第一图书网, tushu007.com

<<哇！ 救命书>

图书基本信息

书名：<<哇！
救命书>>

13位ISBN编号：9787300117331

10位ISBN编号：7300117333

出版时间：2010-3-1

出版时间：湛庐文化策划 中国人民大学出版社

作者：[美] 本·薛伍德 (Ben Sherwood)

页数：226

译者：杨镕溶

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

第一图书网, tushu007.com

前言

活着回去金飞豹著名探险家全球征服7+2第11人北京新华社签约摄影师对于一个探险家来说这本《哇！
救命书》中的一些案例并不陌生，甚至有着似曾相识的感受。
我们大多数人一生中都会遇到生死存亡的险境，大凡能够化险为夷的就是幸存者，不能脱险的就成了不幸的罹难者。
有着多年媒体工作经历的班·薛伍德自己也是一个生存训练的实践者，多年来他穿梭于媒体上惊心动魄的生死报道，而他自身对幸存的深刻感受也帮他完成了这本可以救你一命的书。
我希望读者阅读了这本书后能充分了解身边潜在的危险，在面临险情时还能记得书中提到的各种救命方法和秘诀。
班·薛伍德在书中写道：“ 在最艰难的时刻，你知道仅凭智商是不够的，还必须具备常识和街头智慧。
你要十分了解自己的处境和身边的人。
你要对问题做出判断，找出其关键所在，使问题得到圆满解决。
”这让我想起了在珠穆朗玛峰与死神擦肩而过的那段经历。
攀登七大洲的最高峰，最为艰难的要算珠穆朗玛峰。
为了登上8 844米的珠峰，我就曾与死神擦肩而过。
当时，在一段坡度比较大的雪坡上，我不小心跌倒了，整个人沿着雪坡迅速下滑，而不远处就是悬崖！
前后的人都惊呆了，眼看着一次滑坠山难事故就要发生！
危急时刻，我凭借着多年的攀登经验，本能地用手中的冰镐猛砸，在冰面上紧急制动，最后终于停了下来，这时我已经有半个身子悬荡在空中。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你是否知道：当灾难来临时，头3秒，80%的人会丧生！
1分钟后，只有10%成为幸存者！

加入幸存者俱乐部，从坐飞机应该坐哪一排，高空坠落时应该保持何种姿势，到先救自己还是先救他人的艰难抉择，幸存者将为你讲述他们生还的一切内幕。

作者简介

班·薛伍德 他是美国版的“余华”其畅销小说《啃波音747的男人》被译成13种语言；最新小说《查理的生与死》荣登世界畅销书榜。

他开创了美国的“焦点访谈”曾任美国广播公司《早安美国》栏目的执行制片人，以及美国国家广播公司《晚间新闻》栏目

第一图书网, tushu007.com

<<哇！ 救命书>

书籍目录

前言
第1章 谁幸存了
刺进心脏的编织针
冰川上的奇迹
住在隔壁的超级英雄
幸存者1号：抬起雪弗兰的大力士母亲
第2章 为什么有如此多的人无辜丧命
火场上的“大理石像”
未打开的降落伞之谜
为什么那些乐观的人都死了
顶尖的10%、僵住的80%和歇斯底里的10%
幸存者2号：跳进冰水里的冰棍教授
第3章 飞机失事时该做什么
“无人生还”的神话
吓傻了的乘客
谁是乘务人员眼里的“最佳帮手”
90秒，救自己一命
飞机上最安全的座位
幸存者3号：从10000米高空掉下来的女人
第4章 急诊室中的生与死
刀、子弹和砖头，哪个更具杀伤力
急诊室医生的幸存公式
起“死”回生的跳海者
幸存者4号：中了头奖的心脏病发者
第5章 尽人事，听天命
超音速坠落的男子
极限运动俱乐部
“今晚我不能死”
神奇的救命数字
幸存者5号：“死亡工厂”里的舞者
第6章 为什么有人总是交好运
幸运的公式
为什么铜牌比银牌好
倒霉蛋天生倒霉吗
幸运学校的秘密
幸存者6号：长命百岁的右撇子
第7章 恐惧的味道如何救你于危难
从油轮上摔下去的男子
恐惧闻起来是什么味道
巴斯克维尔效应
幸存者7号：迷失在“失踪者之都”的小孩
第8章 求生意志能延缓死亡吗
舍不得死的鲨鱼教授
当求生意志被谋杀
癌症与豌豆

第一图书网, tushu007.com

为什么生日前后自杀的人较多
幸存者8号：天天抽烟、吃巧克力的122岁法国老太太
第9章 谁会重获新生？
谁会一蹶不振
会不会有一种复原力基因呢
神奇的复原力处方
第10章 否极泰来
惊人的战俘们
没有无药可救的病人
幸存者10号：不死的“老树妖”
附录：测测你是第几号幸存者？

幸存者性格类型分析
你最突出的三个求生特质是什么
后记

<<哇！　救命书>

章节摘录

插图：第1章 谁幸存了冰川上的奇迹唯一幸存的人质他先是感觉到枪抵在了自己的耳朵上，然后便被粗暴地推进了一辆绿色奔驰的后座。
泰瑞·安德森记得当时在想：我这回麻烦了，麻烦大了。
一时半会儿怕是逃不掉了。
他的直觉是对的。
这位身在黎巴嫩的美联社记者此后被当成人质，蒙住双眼，用链子锁在墙上，关押了2454天。
1985年3月16日一大早，安德森刚和朋友在西贝鲁特打完网球。
在一条狭窄的小道里，他遇到了三个衣着破旧的持枪男子。
其中一人用枪抵着他的脑袋说：“进去！
不然我就开枪了。
”他用力地把安德森推倒，用一条破毯子盖住。
车子行驶了一段时间后，他们用绳子把安德森绑住，拿了块脏布蒙住他的眼睛，对他进行了盘问。
然后，他被铐住手脚，绑在一张铁架床上。
他根本站不起来，更别提坐直身子了。
大小便只能在床边一个臭气熏天的塑料瓶子里解决。
在铁架床上连续躺了24天之后，安德森觉得自己快要疯了。
他对其中的一个绑匪说：“我受不了了，我是人，不是动物，你们不能这样对我。
”“你想干嘛？
”看守的人问道。
“我要一本书，一本《圣经》……而且你要松开我身上的链子，不然我会发疯的。
”

后记

海军教会了我如何从沉人海底的直升机里逃生。
空军的训练让我懂得了大手帕也可以成为致命的武器。
联邦航空署向我展示了如何从一架浓烟滚滚的飞机中安全地逃跑并跳下救生梯。
我掌握了神奇的救命数字，记住了10.80.10理论。
在水下4.5米时——或者是在任何危机中——我明白重要的是要找一个参照点，等待风暴过去。
在我快要结稿的时候，这一系列的求生秘诀都派上了用场。
一天凌晨两点，我在家里睡得正香，突然听见自动防盗系统警铃大作。
安全控制面板发出了拖长了单调的紧急报告：“ 厨房门！
警报！
”我的妻子凯伦就躺在我的旁边，我们的儿子威尔香甜地睡在大厅另一端的婴儿床里。
这不是演习，这是真正的警铃，而我却做出了完全错误的反应。
首先，我惊呆了。
更确切来说，我是从床上坐了起来，倾听有没有入侵者的声音。
在灾难文学中，这被称做惊跑（milling），在字典中解释为“ 在旋涡般的混乱中到处移动 ”。
你应该也见过类似的情况。
当办公室里的火警报警器突然响起，人们便会纷纷涌向走廊。
是不是真的有危险呢？
还是这只是虚惊一场？
到底是应该疏散，还是继续回到工作岗位呢？
在这防盗铃声大作的深夜里，我努力地回想着训练中学过的方法。
记者的本能此时完全苏醒，一个又一个的疑问开始在我的脑海中闪现。
是什么人闯进了我的家里？
他们要干什么？
不幸的是，我太专注于考虑这些问题，甚至忽略了一旁的妻子。
她在试图告诉我一些重要的信息，但是我完全没有反应。

媒体关注与评论

“千万别拿自己的性命作赌注！
”　　——《华盛顿邮报》“一本有趣得让我产生负罪感的书”。
　　——网友18“活生生的生命教训，生动的保命课堂。
这就是所有人值得一读的救命书！
”　　——网友sally“大难临头时，这本书能让你我活得更久些！
”　　——网友tom

<<哇！　救命书>

编辑推荐

《哇！
救命书》：有一本书错过就会危及生命！
生死关头，谁能活命？
命悬一线，谁在劫难逃？
亚马逊总榜NO.4户外生存技巧类图书NO.1心理自助类图书NO.1运动类图书NO.1

第一图书网, tushu007.com

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