

现代自卫防身学的意义：理论与实践

陈工, San Jose State University

一. 生命价值至高无上

人一生最重要的财富便是其生命。人的一生有各种追求，如同用阿拉伯数写出一百万元，所有的零代表了人生所需要的学业，事业，家庭、朋友，快乐，和财富等等（图1）。如果没有生命这个“1”放在前面，则所有的零都毫无意义。没有生命这一载体，上述所有的追求都不复存在。

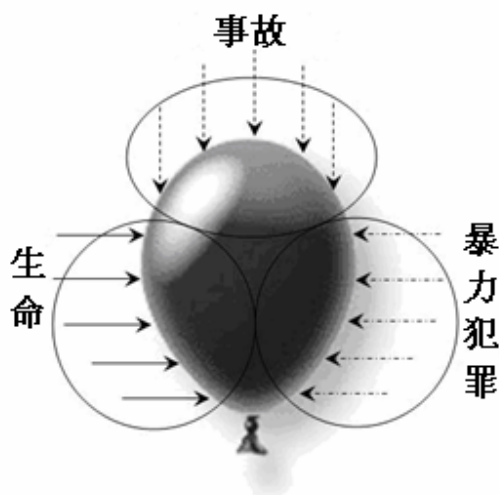
图1。没有生命就没有一切



人生来具有强壮的生命力。如果不出什么事的话，一般人都应能活到七、八十岁。但现实却不是像人自己所期望的那样美好。有些人如愿活到应得的年龄，而另一些人却因为各种内外界因素而过早地夭折了。这其中包括很多中小学生，他们的生命之花未来得及开放便凋零了。他们留给家人的是永远的伤痛，因为世界最悲哀的莫过于白发人送黑发人。尤其是在中国社会，因为大多数家庭都是独生子女。

这些毁灭生命与健康因素有成千上万，但归纳起来却只有三种。如果用一个气球来代表人类生命的话，那么戳破这个气球的则是各种事故，各种疾病，和暴力犯罪（图2）。

图2。毁灭生命与健康的三大因素



1. 各种事故：其中包括交通（车祸、空难、沉船）、运动、儿童游乐场，自然灾害（地震、火灾、洪水、龙卷风）、中毒、医疗事故、建筑事故，这些事故任何人都可能碰上。任何一个事故都可以轻而易举地毁灭一个人的生命与健康。美国每年有九万多人死于各种事故。

2. 各种疾病：常见的有心脏病、癌症、中风、艾滋病，及各种内脏疾病，任何一种这类疾病也都可以夺去一个人的生命或健康。美国每年有二百多万人死于各种疾病。

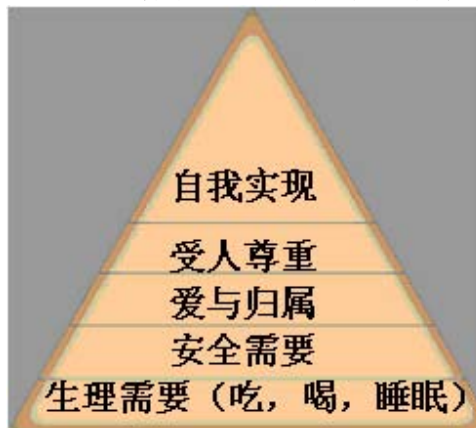
3. 暴力犯罪：其中包括杀人、放火、投毒、强暴、抢劫、攻击伤人、帮派犯罪、黑社会犯罪、恐怖主义犯罪、暴乱、海盗、及战争等等。变成这些暴力犯罪的受害者，轻则受伤残废，重则送命。美国每年有一万六千人死于谋杀，二百万人变成暴力犯罪受害者。

以上这三种因素从总体上讲是危害人类生命安全的所有重要因素。人类为保证自身的生命安全，必须学习如何预防及应付这些因素。事故和疾病的预防自有它们自己的研究领域，自卫防身学主要研究的是如何防范及应对这三大因素之一的暴力犯罪因素以保护个人三分之一的生命。这是自卫防身学对保护人类生命安全的宏观意义。

二. 自卫防身学教育的理论基础

美国著名心理学家马斯洛于上个世纪七十年代提出了令世人瞩目的人类需求金字塔理论（图3）

图3. 马斯洛的人类需求金字塔



马斯洛认为人类有各种不同需求，在满足了低层次的需求，如吃、喝、睡后才能追求高层次的需求如业及自我实现等。马斯洛的理论为世界所公认。

对安全自卫以防犯罪分子攻击的需求出现在马斯洛模式的第二层次上。说明学习如何保护自己的安全是人生的最重要一部分。马斯洛的模式是自卫防身教育最坚实的理论基础。可惜这一重要的理论对自卫防身及其教育的重大意义一直未被人类所认识。人们从未把自卫防身当回事儿。中国的教育体制中从来就没有这方面课程或内容，马斯洛的理论应该使人们现在认识到一个真理，没有生命安全就没有一切。人类固然需要数学、语言、计算器、外语等知识与技能以谋生，但同时亦应有自卫防身的知识与能力来保护自己，不可将其视作一种可有可无的雕虫小技，自卫防身学是一门对人类生命安全最有用的一门科学。也是应该大力研究和精心系统施教的一门科学。

三. 自卫防身教育的现实基础

马斯洛金字塔中的安全需要理论为强有力的社会现实所支持，在中国，2003年有439万人成为暴力犯罪的受害者，2004年则为472万人。美国联邦调查局的统计表明，在2004年，美国有16000人被歹徒杀害，9万人被强暴（但专家认为这个数字只是实际数字的十分之一而已），42万人被抢劫，90万人受到伤害性攻击，这些只是暴力犯罪。在财产犯罪方面，有一千万人成为受害者，二百一十万人家被人入室行窃，七百万人被偷，一百二十万辆汽车被偷。这个数字每年基本相同。

研究表明 83% 十二岁以下的美国儿童在他们的一生中会成为暴力犯罪的受害者。专家们警告，80% 的美国人在其一生中会成为暴力犯罪的受害者，有的会不止一次。美国政府于 1994 年曾警告，每个美国人都有可能成为谋杀及其它暴力犯罪的受害者。统计数据表明，暴力犯罪是威胁青少学生的最重要因素，是危害女性上班族生命安全的头号因素和男性上班族的第二号因素。不管你是学生、工程师或政府官员，不管什么地方什么时间，犯罪都可能轮到你的头上。暴力犯罪已渗透在美国人生活的各个层次和各个角落，在美国已没有什么安全的角落。暴力犯罪给人们心理上带来很大的恐惧。近两年来，911 事件及美国政府经常性的提防恐怖攻击和警告已使美国彻底失去了安全感。而 2002 年十月至十一月间在首都华盛顿所发生的连续枪击案例使该地区的人每日都生活在很大的恐惧之中。真可谓人人自危。

中国尚没有公布每年精细的犯罪统计。但中国人口是美国的六倍，因而犯罪的总数应该比美国高得多。从申请人十几年所收集到的在中国所发生的案例来看，在中国中小学开展自卫防身教育已经具备了其现实基础。

四. 暴力犯罪——社会无法割掉的毒瘤

暴力犯罪是人类社会的一个组成部分。在中国几千年及美国二百多年的历史，杀人、放火、强奸、抢劫、入室行窃、及帮派犯罪就从来没有停止过。尽管中国政府和美国政府都在下大力清除暴力犯罪，但暴力犯罪都是越演越烈。自一九八三年的第一次严打以来，中国已经经历了四次严打。而犯罪及罪犯却从无消失的迹象。人民大众已经感到了暴力犯罪对他们生活的威胁。举例来说，在二十世纪八十年代以前，鲜有人家装置防盗门。但从八十年代起，不装防盗门的人家倒是找不到了。由此可见一斑。

暴力罪犯是人类的一个组成部分，如同人身上的疾病一样，也是无法剿灭。不管人们和社会多么仇视他们，花多大力去消灭他们，他们就是不肯退出历史舞台。老的罪犯死了，新的又生出来，如同人的癌症一样，他们也成为人类的癌症。只要有犯罪分子在，这个社会就不可能太平，人们的生命安全就不可能得到保证。我们必须清醒地认识这一点并且接受这样一个残酷的现实；犯罪是社会生活的一部分而罪犯则是人类的一部分，我们消灭不了他们，而且必须和他们共同生活在同一个社会里，同一条街道上，不以我们的意志为转移。只要这些罪犯存在一天，他们就必然去寻找受害者。我们既然消灭不了他们，就必须行动起来学习如防范他们以保护自己。否则我们可能是下一个受害者。

五. 暴力犯罪的严重后果

暴力犯罪给人们的生命财产安全及整个社会及经济造成极大的威胁与破坏。在身体上，暴力犯罪造成受害者的伤痛，永久性残疾，及失去生命。在心理上，暴力犯罪给人们带来长期紧张、恐惧与担忧。在财政方面，暴力犯罪使人们失去财产、工资收入、医疗费用、退休金……等等。

在社会交际方面，暴力犯罪使人们对人与人之间的关系失去起码的信任，和对出门上街的恐惧与退缩，从而失去正常的活动和自由。人们往往还要辞职退学搬家以避免像帮派、毒品泛滥的地方以寻求一处安全住所。暴力犯罪给家庭生活造成威胁。失去亲人会给所有的家人造成终身痛苦，而暴力犯罪所造成的永久性残疾又给家人带来无尽的痛苦与麻烦。暴力犯罪对儿童的消极影响也不可小看，他们会因此而失去自信甚至生活下去的信心。受影响的儿童往往对人缺乏责任感和同情心，而且常常对他人冷漠、粗暴无礼、爱打架和携带武器。这些都给青少年的一生带来负面影响。

以美国为例，暴力犯罪不仅破坏美国社会的安宁，也给美国的财政经济带来巨大负面影响，正常情况下，美国政府每年都要花费数十亿美元来支付受害者的医疗费用、加强司法机构、增加警力及装备、及支付审判犯罪分子的费用，如辛姆生的杀人案审判花费了美国纳税人几千万美元。911的恐怖攻击则几乎拖垮美国的航空业及旅游业，而反恐的巨大花费又使美国经济陷入无底黑洞之中。反恐所需经费没有着落只好举债，削减社会福利及砍教育经费。作者在美国大学工作，对削减教育经费所带来的其它后果深有感触。

六. 没有保护神

警察是对抗暴力犯罪的主要力量。他们的存在和他们的努力使得歹徒从事犯罪时总是有所顾忌而不敢公开为非作歹。但虽然保护人民生命安全是他们的主要职责，他们却很少能在暴力犯罪发生之前就赶到现场预防制止住或抓住歹徒。歹徒从不会傻到在警察面前杀人、抢劫、强奸，也不会通知警察他们要干什么。因此在保护个人生命安全方面，警察一般是无能为力。其原因有下面几个：

第一是警民比例。从二十一世纪以来，美国警察与所管民众的比例达到三比一千。就是说三个警察要负责一千民众的安全。虽然这一千人不会都变成受害者，但这几个警察并不知道这一千人都在哪里、作出什么、及那些人会成为受害者。因而也无法去保护他们。

第二是时间空间因素的限制。歹徒作案躲着警察，而且下手快，撤退快，一般抢劫只要几秒钟。警察根本就不会有时间有机会得知情况并及时赶到现场干预。他们不是超人，除非碰巧赶上。但实际很少听说过警察在歹徒行凶前或行凶时就赶到现场预防或救助，除了几个银行抢劫的例外。

第三是警察的实际作用。警察在保护受害者方面的实际作用只有几点。一是以其威慑力吓唬歹徒不要为非作歹，否则抓住不可轻饶。但很少有歹徒被真正吓住。二是在歹徒从事犯罪活动后将其绳之以法以减少街头上社会歹徒的数量。三是在受害者被攻击后赶到现场救助或善后。四是教育民众提高警惕。警察不是私人保镖，不会24小时跟着你。这是大家必须清楚认识的一个现实。

法院与监狱在防范暴力犯罪及保护民众安全作用也很有限。它们的基本功能是惩罚歹徒以使其不能或不敢再作案，并警示其它歹徒收敛，较重的惩罚手段包括蹲监狱及判刑。法院和监狱在限制歹徒自由，减少街头歹徒数量方面确有作用，但就其保护民众个人安全方面来讲有一些不容忽视的问题。

第一是受惩罚的歹徒比例偏低。2004年美国犯罪报告列出，总体暴力犯罪歹徒破获率约为46%，其中杀人案62%、攻击伤人案56%、强奸案44%、拦路抢劫案25%。这些歹徒作案尝到了甜头而又未被抓住惩罚，这一事实本身就鼓励他们继续作案，而事实上他们也不会住手罢休。

第二是判决歹徒越来越难。证据不足必须放人。可是歹徒在作案时谁会留下证据呢？因而歹徒即使被抓也会轻而易举地逃避惩罚。

第三是重复犯罪。歹徒在服刑释放后大多会重新犯案，因为他们既然选择了犯罪的生涯，在不受重罚的情况下是没有理由放弃的。另外这些人因有污点，找工作难又无特殊技能，除了犯罪无法养活自己。这些人的释放使街头歹徒数量只升不降。

谁来保护我们的中小学生的生命安全呢？在孩子们小的时候父母老师要负很大责任，而上学以后他们自己就是自己的保护神了。

七. 你离暴力犯罪有多远

在作者从事自卫防身学教学的十几年中，学生常常会被问及这样一个问题：你曾经想过你可能成为暴力犯罪的受害者吗？答案是“从未想到”。在日常生活中，人们确实很少想到他们自己有一天会成为暴力犯罪的受害者，直至他们自己成了事实的受害者。人们往往直到这时候才会后悔，才会想学习自卫防身有多么重要。如果他们能活着躲过这次危机，他们才会学会去学习怎样保护自己，可是有些受害者就永远都没有机会再重新开始了。电视里常常会报导一些犯罪的案例及新闻，可对大多数人来说那都是别人的事，是他们自己倒霉，对自己是丝毫没有触动，而且对这些事情人们忘得特别快。因此人们往往不会想到自己也可能会有那一天，并且去学习如何预防。

人们对别人的倒霉事没有触动并不令人惊讶，因为人们往往喜欢从自己的经历中去学习。他们眼中没有看到，当然也想不到，他们在每天的日常生活中常常是与犯罪与罪犯擦肩而过，只是由于幸运而没被套住。别说一般人了，就是作者本人，虽是自卫防身学的教师、研究人员及自卫防身学教科书的作者，也没感到自己离犯罪与罪犯那么近，直到1999年一个在北京体育学院二十年前的校友在美国被谋杀，才看到自己离犯罪与罪犯是那么近。当同周围的朋友们记起这件事时，才惊讶地发现许多人都有成为受害者的经历。

人们不能光从自己的经历中去学习，有些事作错了可以重头来，而预防暴力犯罪是不能把希望寄托在第二次机会上的。从别人的惨痛经验教训中学会警觉及学会保护自己，未雨绸缪，才是智者。

犯罪分子脸上没有贴标签，因而我们无法识别他们，他们就生活在我中间，在等待和创造机会来攻击我们。

八. 早作准备：自卫防身教育是人生最重要的课程

1. 暴力犯罪是社会生活的一个部分而犯罪分子亦是人类的一个组成部分。不管我们多么地不情愿，我们也必须同他们一起生活在同一个社会里，因此遭到他们的攻击也就成了我们日常生活中的一个组成部分。我们与他们的战争便随时有可能发生。每个人都可能在其中成为不幸的受害者。当歹徒已虎视眈眈磨刀霍霍的时候，我们也必须早作准备。我们若不能做好准备，那迟早会成为他们的砧板上的肉，任人宰割。有备无患，准备得越充分，成为受害者的机会就越少，遭遇歹徒攻击时自卫防身的胜算亦更大。如同战争或体育比赛一样，要无准备之仗。

2. 现行司法系统不能保护个人的生命安全。学会如何保护自己 and 家人的安全是每个人自己的责任。自卫防身是我们生活中不可缺少的一个重要部分。自卫防身教育是人生和学校最重要的课程。

3. 早点学习，早作准备。以别人的经验为鉴，以增加预防来减少自卫成为受害者的机率。并增强自己应付紧急情况的能力以免遇事时大脑空白、束手无策。自卫防身教育可帮助你减少成为受害者的机会。

4. 自卫防身是一项很重要的生存技能。当然人们需要多种学术技能以创造自己的宏图大业和幸福生活。但别忘了，生命才是你最重要的东西。你的事业再成功，生活再美满，若不学会保护自己，一旦遭遇歹徒攻击，你的一切成果都会付之东流，竹篮子打水一场空。很多人已经以身试过了，如果他们还活着，他们会告诉我们的中小学生不要走他们的路！他们的惨痛教训，我们的中小学生学会了吗？作者努力在中国中小学普及自卫防身教育的这一番苦心，家长学生和教育工作者们能懂吗？

5. 自卫防身理所当然应成为中小学整体教育的一个组成部分。这一学科对学生在校生活学习及他们毕业后的工作及终生都存不可估量的影响。

（摘自陈工博士 2004 年所著《系统自卫防身学》）