



美国陆军部★编

# 生存手册

## U.S. ARMY SURVIVAL MANUAL


一本决定你生死的书!

陆军野战部队权威野外生存训练手册

肯尼迪特战中心指定野外生存教程

- ☆ 迄今最权威、最全面的“军用级”野外生存指南
- ☆ 探险者、背包客最安全的冒险行动指南，286幅全图解

国内唯一  
全译本  
最新版

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



# 生存手册

## U.S. ARMY SURVIVAL MANUAL

美国陆军部★编  
陈浩★译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

美军生存手册 / 美国陆军部编 ; 陈浩译. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-2899-9

I. ①美… II. ①美… III. ①野外-生存-手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第106839号

## 美军生存手册

---

作 者: 美国陆军部

译 者: 陈 浩

责任编辑: 王正斌 陈玉洁

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 470千字 印张: 22.5

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2899-9

定 价: 45.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 目 录

## C O N T E N T S

### 第1章 引 言

- 求生行动 ..... 002
- 求生方案 ..... 005

### 第2章 生存心理学

- 审视心理压力 ..... 008
- 自然反应 ..... 010
- 准备工作 ..... 012

### 第3章 生存计划和生存工具箱

- 生存计划的重要性 ..... 016
- 生存工具箱 ..... 016

### 第4章 生存基础医学

- 保持健康所需 ..... 020
- 常见医疗急救问题 ..... 024
- 救生步骤 ..... 025
- 骨伤与关节损伤 ..... 030
- 咬伤与蜇伤 ..... 032
- 伤口 ..... 036

- 环境伤害 ..... 039
- 草药 ..... 042

### 第5章 避身所

- 最基本的避身所——军服 ... 044
- 选择避身所地点 ..... 044
- 避身所的类型 ..... 045

### 第6章 获得水源

- 水源 ..... 058
- 制作蒸馏器 ..... 062
- 水的净化 ..... 065
- 水过滤装置 ..... 067

### 第7章 生 火

- 火的基本原理 ..... 070
- 场地选择及准备工作 ..... 070
- 生火材料的选择 ..... 072
- 火堆类型 ..... 073
- 点火方法 ..... 074

## 第8章 获得食物

动物类食物 .....	078
陷阱和套索 .....	083
猎杀装备 .....	090
捕鱼装置 .....	092
鱼和猎物的烹调及贮存 .....	095

## 第9章 可食植物及药用植物

植物的可食性 .....	100
药用植物 .....	105
植物的其他用途 .....	108

## 第10章 有毒植物

植物中毒的原因 .....	110
植物的各个方面 .....	111
避开有毒植物的准则 .....	111
接触性皮炎 .....	112
摄入性中毒 .....	112

## 第11章 危险的动物

昆虫和节肢动物 .....	116
水蛭 .....	118
蝙蝠 .....	118
毒蛇 .....	119
无蛇地区 .....	120
危险的蜥蜴 .....	120
河流中的危险生物 .....	121
海湾和江口的危险动物 .....	121

海洋中的危险动物 .....	122
----------------	-----

其他危险的海洋生物 .....	123
-----------------	-----

## 第12章 野外应急武器、工具和装备

手杖 .....	126
棍棒 .....	126
带刃武器 .....	128
其他应急武器 .....	130
绳索和捆扎绳 .....	132
背包制作 .....	133
衣服与保暖物 .....	134
烹调和食用器具 .....	135

## 第13章 沙漠生存

基本地形 .....	138
环境特征 .....	139
水的需求 .....	142
热伤害 .....	144
预防措施 .....	145
干旱地区的潜在危险 .....	146

## 第14章 热带生存

热带气候 .....	148
丛林类型 .....	148
穿越丛林地区 .....	151
紧急事项 .....	152
水源的获得 .....	153
食物 .....	154

有毒植物 .....	155	<b>第18章 野外辨识方向</b>	
<b>第15章 寒冷气候生存</b>		利用阳光及阴影 .....	216
寒冷气候 .....	158	利用月光 .....	218
大风与降温 .....	158	利用星辰 .....	218
寒冷气候的基本生存原则 ..	160	制作简易指南针 .....	220
个人卫生 .....	162	确定方向的其他方法 .....	221
医疗急救 .....	162	<b>第19章 发信号的技术</b>	
冷伤害 .....	163	应用 .....	224
避身所 .....	167	发信号的方法 .....	224
火 .....	170	代码和信号 .....	230
饮用水 .....	173	引导飞机的程序 .....	233
食物 .....	174	<b>第20章 敌占区的生存活动</b>	
行进 .....	176	计划阶段 .....	236
天气征候 .....	177	执行阶段 .....	238
<b>第16章 海上生存</b>		返回盟友控制区 .....	242
远海 .....	180	<b>第21章 伪 装</b>	
海岸 .....	201	个人伪装 .....	246
<b>第17章 渡 水</b>		潜行的方法 .....	249
河水与溪流 .....	206	<b>第22章 与人接触</b>	
急流 .....	207	与当地入接触 .....	254
筏 .....	209	生存行为 .....	255
漂浮设备 .....	212	政治忠诚 .....	256
其他水障碍 .....	213		
植被障碍 .....	214		

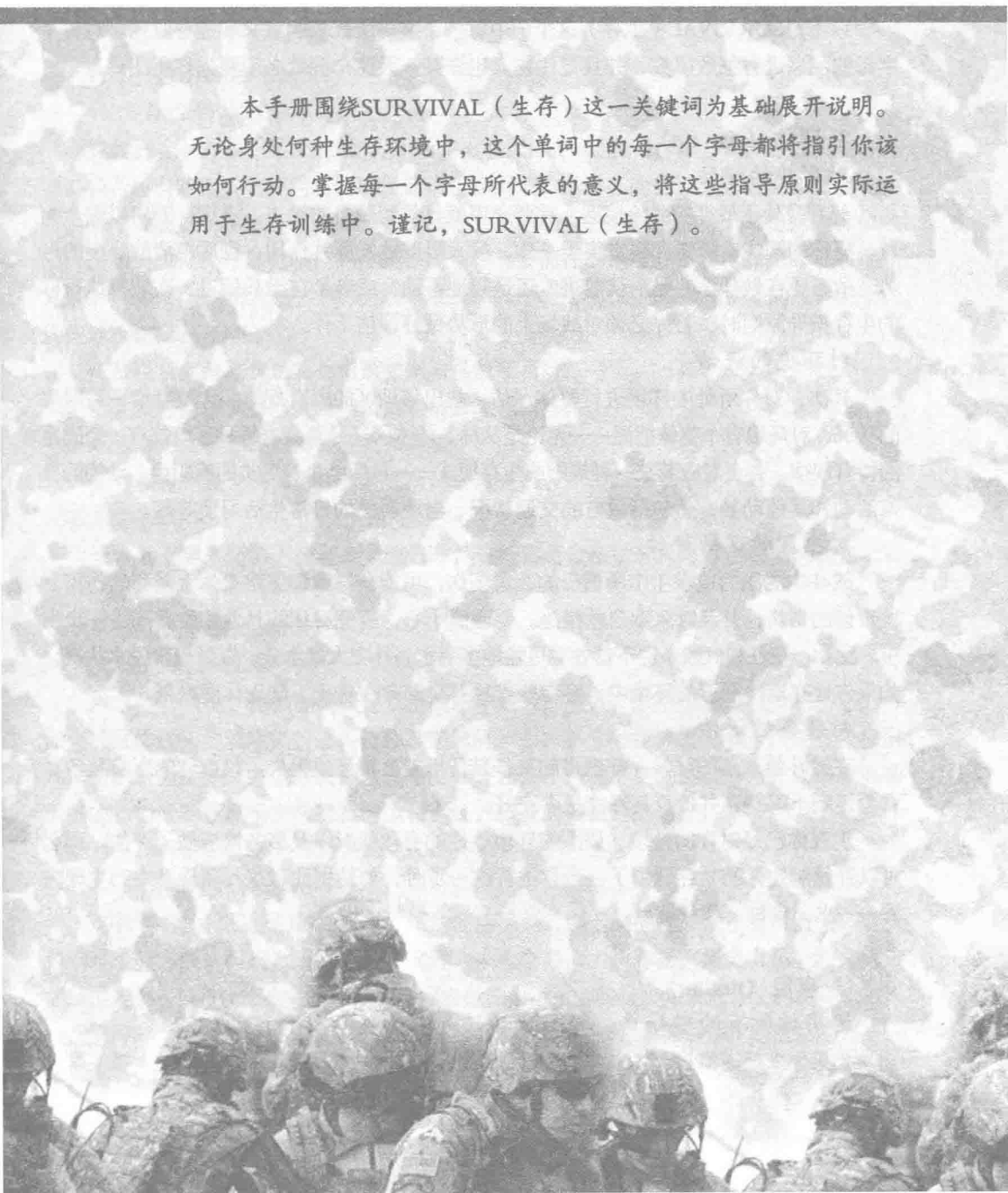


## 第23章 人为危害中的生存

核武器环境 .....	258	非洲及亚洲毒蛇 .....	319
生物环境 .....	267	澳洲毒蛇 .....	324
化学环境 .....	271	海蛇 .....	325
<b>附录A 生存工具箱 .....</b>	<b>275</b>	<b>附录F 危险的鱼类和软体动物</b>	
<b>附录B 可食植物 .....</b>	<b>277</b>	攻击人类的鱼 .....	328
<b>附录C 有毒植物 .....</b>	<b>301</b>	有毒的鱼类和无脊椎动物 ...	329
<b>附录D 危险的昆虫和节肢动物 ...</b>	<b>305</b>	肉有毒的鱼 .....	332
<b>附录E 毒蛇</b>		<b>附录G 绳结</b>	
如何避免被蛇咬 .....	310	术语 .....	334
毒蛇的种类 .....	310	基本绳结 .....	335
毒蛇的介绍 .....	312	各种工程结 .....	339
美洲毒蛇 .....	314	<b>附录H 云层——天气预报员 .....</b>	<b>341</b>
欧洲毒蛇 .....	318	<b>词汇表 .....</b>	<b>345</b>
		<b>参考文献 .....</b>	<b>347</b>

# 第1章 引言

本手册围绕SURVIVAL（生存）这一关键词为基础展开说明。无论身处何种生存环境中，这个单词中的每一个字母都将指引你该如何行动。掌握每一个字母所代表的意义，将这些指导原则实际运用于生存训练中。谨记，SURVIVAL（生存）。





## 求生行动

以下是SURVIVAL（生存）这个词中每一个字母所代表的意义和指导原则。对每个字母的涵义进行细致研究，并且记住它。也许某一天这个词就必须为你所用。

### S 评估（size up）

#### 对形势的评估

倘若身处于战斗的危险境遇，首要之事就是找到藏身的地点。谨记，万事以安全为首。将你的视觉、听觉和嗅觉集于一体，最大限度地发挥其作用，彻底摸清战场上的形势。敌方正在做什么？是潜伏前进？还是原地不动？或者是在撤兵后退？在实际执行你的生存指导原则时，首先必须对战场上的形势做好评估工作。

#### 对环境的评估

其次，对你所处的环境进行整体评估，找出该地区的固有规律。大致勘察一番四周的状况，对环境有个整体把握——无论是从林、灌木区还是荒漠，每种环境都有一个固定的特有规律，各自对应着某一种规则或生存模式——包括昆虫、鸟类的鸣叫声，动物的日常活动和其他动静，还包括敌方的交通状况、当地居民的日常生活习惯等等。

#### 对生理状况的评估

战斗中的压力或求生中所遭受的心灵创伤，可能会导致你忽略身体上受到的伤害。检查你的伤口，并及时采取自救措施。要谨慎小心，避免身体的其他部位受到进一步伤害。比如，在任何气候条件下都要尽可能地多喝水，补充大量水分，以防出现脱水状况。如果你处在寒冷潮湿的环境中，多带些衣物并全部穿在身上，防止体温过低。

#### 对装备的评估

在战斗最激烈的时候，你携带的某些装备可能会损坏或丢失。检查你的所有装备，看看还剩下哪些，并检查其性能是否完好。

现在你已经对你的处境、周围的环境、你的身体状况以及装备情况做了评估，那么可以开始制定你的生存计划了。当你进行这一步时，要特别注意这几项最基本的生理需要——水、食物、藏身地点。

### U 盲目（undue）

#### 运用你所有的感知觉，轻率行动只是浪费时间

如果你未经谨慎思考、未作周密计划就迅速出击，这一举动可能会酿成大错，这种

冲动的行为会导致你被捕，甚至死亡。不要为了采取行动而行动。在决定行动之前，一定要进行全局评估（评估形势）。轻率盲目的行动可能会导致你丢失或遗忘部分装备，或者在路途中迷失方向，找不到正确的方位。倘若敌方就潜伏在你的周围，行动前则更应谨慎周密地计划，不仅要出手迅速，更要确保自身的安全。评估形势时，集中注意力，运用你所有的感知觉。对声音和气味保持警惕。对温度的异常变化保持敏感。记住要善于观察，随时保持机警。

## R 记住 (remember)

### 记住自己的地理位置

在地图上标出你所在的位置，并标注出它周围的地形。这项基本原则必须始终遵守。倘若还有其他人与你同行，确保他们都清楚自己所在的位置。要明确知道你的团队中哪一位成员有指南针和地图。如果这个人不幸丧生，必须从他身上拿走指南针和地图。密切关注你每时每刻所在的位置，以及你将要前往的地点。不要依靠团队里的其他人来指明路线，坚持自己去判断方位。你应该尽最大可能确定你与其他地点的位置关系，这些地点包括：

- ★ 敌军所处的方位以及他们所控制的区域范围。
- ★ 友军所处的方位以及他们所控制的区域范围。
- ★ 水源（在干旱的沙漠地区尤为重要）。
- ★ 可以为你提供掩护、作为藏身所的区域范围。

当你处于求生环境下或者急于脱逃时，这些信息会帮助你及时做出明智的决定。

## V 克服 (vanquish)

### 克服恐惧和慌张

对求生者来说，恐惧和慌张是求生困境中最大的敌人，若不及时加以控制，它们可能会导致你跟随主观感觉前进，让你被想象所牵引，将实际状况置之事外。这会使得你很难作出明智的抉择；它们会使你惶恐不安，让你产生种种不良的消极情绪。克服恐惧和慌张的有力武器就在于之前提及的生存训练，以及对自信心的培养。

## I 应急措施 (improvise)

各种各样的物品我们都可以在美国的商店买到，倘若有些物品损坏或者遗失，重新替换也十分方便。但是，正因为存在这种“来也容易，去也容易，换更容易”的文化，才致使人们在日常生活中完全不需要掌握应急能力。重要的是，如果置身于求生环境中，缺乏这种能力很可能导致你遭受致命创伤。因此，首先你必须掌握最基本的应急能力——当场制作的能力。找一个用途特殊的工具，看看它还能充当其他什么工具使用。

学会利用周围环境中的自然材料，以此满足你的各种不同需求。例如，将岩石当作锤子使用。无论你携带的求生工具多么齐全，经过一段时间后它们都会渐渐磨损或耗尽。此时，你的想象力就必须接替生存工具箱发挥作用了。

## V 珍惜 (value)

### 珍爱生命

所有人出生之际都在为了活着而拳打脚踢，但后来也慢慢习惯了平淡舒适的生活。我们本能地排斥一切不便与不适，让自己的日子过得越来越舒服，而一旦我们处于压力重重、充满不适与紧张的求生困境中，又会出现哪些状况？这就在于求生的意志——赋予生命价值，珍惜生命——这一点至关重要。你在生活中以及部队训练中所获得的经验和智慧，都将赋予你极大的求生意志。面对困难和挫折毫不妥协的顽强意志，会为你的精神和体力注入巨大的能量，让你足以承受各种痛苦，坚持到底。

## A 行事 (act)

### 学习当地人的行事方法

对任何一个地区来讲，最能适应其生存环境的莫过于当地的居民和动物。因此，要了解某个地区，最直接的方式就是观察当地居民的日常生活模式。他们在什么时间吃饭？吃什么食物？他们获得食物的方式、时间和地点分别是什么？找水的时间、地点是什么？他们通常几点起床、几点就寝？要避免被当地的群族抓走，这些信息尤为重要。

生活在该地区的动物也可以为你制定生存计划提供线索。动物同样需要水、食物和容身之所。通过对它们的观察，你就能尽快找到水源和食物。

**警告：动物不能作为寻找水源和食物的绝对向导。因为许多动物食用的植物对人体有毒。**

必须记住：如果你的行动引起动物的连锁反应，你很可能就会向敌人暴露行踪。

倘若你所在地区的居民较为友好，有一个好方法可以让你和他们融洽相处——对他们获得食物和水的方式以及日常使用的工具表示出极大的兴趣。向他们虚心讨教和学习之后，你会尊重他们，而且常常也可以交到一些有价值的的朋友，最重要的是，你可以学会如何适应环境，这将大大增加你的生存机会。

## L 活下去 (live)

依靠自己的智慧生存下去，但是首要一点，先学会基本技能

没有接受过战场求生及生存基本技能训练，你在战斗中的生存几率会十分微小。

现在，立刻去学习这些基本技能，不要拖到上战场前或已经开始作战才临时去学。

你的生死就取决于你在作战之前所做的准备的程度。你必须先了解此次目的地的环境状况，进而学习并掌握适合此环境的生存技能。例如，倘若你的目的地是荒漠地区，你就要学会在荒漠中寻找水源的途径和方法。

在准备过程中，要不断运用这些生存基本技能，真正将其付诸实践。求生训练可以帮助你减少对未知环境的恐惧，增加你的自信心，指导你如何依靠自己的智慧生存下去。

## 求生方案

为了克服求生中的种种困难，你需要制定一套完整的求生方案。这项求生方案应包括以下求生物资：水、食物、藏身之处、火、信号、急救物品。这些物资的排列顺序以其重要程度为标准。例如，假如你所处的环境十分寒冷，你就需要生火取暖，需要一个藏身之处来抵御风寒、遮挡雨雪；需要布置一些套索或设计一些陷阱来猎取食物；需要向友方飞机发信号的工具；需要急救物品来治疗疗伤。不管你处于何种气候环境，假如你不幸受伤，第一需要就是急救物品。

根据环境的不同，你需要不断改变生存方案以满足自身不同的生理需要。当你继续阅读本手册时，要时时谨记这一关键词——“SURVIVAL”，记住每一个字母所代表的含义（图1-1）；除此之外，还需记住求生方案中的每一个核心要素。

- S 评估形势（形势，环境，生理状况，装备）
- U 运用你所有的感知觉，轻率行动只是浪费时间
- R 记住自己的地理位置
- V 克服恐惧和慌张
- I 应急措施
- V 珍爱生命
- A 学习当地人的行事方法
- L 依靠自己的智慧生存下去，但是首要一点，先学会基本技能。

图1-1 生存的指导原则



## 第2章 生存心理学

要成功通过求生考验，你需要掌握的知识和技能远远超过建造庇护所、获得食物、生火、不依靠标准导航设备到达任何目的地等技术。有些人很少或根本没有接受过生存训练，却能设法在威胁生命安全的情况下生存下来。有些人受过求生训练，却因为没能运用自己的技能而丧命。面临生死关头之时，个人的心理状态是一个十分关键的要素。在任何生存条件下，具备生存技能固然重要，但最必要、最根本的一点，是求生的意志。没有求生的欲望，你所掌握的技能就达不到任何目的，宝贵的知识和智慧也只能是白白浪费。

这里就提出了“生存心理学”的概念。无论身处何种求生环境，你都会面临种种心理压力，而它们最终一定会对你的头脑和思维产生不同程度的影响。如果你没有意识到这一点，即便你是一个训练有素、自信十足的人，这些压力产生的负面思想和情绪也能将你变成一个优柔寡断、生存能力可疑而又无能的个体。因此，你不仅必须了解这一点，而且要能够识别那些与生存息息相关的压力。对于自己在这种压力下可能出现的种种反应，你必须有所意识。本章节明确地阐述和解释了心理压力的本质、求生中的压力源，以及人体在面对实际求生环境的压力源时所体验到的内部自然反应。这一章节以及本指南其余部分所教授的知识，将会指导你做好一切准备，帮助你顺利走过最艰难的时期。



## 审视心理压力

在了解自己在某种生存环境下可能出现的心理反应之前，首先来学习一些有关心理压力的效用和影响方面的知识，这一点对我们来说大有益处。心理压力并不是一种可以随意消除和治愈的疾病，而是每个人都会经历的一种状况。我们可以将心理压力描述成“我们对外部压力的反应”，它表示我们的心理、生理、精神和情绪对生活中的紧张状况所作出的反应。

### 对心理压力的需要

心理压力有许多正面效益，因此我们需要它发挥作用。压力为我们提供了挑战的机会，让我们得以了解自己的优点和价值。心理压力表明我们有能力去应对外部的压力，而不是被它打垮。它能检验我们的灵活性和适应性，刺激我们发挥出最大的能力，做出最大的努力。因为我们通常不会为了一些无关紧要的小事而背负压力，所以，它也是一种极好的指示器——显示一件事情对我们的意义和重要程度——换句话说，它清楚地表明了什么对我们来说很重要。

我们的生活需要有一些压力起到激励作用，但任何东西一旦过多，都难免会变得很糟。目标是有压力，但不过量。过大的压力只会为个人和组织带来不利。压力过多会导致痛苦，而痛苦则会引发我们试图逃避或尽量回避的、令人不适的紧张感。以下列出了当你面对过多压力的时候，可能会遭遇的常见痛苦迹象：

- ★ 难以下决定、作决策。
- ★ 情绪暴躁。
- ★ 健忘。
- ★ 精力下降。
- ★ 长期忧心忡忡。
- ★ 极易犯错。
- ★ 与自杀或死亡有关的念头。
- ★ 与他人相处困难。
- ★ 孤立，不合群。
- ★ 逃避责任。
- ★ 粗心大意，心不在焉。

正如你所看到的那样，压力不仅可以具有建设性，也可以充满破坏性。它能鼓励我们，也能让人气馁；它能激励我们沿着轨道勇往直前，也能让我们半途而废轻言放弃；既能让生命变得更有意义，也能让生命从此失去意义。压力可以激发你的潜力，让你在生存环境中发挥出最高的效率，以成功应对种种困难；它也能让你旁徨失措，使你把曾

经接受的所有训练和技能通通忘光。你对那些不可避免的压力处理能力，这正是生存的关键所在。能够生存下来的人是可以与压力同行的人，而不是被压力所控制的人。

### 生存的压力源

任何事件都有可能导致压力，而且，正如每个人都曾有过的经验一样，事件通常都不是一次只来一个。导致压力的事件常常会同时发生。这些事件本身并不是压力，但是它们产生了压力，所以被称为“压力源”。显而易见，压力源是外显的原因，而压力则是相应的内部反映。一旦我们的身体辨识出某种压力源的出现，它就会立即采取行动，保护自己。

身体在应对压力源时所作出的反应中，不仅有做好“战斗”的准备，也有做好“逃跑”的准备。这项准备还包括一个由身体内部送往全身各处的SOS信号。当这个SOS信号引发身体与之产生共鸣时，下列行为就会出现：

- ★ 身体内部储存的燃料（脂肪和糖）被释放出来，为你提供快速能量。
- ★ 呼吸频率增加，以将更多的氧气提供给血液。
- ★ 肌肉的紧张感增强，以做好随时行动的准备。
- ★ 凝血机制被激活，以减轻伤口的出血状况。
- ★ 感官系统的灵敏度增强（听觉和嗅觉更加敏锐，瞳孔扩张），以使你更好地了解所处的环境。
- ★ 心率加快、血压上升，以将更多的血液提供给肌肉。

这种保护性的状态完全足以让你应对潜在的危险。但是，你无法无限期地保持这种水平的警觉。

压力源是毫不谦卑的不速之客；一个还没走，另一个又不请自来。人如果接二连三地遭受种种哪怕是微小的压力，这些小压力积累起来，也会导致巨大的精神上的痛苦。当身体用以抵抗压力的机能不断受损，而压力却继续到来（甚至持续增加）时，最终就会导致人精疲力竭。这时，对抗压力或积极利用这种压力的能力耗尽，痛苦的征兆便会出现。预见压力和找出应对策略是有效对付精神压力的两大要素。因此，至关重要的一点在于，要对你可能遇到的各种类型的压力有所了解。以下就是与之相关的一些解释。

受伤、疾病或死亡。受伤、疾病和死亡都是现实中极有可能发生的事件，你必须去面对。孤身一人处在陌生的环境里，随时都可能因敌对攻击、意外事故或误食有毒食物而丢掉性命，或许没什么比这更让人深感压力了。疾病和伤害会限制你的应激能力，抑制你寻找食物、水源和藏身所以以及自我保护的能力，从而导致更严重的压力。只有控制受伤、疾病或死亡的袭击，你才有勇气承担起与生存任务相关的种种风险。

不确定性以及难以控制性。有些人一旦处在不熟悉的环境中，便会出现行动障碍的困难。在求生困境下，唯一的保证也就是没有任何保证。在陌生的环境中，你对周围环





境的控制十分有限，而以这种有限的信息开展活动实在是让人倍感压力。这种不确定性和缺乏控制力的感觉会进一步增加你的紧张感，使你更容易受伤、患病甚至死亡。

**环境。**即使所处的环境最为理想，大自然也会让人望而生畏。在野外生存，你不得不面对种种源于自然界的压力——气候、地形、各种地区的不同生物等等。炎热、寒冷、风雨雷电、山区、沼泽、荒漠、昆虫、危险的爬行动物以及其他野兽，这些都只是你将遇到的挑战中很小的一部分。你获得什么样的结果，取决于你应对环境压力时采取什么样的方式。环境既可以成为食物来源，为你提供保护，也可以因为不当处理而带来极度的不适感，导致受伤、疾病或死亡。

**饥渴。**没有食物和水，你会越来越虚弱，最终不得不面临死亡。因此，在求生环境中所处的时间越长，就越能体现出获得与保存食物及水的重要性。你已经习惯于接受发放辎重，所以，对你来说，寻找食物和水源是个极大的压力源。

**疲惫。**当你越来越疲惫时，强迫自己生存下去实属不易。甚至有时候，仅仅是保持清醒本身就会让你变得更加疲劳。

**与世隔绝。**与他人共同面对逆境存在一定的优势。作为一名军人，你学会了许多个人技能，但前提是你必须作为团队的一部分。虽然我们抱怨上级，但我们仍要感谢他们所提供的信息和指导，尤其是在我们困惑之时所给予的指引。与他人保持联系还能带给我们更多的安全感，这会让你感觉到，如果出现问题，你还可以向其他人寻求帮助。在野外生存中还有一个很大的压力：通常你只能完全依靠你自己。

本手册提到的野外生存压力绝不是你可能要面对的唯一困难。请记住，在一个人看来很大的压力，另一个人却可能对此不以为然。你的经验、生存训练、个人人生观、心理和生理调节水平以及自信程度，都决定了你在野外生存环境中能否成功地面对压力，渡过难关。

现在，我们对野外生存中存在的压力和压力源有了一个常识性的了解，下一步就需要检测一下自己在面对这些压力时会作何反应。

## 自然反应

人类在漫长的世纪中历经无数变迁而生存下来。人对身心的调节能力以及对外在世界变化的适应能力，让我们在其他物种相继灭绝的环境中得以延续至今。这种生存机制使我们的祖先活了下来，同样也能帮助你生存下来！然而，如果你不能理解和预测这个让你生存下来的生理机制，它同样也会对你不利。

一般人都会在求生状态下产生某些心理反应，这一点不足为奇。下面的内容对你或