

<<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

<<冷靜的恐懼>>

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>