

荒野

Born Survivor

求生

Discovery 频道

NO.1 户外生存大师全球畅销力作

手册

Bear Grylls

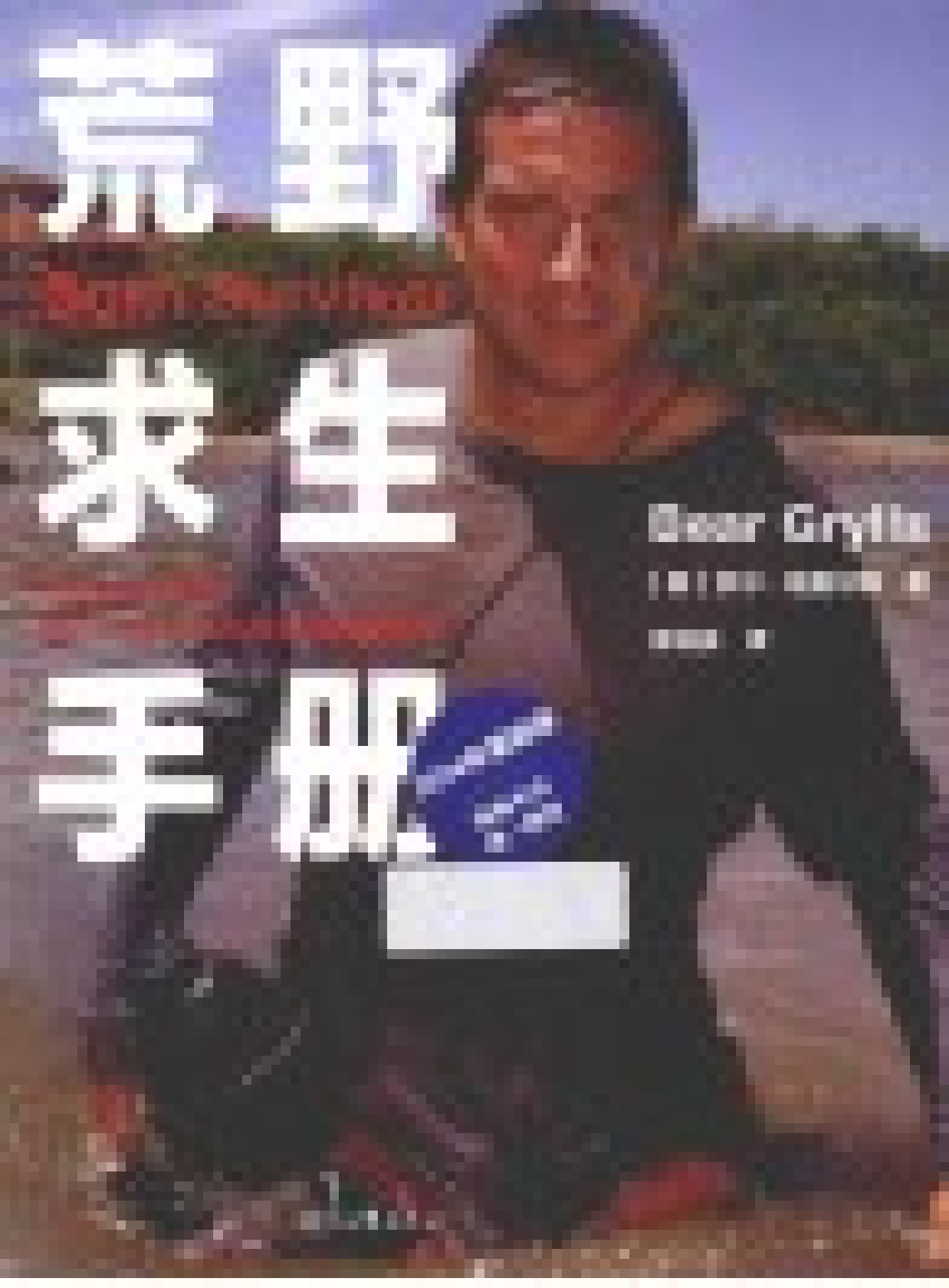
【英】贝尔·格里尔斯 著

李璞良 译

2014年最新版

简体中文
唯一授权

时代文艺出版社



荒野

求生

手册

Beast Grylls

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18

荒野

Born Survivor

求生

Bear Grylls

手册

【英】贝尔·格里尔斯 著

李璞良 译

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

荒野求生手册 / (英) 格里尔斯著 ; 李璞良译. —2版.

—长春 : 时代文艺出版社, 2014.9

书名原文: Born survivor

ISBN 978-7-5387-4649-5

I. ①荒… II. ①格… ②李… III. ①野外-生存-手册

IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第205275号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2011-3505

Copyright © Bear Grylls, 2007

First published as BORN SURVIVOR by Transworld Publishers

Simplified Chinese edition copyrights : ©2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

本书译本由稻田出版有限公司提供

出品人 陈琛

责任编辑 王默涵

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

荒野求生手册

(英) 格里尔斯 著 李璞良 译

出版发行 / 吉林出版集团 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

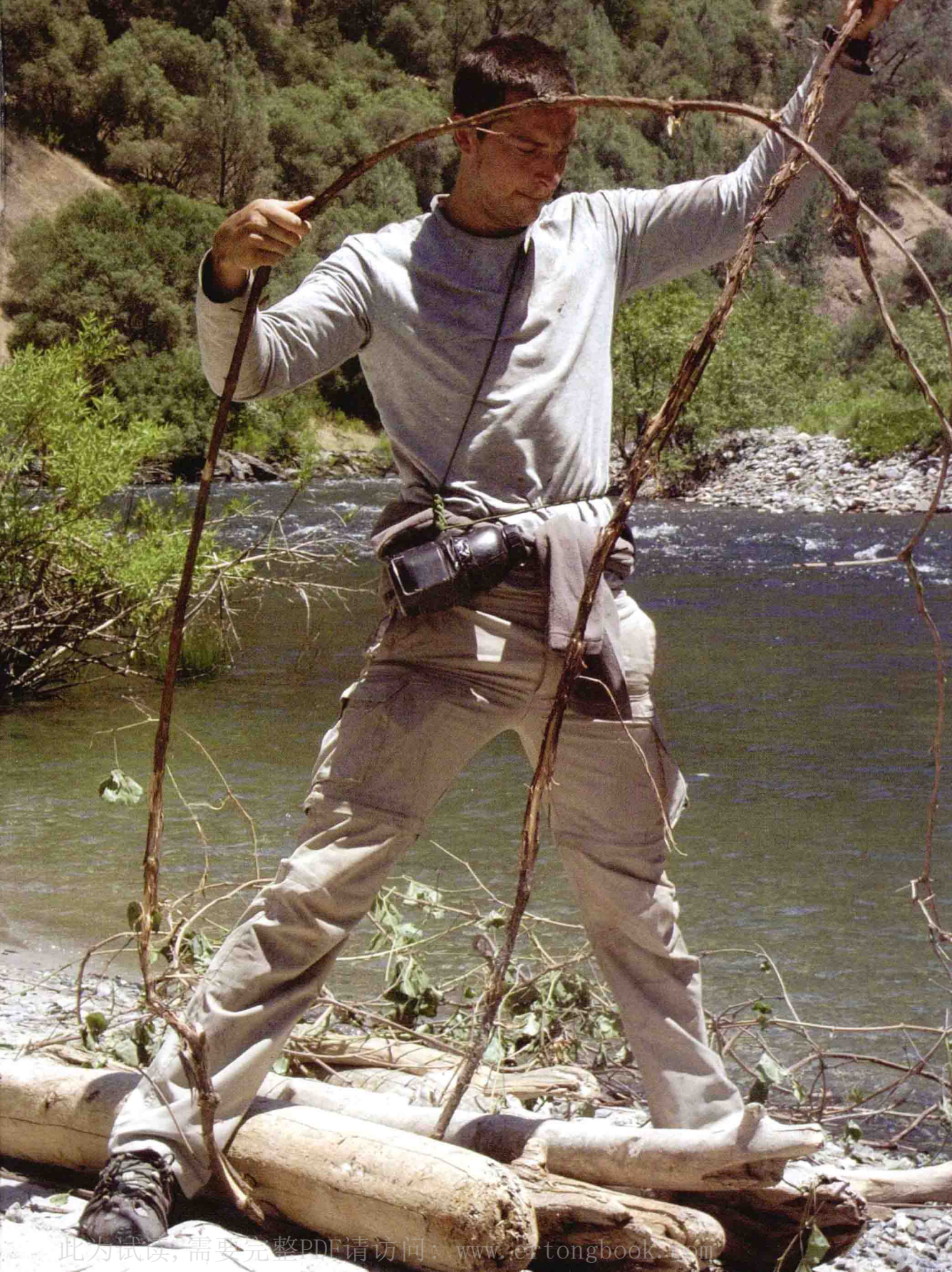
网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 / 787毫米*1092毫米 1/16 字数 / 353千字 印张 / 17.25

版次 / 2014年10月第2版 印次 / 2014年10月第1次印刷 定价: 49.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



不仅是户外运动必备手册 更是让你变得强大的生存指南

我无法想象，一个不对人生这场游戏倾其所有的人能获得成功。

这在荒野求生的世界里也同样如此，幸存者永远都是用尽全力活下去的人。

在人生中，在求生的关键时刻，你如果踌躇不定，就会失去力量。

贝尔·格里尔斯

荒野

Born Survivor

求生

Bear Grylls

手册

【英】贝尔·格里尔斯 著

李璞良 译

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

荒野求生手册 / (英) 格里尔斯著; 李璞良译. —2版.

—长春: 时代文艺出版社, 2014.9

书名原文: Born survivor

ISBN 978-7-5387-4649-5

I. ①荒… II. ①格… ②李… III. ①野外-生存-手册

IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第205275号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2011-3505

Copyright © Bear Grylls, 2007

First published as BORN SURVIVOR by Transworld Publishers

Simplified Chinese edition copyrights : ©2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

本书译本由稻田出版有限公司提供

出品人 陈琛

责任编辑 王默涵

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

荒野求生手册

(英) 格里尔斯 著 李璞良 译

出版发行 / 吉林出版集团 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 / 787毫米*1092毫米 1/16 字数 / 353千字 印张 / 17.25

版次 / 2014年10月第2版 印次 / 2014年10月第1次印刷 定价: 49.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

鸣谢

感谢电视节目制片方和摄影组……你们实至名归。我们一起走过漫漫长路，途经无数国家，日以继夜在一起录节目。虽然饱受蚊虫叮咬，但一路欢笑。尤其要提到西蒙·雷伊和保罗·丽塔，谢谢你们。

感谢全球出版公司的萨拉·埃姆斯利和道格·扬，感谢坎宁安管理的克洛艾和西蒙，还要感谢 ARG 公司的迈克尔·福斯特和利伯蒂，感谢你们一直以来给我的支持和帮助。感谢理查德·马登，谢谢你曾经陪我一起熬夜，不管怎么看，你都是顶天立地的汉子。

感谢“多样布里斯托尔”的罗布·麦基弗，感谢探索频道的玛丽·多纳休和彼得·罗夫林，还要感谢第四频道的拉尔夫·李和凯文·莱戈，感谢你们一直以来对我的信心。非常感谢。

尤其要感谢我的太太和我的两个儿子，在这漫长的一年里一直与我同在，虽然有时他们人并不在我的身边，但我们的心一直都在一起。现在我回家了，我会更负责任，这点我保证。

017

chapter 1
生存的基本要素

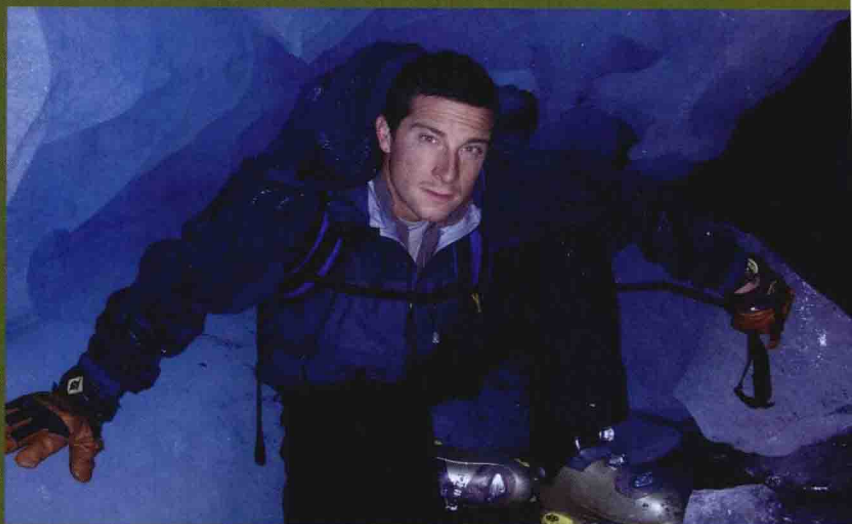


073

chapter 2
夏季的山区

111

chapter 3
0℃ 以下的地域



155

chapter 4
丛林

203

chapter 5
沙漠



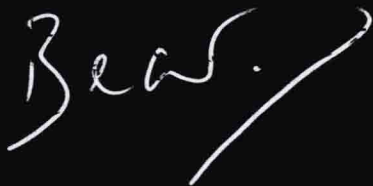
209

chapter 6
海洋

卷首语

谨以此书送给我的两个宝贝儿子杰西和马默杜克，无论何时，任何决定胜负的关键时刻，你们和你们的老妈都是在隧道那头指引我回家的明灯。

深爱你们的老爸 贝尔·格里尔斯

A handwritten signature in white ink that reads "Bear." followed by a long, sweeping diagonal stroke.

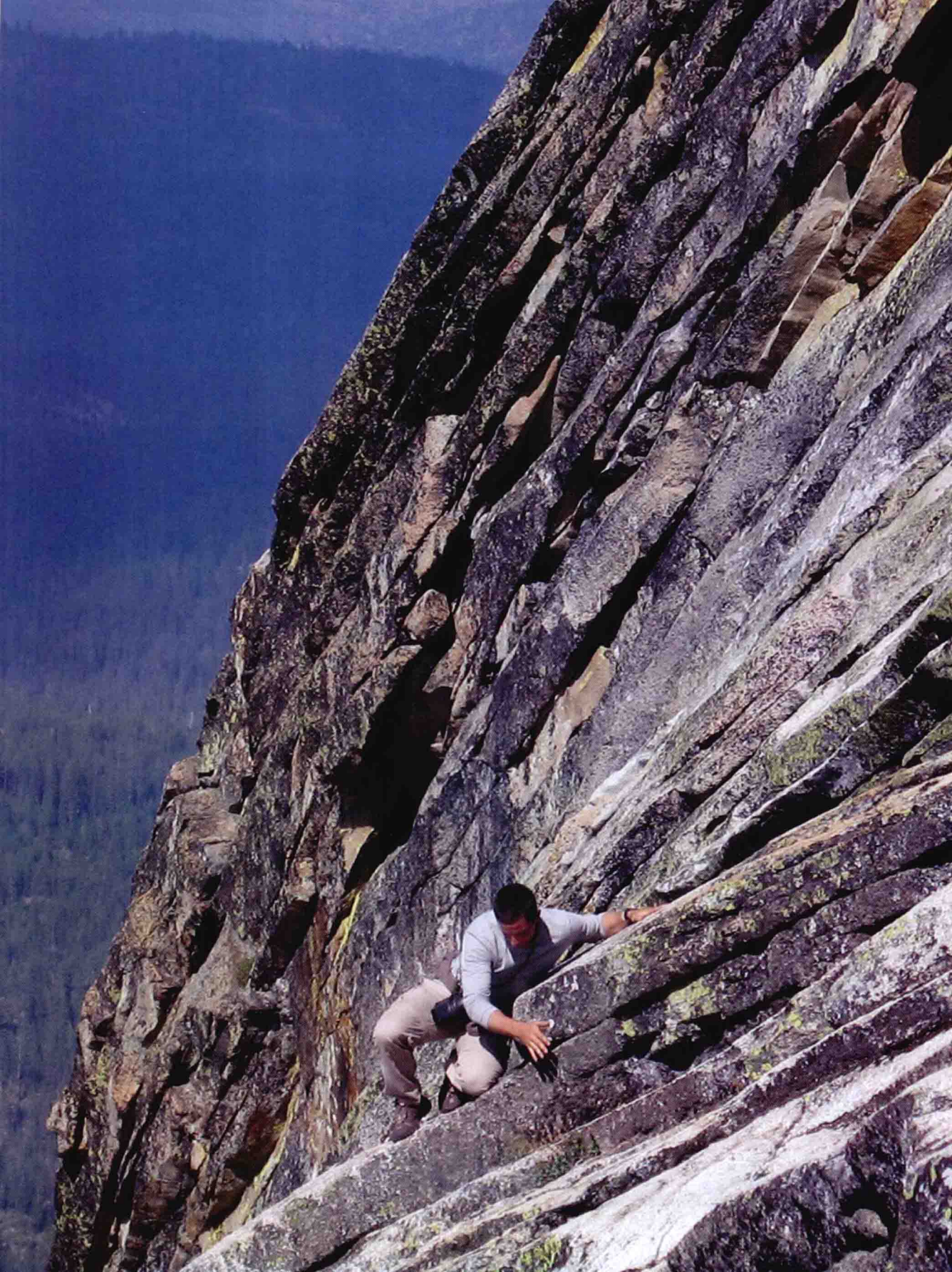
智慧固然羡煞人，但真正能够激励人心、真正加速我们脉搏并振奋我们精神的，却是和它相反的东西：一股雄壮且义无反顾的冲动。

不妨想想看，让我们赢得维多利亚十字勋章的并非智慧，而是疯狂冲撞不利情况的那股豪气。让人类画出《蒙娜丽莎》或谱出贝多芬的《英雄交响曲》等不朽之作的，也并非智慧，因此，聪明人绝对不会一开始就步入艺术的殿堂。驱使人们凭着移山填海之志，达到耐力之极限，从而实现一些疯狂梦想的，也绝非智慧，而是潜伏在他们灵魂深处的倔强个性。同样地，激励人们在各处冒险，追求看似绝望的爱情的，亦非智慧，而是那股无法压抑的热情，以及一息尚存便永远无法浇熄的冲动。

既然如此，何不在进入棺材前尝一尝危险的滋味呢！

理查·莫里森 (Richard Morrison)

——《时代杂志》



你知道北极的松鼠是所有已知的哺乳动物中，唯一一种可以把体温降到冰点以下的吗？还有，你知不知道，瓢虫身上的明亮色彩是一种效能极强的警告，一旦受到骚扰，平时隐藏于脚部那股油腻且充满恶臭的黄色血液，就会在这时汩汩而出从而制止掠食者？

如今的人们都把自然界比喻为“野人之地”，就仿佛大自然是一处蛮荒、粗野、失控且让人狼狈不堪的地方，但其实不然。事实上我对自然界认识得越多，就越了解它的生命其实是有秩序的。如果你花些时间徜徉在植物王国、动物王国或昆虫类王国中并观察，就会看到一个静寂无声，但却永远在移动、成长、改变的世界，一切都那么协调一致。

讽刺的是，我们这个人造的世界才是真正的“野人之地”，杂乱、失序、一片蛮荒，只有置身在大自然中，才能让我们意识到真正的和谐。在人的领域内，不管目光落在何处，都会有纷争，而且人生也都缺乏目标，大到国与国之间彼此征伐、民族间因信仰不同产生冲突，小至企业明目张胆地污染山川大地、个人在路边任意倾倒垃圾等，这才是真正的“野人之地”，也代表我们的人生其实处于极不和谐的状态。总之，人造的那些东西才杂乱、失序、一片蛮荒，而且我们人类也一直在滥用周遭的一切资源。然而在大自然中，却没有上面所提到的任何事情，没有贪婪，没有浪费，也没有猜忌。看来只有身处于这片大自然中，真正的生命奇迹才会发生！

雪花莲之所以能生存下去，是因为雪把它们与霜隔离，而如果赤身裸体的人类在这种雪地中，不消数分钟便会步入死亡。我曾在狂风暴雨中，目睹到善知鸟笨手笨脚地在冰山之间，伴着高达九级的强风卷起的北极波涛振翅而飞，可是我却可以明显地看出来，它们充分享受着其中的每一刻而自得其乐。反观我们，当时我们离陆地 800 公里远，虽然我和队员置身的那叶扁舟拥有最先进的设备和技术，而且我们身上的衣服也没沾湿，可是，一行人却似乎快要在寒冷与恐惧中踏上黄泉路，而非死于装备不足或技术落后。总之，自然界处处都显示出，它比我们更大、更好、更灵巧、更强以及更有力。

只有当我回到所谓的“蛮荒”时，才会发现自己的心灵又真正活了过来。也只

有在这个时候，我才会开始感觉到自己内心的那种旋律，也意识到与周遭的一切取得了协调，于是我开始看见幽暗处，辨别山林原野的气味，领悟到东风和西风的不同。这个时候，我才又再度成为一个人，依照大自然所创造我们并孕育我们的那套方式存在于天地之间。这些“野人之地”帮助我们脱掉社会覆盖在我们身上的一切衣裳，褪除我们在街头看到的、郁积于我们内心已久的所有挑衅，或是卸除我们在毫无盼望或梦想的人们身上所目睹到的一切麻木。

如今不知有多少人在走路时双眼下垂，定格在人行道上。对这些人而言，生存所讲求的无非是如何安然度过生活中的柴米油盐，逃过老板的“追杀”，以及通过可以决定我们生死的种种面试。虽然这些都是重要的事，但如果我们将自己的生命局限在面前的人行道上，那么一定会失去更多。

只要我们能够抽出些时间抬头仰望就好了——或许可以利用在公园的椅子上享用午餐的片刻，当我们这么做时，为什么会有更好的感受，为什么我们的想象力会被引燃，还有，为什么沉睡已久的雄心壮志和梦想会苏醒过来？大自然会让我们乐于这样做，我们有更远的抱负，绝非只是盯着人行道发呆，我们有一个美好的生命，更有一个非凡的世界，而它不就是为了供我们享乐而创造出来的吗？

此刻我们人类却要摧毁它，无所不用其极，不过撇开这个不谈，大自然的生态现象仍然是最进步也最非凡的。毛毛虫羽化为蝴蝶虽然看似简单，但即使最棒的科技也都无法参透，我敢打赌，从小你一定很少想过这么让人惊叹不已的事。

在所有远征过的世界上注目越久，我就越觉得叹为观止。人们总是在说，这世界是那么小，然而我却一次又一次地折服于它的浩瀚无垠、丰富多彩和无坚不摧。你们知道我所看到的，正是大自然最大的恩宠之一吗？隐身在丛林深处的孤独小花，从没有博得我们关爱的眼神，但它却那么洁净、那么活泼有力、那么美丽，就仿佛这种隐蔽在深幽处的奇幻景象是上帝的爱好，正是为了取悦他自己而造的。

这世界到处都充满了如此细微而娇柔的东西，因此我们得尽到两项责任作为回报。其一是了解并保护它们，其二是懂得欣赏它们并享受它们的存在。“我们只有一次生命”，这句话值得我们一说再说，有一个充满魔法的世界正等待我们发现，而且我从这个世界学到的越多，也就越了解到仍有许许多多东西等待我们明白。

我深切盼望这本书不仅能够有朝一日救你一命，同时更能鼓励你展开探险，开始了解并充分享受大自然对我们的厚爱。大自然不是让我们畏惧不前，而是让我们充分领略其乐趣。人类有能力支配每一种动物和植物的命运，我曾目睹到沙漠里有一支枯瘦又矮小的游牧民族，竟然能够把全世界最致命的 11 种毒蛇玩弄于股掌之上，让它们匍匐在自己的脚趾间。这到底是什么样的知识啊？

好几个世纪以来，我们的祖先已创造出许多让人目眩神迷的“营生诀窍”，永葆我们生存，保障我们不缺食物和饮水。我们未必非得扬弃这些奇技淫巧不可，不过如果你和朋友在一座荒岛搁浅，无任何供应品，而只有你知道如何从小树苗中收集水分，在没有火柴的情况下生火，还会捉蛇和剥皮，难道你不会感到骄傲？当然，人类已经用好几千年的时间进化，所以生存已成了一种本能，而上面的这些本领即源自于此。

在现代化生活所带来的种种惊奇下，人类的生命变得更美好了吗？或许我们的生活已变得更轻松或更快捷，但真的变得更好了吗？如果真的变得更美好，那忧郁症又为什么这么盛行呢？我们已经远离了内在真正的自我了吗？

这些问题的答案我都不知道，我只知道大自然让我显示出真正的自己，当我需要时间或空间时，当我身陷悲伤痛苦时，我要投奔到哪儿？——我会投入崇山峻岭的怀抱，在那儿找到一份宁静和慰藉。那种感觉就像是回到了家，我有时间尽情地嘶吼、喊叫和呼吸，那就是大自然。

要善用本书所提供的工具，帮助自己走入这条极端冒险的路程，并在身陷任何困境时全身而退。不过最重要的是，要善用上帝赐予的天赋精神。这或许需要一些复习，毕竟你已有好一段时间没用过它了，不过，它却一直在那儿静候你的到来。只要有它陪伴，生命就一定会变得更加丰盈。

何不热热闹闹、浑身充满活力地加入我们，有什么好害怕的？哦，还有，别把太多注意力放在人行道上，它不值得你这么做。

