

世界各国精锐部队秘闻

精 锐 部 队 野 外 生 存 技 巧

城市生存技巧

[英] 帕特里克·威尔逊 著

赵晓冬 / 卫平 译



明天出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

城市生存技巧 / (英) 威尔逊著; 赵晓冬, 卫平译.
济南: 明天出版社, 2005.2
(世界各国精锐部队秘闻)
ISBN 7-5332-4737-X

I. 城... II. ①威... ②赵... ③卫... III. 城市作战 -
野外生存 - 军事训练 - 世界 IV. E13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第136036号

责任编辑: 唐仲明

美术编辑: 刘金鹏

世界各国精锐部队秘闻

城市生存技巧

[英] 帕特里克·威尔逊 著

赵晓冬 卫平 译

*

明天出版社出版发行

(济南经九路胜利大街39号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

各地新华书店经销 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

165 × 235毫米 16开 4印张

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

ISBN 7-5332-4737-X

Z · 152 定价: 12.80元

山东省著作权合同登记号: 图字15-2004-003
如有印装质量问题, 请与出版社联系调换。

Copyright©2003 Amber Books Ltd,London

Copyright of the Chinese translation (Simplified Chinese Character Rights) © 2005
Tomorrow Publishing House

This translation of ELITE FORCES SURVIVAL GUIDES first published in 2005 is
published by arrangement with Amber Books Ltd

世界各國精銳部隊秘聞

精銳部隊野外生存技巧

城市生存技巧



世界各国精锐部队秘闻

精锐部队野外生存技巧

《法国外籍军团沙漠生存》
《英国皇家海军陆战队北极生存》
《美国别动队、陆军山地师山地生存》
《美国“绿色贝雷帽”特种部队热带丛林生存》
《加拿大、澳大利亚特种部队荒野生存》
《美国海军海豹突击队海上生存》
《城市生存技巧》

精锐部队作战与训练内幕

《美国空军战俘生存》
《美国海军精神耐力训练》
《英国特别空勤团解救人质》
《逃脱与逃逸》
《伞兵团作战训练》
《世界各国精锐特种部队》
《如何参加特种部队》

特种部队野外生存手册

《野外生存装备》
《确定方位与信号传输》
《绳索与绳结》
《野外急救》
《动物陷阱、捕鱼与可食用植物》
《自然灾害生存》

世界 各 国 精 锐 部 队 秘 闻

精 锐 部 队 野 外 生 存 技 巧

城市生存技巧



[英] 帕特里克·威尔逊 著
赵晓冬 / 卫平 译

明天出版社

重要启示

本书中介绍的有关野外生存的知识与技巧仅供用于个人安全受到威胁的严重时刻。为此，对于那些使用或者误用这些知识与技巧而造成的人身伤害并且就此引起的各种诉讼，本出版社一概不予承担责任。

目 录

前言·····	7
自卫的含义·····	9
保持自信与渴望胜利·····	25
战胜恐惧·····	33
人体自卫武器·····	41
人体目标区域·····	49
英汉术语表·····	60
参考信息·····	62
参阅书目·····	63
作者简介·····	63



前 言

特种部队是一支执行特殊任务的利箭。无论是深入敌后为后续大部
队执行侦察任务，还是直接参加战斗，完成“外科手术”式打击、突然
袭击、报复行动、解救入质等一系列极其艰难的作战任务，小规模的特
种部队总是能够发挥出人意料的特殊作用。如今，在反恐作战、缉毒行
动、平息动乱、人道主义行动以及捍卫国家政权等诸多方面，特种部队
也逐步表现出无可替代的特殊作用。每逢大规模战争爆发时，特种部队
还能够以多种特殊方式进行非常规作战，其最终结果往往会超乎人们的
想像。

如今，许多国家都建立了自己的特种部队，它们非常熟悉本地区
的文化传统与风俗习惯。除此之外，由于定期换防并且与友军进行联合军
事演习，欧美国家的一些特种部队在和平时期还可以执行“全球侦察”
任务与“外交使团”任务。

特种部队是由具有多种战术技能的军人组成的，其座右铭为：“事实
胜于雄辩。”它们的基本特点是富有责任感、自信、多面手、全天候，
反对个人英雄主义，提倡团队精神。然而，特种部队的名称本身就蕴藏
着这样的含义：执行艰巨而又危险的作战任务。例如，在1980年的“沙
漠1号”行动中，为了解救美国驻德黑兰大使馆被扣压的人质，美国特
种部队付出了极其沉重的代价，其伤亡人数几乎相当于常规作战部队的
15倍。残酷的实战经验表明：特种部队必须进行艰苦卓绝的军事训练才
能够赢得未来的战争。

——美国空军退役上校、
特种作战士兵基金会主席小约翰·T·卡尼

俄罗斯特种部队正在进行实战演习。对于进攻者而言，这种背
摔肯定会给他们造成难以忍受的疼痛。

**RANGER
AIRBORNE**

**1ST
BN**

**75TH
INF.**



自卫的含义

对于世界各国的精锐部队而言，一个成功的自卫者应当在心理素质方面得到良好的培养与锻炼，这其中包括审时度势、避免战斗、保持高度警惕与防卫姿态等等。掌握了正确的判断方法，再加上必要的自卫技巧，士兵们就可以化险为夷成功自卫。

阅读本书以后，您将会掌握一些精锐部队的作战技巧，其中包括速度与进攻等重要因素，尽管它们并非是近距离战斗中的致命武器。在日常训练中，教官往往会要求士兵们大胆进攻，而且动作越快越好。例如，英国特别空勤团就制定了所谓“5秒钟击倒”的单兵格斗标准，要求在不到5秒钟的时间里将敌人彻底制服。

自卫并非局限于学习某些作战技术，其实，它还包括很多方面的内容。例如，始终保持良好的精神状态，时刻提高警惕就可以令士兵们防患于未然。当然，这一方面的知识也可以帮助士兵们从容地应对各种各样的突发事件。

在所有的自卫行动中，有大约90%的战例都是成功地避免了武装冲突，而剩余的10%则是取决于以武力行动反击进攻。实际上，发起进攻并不难，难的是如何避免冲突。要成功而又巧妙地做到这一点就要求士兵们随时随地提高警惕，严防危险情况的发生。

美国特种部队的士兵正在练习单兵徒手格斗战术，首先假装屈服对方，然后再伺机发动反扑。



作战技术是一项非常重要的训练科目，它需要强壮的体力与坚强的耐力。为此，美国海军陆战队的日常训练包括一系列令人极为痛苦的训练内容，以此来培养士兵们的毅力，从而最大限度地提高他们的作战能力。

反应

为了能够迅速投入战斗，士兵们不仅需要强壮的身体，而且还必须接受有关自卫方面的专业化训练。有了强壮的身体，再加上正确的训练技巧就可以帮助士兵们提高自信心，进行快速而又周密的思考，时刻提高警惕，集中精力对付可能发生的各种危险情况。总而言之，成功的自卫行动来源于提前做好周密准备以及敢于迎接挑战的超人智慧。

自卫时机

所有的人都有权力保护自己免遭他人的攻击。倘若精锐部队竭尽全力防止冲突，那么士兵们就失去了躲避的机会，就不可避免地陷入了一场战斗。然而，知识、技能与必胜的信念不仅能够赋予士兵们进行战斗的决心，而且还给他们带来了必胜的力量。无论是在动物世界中还是在人类世界里，一些最凶恶最残忍的斗士往往就是由母亲及其幼子构成的战斗组合；他们毫不理会什么是正义什么是错误，他们惟一关心的就是长辈如何有效地保护自己的晚辈。

总而言之，自卫是一种防止遭受侵害的专门技术。士兵们必须清楚地了解并且充分地认识到目前的危险情况，尽管已经竭尽全力，但是，他们还应该知道在冲突不可避免的时候如何采取正确的自卫行动。换言之，随着情况的不断变化，他们的心理与身体也应当不断地进行调整，进入一种战斗准备状态。只有胆大心细认清形势，士兵们才能够积极防御，随时准备粉碎敌人发起的突然袭击。

组织纪律

制造暴乱的大多数人都没有接受过训练，而且对于作战方法也知之甚少。正因为如此，在训练过程中，精锐部队的首要学习内容就是纪律教育。士兵们必须学会控制自己的行动与情绪。他们必须掌握有效的打击方法，但是，绝对不允许掺杂个人的愤怒情绪。这就好像武术爱好者所提倡的那种荣誉精神，它已经远远超越了武术运动本身，而且还渐渐地融入了人们的日常生活。

那些“街头勇士”的拙劣表演往往会走向另外一个极端。他们没有接受过正规的训练，自然也不会遵守组织纪律，实际上就连他们自己也未必明白他们将要达到什么样的目的。那些敢于在大街上发动进攻的人们只不过是一些外强中干的家伙罢了。他们也许会



这是美国士兵正在练习摔跤的情景。因为军装缝制得很结实，所以非常适合于摔跤训练科目。

在酒精或者麻醉剂的作用下挥舞双手，发起冲锋；然而，时间不长他们的斗志就消失得无影无踪了。

个人空间

士兵们都懂得这样一个基本道理：不要进入属于别人的空间，否则，就无法避免冲突。为此，在前进的同时，他们总是目视前方。

当然，他们也特别注意与后方的陌生人保持一定的距离。他们更不会挤入人群，那样做的后果只能是令其他人感到紧张，甚至挑起事端。与此同时，他们还会巧妙地避开那些暴乱分子的无耻挑衅。



准备进行自卫。一旦受到威胁，训练有素的士兵马上就会摆出这样一副戒备姿势。

警戒等级

士兵们往往能够迅速地判断出目前环境所处的警戒级别，以便采取必要的防范措施。这就好像是一位司机正在得心应手地驾驶汽车，他能够根据当时的交通环境以及道路状况熟练地进行换挡。

一级警戒

在家或者在军营，士兵们生活在一种非常安全的环境里。因为非常清楚地了解这里的所有情况，所以，他们处于完全放松的状态。这种警戒的级别可以称之为一级。一旦离开安全的军营，士兵们的意识就会自然地转入下一个警戒级别。

二级警戒

离开安全的“家”以后，士兵们就必须清醒地意识到他们周围的环境。他们应该迅速

地扫视一下周围环境，以便做到心中有数。首先，他们应当目视上方，紧接着从左向右观察，目光移动起来轻松而又流畅。这种警戒心理并非因为紧张，与此相反，它属于人类的第二本能。进入野外环境、树林与山区的时候，人们往往会不自觉地重复这样的动作。正是由于小心谨慎，人们才能够避免从岩石上跌落或者意外踩踏蛇类。除此之外，只要留心注意，人们就能够发现动物的踪迹、鸟类以及小动物的栖息地；倘若处于野外生存环境或者正在寻找食物的时候，这些信息无疑会给人们提供很多的帮助。

在城市地区，二级警戒就意味着进入自卫准备状态。这时候，士兵们应当扫视一下自己身体的两侧以及正前方，观察一下所有的建筑物、树木以及其它的突出物体。他们可以向自己提出这样的问题，例如“为什么那个人站在大街的拐角处？”或者“目前我所处的位置是否容易遭到攻击？”

当遭遇诸如反政府示威或者无政府主义者游行那样的城市暴乱时，这样的意识与处理方法是绝对必要的。接受命令以后，军队往往会增援当地的警察部队以控制动乱的局势。在这样的紧急时刻，士兵们应当清醒地认识到这一点：和平抗议往往会演变成为一场暴乱行动。换言之，和平抗议也可能成为暴乱行动的导火索，正因为如此，精锐部队的士兵们应该时刻提高警惕。

三级警戒

一旦发现情况异常，士兵们自然而然就会进入三级警戒状态。所谓三级警戒就是集中精力随时准备投入战斗，也就是说万一和平解决手段宣告失败，那么就只好采用武力措施了。

如果相信还有可能避免局势恶化或者处于危险局面，士兵们就可以走向人群并且寻找帮助机会。（倘若处在类似丛林那样的野

外环境，士兵们就应当立即隐蔽起来直到危险情况消失。) 如果形势对士兵们不利或者处于准备应付对方进攻的被动局面，那么进行自卫也许是惟一的选择。此时此刻，士兵们应当做到思维敏捷行动迅速。

对视

话不投机的下一个结果肯定就是双方对视。每当这种时候，敌对双方都是满腔怒火怒目圆瞪，仿佛进入了一场充分显示男子



请您仔细观察一下这张图画中的肢体语言。位于右侧的士兵用手指指向对方，摆出一副挑衅的姿势。然而，他的对手仍然保持克制的态度；如果需要，他仍然处于有利的进攻位置。