

《《学会保护自己：现代女性安全》》

图书基本信息

书名：《《学会保护自己：现代女性安全自我防范与应急处理》》

13位ISBN编号：978751641154X

出版时间：2016-1

作者：全国职业女性素质提升工程编审委员会编审

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

《《学会保护自己：现代女性安全》》

内容概要

这不只是一串串悱恻的故事，还是正确地引入安全人生保护的方法和理念。

有的女孩明明知道身处险境，却偏偏麻痹大意，不被现实打一巴掌，永远不知道现实有多残酷。

我们不是需要变成女汉子，而是在需要的时候，你有、你能、你会保护自己。

本书的内容：折射的是你我的成长，收获的是顿悟和安全。

生活就是这样，等着别人来保护你，不如学会保护自己。

为了不被湮没在危险的处境里，我们要努力爱自己。

我们不做温室里难禁风雨的花朵，坚强独立才是现代女性金子般的脊梁！

生容易，活容易，安全生活不容易。古往今来，女性在生理和情感上相对比较脆弱，经常成为被劫掠和侵害的对象。虽然英雄救美是人们津津乐道的佳话，但实际生活中并没有那么多的及时雨和保护神，更多的时候需要我们自防、自保、自卫、自救。

本书只注重实用知识，不写理论，囊括现代女性日常生活、工作、出行、网络信息等各方面安全防范技巧和应急处理方法，甄选许多经典案例剖析解读，总结经验，很多方法可以直接借鉴使用。本书出版以来，已被全国多家企事业单位工会和女工部门推荐给女职工朋友们培训学习，收到很好的评价。

书籍目录

总目录

第一章 提高安全意识，自己的安全要自己保障

女性之所以总是被突如其来的危险击溃，并非是女性没有与危险抗衡的能力，而是女性没有足够的安全防范意识。从现在起，不要再依赖他人，更不要将自己的安全“托付”给所谓的命运，女性完全能够自己保障自己的安全。从现在起意识到危险的存在，纠正自己的安全认知，更新自己的自救知识，亲手打造牢固的安全防线。

1. 危险无处不在，你的身边并不安全
2. 提高安全意识，防风险于未然
3. 靠人不如靠自己，安全不能依赖他人
4. 增强安全认知，建立正确防范意识
5. 学会这些常识和技巧，摆脱危险更轻松
6. 提高警觉性，危险无处藏匿
7. 掌握自救方法，脱险自有妙方
8. 临危不惧，害怕不能解决任何问题
9. 谨防突如其来的重大险情

第二章 运用防身智慧，聪明摆脱险境

对于女性来说，防范危险依靠蛮干当然是不可取的，毕竟女性中的大部分人没有足够强健的体魄，并且即便是最为强壮的男人，如果在面对险境时只会一味蛮干，最终也不可能成功脱险。因此，想要真正达到防身的目的，就需要女性依靠智慧，而女性在这一点上并不比任何人差。

1. 防身三要点：防什么，怎么防，何时防
2. 严守BBSTS法则，防身就要万无一失
3. 面对危险要果断，该出手时就出手
4. 沉着冷静，慌乱只会让你破绽百出
5. 攻击要害手不软，一击就要见成效
6. 假意顺从，以退为进麻痹对方
7. 把握机会，下一秒也许就能摆脱危险
8. 保存力量，不做鱼死网破之争

第三章 保障居家安全，做安全家庭主妇

家被我们每一个女性看成是安全的避风港，然而如果我们真的想让自己在家中得到安全，同样也需要警惕那些潜在的危险。其实我们的家远没有看起来那样安全，不管是在厨房、卫生间、卧室，还是在饮食、用电，甚至是在我们日常的梳妆打扮上都隐藏着各种危险，稍不留神我们就可能在自以为安全的时候遭受危险的一记重击。

1. 家是温馨的港湾却也潜伏着危险
2. 居家安全需留心，疏忽大意酿祸患
3. 别轻易开门，守住这“最后的防线”
4. 厨房隐患多，烹制佳肴更要注意安全
5. 卫生间是安全问题的“重灾区”
6. 不要让“电老虎”吃了你的幸福
7. 饮食安全要注意，别让美食变“毒药”
8. 爱美更要保安全，化妆美容有风险
9. 家中常备救生用品，面对危险有备无患
10. 切勿盲目自信，出现危险及时求助

第四章 警惕外出风险，出门在外更需格外小心

近年以来，年轻女性“失联案”屡屡发生，一起起惨剧在给女性不断敲响警钟，“外面的世界很危险”。我们无法改变世界，然而我们却可以学会适应，与其抱怨社会的不安定，不如在外出时学会警惕危险，避免可能导致危险的错误行为，做到“小心，小心，再小心”，即使危险再多，我们也能安全常在。

《学会保护自己：现代女性安全》

- 1.女性“失联”有原因，深层剖析巧防身
- 2.处处需留意，出行安全无小事
- 3.财富不外露，出门切莫装“大款”
- 4.学会“呼救”，吓退歹徒
- 5.避开偏僻小路，捷径有时是险径
- 6.独自驾车，十大法则保安全
- 7.乘坐电梯要小心，不要误入危险的陷阱

第五章 职场也有危险，更要小心防范

当身为职业女性的我们在职场中奋力拼搏时，我们可曾意识到职场原来也有危险。职场女性是职场中最易遭受欺骗、伤害、骚扰的群体，而面对从四面八方向我们涌来的危险，如何智慧防范和躲避就成为了女性在职场中得以安全生存的关键。

- 1.职场鱼龙混杂，女性更易遭受侵害
- 2.不要相信天上掉馅饼的好事
- 3.严格遵守企业制度是对自己最好的保护
- 4.矜持有节，与异性保持距离
- 5.笑着面对威逼，冷眼对付利诱
- 6.面对上司骚扰，忍气吞声只能换来变本加厉
- 7.职业危害也不能小视，做好岗位安全工作

第六章 公共场所谨慎防偷，让窃贼无从下手

当公交车的拥挤让我们苦不堪言时，当穿梭的人群让我们感慨社会的繁荣时，当琳琅满目的商品吸引了我们的眼球时，我们可曾意识到，在我们的身后，“第三只手”已经悄悄伸向了我们的财物。作为女性，公共场所中的我们往往是小偷的“首选目标”，因此只有做到谨慎防偷，才能避免被悄无声息地“借”走自己的钱财。

- 1.时刻警惕，小偷随时可能“盯”上你
- 2.裤兜是视觉死角，钱包手机莫放其中
- 3.越是携带贵重物品越要保持“平常心”
- 4.公交车上要小心，车门位置最危险
- 5.背包最好带拉链，钱包手机放夹层
- 6.重要物品分开放，避免小偷“一锅端”
- 7.出门在外多个“心眼”，留意身边可疑人
- 8.家中无人莫露痕迹，学会使用“障眼法”

第七章 路遇抢劫，保持冷静用“巧劲儿”

一名弱女子面对穷凶极恶的抢劫犯，这样的场景就好像一只小羊羔在面对一只饥饿的大灰狼一样，所有人都知道如果硬拼只能是惨遭被“吃掉”的命运。当女性面对这样的暴力犯罪时，即便我们只是一只“小羊羔”，但是也一定要做一只聪明的“小羊羔”。虽然我们无法与歹徒硬拼，然而只要学会四两拨千斤，用“巧劲儿”智斗歹徒，我们一样能够给自己赢得脱险自救的机会。

- 1.女性永远是抢匪的“最佳目标”
- 2.远离机动车道，有效规避“飞车党”
- 3.多留意身后，发现“尾随者”及时求救
- 4.生命第一，钱财再多也买不来生命
- 5.假装害怕冷静思考，把损失降至最低
- 6.分散抢匪注意力，给逃跑赢得机会
- 7.及时报警，越早报警抢匪越易落网

第八章 欺诈就在身边，理智分析识破骗局

有人的地方就有欺骗。都说女性是“感性动物”，因此女性也就更容易成为欺诈的受害者。当我们面对花样翻新的骗术时，一定要学会用理智进行分析，摆脱情感的误导，只有这样我们才能够识破那些骗子设下的“陷阱”，让所有骗局在我们面前都变成最拙劣的“表演”。

- 1.欺骗无处不在，女性更需防骗意识

《《学会保护自己：现代女性安全》》

2. 不明信息不轻信，核实来源得真相
3. 利益面前需清醒，贪小便宜吃大亏
4. 交友讲原则，要感情更要理智
5. 巧妙发问，一举拆穿骗子谎言
6. 个人信息要保密，谨防信息诈骗
7. 网络骗局多，网购需谨慎
8. 上门推销要警惕，言过其实很普遍
9. 理性穿戴，追求时髦的路上陷阱多多

附录：女性应当掌握的安全守则

1. 女性驾车安全守则
2. 女性经期安全护理守则
3. “独行女”旅途安全守则

《《学会保护自己：现代女性安全》》

精彩短评

1、女性在生理以及情感上，相对于男性来说，算是属于弱势群体，所以女性只有学会自己保护自己，才能健康、平安、快乐的生活。很好的书，所有女性都适合看的书，大赞！

《《学会保护自己：现代女性安全》》

精彩书评

1、本书只注重实用知识，不写理论，囊括现代女性日常生活、工作、出行、网络信息等各方面安全防范技巧和应急处理方法，甄选许多经典案例剖析解读，总结经验，很多方法可以直接借鉴使用。本书只注重实用知识，不写理论，囊括现代女性日常生活、工作、出行、网络信息等各方面安全防范技巧和应急处理方法，甄选许多经典案例剖析解读，总结经验，很多方法可以直接借鉴使用。

《《学会保护自己：现代女性安全》》

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