

防身自卫专项理论考试复习资料

1. 预防暴力

- ① 从预防暴力犯罪角度来讲，没有绝对安全的环境。
- ② 防范在先是防身自卫的第一步，也是最有效的战略。
- ③ 在家庭周边安装监控设备是有效预防犯罪的一种手段。
- ④ 安全的生活方式对防范暴力犯罪至关重要。
- ⑤ 在日常生活中应该保持低调，不要炫耀自己的财富。
- ⑥ 避开歹徒作案的最佳时机能大大减少受害的可能性。
- ⑦ 在校园中怎样做可以增加安全机率：熟悉校园环境、不单独去上自习、低调行事。

2. **安全教育**是一项大工程，在这项工程中加强人们的安全意识、训练提高他们的生存技能又是其中的重要环节。

- ① 受害者的软弱好欺是引发歹徒作案的主要因素之一。
- ② 谈恋爱是一个危险性极高的行为。
- ③ 健康是人生之本，损伤、灾难、疾病、事故，意味着是对人类生存、康乐、幸福、美好生活的毁灭。
- ④ 一个身体强健、反应灵敏的人比一个体弱多病、行动笨拙的人在遇到危机时更有能力处理险情、防灾避难，也更有可能生存下来。
- ⑤ 一次成功的防卫与逃脱，是胆识、策略、机警、心理、能力等有机结合。
- ⑥ 健康的体魄，良好的身体素质，可以使我们在暴力犯罪环境中大大提高自己的生存机会。
- ⑦ **当意识到有安全威胁时**首先应该选择回避。
- ⑧ **当与人发生矛盾的时候**首先应该选择退让。
- ⑨ **影响人类生命健康的主要三大因素是：**事故与灾害、疾病、暴力犯罪。
- ⑩ **防身自卫教育的两大主要目标是学会：**智力自卫、武力自卫。

3. **防卫制敌的有效部位**有眼睛、耳、鼻咽、喉、颈部、后脑、软肋、心窝、裆部等九个部位。

- ① **双眼**是人体中极易受到损伤的部位。攻击双眼无需太大的力量。一旦眼睛遭受打击，视觉功能产生严重障碍甚至丧失。妇女为免受进一步的侵害，戳击歹徒的眼睛，使其对世界的反应和攻击能力降低，或者完全丧失。
- ② **鼻**是人体重要的嗅觉器官。周围血管丰富。用掌根或拳击打对方鼻骨部，会使对方眶上神经受到刺激而使视力模糊，鼻部酸痛难忍暂时性对外界失去判断。
- ③ **咽喉**下有食道、气管、静脉、膈神经与迷走神经分支，所以咽喉是人体的又一处要害部位。咽喉一旦遭遇打击，轻者说不出话，难受异常，重者窒息昏迷。
- ④ **裆部**，是男性唯一没有任何保护的器官。所以裆部成为男性的要害部位。攻击裆部无需太大的力量即可奏效。一旦睾丸遭受打击，即会阴囊血肿，剧痛难忍。轻者倒地不起，恶心呕吐，重者神经性休克，甚至当场毙命。因此防卫时必须符合正当防卫的法律规定。

4. 遭遇暴力时：

- ① 遇到抢劫，首先应该把财务给他在寻找逃脱的机会。

- ② 由于女子的力量素质与体能都远小于男子，故在遭遇暴力侵害的时候一定要将防卫策略与防卫术有机结合使用，如临场假装害怕、屈从来麻痹对方，使其放松警惕，再突发奇招，狠狠地攻击对方要害，使其在短时间内丧失侵害能力，为自己逃离和呼救争取时间，才能真正达到防卫自保的目的。
- ③ 尽可能避免与歹徒进行徒手搏斗，要养成利用随手可得的器物，如：钥匙、发针、伞、沙石、高跟鞋、可喷香水等作为武器，增强自身的防卫能力。
- ④ 利用歹徒近身，观察四周而出现的时机，果敢迅速地使用杀伤性攻击技术。一旦得手尽可能地进行二次攻击，加大杀伤效果。一旦逃脱控制，尽可能地迅速远离对方，并高声呼救。
- ⑤ 当侵害突然发生时，要善于应变，不失时机地采取积极的防卫手段，要有胆、有识。并有良好的身体素质，但心理战术素质不高，处置突发侵害的应变能力不强，已熟练掌握的自卫防身技术动作发挥不出来，造成被动，也难以达到目的，反而增加了危险性。
- ⑥ 如果面对歹徒你感觉到不管怎么做都会受到伤害时你应该拼死反抗。
- ⑦ 在遇到暴力犯罪时正确的做法是：报警、求救、逃脱。

5. 防身自卫术：

- ① **使用原则：**临危不乱，头脑清醒、把握尺度，防卫恰当、审时度势，应对准确、有胆有识，机智应变。
- ② **具体要求：**保存体力、动作协调、反击有力、保持平衡、动作快速、把握时机、严谨快捷和掌握距离等。
- ③ **防身自卫中的空击训练**即用想象对手或用自己的影子做各种防守与进攻的方法。
- ④ **防身自卫中的打靶练习**分为打固定靶和移动靶两种。
- ⑤ **防身自卫存在的性质：不可预知性。**

6. 防身自卫科学：

- ⑥ **防身自卫科学的性质：**防御性与被动性、不可预知性、残酷性、复杂性。
- ⑦ **构建防身自卫科学体系需要在哪些方面努力：**政府、教育、社会、家庭。

7. 防身自卫模式：

- ① 老师在课堂上讲过的**防身自卫模式：**小鸡模式、刺猬模式、河狸模式。
- ② **好人模式**指的是：平时少树敌，避免与人产生仇恨。
- ③ **预防暴力犯罪的主要模式：**好人模式、变色龙模式

8. 法律知识：

- ① 在公交车行驶过程中乘客与司机发生口角，乘客情绪激动上前抢夺司机方向盘，旁边的乘客立即上前用武力制止了这一行为，在殴打过程中抢夺方向盘的乘客受轻伤，司机和其它乘客均不对此负法律责任。
- ② 凌晨 2 点小偷从窗户翻进小王家里盗窃，被小王发现，此时小偷拿出匕首威胁小王，小王与小偷进行搏斗过程中拿起客厅的水果刀扎向了小偷颈部，小偷最后被小王刺伤倒地。最终小王不承担法律责任。

9. 武力防卫：

- ① **武力防卫的基本原则：**技术应用没有限制；先下手为强；视情况而用；速度优于力量。

- ② 在进行武力对抗时，首先应该保障的是自身安全。
- ③ **身体素质**是指速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏素质和柔韧素质。
- ④ **常见的攻击路线**：直线和横线。**直拳**属于直线型攻击方法。
- ⑤ **常用的徒手搏击技术分类**：拳法、腿法、摔法。**腿法**在防身自卫中占有很大的比重，它的特点是可远距离运用，攻击性强，力度大，进攻时效性强。**拳法**适用于距离格斗。
- ⑥ 在无法避免的搏斗情况下应该击打对方要害。
- ⑦ 当你和对方搏斗倒地时首先要做的是选择合理的倒地技术保证自身安全。
- ⑧ 当面对暴力犯罪，必须出手的情况下，过程中对方已经没有能力反抗时，应该首先制服对方即可。