

<<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。

## <<一步向前的勇气>>

### 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。

## <<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
  - 祝愿
  - 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

## &lt;&lt;一步向前的勇气&gt;&gt;

## 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。

## <<一步向前的勇气>>

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 &hellip;&hellip;

<<一步向前的勇气>>

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>