

<<美军生存手册>>

图书基本信息

书名：<<美军生存手册>>

13位ISBN编号：9787511705099

10位ISBN编号：751170509X

出版时间：2010-10

出版时间：中央编译

作者：美国陆军司令部

页数：549

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>

<<美军生存手册>>

内容概要

没有人比美军更懂得如何生存了，所以，这本杰出的野外生存指南是同类书籍中最权威的。

本手册最初由美国陆军司令部制定，用以训练特种部队在各种气候及地形下的生存技能。

发布以后，根据使用情况，经过了若干次升级更新。

本中文版来源于其最新升级版，定位于“最好的民用绝处求生指南”。

同时，也保留了原版中的一部分军事内容。

本书为露营者、徒步旅行者、探险者、极限运动者、向导以及其他需要熟悉野外活动的人士的必备手册。

本书配以清晰的图解说明，详细介绍了在各种气候和条件下的医疗、工具制造、食物和水的获得、搭建避身场所、辨别方向、发信号以及其他种种技能。

这些技能在人迹罕至的偏远地区可能会决定你的生死。

同时，这本书也将给读者带来足不出户的冒险体验。

最权威的野外生存指南。

露营、探险、徒步旅行、极限运动等，背包客的必备手册，足不出户的冒险体验。

<<美军生存手册>>

书籍目录

序言第1章 引言第2章 生存心理学第3章 生存计划和生存工具箱第4章 基本的生存医学第5章 避身场所第6章 水的获得第7章 生火第8章 获取食物第9章 可食和药用野生植物第10章 有毒植物第11章 危险的动物第12章 野外应急武器、工具和装备第13章 沙漠生存第14章 热带生存 第15章 寒冷气候生存第16章 海上生存第17章 渡水第18章 野外识别方向第19章 发信号的技巧第20章 一敌占区里的生存活动第21章 伪装第22章 与人接触第23章 人为危害中的生存附录A 生存工具箱附录B 绳结附录C 危险的昆虫和节肢动物附录D 危险的鱼类和软体动物附录E 毒蛇附录F 可食植物附录G 有毒的植物附录H 云层——天气预报员

<<美军生存手册>>

章节摘录

第2章 生存心理学 要成功地度过生存困境而活下来，所需要的东西要比建造避身场所、获取食物、生火以及不用标准导航仪就能到达任何地点的知识和技术多得多。有些只经过很少甚至没有经过生存训练的人设法在对生命构成威胁的环境中生存了下来。而有些经过生存训练的人没有运用自己的技能并死亡了。在任何生存条件下，一个关键的因素是个人的心理态度。拥有生存技术是重要的，但拥有生存愿望是最根本的。没有生存的愿望，获得的技术就没什么用处，拥有的知识也是无价值的浪费。

有一种生存心理学。

在一个求生环境中，你会面临很多终究会影响到你的神志的压力源。

如果对此不了解，这些压力源造成的想法和情绪就会使一个自信而训练有素的人变成一个生存能力值得怀疑的优柔寡断、毫无效率的人。

因而，你必须了解并能够辨别那些通常会与生存相伴的压力源。

你还必须知道自己对这些压力源的反应。

这一章将对心理压力的本质、生存的压力源以及你在面对实际求生状况中的压力源时体验到的内部反应进行明确和解释。

你在这一章和本手册其余部分中获得的知识，将会使你为度过最艰难的时光做好准备。

在我们能够理解我们自己在生存环境下的心理反应之前，首先了解一点心理压力及其影响的知识是有帮助的。

心理压力不是你能够治疗并消除的一种疾病，而是我们都经历过的一种状况。

心理压力可以被描述为我们对于外部压力的反应，是我们对生活中的紧张状况所作出的生理、心理、情绪以及精神反应。

对心理压力的需要 我们需要心理压力，因为它有许多积极的方面。

压力给我们提供挑战，它为我们了解自己的价值和优点提供了机会。

心理压力能使我们表明自己能够处理外部压力而不会逃避。

它能考验我们的适应性和灵活性，并能够刺激我们竭尽所能。

因为我们通常不会把不重要的事情当成压力，所以，压力还是一个极好地显示我们对一件事情的重视程度的指示器——也就是说，它显示了对我们重要的是什么。

.....

<<美军生存手册>>

编辑推荐

最权威的野外生存指南，露营、探险、徒步旅行、极限运动等，背包客的必备手册，足不出户的冒险体验。

<<美军生存手册>>

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>