

理智慧，最直接的体现便是家庭应急避难急救包的准备。

广州市卫生健康委员会、应急管理局、消防救援支队2025年5月曾联合发布《广州市“家庭医疗应急包”建议清单》，结合应急救援专家的实操建议，普通家庭的应急包应分为基础包和扩展包两类，兼顾通用性与针对性。家庭应急包应包含基础版和升级版两类物资：基础版需备足每人3天的饮用水（至少3升/人）、压缩饼干等耐储存食物，以及碘伏、止血绷带、多功能手电筒、高频救生哨、灭火毯等；高层住户需额外配备防烟面罩和逃生绳，洪涝高发区可加装救生衣。

“这些物资的配置逻辑，与荒野中‘优先保障生命安全’的原则完全一致。”朱明表示，家庭应急包的准备不是“形式主义”，而是对家人生命安全的负责。“很多人觉得‘危机离自己

很远’，但意外往往突如其来。当地震发生、电梯停运，当火灾蔓延、水源中断，提前准备的应急包，可能就是维系生命的关键。”

## 绝境生存心理更重要

“在绝境中，85%靠的是心理素质，15%才是技能。”这是户外生存领域流传甚广的一句话，此次张家界赛事的诸多案例，恰好印证了这一观点。

选手“建弟”的退赛，便是心理素质失衡的典型。据安全员回忆，“建弟”在食用生螃蟹后不久便出现腹痛症状，但他最初担心被其他选手嘲笑“能力不足”，一直隐瞒病情，直到疼痛无法忍受才求助。此时，他的情绪已陷入崩溃，既担心自己的身体状况，又自责“辜负了粉丝期待”，最终在负面情绪的裹挟

下，未尝试任何自救措施便选择退赛。无独有偶，选手“扛海碗”扭伤脚踝后，因过度焦虑，未仔细评估伤情便贸然决定退赛，事后经医生检查，其脚踝仅为轻微扭伤，若处理得当完全可以继续比赛。

与之形成鲜明对比的是选手“老林”。比赛第五天，七星山遭遇突发暴雨，“老林”搭建的简易帐篷被风吹破一角，雨水不断渗入。面对突发状况，他没有慌乱，而是先用身体护住帐篷内的火种和食物，待雨势稍小时，用树枝加固帐篷，再用防水布修补破损处。“当时心里也慌，但我知道慌乱没用，得一步步解决问题。”“老林”在直播中表示，他一直提醒自己“先保安全，再想办法”，这种冷静的心态，让他在暴雨中成功避险。

长江商学院教授刘劲在研究压力应对机制后指出，压力的产生源于“环境改变、改变的负面

下图：在野外生存中，指南针是一个无比重要的工具，它能帮助你在大自然中找到方向，避免迷失。

