

<<抵抗>>

图书基本信息

书名：<<抵抗>>

13位ISBN编号：9787535751638

10位ISBN编号：7535751636

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：（美）迪维托，（美）格雷戈里 著，陈来，吴市，钱林 译

页数：164

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>

<<抵抗>>

前言

在我离婚之后，我带着两个孩子搬到农村一所偏僻的房子里。
我喜欢这样一个安静的环境，但是担心和害怕常常萦绕我的心头。
独处让我再一次感到不安全。
要是有人闯进家里，我该怎么办？由于孩子的缘故，我不想买枪，但我要确信自己能够保护我的家庭，以求得心灵的平静。
我不想生活在恐惧之中。
我祈求一个答案，上天通过多米尼克·迪维托给了我回应。
通过多米尼克安排的自卫训练，我重新找回了力量。
我想在美国开展一项活动，让人们知道她们如何能够变得更坚强，如何在她们的生活中取得胜利。
作为一名母亲，因为知道如何保护孩子，我获得了心灵的平静。
自强意识已经取代了曾经有过的无助之感。
感谢多米尼克，现在每天醒来后，我心中充满自信，精神抖擞地外出拼搏。
我觉得我比从前活得更有滋味。

<<抵抗>>

内容概要

要是你昨晚看过新闻，很可能会听到某人的悲惨故事，他（她）的生活，因为一次袭击——绑架、强奸、抢劫、谋杀，破碎了。

不过，你可能会认为那些事情发生在别人身上——那些住在治安环境不好地区的人、走在黑暗弄堂里的人，是这样吗？

不幸的是，犯罪无处不在，无时不有。

很显然，你不能老躲在家里，你也不该如此。

那么，你该怎么办？

多米尼克·迪维托教授自卫术已经25年，学员包括社会名流、执法官员、普通市民。

多米尼克·迪维托教授的这种自卫术并不要求你掌握复杂的武术动作，也不需要使用枪支。

他要求你做到的是，心理上和身体上的准备。

一旦你在家、在车内或在公共场所突然遭袭，你能够成功地阻止袭击。

在本书中，你将了解到：有关自卫的一些谬见 罪犯想从受害者那里得到什么 怎样认识和利用袭击者的弱点 能够用来自卫的日常用品 能使袭击者快速丧失进攻能力的三个人体主要目标部位 通过常见的袭击情节，你能掌握辨别警告信号，以及简单有效的自卫技巧的实际应用。

训练和作好准备，比你想象的要容易。

通过学会这些基本技巧，树立信心，你能保护自己以及你所爱的人，从而免于袭击所带来的严重身心伤害。

当你学会了自卫，你所获得的许多好处之一是，在日常生活中你又重塑了信心。

多米尼克·迪维托是空手道的五级黑带选手。

他经常出现在奥普拉脱口秀电视节目中。

他训练过社会名流如温诺娜·贾德，并培训美国联邦调查局、警察局和反恐小组的成员。

<<抵抗>>

作者简介

作者：(美国)多米尼克迪维托 (美国)AJ格雷戈里 译者：陈来 吴市 钱林

<<抵抗>>

书籍目录

第一部分 心理自卫 1 祸从天降未雨绸缪 犯罪泛滥 自身要求 准备学习 你能做好 2 事实与假想：揭开自卫的谬见 3 警觉！它可能挽救你的生命 你在哪儿？地理位置很重要 家 汽车 在外面 有安全意识的生活方式 单独，警觉且能干 你的直觉相信我，这是一件好事情 你看起来像什么样的人 正面印象 负面印象 对抗还是不对抗——这是一个问题 心到 结尾 4 脑力强于体力：你需要知道的事 积极思考 如果你不相信自己，没有人能相信你 恐惧：爱和恨的联系 从恐惧到行动 培养正确的心态 5 在罪行的背后 不要以貌取人 是恶魔让我干的 天生的还是后天造成的 我们所要提防的 罪犯会寻找什么目标 犯罪类型 要记住的关键点第二部分 身体自卫 6 什么时候和怎样使用自卫 出乎意料！这是使自卫起作用的要素 不用身体的自卫 只有当必需时 顺从还是自卫 当你别无选择时 7 了解你的目标 裆部——过于强调的部位 三大部位 其他目标 评估你的目标 8 身体、心理、武器 击打的基本类型 其他简单的动作 天生的武器 不像武器的武器 使打击力量最大化 了解攻击的时机 练习、练习、再练习 最后的提示 9 性侵害以及与强奸有关的暴力攻击 机会之门 最后的提示 性侵害情节一：房中的陌生人 性侵害情节二：失控的约会 性侵害情节三：工作到深夜 性侵害情节四：约会强暴 10 在车内或车附近的袭击 情节一：路遇暴力 情节二：车尾碰撞 情节三：超市停车场 情节四：修车惹祸 11 多人袭击 选一个来打——头目或离你最近的人 使环境有利于自己 因地制宜 多个袭击者情节一：校园暴力 多个袭击者情节二：陌生社区 多个袭击者情节三：日落海滩 多个袭击者情节四：街头骗局 12 带武器的袭击 机会之门 带武器情节一：在ATM取款机边 带武器情节二：小店抢劫 带武器情节三：劫车事件 带武器情节四：扼杀凶案 带武器情节五：背后偷袭 带武器情节六：面对利刃 13 入室暴力 入室暴力情节一：厨房惊魂 入室暴力情节二：快递阴谋 入室暴力情节三：醋海余波 14 家庭暴力 家庭暴力情节一：醉酒丈夫 家庭暴力情节二：打开枷锁 家庭暴力情节三：吃醋男友 家庭暴力情节四：分手争吵 15 效果如何 时刻在意 信念制胜

<<抵抗>>

章节摘录

1 祸从天降……未雨绸缪有一种法律，它没有被写在任何地方，而是天生于我们心中；它不通过训练，不通过习俗，不通过阅读，传递给我们……它不通过理论而通过实践，不通过教导而通过直觉，传递给我们。

我所指的法律规定是指：要是我们的生命受到阴谋、暴力、武装抢劫或敌人的威胁时，任何能够保护我们自己的方法都是正义的。

马库斯·图利斯·西塞罗，公元前44年“不要出声，否则我杀了你……按我说的做！

”——这是对一个无辜者发出的无情的命令和致命的威胁。

这不是电视上来自《警察》电视剧的情节，也不是电影频道的故事，更不是她的某个朋友搞的一场恶作剧，它实实在在地发生在卡丽身上——一位又高又瘦的极端女权主义者，她从来都很有自信，认为强奸不会发生在她的身上。

但是，罪犯的确出现了，她的确遭遇了。

那晚10时，和往常一样，卡丽在关灯睡觉前检查了门锁，她认为在居室里是安全的。

一个平常的夜晚伴随着一种平常的心态。

但是，凌晨4时，情况发生了剧变。

恐惧穿过梦魇，潜进她的卧室。

当她睡着时，一个男人已经闯入她锁好的房间，悄悄地走进她的卧室。

他用粗鲁的声音把她从平静的睡梦中吵醒。

“不要发出任何声音，不许动。

”这些话许多年后仍让她记忆犹新。

不许……不许……不许……他一边说着，一边放纵自己侵犯她的身体。

<<抵抗>>

媒体关注与评论

有关自卫的一些谬见是什么？

罪犯想从受害者那里得到什么？

怎样认识和利用袭击者的弱点？

能够用来自卫的日常用品？

能使袭击者快速丧失进攻能力的三个人体主要目标部位有哪些？

.....通过学会这些基本技巧，树立信心，你能保护自己以及你所爱的人，从而免于袭击所带来的严重身心伤害。

当你学会了自卫，你所获得的许多好处之一是，在日常生活中你又重塑了信心。

多米尼克告诉我、我的儿女以及我的家人，脑力是抵抗袭击的最有效武器。

《抵抗(用身心自卫术武装自己)》让人信心倍增！

饱餐这餐知识盛宴，与人分享资讯信息，在你心中不断咀嚼。

不管是在驾车、洗碗，还是在喝咖啡时，都是你学习的时间。

为了你的生命，学会自卫吧！

——纳奥米·贾德（乡村歌手，作家，演讲家） 多米尼克所教的自卫方法都浅显易懂，却又让人耳目一新。

他防卫袭击者的方法，如同我对付债务的方法一样，确实管用。

——戴夫·拉姆齐（《纽约时报》畅销书作者，电台主持人） 多米尼克是个脚踏实地的人，是防卫策略的真正大师。

《抵抗(用身心自卫术武装自己)》实用易懂，既教人尽可能避开危险境地，又教人在面临困境时迅速反应。

——威廉·E·科尔（前美国联邦调查局探长和反恐小组负责人） 《抵抗(用身心自卫术武装自己)》既全面又实用，涵盖了自卫术所有必须的基础知识。

——约翰·道格拉斯（前美国联邦调查局调查组负责人，《纽约时报》畅销书作者） 《抵抗(用身心自卫术武装自己)》中介绍了许多自卫的方法，这些方法大家一学就会。

我非常乐意推荐《抵抗(用身心自卫术武装自己)》。

——查克·诺里斯（著名演员，武术冠军，《克服重重困难》一书作者）

<<抵抗>>

编辑推荐

《抵抗:用身心自卫术武装自己》由湖南科学技术出版社出版。

<<抵抗>>

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>