



身心毅力提升策略

THE SAS AND ELITE FORCES MANUAL OF

ENDURANCE: MENTAL & PHYSICAL



英国SAS特种兵手册

特种部队精英手册

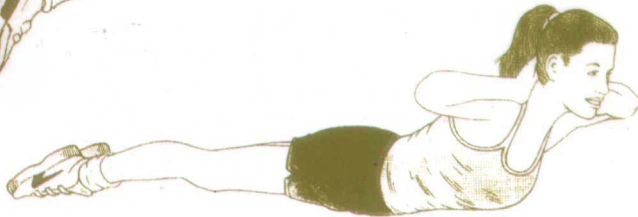
野外生存 精神与体能训练

著者 亚历山大·斯蒂威尔

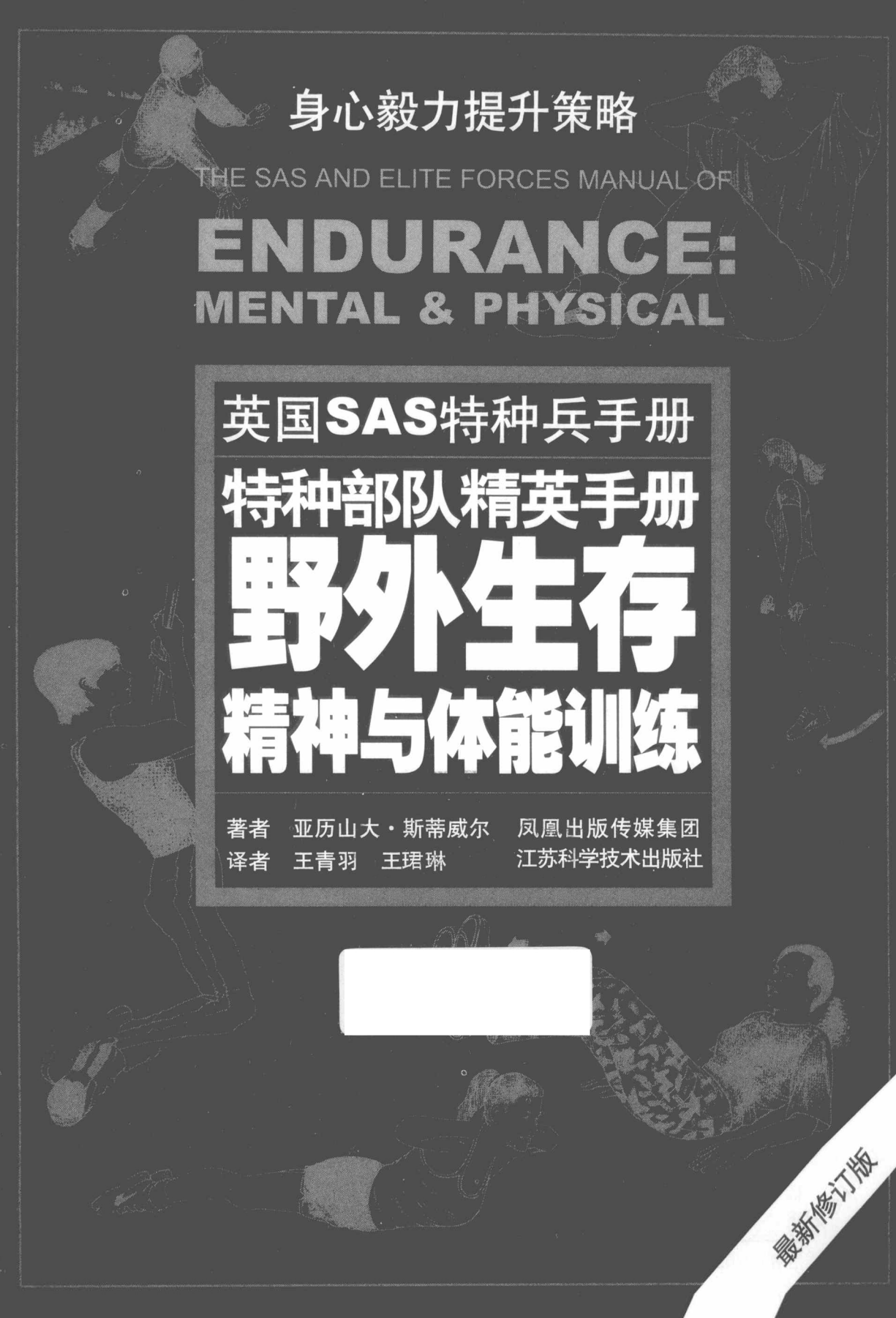
译者 王青羽 王珺琳

江苏科学技术出版社

第八届输出版  引进版优秀图书



最新修订版



身心毅力提升策略

THE SAS AND ELITE FORCES MANUAL OF

ENDURANCE: MENTAL & PHYSICAL

英国**SAS**特种兵手册

特种部队精英手册

野外生存 精神与体能训练

著者 亚历山大·斯蒂威尔

凤凰出版传媒集团

译者 王青羽 王珺琳

江苏科学技术出版社

最新修订版

图书在版编目(CIP)数据

野外生存体能与精神训练 / (英)斯蒂威尔著; 王青羽译. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013. 4
(青少年户外集训与野外生存系列)
ISBN 978-7-5537-0102-8

I. ①野… II. ①斯…②王… III. ①野外—生存—青年读物②野外—生存—少年读物③体能—身体训练—青年读物④体能—身体训练—少年读物 IV. ①G895-49
②G808.14-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 223604 号

Copyright © 2005 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) © 2007 Jiangsu Science & Technology Publishing House.

Together with the following acknowledgment 'This translation of Mental and Physical Endurance first published in 2007 is published by arrangement with Amber Books Ltd.'

图书登记号: 图字: 10-2006-362 号

总策划: 黎雪 版权策划: 孙连民、邓海云

野外生存体能与精神训练

著者	亚历山大·斯蒂威尔
译者	王青羽 王珺琳
责任编辑	孙荣洁
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
照排	南京紫藤制版印务中心
印刷	江苏省高淳印刷股份有限公司

开本	718 mm×1 000 mm 1/16
印张	12.5
字数	170 000
版次	2013年4月第1版
印次	2013年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-0102-8
定价	19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目录

写在前面的话 1

1

体能准备 21

2

心理准备 69

3

饮食、营养和休息 111

4

高级精神和体能训练 131

5

击败对手 155

6

高级生存技巧训练 167

写在前面的话

“人的情志发于心，形于外”，前人的智慧总是耐人寻味。我们的精神力量通过意志直接控制身体，这种力量或有意识，或无意识。

某些无意识感受形成于童年时期，它们影响到我们克服困难的能力。如果在儿童时期因为不善表达而曾经受到过排挤或歧视，长大后就会对在公众场合发言形成恐惧感。所以用亨利·福特(Henry Ford, 美国汽车工程师与企业家，福特汽车公司的建立者)的话来说：“行，或是不行，你都没有错。”

面对恐惧

阿姆斯特朗·斯派瑞在他的《海上小勇士》一书中，描写了一个名叫马法图的波利尼西亚男孩的故事。马法图害怕大海，可是他的名字在波利尼西亚语中却意味着“勇敢的心”，而他又偏偏以四面环海的小岛为家，更是给他带来无比的烦恼。是接受别人的非议，回避内心的脆弱，像个“胆小鬼”那样生活，还是做点什么呢？令人欣慰的是，马法图选择了后

者，带着一对宠物，乘着一艘独木舟，马法图独自出海。他面对恐惧，克服困难，最终赢得了人们的尊重。

注意，“胆小鬼”或者“懦夫”的称号并不是天生的。“马法图”代表了家族的期待和世袭的尊严，甚至还代表了祖先的光辉成就，马法图是“勇敢”传统的后裔，但事实上“勇气”无法继承，只能用行动证明。换言之，勇士的后代也会胆怯，他必须面对。

因此，所谓的勇士也有恐惧，但他们知道怎样克服。人生中的困境会反复出现，克服困难的经历使我们在相似的情况中越发自信。

人类天生恐惧未知，可偏有些人喜欢将未知的世界想像成那种根本不可能出现的状况，从而更增加了恐惧感。所以，就必须再次提到瓜尔蒂尼(Guardini, 德国神学家)的话：“生活意味着向未

知的领域拓展。”就像马法图的故事一样,如果你被恐惧所束缚,并任其蔓延,因而放弃对未知领域的拓展,这就不是真正的生活,既实现不了别人的期望,也无法体现作为一个人的尊严。

身心毅力

不论是否有机会出海远行,我们都必须鼓足勇气,面对挑战,

积极进取,努力开拓未知的领域;缩手缩脚、知难而退是下策。接下来我们要做的是正视困难,洞察其内部。像康·蒂基太阳神号上的探险家一样,马法图不得不面对狂风暴雨、危险的海洋动物及其他严峻的考验,在艰险的旅程中寻找生存的机会,直到成功返航。航海的挑战与磨难,造就了他坚强勇敢的品质,并证明了一句格



波利尼西亚男孩马法图面对海浪。对于个人来说,某些挑战在激起一个人勇气的同时,也会带来恐惧。有些恐惧情有可原,有些恐惧则不够理性。只有克服恐惧,信心才会降临。

言“困难时期总会过去，坚强的人们前赴后继”！（罗伯特·舒勒，Robert Schuller，洛杉矶水晶大教堂的主任牧师）

很多流传已久关于勇气的故事告诉我们，毅力和坚韧是成功的利器，但这两种品质不仅仅意味着身临现场，它们更代表着亲历全程。

通常来说，坚持走过一段艰难的历程，不但要具备出众的心理耐力，还要具备超强的身体耐力。而那些能力强、成就突出的人更胜常人的优势在于：他们的精神或潜意识能够发挥超越意识层面的潜能。精英们都有自己特别擅长的事情，其中有大海的驾驭者：那些无畏的探险家们 15 世纪时就已经从葡萄牙和西班牙出发探索当时未知的世界；还有乘坐帆船和小舟的环球旅行家，例如罗宾·诺克斯·约翰斯顿 (Robin Knox Johnston) 和艾玛·理查兹 (Emma Richards)；有一些伟大旅行的目的只是为了证明一个理论，比如托尔·海尔达尔 (Thor Heyerdahl) 和康·蒂基太阳神号上的海洋探险家。还有征服大陆的行者，包括马可波罗的奇妙游历，以及只带着有限装备和给养的登山人。天空也不是探险的禁区，

勇气

应该这样来描述勇气：“勇气是一种信心，使我们敢于面对未来，使我们拥有行动、自我磨炼、承担责任和与人交往的勇气。尽管我们可以预测未来，但未来永远不可知。生活的意义在于探索未知，尽管前方可能是一片混沌，但探险的步伐不会停止。”

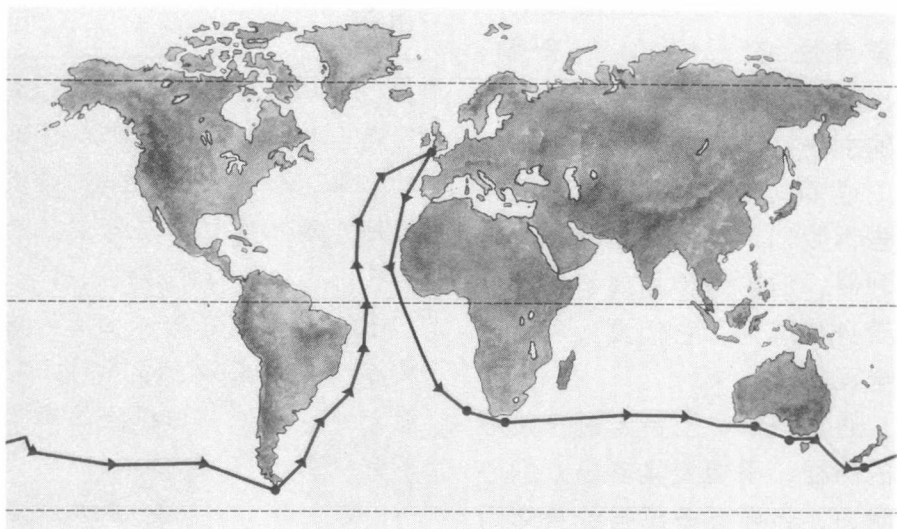
罗曼·瓜尔蒂尼
(Roman Guandini)

这里要提及的是空中邮递先驱圣·修伯理 (Saint Exupery)。

征服大海

1519 年，弗迪南·麦哲伦 (Ferdinand Magellan) 开始了首次环球航行。这样的冒险举动相当大胆，相当于今天的火星旅行。麦哲伦拥有成功航行必需的动力和决心，但他性格急躁、好战、残忍，是一个不受欢迎的人。他的傲慢和野心使他处处树敌，最终死于非命。虽然麦哲伦的探险成功了，但他却没有活着品尝到胜利的果实。

詹姆斯·库克上校 (James Cook) 曾 3 次环球航行，他的发现



罗宾·诺克斯·约翰斯顿是世界上第一个独自驾驶帆船环球航行的人。1968年6月14日他从法尔姆斯(Falmouth, 英国城市)出发,1969年1月17日途经合恩角,于1969年4月22日返回法尔姆斯。

使得英国领土得以迅速扩张,澳大利亚就是成果之一。他也是第一个航行到达南极洲的人。同麦哲伦的命运一样,库克死于与土著人的混战中。但他的个性与麦哲伦大相径庭,库克沉默寡言,自我克制,是一个“不起眼的人”。他不会与人冲突,很少发火,但却因为有人偷窃了一件大衣而大发雷霆,并因此而丧命,真是匪夷所思。

罗宾·诺克斯·约翰斯顿在1969年战胜其他9名竞争对手,赢得了金球环航赛(Golden Globe Race),成为世界上第一个独自

驾驶帆船成功环球航行的人。其他9名选手无人能够走完全程。约翰斯顿曾经引用了一句格言:“无论是爱好还是职业,无论是老人还是儿童,生活中总有新目标和新挑战不断激励我们前进。”

约翰斯顿在他的《我的世界》(A World of My Own)一书中这样描述:“无人知道大海中一艘孤立无援的小船能否走完全程。人们认为这很困难,无法实现,但这正是我们内心之中遭遇的挑战;真正的满足来自于克服这些困难,获得成功。”约翰斯顿还写到人

们都要面临的另一个挑战——人性：“如果我对某个问题或工作没有立刻提起兴趣，我肯定会竭尽全力地回避，甚至因此去做一些更为困难、更为危险，但我更感兴趣的任務，这是我的个性使然。”

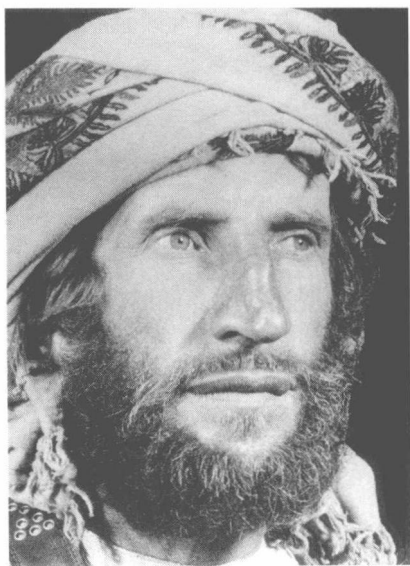
艾玛·理查兹 27 岁时就参加了 2002~2003 年单人帆船独航世界一周挑战赛 (Around Alone)。2002 年 9 月 15 日，她从纽约出发；2003 年 5 月 4 日，冲过终点线走完全程，共计 48 000 千米，她成为完成这项挑战的第一个、也是最年轻的英国女性。奇怪的是，艾玛·理查兹并不喜欢独处，她认为长时间的独自航行是对精神的极大伤害。航行中，她不但要克服无时无刻充斥着孤独感，还要面对飓风和冰山。她一针一针缝好被狂风撕裂的帆布，每天只睡 30 分钟。艾玛·理查兹不但证明了惊人毅力、决心和技能，更克服了最可怕的敌人——自我。

征服大陆

威尔弗里德·塞西格 (Wilfred Thesiger) 是阿拉伯最著名的探险家之一。塞西格两度深入 647 250 平方千米的阿拉伯半岛南部沙特

鲁卜哈利盆地 (Rub'al Khali 或 Empty Quarter)，那里延绵着 160 千米长、3 280 米高的沙丘。那是一片干旱的贫瘠之地，气候凌厉无情。无论风沙烈日，还是当地凶悍的贝都因人 (Bedouin)，都是死亡威胁。

塞西格意识到艰苦的生活使得这些沙漠居民成为优秀的民族，受阿拉伯人艰辛生活的激励，他决心过苦行僧的生活。塞西格不是一个感情脆弱的人：他射杀了自己饲养的两只幼狮，因为担心它们长大以后吃人。1941 年他



和劳伦斯一样，威尔弗里德·塞西格被沙漠的荒凉景色深深吸引，从此和单纯、勇敢的阿拉伯人结下不解之缘。

在埃塞俄比亚 (Abyssinia 为埃塞俄比亚的旧称) 为英国而战, 成为战斗英雄; 后来又在西部沙漠 (Western desert, 位于埃及) 加入大卫·斯特灵 (David Stirling) 的英国皇家特种空勤团 (SAS)。艰苦像磁铁般吸引着塞西格, 他在最艰苦的地方接受磨炼, 从不姑息自己。非洲土著中有一句谚语“年老的公象靠自己行走”, 塞西格在纯粹的黄沙中感觉到自我的力量。他仿佛是穿越高山沙漠前去朝圣的信徒和僧侣。

劳伦斯 (T.E. Lawrence) 是一位资深阿拉伯学者, 曾效力于开罗的英国政府, 为他们绘制地图。他的两个兄弟在西线战役中 (Western Front) 阵亡, 这促使他更积极地投入战争, 说服英国当局积极支持阿拉伯人反对土耳其。

劳伦斯投靠部族首领费萨尔王子 (Sheikh Faysal) 后, 开始组织游击战争, 搞地面破坏, 成为现代特殊军事行动的基础。劳伦斯拥有阿拉伯人的穿戴, 也有阿拉伯人的目标和决心。他忍受了令人难以置信的艰难, 在亚喀巴 (Aqaba, 约旦港口城市) 追捕中, 他在沙漠里艰难跋涉 2 个月, 承受了极致的苦难。他显示出巨大的毅力, 以及在危险环境中出其不意

采取军事行动的能力, 这使他的阿拉伯部下备受鼓舞, 并对他忠心耿耿。苦行者劳伦斯甚至以受虐为乐, 他的事业如同沙丘, 狂喜的巅峰之后就是痛苦的坠落。尽管拒绝了英国的认可, 但他仍然写出了伟大的史诗《七根智慧之柱》(The Seven Pillars of Wisdom), 成为传奇人物。

罗伯特·斯科特 (Robert Falcon Scott) 是一位英国海军军官, 性格与詹姆斯·库克上校相似。

他是一个天生的领袖, 一位经验丰富的科学家, 一语千钧的人物。1910 年, 他带领探险队到达南极。然而这次探险霉运当头, 计划又出了差错。电动雪橇抛锚, 雪橇狗队只得返回基地, 马匹筋疲力尽。1912 年 1 月 18 日, 经历了 81 天的艰苦跋涉后, 斯科特和威尔逊 (E.A. Wilson)、鲍尔斯 (H.R. Bowers)、奥茨 (L.E.G. Oates)、埃德加·埃文斯 (Edgar Evans) 一起到达南极。在那里, 他们发现罗尔德·阿蒙森 (Roald Amundsen) 已经在一个月前率先到达。天气越来越糟糕, 他们不得不在越发恶劣的天气中返回, 途中埃文斯和奥茨不幸相继去世。在离目的地只有 17 千米时, 他们被暴风雪围困。暴风雪持续了 9 天, 除了在帐

篷里等死,别无选择。这时,斯科特写道:“我们还活着,我应该写下同伴们刚毅、忍耐和勇气的故事,他们会活在每个英国人的心中。这些简单的文字连同我们的身体会告诉大家这个故事。”阿蒙森在谈到斯科特和他的团队时说:“他们不缺乏勇敢、决心和力量……如果他们的经验再丰富些,肯定能够成功。”

欧内斯特·沙克尔顿(Ernest Shackleton)和斯科特一起参加了英国国家南极探险队。1907年,沙克尔顿成为英国南极探险队(Nimrod)的领导者。在此期间,他到达过南极大陆附近 156 千米的范围内。1914年,他带领英国皇家探险队经南极点穿越南极洲。他们的“坚忍号”探险船遭到冰山撞击而破碎。为了寻找救援,沙克尔顿和 5 名同伴搭乘一艘从象岛(Elephant Island)到南乔治亚群岛(South Georgia)的捕鲸船,航行 1 300 千米。这是船舶驾驶的奇迹,也是坚忍意志的奇迹。在南乔治亚群岛,他们必须穿越整个岛屿才能到达救助点,这一过程本身就是奇迹。经过精心策划,援救行动最终挽救了“坚忍号”上其他所有幸存的船员。

沙克尔顿不但意志坚定,而

且细心谨慎。出发前他都要仔细思考可能遇到的困难和挑战,以及解决问题的措施。在象岛上,沙克尔顿意识到坐等救援、依靠运气并不可靠。于是,他周密计划了前往南乔治亚群岛的航行,精心挑选队员,带上了船员中最优秀的航海家弗兰克·韦斯利(Frank Worsley)。正是凭借着万无一失的准备和恰当的人选,沙克尔顿才赢得了更多的胜算。这不是赌博,而是精心安排的冒险,团结、



欧内斯特·沙克尔顿带领队员穿越南极洲期间并没有展现出作为领袖的才能,直到探险受阻、营救队员时,人们才看到他的非凡才能。

品质和才能帮助他们战胜了一切困难。

雷诺夫·费恩斯(Ranulph Fiennes)的名字已被《吉尼斯世界记录》收录,他是世界上仍然健在的最伟大的探险家。他领导过30多次探险,其中最著名的是首次环地球极点的探险和首次无支援穿越南极洲的探险。然而在一次北极孤身探险中,为了找回掉在冰中的雪橇,费恩斯被严重冻伤,探险以失败告终。之后他意识到探险过程中身体素质至关重要,他为此而做出的壮举之一就是连续7天在世界不同地区跑了7次马拉松。他强调自我激励和果断坚决的品性,也特别欣赏为特定任务正确选拔人才的能力。

保拉·拉德克利夫(Paula Radcliffe)曾经是速度最快的女子马拉松选手。2003年,她超乎意料地以2小时15分25秒完成了伦敦马拉松比赛全程。但成功来之不易。在其运动生涯早期,拉德克利夫以勇猛领先的起跑和无力的冲刺而出名,这几乎成为英国的耻辱。然而,拉德克利夫没有失败。她采取的方法就是在整个比赛中都不急于爆发力量,在比赛接近终点时,才全力冲刺。因为到比赛快结束的时候,其他竞争者已经

没有力量冲刺了。这就是拉德克利夫的理论,但并非永远正确。悉尼奥运会10000米比赛中,两个埃塞俄比亚人和一个葡萄牙人在临近终点时超过了她。

拉德克利夫于2002年东山再起,参加了伦敦马拉松比赛(Flora London Marathon)。2002年,在英联邦运动会(Commonwealth Games)5000米比赛中,她取得冠军;2002年欧洲锦标赛(European Championships)10000米比赛又获冠军。在2003年4月13日的伦敦马拉松比赛中,拉德克利夫不但赢得了比赛,还打破自己保持的世界记录,将成绩提高了2分钟。《格拉斯哥先驱报》(Glasgow Herald)称,这场比赛是“迄今为止的马拉松比赛中,最为出色的耐力表演”。长跑专家彼特·马修斯认为,这次长跑“取得了运动史上最为伟大的成绩”。

2004年希腊奥运会上,人们本以为至少有一块金牌非拉德克利夫莫属。然而在这次历史上最具魅力的马拉松比赛中,拉德克利夫由于发烧放弃了比赛;在10000米的比赛中,她也在到达终点前放弃。

马拉松比赛考验了人们的耐力、决心和韧性。拉德克利夫献身

于马拉松事业，失败的影响是巨大的。然而，对于拉德克利夫这样坚定的选手而言，解决方法只有一个。2004年9月7日，她参加了纽约马拉松比赛，经过前所未有的艰苦拼搏，最终获得了冠军。

比赛冲刺阶段，人们原以为无力冲刺的拉德克利夫超过了肯尼亚的苏珊·切普克梅 (Susan Chepkemei)，赢得了最终的胜利。这是一场耐力和决心的精彩展示。

拉德克利夫向我们证明：胜

利就是在自己最擅长的领域中坚持不懈。即使外人已经不抱期望，他们也能站立起来从头开始。放弃者不成功，成功者不放弃。

克里斯·赖安 (Chris Ryan) 是英国皇家特种空勤团成员。1990~1991年的海湾战争中，伊拉克发射了机动式“飞毛腿”导弹，赖安奉命监视并报告导弹发射情况。赖安和他的同伴们一同空降在一片荒无人烟的沙漠中。这里与他们平时训练的沙漠有些不同，地面像石头一样坚硬，没有任何覆盖物，寒风刺骨；更糟糕的



英国特种空勤团成员奉命执行代号 Bravo Two Zero 行动，他们出发前在直升机前合影。最左为克里斯·赖安。共有 8 人参加本次行动，最后 3 人丧生，4 人被捕，1 人逃脱。

是，他们的空降地点距离伊拉克反空军炮兵中队只有几百米。一个牧童向伊拉克军队报告了他们的位置，面对随后到来的一卡车伊拉克士兵，赖安和他的同伴们不得不四处逃生。他们无奈地抛弃了45千克的锚重，包括重装备和日用品。在险恶的沙漠中，他们没有足够的食物和水，也没有保暖衣物。队员们有的失踪，有的冻死，赖安很快显示出自身非凡的品质。凭着坚定的意志，赖安在深夜徒步穿越沙漠，被两辆伊拉克军车发现。对于一个来自普通军队的普通士兵，这时的命运只有两种，死亡或者被俘。然而，这些不幸的伊拉克人追捕的是世界一流空军特种部队的士兵。利用一只轻便的美式手持坦克导弹，赖安接连将两辆军车击毁，消灭了军车上的全部伊拉克人。

根据标准的行动通讯程序(Standard Operating Procedures)以及坚定的决心，赖安在黑夜中坚持前进。他熬过了白天和黑夜的严寒，脚上磨起了水泡，营养和水分严重匮乏。最后，赖安穿过边界，进入了中立的叙利亚。这段经历在他的心理和生理上留下严重创伤，这次行动小组中的其余3人丧生，4人被俘。

由于无线电信号以及预备工作的失误，英国最好的伞兵部队空降在错误的位置，Bravo Two Zero 小分队的命运仿佛让我们看到了二战后期市场花园行动(Operation Market Garden)的不幸缩影。无线电频率错误、地图过期，以及不准确的地面状况和天气情况的报告，真是令人震惊。他们没有预料到伊拉克的冬天如此寒冷；装备过重，因此舍弃了保暖用品，只携带了必备武器。由于擒敌心切，赖安甚至把腰带中的补给食品都换成了弹药。

Bravo Two Zero 小分队的故事说明了失败的行动计划足以毁灭最优秀的士兵。克里斯·赖安体现了一个特种兵的杰出品质：不但能打败敌人，克服恶劣的自然环境，也能够勇敢面对被自己部队抛弃的困境。

征服天空

安东尼奥·圣修伯里(Antoine de Saint-Exupéry)是一位飞行先驱，也是作家和诗人，他开辟了第一条穿越撒哈拉沙漠和安第斯山脉的航空邮寄线路。在其飞行生涯中，圣修伯里经历数次飞行事故，最严重的一次于1936年发生在利比亚沙漠。死亡不断与他擦



安东尼奥·圣修伯里(1900~1944), 飞行先驱,曾经飞越安第斯山脉和北非沙漠。他的探险经历收录于其自撰的多部经典作品中。

肩而过,圣修伯里驾驶着还不够完美的飞机与大沙漠和山脉展开搏斗。可死神还是到来了,圣修伯里虽然战胜了恶劣的自然环境,但最终于1943年在北非被盟军的侦察机击中。

圣修伯里不是一个非凡的人,而是一个做出非凡成绩的普通人。他具有许多伟大的冒险家共有的秉性——直率朴实,责任感强烈。

史考特·欧格雷蒂上尉(Captain Scott o'Grady)的经历告诉我们,想要征服天空,就必须懂得如何征服陆地。1995年6月2日,他

和一名僚机驾驶员同时驾机飞行到波斯尼亚的上空时,不慎进入前南斯拉夫共和国禁飞区,被南巴尼亚卢卡地区的塞尔维亚地对空导弹追踪。为了隐藏导弹装置的位置,塞尔维亚人反复开启、关闭导弹跟踪系统。欧格雷蒂上尉和另一名飞行员确信在这个地区没有威胁,所以他们驾驶的F-16战斗机既没有安装电子干扰飞行器,也没有安装HARM型高速反辐射导弹。

直到仪表板显示警报,欧格雷蒂上尉才发觉被导弹跟踪。然而正飞行于云层中的飞机由于视野受限,无法采取任何逃脱行动。

冒险

圣修伯里完全了解自己所经历过的危险,他同样也意识到那些一生从未冒过险的人们将不会了解真正的自己。

“人们在克服困难的历程中完成了自我的发现”,他写道,“秉性可以解放自己,但从秉性中解脱同样必要。只有少数人有机会在夜间飞行,穿越沙漠。然而当这些机会来到时,每个人都表现出相同的需要”。

《风、沙和星》

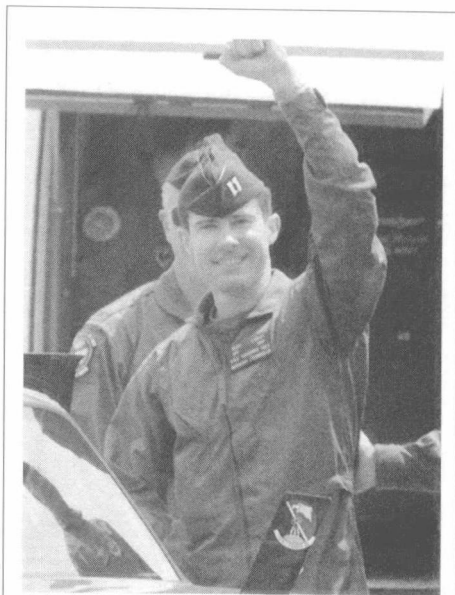
安东尼奥·圣修伯里

一枚导弹在两架飞机间爆炸,另一枚击中了欧格雷蒂所驾驶飞机的腹部,飞机即将爆炸时,他拉起控制杆,座椅弹出驾驶员座舱。

欧格雷蒂上尉在一片林中空地安全着陆,迅速躲进了附近的树林中。一个男子和一个男孩从他身旁经过,远处有武装人员。欧格雷蒂上尉像一只逃亡的猎物,纹丝不动。眼前的危险过去之后,上尉便着手安排自己的生活。白天用军用打包麻布将自己裹好睡觉,夜间寻找昆虫和青草充饥,维持基本的营养。欧格雷蒂上尉十分谨慎,他没有立即发射无线电信号求救,因为塞尔维亚人正在寻找他的位置。直到第四天,上尉才用无线电信号发出了自己的位置,第五天开始用无线电通话。美国航空母舰“奇尔沙治号”(Kearsage)收到信号,营救行动开始。

援救行动在白天进行,动用了40架飞机。第24海军陆战队远征部队(24th Marine Expeditionary Unit)的两架“眼镜蛇”直升机靠近并降落在欧格雷蒂上尉发射照明弹的位置,一架直升机上的陆战队员作掩护,与此同时欧格雷蒂上尉登上了另一驾直升机。

尽管救援方的军事力量非常



1995年6月2日,美国飞行员史考特·欧格雷蒂驾驶F-16战斗机在波斯尼亚被击中。他在6天中成功逃脱追捕,最终被美军营救。

强大,但危险仍然不容忽视。塞尔维亚地面部队开始用手持导弹发射器和小型武器向直升机发起进攻。

飞机起飞时,士兵们听到机身周围枪声一片。美军飞行员报告发现塞尔维亚的导弹系统正在这一地区进行扫描,但没有接到摧毁系统的命令。直升机飞到海面上空,营救任务在半小时内圆满完成了。

在史考特·欧格雷蒂身上,我们看到了勇气和意志。他充分运用生存训练中获得的技能,并且决心绝不使用另外一种能力——

应对审问以及可能遭遇折磨的能力。

对史考特·欧格雷蒂而言,他从此不仅学会全身心热爱自由的身体,而且还学会全身心热爱生命的真正价值,热爱家人和朋友。经历了生死攸关之后,功名财富对他已经不再重要,重要的是全心投入,为他人服务。

征服太空

1970年4月11日,詹姆斯·洛弗尔上尉(Captain James Lovell)指挥了美国宇航员第三次登月行动。此时,洛弗尔上尉已经成为人类历史上旅行距离最长的人,月球旅行已经成为他的日常工作。然而飞行2天7小时54分钟后,情况开始变得糟糕。在一次例行检查的过程中,突然一声巨大的撞击声,仪表板上的红色警报闪闪发亮,洛弗尔急忙向地面指挥中心报告:“休斯敦,我们遇到问题了。”不幸的是,他们并非“遇到”问题,而是问题一直在那里等着他们。

电子专家佛瑞德·海斯进入指挥舱“奥德赛”(Odyssey)时,更多警报灯开始闪烁。登月舱“水瓶座”(Aquarius)和“奥德赛”之间的通道在张力作用下发出“咻咻”的

声音,电压读数几乎为零。氢氧气反应发电机也无法正常运转。随着越来越多的故障出现,情况已经超出他们在训练中能够预想到的最可怕的场景。

大家和“休斯敦”都在进行各种尝试,当洛弗尔朝窗外张望时,他突然意识到问题的所在。“奥德赛”的一侧喷出大量的气体。

电路短路已经引起2号氧气罐爆炸,另一个罐内的氧气也将很快耗尽。这样下去,他们不仅无法登上月球,甚至可能再也不能返回到地球。当时他们距离地球322 000千米,同时飞船正朝着错误的方向疾速航行。

“休斯敦”在紧张地工作,试图解决问题;洛弗尔也开始考虑,利用其他天体校正“奥德赛”,改变飞船运行轨道。按照当时的运行方式,到达72 400千米后,他们将不能返回地球。洛弗尔使用瞄准器进行精确校正,纠正飞船的飞行方向。他的任务是使飞船上看到的新月形地球的两个尖角正好落在瞄准器的十字丝上,然后启动引擎14秒,也就是所谓的电击。除去极度紧张的心情,飞船成员只能在低温的狭小环境中等待。舱内非常寒冷,令人无法入睡。然而,正是因为洛弗尔的