

《英国皇家特种部队野外耐力生存手册》

图书基本信息

书名：《英国皇家特种部队野外耐力生存手册》

13位ISBN编号：9787561336588

10位ISBN编号：7561336586

出版时间：2006-10

出版社：陕西师范大学出版社

作者：亚历山大·史迪威

页数：201

译者：徐建萍

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

《英国皇家特种部队野外耐力生存手册》

内容概要

《英国皇家特种部队野外耐力生存训练》是英国皇家特种部队的野外耐力生存训练教材，是作者从事野外耐力生存训练教学与实践的总结，该书为露营者、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，这本书也将给读者带来足不出户的冒险体验。

《英国皇家特种部队野外耐力生存手册》

作者简介

亚历山大·史迪威（Alexander Stillwell），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。

《英国皇家特种部队野外耐力生存手册》

书籍目录

导言 勇敢者的游戏

第一章 野外生存体能准备

第二章 野外生存心理准备

第三章 野外生存饮食、营养和休息

第四章 野外生存高级心理和体能训练

第五章 野外生存击败对手

第六章 野外生存高级技巧

章节摘录

第一章 体能准备 在迎接挑战，克服困难，实现目标的过程中，体能准备对于获得成功来说至关重要。因此，必须通过锻炼，让身体尽量处于巅峰状态，迎接在此过程中遇到的体能和心理上的挑战与磨难。当你开始进行一系列认真、持续的训练时，身体的某些方面会产生明显变化。腿脚上的骨骼增厚，精力更加充沛；血液循环得到改善，心肌增厚，心室增大；关节更加灵活，运动更为有效；横隔膜上的肌肉更加强壮，呼吸更为有力；为肌肉细胞提供能量的血管数量增多，线粒体成倍增加，大大提高了产生能量的器官的细胞使用率；细胞燃烧脂肪、提供能量的比率也大幅度提高。总之，身体内的速肌肉增加了对疼痛的抵抗能力。奔跑的时候，呼吸系统的粘液被清除，使呼吸更为顺畅；在调节体温方面，皮肤的也产生了明显的功效；排污量增加，清洁效果更为明显，减少了引发相关皮肤疾病的可能性。通过训练，身体的本能反应增加，为执行下次更为繁重的任务提供了更为有效的准备。经过训练，身体能力得到了更全面的提高，你会产生这样的想法：我感觉比以前舒服了，因此为了下一次更为重要的任务，我要全面提高我的身体素质。如果刚开始，你不适应健康培训的计划，那么最好先进行低强度的培训，将训练集中在有氧运动和增强身体基本肌肉的训练上。例如加强腿部、背部、胃部和腹部肌肉的训练。如果你参加的是军事训练，那么你会发现自己的健康水平与完成培训后的健康水平有巨大的差别。在这个过程中，你准备得越充分，遭到的压力和疼痛就会越少。

健康检查 为实现目标开始行动之前，首先要详细地弄清自己身体各个部位的状况，这一点对于保证身体的健康状况非常重要，否则不合适的训练很可能损害自己的健康。同时，还需要分析自己的某些习惯，比如饮食习惯、运动和休息的时间长度等等。

静止心率 (resting heart rate) 静止心率 (RHR) 是指身体完全放松时的心率，是测试身体是否健康的标准。可以通过测定脉搏，判断静止心率，来检查身体的健康状况。如果心跳缓慢有规律，说明身体健康；如果脉搏跳动迅速而且没有规律，说明身体不健康。即使在静止时脉搏稳定，也必须了解自己在精疲力竭时心脏的状态。强壮、健康的的心脏能够使血液在身体内有规律地流动，也能通过释放身体与心理的压力来达到调整和缓解的效果。如果心脏不健康，在面对身体和精神压力的时候，心脏就会加速搏动来获得身体所需要的更多的血液。这就好比汽车的里程表和加速器，对于一个健康的人来说，当加速器在“黑色区域”内保持正常状态的时候，里程表能够达到你想要的速度；对于一个不健康的人来说，当提高到一定速度时，加速指示针很快就会进入“红色区域”，预示已经到了危险境地。

静止心率的测量方法很简单，数一数脉搏一分钟内跳动的次数，或者10秒钟内跳动的次数，然后乘以六就可以得出静止心率。身体正常的话，心率应该是每分钟60次左右；如果身体非常健康，那么每分钟应该跳动40次到50次。人的平均心率大约在每分钟80次左右，每分钟90至100次说明健康状况不佳。当然，还要考虑到另外一个事实，女性的心率平均每分钟要比男性快5次。还有其它一些因素也会影响到心率。例如感冒或嗓子疼，心跳速度都会增加；压力增加或者感到焦虑和劳累的时候，心率也会增加；受到某些刺激，比如喝咖啡或者喝茶，也会使心率增加。

《英国皇家特种部队野外耐力生存手册》

编辑推荐

本书荣登亚马逊户外、旅游、探险类图书排行榜榜首！本书是亚历山大·史迪威的经典著作，他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。这部著作是作者长期教学和实践经验的总结。本书以较小的篇幅涵盖了野外生存的基本原则和技巧。简单、实用是本书最大的特色。本书在野外生存领域是赫赫有名的畅销书，荣登亚马逊野外生存、体能训练类图书排行榜榜首。作者曾受邀到BBC和著名栏目《48小时》做专题演讲。对于热爱户外运动的人来说，本书将是你最好的随行伙伴。本书在野外生存领域是赫赫有名的畅销书。“你如何给自己定位，你就会成为什么样的人”。不论在哪一个领域，面对挑战，你必须鼓足勇气、积极进取，努力开拓未知的领域。这就像特种部队在野外进行生存训练一样，只有在复杂、艰苦的环境中进行体能和心理的锻炼，才能够坚定信心、增强体能，在遇到困难时才能够勇敢面对。本书是英国皇家特种部队的野外耐力生存训练教材，是作者从事野外耐力生存训练教学与实践的总结，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。本书配以清晰的图解说明，是露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他需要熟悉野外生存人士的必备手册。

《英国皇家特种部队野外耐力生存手册》

精彩短评

- 1、很好的工具书。
- 2、心理学
心态调整较多
- 3、拖着猥琐的面孔，颓废的在书店逛。

因为没什么文化，
对各种热卖的书不是很有兴趣。
从小被考试迫害，不去看学习类书。

意外发现，还有体育类书籍，
发现这本，打着特种部队旗号的小书。

读了一点点，竟然感觉良好，
于是收回家，继续草草读完后。

发现把我这枯黄地猫尾草一般的身体变成一棵水杉树竟然还是有点点可能地。

于是精神大振。

哈哈，真是天赐我的好书啊。

我买的那本，书面与这本不一样，是一个帅小伙在跑步。
江苏科技出版社地。标价 19。

这本书，原名不是这样，后来改过版，删去了野外生存那几章，只剩下了
耐力训练。

但对激发你的运动神经来说，已经足够了。

嚎嚎。

- 4、全是干货，受益良多。从体能和心理准备、饮食/营养/休息等方面指导如何参与有挑战的户外活动，这些知识对平时保持良好心理和身体状态也有帮助。
- 5、一些训练方式挺实用的~
- 6、本书给我的一点启发是：心理素质的训练同身体素质的训练一样重要！
- 7、當時買了準備學一點去徒步 . . . 購買地點：沙坪壩書店
- 8、刺激运动神经！！
- 9、读完第二章
- 10、勇敢者的游戏。

11、“人们普遍认为，镇定是在天才领导者身上经常出现的性格特征。在危急关头，人们自然而然地会求助于那些能够保持理性和判断的人，希望他们来决定需要做的事情，给出建议或者意见，并对众人进行指导。镇定的性格是可以培养的，培养的方法就是沉思。”

“胜利有很多不同的类型。一种是当你打败了其他人，得到了全世界的认可，大家一致认为你做得非常好；另一种是坚持自己的原则，能够处处为他人着想。军事训练计划不仅考验个人成就和耐力，而且也考验团体合作精神；在训练中，不仅是那些表现好的人，那些能够帮助同伴的人同样可以得到肯定和认可。一个军队的速度只能是跑得最慢的人的速度，因此要想正常运转，每个人都需要关心和帮助同伴。当然这个原则不是指在他们不能控制自己的时候要去照顾他们，只是说在必要的时候，

《英国皇家特种部队野外耐力生存手病

为他们提供正确的鼓励和支持。”

“更好的了解自己，了解自己的兴趣和技巧以及拥有的特殊才能，可以帮助你树立信心。这时，要养成仔细地思考他人说话的习惯，判断个人的反应和观点，而不是人云亦云。能够做到这些，现实就掌握在你自己的手中了。我们经常为了取悦他人，或者担心惹恼他人而说一些并非发自内心的话语；此时，仔细地思考自己的观点有助于把自己从这些约束和局限中解放出来。有时，当我们表达自己的观点时，别人会给我们一些消极的反应，如果能够把这些消极的反应迅速释放出来，那么就表明我们摆脱了别人的期望，完全成为我们自己。”

“积极的思考

形成一种思考习惯，即瓶子的一半是满的，而不是瓶子的一半是空的。

任何事情都要看到好的一面，即使正在下雨。

仔细地倾听或者挑战消极、焦急的想法。

不要把失败人格化，但要客观地看待环境。

如果事情做得没有你想象的那么好，也要客观地搞清楚下次做什么事时，你会做得更好。

不要用失败去“证明”你是无能的；在困难面前也要保持快乐的心态。

保持成功的想法。

不要期待来自他人的表扬，要有勇气不管不顾地继续自己的事情。

不要期望控制或改变其他人的态度和反应。

记住控制自己的想法和情绪，不要对任何人施加压力。

花时间强化积极的想法，直到积极思考成为习惯，变成骨子里的东西。

让事情按规则正常发展。”

摘录一些，大家看看就知道怎么样了！

12、这是一本励志类书籍。

13、在特种兵面前，小身板差远了。

14、作为唯一能够与怀斯曼生存手册对比的读本，亚历山大·史迪威的《野外生存百科全书》和本书也是很好的姊妹参考手册。

15、小时候读过的，现在回想里面的内容基本近二年已经广为人知了

16、不坏~

17、这是一场体力和意志力的锻炼！

18、竞争与生存

19、体能加心理训练

20、稀饭死了

1、拖着猥琐的面孔，颓废的在书店逛。因为没什么文化，对各种热卖的书不是很有兴趣。从小被考试迫害，不去看学习类书。意外发现，还有体育类书籍，发现这本打着特种部队旗号的小书。读了一点点，竟然感觉良好，于是收回家，继续草草读完后，发现把我这枯黄地猫尾草一般的身体变成一棵水杉树，竟然还是有点可能地。于是精神大振。哈哈，真是天赐我的好书啊。-----我买的那本，书面与这本不一样，是一个帅小伙在跑步。江苏科技出版社地，标价 19。这本书，原名不是这样，后来改过版，删去了野外生存那几章，只剩下了耐力训练。但对激发你的运动神经来说，已经足够了。嚯嚯。

2、“人们普遍认为，镇定是在天才领导者身上经常出现的性格特征。在危急关头，人们自然而然地会求助于那些能够保持理性和判断的人，希望他们来决定需要做的事情，给出建议或者意见，并对众人进行指导。镇定的性格是可以培养的，培养的方法就是沉思。”“胜利有很多不同的类型。一种是当你打败了其他人，得到了全世界的认可，大家一致认为你做得非常好；另一种是坚持自己的原则，能够处处为他人着想。军事训练计划不仅考验个人成就和耐力，而且也考验团体合作精神；在训练中，不仅是那些表现好的人，那些能够帮助同伴的人同样可以得到肯定和认可。一个军队的速度只能是跑得最慢的人的速度，因此要想正常运转，每个人都需要关心和帮助同伴。当然这个原则不是指在他们不能控制自己的时候要去照顾他们，只是说在必要的时候，为他们提供正确的鼓励和支持。”“更好地了解自己，了解自己的兴趣和技巧以及拥有的特殊才能，可以帮助你树立信心。这时，要养成仔细地思考他人说话的习惯，判断个人的反应和观点，而不是人云亦云。能够做到这些，现实就掌握在你自己的手中了。我们经常为了取悦他人，或者担心惹恼他人而说一些并非发自内心的话语；此时，仔细地思考自己的观点有助于把自己从这些约束和局限中解放出来。有时，当我们表达自己的观点时，别人会给我们一些消极的反应，如果能够把这些消极的反应迅速释放出来，那么就表明我们摆脱了别人的期望，完全成为我们自己。”“积极的思考形成一种思考习惯，即瓶子的一半是满的，而不是瓶子的一半是空的。任何事情都要看到好的一面，即使正在下雨。仔细地倾听或者挑战消极、焦急的想法。不要把失败人格化，但要客观地看待环境。如果事情做得没有你想象的那么好，也要客观地搞清楚下次做什么事时，你会做得更好。不要用失败去“证明”你是无能的；在困难面前也要保持快乐的心态。保持成功的想法。不要期待来自他人的表扬，要有勇气不管不顾地继续自己的事情。不要期望控制或改变其他人的态度和反应。

记住控制自己的想法和情绪，不要对任何人施加压力。花时间强化积极的想法，直到积极思考成为习惯，变成骨子里的东西。让事情按规则正常发展。“摘录一些，大家看看就知道怎么样了！

《英国皇家特种部队野外耐力生存手病

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