

怎样防范暴力犯罪

陈工 刘占捷 著

人民体育出版社



作者简介

陈工 美国体育博士，美国加州圣荷塞州立大学体育系教授，自卫防身学研究所主任，国际体育中心副主任。曾获十五项自卫防身研究基金并主持多项研究。著有英文版《大学生自卫防身学》及《自卫防身研究专辑》。

刘占捷 北京体育师范学院讲师，1991~1993年在美国圣荷塞州立大学作高级访问学者。现兼任美国圣荷塞州立大学客座教授，自卫防身研究所客座研究员。

示范者简介

女子示范者：**克里斯塔·威克海姆**

加州圣荷塞大学毕业生，现任自卫防身教师。

男子(歹徒)示范者：**迈克·麦克唐纳**

加州圣荷塞大学毕业生，空手道黑带。

出版者的话

你们家装有防盗门吗?窗上有护栏吗?你们单位门口有警卫吗?

小学生放学时,教师或交警已经把孩子送过马路了,家长为什么还要去接?女孩单独出门时,家长怎么老不放心?银行运钞车为什么老要武装押运?

在你的身边或亲朋好友间,是否有钱包被偷、家门被撬、自行车不翼而飞、汽车被盗、孩子失踪之类的事情发生?

答案不言而喻。因为有歹徒存在。

生活在现今社会里,善良的人们不时地受到犯罪分子的侵害。虽说大城市里有巡警、治安人员的保护,但是警察不可能顾及到每一个人,更不可能一天 24 小时地与你形影相随。

这就意味着,每个人随时都有成为受害者的可能。怎么办呢?答案只有一个:行动起来,自卫防身,

抵抗暴力，以减少成为受害者的机率。于是，保护个人生命财产安全的责任，就无可置疑地落在了每个人的肩上。行动起来，抵抗暴力，自卫防身，最大限度地减少被伤害的机率和程度，才是人们明智的抉择。

如何防范暴力犯罪？首先要找出自己身边存在的危险因素，因为这些因素恰恰是引发歹徒作案欲望的因素。究竟是哪些因素呢？书中有详细论述。知道了歹徒作案的引发因素后，要设法减少或避开其中的某些因素，以减少歹徒作案的欲望，从而增加安全程度。

一旦遇上歹徒怎么办呢？当然要自卫，并要设法脱身。有了自卫防身的意识，就会保持警觉并随时留心各种危险信号，在歹徒动手之前就设法脱身。这是首选。如果不能，可采用智力防范，凭借自己的智慧，施巧技脱身。这是次选。如再不行，则采用斗到底的方式，用格斗来防身。书中向读者详尽地介绍了多种格斗技术，并说明了什么情况下运用哪种技术，及面对不同类型的歹徒，如何采用不同种类的格斗方法。此外，还为读者提供了一个“安全程度自测表”，以帮助读者测试自己成为受害者的机率。如果测试结果表明机率较高，就应提高警惕，并找出影响安全的危险因素。及时消除这些危险因素，达到防患于未然的目的。

本书的作者在国内取得硕士学位后又到美国取得了体育博士的学位，至今仍在美国教授自卫防身学，具有丰富的实践经验和教学经验。作者把多年从事自卫防身

学的知识和自卫防身搏击技术介绍给我们，是希望广大读者朋友，从中学到几招自卫防身的技术和预防犯罪的知识，希望善良的人们生活得安全、幸福。

书中涉及了一些美国自卫防身方面的法律、防身器械、犯罪情况，这有助于我们对美国进一步的了解。

我们希望此书的出版，能使人们对防范暴力犯罪与自卫防身的问题有足够的重视，加强自我防卫的意识，增几分机智，学几招搏击，多几许安全。

前言

健康的身体是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。因此，人们都要珍惜生命，防备自己有朝一日成为歹徒攻击的目标。自卫防身应当成为当代人们生活中的一个重要组成部分，防范歹徒要成为家喻户晓的概念。本书的宗旨就是帮助人们认识在当今社会中自卫防身的重要意义。学会系统的自卫防身的知识及全面的自卫搏击技术。

本书着重分析了犯罪与自卫防身的关系，对自卫防身与预防犯罪的过程进行了正负两方面的分析。论述了各种犯罪的促成因素及犯罪的趋势；分析了罪犯与受害者的各种主要特征，介绍了自卫防身的法律因素。本书的特点是既介绍了预防犯罪及自卫防身的智力方面因素，又介绍了防范的技术。许多人认为自卫防身，就是要学会武打，实际上运用智力在预防犯罪及自卫防身方面的作用一点也不逊于武打。这些在歹徒面前如何不战而脱身及防范在先的理论与实践，都能让人们变得更聪

明。本书的内容全面、完整、系统。包括了所有自卫防身及预防犯罪方面的知识。书中的理论、体系及大部分模式均为首创，其内容是经过了七年的教学课实验的筛选、淘汰，并在以大量实验研究为依据的基础上加以创新的。故内容新颖，见解独特。

希望读者能从本书中学会自卫防身及预防犯罪的相关知识，并从中受益。最后，祝各位安全幸福。由于水平和时间有限，书中内容难免有不妥之处，请予以指正。

陈 工 博士

刘占捷 教授

目 录

第一章 自卫防身与暴力犯罪

第一节	防范暴力犯罪与自卫防身学简介·····	(1)
一、	何为自卫防身·····	(1)
二、	自卫防身教育的基本目的·····	(2)
三、	自卫防身学的发展·····	(2)
四、	自卫防身教育的现状·····	(3)
五、	自卫防身与预防暴力犯罪的关系·····	(5)
第二节	自卫防身 人人有则·····	(6)
一、	暴力犯罪的威胁·····	(6)
二、	没有保护神·····	(8)
三、	自己救自己·····	(10)
四、	自卫防身是人人必备的生存技能·····	(11)
第三节	犯罪方式与趋势·····	(11)
一、	犯罪的分类·····	(12)
二、	自卫防身的防范重点是暴力犯罪·····	(15)

三、	犯罪的时空因素及暴力程度与手段·····	(16)
四、	美国的犯罪趋势·····	(18)
第四节	罪犯与受害者的简要分析·····	(20)
一、	歹徒是何人·····	(20)
二、	歹徒的作案动机及触发因素·····	(22)
三、	谁会成为受害者·····	(24)
四、	受害者是如何被瞄上的·····	(26)

第二章 智力防范暴力犯罪

第一节	未雨绸缪, 预防在先·····	(28)
一、	预防暴力犯罪的主要原则·····	(28)
二、	预防暴力犯罪的主要策略与方法·····	(30)
第二节	脱身技巧·····	(39)
一、	察觉危险·····	(39)
二、	脱身巧计及应用·····	(41)

第三章 自卫防身格斗

第一节	学习格斗技术须知·····	(48)
一、	增强自信心·····	(48)
二、	提高身体素质·····	(49)
三、	学习与应用格斗技术必须遵循的原则·····	(51)
四、	格斗技术分类·····	(53)
第二节	远距离格斗·····	(54)

一、	基本格斗姿势与移动·····	(55)
二、	进攻技术·····	(57)
三、	防守技术·····	(70)
四、	远距离格斗的策略·····	(75)
五、	如何提高远战能力·····	(76)
第三节	近距离格斗·····	(77)
一、	进攻技术·····	(78)
二、	防守技术·····	(87)
三、	近战的策略·····	(92)
四、	如何提高近战格斗技术·····	(93)
第四节	摔法格斗·····	(93)
一、	保护性倒地·····	(93)
二、	防抓、破抓及保持平衡·····	(103)
三、	摔技及反摔技·····	(107)
四、	运用策略·····	(125)
五、	如何提高摔技·····	(126)
第五节	地面格斗·····	(126)
一、	地面散打·····	(126)
二、	地面解脱技术·····	(129)
三、	地面格斗的策略·····	(144)
四、	提高地面格斗技术·····	(144)
第六节	擒拿格斗·····	(145)
一、	反关节技术·····	(145)
二、	反关节技术运用策略·····	(155)

三、	提高反关节技术	(155)
第七节	解脱格斗技术	(156)
一、	抓臂解脱法	(157)
二、	抱腰解脱法	(170)
三、	锁喉解脱法	(181)
四、	抓发解脱法	(190)
五、	其他解脱	(195)
六、	解脱的策略	(201)
七、	提高解脱技术	(201)
第八节	特殊格斗	(202)
一、	枪口下的自卫防身	(202)
二、	刀尖上的自卫防身	(208)
三、	以少对多的自卫防身	(220)
四、	提高特殊格斗技术	(221)

第四章 自卫防身的法律及终生学习

第一节	自卫防身的法律依据及限制	(223)
一、	法律问题不可忽视	(223)
二、	受害者使用武力正当防卫的权利	(225)
三、	生命安全与法律考量	(225)
四、	证明自己的正当防卫	(226)
五、	将歹徒绳之以法	(227)
六、	假如你遭到攻击后应如何处理	(228)

第二节	不断学习 继续提高	(228)
一、	学以致用	(229)
二、	继续学习提高	(230)
三、	使用防身器械	(230)
第三节	自卫防身与武术	(233)
一、	武术与自卫防身的关系	(233)
二、	武术用以自卫防身的 优缺点及选学原则	(234)
三、	世界各武术流派简介	(236)
安全程度自测表		(240)

第一章 自卫防身与暴力犯罪

第一节 防范暴力犯罪与自卫防身学简介

这里简要介绍自卫防身学的基本概念、简史、现状，自卫防身教育的目的及防范犯罪与自卫防身的基本过程。

一、何为自卫防身

自卫防身是指人们防范和对付歹徒实际犯罪与企图犯罪的活动。自卫防身学的宗旨是研究及检验防范和对付暴力犯罪的理论、策略、技术及设备。

自卫防身的性质呈多元化。在遭遇歹徒时自卫防身就如同一场你死我活的战斗。歹徒往往不择手段，穷凶极恶，想方设法达到攻击目的，而受害者一方则拼死反抗以保护自己的生命安全。双方在手段应用上和格斗程度上都没有任何限制。双方的身体条件、技术水平、智力程度及准备程度都对胜负有着重大影响。歹徒无时无刻不在研究如何猎取目标以增加其胜算，而自卫防身者

也在研究歹徒以提高取胜的机率。自卫防身好比是在股票市场投资，具有极大的不可预测性。人们不可能在事先知道谁是歹徒，歹徒的攻击目标是谁，动机如何，在何时何地及如何作案。这是自卫防身者的最大不利因素。一般来讲，受害者在明处，而歹徒在暗处，受害者必须全面发展自卫防身的技术和策略，并随时察觉和防备歹徒的突然袭击。

二、自卫防身教育的基本目的

自卫防身教育的基本目的是提高学生的知识、技术、策略及能力，以便他们能够防范与抵抗各种歹徒的袭击。自卫防身教育并不担保学生在系统学习后能够终生安然无事，而是着眼于减少人们成为暴力犯罪受害者的机率。这就是自卫防身教育的主要功能。

三、自卫防身学的发展

自卫防身的行为始于动物世界，大大早于人类。动物界的残杀使得大多数动物都发展出独特的自卫机制以求生存。例如，章鱼在遇到攻击时放出烟幕掩护自己逃走；兔子的蹦蹕与奔跑能力使其逃脱攻击，变色龙把自己隐藏起来使对手找不到目标；河狸在河中心筑巢以避免凶兽；黄鼠狼放臭气以驱逐对手；刺猬用利刺保护自己等。动物界的这些自卫本能对人类的自卫防身有很大的启迪。

人类的自卫本能在人类开始时就有，但基本是保护生命及财产的一些简单做法。在西方1880年前后，有关自卫与法律的研究在美国出现。1905年第一本自卫防身书出版，但其内容

主要是教人们如何用拳击自卫。1940年,有几本书问世,主要教妇女如何防范及如何习武自卫(内容是柔术和柔道)。在60~70年代,自卫防身书开始多起来,但大部分是教武术及防身。在80年代,自卫防身就不仅限于格斗技术,而是增加了如何防范与逃脱,自卫防身课也逐渐在一些国家的大学开设。90年代,自卫防身教科书更趋于多样化。如有的教妇女,有的教老人与儿童,有的教防范,有的教格斗,有的教策略。近几年来,好多中学也逐渐开始教授一些自卫防身的基本知识与技术。

四、自卫防身教育的现状

自卫防身的教育,90年代在一些国家中非常普及。这要有下列几个因素,即犯罪的普及与多样化,媒介的大量报道犯罪事件,人们对有朝一日自己或家人变成受害者的恐惧,及对司法制度的不信任感。现在,防范犯罪及自卫的书越出越多,自卫防身课程在大学、社区中心及武馆开设,有些初、高中也在开始尝试授课。自卫防身的工具也越来越普及。

自卫防身教育的普及说明人们正逐渐把这门科学作为生活的一部分,这是一大进步。但自卫防身教育在发展的同时亦有许多问题急需解决。

1. 缺乏公认的教学大纲。作者最近对美国几百所开设自卫防身课的大学作了研究,结果表明各学校在教学内容上差异很大,对该教什么,缺乏共识。其内容设置基本上受任课教师水平所限制。如空手道出身的教师只教踢打、挡技术,把自卫防身变成空手道;而柔道教师则专教如何去摔对方。有的只教防范,有

的只教格斗，有的老师没有格斗技巧，就只好教口头自卫，即如何用花言巧语来骗歹徒住手。这样的教学使学生误以为他们学到了如何防身的本领，而实际上只学到九牛一毛，可以想像他们若遭遇到歹徒的袭击时会是多么危险。

我们亦对美国历年来出版的自卫防身教科书作了一番比较，结果我们发现那些书的内容也相差很大，其中好多作者显而易见没有格斗知识，许多内容抄袭而来。至今我们尚未找到一本系统阐述自卫防身学理论与实践的教科书。可以看出，自卫防身学仍处在初始发展阶段。

2. 自卫防身课程大部分是在短期训练班中教授，学习结束后极易忘记，而中、高级自卫防身训练班则极少。

3. 在美国现在尚无自卫防身教师的认可制度，也无人去评价教学成果，很多课程的教师根本就不合格，无法胜任自卫防身的教学。

4. 缺乏研究。自卫防身学的实践发展虽快，但理论部分发展却远远落在后面。研究文章少之又少，很多理论与技术均未经过严格的研究论证。

5. 自卫防身领域与犯罪领域缺乏联系。自卫防身学本身是武术格斗与犯罪研究的综合科学，但大多数自卫防身教师对犯罪学一窍不通。而大多数犯罪研究专家则从未把他们的理论与研究成果应用于自卫防身实践中去。

从上面这些问题看，美国的自卫防身教育虽然起步早些，但还处于初级发展阶段，需要各方面的共同努力才能将其发展成一门正式的科学体系。

五、自卫防身与预防暴力犯罪的关系

自卫防身与预防暴力犯罪之间的关系可以说是你中有我，我中有你。自卫防身一般是指个人的行为，是整个社会预防与对抗犯罪的一个组成部分。而预防暴力犯罪则有两方面的含义，其广义是指整个社会防范对抗犯罪的努力，而其狭义则是指个人自卫防身中的防范为先的部分。

动员整个社会力量以预防暴力犯罪一般包括三个层次。第一层次主要包括政府、社会、学校及家庭的努力，其主要目的与功能是减少犯罪分子的数量。这一层次的主要内容包括教育年轻一代不要成为未来的犯罪分子，向公众提供工作机会及必要的福利，以减少人们铤而走险去犯罪的可能性，以及教育改造现行犯罪分子，以使他们变成有益于社会的新人。

第二层次主要包括司法部门及社区的努力，其主要目的与功能是威慑犯罪分子及限制他们作案的机会。这一层次的主要内容包括警察对犯罪分子的威慑力，使他们不敢轻举妄动，及对他们犯罪时间、地点等因素的限制力；法院对犯罪分子的严惩及其所带来的心理威慑力；监狱关押罪犯以减少他们对民众的威胁，及社区联防以御敌于社区“国门”之外。

第三层次主要包括个人及家庭的努力。其主要目的和功能是在犯罪分子突破上述两道防线后守住最后的阵地。其内容主要包括家长对子女的保护功能及自卫防身。本书的宗旨就是使读者受到第三层次的系统训练。自卫防身体系基本包括几大步骤：

1. 提高警觉性。人们必须首先意识到人人都有成为受害