

BOBBI CLIPVVOB



*Bear.*

**BEAR GRYLLS**

荒野  
BORN SURVIVOR  
求生  
BEAR GRYLLS  
手册

(英) 贝尔·格里尔斯——著

李璞良——译

## Born Survivor

不仅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。

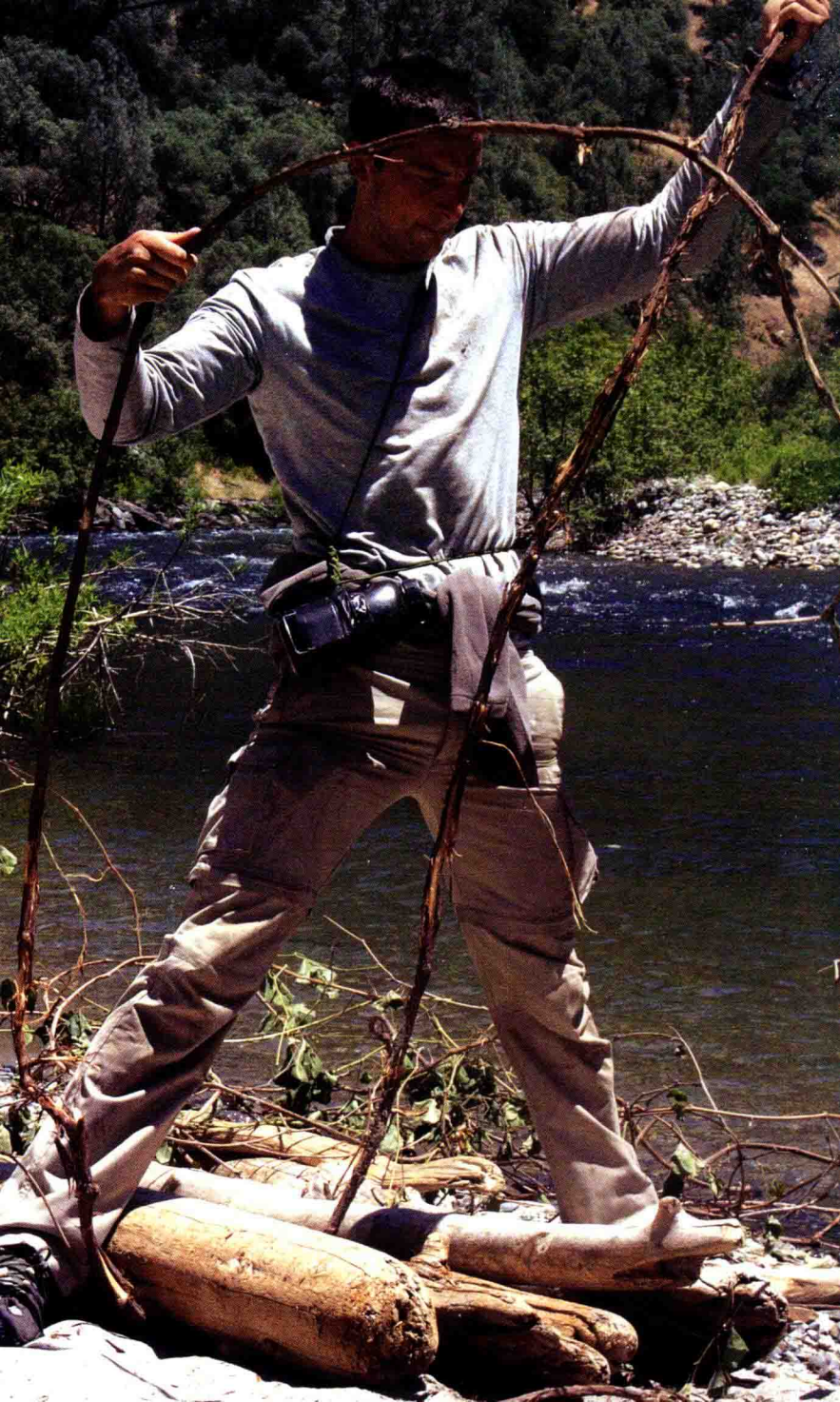
这在荒野求生的世界里也同样如此，  
幸存者永远都是用尽全力活下去的人。

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。

---

Bear Grylls

---



## 鸣谢 Acknowledge

感谢电视节目制片方和摄影组……你们实至名归。我们一起走过漫长路，途经无数国家，以继日夜地在一起录节目。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任。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。





# 生存的 基本要素

Chapter 1 007  
*Fundamentals of Survival*



# 夏季的 山区

Chapter 2 073  
*Mountains in Summer*

A man with a large backpack is climbing a steep, rocky mountain slope. The background shows a vast, snow-covered mountain range under a clear blue sky. The man is wearing a dark jacket and gloves, looking towards the camera.

# 0°C 以下的 地域

Chapter 3 \_\_\_\_\_ 115  
Sub-Zero Terrain

A man is crouching in a dense, lush jungle. He is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants, with a backpack. He is looking upwards and to the right, with his hand resting on a tree trunk. The jungle is filled with green ferns and moss-covered trees.

# 丛林

Chapter 4 \_\_\_\_\_ 167  
Jungle

A close-up photograph of a man's face, looking down with a focused expression. A yellow scorpion is crawling on his left forearm. He is wearing a blue watch. The background is a reddish-brown rock wall.

# 沙漠

Chapter 5 \_\_\_\_\_ 221  
Desert

A photograph of a man shouting with his mouth wide open and his arms raised in the air. He is wearing a white t-shirt with some dirt on it. The background is a dense forest with green trees.

# 海洋

Chapter 6 \_\_\_\_\_ 261  
The Sea



## 卷首语 Preface

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  
Bear Grylls

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！~~

——《时代杂志》  
理查·莫里森  
Richard Morrison



## 图书在版编目 (CIP) 数据

荒野求生手册 / (英) 贝尔·格里尔斯著 ; 李璞良译. -- 3 版. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2017.7  
ISBN 978-7-5596-0623-5

I. ①荒… II. ①贝… ②李… III. ①野外—生存—手册 IV. ① G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 159676 号

BORN SURVIVOR by Bear Grylls

Copyright © Bear Grylls, 2007

First published as BORN SURVIVOR by Transworld Publishers  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2017

by Beijing Xiron Books Co., Ltd

All rights reserved.

本书译文由稻田出版有限公司提供

著作权合同登记 图字: 01-2017-6201 号

### 荒野求生手册

作 者: (英) 贝尔·格里尔斯

译 者: 李璞良

选题策划: 北京磨铁图书有限公司

责任编辑: 李 征

装帧设计: 唐 旭

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

小森印刷 (北京) 有限公司印刷 新华书店经销

字数 353 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张 10

2017 年 10 月第 3 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0623-5

定价: 69.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

——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，就会在这时汨汨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！

雪片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，我们有更远大的抱负，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，但真的变得更美好了吗？如果真的变得更美好，那抑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。

## ！首先要请你记住的事

### • Please Remember What's First

**Bear Grylls:** 我喜欢摘要的部分，如果阁下时间不够或记忆力欠佳，那么这就是您需要牢牢记住的几页内容。许多人在生死攸关之际，都犯了颠倒先后次序的错误，因此就逻辑而言，本书应该从这个地方开始，先掌握住求生的先后次序，之后再进入求生的核心部分。

## 1. 保护 *Protection*

求生的首要任务是保护你自己，不管面对的是极端情况（比如，0°C以下的温度再加上潮湿的衣服，就会在几小时内取你性命，置身毫无遮蔽的极端高温下也会如此）、危险的动物，或是即将爆炸的飞机，都必须先保护自己。

## 2. 救援 *Rescue*

次要任务便是做好待援的准备，如把石头或手上的任何材料拿到显眼处，排列成大大的“SOS”字样。一旦救援人员知道你身陷困境，他们就会立刻展开搜寻，所以，请别错过这些尽早得救的大好机会，做好必要的准备。只要安全并无大碍，就应该原地等待，镇定下来，不要乱动。如果身处交通工具当中，就待在附近，不要走失。这类的不幸故事我听得实在太多了，比方说有人在开车行经澳大利亚内陆时发生车辆故障，随后顶着极端的高温外出寻求援助，结果死于脱水，数天之后尸体被人发现，陈尸处距离他们的车子仅有数公里的距离。因此务必要放聪明点，保证自己安全，让别人很容易就可以看到，然后静待救援（置身于没人能发现的雪洞中，就不是什么高明的点子）。

如果救援人员还没有来，或是过了数天后仍没有搜寻的迹象，那就得想出自我拯救的计划，凭着自己的两条腿脱困。这应该是最后的手段，但最后必须把成功获救当作求生的主要目标，而且你也得尽一切力量自救。过程中不妨用石头或任何能够找得到的东西留下记号，指引出要前往的方向。

### 3. 水 *Water*

一旦有了妥善保护，足以避免一些灾害的侵扰，并且做好了待援准备，就必须活得够久才能等到救援的到来。此时水就成了最重要的东西。这时不妨想想下面的几个“三字诀”：没有适当的保护躲避极端的高温或低温，你只能维持三个小时的生命；没有饮水，你绝对活不过三天；但如果没有吃的东西，你却可以足足熬过三个礼拜。按照这样的先后顺序，你不是一眼就看得出来问题的所在了吗？——你务必要先找到饮水。

### 4. 食物 *Food*

如果你的计划涉及自救，那就需要更多的精力。但要记住！如果没有食物，你能存活的时间要比在没有饮水的条件下更久，而且你的身体也储存了许多的肌肉和脂肪，足以让你多干些活儿。如果饮水的供应短缺，那就要限制自己的饮食，尤其得避免摄取过多的蛋白质，以免需要更多的水来消化。在这方面不妨像早期的人类那样，学会到处觅食的技能，换句话说，在追击较大的猎物之前，不妨先找找草莓、蛆或一些甲虫的幼虫，这才是真正的生存之道。

---

所以，最重要的是 *PRWF*，就是“保护、救援、水、食物”（*Protection, Rescue, Water, Food*）或是“首先要请你记住的事”（*Please Remember What's First*）。

---



强者是由敌对力量塑造出来的，  
就像逆风而起的风筝一样。

纳尔逊·曼德拉  
*Nelson Mandela*

