第一图书网, tushu007.com

<<FBI教你实用防身技巧>>

图书基本信息

书名：<<FBI教你实用防身技巧>>

13位ISBN编号：9787515803548

10位ISBN编号：7515803541

出版时间：2013-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：查克·乔伊纳

页数：255

字数：170000

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

前言

你有没有问过自己这样一个问题：危险距离我们很远Ⅱ马？
随着社会体制和法律制度的越来越完备，我们的人身安全也随之获得越来越多的保障。
然而，危险并没有就此远离我们，而是潜伏在暗处，随时准备向掉以轻心的人们发动致命的袭击。
当这样的情况突然发生时，你要依靠什么来保证自身和他人的生命安全？
是指望袭击者良心发现，放下屠刀；还是好心人路见不平，拔刀相助？
我想，你的答案绝不会是这些。
正所谓“天助自助者”，当危险真正来临之际，维护我们生命安全的最后一道防线恰恰就是我们自己。
　现如今，防御策略课程已成为美国新兴的热门话题，与强调健身的瑜伽、普拉提等运动相比，这种防身术教学课程无疑更具实用性。
而由FBl武术教练查克·乔伊纳著的《FBI教你实用防身技巧》，正是同类作品中的佼佼者。
　查克·乔伊纳是全美知名的武术专家，美国搏击名人堂成员。
他的职业履历也甚是辉煌，1983年受雇于美国中央情报局(ClA)，1987年转入美国联邦调查局(FBl)，担任强制器械与防御策略教练。
多年的街头实战及教学经验，使得查克·乔伊纳对于防御策略有了更加深入的了解，以及更加独到的领悟，这些了解和领悟体现在本书的字里行间，便形成了这部作品理念与技巧并重的特点。
　与狭义的防身术不同，查克·乔伊纳所提倡的防御策略，首先是理念，其次才是技巧。
现代社会的生活节奏不断加快，使得人们很难花费大量时间持续学习防身技巧。
因此，那些纷繁复杂的招数终究只能停留在纸面上，无法被应用于实践。
针对这一问题，查克·乔伊纳提出了自己的解决之道。
先用最先进的防御策略理念武装头脑，使得防御意识深入人心，然后再将最简单、最实用的防身技巧介绍给读者，只需通过反复练习，便可获得肌肉记忆，形成条件反射。
与其他防御策略相比，这种全新的理念无疑更适用于现代社会，以及生活于现代社会之中的人们。
　爱尔兰著名政治家、哲学家埃德蒙·伯克有句名言：“恶人得胜的唯一条件，就是好人束手待毙。”因此，就非常有必要重视和学习适当的防御策略，并藉此让自己以及身边的人获得更多的安全感。
因此，本书的出发点虽然是维护警务人员的人身安全，但对于普通民众，也具有很高的借鉴意义。

内容概要

《FBI教你实用防身技巧（典藏版）》所要呈现的不仅仅是简单的防身技巧，还包括最先进的防身理念，这些都可以被广泛应用于增强警务人员人身安全的实践中。
《FBI教你实用防身技巧（典藏版）》的主要内容在于介绍各种防身的基本原则和战术，对于多数警务人员来说简单易学，容易理解和记忆。
这些原则和战术都经过大量科学研究和实战的检验。
为了获得它们，我们运用科学的风险控制方法，深入研究了警务人员遇袭的各种真实案例，力图对警务人员执勤过程中遭遇频率最高、最危险的袭击种类进行识别和鉴定，从而得出应对这些袭击的最佳方案。
作为《FBI教你实用防身技巧（典藏版）》核心内容的“科学逃生与自卫策略（SSDT）”的根本目的，就是致力于研究如何帮助警务人员有效应对可能出现的各种恶劣情况，包括受伤、被起诉，甚至被杀害等等。

作者简介

查克·乔伊纳，全美知名武术专家，在4项搏击拳种中获得黑带，其中两项获得大师资格，2006年进入美国搏击名人堂。
1983年至1987年，查克受雇于美国中央情报局（CIA）。
1987年，他成为一名FBI特工，担任FBI洛杉矶分局的强制器械与防御策略教练，为FBI内部数千名特工、警务人员以及军事人员提供教学指导，内容包括强制器械、防御策略、化学药剂，以及突袭与逮捕战术等。
他曾在战略特警组（SWAT）担任全队的狙击、掷弹教练长达7年时间。
之后连续3年担任战略特警组指挥官，直到出任FBI总部高层领导。

书籍目录

编者序
前言
法律免责声明
第1章 武力的使用
警务人员何时使用武力
谁会袭击警察？

袭警者武力手段的类型
伤害和诉讼
第2章“ 反抗-反应 ”动态模式
第3章 选择活下去——勇士心态
导致警务人员伤亡的自身原因
精神准备
身体健康
生存意识
勇士清单
训练方案
第4章 安全至上
第5章 基本功
平衡
力量转化
战略位置
身体力学
安全距离
训练方案
第6章“ 给我闪开！

训练方案
第7章 戴手铐和搜身
第8章 徒手制服
牵引
锁臂
扭颈
应对消极反抗者
当反抗者倒地时
训练方案
第9章 基本防御技巧
防御姿势1
防御姿势2
训练方案
第10章 应对一般袭击
抓握
熊抱
……
第11章 徒手攻击技巧

第一图书网, tushu007.com

第12章 倒地后的应对策略
第13章 颈部两侧血管扼制
第18章 致执法部门管理者和搏击教练
结语
致谢

章节摘录

版权页： 插图： 精神准备 精神准备的第一个内容是“恐惧”。
我们必须为危机情况做准备，我们必须学会对付恐惧。
为自己“接种”对抗恐惧的“疫苗”，防止“恐惧”可能带来的灾难性影响。
在危机时刻感到害怕是不寻常的吗？
当然不是。
任何人如果告诉我他在生死关头到来时并不害怕，我都会认为他在撒谎，或者是有病。
在迈克·泰森的职业生涯之初，有人问这位年轻的世界重量级拳击冠军：“当你走向拳击场的时候，是否感到过害怕？
”泰森说：“我每次都很害怕，所以我每次都打得很凶猛。
”野兽都会恐惧，是恐惧让他们警惕，紧张到极点，导致体内肾上腺素含量上升。
这些都令他们反应更快捷，攻击更有力。
因此恐惧未必是坏事，它是我们生存所必需的能力。
恐惧会导致哪些生理反应呢？
首先，你的心率加快，血压上升，输往肌肉和器官的血液增多。
这是你的身体在为搏斗或者逃走做准备。
同时你的身体会释放大量的葡萄糖，为你的身体系统提供充足的能量。
还有一个生理反应就是你血液中的凝血酶开始活跃，毛细血管逐渐关闭。
以上这些都是对压力正常、健康、有益的反应。
所有这一切都是我们的身体准备进行一次剧烈搏斗的表现，意味着我们已经准备好受伤，准备好去做一位勇士。
在面对生命威胁的时候，这是多么美好和难以想象的反应啊。
危急时刻能否生存下来的关键因素并非在于恐惧是否存在，而是在于恐惧是否可以得到控制。
这是可以通过反复练习最终学会的。
如果我们直接面对一种前所未见的危机情况，难免会出现犹豫、恐慌等负面反应。
而这可能导致一些糟糕的结果。
作为执法人员，我们必须知道（起码是应该知道）自己可能要面对的大部分威胁。
我们的训练要以实际情况为基础，涵盖理论学>—3、面对面的演练、角色扮演等多种内容。
我们还应该经常观看一些视频材料，以了解所有可能发生的状况，在大脑中形成对于各种危机状况的大致了解。
只有这样，我们才能做好充分、冷静、有效的准备。
当危机真正发生的时候，就不会措手不及。
你的肾上腺素仍然会上升，却可以被控制在适当而有益的范围之内。
除了这些，你还应该怎样进行精神准备呢？
首先，我们要归纳总结那些在执勤中被杀害的警察的共同特点。
例如，他们总是不愿使用致命攻击，即使有充足的理由允许他们使用。
在一部视频中，戴夫·格罗斯曼上尉提出了一个对警察来说很重要的问题：如果你和你的搭档被一道带倒钩的铁丝网隔开了，你不能翻越这道障碍，也不能挖洞过去，或者绕行。
你的搭档在另一边，躺倒在地，被一个罪犯狠狠踢打头部，这时你应该做什么？
你可以首先给罪犯一个口头警告，命令他马上住手。
如果他置之不理，你就开枪。
答案非常简单，不是吗？
然而事实上，20%的警察无论如何都拒绝开枪。
这个数字让人倍感惊讶。

媒体关注与评论

“恶人得胜的唯一条件，就是好人束手待毙。
” ——爱尔兰政治家、哲学家 埃德蒙·伯克 “作为一名FBI防御策略教练，眼睁睁看着很多警务人员在执法过程中面对袭击却 无法保护自己，我深感沮丧，并由此下决心想要找到应对这个问题的方法，开创出一种 更为有效的防御策略课程。
” ——查克·乔伊纳 “这本书在两个方面让人受益匪浅。
首先，查克丰富的工作经验，使得他能够找到道德规范、防御策略和防身技巧的结合点。
这三者并不是彼此孤立的，而是有着内在的联系。
正如查克所说：‘人生的意义就在于保护与服务。
’其次，没有人能在每年只有4到5个小时训练的情况下保持专业水准，但查克却找到了一条捷径，能够让人在最短时间内、掌握最实用的防御策略与防身技巧。
基于以上两点，我强烈推荐查克的这本新书！
” ——美国海军陆战队武术专家 杰克·霍班 “查克有一种天赋，使其能够将如此复杂的理念，以通俗易懂的方式讲述给读者，并为他们提供切实可行的解决办法。
这真是一种轻松惬意的阅读享受，并让读者在阅读过程中有所收益。
享受快乐，获得安全！
” ——读者 乔治

编辑推荐

《FBI教你实用防身技巧(典藏版)》打造强者的终极手册，美国联邦调查局防御策略大揭秘。
FBI防御策略大师查克·乔伊纳最新力作。
最前沿的FBI防御策略理念；最实用的FBI防身战术与技巧；最真实的FBI案例讲解分析；教你如何识别与应对突发险情。

名人推荐

“ 恶人得胜的唯一条件，就是好人束手待毙。
”——爱尔兰政治家、哲学家 埃德蒙·伯克“ 作为一名FBI防御策略教练，眼睁睁看着很多警务人员在执法过程中面对袭击却无法保护自己，我深感沮丧，并由此下决心想要找到应对这个问题的方法，开创出一种更为有效的防御策略课程。
”——查克·乔伊纳“ 这本书在两个方面让人受益匪浅。
首先，查克丰富的工作经验，使得他能够找到道德规范、防御策略和防身技巧的结合点。
这三者并不是彼此孤立的，而是有着内在的联系。
正如查克所说：‘ 人生的意义就在于保护与服务。
’其次，没有人能在每年只有4到5个小时训练的情况下保持专业水准，但查克却找到了一条捷径，能够让人在最短时间内、掌握最实用的防御策略与防身技巧。
基于以上两点，我强烈推荐查克的这本新书！
”——美国海军陆战队武术专家 杰克·霍班“ 查克有一种天赋，使其能够将如此复杂的理念，以通俗易懂的方式讲述给读者，并为他们提供切实可行的解决办法。
这真是一种轻松惬意的阅读享受，并让读者在阅读过程中有所收益。
享受快乐，获得安全！
”——读者 乔治

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