

# 《伊人"安全网"》

## 图书基本信息

书名：《伊人"安全网"》

13位ISBN编号：9787811399035

10位ISBN编号：7811399032

出版时间：2010-1

出版社：中国人民公安大学出版社

页数：309

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)

# 《伊人"安全网"》

## 内容概要

《伊人"安全网":女性安全健康与防护》内容的构建主要从以下三个方面来考虑：一是目前书市中，关于女性方面的书籍琳琅满目、良莠不齐；网络上给出女性安全防范、健康卫生、中医养生、美容美体等方面的资料，让人眼花缭乱，但有的说法相互矛盾，公说公有理，婆说婆有理，让人看半天也不知是对是错。因此，出版一本能准确无误地帮助女性朋友们解决实际生活中的困难的书籍就成为《伊人"安全网":女性安全健康与防护》写作的出发点。二是单纯写女性防卫术、健康卫生、中医养生、体育运动的书籍很多，没有必要重复，所以可以把女性的安全和健康结合起来写。

# 《伊人"安全网"》

## 作者简介

张弘毅，女，1984年出生，河南洛阳人，中国人民公安大学犯罪学系在读硕士研究生。国家田径二级运动员。师从于我国著名的“三防”专家王大伟教授。积极参与我国青少年犯罪预防研究工作，关注和致力于我国青少年普法事业的发展。

# 《伊人"安全网"》

## 书籍目录

女性人身安全与防护 防性骚扰 犯罪规律 地铁、公交车里 电梯里 办公室里 校园里  
里 医院里 旅游车里 防性侵害 犯罪规律 房间里 公园里 校园里 家里  
出租车里 防拐骗 犯罪规律 家门口 宾馆里 护城河边 工厂里 出租车里 地  
下车库 网聊 防诈骗 犯罪规律 手机短信 打电话 高考招生 网恋 旅游邂逅  
婚骗 网络钓鱼 掉包计 装扮大仙 防盗窃 犯罪规律 室内 医院 校园  
公共汽车 私家车 商场 饭店 菜市场 防抢劫 犯罪规律 入室 银行 汽  
车站 楼道 马路 校园 防家庭暴力 身体暴力 精神暴力 性暴力 防激情犯罪  
恋人 夫妻 儿女 未成年人 歹徒 菜贩子 防自杀 失恋 压力 破产  
测一测——女性危险系数预测表 女性防卫技能与训练 防卫技能基础知识 认识暴力犯罪与自卫防  
身 认识女性防卫技能 防卫谋略及战术原则 攻击要害部位 法律支撑正当防卫 基本防  
卫技能训练 防卫姿势 头部攻击 手部攻击 肘部攻击 膝部攻击 腿部攻击 脚  
部攻击 实用的防卫技能 被抓握 被揪发 被摸胸 被摸臀 被打耳光 被踢 被  
按压 被搂抱 被掐脖 坐着被侵犯 躺着被侵犯 防长凶器 防短凶器 防软凶器  
利用随身物品防卫 哨子 发卡……女性健康与运动参考文献

### 章节摘录

插图：第三种是暧昧周旋。半真半假，巧妙周旋，若即若离，既不得罪人，也不让人得逞。这种女性较为危险，能逗得男性发癡，是心计较重的女性，只是爱和男性做游戏，但弄得不好就会引火上身。第四种是轻易接受。对于男性的性骚扰，半推半就，很快就进入床第之欢。因而，有效防止性骚扰，只针对真心反对性骚扰的女性而言。预防和控制性骚扰要做到“二少六直接”：1.少暴露身体。夏天衣衫单薄，最容易遭到性骚扰，爱美的女性或身材性感的女性穿着太暴露、太新潮，就要小心了。遇见那些很直接的色眯眯、猥琐的目光，还不太危险，但遇到纠缠不休、动手动脚的，麻烦就大了。所以，一个人的时候应尽量穿得保守一些，尽量避免进到人多拥挤的场合，如商场、超市、公共汽车等；还要尽量避免落单出现在冷清的角落，尤其是不要处于人们视线不及处，如地下停车场、电梯、楼梯等。2.少激烈言辞。当在办公室遇见上司对你性骚扰时，最好不要用激烈的言辞反唇相讥或大声呵斥，头脑要冷静，因为这可能会引起对方的兴奋，从而进一步变成性暴力犯罪，也有可能引起对方的报复，如第二天你莫名其妙地被调离岗位，甚至被“炒鱿鱼”。3.直接回避。当男性以性方面的话题与你聊天时，你最好不予回应，用蔑视的表情转身离开。如果对方是你认识的男性或是你的领导，则应找一个借口抽身离开，不用理睬他，也不用担心得罪他。如果他对你还是有性骚扰的企图，就直接警告，可能会产生很好的效果。

# 《伊人"安全网"》

## 编辑推荐

《伊人"安全网":女性安全健康与防护》内容包括：防诈骗、防性骚扰、防家庭暴力、女性防身误区、健康的生活方式。

## 《伊人"安全网"》

### 精彩短评

1、很好的女性防身书！一般作为女孩子，都会有孤身一人在外的情况，在外面会遇到很多女孩子没法预料的事情，比如公交车、地铁、办公室、旅行大巴的时候，有色狼性骚扰怎么办，在街上如何防抢劫，重要的是还可以学到如何去击退色狼，如果女孩子看了这本书的话，这样会让关心女孩子的人放心一点！

# 《伊人"安全网"》

## 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)