

生存心理

野外探险家和生活挑战者的深度指南

LAURENCE GONZALES

[美] 劳伦斯·冈萨雷斯 著

朱鸿飞 译

DEEP SURVIVAL
WHO LIVES, WHO DIES, AND WHY



天津出版传媒集团

天津人民出版社

生存心理

野外探险家和生活挑战者的深度指南

LAURENCE GONZALES

[美] 劳伦斯·冈萨雷斯 著

朱鸿飞 译

DEEP SURVIVAL

WHO LIVES, WHO DIES, AND WHY

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生存心理：野外探险家和生活挑战者的深度指南 /
(美) 劳伦斯·冈萨雷斯著；朱鸿飞译. — 天津：天津
人民出版社，2019.7

书名原文：DEEP SURVIVAL：Who Lives, Who Dies,
and Why

ISBN 978-7-201-14796-3

I. ①生… II. ①劳… ②朱… III. ①社会心理学—
通俗读物 IV. ①C912.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第112798号

Copyright © 2017, 2003 by Laurence Gonzales

This edition arranged with W. W. Norton & Company, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

著作权合同登记号：图字02-2019-79

生存心理：野外探险家和生活挑战者的深度指南

SHENGCUN XINLI: YEWAI TANXIANJIA HE SHENGHUO TIAOZHANZHE DE
SHENDU ZHINAN

[美]劳伦斯·冈萨雷斯 著；朱鸿飞 译

出 版 天津人民出版社

地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦

邮购电话 (022) 23332469

电子信箱 reader@tjrmcbs.com

出版统筹 吴兴元

责任编辑 伍绍东

营销推广 ONEBOOK

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司印刷

开 本 720毫米×1030毫米 1/16

字 数 222千字

版次印次 2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷

定 价 49.80 元

出 版 人 刘 庆

邮政编码 300051

网 址 <http://www.tjrmcbs.com>

编辑统筹 王 嶝

特约编辑 杨晓晨 韩 伟

装帧制造 墨白空间·张静涵

经 销 新华书店经销

印 张 16印张

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

致父亲：

您啊，我的父亲，在那悲哀的高处，
现在用您的热泪诅咒我，祝福我吧，我求您。

——迪伦·托马斯（Dylan Thomas）

目录

新版前言	1
序幕	5

上篇 意外如何发生

第一章 “注意，雷·查尔斯来了”	15
第二章 对未来的记忆	35
第三章 “世界地图”	45
第四章 混在人群里的大猩猩	57
第五章 剖析不可抗力	69
第六章 沙堆效应	81
第七章 生命法则	97
第八章 危险区	109

下篇 生存

第九章 扭曲地图	127
第十章 正确心态	145
第十一章 “我们都他妈会死！”	163
第十二章 仰望天堂	183
第十三章 神圣的冰室	191

第十四章 真正的贵族	207
第十五章 坠机之日	217
附录 探险法则	231
致谢	247
作者按	249
出版后记	251

新版前言

我曾在芝加哥消防队工作过，但不是从我四岁时就开始梦想的职业——消防队员，而是作为一名委派来的记者，来讲述身处最危险的职业之一的消防队员之间的生活是怎样的。这些英勇高尚的消防队员接纳了我，和我共享午餐，一起吃腌牛肉、卷心菜和土豆。一天，非常荣幸地，他们给了我一套属于我自己的装备：凯夫拉纤维外套、厚重的靴子和一顶面罩已经半熔化的破帽子——这套装备曾出入火场，我敬畏它，甚至在穿戴时心怀愧疚。毕竟，既然现在它归了我，那么它的主人又在哪里？我到过各种事故现场，遭遇过受困的窗户清洁工、撞毁的汽车和废物失火。大多数时候只是一场虚惊。

终于有一天，我们赶到一个火灾现场。这次他们没让我坐在车上袖手旁观，而是直接让我进入火魔中，向我展示他们是如何扑灭一场大火的。这是一份非常危险的工作，但它的传奇色彩深深吸引了我。他们是我儿时梦中英雄的现实化身，并且有一点我再清楚不过：只要他们能出来，我就能出来。我知道，就算他们自己命悬一线，也不会丢下我自生自灭。

一天，我们在扑灭一座四卧木屋的大火。整幢房子都在燃烧，我不敢相信我们居然还在往里面走。我们爬上脚下正在熊熊燃烧的楼梯，站在二楼上，房子的后墙已经倒塌，扑火的同时，从我们所在的猛烈燃烧的高处可以看到后院熊熊燃烧的废弃卡车轮胎和儿童游乐设施。这次经历在我的心里为消防队员塑造了一个特殊的地位。

《生存心理》出版后，我开始接到一些消防组织的电话，询问我可否

过去与他们分享一些可能增加生存概率的观点。消防队员居然想听我的意见，我既惭愧，又兴奋。当我听说美国各地甚至加拿大的消防队员正将本书用于训练时，我更意外了。自那以后，我一直与消防队员群体有交流。

从事世上最危险职业之一的人想读《生存心理》，这我能理解，但接下来的电话和来信更加让我惊讶。我收到了来自一名经常登上《财富》（*Fortune*）杂志和《华尔街日报》（*Wall Street Journal*）的著名投资家的函件。他邀请他所有的雇员都阅读《生存心理》，并且希望他们能够听到我的演讲。我是否能在不久后去他们公司演讲呢？

消防队员面临的危险与股市投资人面临的挑战会有关联吗？写作《生存心理》一书时，我希望能够传递这样一个观点：所有事故都是一样的。所有危害——身体上、经济上或其他方面的——都有共同特征。所有的错误都来自一个错误家族，而我们可以从其中汲取经验教训。我们的终极生存——无论是生命、爱还是生意方面的——都是在同一片土地上，遵循共同的规律演化而来的。

对书中观点做出反馈的人员范围之广让我产生了强烈兴趣。我曾将我的研究集中于野外事故，因为这些故事扣人心弦而且有详细记录。但随着写作的深入，我也从中发现了这些经验的普适性。我满心希望，各行各业的人都能从中学到同样适用于他们的生活和工作的经验。关于这一点，我还未曾失望过。

一些早期的读者是治疗癌症的医生，他们想知道为什么有的病人会与病魔斗争并且活下来，而有的病人则会放弃治疗并且死去，即使他们的病情相同。我也开始收到越来越多的商界和金融界人士的来信，邀请我去谈一谈如何进行风险管理、做出更好的决策。不久后，我还会与海军海豹突击队、谷歌、劳伦斯利弗莫尔国家实验室和麻省理工斯隆商学院对话——这份名单上的机构还在增加。

那些最动人的反馈中的一部分来自曾陷入可怕婚姻的女性，她们从《生存心理》中得到了脱身所需的帮助。还有些人谈到失去所爱之人的痛

苦和从书中得到的力量。我听到了各种反馈，如“你救了我的命”“你改变了我的商业计划”，等等。一个男人写信来，告诉我说他和同事制造了一颗独一无二的价值千万美元的人造卫星，然而成品却摔坏在地上，《生存心理》使他理解了这种事情是如何可能发生的。本书中的观点并非全部来自我：有一些观点可追溯到古代哲学家，还有一些来自神经科学的最新研究成果。但这些观点的广泛吸引力意味着，本书几乎在各行各业都有受众。

《生存心理》可以说是我倾尽一生来写的书，它收录了一位热衷冒险、常常置身于危险之中的记者在世界各地的旅行，也收录了我对科学的热爱，这种热爱是在我父亲的影响下萌生的，他是一名生物物理学家，也是一名功勋卓著的“二战”飞行员。书中记载了我对人类行为和大脑功能的深深好奇。它大声提出（也试图回答）这样一个问题：**为何聪明人会做出如此蠢事？**

20 世纪 90 年代后期，我正在如饥似渴地阅读所有能找到的最新的神经科学资料，我能感觉到自己创作本书的准备日渐充分，但我的内心却充满疑问。我的观点正确吗？会有人在乎这些吗？这么多信息，这么多故事，以至于在我飞往西班牙看望在那里进行为期一年的大学学习的女儿埃琳娜（Elena）的时候，仍感到困惑、焦虑。我带了笔记和一份粗略的提纲，我们俩在塞维利亚的酒吧和咖啡馆仔细研究了几天。她比我更有条理，帮我理清了思路。当我飞越大西洋回国的时候，我已经清楚地知道自己试图传递的观点，并将之总结在书末的 12 条探险法则中。

回国后，我疯狂地敲击键盘写作本书，如有神助。当文字呈现在眼前时，我觉得自己像是一名初次读到它们的惊讶的读者。写到最后一章“坠机之日”时，我感觉自己像喘着气、摸索着爬上岸的第一条鱼。

但我依然不知道这本书能不能触动我试图触动的那些处于痛苦与危难之中，迷失了方向的摸索者。写作不像登台演唱，可以通过掌声立即获知观众的反应，作家是置身于长久的寂静中写作的。直到近一年后，

经过大量编辑、重写和整理，我才将最终的稿件（尚未出版）交给《国家地理探险》（*National Geographic Adventure*）杂志的编辑。几天后，电话铃响起时，我还很惊讶这么快就有了回复。吉姆^①是个优秀的编辑，是良师益友，也是不善逢迎的无情的批评家。我说：“嗨，吉姆，怎么说？”

他说：“我只看到一半左右，但不得不说，**确实很不错。**”吉姆从没对我说过这样的话。我都有点难为情了，这太亲近了。但我知道：我想要传达的信息，他已经收到了。那一点对我很重要。

现在，这本书已经被译成西班牙语、意大利语、韩语、日语和中文（两次）出版。新版本的出版以及持续的那些很棒的陌生人的来信，使我终于可以舒一口气，相信自己在捕捉人性的那些既让我们犯下（或避免）重大失误，也让我们编织了动人心魄的生存故事的丝丝缕缕的尝试中没有将自己置于尴尬境地。在此，我要感谢所有读过本书的人，也欢迎所有将要阅读本书的人。请来信讲述您的故事。每个人都会有他（她）的故事。

劳伦斯·冈萨雷斯

新墨西哥州圣菲市

2016年5月18日

laurencegonzaless.com

① 当是作者在“致谢”中提到的杂志社主编吉姆·梅格斯（Jim Meigs）。——译者注

序幕

大部分孩子都听过离奇的故事，并且会逐渐认识到那些不是真的。但在我成长的过程中，那些孩提时代听到的离奇故事居然是真的。我了解得越多，故事似乎就越离奇，越真实。

与其他孩子不同，我听过的故事令人感到可怕、悲伤，似乎不像是真的。我没有重复地讲是因为我觉得没有人会相信。这是一个从天上摔下来的年轻人的故事。与飞得太高的伊卡洛斯^①相反，他是飞得不够高。在 27,000 英尺^②的高空，他的机翼被杜塞尔多夫郊外铁路站场的一支德军高射炮营发射的 88 毫米高射炮弹击断。还有一点与伊卡洛斯不同，我写下这些文字时，他还活着。

临近“二战”结束之际，我的父亲费德里科·冈萨雷斯（Federico Gonzales）是空军中尉，在美国陆军第八航空队驾驶 B-17 轰炸机，当时这支队伍已经演变为一台将青年变成回忆的可怕机器。那天他在执行他人生中的第 25 次也是最后一次任务。他急于完成这项任务，因为他和搭档大卫·斯威夫特（David Swift）将报名执飞有“空中骑士”之称的 P-51 “野马”战斗机。虽然被击落过，但父亲初心不改。战前，他应征加入最后的骑兵部队。他可以一边策马飞奔，一边打光 0.45 口径的 1911-A 型手枪的弹夹，然后在返回时重新装弹，击中目标。战争开始后，骑兵部队机械化，他开始寻找下一个最佳目标。他发现了飞机，就向飞

① 伊卡洛斯（Icarus），古希腊神话人物，在跟随其父逃离克里特岛（Crete）的飞行途中，因为不听劝告，飞得太高，导致身上用羽毛和蜡制作的翅膀被太阳烤化散掉，坠海而亡。——译者注

② 1 英尺≈0.30 米。——译者注

行员努力，但人家需要轰炸机飞行员。45年后，他的指挥官告诉我：“你父亲有驾驶飞机的天分。”

1945年1月23日，父亲所驾驶的B-17轰炸机被击中时，他是美军领导的一次大型空袭的领航员。出发前，第398轰炸机大队的指挥官，陆军上校弗兰克·亨特（Frank Hunter）命令我父亲的正式副驾驶暂时退出，自己坐上领航机右驾驶座以便观察这次行动。破晓前，这些轰炸机喷着滚滚浓烟，从纳塔姆斯泰德基地起飞，编成队形，蜂拥飞过英吉利海峡（English Channel）。

德国高射炮营的地面火力在紧靠1号发动机内侧位置将父亲驾驶的B-17轰炸机左机翼切成两半时，他们已经到达目标区域，正飞在轰炸航路上，真是倒霉透顶！轰炸中不能采取规避动作，不然炸弹会偏离目标。更何况，他的飞机是编队头机，敌军第一轮炮击就打中了他。飞机遭到致命重创，机组人员九死一生。爆炸声震耳欲聋，父亲立即看出，经此一击，飞机已经无法飞行了。他转向身边的长官，说：“噢，我想它终于来了。”

然后飞机打了个滚，父亲试图纠正但没有用，飞机已经开始某种倒转平旋运动。他说不出到底是什么样的运动，因为世界已经变成一团令人恶心的混乱色彩。他通过内部通话系统向机组发出了弃机命令，也不知道系统是能运转还是已经被高射炮打成了碎片。飞机用越来越响的哀号、呻吟和从爆掉的风挡钻进来的嚎叫声发出抗议，与此同时，所有的指示灯都开始闪亮，报警器和汽笛发出鸣叫。父亲看看亨特上校，意识到他已经死了，也许是被高射炮击中了，又或许是被解体的飞机上掉下的某块金属砸死了。

在上下颠倒的旋转中，他摸索着座位下的降落伞。中弹时，他们在27,000英尺的高度上，他不知道现在的高度，但知道他必须出来。飞行员应该随时背着降落伞，但是那些经验丰富的老手，比如当年23岁的父亲却将之放在座位下，因为背着那个该死的玩意儿坐上10个小时会让人非常不舒服。而且按飞行员喜欢的说法，他们丢给你的这个选择令人屁

眼发紧，因为40英尺宽的降落伞会使下方的飞行员变成神枪手的活靶子。连农夫都会出动试图捕杀美国飞行员，妇女和孩子们也会赶来收集一架B-17轰炸机残骸的馈赠：尼龙、羊毛、塑料、各种金属，来自降落伞与逃跑地图的丝绸。

粗笨的安全带让他拿不到降落伞，因此他解开了安全带。离心力将他重重甩到仪表板上，差点把他砸昏过去。通过一根从胸前伸到面罩的厚橡胶管输送的氧气供应也被切断了。他摔在了仪表板上，并且不知道高度下降有多快，于是就伸出灌了铅般沉重的手拉掉面罩好喘口气。他看到亨特头朝下、无助地挂在安全带上。他倒吸一口气，该死！也许还在20,000英尺以上，他想着，然后缺氧昏迷了过去。

在他昏迷的时候，飞机从中间一分为二。地面上，派弗（Peiffer）老太太看到一幅奇特的景象：有人从天空中掉了出来。10名机组成员中，只有我父亲活了下来，但是从大约5英里^①的高空中坠下使他受了重伤。

他醒过来时，一切都结束了。他倒在仪表板下，被裸露的巨大铝制方向舵踏板压住，动弹不得。他看到破碎的座舱罩外的天空，那块胎盘似的乌云就是他掉出来的地方。一个男人出现在破裂的窗框外，他站在右侧机翼的断根上，用一把手枪指着父亲的头。他是德国当地的农夫。在那里，杀死美国飞行员并不是什么罕见的事情。父亲无动于衷地看着那个人扣动扳机。

1958年，我10岁，在休斯敦医学中心的一个医学实验室帮着做事。父亲是那里的生物物理学家。我说服他带上我一起去工作，这样我就可以自己弄清楚他在做什么，因为他解释不清。从很小的时候起，我就开始缠着问他的工作。5岁的时候，我开始觉得他也许是较为迟钝的科学家。别人的父亲都能解释清楚他们的工作。8岁时，他开始在我放学后或周末的时候带我到实验室，让我清洗玻璃器皿，做些粗活。不过渐渐地，他

① 1英里≈1.61千米。——译者注

开始交给我更多任务。我在学会跳舞之前就学会了制作显微镜切片。

我在实验室最初的工作之一是将垃圾倒进焚烧炉。这些垃圾里常有被剖开的小鼠和生物实验室会有的类似物品。我会拖着垃圾袋走过铺着瓷砖的宽阔走廊，走廊里光线昏暗，仅有的照明来自两边的玻璃陈列橱，里面是飘浮在福尔马林里的演示样本。这些样本里有被切成半英寸^①厚的人脑切片，它的切面非常光滑，有处于各发育阶段的胎儿，还有一具无头无臂的女性标本，躯干从胸骨顶部到胯部被一切为二，她飘浮在福尔马林里，就像是波提切利的维纳斯^②在波涛上诞生前的一场噩梦。

我走到焚烧炉边，摇动钢制手柄，直到生锈的厚重炉门打开到能够露出里面熊熊燃烧的橘黄色火焰。我正要将垃圾袋投进去，突然看到从火里伸出一条胳膊。我吃了一惊，然后越想越怕。我意识到，那是“维纳斯”很早以前与其他身体部位一起失去的胳膊。我想，我到底在这里做什么？那时我还答不上这个问题，但现在可以了：我在追寻父亲，试图获得他拥有的一些优秀品质。作为儿子，除了努力从父亲身上学到东西外，还能做些什么呢？

因为父亲是科学家，所以我是怀着对科学的信任长大的。这意味着，早在有意识之前，我就在寻找某些普遍适用的规则——生存法则。

我很早就对生存感兴趣，那时我还是个孩子，而且知道了父亲在“二战”中的行为。他活了下来，但其他人死了，这在我看来似乎意味深长。这些故事我听了一遍又一遍，但似乎永远参不透其中的奥妙。他的幸存让我相信他具有某种难以形容的特殊品质。我迫切希望自己也能拥有这种品质。

渐渐地，我形成了一种看法：要想生存下去，你就必须先险境的“火炉”里锤炼自己。连日常生活都应该是一场冒险，即使身边围绕着的

① 1 英寸≈2.54 厘米。——译者注

② 山德罗·波提切利（Sandro Botticelli, 1445—1510），意大利画家，《维纳斯的诞生》（*The Birth of Venus*）是他的名作。——译者注

都是死人，也要笑着活下去。最终，我开始了自己的冒险。我故意去冒险，这样我就能从中幸存下来。我们住在得克萨斯州东南部的一片牛轭湖边，大约从7岁起，这片遍布鳄鱼和鳄龟、响尾蛇和水蝮蛇以及各种外来怪物的土地就成了我的私人荒野。我母亲是德裔爱尔兰天主教徒，生了一大堆孩子——谁能一个不落地盯着我们？何况，我是尤其野的那个。

四年级的时候，我开始写自己的冒险故事。到20多岁时，我成了报道冒险故事的记者。30多年后，我认识到，自己一直在不自觉地阐述生存主题。但每次采写完一个故事后，我都要自问：我有没有找到生存的真谛？我是个生存者吗？还有其他故事吗？

我当上飞行员。我开始报道重大航空事故，描写我父亲赖以成名的那条生死界线。

之后，带着对科学的兴趣，我想一定有什么研究成果能帮我理解我曾经困惑的生存之谜。我看到，原本很理性的人会不顾一切建议和常识，做出无法解释的事情，导致自己送了命。一个很理智的男人在骑摩托雪橇的时候被警告不要上山，因为那里可能发生致命的大雪崩，但他还是上去送了命。一个有丰富户外经验的消防队员在明知方向错误的情况下，依然硬着头皮走下去，最后在野外绕来绕去，彻底迷了路。许多器械潜水员死去时，气罐里还有空气。他们拔出了嘴里的减压阀，然后死了。如果你有魔法，在他们拔掉减压阀前那一刻将他们带到水面上，问他们为什么会有这种举动，他们会告诉你那根本讲不通：减压阀是生存必需的。如果你能在事后这样问他们，他们会告诉你他们并不想把减压阀拔掉，他们想要活下去。

在读过数百份事故报告，并且写下数十篇文章后，我开始追问：我们体内是否隐藏着什么让我们做出如此疯狂举动的神秘力量。大部分人很难相信行动会不由理智控制。我们相信自由意志和理性举动，但当我们看到理性的人做出不理性的事情时，这些假设就受到了考验。

那些得以幸存的情况同样令人困惑。例如，就我所知，一个经验丰富的猎人可能会在树林里迷路一夜而死去，而一个4岁的孩子却可能活

下来。当5个人在海上漂流，却只有两个人回来时，是什么导致了完全不同的命运？谁会活着走出纳粹集中营？为什么斯科特^①一行死在南极，而在同样环境下，沙克尔顿^②一行人却活了下来，甚至是很健康地活了下来？为什么一个17岁的女孩能走出秘鲁的丛林，而那些与她一起失踪的成年人却坐以待毙？生存如此难以预料实在令人发狂，毕竟科学追求的是可以预料的结果。但当灾难的灰烬被扒开，我开始看到了某种解释的轮廓。

我从多年的研究和报道中发现的大部分原理都不是新发现。我熟悉大脑运行方式方面的最新研究，熟悉已经问世几个世纪——甚至几千年——的基本原理，也熟悉与冒险、生存有关的心理因素。这些原则不仅适用于野外生存，也适用于所有压力性严苛情形，如离婚、失业、疾病考验，从伤痛中恢复，以及在一个飞速改变的世界经商。

不难想象的是，野外生存需要装备、训练和经验。然而事实告诉我们，这些因素也许是有利的，但不是决定性的。实际上，那些走到野外或者在与自然力量的接触中寻找刺激的人很快就会发现，经验、训练和现代装备都会“背叛”你。令一个拥有西方科学头脑的人气馁的是，决定生死的不是背包里的装备，甚至不是你的大脑，虽然听起来有点老套，但能决定生死的是你的内心。

① 罗伯特·福尔肯·斯科特爵士（Sir Robert Falcon Scott, 1868—1912），英国探险家。1910年至1912年期间，他率四名同伴乘雪橇前往南极，在返回基地的途中丧生。——译者注

② 欧内斯特·亨利·沙克尔顿爵士（Sir Ernest Henry Shackleton, 1874—1922），英国探险家，曾率队在南极探险。——译者注

其出弥远，

其知弥少。

——《道德经》

我如何陷入这种种困境之中，

我要如何走出来，

它又会怎样结束？

——索伦·克尔凯郭尔（Søren Kierkegaard）