

# 自卫书



[自卫书 下载链接1](#)

著者:[美] 加文·德·贝

出版者:海南出版社

出版时间:2000-8

装帧:平装

isbn:9787806458327

本书作者针对现代社会存在的某些安全隐患和所有人的恐惧,提出解对,带领读者亲临暴力现场,与凶手对谈,帮受害者进行心理分析,教你解读身边的危险信息,及时采取有效的避祸措施,使你懂得如何自己保护自己。

作者介绍:

加文·德·贝克尔，全球最有名望的危险预测专家，致力于人身安全防护和危险预测与控制。他的杰出工作为他在美国国会赢得职位，三度被任命为美国司法部总统顾问委员会委员，曾担任布什、克林顿、里根总统安全顾问。

他是加文·德·贝克尔顾问公司总裁；他领导的团队为全球最显赫的政治人物提供危险评估服务，也为最默默无闻的普通人提供安全咨询。他是好莱坞明星最青睐的危险预测专家，曾为麦当娜、雪儿、米歇尔·菲佛、芭芭拉·史翠珊、奥利维尔·纽顿·约翰等明星提供安全咨询。

加文·德·贝克尔多次在《奥普拉脱口秀》、《60分钟》等访谈节目上分享自己的见解。《注意！有人在盯着你》是作者几十年工作经验和人生智慧的总结。该书在1997年一经出版，迅速飙升为《纽约时报》等各大主流媒体畅销榜冠军。

目录：

[自卫书 下载链接1](#)

## 标签

安全

自我保护

自卫

生活常识

生存手册

心理

生活

美国文学

## 评论

不要相信一直不断说服自己的逻辑，不要相信任何陌生人，要相信你的直觉，直觉是你最忠实的保护人。恩，受用。

-----  
和《注意！有人盯着你》是同一本，就差几个字而已。

-----  
轻松好读

-----  
The Gift of Fear by Gavin De Becker.: Dell.

-----  
非常好的书，特别欣赏关于直觉一部分描述。

-----  
故事 道理 方法 都讲的有条有理 简明有趣 适合十四岁以上的女孩子看

-----  
尤其适合强迫症读者

-----  
相信自己的直觉

-----  
小学的时候读的，自我防范的启蒙书吧。不过据别人说我是有点过敏了……好吧，过敏总比无知而受伤好

-----  
[自卫书 下载链接1](#)

## 书评

用一天时间看完了整本书，收获颇丰！作者曾是美国多位总统的安全顾问，职业操守练就了超强的防范意识。这本书我对于我本身来说，最大的收获是，遇到危险时，相信你的直觉反应吧！它是上天赐给人类的本能，可惜没有多少人去关注它。其实，想想自己能回忆起的某些事件，看起来确...

---

今天，我们生活在什么样的世界里呢？

我们生活在现代社会，享受着高科技的发明，我们有强大的司法系统，有先进的信息通讯手段，有优越的医疗手段，有快捷的交通……总之，我们坐享人类历史上从未有过的保障和便捷。然而，我们却很少问自己这样一个问题：我们安全吗？事实...

---

对照当前的章莹颖案，这本书的现实意义真是太太大了。对于我们所处的这个最伟大的骗子当道的时代，本书值得每个人去认真读三遍以上。

当你走在大街上，他们会无视你的感受，硬塞你手中各种小广告，你烦不烦？

当你安静的走在大街上的时候，他们会想拉皮条似的向你推销这推销那...

---

这几天美国校园枪击案震惊了世界，连中央电视台的新闻联播都用头条播出。但有几个问题令我费解：为什么凶手会先杀死自己的母亲，然后再持枪在校园内进行扫射呢？为什么这个20多岁的人会如此丧失人性呢？我们该如何判断自己的身边有没有这样的人？也许是天意，就在...

---

翻开这本《恐惧给你的礼物》，就像是一次摸错门后打开新天地的经历。

最初只是因为遇到了低潮期，很想正面自己的恐惧看看，才翻开了这本书。结果却发现书里所写的恐惧，和我在日常生活里理解到的恐惧根本不是一回事。

在书的最后一章，作者讲述了恐惧和担忧的区别。作者认为，...

---

读这本书的时候，很多场景，曾经的场景会从脑海里浮现，这些场景，和书里的某些描述是对应的，总都是让我有一种“好险啊”的感觉，若场景重演，我不敢保证我还可以这样稳稳当当坐在家里看这样的一本书。

其中有一个场景：某年晚上11点，巴黎市中心，突然发现入住的酒店没有牙...

这是一本奇书。在讲这本奇书之前，我们先来看两个网络上流传甚广的真实案例。一个是发生在杭州的“保姆纵火案”。此案中，只因保姆家里盖房，林先生家便十万元相赠，可见林先生家对保姆的情谊，已经远远超过了普通的雇佣关系。而正是这个深得林先生家信任的保姆，却纵火将林...

读《注意！有人在盯着你》让我联想到了李宝田与姜文合演的电影《有话好好说》。姜文扮演的是一个书贩子，李宝田演的是一个知书达礼的文人。姜文企图用刀行凶，李宝田苦苦相劝。可最后的结果却是，书贩子姜文没有行凶，而文弱的李宝田则举刀四处追杀别人。这部电影之所以...

在一次会议上，一名专家提及了此书，我便被书名强烈吸引了，会后遍寻来一睹为快。一本关于犯罪和反犯罪学的书，有一定的社科普及意义。读完，有益无害。读完这本书，避险的能力估计也不会一瞬间突飞猛进，但一颗爱自己的心，则是要走入魔了。爱自己，尊重自己，探索自己，...

作为self-help的指南，写得太啰嗦了一点，跳着看吧。  
另外我很好奇，警方在犯罪行为发生前预测没问题，但是否采取行动就涉及到伦理问题。一个还没有实施犯罪行为的人，谁有权力对其抓捕及定罪？谁能保证这种权力不被滥用？像美国，具体是怎么利用这种犯罪行为的预测机制的？==...

我们要给大家分享的书是《恐惧给你的礼物》。这本书是由世界著名的危险预测专家、美国总统的安全顾问加文·德·贝克尔所写。在以往的晨读中，我们分享过关于家暴的认知，这次我们解读正确“拒绝纠缠者”的8个原则。001 维护对方的自尊底线。可能你面对的是纠缠不休的追求者，…

《恐惧给你的礼物》，吸收了两个主要概念：一个是相信你自己；二是放松。一。不再是劝说，而是警告。如果你一再忽略自己的声音，而麻木的相信世界，遇到的会是你想不到的事情。直觉，都能想到女人。这其实是进化的公平产物，总得保护自己吧。直觉是那个点，而理性推断是随后跟...

---

这堂安全课，来源于一本书——《恐惧给你的礼物》。书的作者贝克尔是一个给美国总统做安全顾问的高手，他的方法帮助很多人成功的识别危险并获得了安全。这样的技能是怎么炼成的呢？话说有这样一个孩子……

一个女人，正在用枪指着他的丈夫。并且低声重复到：“现在，我要杀了你...

---

在给朋友推荐这本书时，分享了本书的几个案例，直听得朋友起了一身鸡皮疙瘩。以为自己从小生活在“安全”的环境之下，从未意识到危险就在身边。然而认真回想过往，也曾发生、遇到过几次“危险”的经历。

关于直觉最深刻印象，是几年前看福尔摩斯全集，当他第一次遇到华生时就顺...

---

[自卫书 下载链接1](#)