

# 《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：9787538858600

10位ISBN编号：7538858601

出版时间：2008-12

出版社：巴里·戴维斯、王洋 黑龙江科学技术出版社 (2008-12出版)

作者：巴里·戴维斯

页数：146

译者：王洋

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](http://www.tushu111.com)

# 《自我防卫手册》

## 前言

如果我们一生都没受过身体伤害，那实在是很幸运的一件事。这个世界充满了危险，然而人类已经学会了如何去适应：我们躲开自然环境，因而我们所处的大部分环境没有野兽，完善而又具有强制性的法律保护我们免受身体伤害。尽管有了这些，但我们最大的敌人仍然是人类自己。无论人类如何进化，其固有的攻击性也不会消失。这并不是什么个体的特性，从某种程度上来说，整个世界都充满了暴力，战争、饥荒、恐怖行动每天充斥在电视节目中。通常这些与我们是没有什么关系的，除非你是武装部队的一员。但待在家里我们难道就真的安全吗？如果你住在伦敦，那么，受到攻击或家里被盗的概率是25%左右。遇到危险时能自救并不简单，但这让我想起了我在英国皇家特种部队(SAs)工作的18年中所积累起来的经验。英国皇家特种部队世界闻名，他们接受训练以处理极度危险的情况，从事暴力环境中的工作。因而采用特种部队的方法和理念来进行自我防卫成为一种常识，而我想要做的就是在本书中将特种部队的防卫技巧介绍给普通人，让人们能利用它保护自己。千万不要将街头斗殴视作一场游戏或者是一种体育活动，认为它有着现代拳击的基本规则。根本就没有任何规则——或者说只有一条规则，那就是逃开或者将对自己和同伴的伤害降到最低程度。你同时必须理解，打架对双方均会造成伤害，而且其结果可能是死亡。保护自己和他人是你的基本权利，但是无论你用来保护自己的武力多么合理，都必须是合法的——而合法与否要由法庭来判断。在冲突中使用任何暴力都是不正当的，除非你或其他人直接受到暴力的威胁。简单地说，自我防卫技巧只应当用于自我防卫目的，而且必须合法。这听起来有点糟糕，而且你会问自己这样一个问题——我如何自我保护呢？一般而言，大多数的打斗时间很短，多数不会超过30秒。所以，如果你身体健壮，就要对自己负责，事先做好防卫准备，那就能赢。但是，在自我防卫之前，还是考虑一下是否可以彻底避免这类情况。没办法保证你的自我防卫技巧永远有效，因为你的对手可能比你动作更快、更强壮(几乎没人向比自己块头更大的人挑衅)，而且，他可能还会一点儿武术。本书介绍的很多知识不仅可用来对付人身攻击，还适用于生活中遇到的其他危险情况。希望能对你有所帮助。

# 《自我防卫手册》

## 内容概要

《自我防卫手册》是英国皇家特种部队教官巴里·戴维斯为大众精心编写的一部自我防卫指南，是居家、室外、行车、旅行的必备手册。书中详细介绍了人们在居家生活、工作、行车、户外旅行等不同情境下遭遇歹徒袭击等危险状况时应采取的自我防卫技巧和策略，指导读者在遭遇诸如入室抢劫、被人尾随、歹徒的正面或背后攻击以及汽车炸弹等危险情况时如何进行自我防卫。此外，书中还介绍了如何正确应对动物的袭击，如狂犬病、昆虫叮咬等，以及怎样处理窒息、休克、骨折等紧急情况。书中配有大量直观的动作分解图片，详解各种防卫技巧的要领，并通过“专家提示”等小栏目，向读者提供了丰富、实用的信息，使读者一目了然，轻松掌握书中的每一个技巧和策略。

# 《自我防卫手册》

## 作者简介

作者：(英国)巴里·戴维斯 译者：王洋巴里·戴维斯，世界著名的特种部队——英国皇家特种部队(SAS)的前任教官。戴维斯曾在该部队服役18年之久，在服役期间，戴维斯曾被派往世界各地参与并指挥各种异常艰巨的反恐怖行动和作战任务，因战功卓著，曾被授予不列颠帝国勋章，并荣膺SAS最佳教官之称。

# 《自我防卫手册》

## 书籍目录

积极的思考7自我生活方式分析8保持身体健康10健康的体魄和自我防卫11自我防卫、正当防卫15警方介入17身体平衡22“防御”姿势23对身体的保护25肢体武器28用日常物品作武器34骚乱43抢钱包者和无赖44团伙攻击44暴力犯罪45攻击性武器46对付正面攻击53对付身后攻击56被迫靠墙时如何自我防卫58倒地后如何自我防卫59踢打62用短棒的技巧64社交场合的自我防卫67将攻击者绑住71女性及自我防卫73家庭暴力75遇到团伙攻击的情况75遇到尾随情况77遭遇强奸男性能帮什么忙83恶意电话84私人防护装置85居家的安全防卫非法闯入的窃贼93家庭火灾95炸弹信件97自然灾害98日常预防101停车103路怒104汽车炸弹106长途旅行或远足107随身携带的钱109手机110国外旅行110劫持和炸弹事件113狗的攻击115狂犬病116蚊虫叮咬117水中的危险121初步检查124马上采取行动126心肺复苏术(CPR)127恢复姿势129窒息130外出血132休克136心跳停止138骨折139 HIV病毒和艾滋病144

## 章节摘录

插图：第2章 健壮的体魄自我生活方式分析生活方式是你对身体健康的期望中一个主要的部分。你知道自己的身体有多结实吗？普通的SAS队员都知道这点：他通过与战友的比较将自己归入某个级别，你也应该这样做。这意味着你应该检查自己的家庭生活、日常工作和饮食等各方面。回答以下几个问题。·你每天是否喝超过1000毫升的啤酒或酒精饮料？·你有高血压吗？·你的饮食中是否经常含有高脂肪的食品？·你的体重与你的身高相匹配吗？·你吸烟吗？·你做身体锻炼吗？·你吸食毒品吗？·你是否在危险的环境中工作？·你的邻居中是否有人有暴力倾向？·你是否每天开车？如果你发现自己的答案不能令自己满意，那就采取一些行动吧。计划慢慢做一些改变，可以一次只解决一个问题。可以选择从饮食、吸烟、喝酒或身体锻炼中的任何一个开始，然后在开始时给自己制定一个容易达到的目标。当你选择身体锻炼项目时，要注意自己的年龄、性别和目前健康状况所允许的范围，以及所有对你应该做什么和如何做产生影响的因素。不同年龄的生活方式指南18-25岁：在这个年龄段，人的身体处于巅峰状态。此时，你会体验社会生活，处理社会关系并开始理解社会的各个方面的联系。对于男性来说，这是一个危险的年龄段。他无论在家里、工作中，还是在休闲时，都会冒险。事实上，对于这个年龄段的男性来说，第一杀手是车祸。处于这个年龄段的女性往往对自己要负责得多、对社会关系更重视，并且会更迅速地做出个人生涯的决断。26-36岁：处于这个年龄段的男性心理成熟度开始赶上女性。随着成家立业、娶妻生子以及稳定的工作节奏和对家庭的负责，年轻男性的急躁、激进日渐被平凡的日常生活和家庭琐碎事务所代替。而对于女性来说，这个阶段却是一个危险期，生孩子、生病和家庭危机可能给她们带来沉重的压力。

# 《自我防卫手册》

## 编辑推荐

《自我防卫手册》：彩色速查手册。权威专家编写作者戴维斯原是英国皇家特种部队的教官，他根据大众常遇到的危急情况，结合自己18年的实战经历和执教经验编写了这本适合所有人学习、使用的自我防卫指南。内容全面实用详细介绍了人们在居家生活、工作、行车、户外旅行等各种环境下遭遇诸如歹徒袭击、动物攻击等危险状况时应采取的自我防卫手段、策略和急救措施。编排简明易懂采用分步图解的编排方式，通过场景再现的真人演示画面，详解自我防卫过程的一招一式，并简明提示每一个动作的要领和技巧，使读者一目了然，轻松掌握。

# 《自我防卫手册》

## 精彩短评

- 1、作为一个武术爱好者，一直觉得看看这类书非常有必要！此书简单明了，实用性很强！
- 2、心理辅导挺多的



# 《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](http://www.tushu111.com)