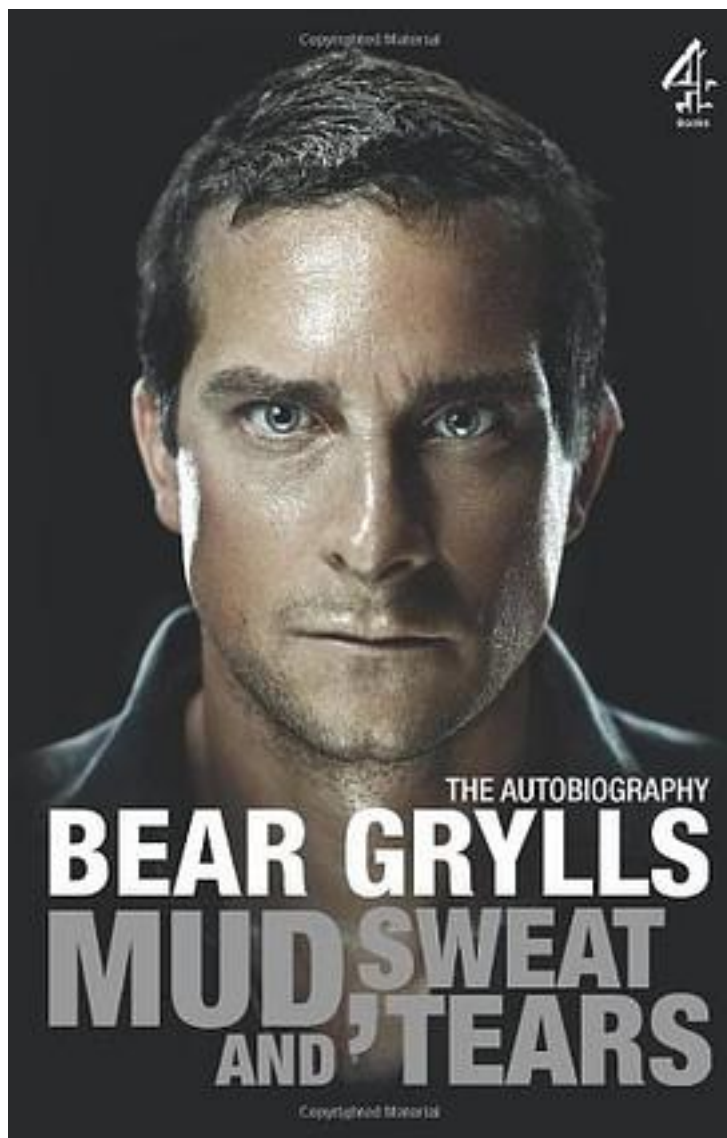


Mud, Sweat and Tears



[Mud, Sweat and Tears 下载链接1](#)

著者: Bear Grylls

出版者: Channel 4

出版时间: 2011-5-1

装帧: Hardcover

isbn: 9781905026487

作者介绍:

贝尔·格里尔斯，1974年生，美国Discovery探险节目《荒野求生》（《Man VS Wild》）主持人，慈善家，空手道黑段高手，全世界什么都敢吃的人，专门为危险和死亡而生的野外体验生存家，曾乘水上摩托车环绕不列颠群岛、搭乘小船横越冰冷的北大西洋、翻越过“无法征服”的珠穆朗玛峰，也曾从犹他州沙漠的流沙死里逃生，在夏威夷大胆穿越鲨鱼成群出没的水域、在野外寻找蛆虫充饥而得以存活下来。总之，这是一个一生都在寻找终极冒险的男人，他不是在做探险，就是在去探险的路上，假如去火星探险真的成为可能，贝尔绝对是第一个敢于吃螃蟹的勇士。

“只有极少数的人能对这个世界产生积极的影响……而贝尔就是其中的一个”（英国航空公司CEO 罗德·艾廷顿语），作为一个以危险安生立命的探险家和节目主持人，贝尔故事的极具启发意义，在追求并践行梦想、向往自由、不断超越自我等多方面都给人以教益、启迪。

目录:

[Mud, Sweat and Tears 下载链接1](#)

标签

贝爷

贝尔

回忆录/传记

英文原版

生存手册

傳記_小說

201810

评论

I love this guy.

荒野求生的内容太少了！差评！贝爷真是个啰嗦的人

读中文版的时候没感觉，多英文版觉得写的有点啰嗦

心目中的纯爷们的模样啊，就是太蠢萌了

2018/10/23读完的，感觉还不错

很棒

uuuuhhhh 还好吧 蛮会泡妞的

离不开自然的成长轨迹 从弱小的男孩变成勇敢的男人 I'm touched

Men don't come much tougher than daredevil climber and adventurer. Bear Grylls

[Mud, Sweat and Tears_下载链接1](#)

书评

试着从美国亚马逊翻译了一下，见笑~~

http://www.amazon.com/gp/mpd/permalink/m2E5R157QLWXAF/ref=ent_fb_link

嗨，我是贝尔·格里尔斯。这是首次出版的美国版《荒野求生》，它是我野外生活的真实记录，很多读者能够从中学到野外生存技法。这本书告诉你我如何长成一...

近日，风靡全球的野外探险节目《荒野求生》前主持人贝尔·格里尔斯自传中文版在国内上市。该书英文版甫一问世，便登上了英国亚马逊榜首，雄踞泰晤士报图书排行榜榜首九个月之久，并获得了2011年英国年度最佳传记，2011年英国国家图书奖提名。《荒野求生》是迄今为止贝尔撰写...

恐惧与信心都可能驶进你的心灵港湾，请唯使信心留下。——贝尔·格里尔斯
贝尔·格里尔斯，他的名字如今已家喻户晓，他是户外探险世界的王者，《荒野求生》的主持人，站在食物链最顶端的男人。他的自传让我度过了一个美...

还没有看过书，只是偶然一次在电视上看过一期。现在社会上大部分人养尊处优，如果把这样的人全扔到这样荒无人烟的小岛上，估计百分之九十九都活不下来吧。抛却金钱，权利，名声，食物。。。万一哪一天地球重置，能活下来的人，才是真正的强者吧。物尽天择，适者生存。用在这里...

读书计划因为去香港搁置了一段时间以后，还是耐下性子来把贝爷的自传《荒野求生》看完了。印象中第一次看贝爷的节目是初中痴迷discover时每个节目都要看，每个星期天的晚上7:30都会看到贝爷在吃各种各样的食物，“站在食物链最顶端的男人”吃过象鼻虫（我觉得最恶心的一个！黏...

拿到样书的时候，心里灰常激动。一直期待看贝尔的传奇经历。我跟大家一样，喜欢看贝尔主持的《荒野求生》，被他强大的胃口所折服，被他各种惊险的出场动作所pS，更为他精通的各种野外求生技能所FB。他所透露的不仅仅是一种单纯的求生技能，真正让我感觉到的是他内心骨子里...

面对命运和自然，你总是想挑战，然后会恐惧，最后到敬畏。不是所有冒险都有戏剧的情节，不是所有的困境都恰巧侥幸脱险，要知道你活下并收获着成功是得到命运的允许。一切始于执着的梦想，一切止于苦难的领悟，一切坚持于家庭和信仰
十小时读完格里尔斯自传有感，值得梦想路上...

Bear Grylls reminds us that there is a beautiful wildness to life, that adventure is where you find it, and that being prepared is essential for survival on the edge. The book reads more like an adventure story than your usual biography and is a fast-paced ...

无论事先计划得如何周到，都难免出现意外。天灾人祸，或是一点小小的错误，都足以使你在野外迷失方向甚至陷入需要努力求生的困境。如何保住生命，并尽快脱离险境？英国求生专家贝尔·格里尔斯（以下简称贝尔）的知识和经验也许将成为你救命的一线希望！贝尔1974年出生在英...

片是一集不落，喜欢这个人，并不单是生存的能力，更是面对困难和解决困难的思维。当然不要求中国每个玩户外或从事户外运动的人都跟他一样，但奉劝你们，量力而行，不要将自己置身绝境却无能为力，整天搞神马微博救援，有能力就去，没能力在家呆着吧！这才是对自己负责，对别人...

贝爷在125页第二个@上写道：
.....我要扔出这石头，然后读秒，一二三——差不多三秒钟，通常一秒钟大约下坠15米，所以说要远远地超过30米。
根据这段话来推断，这应该是贝爷在电视中做的一个演示。
我们在高中物理中学到自由落体高度 $H = g \cdot t^2 / 2$ ，为了简单计算 $g = 10$ ，故 $H = 5 \dots$

贝尔活出了一种人生境界。这种人生境界来自于梦想、信仰和坚持！
人活着，应该多听听自己内心的声音。而这种内心的声音可能来自于基因，来自于童年的经历和感触，来自于我们也不知道的地方。聆听这些声音，给自己点梦想，然后在为之坚持和奋斗，把其他不想干的东西抛之于...

看完这本书后，上个月我参加了广东一个荒野求生活动，挺好玩的，好像叫“飞梭野外生存”

我在百度上找到的，后来不知道怎样就去参加了，还是挺爽的，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

用很浅显易懂的写法讲述一段段传奇经历和很基本的道理。中间很多段子还是很幽默，作为普通人的一面贝爷与一般人没什么不同，很多相似的经历读起来会会心一笑。作为不死小强的一面令人感慨贝爷内心的强大。很遗憾作为成长亮点的SAS经历被略写了（贝爷也是身不由己），珠峰一段...

看MAN VS. WILD觉得Bear Grylls让全世界的其他男人看起来都像娘们儿，读Mud,Sweat&Tears才知道Bear是个从小就在学校被bully，不爱念书喜欢登山和野外探险的弱小子，但就是这个弱小子后来成为英国最年轻的空手道黑带，通过了百里挑一的SAS特种部队选拔，23岁登顶珠峰，直到成为...

你必须为你的人生负责，不会总有人为你安排好一切的，每个人的路得靠自己走；你要勇敢前行，掌握命运，自己创造自己。为梦想而奋斗，在前进的道路上，照顾好家人和朋友。梦想并不值钱，你得采取必要的行动，才能使这些梦想变成现实。面对糟糕情况时，能进行自我激励，快...

我看荒野求生已经是去年的事情了。因为工作关系，整年都很不高兴，整个人处于极度抑郁的状态，快要崩溃了。那时候，实在不知道还有什么可以求救，转而放弃治疗，看起了荒野求生。每天都开着荒野求生，直到昏昏睡去。贝爷陪伴我度过了最艰难的一段时间。年前，去书店意外发现...

估计与多数人一样，认识贝尔·格里尔斯是在荧屏上，是在中国一些“地方电视台”播出的电视节目《荒野求生》里！正如贝尔自己在这本与电视节目Man vs Wild的中国引进版同名的自传里所说的那样：“无论是世界级的登山者、花样跳伞运动冠军，还是丛林谋生知识和技能幸存大师，一...

[Mud, Sweat and Tears 下载链接1](#)