

英国皇家 特种部队野外耐力 生存手册

英国皇家特种部队、美国CIA、西点军校野外生存训练指定教材



荣登亚马逊户外、旅游、探险类图书排行榜榜首

【英】亚历山大·史迪威◎著
徐建萍◎译

陕西师范大学出版社



英国皇家 特种部队野外耐力 生存手册

THE SAS AND ELITE FORCES MANUAL
MENTAL & PHYSICAL PHYSICAL

西点军校野外生存训练指定教材

材

生存训练指定教材



荣登亚马逊户外、旅游、探险类图书排行榜榜首

【英】亚历山大·史迪威◎著
徐建萍◎译

陕西师范大学出版社



目 录



导 言 勇敢者的游戏	3
第一章 野外生存体能准备	27
第二章 野外生存心理准备	75
第三章 野外生存饮食、营养和休息	117
第四章 野外生存高级心理和体能训练	139
第五章 野外生存击败对手	163
第六章 野外生存高级技巧	175





导 言

勇敢者的游戏

有一句俗语：“你如何给自己定位，你就会成为什么样的人”。和其它许多熟悉的习惯用语一样，这句话值得大家仔细思考与琢磨。人的精神通过意志直接控制着身体和行为。精神本身还可以分为两种：意识和潜意识。

在我们孩提时代，潜意识就逐渐形成，并对我们产生影响。潜意识会影响一个人对自身能力的判断，尤其会影响对自身克服困难的能力的判断。比如，有的人曾经在开口说话时遭到了别人的讽刺挖苦或者打击，从此以后，潜意识里，他可能会害怕在公众场合说话。引用亨利·福特的一句话：“你认为你可以做到，你也可以认为你做不到，你怎么想的就会产生怎样的结果。”

坦然应对恐惧

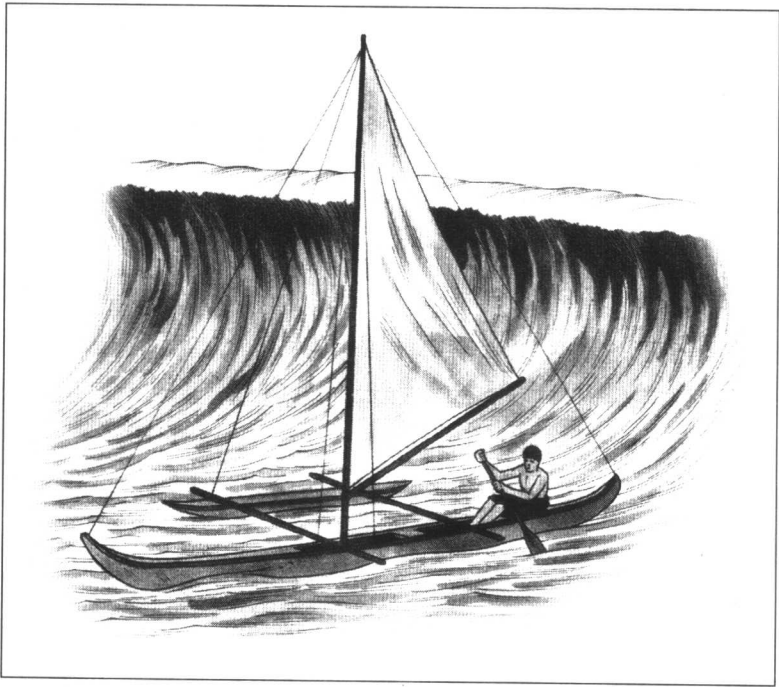
在《勇气》(Call it Courage)这本书中，阿姆斯壮·斯柏瑞(Armstrong Sperry)讲述了一个玻利尼西亚男孩害怕大海的故事。这个男孩叫马法图(Mafatu)，在玻利尼西亚语中，马法图的意思是“勇敢坚定的心”。事实上，他生活的这片土地被大海环绕，而大海是他最害怕的，也是必须面对的一个最重要问题。他有两种选择，一种他什么都不做，接受“懦夫”的称号；另一种他不得不为此做点什么。幸运的是，他选择了坦然面对恐惧。他带上了两个小宠物，划着一只小独木舟，向大海进发。尽管心中充满恐惧，但他仍然坚定信念，克服各种困难和挑战，最终成功地回到了他生活的岛屿上，成为了名副其实的勇敢而坚强的人。

不得不说，多亏这个男孩出生时没有取名为“懦夫”或“弱者”。家人给他取的这个名字包含了对他寄予了很高的期望以及某种与生俱来的尊贵。当然，这个名字也应该归功于前辈所取得的辉煌成就。他的家族是拥有“勇敢坚定的心”的家族，虽然家族荣耀的光环熠熠闪光，他可以“继承”家族的勇气，但这还远远不够。他必须向其他人、也向自己证明他的勇气。

换句话说，正因为来自于一个勇敢者的家族，所以他必须独自面对恐

惧和害怕。因此,勇敢的人不代表那些不知道害怕和恐惧的人,而代表那些学会面对和克服恐惧的人。在某些环境中,如果人们有过克服恐惧的经历,那么在以后类似的环境中,虽然仍会感到恐惧与害怕,但也会有战胜困难、克服恐惧的勇气和信心。

对未知的事物充满害怕和恐惧是正常的,但很多人却生活在自己想象出来的,未知的害怕中;尽管这些想象可能永远都不会发生,但这种恐惧的情绪却不受理性控制不断地在心头蔓延。所以不得不再次提到瓜尔蒂尼(Guardini)的话:“生活意味着向未知的领域拓展”。换句话说,像马法图一样,如果你被恐惧所束缚,并任其不断发展,停止向未知领域拓展的话,你就不是真正地在生活,就实现不了别人对你的期望,也无法达到作为一个人的尊严所赋予你的期望。



玻利尼西亚男孩马法图在汹涌的波涛中航行。对于个人来说,某些挑战在激起一个人的勇气的同时,也会给人带来一丝恐惧。有些恐惧是情有可原的,有些恐惧则不受理性的控制。不过,克服了这些恐惧后,人就会充满勇气和信心。

身体耐力和心理耐力

不论是在大海中还是在其它领域里,面对挑战,你必须鼓足勇气,积极进取;努力开拓未知的领域;缩手缩脚、知难而退,这不是好的办法。面对挑战,我们要做的是正视困难,仔细分析和探讨对策。像在康-蒂基探险中的探险家一样,马法图不得不面对狂风暴雨、危险的海洋动物及其它严峻的考验,在艰险的旅程中寻找生的机会,直到完成这个历险。经过这次旅程的挑战与磨难,他炼就了坚强勇敢的品质,证明了一句格言:“困难时期从未持续,坚韧人民前赴后继!”(罗伯特·舒勒,Robert Schuller)

从很多流传已久的有关勇气的故事中,我们可以看出忍耐和坚韧可以帮助你完成一件壮举,但仅有这些还远远不够,不论做什么事情,你都要坚持不懈。通常来说,不但要具备出众的心理耐力,还要具备超强的身体耐力,才能够完成一件事情。当然,那些能力强、成就突出的人还有其他一些优势:这些人拥有的坚实的精神或潜意识的基础,能够完成许多依照有意识的精神推理无法做出的事情。对于这些声明显赫的人来说,每个人都有特别擅长的事情,他们有的是大海的主人、无畏的探险家,15世纪的时候就已经从葡萄牙和西班牙出发去探索当时未知的世界;有的人是乘坐帆船和小舟环球航行的,比如罗宾·诺克斯·约翰斯顿(Robin Knox Johnston)和艾玛·理察德(Emma Richards);有的人是为了证明一个理论而努力开始卓越的旅程,比如托尔·海尔达尔(Thor Heyerdahl)和康-蒂基太阳神号海洋探险中的人;还有一些征服大陆的人,也开启了不可思议的旅程,比如马可波罗;还有一些仅凭有限装备和给养征服高山的人,以及征服天空的人,例如早期航空邮件的先驱圣·修伯理(Saint Exupery)。

征服大海的人

1519年,弗迪那德·麦哲伦(Ferdinand Magellan)首先开始了环球航行。对于当时而言,他的冒险举动相当大胆,相当于现在去火星旅行。尽管麦哲伦拥有旅行所具备的动力和决心,这是成功进行令人惊愕的旅行所

必需的;但同时,他性格急躁、好战、残忍,是一个不受欢迎的人。他傲慢无礼,对荣誉极度渴望,这使他在同船水手及本地人中树立了很多敌人,最终被他们杀害。虽然这次探险成功了,但麦哲伦本人却没有品尝到胜利的果实。

勇气

“勇气是要有信心,能够接受对未来的看法;能够采取行动、发展自己、承担责任,并建立起联系。尽管我们可以预测未来,但未来存在于不可知的事件当中。生活的意义在于不断探索未知的领域,尽管面前可能是一片混乱,但我们必须不断地进行探险。”

——罗曼·瓜尔蒂尼(Roman Guandini)

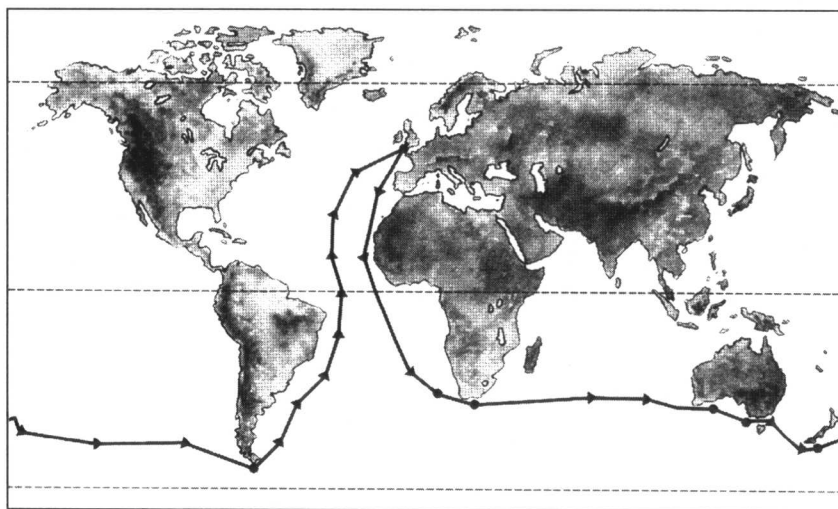
詹姆斯·库克上校(James Cook)曾三次进行环球旅行,探索未知的大陆。他的发现使英国的领土迅速扩张,连澳大利亚的岛屿也被纳入其中。他也是第一个环球航行到达南极洲的人。同麦哲伦一样,库克死在了与本地人的混战中;但他的个性与葡萄牙人的性格不一样,他沉默寡言,自我克制,几乎是一个“不知所谓的人”。他不是那种你会反对的人,他很少发火,从来不会脱离理性,受情绪控制,但是奇怪的是,他却因为有人偷窃了一件大衣而大发雷霆,并最终导致死亡。

罗宾·诺克斯·约翰斯顿是世界上第一个独自驾驶帆船作不间断环球航行的人。1969年,他打败了其他九个竞争对手赢得了金球赛事,并最终获得成功。诺克斯·约翰斯顿曾经引用了一句格言:“无论你是业余选手还是专业人士,无论你的年纪是大还是小,生活中总有不断激励前进的新目标和新挑战。”

诺克斯·约翰斯顿在《我自己的世界》(A World of My Own)一书中这样描述到这种挑战:“没有人知道,在大海中,在这个距离里得不到帮助,一只小船能否幸免遇难;没有人认为这很简单,很多人都认为这是不可能的事,但是挑战不可避免,真正的满足来自于克服这些困难,并且获得成

功。”诺克斯·约翰斯顿还写到了人们都要面临的其他挑战,即个性。他说:“当面对问题和困难时,如果我没有立刻对它们产生兴趣,我肯定会竭尽全力地避开它;为了逃避,我甚至去做一些更为困难,更为危险,但我更感兴趣的任务,这是本性使然。”

艾玛·理察德年仅 27 岁时,就参加了 2002-2003 年独自驾驶快艇的比赛。2002 年 9 月 15 日,她从纽约出发;2003 年 5 月 4 日,冲过终点线完成航行,共计航行 48000 公里(30000 英里),她成为了完成这项挑战的第一个、也是最年轻的英国女性。令人奇怪的是,艾玛·理察德并不喜欢独处,她认为长时间的独自航行是对精神的极大伤害。在航行中,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。帆布被狂风撕裂,她只能一针针缝起来;每天她只有 30 分钟的睡眠时间。艾玛·理察德不但证明了令人惊诧的毅力、决心和技能,而且也克服了最大的敌人——自己。

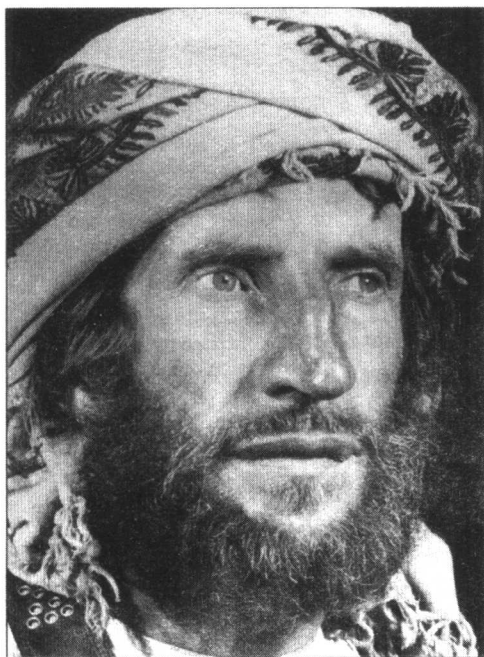


罗宾·诺克斯·约翰斯顿是世界上第一个独自驾驶帆船作不间断环球航行的人。1968 年 6 月 14,他从英国康沃尔郡南岸的费曼斯(Falmouth)海港,驾驶 Suhaili 号大帆船出发,1969 年 1 月 17 日绕过好望角,历经 312 个日日夜夜,独自环球航行的勇士于 1969 年 4 月 22 日返回费曼斯。

征服大陆的人

威福瑞·塞西格 (Wilfred Thesiger) 是阿拉伯最著名的探险家之一。1945 年到 1950 年,塞西格两度深入 647,250 平方公里的阿拉伯半岛南部沙漠空白之地游历,穿过了长 160 公里 (100 英里)、高 3280 米 (1000 英尺) 的沙丘。那是一片干旱的贫瘠之地,气候凌厉无情,即使生于此长于此的贝多因人,生活也非常艰辛。当时还没有欧洲人涉足这个区域,摆在他面前的只有风沙、太阳和来自环境或者敌对的贝多因人的死亡威胁。

塞西格打扮成阿拉伯人,混迹于当地游牧民族贝多因人中,骑着骆驼跋涉那片广袤的万里荒地。他意识到艰难困苦使沙漠定居者成为优良的



威福瑞·塞西格和之前的劳伦斯一样,深深地被荒凉的沙漠所吸引,并对在这些地方生活的纯朴、坚强的阿拉伯人产生了浓厚的感情。

落流行着这样一句谚语:“年老的公象靠自己行走”;只有在沙漠中,塞西格才能感受到自己的力量。他的这种行为与穿越高山、沙漠去朝圣的宗教信徒和祈祷的僧侣非常相似。

民族,受阿拉伯人艰苦生活的激励,他决心效仿苦行僧的生活方式。他不是一个感情脆弱的人:因为担心自己饲养的两只幼狮长大以后吃人,他枪杀了它们。1941 年,在阿比西尼亚他为英国而战,成为了战斗英雄;后来,在西部沙漠 (western desert),他加入了大卫·斯特灵的英国皇家空降特勤队 (SAS)。对他而言,艰难困苦像磁铁一样吸引着他。他不停地去一些最艰苦的地方锻炼和检验自己,结果证明他能够经受考验。一些非洲部

劳伦斯(T.E. Lawrence)是一位资深的阿拉伯学者,曾效力于开罗的英国政府,帮助他们绘制地图。在西部前线的战争中,他的两个兄弟战死,这件事促使他更积极地投入到战争中,努力劝说英国政府积极支持阿拉伯抵抗土耳其。他换上阿拉伯人的服装,尽量在生活上接近阿拉伯人,由于突击队屡建战功,威震中东,劳伦斯被誉称为“阿拉伯的劳伦斯”。

劳伦斯加入部族首领费萨尔王子带领的战斗后,他开始组织游击战争,搞地面破坏,后来这种战争被毛泽东采用,成为了现代特殊军事行动的基础。劳伦斯不但穿着像阿拉伯人,而且所有的目的和决心也同阿拉伯人一样。他忍受了令人难以置信的艰难险阻,尤其是在亚喀巴追捕中,他在沙漠里艰难跋涉了两个月,承受了到达极致的苦难。他证明了自己极致的忍耐力,也证明了在敌对环境中出其不意,采取军事行动的能力,大大激励了阿拉伯部落成员,并引导他们不断前进。劳伦斯是禁欲主义者,他的经历如同他穿越沙丘一样,每当痛苦降临的时候,他就会达到快乐的巅峰。尽管他不认为自己得到了英国公众的认可,但他仍然写出了精美史诗《七根智慧之柱》(The Seven Pillars of Wisdom),这使他成为了一位传奇人物。

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。他是一位天生的领导者,也是一位经验丰富的科研工作,是一个响当当的人物,他所说的话非常有份量。1910年,他率领探险队到达南极。但不幸的是,这次运气非常不好,遭遇了一些预料之外的困难。电动雪橇坏了,狗队不得不返回基地,马也一匹匹倒下了,他们不得不靠人力拉着雪橇,一步步摸索着前进。1912年1月18日,在经历了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。到达那里之后,他们才发现罗尔德·阿蒙森(Roald Amundsen)一个月前已经到达了南极。天气越来越糟糕,他们不得不往回返,途中埃文斯不幸去世,紧接着奥茨也死了。在离目的地只有17公里(11英里)时,他们被暴风雪困住。暴风雪持续下了九天,当时他们除了等待死亡,别无选择。就在这种时刻,他写道:“我们还活着,我应该写一个故事来讲述同伴们的刚毅、忍耐

和勇气，他们将活在每个英国人的心中。这些粗略简单的便条同我们的尸体会告诉大家这个故事。”阿蒙森谈到了斯科特和他的团队：“他们不缺少勇敢、决心和力量……如果他们的经验再丰富一点的话，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，他到达过南极周围156公里(97英里)的范围内。1914年，他领导英国皇家穿越南极洲，探险队经南极穿越南极洲。由于三桅“忍耐号”探险木船遭到冰山撞击破碎，沙克尔顿和五个同伴搭乘一艘从神象岛(Elephant Island)到南乔治亚州的捕鲸船，航行1300公里(800英里)。这不但创造了船舶驾驶术的伟大奇迹，也是他们坚韧不拔的无穷意志的一个奇迹。他们必须穿越南乔治亚州的岛屿，才能到达救助点，这一过程本身也是一个奇迹。经过精心策划，援救行动最终挽救了“坚韧号”上所有幸存的船员。

沙克尔顿不但意志坚定，而且细心谨慎。出发前他都要事无巨细地仔细思考，包括可能遇到的困难和挑战，以及如何采取措施来解决这些问题。沙克尔顿知道在神象岛上不能依靠运气，不能只是坐等救援。于是他细心地计划南乔治亚州的旅行，精心挑选他的队伍，带上了船员中最好的航海家弗兰克·韦斯利(Frank Worsley)。正是通过精心的准备船只、细心的挑选最好的队伍，充分考虑到恶劣的环境，而不是依赖运气，所以沙克尔顿才提高了达到胜利巅峰的机会。这不是为了赢利的赌博，而是经过精心策划和准备的冒险。正是因为充满了艰难险阻，所以团队协作、竞争力和专业技术在此得到了有机结合，为赢得最终胜利提供了机会。

雷诺夫·费恩斯(Ranulph Fiennes)是《吉尼斯世界记录》所评选的在世的世界上最伟大的探险家。他领导过30多次探险，打破了无数次的探险纪录，最著名的是第一次环地球极点的探险，第一次无支援穿越南极洲的探险。在第一次没有人协助的北极探险中，为了找回掉在冰中的一副雪橇，费恩斯被严重冻伤，探险以失败告终。之后，他明白了在探险的过程中，身体素质至关重要。为了培养良好的身体素质，他采取了很多办法，其中的一种方法就是连续七天时间在世界不同地区跑了七次马拉松。他强调自我激励和果断坚决的品性，也特别欣赏为完成指定任务而选择正确

队伍的能力。

保拉·拉德克利夫 (Paula Radcliffe) 曾经创造了女子马拉松的世界记录。2003 年, 她以超乎意料的 2 小时 15 分 25 秒完成了伦敦马拉松比赛。成功来之不易, 在运动生涯前期, 拉德克利夫不但以背着包裹勇敢跑步而广为人知, 也以冲刺时身体虚弱、冲劲不足而闻名。她即将面临着成为英勇的英国失利者的危险, 然而, 拉德克利夫并没有在比赛中失利。你可以想象解决的办法, 就是在整个比赛中, 她都不急于爆发力量, 在比赛接近终点时, 她才全力冲刺。因为, 到比赛快结束的时候, 其他的竞争者已经没有力量冲刺了。这就是理论, 但是这一理论并

不总能发挥作用, 悉尼奥运会 10000 米的比赛就是一个例子, 在临近终点时, 两个埃塞俄比亚人和一个葡萄牙人超过了她。

拉德克利夫于 2002 年卷土重来, 参加了伦敦花神马拉松比赛。在 2002 年英联邦运动会 5000 米比赛中, 她取得冠军; 在 2002 年欧洲锦标赛 10000 米比赛中, 她获得冠军。在 2003 年 4 月 13 日的另一次弗洛拉伦敦马拉松比赛中, 保拉·拉德克利夫不但赢得了比赛, 而且还打破了她自己保持的世界纪录, 将成绩提高了两分钟。格拉斯哥先驱报称, 这场比赛是“所有比赛的历史中, 最为出色的耐力表演”。长跑专家彼特·马修斯说这次长跑“取得了运动史上最为伟大的成绩。”

在 2004 年希腊奥运会上, 人们本来以为至少有一块金牌非保拉·拉德克利夫莫属, 然而事实却并非如此。这场历史上最为生动的马拉松比赛, 由于发烧保拉·拉德克利夫放弃了比赛, 止步于 10000 米的决赛中。



欧内斯特·沙克尔顿具备的优秀领导的品质不是体现在带领团队穿越南极洲上, 而是表现在探险队遇到困难和问题时采取的救援行动上。

马拉松比赛只是考验了人们的耐力、决心和韧性。对于像保拉·拉德克利夫一样献身于艰难的马拉松的人来说,失败的影响是最为巨大的;然而,对于保拉·拉德克利夫这样坚定的人来说,还有一个,而且是唯一一个解决的办法。2004年9月7日,她参加了纽约马拉松比赛,并获得了冠军。冲刺时,被认为没有冲刺能力的保拉·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。这是一场出色的力量和决心的展示。

保拉·拉德克利夫向我们证明了:胜利者是那些致力于他们最擅长的事业并且坚持不懈的人。即使“不行”,他们也能站立起来,不断地进行另外的尝试。她的行动证明了一句格言:“放弃者从来不会成功,成功者从来不会放弃。”

克里斯·赖安(Chris Ryan)是英国特种空降勤务队队员。在1990-1991年伊拉克战争中,伊拉克发射了臭名昭著的机动式“飞毛腿”导弹,令英国空军无法轰炸。赖安的任务就是渗透到伊拉克境内,寻找并摧毁导弹基地,这就是代号为“清零”的行动。赖安和其他人一同被投放到一片荒无人烟的沙漠中,这片沙漠与他们平时训练的沙漠有些不同,地面像石头一样坚强,没有任何覆盖物,刺骨的寒风吹着,连站立都让人感到困难;更糟糕的是,他们被投放的地方距离伊拉克反空军炮兵中队只有几百码。由于一个牧羊童告密,他们遭遇了一卡车的伊拉克士兵,因此不得不四处逃命。他们别无选择,只能扔掉45公斤的重负,其中包括重装备和日用品。面对气候恶劣的沙漠,他们没有足够的食物和水分,也没有足以保暖的衣服。他们还与另一部分队伍失去了联系,如果不想被冻死,就只能靠自己了。凭着坚定的意志,夜晚赖安徒步穿越沙漠,结果不幸被两辆伊拉克军车发现。如果他只是一个来自普通军队的普通士兵的话,那么肯定只有两种可能,要么死亡,要么成为俘虏。然而伊拉克人非常不走运,他们要追捕的是世界上最厉害的空军特种部队的一名士兵。利用一只轻便的美国手持坦克导弹,赖安接连将两辆军车击毁,所有的伊拉克人都在这场交战中丧生了。

赖安在黑夜中继续前进,靠着标准操作程序以及坚定的决心,他的生命终将得以维持。在这个过程中,他经历了寒冷的白天黑夜,脚上磨起了

水泡,营养和水分严重匮乏,最终他穿过边界,进入了中立,但与英国并不友好的叙利亚。这段经历给他的心理和身体都留下了严重的创伤,他的三个同伴被杀,四个同伴被俘虏。

二战结束的时候“清零”的命运十分耐人寻味。由于无线电调错频率以及其他组织方面的失败,英国最好的伞兵部队被投放到错误的地点。此时,空军特种部队有的只是错误的无线电频率和过时的地图,以及存在明显错误的地面和天气情况的报告。他们没有预料到伊拉克的冬天是那么寒冷,再加上装备过重,因此没有带上基本的取暖的冬装,只带了基本的行动装备。由于擒敌心切,赖安甚至把腰中的补给食品都换成了弹药。

“清零”的故事说明了,即使装备最为精良的部队,如果没有良好的组织工作,那也有可能被打垮。克里斯·赖安向大家展现了一个空军特种部队士兵的杰出品质:他不但能打败敌人,克服恶劣的自然环境,也能够勇敢地面对被自己部队抛弃的困境。



英国皇家空降特勤队成员,在执行代号为“清零”的任务前,在切努克直升机前的合影。最左边的是克里斯·赖安。其中三个死亡,四个被捕,一个生还。

征服天空的人

圣·德克旭贝里 (Antoine de Saint-Exupery) 是一位飞行员先驱,也是一位作者和诗人,他建立了第一条穿越撒哈拉沙漠和安第斯山脉的航空邮寄的线路。他曾经发生过几次飞行事故,最厉害的是 1936 年在利比亚沙漠,当他驾驶着初始的飞行机穿越巨大的沙漠和山脉的时候,不得不经



圣·德克旭贝里(1900-1944 年),飞行员的先驱,曾执行过飞越安第斯山脉和北非沙漠的危险任务。他根据自己的冒险经历,写出了很多杰出的书。

受来自自然环境的巨大压力和随时都可能死亡的危险。最终死神还是来到了,但他不是死于恶劣的自然环境,而是 1943 年在北非被盟军的侦察机击中。

圣·德克旭贝里并不是一个非凡的人,而是一个做了非凡事情的普通人。像许多伟大的冒险家一样,他直率朴实,有很强的责任感。

史考特·欧葛迪上尉 (Captain Scott o'Grady) 向我们证明了一个征服天空的人同样也要知道如何控制陆地。1995 年 6 月 2 日,他和一名僚机

驾驶员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,被安置在南巴尼亚卢卡地区的塞尔维亚地对空导弹追踪。为了隐蔽盟军的位置,塞尔维亚人开启了导弹跟踪系统。由于确信在这个地区没有威胁,两架美国 F-16 战斗机并没有安装电子干扰飞行器,也没有安装雷达自动跟踪导弹的反雷达导弹。

当仪表显示警告信号时,欧葛迪才知道有一个导弹在跟踪他。为了逃避跟踪,他飞行到云层中,不幸的是,这样一来他看不清任何情况。正在这