



性、大脑的感知”三个因素，而绝境中的心理素质，本质上是应对压力的能力。朱明举了个例子：“比如在荒野中遭遇暴雨，压力来源是‘帐篷破损、可能淋雨感冒’，可控因素是‘加固帐篷、修补破损’，不可控因素是‘雨势大小’。此时不应纠结于‘为什么会下雨’，而应专注于‘如何修补帐篷’。”他表示，日常训练这种“聚焦可控因素”的思维，能有效提升压力下的冷静决策能力。

“荒野求生不是让人们刻意追求极端环境，而是通过模拟场景，训练‘临危不乱’的核心素养。”李明强调，这种素养不仅能在荒野中发挥作用，更能应用于都市生活的诸多场景。“比如职场中遭遇突发项目危机，生活中面临意外变故，具备良好心理素质的人，能更快冷静下来，找到解决问题的方法。”

上图：艾德的荒野求生节目真实感极强，展现了纯粹的生存技能。

比赛价值在于“收获多少”

对于荒野求生比赛的出圈，上海体育大学体育旅游专业副教授林章林认为，随着大众旅游需求从观光打卡向深度参与转变，传统景区依赖门票经济的模式逐渐式微，荒野求生赛事打造的“优质自然景观+极限生存体验”组合，恰好填补了市场空白。

情绪价值也是赛事出圈的重要动力。华东师范大学文化与旅游系主任吴文智认为，故事和体验正成为吸引人们关注景区的新元素。参加这次七星山荒野求生比赛的多是素人选手，每个人都很真实，经历的故事性很强，观众就像追剧一样，获得了替代性满足。

尽管荒野求生的积极意义逐渐凸显，但关于“是否是作秀”

的争议从未停止。有网友直言：

“真正的荒野无人区，没有安全员，没有退赛机会，输了就是生命代价。这种可控的比赛，本质上就是一场真人秀。”

对此，赛事主办方负责人回应：“我们举办比赛的初衷，是普及生存知识，提升公众应急能力，而不是鼓励大家冒险进入无人区。设置安全员和退赛机制，是为了保障选手生命安全，这是底线，不能突破。”他表示，比赛的核心不是“比谁能坚持更久”，而是“比谁能更好地运用生存技能，保持积极心态”。

David 也认为，不应将“真实荒野求生”与“都市人的荒野体验”混为一谈。“专业的荒野求生需要经过长期系统训练，配备专业装备，普通人盲目尝试会极其危险。而类似张家界赛事的活动，通过‘可控的挑战’，让都市人接触生存知识，提升应急意识，本身具有积极意义。”

直播间里的讨论仍在继续，但越来越多的声音开始从“质疑作秀”转向“学习技能”“探讨心态”。或许，这正是这场荒野求生大赛最大的价值——它不仅让人们看到了荒野的残酷与美好，更让人们开始思考：在快节奏的现代生活中，我们应该如何守护自己的“生存能力”，又该如何培养应对未知的“核心底气”。民