

# OUTDOOR SURVIVAL SKILLS

【美】拉里迪安·奥尔森 / 著  
方绍红 / 译

美国《发现》《国家地理》杂志鼎力推荐  
已被千百万人实践证明最权威的野外生存指南



野外求生

# 印第安人 野外生存手册

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# OUTDOOR SURVIVAL SKILLS

[美] 拉里·迪安·奥尔森 / 著

万绍红 / 译



# 印第安人 荒野求生 野外生存手册

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

荒野求生：印第安人野外生存手册/(美)奥尔森著；万绍红译. —北京：新世界出版社，2012.8

ISBN 978-7-5104-3232-3

I. ①荒… II. ①奥… ②万… 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179647号

### 荒野求生：印第安人野外生存手册

---

作者：(美)拉里·迪安·奥尔森

责任编辑：杨磊 兰荣

封面设计：王鑫

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (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：北京高通印刷有限公司

经销：新华书店

开本：880×1230 1/32

字数：153千字 印张：7.5

版次：2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-3232-3

定价：32.80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 8733

## 再版前言

这个世界是有着不同兴趣与爱好的人的组合。《印第安人野外生存手册》刚一出版，就立刻在那些崇尚自我独立、自力更生的人中造成了很大的影响。它带领我们进入冷战时代为了躲避轰炸而建造的掩体之中。它是社会心理与社会经历的体验，是一种通过艰苦生活进行的现实疗法。这种方式可以极大地满足人们的自尊心与自豪感，因而被人们广泛接受。这是一种信心测试游戏，它考验人们单独或者团队解决问题的能力，也是一种敏捷训练。现在，这种游戏、这种训练已经开始了。

拉里·迪安·奥尔森以及他的《印第安人野外生存手册》已经在这个世界上留下了不可磨灭的印记。首先，这本书提供了足以解决人们在野外生存时碰到的问题的解决方法。它介绍和教授了世界历史上最使人着迷的生存技巧。这其中既包括美洲土著人的生存技巧，也包括其他大洲土著居民的生存智慧与技术。

事实上，由于拉里·迪安·奥尔森主张不使用任何工具或者人造科技产品，他不但因此俘获了那些崇尚浪漫主义的人们的心，也因此使他在研究和复兴石器、骨头、木头、水以及其他仅借助于天然物品的野外生存训练的伟大运动中一直处于技术的前沿。同时在他的努力下，还创建了一



个定期开展活动的论坛。

这个论坛旨在给那些掌握了原始生存技能的人们提供一个可以相互学习和交流的平台。通过这样一个媒介，涌现出了许多值得关注的原创性大师与原始技术。这里面，许多原始技术在几千年以来都是通过口耳相传的方式留存，还从未以文字的形式保存下来。

由于拉里·迪安·奥尔森的杰出贡献，他获得了美国童子军委员会的野外生存勋章。他还成功地改进了美国空军的野外生存技能手册。不仅如此，他还是罗伯特·雷德福特的电影《约翰逊·耶利米》的技术顾问。他写过的有关野外生存训练方面的文章已经不计其数。他的足迹遍布全美，到处都留下了他演讲和咨询的印记。

其次，拉里·迪安·奥尔森还赢得了探险者协会的信任，他们聘用他指导野外生存训练活动，以证明拉里所传授的技巧的有效性。今天，这个国家最好的几所野外生存训练学校都是他以前的学生在执掌教鞭。

第三，拉里·迪安·奥尔森的团队还发现，在野外那种原始的环境下生活一段时间可以使人变得更有活力。人们不可能在石器时代生活一段时间以后，还会以同样的眼光来看待太空时代的生活。拉里·迪安·奥尔森的团队以探险改变生活品质的活动，是一种很好的心理治疗方法。拉里·迪安·奥尔森和他的同事们花了三十年时间在美国西部建立了他们的野外生存与诊疗项目。今天，他已经成为西部野外生存诊疗方面公认的先锋和宣传家。拉里·迪安·奥尔森和他的团队还创下了值得称道的历史性纪录。在他们的项目中从来就没有发生过死亡事件，甚至没有发生过一件人员失踪或者投诉的事件。

也许，在第三个领域里面，拉里·迪安·奥尔森将会作出更大的贡献。从1988年开始，他和他最信任的合作伙伴伊泽克尔·森奇在梅山和亚利桑那州已经建立了安娜赛兹（Anasazi）基金会。安娜赛兹是一项典型的青少年野外治疗项目。1996年，这个项目作为野外诊疗项目第一次被国家有关部门鉴定合格。它的鉴定机构是家庭与孩童事务鉴定委员会。在过去的八年中，这个项目为几千户家庭提供了完善的服务，这个数字比全国有关青少年诊疗案例的两倍多。

如今，拉里·迪安·奥尔森已经成为国家野营治疗训练营委员会的倡议人和成员。他正领导委员会建立和提升野外生存诊疗项目的道德水平。他致力于建立一个新的行业规范，即在野外生存诊疗活动中通过一种非对抗性质、非惩罚性质的方法来提升青少年的素质，治疗他们的创伤。特里·华纳博士把这种治疗方法称为“代理型治疗”。拉里·迪安·奥尔森则在他的一本名为《安娜赛兹方式》的著作中详细阐述了他的这种新思维。

1996年，拉里和特里·华纳以及其他人士启动了一个家庭工程项目，这是一个非营利性质的全国项目。这个项目旨在与社会分享三十年来他们在这方面所取得的成果。同时也是为了配合特里·华纳博士的道德建设计划。特里·华纳博士计划的目标在于改变人们的道德思维状况，促进家庭的和谐与社区之间的联系。

在他的带领下，他杰出的团队走过了三十七年的风雨历程，期间硕果累累。不仅如此，他还有一个和睦美满的家庭，他是六个男孩和四个女孩的父亲，以及众多孙儿、孙女们的祖父。也许人们能够给予这位最杰出的先行者最好的礼物就是祝福他，祝福他的团队再创佳绩，祝福他的家庭和和美美。



荒野求生

印第安人野外生存手册

此次再版的《印第安人野外生存手册》只是拉里·迪安·奥尔森留给我们的许多贡献中的一项而已。

——保罗·纽曼

## 初版前言

在当今社会中，一种悲伤的论调在各个场合流传，那就是我们的未来就是我们的过去。毫无疑问，今天我们确实把我们的生活环境搞得一团糟。在这里，我们不得不扪心自问，人类到底应该何去何从？现代科技造成的恶果，又使我们不得不追问自己：到哪里才能找到我们需要的新鲜空气？我们的食物、我们的居所又在哪里？

这是电影《约翰逊·耶利米》中至关重要的一个问题。这部电影是导演西德尼·波雷克和我为华纳兄弟电影公司制作的一个片子。今天人们对自然环境的极端忽视与我们祖先过去对自然环境的极端重视形成了鲜明的对比。过去的人们必须认真对待和充分灵活利用他们生活的土地资源才能生存下来。为了真实地再现古代人们是怎样在野外生存的，我们需要一个这方面的技术顾问，一个可以告诉我们，古代人是如何生火、设陷阱、建造掩体，怎样充分利用身边东西的人。

当我还住在犹他州的一座山上的时候，就对拉里·迪安·奥尔森在杨伯翰大学的野外生存项目十分熟悉了，我相信他的《印第安人野外生存手册》是同类著作中最好的。因此，我和奥尔森先生取得了联系，问他是否可以做我们的技术顾问。他非常愉快地接受了这个义务工作。他的著作向我们展示了早期美国人民真实而有趣的生活方式。他非





常了解降雪和加热的过程，对山地和沙漠方面的知识也非常熟悉。作为一个演员，我非常关注细节和真实性，对这部影片也非常满意，因为片中有关早期人们生活方面的描绘是非常真实的。这都要归功于奥尔森先生孜孜不倦的努力和他在这方面的卓越才华，因为有了他，这才成为可能。

——罗伯特·雷德福特

华纳兄弟影视公司

伯班克，加利福尼亚州

## 序言 印第安穴居人的哲学

不时听到有人说，真正的生存技巧在于准备一堆安全工具与用品。至于学习认识什么植物是可以吃的，以及如何设陷阱捕捉动物都是不必要的。因为，绝大多数失踪的人都可以在七十二小时之内获救。我并不否认那些充分准备预防危险的举措，但我还是要指出，那种对现代科学技术的依赖是非常危险的。当一个人学习了如何在完全脱离文明的环境中生活的时候，他就在实践中获得了信心。对他来说，迷路或者失踪都不会是威胁生命的一件事情。任何人造的东西，比如一把好的小刀或者一个睡袋，对他们来说，已经成为一件可用的奢侈品，但并不是缺一不可的必需品。

下面我举个例子来说明。在一个特别干燥的天气里，泽克·森齐离开他的小船，踏上了犹他州南部鲍威尔湖的荒凉沙滩。船开到湖口之后他就下船了，然后把船交给我们开回去。在三天前，一群学生和他们的领队已经出发去美国北部几个最美丽但十分荒漠的地方，他现在就是要去赶上他们。他穿着牛仔衣，脚上蹬着长筒靴，还带着一件长袖子的衬衫。他的头上，绑着一条花色丝质大手帕。这就是泽克·森齐随身所带的所有物品。船夫叫住泽克：“你的行李包呢？是不是忘了带了？”



我打断他的问话：“他不需要那些东西。他必须轻装前进，以便在这个周末之前赶上前面的人。”

“但是，没有那些东西，他不可能活下来啊！”船夫说道，“他的饭盒、睡袋，还有他的食物怎么办？”

我安慰船夫道：“他知道什么地方有水，他会睡在煤床上，食物也是非常容易找到的。”

当泽克·森齐的背影消失在梅山山脊后，船夫就驾着船和我一起回家了。我们边走边谈论着那片吃人的沙漠。他非常肯定泽克会葬身其中且必死无疑。我很赞同他的忧虑，那片沙漠地带确实是一个危险的地方。我说，即使全副武装、准备充分，带上所有必备的东西，他仍然是非常危险的。那片沙漠将会把所带的那些东西全部夺走。确实，在常人看来，没有那些技术装备，一个人在那种环境下，可能活不下去。事实上也差不多，许多人都死在那里了。



图 1: 把箭杆拉直

尽管这个船夫非常了解那片沙漠地带的恶劣情况，他

自己也是穿越过许多沙漠地带的老手，甚至还参加过许多救援行动，但他对在这样缺乏基本的露营设备和生存物品的情况下还可以从那里活着回来的人，不抱有任何信心。

对泽克·森齐来说，他并没有忽略那片沙漠的实际情况。事实上，他非常熟悉那里的环境，他知道如何利用那里的现有资源让自己生存下去。泽克很喜欢睡袋，但他并没有让睡袋来束缚自己。对他来说，快速旅行是最重要的。过去，他曾经吃过不少苦头，碰了一鼻子灰。不过吃一堑，长一智，他现在已经知道在什么地方如何去寻找可以喝的水，而不是风景。从这个意义上来说，他已经准备了充足的装备和物品。

在野外，人们必须意识到，任何一样东西对人类来说不可能是没有用途的。每个小东西对那些致力于学习和提高他们野外生存经验的人来说都是有用的。在野外这种寻求生存的情况下，人们是不可能腾出时间、花费精力去关心照顾另一个人的。人们必须独立，也只能靠自己才能生存下来。另外，谁能保证你能在七十二小时之内获救？这可不是一个统计学的问题！

三天以后，泽克·森齐追上了他的学生团队。他好好地洗了一个澡，从极度邈邈的状态中恢复了过来。在过去的那段时间里，他吃了许多老鼠、蝉、十大功劳果（一种植物的果实）、树根、土荆芥子油以及仙人掌的果实。他制作了两张老鼠皮袋，编织了一席很好的草垫，还有用藜木做的打孔机，两打印第安陷阱装置、取火棍。还有二十英尺（1英尺=2.541厘米）长的攀岩绳，一把碧玉刀，一把用骨头做成的钻子，以及一把用花楸树做的未完成的弓，还有一整束用芦苇做的箭。



一些研究结果显示，那些成功克服紧急状况的人拥有的某些品质是那些没有接受过野外生存训练的人不能相比的。那些成功克服野外不利状况的人，拥有坚定的信心、卓越的忍耐力、自我导向能力，以及人类其他优良的品质。此外他还具有合作精神，并不认为人的本性仅在于个人利益的提升。事实上，他相信，绝大多数人都关心他人。因此，他在日常生活中非常活跃，通常是一个领导者。如果他属于某个团队，也会坚决服从他人的领导。

经历过野外生存训练的人对待自己也很宽容。他能够忍受痛苦和不舒适的境况，不会因为这些情况而惩罚自己。他也不是一个容易怀恨在心的人，就算存在非常难于应付甚至不能克服的困难，他都能以平常心来看待它们，而不会方寸大乱，手足无措。他会努力改变这种情况，把不利的因素变成对自己有利的情况。出于对自己以及对周围环境了解，他非常清楚成功的概率。



图2：磨尖石刀

经历过野外生存训练的人，头上都戴着一顶永恒的花环，他不允许自己失败。当然他们会接受既成的事实，并在此基础上不断提高（参见图1—图5）。作为文明世界的人类，他们有个最

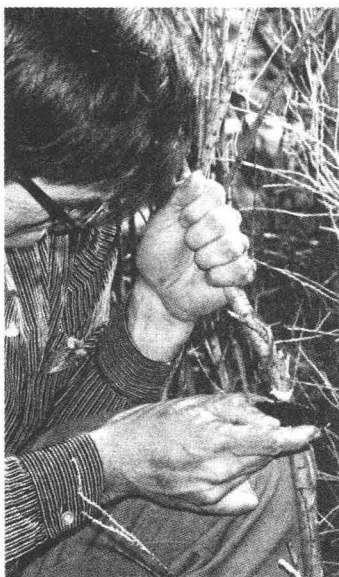


图3：使用钻刀

大的缺点，那就是，他们没有能力去轻松做到这一点。如果时间的变化可以产生效率，从而使他们能够做到那些事情。那么很可能，人类的能力就是通过这样的方式获得锻炼的。

经历过野外生存训练的人还具有某种乌托邦的品质。这并不是说，他们只会将某样东西做得合用就够了。而是说，他们会

把某样东西做得非常完美。在我的学生当中，我就发现过这样的例子。他们的挖掘器具就是艺术品，他们做的陷阱非常巧妙，营帐也非常的紧凑，简直就像工业产品一样。对这些在原始环境中生活的人来说，并不存在粗糙、拙劣的天然物品。

在石器时代生活意味着两件事情：第一，沉浸于日常的琐碎生活之中。第二，这是一种远离舒适与闲暇的生活。这种忙碌的生活赋予了生活独特的意义。也正是这种生活使人类工业迅速地发展起来。如果不这样做，那么人类的生存状况就是不堪忍受的。人类的这种物质生产活动和精神活动合在一起构成了人类的生活，这是一种超越自然限制的生活。

生活在那样艰苦、毫无舒适感的环境中，我们就会发现，这与现代文明格格不入。以文明的眼光来看，可能是



一件十分奇怪的事情。但那却是在野外生存必须具备的素质。一个一直享受舒适生活的人，如果他在野外迷了路，那将会给他带来非常严重的后果。在犹他州，有人就因为脱水而死在沙漠中的河流旁边，他没有喝那可以救命的水，原因是那水很脏，他觉得喝得不舒服。

时间就是生命。当环境严酷到我们必须靠自己双手劳动才能生存的时候，舒适就不再是我们首先应该考虑的事情了。我们必须把舒适放在一边。在野外生存训练的时候，我们可以说，舒适这个东西只会挡住我们的去路。一个身体强壮的人可以因不爱惜自己而死亡，但他也可能因为太爱惜自己而丢掉生命。

在课堂或者实验室学到的野外生存知识，是有用的，但它们不可能代替野外生活的亲身实践。我的经验告诉我，在野外生活可以得到在舒适生活环境中不可能得到的东西。我不仅可以使自己在那种恶劣的生存环境中活下来，还会有信心应付其他类似的恶劣环境。即使在那种非常非常恶劣的条件下，当死亡逼近我的时候，我都能够使自己保持冷静和信心。这种斗争对我来说，就是一种挑战，而我能

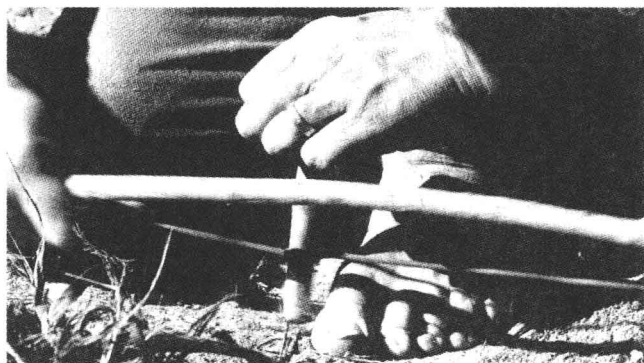


图 4：钻木取火

够很好地处理这种情况，没有恐慌，也没有害怕。

我一直记得一个人。他独自一人在巨大的沙漠里，没有帽子，没有水。他只有一条断腿，他拖着自己受伤的腿，撑着手肘，看着一束枯草，他对自己说：“如果这种情况继续下去的话，我就会泄气的！”

这些年里，我带领几千名学生经受住了原始野外生活的严峻考验。在非常严酷的野外生存条件下，这些学生跨过了成千上万英里的高山、河流以及西部的沙漠。毫无疑问，我认为这些年轻人和他们的祖先一样能够吃苦耐劳。但是，我也发现紧张的情绪会导致人们半途而废。他们中途退出，并不是因为体力的原因，而是由于他们精神上的苦恼。一旦他们知道将要面临的巨大考验时，他们就害怕了。

这里还存在另一个极端的情况，那些起初看起来不可能成功完成任务的人最后却成功了，尽管他们的体能有限。是他们的坚强意志最终使他们走向了成功。这里有两个例子可以证明坚强意志对成功的巨大作用。

约翰是一个非常胖的徒步旅行者，他走得非常慢。他发现在酷热的沙漠中，每走一步就非常的累，以至于他感到连呼吸都变得很困难。在沙漠中，水非常紧缺，一群受训的学员正向二十英里（1英里=1.60944千米）外的一个泉水点进发。由于担心，我指派了两个学生跟着他。两个指导老师走在最前面，他们要给落伍的学生带水过来。

几个小时以后，在那眼泉水旁，我非常惊讶地听到人们说约翰已经到那里了，完全靠的是他自己的努力。不仅如此，他还协助我指派给他的学员把另一个脚踝扭伤的人带了过来。他们是一路唱着歌过来的。

在那几个星期之中，约翰成了他所在小组的医师，他





把很多时间花在帮助别人上。他在三千英里的艰苦跋涉中，从来没有要求增加额外的食物和水，只是要了分给他的食物和水。

下面，我想讲讲我们的另一次探险。那是为期三个星期的一次野外生存训练活动。我们在前往目的地的路上碰到了暴风雪，那是那个冬天里的第一场暴风雪。当时地形非常陡峭，并且时有断裂层。在前面探路的人回来说，前面有个巨大的悬崖挡住了我们的去路，除非等这场暴风雪过去，我们才能通过。那个悬崖位于一处山脊顶部的八英里处。我们在太阳下山以后开始向那里进发。

几天以来我们一直实行饮水的定量供应。许多学生都起了严重的水疱。我们的食物就是一个长条的面包以及一些麻黄属植物做成的暖身饮料。

第一个到达山洞的小组生了一堆火，然后卷起毯子开始睡觉。他们太累了，连东西都不想吃。不久，三个筋疲力尽的学生过来了，他们说还有六个人在离山洞三英里的地方，他们还在那个陡峭的山路上苦苦挣扎着。剩下的学生组成了一个新的小组，他们正在努力同恶劣的自然环境作斗争。

这个时候天已经黑下来了，风也变大了，开始下起雪来。我发现先到的那个小组正和后来到的三个学生争吵着。新来的要求先到的帮忙做些暖身茶，并且用灰火焙制一些玉米饼，以便给那些还没有来的小组成员吃。他们的争吵最终以无果而告终，后来的三个学生自己准备了大概五十块用灰火焙制的玉米饼以及一些暖身茶。他们其中的一个人继续在炉火旁做更多的食物，其他两个人则带着玉米饼和暖身茶去山下找他们落在后面的六个同伴。