

# 《野外生存精神与体能训练》

## 图书基本信息

书名：《野外生存精神与体能训练》

13位ISBN编号：9787534558313

10位ISBN编号：753455831X

出版时间：2008-2

出版社：江苏科技

作者：斯蒂威尔

页数：195

译者：王青羽,王珺琳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《野外生存精神与体能训练》

## 内容概要

《野外生存精神与体能训练(最新修订版)》推荐的特种部队训练方法可以帮助普通读者达到体能和精神的巅峰状态。只需按照手册里的简明步骤练习，读者可以在几周内增强耐力，进而改善生活质量。因此，不论是从事徒手搏击，还是马拉松跑，亦或只为扩大视野，都可以在《野外生存精神与体能训练(最新修订版)》中找到实用的建议。

# 《野外生存精神与体能训练》

## 书籍目录

写在前面的话 体能准备 心理准备 饮食、营养和休息 高级精神和体能训练 击败对手 高级生存技巧 训练

# 《野外生存精神与体能训练》

## 编辑推荐

本书作者曾经担任英国皇家特种部队野外生存教练长达27年，还是美国CIA特聘的野外生存训练教官。本书为露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他需要熟悉野外生存的人士必备手册。该书配以清晰的图解说明，详细介绍了体能训练、心理训练、饮食营养、医疗救治、工具制造、寻找食物和水、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人们的生死存亡。同时，这本书也将让读者足不出户就可以体验冒险所带来的刺激。

# 《野外生存精神与体能训练》

## 精彩短评

- 1、感觉一般，讲的比较宏观，没有我想要的东西
- 2、很有实用价值

# 《野外生存精神与体能训练》

## 精彩书评

1、深更半夜，百忙当中结束阅读，精神训练章节朴实无华而充满真理，引用较多至理名言，均以录入读书笔记。体能训练章节比较简单，但也可以作为入门的训练教材。再附一段名言：不善于抵抗的人往往成为受害者。寻找那些好欺负的人：走路时驼背耸肩，看上去像个缩头乌龟.....眼睛总是看着地面，眼神飘忽不定.....面对挑战，缺乏应对勇气etc.狮子总是挑选跑得最慢的猎物。保持良好的生理形态是一种得到幸运的本能。2008年11月我在读书笔记中写道：习惯于当前的生活状况有利于集中精力，后悔往事或忧虑未来都将引起焦虑，导致分心。忘记过去，对于有些事情你已经无能为力；放下未来，未来迟早会来临，它是当前状态的一种传承。如果当前每一件事情都能够集中精力有效处理，未来肯定会比预期更美好，更光明。编辑 删除

2008年11月我在读书笔记中写道：勇气应该这样来描述勇气：“勇气是一种信心，能够敢于面对未来；能够采取行动、发展自己、承担责任，并与他人建立起联系。尽管我们可以去预测未来，但未来存在于不可知的事件当中。生活的意义在于不断探索未知的领域，尽管面前可能是一片混乱，但我们必须不断地进行探险。”罗曼·瓜尔蒂尼（Roman Guandini）编辑 删除

2008年11月我在读书笔记中写道：坚持走过一段艰难的历程，不但要具备出众的心理耐力，还需要具备超强的身体耐力。非洲土著的谚语：年老的公象靠自己独自行走。也许每个人都会成为一头年老的公象，独自穿行在荆棘密布的雨林和原野。编辑 删除

2008年11月我在读书笔记中写道：Tough Times Never Last, but Tough People Do.(Tough Minded Faith for Tender Hearted People.)困难时期总会过去，坚强的人们前赴后继。Robert Schuller 编辑 删除

# 《野外生存精神与体能训练》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)