

麦克纳布 生存指南

古进 译



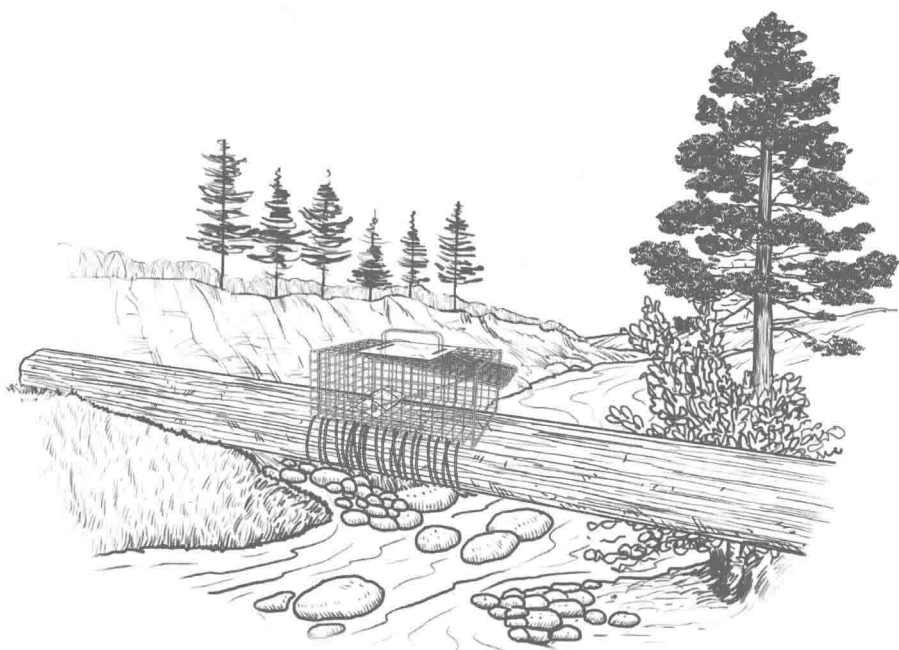
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

THE ULTIMATE SURVIVAL GUIDE

麦克纳布 生存指南

[英] 克里斯·麦克纳布 (Chris McNab) 著

古进 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

麦克纳布生存指南 / (英) 麦克纳布 (McNab, C.) 著;
古进译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40992-8

I. ①麦… II. ①麦… ②古… III. ①野外—生存—
指南 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第314938号

-
- ◆ 著 [英] 克里斯·麦克纳布 (Chris McNab)
译 古 进
责任编辑 王朝辉
执行编辑 杜海岳
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 20.5 2016 年 1 月第 1 版
字数: 477 千字 2016 年 1 月河北第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-6327 号
-

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

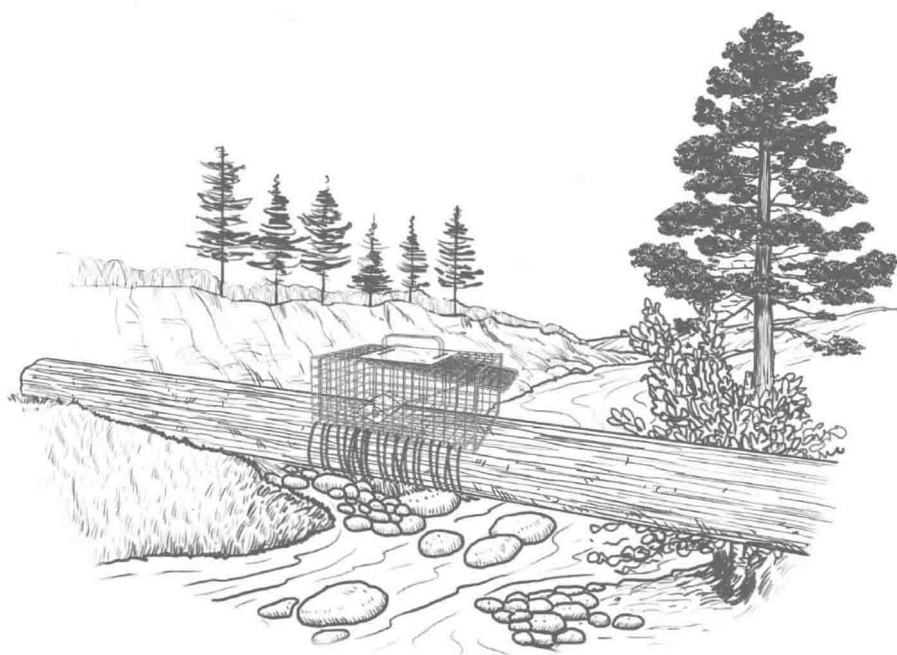
序言.....	4	捕鱼.....	151
第1章 为生存做准备.....	7	第5章 自我防卫.....	161
生存心理学.....	9	徒手格斗.....	163
生存装备与着装.....	19	武装格斗.....	177
准备工作.....	31	第6章 恶劣环境下生存.....	191
为生存健身.....	39	气象预测.....	193
第2章 家园生存.....	51	沙漠生存.....	197
在意外下生存.....	53	丛林生存.....	201
自然灾害.....	69	山区生存.....	211
第3章 户外生存.....	81	极地生存.....	219
火与庇护所.....	83	水上生存.....	225
扎营技术.....	91	第7章 让情况变得更好.....	243
水.....	97	信号与导航.....	245
植物类食物.....	103	急救护理.....	259
食物准备与储藏.....	107	卫生与疾病.....	291
第4章 狩猎和陷阱.....	125	隐藏与躲避.....	295
狩猎武器.....	127	俘获与囚禁.....	307
狩猎技巧.....	131	逃跑.....	315
陷阱.....	145	名词解释.....	326

THE ULTIMATE SURVIVAL GUIDE

麦克纳布 生存指南

[英] 克里斯·麦克纳布 (Chris McNab) 著

古进 译



人民邮电出版社

北京

版权声明

Copyright © 2014 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only)

© 2014 Posts & Telecom Press.

This edition of Ultimate Survival Guide published in 2014 is published by arrangement with Amber Books Ltd through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd. Originally published in 2014 by Amber Books Ltd.

内 容 提 要

克里斯·麦克纳布 (Chris McNab), 英国知名的生存专家, 曾经历过无数次的各种灾难、意外、极端情况下的生存考验, 现任专职的生存教练, 教授他人各种情况下的生存技巧。

到目前为止, 麦克纳布共写了20余本图书, 而本书是其倾力之作, 汇总了一切你能想到的和想象不到的糟糕情况及其应对手段。本书从生存准备、家园生存、户外生存、狩猎和陷阱、自我防卫、恶劣环境下生存、让情况变得更好七大方面, 系统全面地讲述了一切你可能遇到的灾难和应对办法及生存技巧。书中不仅会告诉你如何在没有任何外界帮助、任何装备的情况下求生, 还会告诉你如何在各种恶劣条件下自救甚至保证他人生命安全。

本书实用的内容、明了的图示、通俗的语言, 相信会令你受益匪浅。这是一本救命的指南、一本英雄的书、一本人人都可从中获益终身的生存宝典。

免责声明

本书只用于提供信息。在应用本书介绍的任何技术之前, 读者应知道在其居住国的相关法律和法规。作者和出版社对由于使用本书介绍的技术引起的任何损失、伤害或损害不承担任何责任, 也不负责由于使用这些技术可能引起的针对任何人或机构的起诉或诉讼。

目录

序言.....	4	捕鱼.....	151
第1章 为生存做准备.....	7	第5章 自我防卫.....	161
生存心理学.....	9	徒手格斗.....	163
生存装备与着装.....	19	武装格斗.....	177
准备工作.....	31	第6章 恶劣环境下生存.....	191
为生存健身.....	39	气象预测.....	193
第2章 家园生存.....	51	沙漠生存.....	197
在意外下生存.....	53	丛林生存.....	201
自然灾害.....	69	山区生存.....	211
第3章 户外生存.....	81	极地生存.....	219
火与庇护所.....	83	水上生存.....	225
扎营技术.....	91	第7章 让情况变得更好.....	243
水.....	97	信号与导航.....	245
植物类食物.....	103	急救护理.....	259
食物准备与储藏.....	107	卫生与疾病.....	291
第4章 狩猎和陷阱.....	125	隐藏与躲避.....	295
狩猎武器.....	127	俘获与囚禁.....	307
狩猎技巧.....	131	逃跑.....	315
陷阱.....	145	名词解释.....	326

序 言

研究人员研究了人在灾难情况下的行为，发现有好几种不同类型的反应。许多人似乎陷入了一种逃避现实的状态。

例如，1987年3月6日，“自由企业先驱”号摆渡轮在比利时泽布吕赫沉没，造成193人死亡。幸存者称，当渡轮已经呈45°倾斜时，有一些人仍然在聊天，好像一切正常一样。对于许多人来说，对灾难可能导致的极端后果以及对灾难本身的漠视，会让人产生一种回避、否认的态度，他们会认为，没有哪里不对劲。

危机应对

此外，当时现场还有一些其他反应。有些人陷入歇斯底里的恐惧和惊慌状态，而另一些人——也许是绝大多数人——会克服一部分他们的恐惧心理，试图求生，即使他们软弱无力，即使徒劳无功。研究人员观察到另一组人员从灾难发生的第一秒就完全专注于求生。后来，他们回忆说，自己当时几乎形成了隧道视觉，只专注于一个应对策略，那就是让他们和他们的家庭成员可以幸存下来。

哪一组更有可能在灾难情况下幸存呢？研究者得出的结论显而易见——那些反应非常积极的人最有可能幸存下来；而那些陷入否认或恐慌状态的人，更有可能出现在死亡名单上。当然，把这一点说得太绝对，也不完全恰当。当几十个、几百个甚至

几千个人在一场灾难中丧生，不管他们各自为生存付出的努力有多少，灾难者中既有勇敢的人，也有胆小的人。但无论如何，如果你正视现实、严肃对待灾难求生，你在一场灾难中幸存的概率就会大大提高。

生存技能

当然，幸存与否不仅取决于你是否拥有一定的生存技能，你还需要运用一些已经被证实是可行的生存技巧和策略等知识来协助你的求生。

这就是这本书的目的。本书通过介绍几十种不同的求生状况，展示了即使是在最不利的情况下也适用的关键的生存技巧，内容包括如何建造一个避难所、如何狩猎一只鹿、如何击退攻击者、如何逃离监禁以及如何治疗重伤。

对于那些想要学习生存技巧的人来说，有些告诫很有必要。不要只依赖书本知识——当你受过生存专家的专业培训后，还应该花点时间在现实环境中练习你的新技能。“现实”这个词是关键。如果你在高压情况下反复训练，那么，当你面对一个真正的威胁时，你就不会陷入精神瘫痪。但是注意，专家们从来没有认为自己是无懈可击的——即使你足够强大，大自然和突发事件仍然能打败你。



美军在密西西比河沿岸的废墟中努力搜寻和营救，2005年的“卡特里娜”飓风对该地区造成了巨大的破坏。

关键是做好准备

基于这个原因，请记住，最好的生存技能是不要第一时间把自己放在一个危险的处境（或者至少别让自己处于一个不能掌控的状况）。同样记住，根据你的具体情况，某些生存技能可能需要调整，甚至完全不能使用。不要只是因为你学会了某个技能就盲目使用它，而是要确保在你所面临的状况下，使用这个技能是合理的选择。值得庆幸的是，对于我们大多数人来说，真正要面对的生死抉择情

况是很少的，但这也是问题所在。我们生活在现代社会，通常被现代文明和现代设施包围和保护着。不管是由于自然灾害还是社会灾难，一旦这种保护失效，我们就得提醒自己，我们是有形而脆弱的生物。因此，在求生状况下，要关注最基本的目标——避免受伤，找到足够的食物和饮水，做好保暖，到安全的地方去。只有了解和掌握了你周围的现实状况，你才更有可能生存下来。



第1章 为生存做准备

我们要从许多方面为生存做准备。光靠读一本书，然后想象如何在紧急情况下采取行动是不够的。你应该通过在荒野中练习来掌握书中的核心技能。此外，你还需要一个健壮的体魄。

生存健康指的是你要积累、锻炼自己的力量和毅力，并且选择健康的生活方式。当突然身处生死关头时，你的身体越强壮、越有韧性，就越有能力经受冲击。

因此，平时我们要花些时间锻炼身体，包括健身、长跑或者做任何一项运动，最后到了荒野中，可能会出现生与死两种截然不同的结局。

一名士兵正在利用绳子进行横切练习。
士兵们为了加强心理素质与身体健康，
刻意进行训练，所以他们会成为大自然的
幸存者。

压力与精神崩溃

压力是导致思维不清晰的最大因素。压力是人受到威胁时的自然反应，以便让你的身体为危险做好准备。虽然压力可以挽救你的生命，但是它也让你很难保持理性思考。

压力过大

少量的压力是好事，但是压力过大会造成感官超载，进而导致做出判断和快速行动的能力受损。因此，建立短期和长期的压力应对策略是至关重要的。



压力应对

当人有压力时，会处于一种防御状态，呼吸急促、目光游离。有意识地采取与上述身体反应相抵抗的行为可以抑制压力带来的负面影响。比如，采取一个令自己感到舒适的身体姿势，保持平稳的深呼吸，抬高你的下巴，保持注视的目光。

压力下的身体反应

- 心跳加速或者胸痛
- 头晕或者出汗
- 恶心或者消化不良
- 腹泻或便秘
- 习惯性紧张，比如走路变快或说话节奏变快
- 容易生病或者感到疼痛
- 暴饮暴食或者食欲下降
- 睡眠过多或者睡眠不足

压力下的心理反应

- 专注于负面因素
- 行为不理性
- 容易发脾气或者容易过敏
- 记忆力和注意力下降
- 缺乏判断力
- 无法放松或者无法摆脱烦恼
- 忽视或者拒绝承担责任
- 感到抑郁和孤立



战斗应激反应

感觉自己无法应对某些情况是战斗应激反应（CSR）的众多症状之一，通常与之伴随出现的是愤怒、沮丧和思维混乱。了解这些症状可以更容易地识别出自己和他人的战斗应激反应状态。



保持控制

增强你的心理素质，为应对压力做好准备，可以减少压力的负面影响。就像体育锻炼能使身体变强壮一样，心理训练可以使你的大脑变得更强。

操作时的控制

操作复杂的战斗技术需要经过高水平的训练并且需要保持内心的镇定。在经受压力时，大声喊出你的下一步行动可以帮助你保持专注。比如大声喊出：“我现在要检查雷达上是否出现敌机。”



思想集中

所有的专业部队都会招纳具备某些核心特质的士兵。比如，美国陆军希望招收有以下特质的士兵：思想上高度集中、身体健康和动作敏捷。总体来说，就是不管在什么情况下，身体和精神都能够应对压力，并且行动力处于理想水平，这些是必不可少的。



韧性

在面对重重困难与创伤时，韧性这种能力可以让你保持精神上的强大。对于军官来说，他们经常需要瞬间即做出决定，而且这些决定往往会左右一些人的生死，在这种情况下，韧性是一种必需而且关键的人格特质。要在同一时间内对一个或者两个可控的目标保持专注，并且监督它们，通过这种方式可以提高自己的韧性。

时间管理

列出任务清单可以节省你的时间和精力，同时让你可以专心思考。按照任务的重要程度给任务排序。只有当你在这个任务上没有什么事情可做的情况下，才把它划掉。如果可以的话，要集中你的注意力来完成最重要的任务，而把其他的任务委托给别人。



经验分享

和别人讨论困境和恐惧能够帮助你正确地看待它们。无论是对个人还是团队来说，经验分享都可以减少压力带来的负面影响。当然，比起军队生活来说，日常生活中更容易做到这一点。不管你在什么情况下，请记住，你并不孤单，而且有可能很多人都和你一样恐惧。

决策

有一句众所周知的谚语：“做点什么比什么都不做强。”对精英部队成员来说，在那种只能用几秒钟完成计划然后采取行动的情况下，快速决策是至关重要的。

准备就绪

这些士兵知道他们随时可能遭到攻击。注意，图示的每个士兵都被分配了一个特定的观察范围，这意味着他们每个人都不用处理太多状况。准备就绪的状态是至关重要的，因为即使一个团队成员没有准备好，也可能会给整个集体带来不良后果。





压力测试

压力测试可以采取多种方式。针对一架飞机很明显即将要迫降的情况，美军研究机构所使用的一种方式是要参与行动的士兵填写完自己的人寿保险表格。这样做有助于减少战斗应激反应。

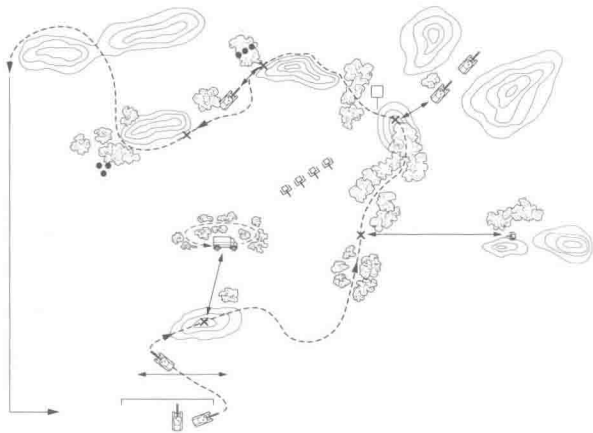
“三原则”思维

如果在生死关头，你发现自己对于应该采取什么样的最佳行动犹豫不决时，那就采用美国海军陆战队所奉行的“三原则”来指导自己的决策过程：当面对一个问题时，想出3种不同的解决方案。如果少于3种解决方案，说明你没有足够的选择；如果超过3种解决方案，说明你的选择又太多。公正地评估每个方案的优势与不足，不用过分地去考虑细节，然后选择看上去最好

的解决方案。更重要的是，一旦做了决定，就坚持你的选择。美国海军陆战队军官是这样被教导的：在极端情况下，最大的危险不是做出错误的决定，而是根本没做任何决定。即使你的计划仍然有瑕疵，也不用顾虑太多；你可以一边执行一边与他人商讨。“三原则”思维的优点是在极端情况下让你的思考过程遵循一个模式。此外，第一个采取行动的人通常有更大的取胜机会。

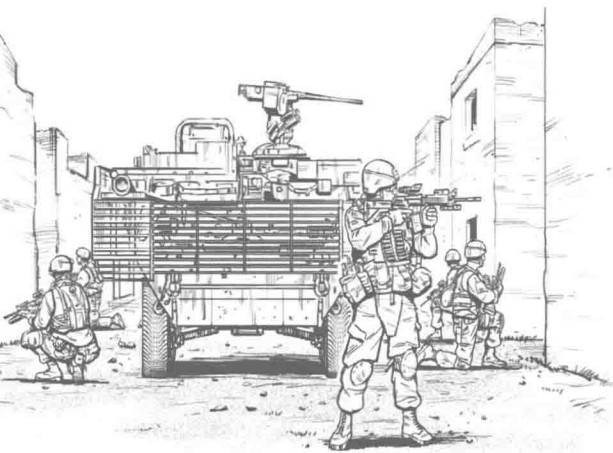
行动中的决策

这张地图是一个坦克指挥官在商讨如何越过障碍时使用的。地图凸显了决策的重要性，这样的决策需要军事训练和经验相结合才能获得。虽然制订计划很重要，但是适应需求和快速思考也是至关重要的。



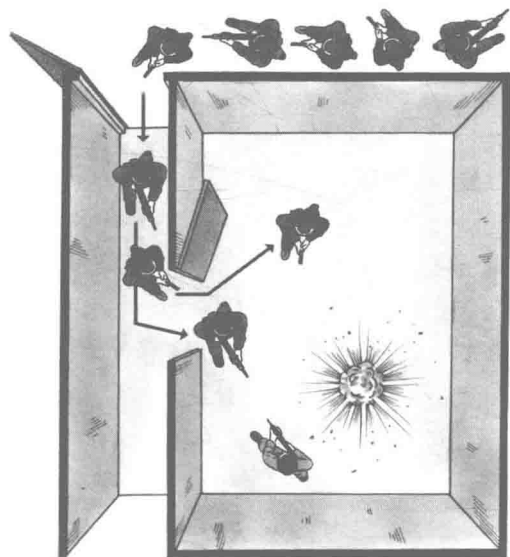
在压力下行动

在高压情况下，人们很少有足够的时间来制订一个完美的计划。美国海军陆战队认为，在高压的情况下，如果能制订一个能解决70%问题的计划，那么这样的计划总体来说很有可能会成功，但这个计划必须马上着手制订，而且计划开展时需要随时调整。



实训

如图所示，一个部队新兵正在扫雷，这是他训练的一部分。这个任务需要在紧张的氛围下做出冷静的决策。进行这种训练时通常会添加额外的压力，比如附近的爆炸、不断地喊着指令等——往往是自相矛盾的指令——士兵一旦犯错还会遭受严厉的处罚。逼真的训练可以让新兵更好地应对战斗压力。



全权负责

作为领导者，一旦你做出了决定，你需要清晰和明了地知道接下来怎么做。方案的核心本质是大家都要知道最终的目标是什么以及他们的角色是什么，至于细节问题他们可以自己处理。给你的团队授权，意思是在你领导他们的同时，他们也管理自己的专业领域。你要通过说服而不是武力来领导下属，要让他们对自己的选择和行动全权负责。



恐慌反应

面对威胁时，人类会产生本能的恐慌反应。在危险的情况下，即使你已经奉命向前移动，但是逃跑是你的本能。当一个人长期处在压力之下时，问题会变得更加糟糕。在那种每个人都需要相互协作的情况下，有效地处理恐慌、克服人类的那种“逃跑以便保存自己”的天性本能，会使团队状况变得完全不同。