

<<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

出版时间：清华大学出版社

作者：李旭

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：<http://www.tushu007.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。

<<我的安全我做主>>

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

<<我的安全我做主>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>