

<<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：9787538264371

10位ISBN编号：753826437X

出版时间：2002-10-1

出版时间：辽宁教育出版社

作者：〔英〕约翰高级智囊团

译者：马陵

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>

## <<自我防卫手册>>

### 内容概要

特种部队训练教程。

学会SAS的生存技巧助你成功地保护自我。

《SAS自我防卫手册》由SAS（英国空军特种部队，类似美国特种部队）前任生存指导教官执笔撰写，并辅以简单插图，向男性，也向女性读者处理各种各样（包括从背后袭击到持刀威胁）的危机场面。

作者所教授的策略是快速和安全地避免冲突和摆脱危险，让你学会如何运用智慧、身体语言以及战胜恐惧来避免自己成为犯罪者的主要目标。

让你学会身体的哪一部分在防犯进攻时将成为最有效的利器，以及哪一部分将会最有可能成为攻击目标。

让你学会防卫突然抢夺、扼死、进攻以及街头暴乱。

让你学会只有SAS士兵才会使用的SAS五秒钟击倒法。

## <<自我防卫手册>>

### 书籍目录

#### 第一部分 心理素质

##### 第一章 什么是自我防卫

抢劫

以性为动机的袭击

家庭暴力

私人空间

警觉的等级

冲突

特种兵和自我防卫

自我防卫和法律

##### 第二章 积极的思想

赢的决心

身体的语言和自我防卫

强硬的声明

克服恐惧

##### 第三章 识别麻烦

避免正面冲突

平息一场冲突

保持距离

熟悉周围情况

街头诡计

人群和醉酒者

乘公共交通工具旅行

出租车

火车

开车旅行

开车策略

仇视技巧

#### 第二部分 自我防卫

##### 第一章 学习自我防卫

##### 第二章 身体的武器

正确的姿势

头部

手

肘部

膝盖

脚

##### 第三章 用于自于的日常用品

##### 第四章 身体上的攻击部位

头部

躯干

手臂

手

腿

脚

第五章 防卫技巧

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