

荒野生存

如何应对不可预知的灾难、危险和未来？

OUTBACK
SURVIVAL

[澳] 鲍勃·库伯/著
霏颯/译



北京日报报业集团

同心出版社

荒野生存


如何应对不可预知的灾难、危险和未来？

OUTBACK
SURVIVAL



[澳] 鲍勃·库伯/著
霍飏/译

北京日报报业集团

 同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

荒野生存 / (澳) 库伯著; 霏颀译. -- 北京:
同心出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5477-0589-6

I . ①荒… II . ①库… ②霏… III . ①库伯, B. — 自传
IV . ① K836.115.89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 224535 号

版权登记号: 01-2013-5673

OUTBACK SURVIVAL

by Bob Cooper

Copyright © Bob Cooper 2012

This edition arranged with Hachette Australia

through Andrew Nurnberg Associates International Ltd., London, UK.

Simplified Chinese edition

2013 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

荒野生存

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: (010) 65255876
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: <http://www.beijingtongxin.com>
印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2013 年 10 月第 1 版
2013 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 18
字 数: 160 千字
定 价: 48.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



荒野生存

生存装备

水和庇护所

丛林食物

求救信号

如何克服恐惧

鲍勃·库伯

世界求生专家领导者

《荒野求生》贝尔·格里尔斯 鼎力推荐

我们究竟是谁？

我们究竟何在？

什么是生命中必要的事情？

生活从来都不诗情画意，

灾难随时可能不请自来。

因此，无论如何，

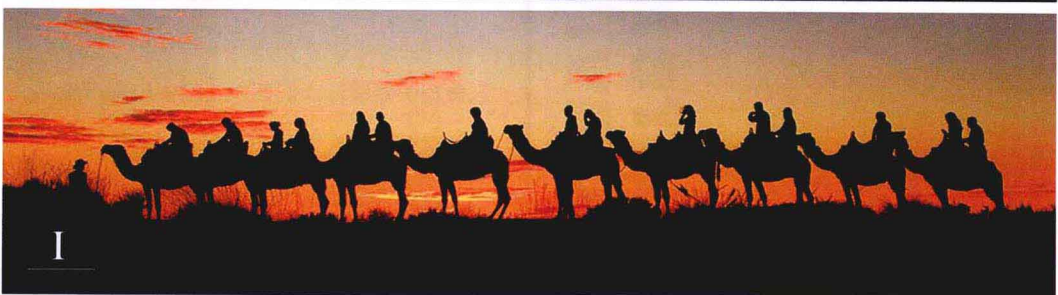
请时时刻刻做好准备……

OUTBACK SURVIVAL

多年以来，在存在潜在致命性危险的海、陆、空灾难中，我曾多次目睹并且亲身体验了对死亡的恐惧。生存技能可以让你远离恐惧，而对自然的崇敬和信任取而代之。这些知识能够让人们在大自然中自由行走，并能享受到自然“精神食粮”的孳乳。

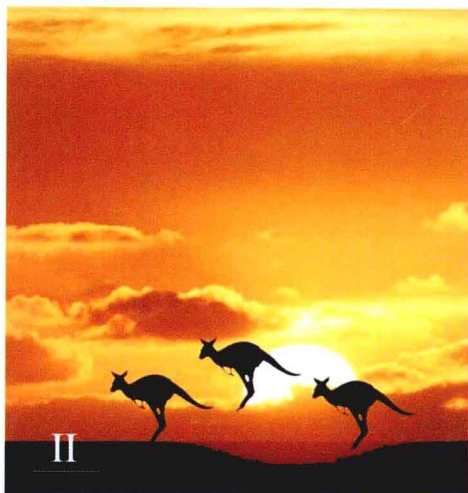
许多非理性的恐惧给人们探索腹地的活动蒙上了阴云——即使是郊区的灌木丛，人们也不敢涉足。对于蛇、蜘蛛、迷路或是孤独这些后天习得的恐惧，知识是驱赶它们并代之以尊敬的关键。作为社会的一员，我们需要重拾生存的技能，与自然心灵相通，这是我们祖先生下来就有的本领。对自然的真正欣赏和理解或许是保护它的唯一办法，也许偶尔也能保护我们自己。这本书是我对这一必要的新认知的贡献。

——鲍勃·库伯

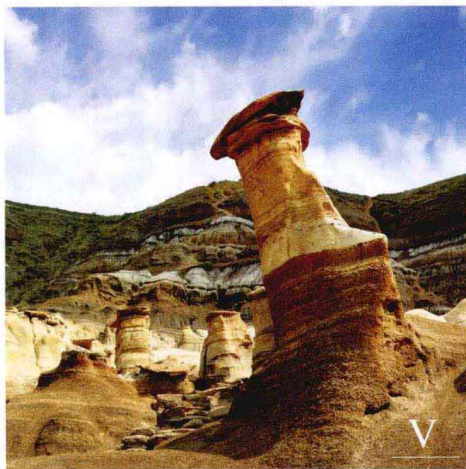
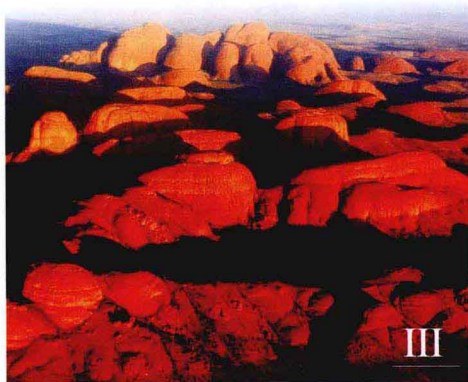


目录

- 001 **推荐序** / 贝尔·格里尔斯
- 003 **推荐序** / 麦克·豪斯
- 006 **本书导读**
- 008 **九死一生**
- 010 早年冒险生涯
- 016 合格的特种部队测验
- 028 直升机遇险
- 037 锤炼逃生技能



- 060 求生秘技**
- 062 学会控制**
- 067 五大优先事项以及怎样准备**
- 079 可怕的脱水**
- 091 寻找水源**
- 117 保持温暖**
- 126 火**
- 138 庇护所**
- 146 求救信号**
- 163 食物**
- 176 求生计划**
- 191 海岸求生**
- 220 沙漠求生**
- 226 利用太阳、月亮和星星寻找道路**
- 242 丛林里的孩子**
- 245 澳大利亚的蛇**
- 255 叮咬蜇伤**
- 276 水泡、靴子和摩擦伤**



PREFACE | 推荐序

贝尔·格里尔斯

澳洲内陆是一个令人望而生畏的地方，广袤，苍茫，一眼望不到尽头，让人不寒而栗。如果没有适当的技巧，你几乎不可能活着走出那片腹地。几年前，拍摄《荒野求生·澳大利亚》专辑时，我曾领教过它的威力。

澳洲的环境艰苦卓绝，很难想象竟然有生物能在那里生存下去，但那些成功者比如澳洲的原住民，却学会了适应那片荒野并从中汲取生存常识，一直在那片土地上和谐地生活着。澳洲原住民对待土地有一种非常特别的态度，他们不认为自己是土地的主人，而是土地拥有他们，好像他们只是它的保管人，在那么恶劣的环境里生存，这样的尊重和理解绝对是至关重要的。

和澳洲原住民一样，鲍勃·库伯对待他所生活的土地也是这种态度，对于自然，他一直保持着敬畏、信任和尊重——这也让他从澳大利亚原住民身上学到很多生存技巧。事实上，库伯的求生技巧出神入化，他曾孤身一人徒步穿越过几百里的荒野。这本书凝聚了他 20 多年的探险经验，既简单又实用。在很多地方我和库伯都达成了共识，而且我们的经历有很多类似之处，比如我们都曾当过特种兵，开过求生学校，主持过探险节目，一起向布须曼人学习过求生经验。尤其是对于大自然，我们都保持着一种虔诚的敬畏和谦卑。因此，我真诚地向大家推荐这本书，特别是在广袤的内陆腹地，它将有助于增强你在残酷条件下的生存能力。

PREFACE | 推荐序

麦克·豪斯

求生和丛林技能一直以来都是澳大利亚文化和精神的一部分。早期的拓荒者、探险家和牧场主依靠自己的能力读懂大自然并适应它。他们的生存、成功和幸福取决于他们观察和改变的能力。谁有能力生存并从大自然中学习，谁就能够存活并获得成功。反之，他们就要承受痛苦、破产或者消亡。他们的故事是澳大利亚神话的一部分，在佩特森、劳森以及其他人的故事和诗歌中不朽。在他们之前，澳大利亚许多的原始部落人是求生和丛林技能的大师，他们仅仅利用大自然就创造了地球上最长时间的持久文明和文化。

在更近的时期，虽然我们日常生活中已逐渐不需求求生和丛林技能，但它们对我们来说依然有吸引力。“真实”电视表演曾经炒作并包装求生节目，以达到娱乐和吸引大众的目的。但节目的效果只能是娱乐性的，而不能给观众以指导，并且这一类型节目中的求生建议是不可靠的。

鲍勃·库伯在 20 世纪 80 年代中期建立了自己的事业。从那时起，他就一直为国际观众提供高质量的具有教育意义的经验。他的求生课程被认为是世界上最好的课程之一，一直以来也会定期地成为当地和国际纪录片的主题。在《荒野生存》中，鲍勃率真地讲述了他怎样成为世界求生专家领导者之一，还概述了他对于求生的见解和策略。

我非常荣幸自 1995 年开始和鲍勃一起授课，我从他身上学到了很多。作为鲍勃课程的参与者和教员，我在澳大利亚的皮尔巴拉地区行走了超过 1000 千米的路程，每一次远足他都让我受益良多。他的渊博知识令我对他充满敬畏，又自愧不如。他精湛的教学方法令他整合纵观环境、所在团队和广博知识，将这些融为一体从而充分利用每一次教学机会。他自己也是一名永远的学生，不断地从环境、他的学生和其他求生技能大师那里学习。

鲍勃明白腹地的悲剧——由于缺乏技巧和知识造成的死亡——不断寻找导致人们那样做决定的原因，弄明白什么样的知识可以帮助他们。书中描述的欧叶斯·潘达的故事表明了鲍勃对这些悲剧牺牲者的尊敬和关心，也表明了他将要长时间了解并传授需要学习的课程。

他还是一个狂热的实验者，不断地寻找新奇不同的方式去做事情。在我们最近的一次课程中，他在篝火上实验用塑料瓶煮沸水。他读到过这是可能的，之前还尝试过一次，并且想要精进技术，一直教给他的教员和学生。结果，这个课程又有趣又吸引人，并且非常实用。书中将会描述这个知识和技巧。

好奇是人类的天性。鲍勃并不满足于读到或听到一些事情，他总是假定这些事情可以实现。他所知道的大量来之不易的诀窍得益于在实际求生环境和创建场景中的追踪和精炼。只有他完全理解并能够一再重复实验结果的课程，他才会教授——可能某一天，人类要依此存活，鲍勃非常认真地承担着这项责任。



因此，《荒野生存》是一项非凡的成就。你完全可以相信书中叙述的所有方法和技能已经在许多场景和环境由鲍勃本人、他的教员和学生亲自尝试并且测试过。不仅如此，这些方法和技巧一贯有效并且能够拯救生命。书中的知识和信息体现了在过去 20 年的授课过程中鲍勃对自身技巧和装备毕生的学习和精炼。你也可以从鲍勃的书中截取一页——学习他说明的内容，然后玩玩、实验或者是进行实践。虽然鲍勃的策略大多简单，但是在实际求生环境中并不易学。花费在实践中的时间总是有益的，会在任何实际需要使用这些技巧的时候大大提高你的生存机会。

即使你从不在真实的求生环境中使用书中的主意，你也会发现其中许多知识广泛应用于生活中。我已经在个人和工作的关系、计划娱乐事项、在本地或国外度假应用这些知识时，以及从鲍勃身上学到的自信和满足感中获益匪浅。

我期望读者能够受到激励去探索腹地，并能够拥有计划周详和处理灾祸的技巧。我希望你们的求生体验仅仅局限于练习而不是实际环境。祝我在路途之外或在鲍勃的优质课程上遇到的你们好运。

好好享受《荒野生存》。

INTRODUCTION | 本书导读

您一定要记住的事

战胜恐惧

当你孤身一人、身陷绝境时，你的第一反应肯定是恐惧，你的身体会对接收到的恐惧做出反应，就好像它是真实存在的一样。如果你及时不制止它们，恐惧就会压倒大脑中一半的理智，你就会开始依据情感做出不切实际的决定。

恐惧往往是缘于我们对一些东西的无知，唯一可以战胜它的就是知识，你要学会理解并尊重自然——它一点儿也不冷漠无情，一直平等地对待每一个生活在它怀抱里的生命个体。这种认知有助于让你的心境平缓下来，接受现实。

其实，恐惧这种情感本身拥有巨大的力量。当我们面临危险时，大脑会产生皮质醇，让我们在做决定时反应更迅速，肾上腺素激升还可以让我们完成正常状态下无法完成的任务——前提是你得控制住自己的思想，不要让自己的大脑被恐慌的情绪填满。不要把恐惧所产生的能量运用到积极走出困境之外的人和事方面去，比如惊慌失措、大哭、无助，等等，那样你真的就有可能永远也走不出困境了。

学会求救

身陷绝境，最明智的选择是得让别人获知你当下所面临的危险状况，以便能实施救援。SOS 是国际通用的求救信号，一堆烟火、V 字符号、离开原地之前在地面上排列旅行箭头，等等。你务必要学会这些求生常识。千万不要六神无主，如小鹿乱撞般乱走一气，以致白白消耗了体力。记住：自救永远是下一步的事。

水

如果没有食物，你可以撑得过一个星期，但如果没有水，你绝对不可能撑得过三天，因此获得充足的水源绝对是当务之急。

但即便有适量的水，你也有可能死于无知。喝水，千万不要啜饮——在广阔的户外，啜饮是导致身体脱水的最大原因。

保持温暖

保持温暖可以帮助防止我们的体温下降至 36.5°C 以下，而仅仅下降 2°C 就会导致低体温症，这对处于任何时间的任何人来说都是致命危险。一个好的庇护所，一堆温暖的篝火，能够帮助你避免体温的过度流失。

食物

最终能不能脱离危险，取决于你的生命能够维持多久。因此，活下来才是最重要的。凡是能给你的身体提供能量的，不管什么，你都得吃。这可容不得你挑三拣四。

在野外，获得食物通常有三种途径：捕鱼、打猎和搜寻。



猫头鹰的智慧

户外生存的关键是要具备一定的求生常识、临危不乱的勇气以及随机应变的能力。如果你没有时间阅读完全书，请尽量记住以上要点——也许你永远用不着它，但积累一些常识总是有备无患。据我所知，很多在野外遇到危险的人，都是因为搞不清楚自己面临的真实情况而白白丢掉了性命。

九死一生

17岁，我几乎丧命扬契普海岸线；28岁时，我第一次进入大沙沙漠地区工作，飞机失灵，我们被困沙漠深处；第二年，我成为了一名珍珠潜水员，并险些被“减压病”要了命。但现在我仍然酷爱野外探险，并将此作为我的终身事业。因为我相信，对自然的了解能够有助于拯救自然，当然，也是拯救我们自己。



