

终极求生圣经

1000余幅彩色照片50个生存技巧超细步骤图解

户外、城市及家中必备实用生存技巧

教你无论面临海、陆、空何种极端环境都能在生死关头逃出升天

全彩图解版

国内第一本户外生活
休闲杂志《户外探险》
户外运动第一平台
8264 户外资料网

诚意推荐



在城市和居家生活中爆发出危机时妥当处置拯救生命

【英】 安东尼奥·阿克曼斯 (Anthonio Akkermans) 野外生存训练营创办人兼教官
哈利·库克 (Harry Cook) 格斗技术专家
比尔·马托斯 (Bill Mattos) 极限运动专家、专业救援队员
鲍勃·莫里森 (Bob Morrison) 战地记者

著 黄海枫 译

专业人士全方位关照你的安全



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



终极求生圣经

户外、城市及家中必备实用生存技巧

全彩图解版

【英】安东尼奥·阿克曼斯（Antonio Akkermans）、哈利·库克（Harry Cook）、
比尔·马托斯（Bill Mattos）、鲍勃·莫里森（Bob Morrison） 著

黄海枫 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

终极求生圣经：户外、城市及家中必备实用生存技巧：全彩图解版 / (英) 阿克曼斯 (Akkermans, A.) 等著；黄海枫译. — 北京：人民邮电出版社，2015.9
ISBN 978-7-115-38950-3

I. ①终… II. ①阿… ②黄… III. ①自救互救—基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第180149号

版权声明

Original Title: ULTIMATE SURVIVAL

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2006

Copyright © SIMPLE CHINESE translation, POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS, 2014

免责声明

本书书名已清晰表明，本书中介绍的求生策略和技巧是在危及生命且无法获得安全选择的极端紧急情况下使用的。尽管在编制本书中的信息时已尽可能谨慎，但出版商或参与本书出版工作的任何其他人都不能承担因使用或误用包含在此的以下说明或文本而可能导致的任何伤害、损失或损坏的责任，也不承担因遵循这些说明而可能出现的法律起诉或诉讼的任何责任。请注意法律法规在不同的国家、不同地区中各不相同。出版商谨此声明，本书中任何内容都不应该被理解或解释为侵犯他人的权利，或违反有关财产、动物和植物的生命、枪支及其他武器使用的刑事法规。

内容提要

本书由生存、安全、格斗等领域的专家联合撰写，从户外、城市及家中三个角度提供了应对各种生存危机的解决方案。全书使用 1000 余张彩色照片，使用超细步骤图解，讲解了危急时刻挽救生命的实用生存技巧。无论是户外环境中发出求救信号、生火、净水、辨识植物和辨别方向，应对城市中突然爆发的恐怖袭击、爆炸、有毒气体泄漏或洪灾，还是在车辆起火、飞机迫降、海面遇难等极端情况下增加生存机会，本书都提供了具有可操作性的技术讲解和应用方法。

◆ 著 [英] 安东尼奥·阿克曼斯 (Anthonio Akkermans)
哈利·库克 (Harry Cook)
比尔·马托斯 (Bill Mattos)
鲍勃·莫里森 (Bob Morrison)

译 黄海枫

责任编辑 李璇

责任印制 周昇亮

◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：15.75 2015 年 9 月第 1 版

字数：484 千字 2015 年 9 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2014-8605 号

定价：88.00 元

读者服务热线：(010)81055296 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

前言

丛林生活技能 11

心理和情绪的生存 12
求救信号 14
确定自己的方位 16
照顾自己 and 他人 18
自然风险 20
自然疗法 21
个人卫生的重要性 22
制作香皂和洗浴用品 24

庇护所 27

选择一个地方安身 28
用残枝落叶搭建小屋 30
搭建堆叠式的落叶墙 32
搭建长期庇护所 34
雪地庇护所 38
搭建坎兹庇庇护所 40
雪洞和其他庇护所 42
在沙漠中寻找庇护所 44
搭建沙漠庇护所 46
搭建丛林庇护所 48

火 51

生存之火 52
引火物和燃料 54
摩擦生火 56
弓钻 58
手钻 62
泵钻 64
丛林之火 66
北极之火 67
搭建篝火 68
让篝火继续燃烧 69
生火煮食 70
利用热石块煮食 72
在有盖的坑中煮食 73

水 75

水的重要性 76
寻找安全的水源 78



天然水源 80
过滤和净化水 82
寻找和处理水的其他方法 84

食物 87

生存所需的营养 88
可食用植物 90
野生动物资源 92
跟踪动物 94
偷偷接近动物 96
布置捕兽陷阱 100
捕鱼技巧 102
制作和使用投掷棒 104
剥皮和屠宰动物 106
保存肉类和其他动物产品 108
用皮革做衣服 109

工具和装备 113

基本的食物碗和容器 114
编织篮子 116
手工制作简单的陶器 118
制作狩猎用的弓 120
制作箭 122
制作基本的石器工具 124
使用骨头和棍棒 126
使用天然树脂和油 128
制作绳索 130

在城市危险环境中进行自卫 133

确定攻击的风险 134
对女性的攻击 136
学会保护自己 138
使用简易武器 142
正面攻击 144
从背后攻击 146
用刀和其他武器进行攻击 148
掐死 152
用头撞人 155
抢手袋 156
性侵 158

在家中求生 163

防范非法闯入 164
加强安全 166
对付闯入者 168
家中发生火灾 170
燃气泄漏 172
洪水 173
紧急逃生 174
应急家居避难处 176



在旅途中求生 179

保护自己和财产 180
在城市街道中求生 181
对付危险的路况 182
应对机械故障 184
摆脱打滑 186
车辆起火 188
司机的求生策略 189
选择安全的座位 190
在陆地上的交通事故 192
在空中出问题 194
在空中紧急情况下求生 196
弃船 198
海上求生 200
在海边求生 202
出国旅行 204

在恐怖袭击和冲突中逃生 207

运用街头智慧 208
被囚禁或者被当作人质时 210
在囚禁中逃生 212
交通工具劫持 214
炸弹和炸药 216
毒气和毒药 218
战区 220
在工作场所逃生 222

在自然灾害中求生 225

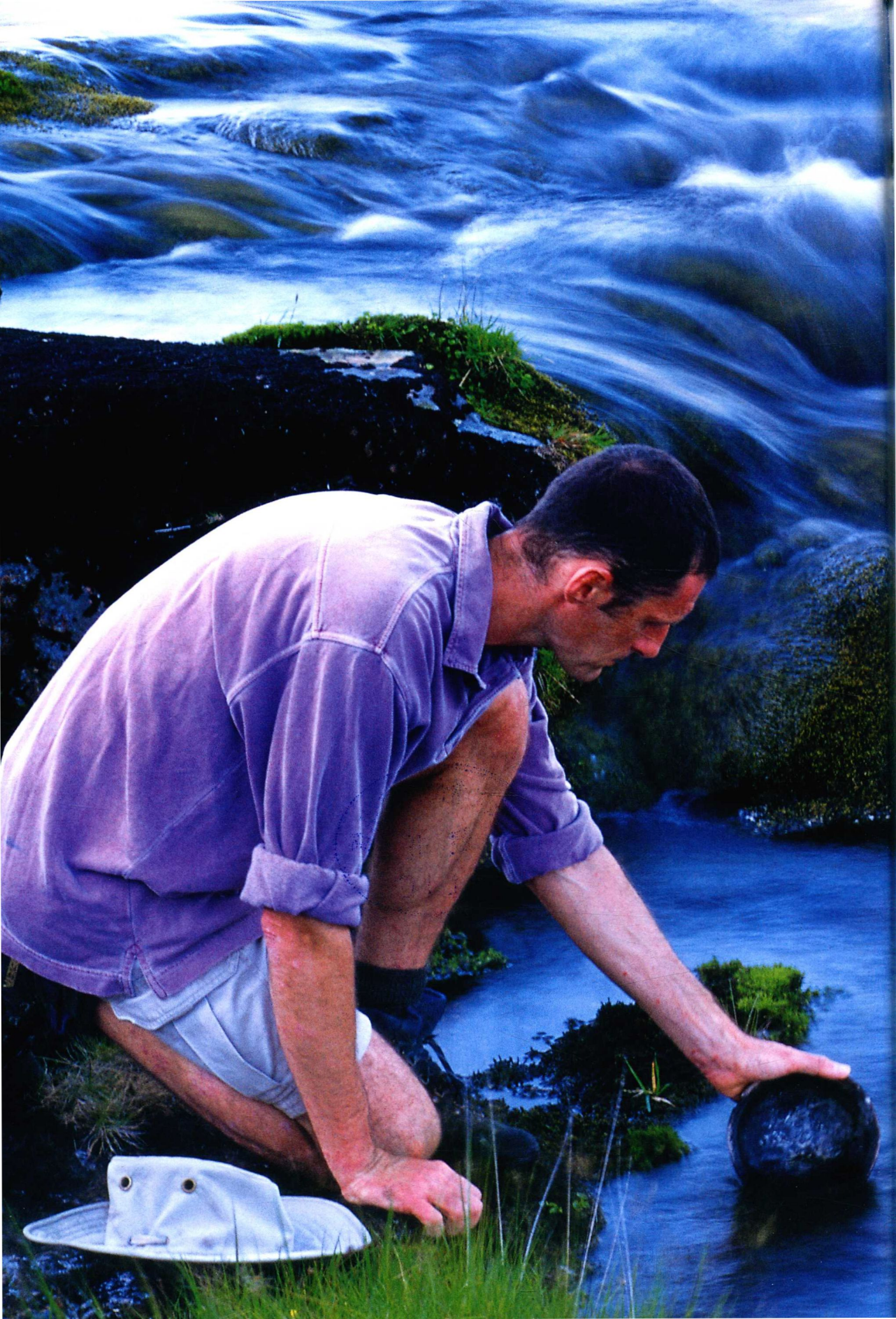
自然界的逃生行为 226
在野生动物的袭击中逃生 232
极寒条件下逃生 236

救生急救 239

急救要点和评估 240
移动伤者 242
挽救和复苏 244
包扎伤口 246
烧伤、休克和极端天气 248
实用的结 250
致谢 251

终极求生圣经







终极求生圣经

户外、城市及家中必备实用生存技巧

全彩图解版

【英】安东尼奥·阿克曼斯（Antonio Akkermans）、哈利·库克（Harry Cook）、
比尔·马托斯（Bill Mattos）、鲍勃·莫里森（Bob Morrison） 著

黄海枫 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

终极求生圣经 : 户外、城市及家中必备实用生存技巧 : 全彩图解版 / (英) 阿克曼斯 (Akkermans, A.) 等著 ; 黄海枫译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-115-38950-3

I. ①终… II. ①阿… ②黄… III. ①自救互救—基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第180149号

版权声明

Original Title: ULTIMATE SURVIVAL

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K, 2006

Copyright © SIMPLE CHINESE translation, POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS, 2014

免责声明

本书书名已清晰表明, 本书中介绍的求生策略和技巧是在危及生命且无法获得安全选择的极端紧急情况下使用的。尽管在编制本书中的信息时已尽可能谨慎, 但出版商或参与本书出版工作的任何其他人都不能承担因使用或误用包含在此的以下说明或文本而可能导致的任何伤害、损失或损坏的责任, 也不承担因遵循这些说明而可能出现的法律起诉或诉讼的任何责任。请注意法律法规在不同的国家、不同地区中各不相同。出版商谨此声明, 本书中任何内容都不应该被理解或解释为侵犯他人的权利, 或违反有关财产、动物和植物的生命、枪支及其他武器使用的刑事法规。

内容提要

本书由生存、安全、格斗等领域的专家联合撰写, 从户外、城市及家中三个角度提供了应对各种生存危机的解决方案。全书使用 1000 余张彩色照片, 使用超细步骤图解, 讲解了危急时刻挽救生命的实用生存技巧。无论是户外环境中发出求救信号、生火、净水、辨识植物和辨别方向, 应对城市中突然爆发的恐怖袭击、爆炸、有毒气体泄漏或洪灾, 还是在车辆起火、飞机迫降、海面遇难等极端情况下增加生存机会, 本书都提供了具有可操作性的技术讲解和应用方法。

◆ 著 [英] 安东尼奥·阿克曼斯 (Anthonio Akkermans)
哈利·库克 (Harry Cook)
比尔·马托斯 (Bill Mattos)
鲍勃·莫里森 (Bob Morrison)

译 黄海枫

责任编辑 李璇

责任印制 周昇亮

◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 15.75 2015 年 9 月第 1 版
字数: 484 千字 2015 年 9 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-8605 号

定价: 88.00 元

读者服务热线: (010)81055296 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

前言

丛林生活技能 11

心理和情绪的生存 12

求救信号 14

确定自己的方位 16

照顾自己和他人 18

自然风险 20

自然疗法 21

个人卫生的重要性 22

制作香皂和洗浴用品 24

庇护所 27

选择一个地方安身 28

用残枝落叶搭建小屋 30

搭建堆叠式的落叶墙 32

搭建长期庇护所 34

雪地庇护所 38

搭建坎兹庇庇护所 40

雪洞和其他庇护所 42

在沙漠中寻找庇护所 44

搭建沙漠庇护所 46

搭建丛林庇护所 48

火 51

生存之火 52

引火物和燃料 54

摩擦生火 56

弓钻 58

手钻 62

泵钻 64

丛林之火 66

北极之火 67

搭建篝火 68

让篝火继续燃烧 69

生火煮食 70

利用热石块煮食 72

在有盖的坑中煮食 73

水 75

水的重要性 76

寻找安全的水源 78



天然水源 80

过滤和净化水 82

寻找和处理水的其他方法 84

食物 87

生存所需的营养 88

可食用植物 90

野生动物资源 92

跟踪动物 94

偷偷接近动物 96

布置捕兽陷阱 100

捕鱼技巧 102

制作和使用投掷棒 104

剥皮和屠宰动物 106

保存肉类和其他动物产品 108

用皮革做衣服 109

工具和装备 113

基本的食物碗和容器 114

编织篮子 116

手工制作简单的陶器 118

制作狩猎用的弓 120

制作箭 122

制作基本的石器工具 124

使用骨头和棍棒 126

使用天然树脂和油 128

制作绳索 130

在城市危险环境中进行自卫 133

确定攻击的风险 134

对女性的攻击 136

学会保护自己 138

使用简易武器 142

正面攻击 144

从背后攻击 146

用刀和其他武器进行攻击 148

掐死 152

用头撞人 155

抢手袋 156

性侵 158

在家中求生 163

防范非法闯入 164

加强安全 166

对付闯入者 168

家中发生火灾 170

燃气泄漏 172

洪水 173

紧急逃生 174

应急家居避难处 176



在旅途中求生 179

保护自己和财产 180

在城市街道中求生 181

对付危险的路况 182

应对机械故障 184

摆脱打滑 186

车辆起火 188

司机的求生策略 189

选择安全的座位 190

在陆地上的交通事故 192

在空中出问题时 194

在空中紧急情况下求生 196

弃船 198

海上求生 200

在海边求生 202

出国旅行 204

在恐怖袭击和冲突中逃生 207

运用街头智慧 208

被囚禁或者被当作人质时 210

在囚禁中逃生 212

交通工具劫持 214

炸弹和炸药 216

毒气和毒药 218

战区 220

在工作场所逃生 222

在自然灾害中求生 225

自然界的逃生行为 226

在野生动物的袭击中逃生 232

极寒条件下逃生 236

救生急救 239

急救要点和评估 240

移动伤者 242

挽救和复苏 244

包扎伤口 246

烧伤、休克和极端天气 248

实用的结 250

致谢 251

前言

黛布拉·塞尔 (Debra Searle) MBE

只有当环境变得陌生，我们远离自己的舒适区域，要对抗以往的经验领域以外的情况时，求生才是必要的。我有时会感到没有动力，我敢肯定，我并不是唯一有这种感觉的人。在心理上，我只是有时不愿意去上班、洗碗或每周采购食物，但在生死攸关的情况下，我们还不会尽力激励自己吗？大家可能会认为是这样，事实却不是那么简单。我们大多不会心甘情愿去死，但如果处在本书所描述的情形之一，则可能会让人觉得这不堪重负的环境根本无法生存，或与大自然作一场终极之战。可能当我们耗尽全部精力时，最后剩下的我们要与之战斗的唯一一个敌人，却是我们的思想。

生存意志

多年来，很多研究的主题都是为什么有些人可以在威胁生命的条件下幸存，而另一些人则在相同的条件下不堪重负。通常幸存者并不是最强壮的人，也不是那些拥有最好装备的人，尽管这些东西无疑会有很大的影响。可以肯定，得出的结论总是一致的：生死之间的差异在于心理。心理的力量、人类精神的韧性、不可动摇的乐观情绪和处理突发事件的心理准备，对于最终的生存状况是至关重要的。

有些人天生就拥有多种这些素质，但不是全部。令人高兴的是，可以学习一些技能来帮助我们获得必要的精神力量。正如我们可以用重复运动（如跑步动

作或胸前弯举）来使我们的身体更健美，相同的原理也可以应用在心理上。但正如让身体更健美一样，我们必须锻炼它并重复动作，这样才能完善我们的表现。

像我这样单独划船横渡大西洋肯定是对精神力量的一种考验。你可能会发现自己遇到许多没有预料到的求生环境。在旅程开始两周后，我就不得不让人来营救我的划船伙伴，因此，我一个人在大西洋上划着一条7.3~8米的胶合板划艇，划行了3个月。在航行中，我不得不在很多危险情况中求生，如飓风、被鲨

▼黛布拉·塞尔既是一位体育心理学家，也是极限运动参与者，她已经磨炼了自己的心理生存技能。





▲丛林生活技能可以使用现代化的工具，例如一把精心设计的钢制工具刀，但也应该利用和尊重大自然所提供的一切。

鱼袭击，并且几乎被一艘超级油轮碾过。

我从这趟旅程和其他许多次探险经验中所得出的结论是，锻炼心理能力能够让我们应付远超为自己所设定的任何心理或生理疼痛阈值的情况，而一旦学会这些心理技能后，就可以在所有求生环境中应用它们。因此，读者在这本书的开头先了解它们，然后继续阅读，这是有意义的。

可开发的两个最重要的心理建设技能可以概括为两个词——想象力和态度。

想象力

一开始，这听起来像心理学呓语，但想象力肯定不仅适用于精英运动员。我们的想法是，通过从心理上想象完成一个动作，可以训练我们的身体执行该动作，而无须实际移动或真正完成它。因此，仅仅是一个想法就可以产生生理反应。举一个大家都可以体验的例子，想象吮吸一片柠檬。当我们这样做时，我们嘴里会产生一些唾液，眼前却还没有真正的柠檬！我们的心理只是诱导对该想法产生生理反应。想象力是我们可以不断发展的最重



要的求生工具，因为我们往往无法复制实际的情况来实践求生活动。但是，如果我们可以自己的头脑中从心理的角度去演练我们将如何应对，那么我们的头脑和身体都将受到训练，并自动知道那种情况发生时该怎么做。

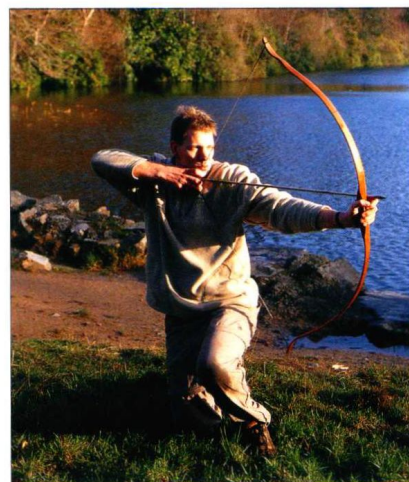
在我划船横渡大西洋之前，我花了很多时间对所有可能出错并有可能致命的事情进行了心理风险评估，并在横渡过程中花了更多的时间去做这件事。我的头脑里在播放这些“电影”，这让我可以演练在危及生命的情况下如何应对，如在大风暴中修理海水淡化器，或在与鲸的碰撞中生存下来，其中的关键是要积极和正确地做出反应。每次我想象的时候，对威胁情况的生理反应练习都没有失败，这意味着在这样的情况真的出现时，我甚至不必思考要怎么做。我的身体似乎本能地知道究竟该怎么做。想象力加快了我的反应速度，并为我提供了有效的反应。

想象力不仅可以帮助我们做出正确的生理反应，对于消除恐惧也有令人难以置信的强大作用。当我们面对任何求生环境时，都很可能让人感觉害怕，但

▲在黛布拉·塞尔（以前的姓氏是威尔[Veal]）独自横渡大西洋的3个半月里，Troika Transatlantic号就是她的家。她在这样一个漫长的旅程中独自面对生存的心理挑战，以及船被鲸或超级油轮撞上，或者被鲨鱼攻击所产生的恐惧。

如果我们能保持冷静，我们也许能够在混乱和困惑中分析并确定优先事项，并计划好如何进行反应。在以这种方式利用想象力的时候，就像第二次观看恐怖电影一样。第一次将DVD放进机器并按下播放键时，会发现自己被恐怖的内容吓得跳起来，因为还不

▼积极的心态和更深入发掘内在力量的能力是生存的关键，也是能够适应环境的关键。





▲如果家中发生火灾，您是否知道如何让每个人都安全地离开？使用想象力来帮助预测逃生方案，这样自己就能在现实中更好地应对这种情况。

太知道何时会发生恐怖的事情。但是，第二次放入DVD并按下播放键时，到了恐怖的内容时就不会跳起来了，因为之前已经看过了，知道它会出现。

我们感到恐惧的原因往往是我们不知道接下来会发生什么，但如果能在自己的头脑中播放我们自己的“电影”，想象一些可能性，就可以消除一些恐惧。当这种情况出现时，我们只需按下播放键。

想象的力量

也许使用想象力的最有效方式是将它作为一种手段，发展人类精神中永远的乐观和坚强意识，这对于生存非常重要。它也可能是需要开发的最简单的想象力形式，因为真正需要做的只是

想象一件值得为它活下去的事。

我们每个人都为某件事而活，我们对它的热爱比对其他任何东西都更多。也许它只是再次抱住孩子、开车、观看最喜欢的球队赢得一场主场比赛——无论它是什么，只需要利用身体中的一切感觉去想象它，并想象再次做这件事的感觉会有多么美妙。对我来说，那个时刻是我终于要划进并在大西洋另一边的那个码头，看到我所有的朋友和家人在

那里等着迎接我。我曾经想象了许多细节，利用我头脑中的一切感觉。我能看到自己走到妈妈跟前，用力拥抱她。我会想象她熟悉的气味，然后是我对我的双胞胎姐姐说的话，以及她对我说的话，我会想象看到哥哥还在穿着平常的那些破旧鞋子。

我常常花一个小时去想象那一刻，尽管在现实中那一刻只持续了几分钟。当我感到孤独、害怕或痛苦时，它会时间过得更快，并且阻止我放弃。

选择自己的态度

本书中许多场景的一个常见元素是，我们无法选择是否进入这些危及生命的场景中。我们可以尝试避免它们，但有些是不可避免的。例如，我们对于被卷入绑架、恐怖袭击或自然灾害完全没有选择权。情况通常完全超出我们的控制。如果是这样，能够识别自己可以选择的那些事情，而不是浪费时间和精力担心那些无法控制的事

▼恐怖分子在公共交通工具上发出一连串警告之后，“警惕性”成为城市生存的新流行语。





▲ 恐怖主义已经改变了我们看待自己的生存机会以及让自己为意外做好准备的方式。“9·11”后的一个明显例子是机场和航空公司的安检。

情，这是至关重要的。我们可能无法改变现场的情况，但总是可以改变自己对它的反应。我们总是可以“选择自己的态度”。

“选择自己的态度”不仅仅是一个口号，还是一种生活方式。对于这位横渡大西洋的船手

▼ 幸运的是，我们可以学习生存技能。例如，我们在街上发现自己最易受伤的时候可以使用的自卫方法。



来说，在海上的每一个早晨都要选择吃早餐的态度，但它必须是积极的。消极的态度自登船启航的那一刻起就被禁止了。所以，乐观可能是一天的态度，而且必须制定一张清单，列出要乐观对待的所有事情。因此，对于当天可能将出现的情况会有一种积极向上的感觉，但现实情况可能会让人抓狂。事实上，在海上有一切理由导致恶劣的态度，例如极度寂寞、恐惧，当生怕与其他船只相撞或受到鲨鱼攻击时睡觉时间不超过20分钟。划船三天前进

黛布拉·塞尔 MBE

黛布拉和她当时的丈夫安德鲁 (Andrew) 在 2001 年年底参加了沃德埃文斯大西洋划艇挑战赛 (Ward Evans Atlantic Rowing Challenge)，但她的丈夫突然患上了恐惧症，使他不得不被营救并退出，留下黛布拉独自面对 5000 千米的挑战。她带着令人难以置信的勇敢这样做了，在 112 天后完成了她在巴巴多斯 (Barbados) 的航行并获得了大家的尊重。她横渡大西洋的冒险成为媒体的热门话题，并鼓舞其他人在生活的每个领域中与逆境作战。

了约 50 千米，但一夜的风暴袭击就将船推回 60 ~ 64 千米。缺乏卫生纸又是另一个负面的事情。但是，生存的关键是拒绝纠缠于情况有多么糟糕，并选择积极的态度，因为这是一件自己可以选择的事情。

所以在阅读这本书时，不要只是让文字流过。相反，想象自己在相应的场景中将如何反应。现在就在自己安全的家中体验求生环境，为不得不真正面对它时做好准备。请记住：选择自己的态度。

生存的关键

我们的生存最需要什么？被问及在求生环境中哪些事情要优先考虑时，很多人会回答“食物”。我们这样想是有道理的，因为对于生活的 4 个基本要求，在我们的现代生活方式中，我们可以理所当然地获得其中的三个。打开水龙头就有自来水，我们的房子就是保护我们不受环境因素侵袭的庇护所，并且现在当我们感到寒冷时，极少人需要生火。食物是唯一需要我们投入更多心思的事。我们每天晚上都要做饭，并且当食物耗尽时我们会立刻发现这种情况。但是在没有食物

的情况下，我们其实可以生存很长一段时间。水的摄入量才是至关重要的，因为若没有水，我们在 3 ~ 5 天内就会死去。

本书分为两部分：第一部分着眼于丛林生活法则和生存的四大基石。介绍如何保证自己可以搭建庇护所、生火、寻找食物和水，并保证自己的安全，从而在充满敌意的野外环境中生活。第二部分介绍如何在城市环境中的敌意情况下生存，涵盖了独自一人遇到街头袭击、绑架、恐怖分子警告、自然灾害和急救等所有情况。



丛林生活技能

学习丛林生活技能可以让我们以土地为生，轻装旅游，并在装备稀缺或没有装备时在大部分地区生存下来。即使我们并非处于求生环境中，丛林生活技能也能让我们深入了解祖先的生活，并让我们重新建立起与大地的纽带。事实上，丛林生活技能是真正的地球生活技能，在没有现代化工具或辅助的情况下设法生存就需要勤于练习和坚持才可以获取这些技能，而一旦掌握了它们，就会开启一个充满无限可能性的世界。最重要的是，这些技能由那些之前去过荒野寻踪的人传递给我们，从而属于我们所有人。我们应当为下一代完好地保留这些技能。

心理和情绪的生存

到目前为止，人们在闯入求生环境时要面对的最大问题不在于如何找到食物和水，而在于如何在心理上适应这种情况。突然之间，他们必须依靠自己的直觉，并且面对各种强烈而矛盾的情绪。心理学家普遍认为，人对任何创伤事件都有一个经典的反应顺序：震惊、否认、恐惧、愤怒、指责、沮丧、接受，然后迎接新生活。

情绪反应

● **震惊** 当事人对于刚刚发生在自己身上的事情毫无准备，难以处理该情况。

● **否认** 作为一种生存机制，当事人现在可能认识到了自己的情况，但拒绝相信这是真的。当事人会继续说：“不，这不可能发生在我身上。”

● **愤怒** 当事人对自己遭遇的情况感到生气，因没有按正常的方式进行而感到烦恼，并且害怕自己将永远无法恢复到正常状况。

▼最恶劣的环境也可能会带来生存的线索。绿色灌木林指示沙漠中的水源地。



● **指责** 指责其他人对自己造成的这种情况，这样做会让自己感觉好一点，但极不理性。

● **沮丧** 这是内在的愤怒。当事人寻求一些方法来让自己的压力更易于管理。

● **接受** 现在当事人在慢慢接近“真相”。无论现实看起来有多么不合情理，多么遥远，当事人都要面对它。

● **迎接新生活** 当事人在心理上开始恢复平衡，思考自己目

▲在每一个问题出现时就及时解决它。一旦完全解决了一个问题，就可以随时处理下一个问题。

前的情况以及要如何生存下去，不仅仅是接下来的几个小时，更是接下来的几天和几周。

不要惊慌

在求生环境中，无助感可能很快就会变成沮丧感和孤独感。其中一个最大和最难以处理的情绪状态是惊慌。惊慌可能会导致当事人做出不理性的行为，让情况恶化。在极端情况下，无法保持冷静甚至会危及当事人的生命，就是因为当事人的头脑不清醒，无法做出正确的决策。在大多数情况下，当事人甚至不会意识到自己正在惊慌失措。

击败惊慌的第一步就是承认一个事实，即如果不采取预防措施，自己可能会惊慌。当自己感到不安时，一步一步来，让自己有机会去正确评估当时的情况，这很重要。

一步一个脚印

如果将一个又一个问题全部累加起来，就会形成一个巨大的问题，因此千万不要落入这个陷阱。坐下来一会儿，做几下深呼吸，思考自己面对的最迫切的难题，然后集中精力解决。解决了第一个问题之后，可以继续处理下一个问题。要一步一个脚印进行下去。

以一个很贴切的故事为例，有一个人在海上遇到风暴，他发现自己必须用桨将皮艇划回岸边。如果这个人将自己必须熬过的所有波浪都考虑一次，他很可能已经被淹死了。相反，他每次只对付一个波浪，当每个波浪到来时都注意将皮艇转到正确的方向，在解决当前问题之前从来不去想下一个问题。他与波浪作战好几个小时，终于成功到达平静的水域并回到岸边。

保持乐观是一种技能

很多人都觉得，保持乐观的心态是自己已经懂得，然后在真正重要的时候会记得的东西，但事实并非如此。

控制自己的心态就像钻木取

火一样，也是一项技能。可以通过采用平静、积极的态度去处理日常生活中的事件来练习自己的心智技能。每当事情开始变得艰难的时候，就只处理一件事，然后处理清单上的下一事项。这不仅会帮助自己为任何求生环境做好准备，还会让每天的生活变得更有乐趣、更轻松。

确保自己有能力为自己和他人做好准备，这样可以保持乐观的心态。经过充分磨练的技能会提高信心，并有助于阻止产生惊慌的情绪。

在群体中生存

人多会更安全，如果自己受了伤或身体比较虚弱，有其他人在身边就会有明显的体能优势。但是，当身处求生环境中，在群体中还有其他的优势。最大的优势是，有更多的人可以负责日常生活中的必要任务。不仅人多力量大，并且群体内不同的人也必然具有不同的优势和劣势。例如，如果一个人非常善于搭建庇护所，但不太精通发现野生食材，作为群体的成员，这个人可



▲在求生环境中若与另一个人或一个群体在一起，各人之间可以分享很多情感上的慰藉。

以全心全意为群体提供一个有效的庇护所，并且安心地让群体中的其他人去提供其他必需品，如食物、水和火。

但是，群体也有一些缺点。在群体中，不仅要为自己准备，还要为整个群体准备。如果所有其他成员都具备一定的户外技能，并且周围有大量资源，这可能不难。但如果自己是唯一具备生存技能的人，并且可用的供给不多，就可能很难保证整个群体都有充足的水、食物和舒适感。

群体中有成员受伤，需要被照顾，这种情况也有可能发生。毕竟，一条锁链的强度高低取决于它最脆弱的那一环。

独自求生

如果独自一人，其中一个最难以克服的问题是孤独。它可以迅速产生无望、惊慌，然后是绝望的感觉。为了解决这个问题，要用想象力来克服恐惧。想象自己获救，并努力实现这个目标。列出优先事项，并坚持下去。将注意力集中在手头的任务上，并在消极想法潜入自己的头脑时赶走它们。从自己完成的每个任务中获得力量。所以说，强大的心态会帮助自己渡过难关。

群体优先事项

请遵循以下步骤，确保自己的群体已经做好充分的准备，可以面对未来的挑战。

- 选择一个领导者。此人应该具备最高的技能，必须能够承担责任，作为领导者，而不是独裁者。领导者必须对当前情况负责，并组织需要完成的任何任务；倾听群体中提出的所有想法，并帮助他们达成需要制定的任何决策。有时候不可能做到这一点，例如在群体中只有一个人具备相关知识，这时领导者就必须作出决定，并分配任务。
- 列出确保实现生存所需要完成的所有任务，并在群体成员之间进行分配。
- 找出每个人的长处，将任务交给最合适的人。有些任务必须由大家一起合作，如搭建群体的庇护所。
- 让彼此了解群体所取得的最新进展，并确保每个人都能坚持下去。提升群体中相互依赖的感觉，让大家都为整个群体出一分力，并且没有人会受到冷落。确保对完成特定任务感到困难的人可以获得帮助。
- 列出每个人所拥有的全部物品的清单。在撞车的情况下，尝试从残骸中抢救出尽可能多的工具：从电线（用作绳索）到座椅填充物（用于绝缘）的任何物品都可以利用。