

海豹突击队 生存手册

(图解版)

野外+都市+天灾+人祸
完全自救求生指南

[美] 凯德·科特立◎著
黄延峰◎译

SEAL SURVIVAL GUIDE



前海豹突击队指挥官、绝境求生
Discovery频道《浩劫求生》主持人

凯德·科特立 独家授权

海豹突击队 生存手册

(图解版)

野外+都市+天灾+人祸
完全自救求生指南

[美] 凯德·科特立◎著
黄延峰◎译



SEAL SURVIVAL GUIDE

A Navy SEAL's Secrets to Surviving Any Disaster



NLIC2970938949

中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

海豹突击队生存手册 / (美) 科特立著 ; 黄延峰译

— 北京 : 中国友谊出版公司, 2013.9

ISBN 978-7-5057-3240-7

I. ①海… II. ①科… ②黄… III. ①野外—生存—
手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239412号

著作权合同登记号: 01-2013-5921

SEAL SURVIVAL GUIDE: A Navy SEAL's Secrets to Surviving any Disaster
by Cade Courtley

Copyright ©2012 by Seal Survival, LLC

Simplified Chinese translation copyright ©2013

by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

Published by arrangement with the original publisher, Gallery Books,
a Division of Simon & Schuster, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions
thereof in any form whatsoever.

书名 海豹突击队生存手册
作者 [美]凯德·科特立著;黄延峰译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷 北京建泰印刷有限公司
规格 700×1000毫米 16开
19.75印张 300千字
版次 2013年11月第1版
印次 2013年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3240-7
定价 38.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676



引言

是什么让一个人负重 113.4 公斤还能冒着枪林弹雨奔上三段楼梯？或者拖着一条骨折的右腿昼夜不休地奔跑 6 天？是什么让一个人在十分清楚旁边有一个手持突击步枪准备击毙他的人还要破门而入？怎么可能做到忍受连续的身体虐待，在 90 厘米见方的混凝土箱中封闭一周多，不吃不喝，结束时还能笑得出来？或者在茫茫暴雪和极度严寒中度过让人精疲力竭的日日夜夜，不但能存活下来，而且变得更加结实和强壮？一个人如何能够在冰层下寒冷彻骨的海水中游长达 11.3 公里？是什么让一个人一次又一次地自愿重返战场呢？

到底是什么塑造了一个海豹突击队员？

目前，美国海豹突击队有 9 个分队，现役军人大约 2500 人。1962 年，约翰·肯尼迪（John F. Kennedy）总统发表了一次具有历史意义的演讲，承诺将人类送上月球，同时宣布创建海豹突击队，总统希望能拥有实施极其危险和隐秘行动的特战部队，并使之成为掌握非常规战法的精英部队。自从海豹突击队组建之后，他们执行了几千次的战斗任务，并且在越南战场首先打出了自己的名声。当时，海豹突击队第一分队和第二分队的杀伤率是惊人的 200:1。海豹突击队令敌军闻风丧胆，被直白地称为“绿面人”。海豹突击队在格林纳达、巴

拿马、索马里、波斯尼亚、阿富汗和伊拉克服役，并在其他国家执行了无数次高度机密的军事行动。营救被海盗劫持的美国货轮阿拉巴马号（Maersk Alabama），拯救索马里的美国人质，击毙奥萨马·本·拉登（Osama Bin Laden），最近几次引人注目的军事行动都由海豹突击队执行。

总统先生，你这钱花得值。

海豹突击队的名称 SEAL 是“海、空、陆”三个英文单词的字头缩写词，其目的就是要打造一支能够在所有环境下进行精锐作战的武装部队。在海豹突击队成立之前，美国还有很多特战部队，比如侦察突击队（Scouts and Raiders），它成立于 1942 年，是在珍珠港遭袭 9 个月以后成立的。这些伙计要接受一系列的训练，包括秘密潜入、对登陆滩头阵地进行突击前评估、标记目标，以及不遗余力地保证其他部队更成功地完成任务。另外，还有海军爆破队（Naval Combat Demolition Units）和 underwater 爆破队（UDTs），其队员很多都是第二次世界大战中有名的“蛙人”。他们是两栖分队，负责在常规战争之前提前清除海滩上的障碍，切断敌方水下电缆，或者炸毁浮标、桥梁和敌船。例如，在奥马哈（Omaha）滩头登陆期间，他们负责炸毁坚固堡垒内德国人的退路，最终导致同盟国的胜利。另外，战略情报局（OSS）有一个叫“作战游泳者”（Operational Swimmers）的大队，比较接近今天的海豹突击队。他们会伞降到敌后开展游击战，或者穿戴上第一代柔软的潜水面具和脚蹼从海上发动攻击。

海豹突击队的组建就是为了打造一支各兵种兼备，并且能在所有环境下作战的武装部队。不管身处北极的冻土地带，还是热带丛林、沙漠或是海洋，训练有素的海豹突击队员都能适应，并能完成从绝密行动到常规战争在内的各种任务。海豹突击队完成的是最危险常常也是难以想象的任务，要做到不屈不挠和绝对忠诚。

要想有资格成为一名海豹突击队员，你必须是美国公民，通过基本的体能测试，视力良好，并且年龄不超过 28 岁。如果你在各种测试中得分很高，那就有机会参加训练。这些测试包括：美国三军职业性向测验（ASVAB）、12 分钟半之内最少游 450 米、2 分钟之内完成 42 个俯卧撑或 50 个仰卧起坐，

以及 17 分钟半之内跑完 2.5 公里（出于慎重考虑，可能会要求更高的成绩）。

想成为海豹突击队员的人只有千分之一的机会参加海豹突击队基础水下爆破训练（BUD/S），时间长达 26 周，而在这些人中只有 15% 能够毕业。一旦受训者完成该训练，还要继续接受 28 周的高级训练课程，它被叫作海豹突击队资格训练（SQT），学习正式成为海豹突击队员所需要的所有技能。有些人因为在电影中看到过海豹突击队的身影，或者想利用海豹突击队员的身份泡妞，觉得成为一个海豹突击队员一定很酷，不过梦想成真的人要忍受这个世界上最艰苦的军事训练，并且要具备一些品质，包括坚持、奉献和顽强。很简单，这些人都是硬汉，但不只是硬汉。

此后新海豹突击队员向下述分队报到：第一、第三、第五和第七分队的基地设在加利福尼亚州的科罗纳多，第二、第四、第八和第十分队位于弗吉尼亚州的小溪基地。一旦他们加入相应的分队，在 6 个月的部署训练之前，他们会随同所在的排再进行 18 个月的训练。因此，如果你很幸运没有受伤，并且顺利通过了训练，至少经过 31 个月你才能成为一名做好战斗准备的海豹突击队员。

你可能注意到了，我并没有提及海豹突击队第六分队，因为在击毙本·拉登之前，它是一支在理论上并不存在的分队，没有人知道它的任务或活动，这是我们的秘密。出于作战安全的需要就谈这么多。不过，要被选入第六分队，一位海豹突击队员要在其他分队服役 6 年，之后，他们才会有机会入选这个全明星队。

当我进行海豹突击队基础水下爆破训练时，我下决心绝不退出。我承认我没有给自己留退路，要么毕业，要么至死方休，我花了比平均值多 9 个月的时间才走到了最后，因为我的腿摔断了 3 次，而且经历了 1 次颅骨骨折。我用我局部断裂的右腿奔跑，度过了整整 6 天的地狱周训练。简单点说，随着我迈出的每一步，我的舒适区也一步步推进。最终我以中尉的身份毕业，训练期间我学到的和忍受的一切对

我有很大的帮助，并让我幸存下来。



正如他们在首都华盛顿所说的那样：“如果我们想让一个任务顺利完成……就用海豹突击队。”



我给你们讲的这些可不是在吹牛。我们这些在海豹突击队服过役的人并不愿意将我们的选拔训练说出来。我之所以举出上述几项训练，是为了证明我要讲的都来自于真实的和现时的体验。本书讲述的资料并不是来自于“互联网专家”或是越战之后已经“出局”的某个人，而是来自于身临其境、做过这些事情并且经历千难万险还确实存活下来的人。

作为一名海豹突击队员，做到身体健康并最大限度地保持健康的状态是一项基本要求。在健康状态较好的一个年龄段，我努力让身体保持在完成任务所需的巅峰状态，但我永远不会忘记最强健的“肌肉”是大脑。这是其他所有的事情赖以存在的基础。在本书中，我会教给你海豹突击队员用过的真正秘技，并向你展示如何有效地增加在任何条件下的生存概率。

海豹突击队员真正的成功和成绩确实应该归功于我们对大脑的训练和调节方式。在现实世界中，在任何情况下毫不犹豫地做出反应，并在瞬间做出会造成全球影响的决定，这是一种能力。

我写这本书是为了教你像海豹突击队的队员那样思考、快速适应意外情况，确保最大化的生存概率。如果你听从了本书中的建议，当逆境来临时，你就会极大地降低成为一个死亡率统计数字的可能性，取而代之的是，成为少数几个幸存者之一。

我们生活的这个世界确实危险，但本书的目的是增强人的能力。它会给你几乎在任何情况下生存所需的技能，尤其在最致命的情况下所需要的手段。没有人需要成为一个靠隐居生存的狂热爱好者，或者生活在妄想狂的精神状态下，但我们全都必须做好准备、保持警醒，不过不必每天生活在惊恐之中。我成为一名海豹突击队员就是为了保卫自己的国家，保护我们的权利和自由。

要相信自己，相信你将要学习的新技能，那么，继续生活，并享受你生命中的每一天吧。



这需要下些功夫，但是所有的事情都是值得做的。我相信，活着是我们所有人的目标。本书可以做出以下两个承诺：

1. 你将会学到如何获得当危机来临之时能够让你幸免于难的心理能力和生理能力。

2. 你将学会为你当今的生活带来自信和自由的技能，即使你从来没有面临过危及生命的情况，它们也一样有用。



该是强硬的时候了！

很多人沉溺于没有节制的生活方式，更喜欢走捷径。人们的整体态度倾向于寻求以自我为中心的舒适和便利。过度肥胖的人数达到历史最高点，而且到处是没有价值的消遣娱乐，不是打电子游戏，就是痴迷于垃圾电视节目，似乎它们是设计用来削弱国民素质的。无论现在你的年龄有多大，身体状况如何，都该开始一种全新的生活规则，培养能够让你在当今不断变化的世界中凭借自信和自由得以生存所需要的心态。是时候了！

这个世界充满危险，而且危险的程度日益严重。然而，美国一如既往的软弱。下一次人为的或自然的灾难不是能否发生的问题，下一次人为的或自然的灾难不是能否发生的问题，而是何时发生的问题。我说的是事实，并不是想入非非而且危言耸听的人随便一说。如果你愿意相信一切安好，那么，现在就把这本书扔掉，把你的头埋进沙子吧，这样你就什么也看不到了。

现实是冷酷而严峻的，即将到来的灾难会夺去成千上万人的生命，但绝大多数人并没有做好应对的准备。此外，面对犯罪、事故和潜在的致命灾难等危及个人的危险，你必须做好准备，在这个危险的世界里，

它们日益增多，并且必定会更加恶劣。

我期盼这样的日子不会真的到来。在此之前，我要尽我所能教会你如何成为一名幸存者，而不是一个死亡统计数字。在本书中，我会告诉你在最致命的环境中让自己生存下去的行动方案，而且一步一步地分解给你看。

当难以想象的事情发生时，有一个海豹突击队队员亲自为你指导。

要做一名幸存者，不要变成一个死亡统计数字！

001

引 言

1

第一篇 海豹突击队的思维模式和生存意志

- 一、扩展你的舒适区 /3
- 二、让体格更强健 /6
- 三、让意志更坚韧 /8
- 四、让心理做好准备 /11
- 五、三种选项法则 /22
- 六、长期生存的考验 /23

25

第二篇 求生方法

- 七、船只遇险 /27
- 八、恶性枪击事件 /34
- 九、空难 /52
- 十、动物袭人 /59
- 十一、车祸 /68
- 十二、生化袭击 /74

- 十三、炸弹 /80
- 十四、桥梁坍塌 /87
- 十五、盗窃和抢劫 /93
- 十六、劫持汽车 /104
- 十七、地震 /112
- 十八、电梯险情 /118
- 十九、掉进冰洞 /122
- 二十、搏斗 /126
- 二十一、火灾 /137
- 二十二、洪水和海啸 /143
- 二十三、足迹追踪和被跟踪 /147
- 二十四、团伙暴力 /149
- 二十五、劫机 /152
- 二十六、入室抢劫 /159
- 二十七、飓风和龙卷风 /170
- 二十八、监狱 /176
- 二十九、闪电 /181
- 三十、海难 /185
- 三十一、迷失沙漠 /196
- 三十二、迷失雪山 /202
- 三十三、核攻击 /210
- 三十四、传染病 /216
- 三十五、暴乱和溃逃 /222
- 三十六、开斗气车：防卫驾驶和躲避驾驶 /228
- 三十七、震后搜救 /235
- 三十八、跟踪和监视侦察 /239
- 三十九、折磨和被扣作人质 /242
- 四十、在国外碰到麻烦 /247

253

第三篇 装备和武器

四十一、装备 /255

四十二、武器 /259

四十三、临时武器 /262

267

第四篇 急救

四十四、伸出援手 /270

四十五、立即救治 /273

四十六、休克 /286

四十七、热伤害 /289

四十八、冷伤害 /292

四十九、战壕足病 /297

五十、窒息 /298

五十一、烧伤 /300

五十二、叮、咬、刺、蜇 /302

304

致谢



第 一 篇

海豹突击队的思维模式和生存意志



海豹突击队的思维模式和生存意志

扩展你的舒适区

让体格更强健

让意志更坚韧

让心理做好准备

三种选项法则

长期生存的考验

一、扩展你的舒适区

你很清楚自己目前的舒适区在哪里，它被界定为你所做的日常工作，以及让你感觉安全、满足和能够控制的事情。然而，日常生活中让你感到舒适的事情会让我们对于轻微的不适也会手足无措，也必定导致我们没有能力应急或应对危及生命的挑战。

挑战你的极限和日常工作

至少每天一次扩展你的舒适区。做到这一点，机会会有很多，虽然成为一名超级马拉松选手是一个伟大的目标，但不必为此而马上尝试。首先你要拓展思维，原来你认为无法实现的某件事，现在你要认识到它的可能性。开始时步子不要迈得太大，通过观察动向来关注它的进步，列出清单，并逐一核实每天为了挑战自己要做的所有事情，不管是针对身体的，还是针对心理的，都不要放过。最终，借助扩展舒适区的方法，你将获得强健的体魄和坚强的心理，这就是你生存的关键。

如果你首先将注意力集中在改变小的事情上，你就能够开启差异化思维的过程，最终养成海豹突击队员的生存思维，有了这种思维，你就能忍受任何事情。你很快就会发现，做事的方式不同会导致思维方式不同。观察一下你目前的日常工作，然后开始用其他方式来做简单的事情。例如，利用楼梯而不是电梯上升几层楼，以合理的步伐攀爬，并且知道，当你抵达顶层时，你就刚好扩展了你的舒适区。坐在你的车里时，不要争抢最靠近窗户的座位，

而是有目的地寻找一个方便离开的位置。强迫自己认识3位陌生人，并要至少了解他们的5件事。如果你必须要还债结账，不要动桌子上的计算器，用脑力完成这个任务。打开你手机中的通讯录，每天记忆5个电话号码。你必须找到充实大脑和扩展身体的方法。开始关注自己如何思考事情。如果你用这种方式扩展自己的舒适区，其他的事情你也能做得更好。比如，如果你已经锻炼或慢跑，就可以提速并增加运动距离。额外再跑1公里，或者速度更快地跑1分钟，追加做一次俯卧撑。试着憋气1分钟，之后是2分钟。洗淋浴时，用舒服的热热水冲干净之后，最后冲30秒的冷水再结束。通过将你的身体推向极限，你也迫使自己的大脑扩展了舒适的边界，从而逐渐增强自己身体和心理的耐受性。



虽然我离开了海军，并且一天天地变老，但仍然坚持参加活动，继续扩展我的舒适区，这些活动是在海豹突击队时经常做的，包括跳伞特技表演、射击、攀爬和长距离游泳。我没有把它们当成必须完成的任务，而是要维持这些非常脆弱的技能，因为它们不加练习就会衰退，同时也让我的身心保持敏捷。我仍然在扩展舒适区的边界，并且知道这样做会让我在各方面保持我已经习惯了的军人状态。



舒适区因人而异，因此，对于有些人来说，扩展它的边界意味着要开始少喝一点啤酒或者禁食甜点。然而，所有这些每天取得的小胜利会增强我们的自信，尤其是当我们的生活要依赖它们的时候更是如此。无所事事很容易做到，没有烦恼似乎也很简单，但我要告诉你：这些基础训练对于改变人的精神状态是必需的，最终它可能正好就是幸存者和牺牲者的分水岭。



这是一张我常用的比喻性图片，我喜

欢把每天进行的扩展舒适区想象成向山上滚动一个大圆石。如果我不滚动它，它就总是要往下翻滚，那样我就不得不从山底再次开始滚动。每天扩展舒适区确实会让把大圆石推到山顶这件事变得更容易，同样，它也会让我们的成功或终极生存变得更容易。

舒适区核对清单（所有的答案必须是肯定的）：

- 今天我要挑战自己吗？
- 我要做我内心本不想做的积极的事情吗？
- 我要做身体本不想做的积极的事情吗？
- 我能做得更多吗？