

保持“安全距离”

自卫中比较重要的概念是私人空间。私人空间是你的手臂或腿可以直接触摸的区域。你可以马上检测一下，现在张开双臂就地旋转，以手臂长度为半径及你的身高为高度所构成的圆柱空间就是你的私人领域。

这个领域也包含你的身后，许多人会忘记这点，但是来自身后的威胁比身前的更加危险。

孤身一人行走在街上时要时刻留意这个区域，这对你的安全十分重要。朋友和家人可以走进来，但是除非取得了你的信任，否则不能让陌生人进入。就像我在本书中说的那样，张开手掌进行防护是一个有效的方法。

1. 猛推

有时在暴力还没发生的情况下可以通过猛推来防护自己的空间。女性在对抗那些踉踉跄跄的醉汉时，这种方式非常有效。



两只手掌使劲并快速地推开别人的胸膛不会造成伤害，只是将他推开，吓他一跳。

需要强调的重点是，在将其推离自身的过程中切勿逐渐发力，这只会导致失败，因为这会给对手反抗和侧身躲避的时间。相反，你要将手放在对方重心所在的地方然后快速有力地一推，之后立马跑开。

2. 原则

你有权拥有私人空间。在未经你允许的情况下，任何人都不能进入你的私人领域，如果他们进入，你应该坚定且迅速地反击，第一时间赶出私人空间，并确保他们不敢再次进来。

3. 如何保持不受攻击（用“三角法”）

如果你见过专业的武术家或拳击手，你会注意到他们不会轻易沿直线移动，而是在频繁变换的步伐中控制节奏和保持距离，令对手很难踏入他们的领域。街头打斗不是一种竞技，所以动作也有少许不同，但理论是一样的。

许多站立位置和灵活的步法训练可以帮助你远离危险，不幸的是若遇到紧急情况，你很可能忘记应该站立的正确位置，从而导致成为受攻击的目标。

“三角移动”是一项很简单的原则，能确保你不在任何攻击范围内，甚至还可能有机会进行反击。



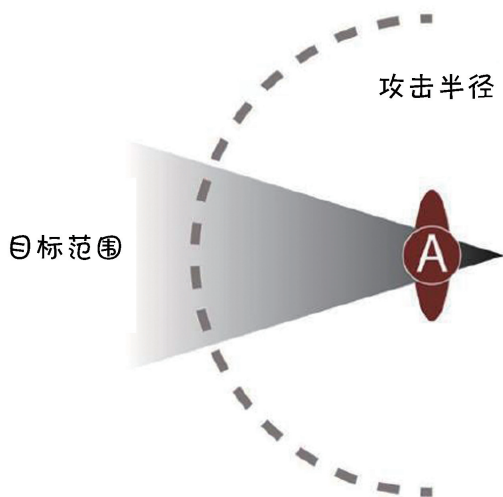
如果有人要打你，不管用哪种技术，他们都需要两个条件：

- 从他们的胳膊和腿到你身体的距离都在他们的控制范围内。
- 击打你身体，从而对你造成伤害。
- 距离 + 准确度 = 成功的击打。

哪怕攻击者已经瞄准目标，但距离太远，那么他们仍然无法有效击中目标。

若攻击者距离目标很近但丢失了目标，那么他们也无法击中。

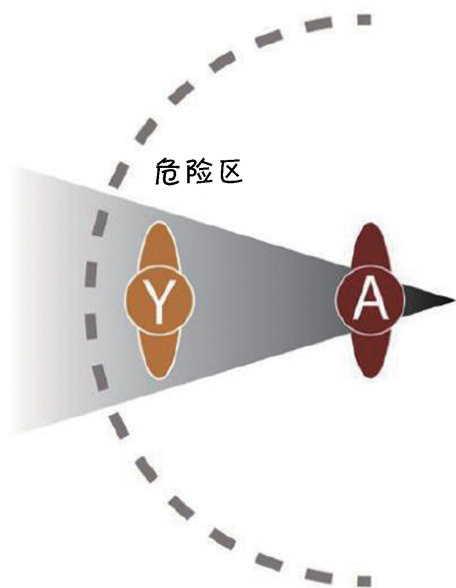
故此，我们如何利用这个公式更加有效地进行自卫呢？我们可以拿出距离和目标物。“三角移动”利用的是攻击者通常只用一定弧度在一定距离内攻击的原理，超过这个范围，他们就无法伤害到你。





上图中，A 代表攻击者，虚线表示攻击者的有效进攻范围。灰色区域表示危险区或挑衅者最可能攻击的部分。

如你所想，这个图中有一个最危险的地方，就是下图所示的这个区域。

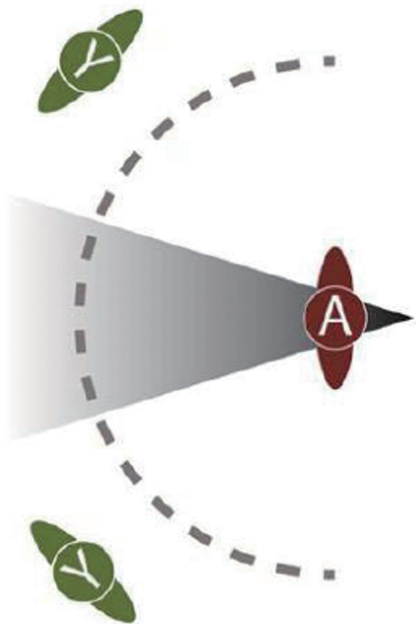


上图中，Y 代表你的位置，很显然你处于最危险的区域，即攻击者随时可以攻击的范围和危险区的交界处（攻击者通常不会站在原地不动）。

反过来讲图中也存在一个最安全的地带，我们在自卫情况下需要站在这个区域，如下图所示。



安全地带



安全地带

从左图可以看出，由于你在攻击者的目标区域和有效攻击区域之外，所以不论处于哪个安全区，攻击者都无法伤害到你。如果想避免因自己的失误而受伤——那么需要牢记的一点是：你选择站立的位置必须在这个区域中。

我们注意到这些站位形状就是个三角形。如果你可以从距离和目标这两点维持与攻击者的三角形，不论他/她向哪里移动都无所谓，因为你处在危险范围之外。

你必须随着对手移动而移动以保证自己时刻处于安全区域。他们进，你就退；他们向左，你就向右。

武术和格斗高手通常擅长这点，因为对打也需要相似的技巧，比如距离和时机的配合，当然任何人都可以当作一项有趣的游戏来练习。

4. 距离和目标训练

找个朋友或搭档。其中一人作为“防卫者”将一块彩色的布



绑到领带或者腰带上，并把彩布尾端露在外面。

两人面对面开始，设定 30 秒的倒计时。

开始后，“攻击者”的目标是抢夺彩布，“防卫者”的目标是在 30 秒内保护彩布不被抢走。

一旦有人“胜利”或时间到，双方交换角色继续开始，直到双方都尝试几次之后再停止。

这项有趣的小练习模仿的是随对手移动而使自己待在其攻击范围和目标区之外的情景。这种方式很耗体力，所以我们总是在自卫时极力躲避，试图反击和寻找逃脱的方法。不过，格斗本身就是一项体能消耗很大的运动。

5. 先发制人的打击（我该何时出手）

对于不了解本书的人来说，先发制人往往是预测了敌人将会发动袭击后决定先出手，我们的主要目的是在冲突发生之前减小它将带来的伤害。

是否先出手这个问题也在武术和自卫术教练之间引起了激烈的辩论。

一方面，选择先出手可以在对手抢占身体和心理优势之前先进攻并保持警惕，同时可以在对方出手前给对方一个措手不及以震慑那些不怀好意者。一旦控制局势后就可以让事态朝你希望的方向发展。

另一方面，先出手会将局势从自卫行为变成攻击行为。不论你是否出于无奈，你都是攻击者，从任何角度看似乎都是你先挑起



了战端。

如何判断应何时发起进攻呢？

突发事件发生后，我更喜欢将先发制人看作唯一可行的办法。一旦有了这种想法，我们的行为也从先发制人，成为了对一系列事件做出的谨慎且合理的反应。

以下列表是你需要先发制人的具体事件。如果他们有以下这些行为，那么你就有违法和违反道德的危险，然后被指责为袭击者。

你应该主动出击的时机：

你的生命安全受到威胁时；

你进退无路陷入绝境时；

你无法选择回避时；

你确信你即将受到侵犯时。

如果满足以上所有条件，就需要在危险来临之前做出反应，这时你的做法比起因为“对方居心不良”而先攻击的人合法多了。除非可以找到其他理由，否则不要说你没料到事情会如此严重。

应该注意的是若你决定发起攻击，就得有力度而且快。要完全保证一旦威胁解除就要立即停止进攻。



如何将日常用品当作武器？

使用日常用品当作武器来保护自己原则上是可行的，在某些事件中也可以发挥一定的作用。如“用香水喷眼睛”或者“将钥匙放在指缝作为指虎使用”，等等。

不能说这些技巧没有用，只不过每种方法在街头上使用都需要条件，一般情况下，我们几乎没有时间思考用哪一种技巧。

我们做的是，迅速利用手边的物品进行防卫，而不是思考用钥匙方便还是掏香水瓶快捷！或是思索我的防狼喷雾放到了哪里？

你需要知道，街头搏斗大多数时候是残忍、短促和毫无预兆的。你根本没多少准备的时间，更不会让你去挑选一件顺手的“武器”！

遇到被坏人袭击如果近身的话，最好利用随手能用上的工具，或者直接利用胳膊肘和膝盖快速反击。千万不要浪费时间刻意去找你的“防身武器”。



谨记暴力事件通常有以下特征：猝不及防、无法预测、令人疑惑。

那么我们可以使用什么武器呢？

大部分人都会随身携带一些能在关键时刻保护自己的东西，而且是在不假思索的情况下使用的。这些简单的方法给你提供宝贵的逃脱时间（而不是搏斗时间）。

1. 硬币



一般我们都会随身带点零钱在自动售货机、停车场使用，装在口袋里的硬币你可能会觉得麻烦，但在关键时刻它们也许能帮你分散歹徒的注意力。

若事情恶化，你可以抓起一把硬币又狠又快地扔向对方的眼睛。

幸运的话，你能打中对手的眼睛，暂时使他们失去视力，但即使你没打中他们，他们也会立马举起胳膊保护脸。



一旦对方抬起胳膊，你就立马狠狠地踢向他们的裆部或用手掌推开他们，然后快速逃跑。

2. 钥匙



大部分人出门都会随身携带钥匙，这是一个非常好的防身工具，你应该重视它在危机时刻的巨大作用。

如果你有足够的准备时间，请握住钥匙串，然后将一枚钥匙从中指与无名指的指缝中伸出去。这可以提高你拳头的杀伤力，但是对于没有练习过拳法的普通人来说这种方法并非最佳，也有伤到自己手掌的潜在危险。

还有一种用法是用一根手指勾住钥匙环将钥匙放在关节外侧。



用力甩钥匙，像用鞭子一样抽向攻击者的脸（想象一下动物用爪子挠东西时的样子）。

如果你没能勾住钥匙，则用它们狠狠甩向攻击者的脸然后逃跑。

3. 外套

看起来很时尚的长外套往往又重又紧，在发生危险时会妨碍你快速逃跑，因此最好丢掉它们。

遇到暴力时，提前脱下厚重的外套（若暴力已经发生，就不要浪费时间脱外套了）。

当被刀威胁时，你可以快速地将外套扔向攻击者拿刀的手臂以暂时妨碍他们行动，保护自己不受伤害。

让对方分心，从而逃脱。

皮革外套是个例外。真皮外套具有很强大的保护作用，这也是骑摩托车的人喜欢穿皮夹克的原因，若你能行动自如则没必要脱下它。

4. 手电

自卫中通常忽略微不足道的手电，主要是因为人们只看到它的一般用途而不是自我保护的作用。从这点来说它们极适合作为“隐形”武器，携带也方便。

当你处于一个昏暗的停车场或遭遇停电时，手电一般用途是在黑暗中照明，但是手电的光也可用来分散攻击者的注意力。



为了适应黑暗环境，我们的瞳孔会放大来吸收更多的光线。面对光线的变化我们需要几秒钟至几分钟的时间来调节瞳孔。如果突然用强光照射袭击者的眼镜，他们的瞳孔无法及时调节。短时间内受到大量光线的照射会导致他们暂时失明。

确保有个质量好，亮度高的便携防水手电。并确保它是按钮式开关而不是旋钮式开关，危急时刻每一秒都关乎生死。

使用质量好的电池，每两个月检查一次电池。可以的话，建议使用锂电池。这种电池比碱电池更耐用，储电量更大，而且不易漏电。

不要对着攻击者摇晃手电。使用时，应立即打开并快速对准对方的眼睛。

一般情况下，他们会遮住脸而且无法看清东西。利用这个时间段快速逃离危险地带，向明亮的地方跑去。

手电之所以容易被忽视，是因为它本身不是一件锋利的武器，但是强烈的光线能够分散攻击者的注意力，手电本身也可以作为重要的武器来使用。



小型手电像短棍一样有用，可以锤击或者戳击对方咽喉及其他软组织。

大型手持式手电也能像棍子一样攻击对方，这也是许多无法携带“武器”的保安人员为何携带手电的原因。它们看起来就很有震慑力。