

# 《女子实用防身手册》

## 图书基本信息

书名：《女子实用防身手册》

13位ISBN编号：9787508294920

出版时间：2014-8-1

作者：韩焘,李一飞

页数：130

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《女子实用防身手册》

## 内容概要

《女子实用防身手册》所教招数，适合一般女性的生理条件与心理素质，简单易学，安全实用，图文结合，一看就懂，一学就会，可操作性强，实为女性必备之读物。

# 《女子实用防身手册》

## 作者简介

韩焘，1980年出生于辽宁省抚顺市，受其外祖父影响自幼非常喜爱武术，其外祖父师兄弟六人，一生都致力于传统武术的传承与教授，在当地小有名气。因自幼跟随在外祖父身边耳濡目染，对传统武术也有一定的掌握，目前仍遵循其外祖父的教诲，本着强身健体、愉悦身心的原则来练习传统武术，并教授一些孩子用武术来自我保护。

李一飞，1980年出生于辽宁省抚顺市，出身于军人家庭，由于其父在部队，对于擒拿格斗等技术颇为擅长，自幼受到父亲的影响和熏陶，十分酷爱擒拿等格斗技术，并一直本着锻炼身体和自我防护的原则练习至今。

## 书籍目录

### 概述

#### 一、怎样防范和应对在学校遭遇的侵犯

- 1.不要在僻静处逗留
- 2.上下楼梯要贴近扶手
- 3.不要过于张扬
- 4.未成年女孩与熟识的男孩交往时
- 5.未成年女孩要对成年男士有警惕性
- 6.不要到不安全的去
- 7.当男同学张开手臂向自己搂抱来时
- 8.遇到淘气同学掀起自己裙子时
- 9.当同学淘气踢向自己的新裤子时
- 10.遇到爱打闹的同学高举扫帚向自己头部挥舞时
- 11.当遇到身材高大的同学从正面出拳吓自己时
- 12.当同学伸手拉扯自己时
- 13.遇到同学抓住自己的书包背带进行拉扯时
- 14.被调皮的男同学正面抓住头发时
- 15.遇到高年级女生抓住头发吓自己时
- 16.遇到动手动脚的男同学伸手摸向自己时
- 17.遇到身材高大的同学出拳打自己时
- 18.遇到男同学正面搂抱自己时
- 19.当同学举拳威胁自己时
- 20.遇到同学的肢体威胁时
- 21.遇到向自己索要财物时

#### 二、怎样防范和应对在车站和车上遭遇的侵犯

- 1.在公交车站或火车站时
- 2.在公交车上受到侵犯时
- 3.在火车上遇到危险时
- 4.在火车上睡觉时
- 5.遇到有人从身前经过突然抢夺自己挎包时
- 6.遇到有人假借咨询的名义走来抢挎包时
- 7.遇到有人从身后走过来抢挎包时
- 8.遇到有人在自己身侧伸手抓住自己挎包背带时
- 9.遇到流氓不怀好意地向自己伸出双手时
- 10.遇到不法之徒盯上自己时
- 11.在偏僻的车站遇到流氓调戏时

#### 三、怎样防范和应对在公园遭遇的侵犯

- 1.在公园约会时
- 2.要经常更换不同的路线出行
- 3.晨练的时候要具有防范意识
- 4.女性在夜晚时候不要到公园去
- 5.遇到好色的流氓单手搂抱自己时
- 6.遇到好色的流氓双手搂抱自己时
- 7.遇到强制拉扯时
- 8.遇到喜欢动手动脚的男士单手搭肩时
- 9.遇到有人抢自己项链时
- 10.遇到有人尾随自己时
- 11.遇到拦路抢劫并企图殴打自己时

12.约会的对象举止轻佻伸手抓向自己胸部时

## 四、怎样防范和应对在商场和娱乐场所遭遇的侵犯

- 1.注意着装
- 2.保护好自己的财物
- 3.在娱乐场所要具有防范意识
- 4.遇到无理取闹的人或是醉汉
- 5.购物中有人突然伸手抓自己时
- 6.遇到无理取闹的人反复伸手抓自己时
- 7.遇到无赖推搡自己时
- 8.遇到不怀好意的人摸自己的胸部时
- 9.被人双手抓住衣领时
- 10.遇到醉汉向自己抱来时

## 五、怎样防范和应对在办公室遭遇的侵犯

- 1.遇到企图骚扰自己的同事或是男上司要明确表明自己的态度
- 2.职场女性不要贪图小便宜
- 3.乘坐电梯时要保持警觉性
- 4.电梯中遇到男同事语言调戏时
- 5.遇到男同事搂抱自己肩膀时
- 6.遇到男上司试图侵犯自己时
- 7.电梯中遇到男同事摸自己脸时
- 8.遇到讨厌的男同事对自己拍拍打打时
- 9.男同事趁周围无人伸手来摸自己胸时
- 10.被男同事按住双肩时
- 11.被男上司抓住双臂时
- 12.被男上司强行搂抱时

## 六、怎样防范和应对出门旅行遭遇的侵犯

- 1.不要露富
- 2.贵重物品或首饰要贴身携带
- 3.晚上要注意安全
- 4.不要站在街头看地图
- 5.对陌生人要有警惕性
- 6.旅行中遇到有人抢包时
- 7.旅行中遇到有人抢项链时
- 8.旅行中遇到非礼双手搂抱时
- 9.遇到无礼的男游客或是男导游伸手摸自己脸时
- 10.旅行中遇到歹徒正面抓向自己时
- 11.当有人抓向自己的挎包背带时
- 12.在景点排队买票遇到小偷时
- 13.当有人抢劫自己物品时

.....

## 七、怎样防范和应对在路上遭遇的侵犯

## 八、怎样防范和应对在家中遭遇的侵犯

# 《女子实用防身手册》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)