

《我的安全我做主》

图书基本信息

书名：《我的安全我做主》

13位ISBN编号：9787302347040

10位ISBN编号：7302347042

出版时间：2014-1-1

出版社：清华大学出版社

作者：李旭

页数：184

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

《我的安全我做主》

内容概要

作为有多年实战经验的安全保卫专家，李旭多年从事对犯罪学和犯罪心理学的研究，注重个人安全保护体系的挖掘和整理，培养大众自主安全防卫意识，普及科学的防卫技术技巧。他把个人智慧，专业素养，职业经验，实战经验一股脑儿地装进了他的心血之作《我的安全我做主》。此书从培养个人安全意识为出发点，注重讲解强化自身安全保卫能力，介绍如何防范，应对各种危险，详解正确，合理处置突发事件的方法，从而降低和避免各种灾害造成的损失。《我的安全我做主》图文并茂，简单易学，实用性强，实战性高，是专业领域里的好教材。

推荐理由：

1.这本书适合所有人，从生活实际场景和个人安保需要出发，帮助读者积累关于个人安保的知识，养成良好的安全保护习惯，从而在突发事件来袭时，每位读者都能保持清醒的头脑，及时采取正确，果断的措施，降低各种灾害所造成的危害和损失。

2.二十个实战场景让您临危不乱，百余幅图片让防身术变得简单易学。

3.本书从个人安全意识入手，帮助读者建立个人安保体系，时刻警惕并预判危险，从而减少意外伤害的发生。

《我的安全我做主》

作者简介

李旭是一个传奇人物，被誉为“中国第一保镖”。出生于武术世家，自幼习武，是美国政要保护学院第一个中国学员，持有国际认证的PPS（私人保护专家）证书。具有多年国际政要商业经营专业保护实战经验。作者多次参加特种军事训练，在中国香港飞虎队，美国海豹突击队，法国阿尔法特种部队，以色列野小子突击队，英国皇家特警队等世界知名作战机构接收专业培训。曾在40多个国家进行访问，学习，和交流。

书籍目录

- 第一篇个人安保意识
 - 第一章安全意识3
 - 第一节意识在先，规避危险3
 - 第二节弱势武力，避免对抗10
 - 第二章心理意识12
 - 第一节战胜恐惧，邪不压正12
 - 第二节凝神静气，冷静应敌15
 - 第三节揣测对手，有效谈判17
- 第二篇个人安保实战
 - 第三章居家安全防范25
 - 第一节把危险锁在家门外26
 - 第二节居家安全设施30
 - 第三节居家安全战术应对46
 - 第四节防范上门盗窃50
 - 第五节如何应对电梯间的安全隐患51
 - 第四章独自夜行安全攻略55
 - 第一节夜间街道55
 - 第二节黑暗的胡同57
 - 第三节地下通道59
 - 第四节夜晚的楼道60
 - 第五章公共交通安全攻略62
 - 第一节如何安全乘坐公交车和地铁62
 - 第二节如何安全乘坐出租车68
 - 第六章自驾车出行安全72
 - 第七章银行安全防范82
 - 第八章网络安全攻略87
 - 第一节防范微信犯罪87
 - 第二节如何安全使用微博89
 - 第三节安全网购注意事项90
 - 第九章留学、出境游安全必读92
 - 第一节留学安全必读92
 - 第二节出境游安全必读95
 - 第十章身处各种天灾人祸下的应对方法97
 - 第一节如何应对打砸抢烧97
 - 第二节如何应对踩踏事件98
 - 第三节如何应对火灾100
 - 第四节如何应对地震灾害103
 - 第五节空难时的自救方法104
- 第三篇个人安保技法
 - 第十一章学会报警109
 - 第一节你真的会拨110么110
 - 第二节短信报警，无声胜有声111
 - 第三节无法报警巧求救113
 - 第十二章九命猫防身术115
 - 第一节“九命猫防身术”概述116
 - 第二节人体各部位要害及击打要点117
 - 第三节“九命猫防身术”核心——基本攻击方法125
 - 第四节“九命猫防身术”基本功训练140

第十三章个人安保小物件	152
第一节小小钥匙把身防	153
第二节钢笔掐死你的温柔	154
第三节杂志也能重创对手	158
第四节雨伞的威力不容忽视	161
第五节小挎包也能逞威风	164
第六节矿泉水瓶的致命反击	165
第七节车内常备军铲，安全出行无患	169
后记	173

《我的安全我做主》

精彩短评

- 1、还挺实用，虽然看完之后没机会用，大约不久便要忘却。
- 2、锻炼身体，保卫自己
- 3、3.8星。作者是职业保镖，书的内容是教会读者如何防范不法侵害。总的来说，作者不太会讲故事，但即使如此，开卷也会有益。女生可以看看，在这个社会中被侵害的概率就会小很多。
- 4、文笔太差，不过东西还是挺压缩饼干的。
- 5、意外总是会出乎人的意料，书中的场景就在每个人的身边。书中的招式简单易学，每个人都可以学会。教你如何使用技巧，利用生活中随处可见的小件，保护自己远离伤害。
- 6、可以普及一下，内容不够丰富。
- 7、实用个人保护书 推荐给危机感强的人
- 8、超级实用，注重细节的个人防身术教程！
- 9、其实无论男女都应该读一下，将来若然遇到此类事件或许今天花费的几个小时能给帮一个大忙

1、封面男子坚毅刚勇的表情令人震撼！不过也足以令人紧张。他就是作者李旭，曾是专业的保镖。楼道里一直都不缺少小广告，疏通小水、开锁公司、维修家电、搬家公司等，更新速度也通常很快，只是从未见过贴广告的人，可见他们都是悄然而来，这样一想，便带有一种不安了。记得一次钥匙被丢，只好求助110，让他们给推荐了一家开锁公司。此后家里接连的“锁”事，也仅归功于这一家公司。看到这本书中，对安全的种种提示，也仅有这次是自己有些顾虑到了安全。在家里安装监控或报警装置就不必要了，可独自行走还是很难避免，不过看了作者的安全建议，却深感后怕，自己好像不曾有过思量。比如乘公交地铁时美女们相对安全的位置和站姿；比如乘坐黑车“克隆车”的危险性；就连男女乘车的上车顺序都有安全隐患。应对天灾人祸的方法，更时分类细致，应对方案妥帖周全，关于报警还是第一次知道有短信报警的方法，求救是一门生存技能。九命猫防身术那一章节里，明显感到作者的专业保镖素养。作者将自己的实战经验总结提炼成，适合广大读者实用的实战技法。用来应对犯罪分子的突袭以及突发事件中的自卫反击。这些我觉得专业素养要求很高，一般读者操作难度大。不过记住一些攻击的要害位置作为常识，也可以自救。个人安保的小物件，我觉得我立即提升了对钥匙的认识，而且我立刻认定这是女性较容易掌握的使用的方法。对于专业的防身武器我觉得我可能不会主动去购置，因为生活已经很有压力，这样总是给自己弄到备战状态，压力更大，生活更累，而安全又是不可忽略的，所以我很接受钥匙的防身技法。雨伞也不错，不过我觉得会要求一定的力道才会有效。还有杂志和手电。能把自己常带的物件当做防身武器是最聪明的选择。不过，说真的，读这本书的过程真的是让我倍感汗颜，一方面是对很多安全隐患无所认识，令一方面是对很多防范措施毫无意识，很像是一张白纸，空白的安全意识令我不安，不过，就在我看这本书的当晚，我就开始有所尝试，下楼时，拿上手电，要走出门和楼道时先观察一下。当时就有了自己还算强大的感觉，真是很奇妙！有什么比自己更强大的感觉更好的呢？何况这可是一位专业的保镖亲自指点。安全意识要靠自己建立，不要等看到了悲剧发生才临时抱佛，那样建立起的安全意识和状态不会持久。不过不是所有危险都需要直接面对，实战经验固然重要，但规避危险更是一种聪明的选择。规避不开的当然要勇敢面对，沉着应战。安全当然要自己做主。只有你自己才能判断出为现在什么时候可能出现。

2、看到这本书，有点出乎我的意料，因为我们这些年都把心思集中在呢奋斗、上位，激励类的图书层出不穷，我们的社会是一个群体，人在这个社会当中的群体活动必然有各种限制，人性的复杂，社会的变革，国际形势的不断变化，我们的国家也不可避免的陷入这时代的洪流中，如何在这样一个多角度、多面体的社会中保护好自己，这是一个需要大家思索的问题，看过国外的一些类似的书，但大多是集中在防身教学和野外生存的有限范围，而且国情也不同，感谢这本书的面世。

3、有人形容爱一个人的感觉，“就像突然有了软肋，也有了铠甲”，这种因为爱而突然至坚至柔的感觉，相信每位做了母亲的人，会有更强烈的感受，我们看着那个软软的萌萌的小人儿，心里因为太极致的感动而不安，这个有血有肉有感情会哭会笑会撒娇的小精灵来到我家，托庇于我，自此我和爱人便有责任护他饱暖周全，喜乐无忧。想到此处，心里不免惶恐，浑浑噩噩度过三十年来，自己可曾练就本事来保护他人，更何况要保护这连动动手指都要从小练习，连吃饭说话也要点滴学起的小天使？书呆子只会在书中找办法，于是找来这本《我的安全我做主》来看。说实话，本来找这本书只是因为其比较薄，厚妈自认没有修炼高深武功的本事，只好找速成手册来看嘛，结果看了之后，发现这薄薄的一本书，内容还是很全面且实用的。作者李旭，被誉为“中国第一保镖”，出生于武术世家，自幼习武，美国政要保护学院第一个中国学员，持有国际认证的PPS（私人保护专家）证书，具有多年国际政要、商业精英专业保护实战经验。近年来，他热衷于个人安全的研究与实践，总结了大量以防为主的个人安全防范理论。并指导大众个人安全事件，避免了大量安全隐患，受到广泛欢迎。本书从“个人安保意识”“个人安保实战”“个人安保技法”三方面着手，系统的介绍了在居家出行及各种突发事件中如何保护自己和家人。“个人安保意识”部分，作者从安全意识和心理意识两方面阐述了如何规避风险，说白了就是安全意识和安全气势。安全意识是防范于未然，对危险要有预见性和预判性，意识在先，规避危险。当然对于我们普通人，尤其是大多手无缚鸡之力的女人来说，也要弱势无力，避免对抗。很多宝妈对2013年初，长春的盗车贼扼死车中婴儿的事记忆犹新，一个小生命的逝去，对很多人尤其是母亲来说，悲痛和震惊真的难以形容，还记得那时候好多朋友哭了一场一场，我也是惊惧不安，无法入睡。也是那次事件之后，很多人才知道，不能把孩子独自放在车内在国外有些国家是立了法的，可是我们却要用一个生命的代价来普及这本该就知道的常识。是的，我们有时要面

《我的安全我做主》

对的麻烦和危险，仅仅是因为我们缺乏常识和一些本该具备的意识所导致的，所以加强意识，对危险有一定的预见性和预判，真的很重要。至于安全气势，一方面，要相信邪不压正，面对危险时候沉着冷静，才能有效应对坏人，脱离危险；另一方面，有研究称，是一小部分的人承担了全部伤害，自信而警觉的人和萎靡心神不属的人在路上走，歹徒必定选后者作为作案目标。从小处讲，我们自身不做那被歹徒盯上的小部分人，保障自身安全，从大处讲，若人人警觉而有备，自是能有效遏制犯罪。“个人安保实战”部分，作者从居家、出行、银行、网络、出境和身处各种天灾人祸下多方面，讲了应对和自保方法。共八个章节，每个章节都细致的说明了可能发生的情况和如何应对。可以说大多数内容都是我们平时所想不到和接触不到的，但是方法简单可行，于读者大有裨益。“个人安保技法”更从实战角度入手，详细介绍了如何报警，和简单的防身术以及一些个人安保小物件。强烈推荐“个人安保小物件”这章，钥匙、钢笔、杂志、雨伞、挎包、矿泉水瓶这些随手可拿的小物件，使用得当，原来有如许大用处。此章节和第二部分的“独自夜行安全攻略”那一章推荐给各位宝妈和其他女生看看，真的很有必要，对了，还有电梯里的站位问题，都是小细节，大成败。书中还介绍了一些简单的防身术，这对身体素质和反应速度都有一定的要求了，比如一只病猫，明知道制服歹徒要找到弱点，出手快狠稳，也是用途不大，这属于长期修炼的了，这里就不啰嗦了，总之是锻炼身体保护自己吧，面对危险时，强悍自信警觉，像一只老虎那样保护孩子和家人吧，当让你的强大足够保护的你温柔时，你就赢了。我心有猛虎，细嗅蔷薇。

4、“谁也不知道，明天和意外，哪个会先来。”城市，给了我们很好的生活体验，更舒适的生活空间。我们看到的，大部分的是和谐，平安，喜乐！当然，城市的发展，也同样，带来了更多的负面影响。随着时间的推移，被物欲所蒙蔽的人，便将心中的魔鬼解放。从而造成不可估量，不可预计的损失。《我的安全我做主》这本书的作者—李旭！中国第一保镖！教我们怎样避免危难的发生。正如该书开篇所告知的，在许多的时候，是我们自己在安全这一块上的缺乏。“独自夜行的您，可能遭遇歹徒的侵害；乘坐公交车的您，可能遭遇色狼的侵扰；逛商场的您，可能遭遇到突袭的火灾。。。 ”对于这些，缺乏安全意识的我们，极少注意这些事情，即便是知道，也被忽略了。规避风险的BBSTS原则——看、听、想、避！也就是观察、评估和决策，通常情况下，可以将危害降到最低。但是有的时候，我们要面临和歹徒交涉或谈判，这就需要我们沉着冷静，观察对方弱点并采取有效措施，这点很重要，也是最难的一点。冷静的头脑，才能想出正确的处理方式！而对我们来说，能够掌握一些技法则最大的收获。书中也详细介绍了多种技法简单，却行之有效的多种手段：1：“大声练习”“喂”、“哈”、“嘿”。这种最简单的方式，不管男女老幼，都是非常实用的办法。不但可以帮助自己提高警惕性，还能震慑坏人！为自己争取到逃离现场的时间。2：去鬼屋联系胆量。我们面对坏人的时候，因为紧张和恐惧，脑子会瞬间进入空白，这就是因为我们的胆怯！练好胆量，当我们面对危险的时候，就有心理准备。心理准备充分，解决问题的方法就变得多起来。3：适当的进行近身格斗训练。艺高人胆大！这句话从老祖宗那里传下来，不是没有道理的。有了一定的防身术基础，遇到事情就会有底气。有了信心，也就减轻了面对歹徒时的恐惧心理。“12110”这个短信报警方式，我想，如果不是看过这本书的话，基本上没几个人会知道吧。一个纸箱，一个易拉罐，在看了作者—李旭的详细说明之后，才知道，废品也能在关键时刻挺身而出。一把雨伞，一根擀面杖的威力，如果不是在作者的介绍下，很难发现，日常用品原来也是一件“大杀器”。简单的格斗术，详细的讲解图片，光就是看看，就想立刻找个人来试试手。保证把他打趴下！！害人之心不可有，防人之心不可无！意外随时可能发生，重要的是，我们要有防范意外发生的意识，解决意外事件的能力。认真阅读中国第一保镖—李旭写的这本书，加强我们的安全意识和处理意外的能力。让你也有能力保护自己，同时也保护你身边的人！

《我的安全我做主》

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