

事后直言。他指出，原始社会的荒野生存是为了繁衍后代的被动选择，而现代社会的荒野求生，本质上是一种主动的自我挑战。

此次张家界赛事的规则设计，便暗藏着对这种内核变迁的呼应。决赛阶段选手仅能携带生存刀、兵工铲、200克盐及少量蔬菜种子等基础物资，需在海拔1500米左右的七星山腹地，独立完成搭建庇护所、寻找水源与食物、应对极端天气等任务。比赛不设时间上限，以“最后留存者”为冠军，但明确规定“一旦出现危及生命的情况，安全员可强制终止选手比赛”。

从赛况来看，多数选手的行为逻辑并非“战胜自然”，而是“适应自然”。选手“老林”是一名来自上海的都市白领，开赛之初便放弃了“抢占高地搭建大型庇护所”的想法，而是在山涧旁选择了一块背风的平地，用树枝、落叶和防水布搭建了简易帐篷。他每天清晨先观察云层判断天气，再根据鸟鸣和昆虫踪迹寻找可食用的野果与野菜，晚上则用钻木取火后的余温取暖。“我不是来争冠军的，是想看看自己在没网、没手机、没外卖的环境里，能不能沉下心来生活。”“老林”在直播间隙的独白，道出了不少选手的心声。

“建弟”退赛后的一段采访，更让人们读懂了荒野求生的

现代意义。这位平时在城市里经营火锅店的创业者，坦言自己参赛是为了“逃离无休止的应酬和KPI”。“在荒野里，我每天想的只有‘今天能不能找到干净的水’‘今晚会不会下雨’，反而比在城市里更踏实。”他说，退赛前最想念的不是山珍海味，而是“店里煮得滚烫的火锅”，这个看似狼狈的细节，却道出了核心：荒野求生的终极目的，是在匮乏与挑战中重新审视现代生活的本质，在与自然的相处中实现与自我的对话，而非对自然的征服。

朱明认为，荒野求生热的兴起，与现代都市人的“生存焦虑”密切相关。“在快节奏的都

市生活中，人们往往被工作、家庭等多重压力裹挟，失去了对自我的掌控感。而在荒野中，哪怕只是成功生起一堆火、找到一口水，都能带来强烈的成就感，这种成就感正是对都市焦虑的有效治愈。”他表示，从这个角度而言，荒野求生更像是一种“心理疗愈”，其价值不在于征服，而在于接纳——接纳自然的无常，也接纳自身的局限。

电视里的求生技巧靠谱吗？

随着荒野求生类节目的热播，“钻木取火”“识别可食用植物”“搭建庇护所”等技能成为大众热议的话题。但公众最关心的是，这些在直播里看似“万能”的求生技能，在真实的都市危机或户外意外中，到底有多少是实用的？又有多少是误导？

针对这一问题，朱明结合此次张家界赛事选手的表现，对生火、搭建庇护所、寻找水源、辨别植物等核心技能，展开了一次系统的“技术审计”。

在“生火技能”方面，朱明指出，部分技能经过极端环境验证具有较高实用性。此次赛事中，选手“老林”采用的“干燥软木+硬木”钻木取火法，便是经过实践检验的有效方法。“他选择的软木是当地常见的杉木，硬木

下图：“荒野第一帅”文车车，在湖南张家界七星山荒野求生挑战赛中暴瘦十几斤。

