第一图书网, tushu007.com

<<一步向前的勇气>>

图书基本信息

书名：<<一步向前的勇气>>

13位ISBN编号：9787532754328

10位ISBN编号：7532754324

出版时间：2011-4

出版时间：上海译文出版

作者：[日]栗城史多

页数：182

译者：邓媛

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

<<一步向前的勇气>>

内容概要

一个普通的日本年轻人，没有体力，没有资金，可是他用勇气证明了，即使是一个普通人，只要敢于迈出一步，自己想做的事一定能够成功。
栗城为了实现梦想，在所有亲人的反对下，在狂风、严寒、雪崩甚至死亡的威胁下，战胜了激烈的高山反应，以自己的登山经历和在生与死的夹缝中体会到的人生哲理写成此书，感动了日本，读者纷纷表示，在如此极端条件下他的思考，给予了他们积极向上的巨大力量。

作者简介

栗城史多：1982年北海道生，因为对大山的热爱，3年间连续“ 裸登 ”（无同伴、不使用氧气筒装备）六个大陆的最高峰。
之后又登上了喜马拉雅山中三座8000米以上的高峰。
他还热衷于滑雪速降项目，2008年从玛拿斯鲁峰（喜马拉雅山的一部分，海拔8163）上速降成功，2009年秋天，他挑战了“ 单人无氧 ”攀登珠穆朗玛峰，在7950米的高度放弃，目前除了应邀在各地学校和企业进行演说，成为炙手可热的励志名人，同时还在为再次挑战珠峰做准备。

第一图书网, tushu007.com

<<一步向前的勇气>>

书籍目录

前言
第一章 打破自我禁锢之壁
 终于找到了自己的梦想
 初?遭遇危险
 北美最高峰——麦金利峰（6194米）
第二章 登山的初衷
 对母亲许下的誓言
 怪人族的高中时代
 改变人生的一句话
第三章 世界屋脊和日本的天空相连
 同一片天空下
 世界第七峰——道拉吉里峰（8167米）
第四章 攀登无形的高峰
 实现梦想的方法
 从父亲身上看到梦想的力量
 什么才是我的使命
 稻桔登山家
 把梦想变为志向
 一步向前的勇气
第五章 天空?样湛蓝、宇宙一样无垠的心
 志在顶峰的理由
 放下执着
 化痛苦为喜悦
 祈愿
 冒险家的任务
 感恩平凡的生活
 在心中描画无垠的世界
第六章 独自无氧攀登珠穆朗玛峰
 世界最高峰——珠穆朗玛峰（8848米）
后记

<<一步向前的勇气>>

章节摘录

海拔7600米处，寒风呼啸。
我把帐篷微微拉开一条缝，向外窥视：远处的喜马拉雅山脉已与地平线融为一体，映入眼帘的是无限延伸的湛蓝天空。
这里，是世界上最接近“宇宙”的地方。
早上八点半——这比原定的出发时间足足晚了一个半小时。
倒不是我懒觉睡过了头，实在是身体拒绝离开这小小的帐篷，我迟迟没有勇气跨出这一步。
因为等在前方的，是一个只是存在就觉得痛苦的冰雪世界。
我深深吸进一口气，再重重地呼出。
在这个地方，像呼吸这种平时看来再普通不过的事情也要万分注意，因为一不小心，心脏和肺都会停止运转。
我身体笨重，仅是穿上高地用靴——看上去和宇航员的差不多——就得花上五分钟的时间。
这里实在是个奇异的冰雪世界。
只是，我从没想过从这个奇异的世界逃回到风和日丽的人间 。
反之，我还想去面前的这个我一无所知的世界一探究竟。
而现在，我所向往的“宇宙”的天空就在眼前。
在这个世界里，所有的一切都是“一”，而所有的“一”又和“一切”紧密相连。
当我拉开帐篷走出去时，小小的帐篷因为一下子失去了我的体重而变得轻盈，并随风飘浮起来，几乎要腾空飞走了。
我用膝盖顶着帐篷，费力地想要拔下上面的两根纤细的支杆，但我戴着厚实的连体手套（只有大拇指是分开的那种手套），所以无论怎么用力都拔不下来。
我脱掉手套，手在瞬间就被冻得失去知觉。
在海拔7500米之上，温暖冻僵的双手并非易事。
把收好的帐篷放进帆布背包背起的一瞬间，我就对自己当天的体力状况了然于胸了。
为了减轻负重，我在帆布背包上下足了工夫——我甚至为要不要放一节头灯的备用电池而左右思量。
尽管我一再减负，但背包依旧是沉甸甸的，我的背部被压成了一张弓——我从没觉得背包有如此沉重过。
我每迈出一步，都要深呼吸十几次，然后再迈出下一步。
我艰难地呼吸着，只觉得有出气而没有进气。
大地上氧气的存在是理所当然的，但在这里，理所当然存在的东西也不存在。
缺氧的路途上，前进十米，就要花将近十分钟。
为了从海拔7600米处攀登到8000米的C3 区，我横穿（横向移动）在珠穆朗玛峰北面深邃的雪壁间，不断向上攀爬着。
那原本遥不可及的珠穆朗玛峰顶也渐渐近在眼前了。
如今，对我而言，所谓峰顶已经不是我达成梦想的地方，而是为了让我从苦痛中解脱出来，重新回到现实世界而存在的，因而也是必不可少的。
当我在大地上的时候，我憧憬着世界的巅峰，而到了这巅峰之上，我又开始留恋起大地才有的温暖。
雪比想象的还要厚，我不停地爬上去又爬下来，一次次地循环往复着，就像是在阿鼻地狱 中一般。
我会在预定的时间内登上海拔8000米的C3区域吗，我默默地问自己。
太阳暖洋洋的，我体内的激情也被点燃起来。
我的体内究竟是什么在燃烧？
我从未有过像现在这样的充实感。

现在的我，是个毫不茫然的自己。
现在的我，活生生地存在着，存在这深远、无垠而湛蓝的天空下。
从我首次登山以来，已经度过了六年的岁月。
而开始海外登山，也已经有五年了。
如今，我对大山虽然还是一无所知，但毋庸置疑地，这些年来我一直在不屈不挠地追逐自己的梦想。
我独自攀登上了六大洲的最高峰，感受到了地球的深邃和宽广。
当我独自无氧（不使用氧气瓶）登上三座海拔8000米的大山的峰顶时，我深深地明白了两件事，那就是，我的潜力无限的，天空的深远也是无限的。
我攀登过的每一座山都留下了精彩的回忆，而那一座座山，都和现在的我紧密地连接在了一起。
缘于这些山，我知遇了许许多多的人。
和这些山的相逢，和这些人的相遇都使我成长。
对于这些日有所学的充实日子，我除了感激，还是感激。
可能有人认为，我能够独自无氧登上8000米高峰，是因为有着过人的体力。
但医生和大学专家对我的体能进行测定的结论是，不管是握力也好，脚力也罢，甚至连肌肉的发达程度，我都处于同龄男性的平均水平以下。
另外，为了分享我的冒险历程，我策划了珠穆朗玛峰攀登过程的网络直播。
为此所需的上亿元资金，我也是只用了两年的时间就筹集到了。
或许有人会以为我手腕了得，其实事实并非如此，就连朋友，我也是为数不多。
即便是这样的前提，我的美梦还是变成了现实。
那是因为梦想指引着我，让我邂逅了更多的美好。
很多人都认为所谓梦想，即永远无法实现的东西。
的确，不管是谁，在奔向梦想的路途上，都会心怀巨大的不安。
但是，请一定要相信自己的直觉，跨出这一步。
这途中，肯定会有很多失败和挫折。
但是，失败也好，挫折也罢，它们未必只有负面的功效。
有人说过，成功的反面不是失败，而是不做任何努力。
因为在某种意义上，失败和成功在还是属于同一范畴的，只是结果的两种不同表现。
我写这本书的目的，是想将攀爬山峰所领悟到的东西传达给更多的人，而不是仅为自己所用。
让更多的人也能够坚持信念，鼓起向前一步的勇气，并谨以此来报答那些迄今给过我支持的人们。
这本书是要记述我为了独自无氧攀登珠穆朗玛峰，在高山和大地上奋斗的故事，但这不只是一个冒险故事，其间有很多值得留意的感动和发现。
通过阅读这本书，我希望能够使大家认识到：失败并不是终点，它和成功不可分离。
接下来在呼吸维艰的巅峰世界里，请备着氧气瓶，跟我去探险吧！
我在此双手合十，默默祷告。
栗城史多　　……

第一图书网, tushu007.com

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