

## 前 言

在我们社会中，由于阶级斗争在一定范围内还会长期存在，由于残余的剥削阶级思想意识仍然存在，由于国外资产阶级腐朽思想的渗透与侵蚀的严重存在，受这些思想与社会因素的影响，必然会有极少数不法份子，寻机进行破坏社会治安，危害人民群众安全的种种犯罪活动，这是必须要依据法律给予严厉打击的。

防身自卫就是“对正在进行不法侵害的行为的人采取造成一定损害的方法”，它是法律赋予公民的权力与义务。我们一定要自觉地加强法制观念，合法地给予各种违法犯罪份子以应有的打击。但这种防护行为的实际意义却又不仅于此，它对维护社会安定，保障人民群众安全，及加强社会主义精神文明等方面都具有一定的、积极的社会作用。

要透行有效的防身自卫，必须具备良好的心理素质和身体素质，二者相辅相成，缺一不可。俗话说“一胆、二力、三功夫”也正是这个道理。

所谓心理素质，是指防卫者在突然遭到犯罪份子侵犯时所表现出的一种沉着、冷静、勇敢、坚强的情绪，即一种临危不惧，敢于同犯罪份子斗争的勇气。有了这种勇气，一方面能够使自己客观地分析敌我双方的情况，采取合理的、有效的防卫措施，充分施展防卫的技术与战术；另一方面会对犯罪份子产生一种威慑作用，压住其狂妄气焰（因为从实质上分析，犯罪份子的内心是虚弱的）。反之，如果防卫者在犯罪份子面前表现出恐惧、惊慌、不知所措的态势，则会助长犯罪份子的气焰，并致使其犯罪目的得逞。

因此，良好的心理素质对于防卫者来讲是非常重要的，它是一种非物质的、特殊的战胜犯罪份子的意志力量。

所谓身体素质，是指防卫者所应具备的体能和防卫技能，只有具备这些，才能真正有效地避免犯罪份子的侵害，达到打击歹徒，终止犯罪，保护自己和他人的目的。而这也正是本书的基本内容。

本书集纳了一些武术专门家防身制敌的绝妙招法，旨在为人们提供防身自卫的各种有效方法，但由于编者水平所限，可能会有不妥之处，恭请行家指正。

**编者**

1989年9月

## 目 录

- 一、身体训练与防卫技能训练…………… ( 1 )
- 二、人体要害部位、要害穴位分析……… ( 33 )
- 三、打击与擒拿歹徒的方法…………… ( 39 )
- 四、身体各部位被抓的解脱与反击方法 ( 55 )
- 五、对持械歹徒的防卫方法…………… ( 83 )
- 六、利用所处环境和身边器物的  
    防卫方法…………… ( 94 )

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>