

U.S. ARMY SURVIVAL MANUAL

美军生存手册

一本决定你生死的书！

[美] 美国陆军部 / 编 陈浩 / 译

286幅全图解，探险者、背包客
必备的冒险行动指南

美国陆军部队权威训练手册

美国陆军训练中心指定野外生存教程

迄今最权威、最全面的“军用级”
野外生存指南

★★★★★

中国出版集团



现代出版社

U.S. ARMY SURVIVAL MANUAL

美军生存手册

一本决定你生死的书! [美] 美国陆军部 / 编 陈浩 / 译



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美军生存手册 / 美国陆军部编; 陈浩译. — 2 版.
—北京: 现代出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5143-4611-4

I. 美… II. ①美… ②陈… III. ①野外—生存—军事训练—美国—手册 IV. ①E712.3—62 ②G895—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 021157 号

作 者 美国陆军部
译 者 陈 浩
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 22.5
版 次 2016 年 6 月第 2 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4611-4
定 价 43.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目 录

C O N T E N T S

第1章 引 言

| | |
|------------|-----|
| 求生行动 | 002 |
| 求生方案 | 005 |

第2章 生存心理学

| | |
|--------------|-----|
| 审视心理压力 | 008 |
| 自然反应 | 010 |
| 准备工作 | 012 |

第3章 生存计划和生存工具箱

| | |
|----------------|-----|
| 生存计划的重要性 | 016 |
| 生存工具箱 | 016 |

第4章 生存基础医学

| | |
|----------------|-----|
| 保持健康所需 | 020 |
| 常见医疗急救问题 | 024 |
| 救生步骤 | 025 |
| 骨伤与关节损伤 | 030 |
| 咬伤与蜇伤 | 032 |
| 伤口 | 036 |

| | |
|------------|-----|
| 环境伤害 | 039 |
| 草药 | 042 |

第5章 避身所

| | |
|-----------------|-----|
| 最基本的避身所——军服 ... | 044 |
| 选择避身所地点 | 044 |
| 避身所的类型 | 045 |

第6章 获得水源

| | |
|-------------|-----|
| 水源 | 058 |
| 制作蒸馏器 | 062 |
| 水的净化 | 065 |
| 水过滤装置 | 067 |

第7章 生 火

| | |
|-----------------|-----|
| 火的基本原理 | 070 |
| 场地选择及准备工作 | 070 |
| 生火材料的选择 | 072 |
| 火堆类型 | 073 |
| 点火方法 | 074 |



第8章 获得食物

| | |
|------------------|-----|
| 动物类食物 | 078 |
| 陷阱和套索 | 083 |
| 猎杀装备 | 090 |
| 捕鱼装置 | 092 |
| 鱼和猎物的烹调及贮存 | 095 |

第9章 可食植物及药用植物

| | |
|---------------|-----|
| 植物的可食性 | 100 |
| 药用植物 | 105 |
| 植物的其他用途 | 108 |

第10章 有毒植物

| | |
|-----------------|-----|
| 植物中毒的原因 | 110 |
| 植物的各个方面 | 111 |
| 避开有毒植物的准则 | 111 |
| 接触性皮炎 | 112 |
| 摄入性中毒 | 112 |

第11章 危险的动物

| | |
|------------------|-----|
| 昆虫和节肢动物 | 116 |
| 水蛭 | 118 |
| 蝙蝠 | 118 |
| 毒蛇 | 119 |
| 无蛇地区 | 120 |
| 危险的蜥蜴 | 120 |
| 河流中的危险生物 | 121 |
| 海湾和江口的危险动物 | 121 |

| | |
|-----------------|-----|
| 海洋中的危险动物 | 122 |
| 其他危险的海洋生物 | 123 |

第12章 野外应急武器、工具和装备

| | |
|---------------|-----|
| 手杖 | 126 |
| 棍棒 | 126 |
| 带刃武器 | 128 |
| 其他应急武器 | 130 |
| 绳索和捆扎绳 | 132 |
| 背包制作 | 133 |
| 衣服与保暖物 | 134 |
| 烹调和食用器具 | 135 |

第13章 沙漠生存

| | |
|-----------------|-----|
| 基本地形 | 138 |
| 环境特征 | 139 |
| 水的需求 | 142 |
| 热伤害 | 144 |
| 预防措施 | 145 |
| 干旱地区的潜在危险 | 146 |

第14章 热带生存

| | |
|--------------|-----|
| 热带气候 | 148 |
| 丛林类型 | 148 |
| 穿越丛林地区 | 151 |
| 紧急事项 | 152 |
| 水源的获得 | 153 |
| 食物 | 154 |

| | | | |
|--------------------|-----|----------------------|-----|
| 有毒植物 | 155 | 第18章 野外辨识方向 | |
| 第15章 寒冷气候生存 | | 利用阳光及阴影 | 216 |
| 寒冷气候 | 158 | 利用月光 | 218 |
| 大风与降温 | 158 | 利用星辰 | 218 |
| 寒冷气候的基本生存原则 ... | 160 | 制作简易指南针 | 220 |
| 个人卫生 | 162 | 确定方向的其他方法 | 221 |
| 医疗急救 | 162 | 第19章 发信号的技术 | |
| 冷伤害 | 163 | 应用 | 224 |
| 避身所 | 167 | 发信号的方法 | 224 |
| 火 | 170 | 代码和信号 | 230 |
| 饮用水 | 173 | 引导飞机的程序 | 233 |
| 食物 | 174 | 第20章 敌占区的生存活动 | |
| 行进 | 176 | 计划阶段 | 236 |
| 天气征候 | 177 | 执行阶段 | 238 |
| 第16章 海上生存 | | 返回盟友控制区 | 242 |
| 远海 | 180 | 第21章 伪装 | |
| 海岸 | 201 | 个人伪装 | 246 |
| 第17章 渡 水 | | 潜行的方法 | 249 |
| 河水与溪流 | 206 | 第22章 与人接触 | |
| 急流 | 207 | 与当地入接触 | 254 |
| 筏 | 209 | 生存行为 | 255 |
| 漂浮设备 | 212 | 政治忠诚 | 256 |
| 其他水障碍 | 213 | | |
| 植被障碍 | 214 | | |

第23章 人为危害中的生存

| | |
|-------------|-----|
| 核武器环境 | 258 |
| 生物环境 | 267 |
| 化学环境 | 271 |

| | |
|------------------------|------------|
| 附录A 生存工具箱 | 275 |
|------------------------|------------|

| | |
|-----------------------|------------|
| 附录B 可食植物 | 277 |
|-----------------------|------------|

| | |
|-----------------------|------------|
| 附录C 有毒植物 | 301 |
|-----------------------|------------|

| | |
|---------------------------|------------|
| 附录D 危险的昆虫和节肢动物 ... | 305 |
|---------------------------|------------|

附录E 毒蛇

| | |
|---------------|-----|
| 如何避免被蛇咬 | 310 |
| 毒蛇的种类 | 310 |
| 毒蛇的介绍 | 312 |
| 美洲毒蛇 | 314 |
| 欧洲毒蛇 | 318 |

| | |
|---------------|-----|
| 非洲及亚洲毒蛇 | 319 |
|---------------|-----|

| | |
|------------|-----|
| 澳洲毒蛇 | 324 |
|------------|-----|

| | |
|----------|-----|
| 海蛇 | 325 |
|----------|-----|

附录F 危险的鱼类和软体动物

| | |
|--------------|-----|
| 攻击人类的鱼 | 328 |
|--------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 有毒的鱼类和无脊椎动物 ... | 329 |
|-----------------|-----|

| | |
|-------------|-----|
| 肉有毒的鱼 | 332 |
|-------------|-----|

附录G 绳结

| | |
|----------|-----|
| 术语 | 334 |
|----------|-----|

| | |
|------------|-----|
| 基本绳结 | 335 |
|------------|-----|

| | |
|-------------|-----|
| 各种工程结 | 339 |
|-------------|-----|

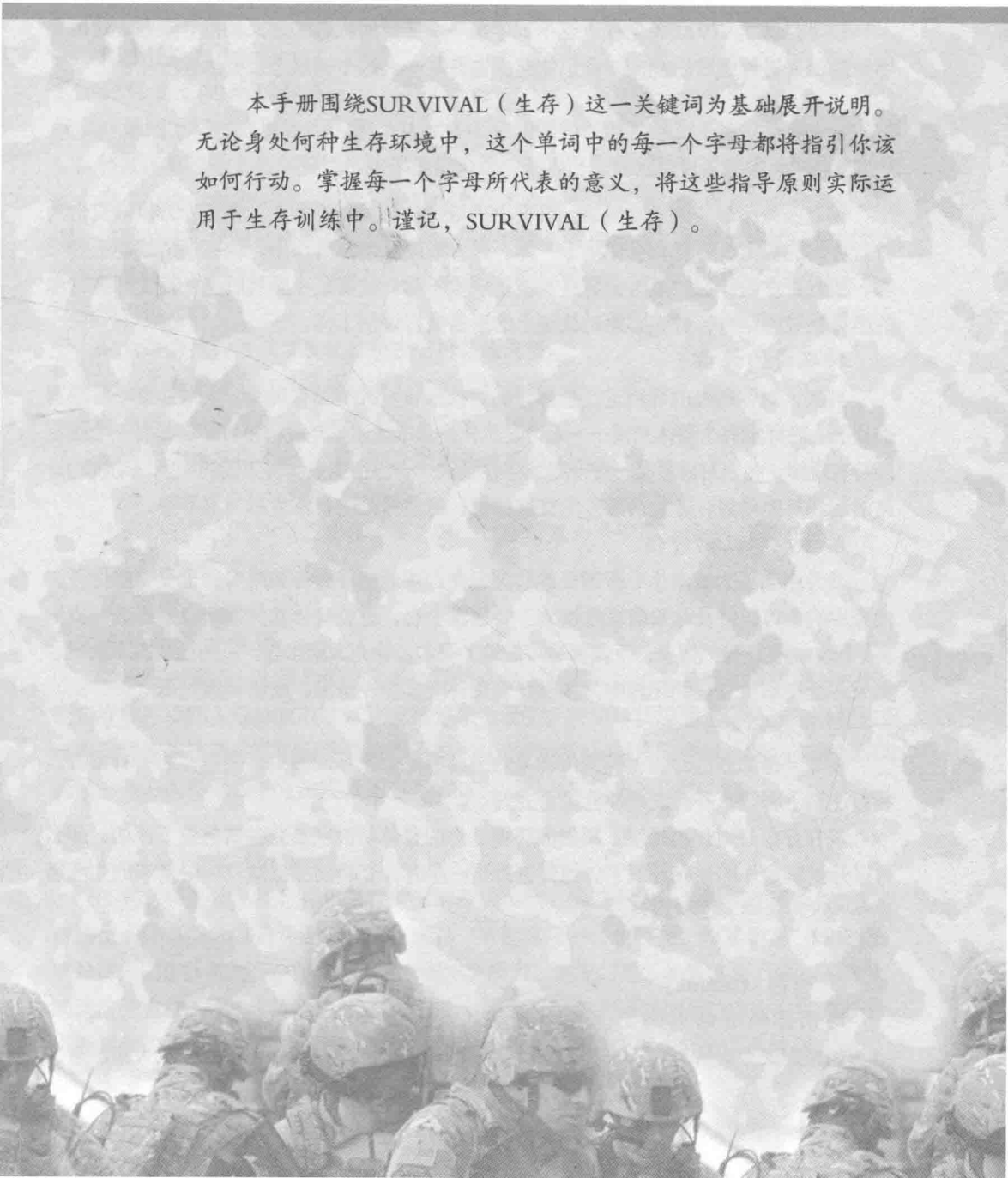
附录H 云层——天气预报员

| | |
|------------------|------------|
| 词汇表 | 345 |
|------------------|------------|

| | |
|-------------------|------------|
| 参考文献 | 347 |
|-------------------|------------|

第1章 引言

本手册围绕SURVIVAL（生存）这一关键词为基础展开说明。无论身处何种生存环境中，这个单词中的每一个字母都将指引你该如何行动。掌握每一个字母所代表的意义，将这些指导原则实际运用于生存训练中。谨记，SURVIVAL（生存）。





求生行动

以下是SURVIVAL（生存）这个词中每一个字母所代表的意义和指导原则。对每个字母的涵义进行细致研究，并且记住它。也许某一天这个词就必须为你所用。

S 评估（size up）

对形势的评估

倘若身处于战斗的危险境遇，首要之事就是找到藏身的地点。谨记，万事以安全为首。将你的视觉、听觉和嗅觉集于一体，最大限度地发挥其作用，彻底摸清战场上的形势。敌方正在做什么？是潜伏前进？还是原地不动？或者是在撤兵后退？在实际执行你的生存指导原则时，首先必须对战场上的形势做好评估工作。

对环境评估

其次，对你所处的环境进行整体评估，找出该地区的固有规律。大致勘察一番四周的状况，对环境有个整体把握——无论是丛林、灌木区还是荒漠，每种环境都有一个固定的特有规律，各自对应着某一种规则或生存模式——包括昆虫、鸟类的鸣叫声，动物的日常活动和其他动静，还包括敌方的交通状况、当地居民的日常生活习惯等等。

对生理状况的评估

战斗中的压力或求生中所遭受的心灵创伤，可能会导致你忽略身体上受到的伤害。检查你的伤口，并及时采取自救措施。要谨慎小心，避免身体的其他部位受到进一步伤害。比如，在任何气候条件下都要尽可能地多喝水，补充大量水分，以防出现脱水状况。如果你处在寒冷潮湿的环境中，多带些衣物并全部穿在身上，防止体温过低。

对装备的评估

在战斗最激烈的时候，你携带的某些装备可能会损坏或丢失。检查你的所有装备，看看还剩下哪些，并检查其性能是否完好。

现在你已经对你的处境、周围的环境、你的身体状况以及装备情况做了评估，那么可以开始制定你的生存计划了。当你进行这一步时，要特别注意这几项最基本的生理需要——水、食物、藏身地点。

U 盲目（undue）

运用你所有的感知觉，轻率行动只是浪费时间

如果你未经谨慎思考、未作周密计划就迅速出击，这一举动可能会酿成大错，这种

冲动的行为会导致你被捕，甚至死亡。不要为了采取行动而行动。在决定行动之前，一定要进行全局评估（评估形势）。轻率盲目的行动可能会导致你丢失或遗忘部分装备，或者在路途中迷失方向，找不到正确的方位。倘若敌方就潜伏在你的周围，行动前则更应谨慎周密地计划，不仅要出手迅速，更要确保自身的安全。评估形势时，集中注意力，运用你所有的感知觉。对声音和气味保持警惕。对温度的异常变化保持敏感。记住要善于观察，随时保持机警。

R 记住 (remember)

记住自己的地理位置

在地图上标出你所在的位置，并标注出它周围的地形。这项基本原则必须始终遵守。倘若还有其他人与你同行，确保他们也都清楚自己所在的位置。要明确知道你的团队中哪一位成员有指南针和地图。如果这个人不幸丧生，必须从他身上拿走指南针和地图。密切关注你每时每刻所在的位置，以及你将要前往的地点。不要依靠团队里的其他人来指明路线，坚持自己去判断方位。你应该尽最大可能确定你与其他地点的位置关系，这些地点包括：

- ★ 敌军所处的方位以及他们所控制的区域范围。
- ★ 友军所处的方位以及他们所控制的区域范围。
- ★ 水源（在干旱的沙漠地区尤为重要）。
- ★ 可以为你提供掩护、作为藏身所的区域范围。

当你处于求生环境下或者急于脱逃时，这些信息会帮助你及时做出明智的决定。

V 克服 (vanquish)

克服恐惧和慌张

对求生者来说，恐惧和慌张是求生困境中最大的敌人，若不及时加以控制，它们可能会导致你跟随主观感觉前进，让你被想象所牵引，将实际状况置之事外。这会令你很难作出明智的抉择；它们会使你惶恐不安，让你产生种种不良的消极情绪。克服恐惧和慌张的有力武器就在于之前提及的生存训练，以及对自信心的培养。

I 应急措施 (improvise)

各种各样的物品我们都可以在美国的商店买到，倘若有些物品损坏或者遗失，重新替换也十分方便。但是，正因为存在这种“来也容易，去也容易，换更容易”的文化，才致使人们在日常生活中完全不需要掌握应急能力。重要的是，如果置身于求生环境中，缺乏这种能力很可能导致你遭受致命创伤。因此，首先你必须掌握最基本的应急能力——当场制作的能力。找一个用途特殊的工具，看看它还能充当其他什么工具使用。



学会利用周围环境中的自然材料，以此满足你的各种不同需求。例如，将岩石当作锤子使用。无论你携带的求生工具多么齐全，经过一段时间后它们都会渐渐磨损或耗尽。此时，你的想象力就必须接替生存工具箱发挥作用了。

V 珍惜 (value)

珍爱生命

所有人出生之际都在为了活着而拳打脚踢，但后来也慢慢习惯了平淡舒适的生活。我们本能地排斥一切不便与不适，让自己的日子过得越来越舒服，而一旦我们处于压力重重、充满不适与紧张的求生困境中，又会出现哪些状况？这就在于求生的意志——赋予生命价值，珍惜生命——这一点至关重要。你在生活中以及部队训练中所获得的经验和智慧，都将赋予你极大的求生意志。面对困难和挫折毫不妥协的顽强意志，会为你的精神和体力注入巨大的能量，让你足以承受各种痛苦，坚持到底。

A 行事 (act)

学习当地人的行事方法

对任何一个地区来讲，最能适应其生存环境的莫过于当地的居民和动物。因此，要了解某个地区，最直接的方式就是观察当地居民的日常生活模式。他们在什么时间吃饭？吃什么食物？他们获得食物的方式、时间和地点分别是什么？找水的时间、地点是什么？他们通常几点起床、几点就寝？要避免被当地的族群抓走，这些信息尤为重要。

生活在该地区的动物也可以为你制定生存计划提供线索。动物同样需要水、食物和容身之所。通过对它们的观察，你就能尽快找到水源和食物。

警告：动物不能作为寻找水源和食物的绝对向导。因为许多动物食用的植物对人体有毒。

必须记住：如果你的行动引起动物的连锁反应，你很可能就会向敌人暴露行踪。

倘若你所在地区的居民较为友好，有一个好方法可以让你和他们融洽相处——对他们获得食物和水的方式以及日常使用的工具表示出极大的兴趣。向他们虚心讨教和学习之后，你会尊重他们，而且常常也可以交到一些有价值的的朋友，最重要的是，你可以学会如何适应环境，这将大大增加你的生存机会。

L 活下去 (live)

依靠自己的智慧生存下去，但是首要一点，先学会基本技能

没有接受过战场求生及生存基本技能训练，你在战斗中的生存几率会十分微小。

现在，立刻去学习这些基本技能，不要拖到上战场前或已经开始作战才临时去学。

你的生死就取决于你在作战之前所做的准备的程度。你必须先了解此次目的地的环境状况，进而学习并掌握适合此环境的生存技能。例如，倘若你的目的地是荒漠地区，你就要学会在荒漠中寻找水源的途径和方法。

在准备过程中，要不断运用这些生存基本技能，真正将其付诸实践。求生训练可以帮助你减少对未知环境的恐惧，增加你的自信心，指导你如何依靠自己的智慧生存下去。

求生方案

为了克服求生中的种种困难，你需要制定一套完整的求生方案。这项求生方案应包括以下求生物资：水、食物、藏身之处、火、信号、急救物品。这些物资的排列顺序以其重要程度为标准。例如，假如你所处的环境十分寒冷，你就需要生火取暖，需要一个藏身之处来抵御风寒、遮挡雨雪；需要布置一些套索或设计一些陷阱来猎取食物；需要向友方飞机发信号的工具；需要急救物品来治病疗伤。不管你处于何种气候环境，假如你不幸受伤，第一需要就是急救物品。

根据环境的不同，你需要不断改变生存方案以满足自身不同的生理需要。当你继续阅读本手册时，要时时谨记这一关键词——“SURVIVAL”，记住每一个字母所代表的含义（图1-1）；除此之外，还需记住求生方案中的每一个核心要素。

- S 评估形势（形势，环境，生理状况，装备）
- U 运用你所有的感知觉，轻率行动只是浪费时间
- R 记住自己的地理位置
- V 克服恐惧和慌张
- I 应急措施
- V 珍爱生命
- A 学习当地人的行事方法
- L 依靠自己的智慧生存下去，但是首要一点，先学会基本技能。

图1-1 生存的指导原则

第2章 生存心理学

要成功通过求生考验，你需要掌握的知识和技能远远超过建造庇护所、获得食物、生火、不依靠标准导航设备到达任何目的地等技术。有些人很少或根本没有接受过生存训练，却能设法在威胁生命安全的情况下生存下来。有些人受过求生训练，却因为没能运用自己的技能而丧命。面临生死关头之时，个人的心理状态是一个十分关键的要素。在任何生存条件下，具备生存技能固然重要，但最必要、最根本的一点，是求生的意志。没有求生的欲望，你所掌握的技能就达不到任何目的，宝贵的知识和智慧也只能是白白浪费。

这里就提出了“生存心理学”的概念。无论身处何种求生环境，你都会面临种种心理压力，而它们最终一定会对你的头脑和思维产生不同程度的影响。如果你没有意识到这一点，即便你是一个训练有素、自信十足的人，这些压力产生的负面思想和情绪也能将你变成一个优柔寡断、生存能力可疑而又无能的个体。因此，你不仅必须了解这一点，而且要能够识别那些与生存息息相关的压力。对于自己在这种压力下可能出现的种种反应，你必须有所意识。本章节明确地阐述和解释了心理压力的本质、求生中的压力源，以及人体在面对实际求生环境的压力源时所体验到的内部自然反应。这一章节以及本指南其余部分所教授的知识，将会指导你做好一切准备，帮助你顺利走过最艰难的时期。





审视心理压力

在了解自己在某种生存环境下可能出现的心理反应之前，首先来学习一些有关心理压力的效用和影响方面的知识，这一点对我们来说大有益处。心理压力并不是一种可以随意消除和治愈的疾病，而是每个人都会经历的一种状况。我们可以将心理压力描述成“我们对外部压力的反应”，它表示我们的心理、生理、精神和情绪对生活中的紧张状况所作出的反应。

对心理压力的需要

心理压力有许多正面效益，因此我们需要它发挥作用。压力为我们提供了挑战的机会，让我们得以了解自己的优点和价值。心理压力表明我们有能力去应对外部的压力，而不是被它打垮。它能检验我们的灵活性和适应性，刺激我们发挥出最大的能力，做出最大的努力。因为我们通常不会为了一些无关紧要的小事而背负压力，所以，它也是一种极好的指示器——显示一件事情对我们的意义和重要程度——换句话说，它清楚地表明了什么对我们来说很重要。

我们的生活需要有一些压力起到激励作用，但任何东西一旦过多，都难免会变得很糟。目标是有压力，但不过量。过大的压力只会为个人和组织带来不利。压力过多会导致痛苦，而痛苦则会引发我们试图逃避或尽量避免的、令人不适的紧张感。以下列出了当你面对过多压力的时候，可能会遭遇的常见痛苦迹象：

- ★ 难以下决定、作决策。
- ★ 情绪暴躁。
- ★ 健忘。
- ★ 精力下降。
- ★ 长期忧心忡忡。
- ★ 极易犯错。
- ★ 与自杀或死亡有关的念头。
- ★ 与他人相处困难。
- ★ 孤立，不合群。
- ★ 逃避责任。
- ★ 粗心大意，心不在焉。

正如你所看到的那样，压力不仅可以具有建设性，也可以充满破坏性。它能鼓励我们，也能让人气馁；它能激励我们沿着轨道勇往直前，也能让我们半途而废轻言放弃；既能让生命变得更有意义，也能让生命从此失去意义。压力可以激发你的潜力，让你在生存环境中发挥出最高的效率，以成功应对种种困难；它也能让你旁徨失措，使你把曾

经接受的所有训练和技能通通忘光。你对那些不可避免的压力处理能力，这正是生存的关键所在。能够生存下来的人是可以与压力同行的人，而不是被压力所控制的人。

生存的压力源

任何事件都有可能产生压力，而且，正如每个人都曾有过的经验一样，事件通常都不是一次只来一个。导致压力的事件常常会同时发生。这些事件本身并不是压力，但是它们产生了压力，所以被称为“压力源”。显而易见，压力源是外显的原因，而压力则是相应的内部反映。一旦我们的身体辨识出某种压力源的出现，它就会立即采取行动，保护自己。

身体在应对压力源时所作出的反应中，不仅有做好“战斗”的准备，也有做好“逃跑”的准备。这项准备还包括一个由身体内部送往全身各处的SOS信号。当这个SOS信号引发身体与之产生共鸣时，下列行为就会出现：

- ★ 身体内部储存的燃料（脂肪和糖）被释放出来，为你提供快速能量。
- ★ 呼吸频率增加，以将更多的氧气提供给血液。
- ★ 肌肉的紧张感增强，以做好随时行动的准备。
- ★ 凝血机制被激活，以减轻伤口的出血状况。
- ★ 感官系统的灵敏度增强（听觉和嗅觉更加敏锐，瞳孔扩张），以使你更好地了解所处的环境。
- ★ 心率加快、血压上升，以将更多的血液提供给肌肉。

这种保护性的状态完全足以让你应对潜在的危险。但是，你无法无限期地保持这种水平的警觉。

压力源是毫不谦卑的不速之客；一个还没走，另一个又不请自来。人如果接二连三地遭受种种哪怕是微小的压力，这些小压力积累起来，也会导致巨大的精神上的痛苦。当身体用以抵抗压力的机能不断受损，而压力却继续到来（甚至持续增加）时，最终就会导致人精疲力竭。这时，对抗压力或积极利用这种压力的能力耗尽，痛苦的征兆便会出现。预见压力和找出应对策略是有效对付精神压力的两大要素。因此，至关重要的一点在于，要对你可能遇到的各种类型的压力有所了解。以下就是与之相关的一些解释。

受伤、疾病或死亡。受伤、疾病和死亡都是现实中极有可能发生的事件，你必须去面对。孤身一人处在陌生的环境里，随时都可能因敌对攻击、意外事故或误食有毒食物而丢掉性命，或许没什么比这更让人深感压力了。疾病和伤害会限制你的应激能力，抑制你寻找食物、水源和藏身所以及自我保护的能力，从而导致更严重的压力。只有控制受伤、疾病或死亡的袭击，你才有勇气承担起与生存任务相关的种种风险。

不确定性以及难以控制性。有些人一旦处在不熟悉的环境中，便会出现行动障碍的困难。在求生困境下，唯一的保证也就是没有任何保证。在陌生的环境中，你对周围环



境的控制十分有限，而以这种有限的信息开展活动实在是让人倍感压力。这种不确定性和缺乏控制力的感觉会进一步增加你的紧张感，使你更容易受伤、患病甚至死亡。

环境。即使所处的环境最为理想，大自然也会让人望而生畏。在野外生存，你不得面对种种源于自然界的压力——气候、地形、各种地区的不同生物等等。炎热、寒冷、风雨雷电、山区、沼泽、荒漠、昆虫、危险的爬行动物以及其他野兽，这些都只是你将遇到的挑战中很小的一部分。你获得什么样的结果，取决于你应对环境压力时采取什么样的方式。环境既可以成为食物来源，为你提供保护，也可以因为不当处理而带来极度的不适感，导致受伤、疾病或死亡。

饥渴。没有食物和水，你会越来越虚弱，最终不得不面临死亡。因此，在求生环境中所处的时间越长，就越能体现出获得与保存食物及水的重要性。你已经习惯于接受发放辐重，所以，对你来说，寻找食物和水源是个极大的压力源。

疲惫。当你越来越疲惫时，强迫自己生存下去实属不易。甚至有时候，仅仅是保持清醒本身就会让你变得更加疲劳。

与世隔绝。与他人共同面对逆境存在一定的优势。作为一名军人，你学会了许多个人技能，但前提是你必须作为团队的一部分。虽然我们抱怨上级，但我们仍要感谢他们所提供的信息和指导，尤其是在我们困感之时所给予的指引。与他人保持联系还能带给我们更多的安全感，这会让你感觉到，如果出现问题，你还可以向其他人寻求帮助。在野外生存中还有一个很大的压力：通常你只能完全依靠你自己。

本手册提到的野外生存压力绝不是你可能要面对的唯一困难。请记住，在一个人看来很大的压力，另一个人却可能对此不以为然。你的经验、生存训练、个人人生观、心理和生理调节水平以及自信程度，都决定了你在野外生存环境中能否成功地面对压力，渡过难关。

现在，我们对野外生存中存在的压力和压力源有了一个常识性的了解，下一步就需要检测一下自己在面对这些压力时会作何反应。

自然反应

人类在漫长的世纪中历经无数变迁而生存下来。人对身心的调节能力以及对外在世界变化的适应能力，让我们在其他物种相继灭绝的环境中得以延续至今。这种生存机制使我们的祖先活了下来，同样也能帮助你生存下来！然而，如果你不能理解和预测这个让你生存下来的生理机制，它同样也会对你不利。

一般人都会在求生状态下产生某些心理反应，这一点不足为奇。下面的内容对你或