

# 三十种B我是怎么学会30种打架技巧的

我是怎么学会30种打架技巧的

在这个城市，安全感总是在不断地被削弱。每天出门上班或下学的路上，都有可能遇到不测。我不是武术高手，也不会用刀或者枪，但我知道要保护自己，就得学点什么。

开始时，我只是随便找了个武馆报了个名。但是，那里的老师太严肃了，讲解的时候总觉得是在给我们灌输某种哲学，而不是实战技巧。我感到无聊，于是决定自己动手。

网上的资源多得很，从YouTube到各种论坛，每个人都在分享他们的经验和技巧。有些人叫它们“三十种B”，其实就是各种基本打斗技巧。比如，有些人叫它们“反击法”、“防御法”等等，但我就直接称之为“三十种B”。

第一步，我找了一位老朋友，他是个退役警察。他教会了我一些基础的格斗技巧，比如如何防守、如何攻击，以及如何迅速逃脱危险情况。这是我学习中的关键一步，因为这些基础知识让我能够理解后面看到的一切。

接着，我上了网课，这些课程通常由一些武术高手教授，他们通过视频展示每一个动作，并解释为什么这样做。在学习过程中，我发现很多动作看起来简单，但是要真正掌握却相当困难。我必须重复练习许多次才能做对。

另外，一些专家还提供了一系列理论指导，比如如何判断对手的心理状态、如何利用身体部位进行有效攻击等。这一切都让我的训练更加系统化。

N3yGDwNF\_TzdZbZFZJ4rH7ouoPzXNuDBPzyzaEHmP-xD8w60oqS9d\_gJKRKRKjHltMQIj1bYE-112c34\_vcLWiZh2aD4Hzpqi5arMUKD8JfBTgy-IEcYd1CWOeymUDyDfu4Xax57N6k66xPQw.jpg"></p>

><p>最后，还有一部分内容涉及到了应急处理，比如怎样从被摔在地上的情况里快速恢复过来，或是怎样在紧急情况下使用环境作为武器。

</p><p>这一点真的很重要，它让我的战斗技能更加全面。</p><p>经过几个月的努力，现在我可以说不已经掌握了一定程度的自卫能力。不仅如此，这段经历也让我变得更坚强，更自信。而且，如果真有发生冲突的情况，我现在也不再害怕，因为我知道自己能做什么来保护自己。如果你也想提高自己的自卫能力，不妨试试这30种B，看看它能带给你的变化吧！</p>

</p><p></p><p><a href = "/pdf/1118743-三十种B我是怎么学会30种打架技巧的.pdf" rel="alternate" download="1118743-三十种B我是怎么学会30种打架技巧的.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>