

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

图书基本信息

书名：<<一看就懂!野外求生完全手册>>

13位ISBN编号：9787531730965

10位ISBN编号：7531730960

出版时间：2013-5

出版时间：北方文艺出版社

作者：朱时萱

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

前言

没有在野外生存过的人，绝对没有机会体会到野外的极致恐怖，也没有办法体会到野外的极致乐趣。那些并不喜欢野外的人，你可以不懂得野外，但你一定要懂得野外求生。

也许有一天你不小心陷入了危险的境地中，比如地震、飞机失事、山间迷路……总之有无数种情况可能让你面临求生需要。

学习一些基本的求生能力，一定能在关键的时候对你有所帮助。

在野外，我们将不再是自以为是的主宰者，我们变成了浩瀚天地中的一只蚂蚁，只能怀着景仰的心情在大自然中匍匐。

如果你选择在美丽的林间穿梭，一定要小心落日后这片饥饿的森林；如果你选择在碧绿色的湖边漫步，要小心平静的水面下那一双注视着你的眼睛。

除了凶猛的动物带来的直接威胁，那些让人心烦的小虫子也常常会给你带来致命的危险。

野外求生并不是要你去寻找危险、解决危险，而是教你怎样去避开那些危险。

本书预想了五种绝境，分别提供了相应的生存方案和求生对策，希望拿到这本书的读者，这些简单的文字能够给你多一份生存的机会。

而那些野外观光的游客们，随身带上这本书，在你面临危险手足无措的时候，这本书的存在就是一种力量。

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

内容概要

《一看就懂!野外求生完全手册》内容简介：如果你正收拾行囊，准备前往野外探险，你的背包里，一定少不了这本《一看就懂!野外求生完全手册》！

野外旅游的迷人之处，就在于它有许多突发状况和可能遭遇的困境，超乎原本的想象。

《一看就懂!野外求生完全手册》依各种天然环境状况，详细列举各种实用的野外求生技巧，让你的回忆既精彩又安全！

全书彩色图解表格，互动式情境漫画，将理论融合实际，易学易懂易上手，帮你轻松掌握野外求生原则。

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

作者简介

朱时萱，新闻学学士毕业，热爱文字及旅行。

看似文静，却酷爱运动。

毕业后曾担任旅游杂志编辑、摄影师多年，有丰富的野外探险求生经验。

后从杂志社离职，成为自由作者。

酷爱旅游的她，曾游历大半个中国，从不满足于普通旅行，遂加入旅游协会，挑战险峻河谷、无人山川。

曾多次参加协会组织的西藏自驾游，并创造过随驴友深入戈壁沙漠生存一个月的挑战纪录。

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

书籍目录

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

章节摘录

1—2.2 思考能力 在野外要想活下去，就必须要有旺盛的求生意志，遇到一点小挫折、小危险就马上放弃希望，听天由命，那么谁也帮不了你。

但是要想拥有旺盛的求生意志，就必须要有能够活下去的信心。

如果你面对复杂的环境束手无策，那就谈不上什么求生意志了。

要想拥有坚强的信心，你就必须在面对一切野外可能遭遇的险境时，都能够有足够的思考能力。

传统教育观念认为，思考就是人从自己的认知结构中检索出有效的信息，进行组合运算得出的解决方案。

因此，思考的三大要素是：认知结构、信息检索和信息处理。

认知结构可视为思考的基础和前提，因为它来自于平常的知识的获取和价值观取向。

简单来说，在野外生存中主要能够发挥决定性作用的认知结构是野外的基本生存常识、各种工具的运用、野外相关生态环境知识和基本的自救常识等。

这些知识都有很强的针对性，所以在去野外之前，一定要清楚你所前往的环境的特性。

俗话说，“工欲善其事，必先利其器”，多了解一些相关的知识，在遇到各种问题的時候，你就能找到合理的解决方法。

一个人在什么样的环境中，就应该要懂得什么样的生存之道，这才是野外爱好者的适者生存之理。

信息检索是思考的必备条件，就是让你懂得在关键的时候，你需要拿出你脑袋里哪个部分的知识。

严格来说这是逻辑思考形成的初始条件——选择适应情景的素材。

具体到野外生存中而言，就是在出发前就能够根据你要遭遇的环境相关资料，在生活和大脑中进行相应的场景模拟，尽可能地在去野外前就锻炼好自己的判断能力。

除此之外，在获取野外知识时，应该养成分类和联结的好习惯，将新了解的知识和大脑认知结构中本来就有的知识进行同化，在你的大脑中建立一个目录。

这样的思考方法对于平时生活也有很大的好处。

有了前提和条件，现在才是思考的关键部分——信息处理。

光懂是不够的，要知道怎么用才行。

信息处理是一种高级逻辑思考能力，但并不是只有聪明的人才能灵活运用。

独立思考能力需要从小锻炼，但是有一种“投机取巧”的方法叫作“前车之鉴”。

这个世界上每件事情都有各自的规律，只要能找出这些规律，很多事情就能按照这个规律找出答案。

几千年的历史时光，我们的先祖为我们总结了无数的经验。

这些经验，大至宇宙的秘密，小至生火的一百种方法，都对我们非常有用。

多学习前人的经验，顺着这些经验去摸索他们思考的路径，就有可能获得属于你自己的信息处理逻辑。

1—2.3 准确地判断 在这个世界上，如果你想要任何事情都能取得绝对的成功，你就必须要让自己至少具备统筹、推理和判断三种能力。

对于已经习惯了城市生活的现代人来说，去野外本身就是一个很大的冒险，所以能够在野外熟练地运用这三种基本的思考能力，并且有效地将这三种能力都结合起来，才能保证我们野外行程的基本安全。

这三种能力中，最有决定性作用的就是判断能力。

在遭遇一般的问题时，我们往往还能够统筹当前资源，推理可能发生的情况和最佳的应对方式，最后选一个最好的解决方法。

但我们在野外可能会遇到各种险境，这时候你能否迅速而准确地进行判断就显得非常重要。

这种判断能力往往超越思考，甚至仅仅来源于本能，比如我们的眼睛在面临攻击时会自动闭上，当身体受到伤害时会不自觉地发出叫声以吸引他人前来救助。

这些都是条件反射的自卫需求，属于先天的判断能力。

如果我们经过一些培训，能够在遇到熊的时候马上往下坡跑，看见蛇的时候马上用手中的木叉压住它的头，也就是让你遇到危险的时候能够不假思索地做出相应的合理判断，并用实际行为来帮助自己。

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

解决危机，这种后天培养出来的判断能力，能够在面临生死险境的时候瞬间拯救自己，就已是一种非常优秀的自卫能力。

其实无论是在野外还是在生活中，也许种种的先天和后天的判断能力，早已帮你避开过无数的危险，让你逃过无数次鬼门关。

比如你也许有过听到后面车辆声音就迅速避过的经验，也许有一脚差点踩空，但身体会立即倾斜避免跌落的经验，这些都是你的身体在帮助你拯救自己。

但是在野外，我们可能会面临更多危险，若你想拥有更多非凡的判断能力好帮助自己逢凶化吉，你可以尝试下面这些提高判断力的训练方法。

一、险境模拟法 你必须用你的身体去感受这种训练。

比较理想的训练方式是玩CS实战游戏，或者根据个人条件设置一些可能出现突发状况的场景。

二、反应特训法 这是非常实用的训练项目，在日常生活中也常常会让你有意想不到的好处。比较轻松的训练方式是对抗性的体育运动，还可以顺便训练你身体的反应速度。

三、快速自卫法 学会攻击之前首先要学会防守，要应付突发状况的第一步就是保护好自己。平时就应该注意多观察，让你在第一时间能迅速转移到最安全的地方。

P28-31

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

后记

首先,感谢在制作这本书的过程中,为我提供众多帮助的朋友们,因为有你们无私的奉献,才让这本书得以完工。

我最初写作这本书的初衷,是希望能为那些经常要面临野外环境作业的人,或者喜欢去野外探险的人提供一些帮助和参考资料。

尽可能地结合我的野外工作经验,和我对各种基本求生知识的把握,力图为读者们提供一本最基本、最容易操作的求生手册。

但是在写作的过程中,我发现这些看起来似乎只在特定环境中才用得上的技能,其实在现实生活中也经常发挥意想不到的作用。

我努力将这些混乱的方法条理化和简洁化,以不同的野外环境条件为基础,详细地介绍各种野外常见的求生技巧。

一方面希望能为读者提供更具建设性的意见,另一方面希望读者能够从中分析出环境的特性,并且可以根据自己所处的环境,利用相似性原则借用更适合自己的求生技巧,帮助那些也许需要这些知识的人拥有这份能力。

虽然这本书的主题是强调野外求生,而且我也一直以野外求生为主题,安排整本书的构架和内容设计,但是事实上我更希望能够通过这本书,传达给读者们一些更基本的求生理念,是能够在你的一生中都会有帮助的人生经验。

那是一种在逆境中能够永不放弃的意志,在困境中选择努力抗争的精神和在最险恶的状况下充满希望的信念。

我相信这些东西才是一个人真正的求生资本,也是一生中为你带来勇气的力量源泉。

只有在这样的基础上,你再去获取相应的知识,才能真正将之转化为能够实际运用到生活中的能力。

当你有足够的力量去获取你想要达到的目的,反过来说,这又会让你更自我肯定。

这本书以五种绝境为基本框架,详细地分析绝境逢生的全部可能性。

这个世界上出现真正令人绝望的情形的几率,其实要远远小于充满希望情形的几率,很多时候并不是生命放弃我们,而是我们畏惧在一片黑暗的房间中找到那扇门。

我希望读者们能从这本书中获得寻找那扇门的力量,你要相信,只要推开那扇门,门外就是阳光和希望。

最后,希望拿到这本书的人都能喜欢这本书,也喜欢上充满勇气的自己。

<<一看就懂!野外求生完全手册>>

编辑推荐

《一看就懂!野外求生完全手册》编辑推荐：2小时学会70个野外求生技巧！

易阅读：全书彩色图解表格，易学易懂易上手。

易理解：互动式情境漫画，将理论融合实际，让你一看就知道。

易记忆：重点式归纳整理，帮你轻松掌握野外求生原则。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>