

问题：一个正常力量的女人如何打得过一个正常力量的男人？

题目描述：今天好朋友去学跆拳道了，说是要防身。但是我觉得在绝对的力量面前所有的技巧都没有用吧，所以我了解下在正常情况下一个女人用武力如何打败一个男人

这个问题问了好久了，没想到突然得到这么多的回答，那时候刚开始玩知乎也不会邀请，所以大家能来回答非常感谢大家。之前问这个问题原因上面也说了，因为我和我的朋友就这个问题讨论过，一位男性朋友给出的建议就是，练跑步去，因为在力量方面女人怎么都打不过男人。他的这个观点我也是赞同的。

可能我之前问的不是很严谨，比如说：男的和巨石强森一样，有力量也有打架技巧，女的就和我一样 160cm, 46.5kg, 偶尔健身，最近开始练跆拳道。这样的话我如何战胜对方？嗯，大家在问题问我什么是绝对力量，我心目中巨石就是绝对力量。原谅我这颗中二的心吧

当然朋友的出发点是防身，也并不是总会遇到巨石强森，朋友开始报班练跆拳道是因为前一天遇到了暴露狂。倒没什么就是吓了一跳。她的想法就是以后再有这事了不包子，给那个男的狠狠来这么一下子。

不过我问这个问题并不是叫大家没事找事去打架，毕竟大家都是文明人。告诉大家一个好消息，朋友现在不但练了跆拳道还在练剑道了，我也问了她的想法，她的意思就是说如果真的遇到了抢劫啊什么的还是配合，不要逞能。但是遇到色狼她说她要狠狠的一脚踢上去呢！对了还有个说在床上的，你憋走！我叫 110 了喂！

难度并不大。

真正的差距在于发起主动攻击的是谁，攻击的决心有多大。

女性的力量虽然显著的不如男性，但是如果抱定坚决的令对方绝对丧失攻击能力的决心发起主动攻击，尤其是在超出了对方的预料和戒备的前提下，是有很大的成功率的。甚至都不见得比男性做同样的突然袭击的成功率低。

这很像核战争，虽然一方远没有另一方核弹多，但是问题是受攻击方的要害在如此少的核弹面前也一样不堪一击，结果并没有显著差别。

问题在于女性在文化心理上缺少这种“杀死侵犯者”、“击杀猎物”的心理准备，而不在于女性的生理力量如何。

女性对暴力使用不坚决，对暴力的结果没有长期沉淀出的心理准备，因此自身的暴力能力被打很大的折扣。陡然陷入要依赖暴力的情境，几乎是不可能仅仅因为情况危急就能一下跳过几十年的人生教育、人格熏陶发挥出全部战斗力的。

这才是女性和男性搏斗时常落于绝对下风的最大因素，并不是体力。

在这里我要告诫女性们——这并不是一个好的传统。

家里有女儿，身为父母，有责任要教导她对待武力的正确态度——身为女性，不但不要闻“武”色变，而且要尚武、善战、在真正必要的关头，要没有侥幸的战斗。

不要只谈“习武只是为了强身”。

习武当然是为了强身，但同样要了解搏斗的知识，要知道人体的要害和攻击技术，并且要勤加练习、切实掌握。

要反对以花拳绣腿为满足。

不对 ta 人施加暴力，谴责对 ta 人施加暴力的行为，跟自己拥有充分的战斗能力，这两者之间没有矛盾，甚至是密不可分的。

拥有制止、乃至反击、惩戒、消灭恶意攻击的能力，和潜心修炼和平、宽容、原谅之间没有矛盾。不要理解成“追求和平的人绝不习武”。

这两者都是必须要完成的人生必修课。管理它们之间矛盾和平衡，同样是你的必修课。

如果你没有修完，建议你立刻补起来，无论男女。

不要把这段话理解成是在鼓励你在没有训练、没有准备和没有必要的前提下没有策略的去发起愚蠢的进攻。

如果你确实缺少训练，那么你要训练起来，不要幻想自己有勇气就可以不用训练。

如果你缺少准备，你要客观承认自己缺少准备，不要认为自己有勇气可以替代准备。

即使你训练和准备都有，你也要评估有没有必要。

你一旦出手，就不能浅尝则止，而是必须要推进到下一个安全级别——要么造成对方行动能力的重大障碍以至于你容易脱离，要么连续打击直到对方失去攻击能力。

这势必要造成重大伤害，你有必要要仔细评估事情是不是到了这一步，确有必要去冒这个险。

这不是仅仅凭直觉，而是有一系列的平时准备的测量工作、平时就要思考的策略工作要做。

最后，即使前三条全部满足，你也要有策略的实施。

如何攻击，用什么工具，后续步骤是什么？

如何制造突然性？

如何占据最佳攻击位置？

如何留下自我防卫的有效证据？

很多人会讲“平时锻炼跑步，到时候跑快点”。

但是你要知道——论跑，女性也一般跑不过男性。

安全问题，不容忽视。

编辑于 2021-08-27

<https://www.zhihu.com/answer/2086425710>

---

评论区：

Q: 女生有个很大的弱点——即便在自己性命危机时，还不敢对对方下死手，甚至怀抱虚幻的希望于对方放自己一马。实用的伤人手法并不难学，问题在于到了该用的时候你敢不敢用？

还有一个我觉得可能需要练的，是对身体疼痛的承受能力。很多时候有没有胜机很大程度上取决于自己有多抗揍。

B: 肾上腺素上来了会有一段时间爆种状态，不怕疼

---

Q: 给姑娘们/身高 165 以下的男士，推荐巴柔关节技，思路是田忌赛马，用肌肉对抗人体脆弱部位关节。最宝贵的是练习中所获得的真实肉搏经验--(再看电影看到有人被按在地上打就不会觉得咋不反杀，你被按地上压制一次就知道同时对抗一个人和地球重力是多么操蛋的一件事了)同样体重身高的人(哪怕经验技术不如你)一旦占据优势位置，比如拿了背骑乘在你背部，你要翻身(不一定成功)所花费的体力都将大大的降低你的优势。所以一开始的思路就是不要陷入劣势位置。要在战斗中保持思考，形成防守肌肉记忆。

---

Q: 徐浩峰的《逝去的武林》里写过，那时候常常听说有女武师被打死的情况，现场很惨烈。练武的平时打架都不至于把人打死，认输就算了。但是如果你下死手，对方会毫不留情。很多女武师不知道男女力量的差别，一上来就出十分力，这是非常危险的

---

Q: 不是，这回答明显误导人，你告诉我女性如果不用武器只靠拳脚怎么才能出其不意的一击毙命，如果不能一击使对方失去攻击能力后果如何？这辈子也就活这么一次，真遇到危险跑比什么都来的实在

A: 咬断阴茎。你站起来打打看。

Q: ??? 不是，在你映像里女人都是犬科吗，先不论能不能咬断，真要咬过来你觉得对方会反应不过来？而且这样很危险，万一摔倒就没活路了

A: 不好意思，我对说服你没有兴趣。

---

Q: 我 184cm 体重 170 斤

说实话就普通女性，我一拳能把手给她打骨折

A: 一指可以刺穿眼球。

一掌可以拍穿耳膜。

这跟体重就没什么关系。

---

Q: 请问答主，应该如何平衡自我防卫的有效性和对他人身体伤害的严重性？如果没有掌握好轻重，即使没有过度防卫，把对方打残，打死了，之后会发生什么呢？

A: 对方威胁到你的行动自由——例如禁锢，束缚，围堵——就已经是致命危险了。

Q: 您的意思是这个时候出手也可以是可致对方性命的强度？

A: 不是致死，而是失能。

Q: 懂了。这种时候想的不应该对方会不会死，会不会残疾，而是必须被去掉加害能力。

---

更新于 2022/12/30

---