

《自我防卫手册》

图书基本信息

书名：《自我防卫手册》

13位ISBN编号：9787538264371

10位ISBN编号：753826437X

出版时间：2002-10-1

出版社：辽宁教育出版社

作者：〔英〕约翰高级智囊团

页数：156

译者：马陵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《自我防卫手册》

内容概要

特种部队训练教程。学会SAS的生存技巧助你成功地保护自我。《SAS自我防卫手册》由SAS（英国空军特种部队，类似美国特种部队）前任生存指导教官执笔撰写，并辅以简单插图，向男性，也向女性读者处理各种各样（包括从背后袭击到持刀威胁）的危机场面。作者所教授的策略是快速和安全地避免冲突和摆脱危险，让你学会如何运用智慧、身体语言以及战胜恐惧来避免自己成为犯罪者的主要目标。让你学会身体的哪一部分在防犯进攻时将成为最有效的利器，以及哪一部分将会最有可能成为攻击目标。让你学会防卫突然抢夺、扼死、进攻以及街头暴乱。让你学会只有SAS士兵才会使用的SAS五秒钟击倒法。

书籍目录

第一部分 心理素质

第一章 什么是自我防卫

抢劫

以性为动机的袭击

家庭暴力

私人空间

警觉的等级

冲突

特种兵和自我防卫

自我防卫和法律

第二章 积极的思想

赢的决心

身体的语言和自我防卫

强硬的声明

克服恐惧

第三章 识别麻烦

避免正面冲突

平息一场冲突

保持距离

熟悉周围情况

街头诡计

人群和醉酒者

乘公共交通工具旅行

出租车

火车

开车旅行

开车策略

仇视技巧

第二部分 自我防卫

第一章 学习自我防卫

第二章 身体的武器

正确的姿势

头部

手

肘部

膝盖

脚

第三章 用于自于的日常用品

第四章 身体上的攻击部位

头部

躯干

手臂

手

腿

脚

第五章 防卫技巧

《自我防卫手册》

《自我防卫手册》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com