

<<冷静的恐惧>>

图书基本信息

书名：<<冷静的恐惧>>

13位ISBN编号：9789576937330

10位ISBN编号：9576937337

出版时间：2009-7

出版时间：張老師文化事業股份有限公司

作者：Gonzale, Laurences

页数：257

译者：馬紅軍

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>

## <<冷靜的恐懼>>

### 內容概要

求生是一種技巧和藝術，需要技師的條理、藝術大師的即席創意。

恐懼可以是很好玩的東西，它使你覺得更有活力，也是拯救你的那股力量。

在許多看似毫無希望的人為或自然災難中，許多人不幸死去，但總有些人在同個災難中奇蹟般的存活下來了。

作者本身也是災難生還者，在書中分析了眾多「倖存者」的人格特點，發現他們不是最強壯或最有技能的人，但卻能快速接受眼前的現實，不怨天尤人而是冷靜地為生存而戰。

人的一生會碰到很多挫折，可能婚姻失敗、工作不順、親人離世、經濟破產、遭遇致命疾病或嚴重災難、戰爭爆發或於叢林中迷路.....，生命受威脅時，九 %以上的人都嚇得身體僵硬，本書探討剩下十%的人如何保持冷靜、專注求生。

作者以生動的故事和紮實的科學研究揭開生存奧祕，直探人的內心。

他發現英雄豪傑同樣會恐懼，只是不被恐懼嚇倒。

本書提出的生存策略不僅適用於野外生存，也能助人從壓力和困境中解脫，走出離婚、失業陰影，戰勝疾病和傷痛，在瞬息萬變的市場把握商機。

## <<冷靜的恐懼>>

### 作者簡介

勞倫斯·岡薩雷斯(Laurence Gonzales)

資深媒體人，也是特技飛行高手，極地、沙漠、高山、深洋都有他活躍的身影，現為《國家地理探險雜誌》特約編輯，2001和2002年曾為《國家地理探險雜誌》兩度榮獲全美雜誌編輯協會(American Society of Magazine Editors)頒發的國家雜誌獎(National Magazine Awards)。

他專注研究人類行為的意外事故及根源逾三十五年，本書為集大成之作，長踞亞馬遜網路書店自然寫作類排行榜一、二名，個人網站為<http://www.laurencegonzales.com/>。

譯者介紹

馬紅軍

文學博士，1966年生，河北保定人，先後就讀於北京外國語大學、北京大學、南開大學，現為河北農業大學外國語學院教授、院長，近年已出版譯作十餘部。

<<冷靜的恐懼>>

書籍目錄

- 推薦序 走在生與死的平衡木上 林義傑  
推薦序 印證與共鳴 黃季敏  
作者序 生存的啟示  
第一部 意外如何發生？
- 第一章 「當心，雷．查爾斯來了！」  
第二章 未來的回憶  
第三章 情緒地圖  
第四章 我們中間的大猩猩  
第五章 剖析天災  
第六章 沙堆效應  
第七章 生命法則  
第八章 危險地帶  
第二部 絕地求生  
第九章 扭曲的地圖  
第十章 感悟英雄  
第十一章 「我們都得完蛋！」  
第十二章 天堂景色  
第十三章 神聖的冰窟  
第十四章 高貴人格  
第十五章 從天而降  
附錄 生存法則

## &lt;&lt;冷靜的恐懼&gt;&gt;

## 章节摘录

雷馬克的觀察得到神經科學的印證，對各種災難應該有所啟示。

若一位有經驗的漂流者被捲入激流，身體會往後仰，雙腳離開水面，靠救生衣的浮力繼續漂流；生手則像溺水者那樣探出水面，亂抓一氣，而抬起手臂必然導致雙腳下沉。

一九九六年六月十六日，四十四歲的彼德·達菲（Peter Duffy）在哈得遜河乘筏漂流，不幸遇難。

他的遭遇顯示：控制情緒不僅至關重要，培養必要的衍生情緒同樣不可或缺。

查理·沃布里奇（Charlie Walbridge）在他出版的《河流安全報告》寫道：“掉入急流後，達菲面對上游的方向試圖站穩，右腳卡在兩塊岩石間，隨即被水流沖倒，救生衣被捲走，身體困在三英尺的水下……如果卡住腳，營救相當困難。

你的腳困在急流中的危險程度不亞於置身疾駛的汽車前。

曾有人提醒這名死者，但他沒有按照要求去做。

”以達菲的智力，當然明白當時該怎麼做，但知識不及情緒反應來得快。

恐懼只是情緒的一種。

繁殖本能則屬於另一種，會引發一連串極為相近的本能反應。

當然，不同性器官及性腺的反應差別非常明顯。

若你墜入愛河，陷得很深，就會明白揚科維奇那句話的用意：“你的智商退化得跟猴子沒兩樣。

”這時情緒取代了大腦的思維，形成新的大腦皮層，引發一系列本能反應。

就繁殖而言，這些生存反應十分必要。

一旦產生恐懼反應，杏仁核（和大多數腦組織相仿，左右腦各有一個）與許多腦組織和身體器官共同發生作用，幫助啟動一系列令人稱奇的複雜反應，而所有的反應都為了採取適當行動，增加生還的可能，比如先是僵住不動，隨之逃離險地。

出現恐懼反應後，會激化神經網路，釋放許多種化合物在大腦和體內循環流動，其中以腎上腺素激增（adrenalinerush）最廣為人知。

腎上腺素的英文學名是“epinephrine”，“adrenaline”是商標名，意思完全相同，但在科學界兩個術語都不常用。

腎上腺素和正腎上腺素均由腎上腺分泌，屬於兒茶酚胺類化合物，作用極為廣泛，如收縮血管、刺激或抑制神經細胞的活躍程度、控制平滑肌的收縮。

受到驚嚇時：心臟劇烈跳動並非因腎上腺素發生變化，而是正腎上腺素在發生作用。

可體松（一種類固醇）也由腎上腺分泌，該化合物作用很多，包括增強恐懼感。

杏仁核一旦發覺危險臨近，上述化合物會一起在體內流動，最終導致心跳加快、呼吸加速、代謝系統糖分大增、重新分配氧氣和營養，使人有力氣做出戰或逃的反應。

此時，人體彷彿加裝了一個後燃氣，揚科維奇所說的那種“揪心的感覺”就起因於這種再調配（有如胃部平滑肌的收縮），出現緊急情況時，流入消化系統的血液減少，以備其他用途。

這種極為複雜的系統在約瑟夫·勒杜所著的《情緒大腦》（Emotional Brain）和《神經突觸探源》描述得非常生動，將杏仁核稱作“防禦系統的中堅”。

……

## <<冷靜的恐懼>>

### 媒体关注与评论

作者分析的觀點不僅在科學理論上相當有趣，更生動地解釋了為什麼人會有“明知山有虎，偏往虎山行”的心態……本書所教你的事很可能成為你的生存寶典。

--林義傑（極地冒險家） 希望藉由本書提及的案例，讓從事各種活動經驗豐富之老手產生共鳴……，以營造一個快樂、安全的生活環境，達到，“健康安全、無災家園”的新願。

--黃季敏（內政部消防署署長） 我一口氣讀完《冷靜的恐懼》，彷彿今生今世都在期盼這樣一本書。

岡薩雷斯文筆灑脫、精湛，研究具一流水準，堪稱此主題典範之作。

--塞巴斯欽·鍾格（《超完美風暴》作者） 災難和倖存的偉大故事……結合我們如何處理危機的生理學和心理學，是本絕佳的著作。

--羅伯，薩波斯基（《為什麼斑馬不會得胃潰瘍》作者）

<<冷静的恐惧>>

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>