

<<我行>>

图书基本信息

书名：<<我行>>

13位ISBN编号：9787511241337

10位ISBN编号：7511241336

出版时间：2013-6

出版时间：光明日报出版社

作者：王雷

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>

## &lt;&lt;我行&gt;&gt;

## 前言

前言：我就是想去追逐我的梦想本来再典型不过的从学子到职场的“书呆子”人生，突然来了段“7+2”插曲，过去的同学、同事都一时无法相信这是他们认识的那个王雷。

因为，从能力上讲，我实在是很不足的，能跑完1500米在我眼里都曾经是令我羡慕的事情，以我起步时的基础论，完成“7+2”根本就是零概率的事件。

即使经过这么多年的锻炼，在我的山友俱乐部里还是垫底的，所以在珠峰上几乎所有夏尔巴都打赌我会第一个退下来。

但正如我们在工作上、生活上也常常遇见的，有能力的人不一定成功，而能力平平的人，只要努力，一样可以有不亚于别人的成果。

什么使我能够持续努力，这么多年不放弃？

其实，过去这些年，我从来没想过这个问题，因为不需要思考，只因为我喜欢！

因为这个梦想是我自己的，是我发自内心想要实现的，不需要任何人督促，不需要任何压力，我就会投入百分百的努力。

因为喜欢，所以会想尽方法解决遇到的困难，会很享受地承受一切辛苦或痛苦，不尽最大努力我会心不安。

一定要做自己喜欢的事，这是我的心得。

人生在于如何选择每个人生来起点不同，被分配了不同的资源、能力，注定了每个人的道路也是不同的。

但无论你的起点如何，摆在面前的至少有两条路：一条路通向比今天更高的新起点；一条路一成不变地延续今天的状况，甚至更糟。

所以人生是可以选择的，选择是对自己负责。

不选择也是选择，是把自己的命运交给别人。

想要成功，必然要选择较少人走的路，成功的人就是做那些不成功的人不愿做的事。

同样起点的人往往到达的高度各不相同，起点落后者也不乏有人超越那些有更高起点的，人生能达到的高度不是由最初分配给你的资源、能力决定的。

如果把命运完全归咎于出身、大环境、体制，停在原地厌世、憎恨、嫉妒，你永远不会“时来运转”，只有努力，把拥有的资源和能力发挥到极致，才可能主宰自己的命运。

无论今天你的起点有多低，境遇有多糟糕，一定能有一点点改进的余地，只要坚持每天前进一点，日积月累，你会惊异自己走出了多远。

我当初梦想“7+2”的时候，是为了改变自己落后的身体状态，只关注每一个阶段的小目标，关注每天有所提高。

连我自己都惊异，我真的有一天会踏上登珠峰的路，最后的登顶在所有人看来都是奇迹。

成功的道路一定不会是一条捷径，一定会有很多困难、挫折、痛苦。

痛苦是生活的一部分，困难、挫折是上苍给我们的考验，是为了帮助我们成长，使我们更加坚强。

但你一定要相信，只要努力，希望就在前面。

所以，我们一定要保持正向思维的心态，用乐观的心情看待自己的人生，遇到困难、挫折的时候，愉快地把他们当作生活的一部分坦然接受，感谢上苍给我们的机会，因为我们比别人经历更多的磨练，就会比别人更坚强，也一定会取得更大的成功。

因为阿空加瓜的几度受挫，因为2008年痛苦地放弃，因为2009年的受伤，才给了我足够的时间和动力，在体能和心理上做了更充分的准备；因为在6500米的那次生病，才给了我下山休整的机会，让我因祸得福地更好地适应了高海拔，使登顶珠峰成为可能。

当你保持正向思维的心态，就会发现人们常说的，态度决定结果，心态决定人生，是真的！

当你梦想得越高，保持积极正面的人生态度，向着那个方向努力，你能达到的高度也就越高。

你的人生是由你自己定义的！

苏格拉底说过，浑浑噩噩的人生不值得去过。

<<我行>>

## 内容概要

一个普通的“邻家女孩”，一段不平凡的人生履历。

乖乖女优生留学深造，华丽转身成为职场精英，却为一部电影震惊而放下一切，踏上登山之路。从此，乞力马扎罗、阿空加瓜、麦金利、珠穆朗玛……第1位完成全球“7+2”巅峰计划的华人女性王雷，6年登山生涯，记录每一步成长与蜕变，用16万字真实的笔触，记录心灵的梦想，分享勇气与坚持的力量！

## 【名人推荐】

王雷登上了许多世界高峰。

我感觉她的价值，却不仅限于此，而是她在这个过程中，能面对现实带来的困顿，逾越心中的高峰。我相信她的故事，能让更多追求梦想的人看到希望。

——杨澜（知名媒体人）

在这个转型的时代，王雷没有选择跟随，而是努力引领，她放弃了传统意义上的成功生活模式，找到了个体的内心归属——户外登山。

在登山中她感到了生命的鲜活力量，感到了属于自己的生命体验。

基于以前的教育和工作背景，她的这次转型对很多追求生命意义的年轻人会有独到的启示。

——俞敏洪（新东方学校创始人）

当你明明知道你选择的可能是一条不归路，还坚持往前走时，你已经是走在时间的前面了。

面对大川大山，我们每走一步，都是对内心力量的加持。

当你再遇到生命中的恩怨情仇、生离死别时，会有别样的态度。

看看王雷这个弱女子是怎样走过来的，也许对你也有所加持。

——孙冕（《新周刊》创办人）

在这个随时随刻都追求捷径的社会里，王雷的经验告诉我们，收获在于追求梦想的过程，成功没有捷径。

——谷岳（环球旅行者、旅游卫视《搭车去柏林》发起人、主人公）

这本书把读者带到全球的七大洲和两极，还让我们领略了一个登顶者内心的自疑、自信和自我发现。中国在崛起。

中国人在各个领域里都在登顶。

一定意义上讲，人生就是登许许多多，大大小小，有形无形的山。

王雷的书无疑是对任何一个渴望成功、渴望新奇、渴望探险的人的莫大激励。

——黄西（山友）

## 作者简介

王雷女，70后，生于江苏南通，长于北京。

北京四中毕业进入清华大学计算机系学习。

美国北卡罗来纳大学计算机硕士，后到宾州大学沃顿商学院学习企业管理。

2004年，因一部登山电影而触动，决心踏上登山之路，并定下攀登世界七峰二极（“7+2”）的登山目标。

六年时间，从柔弱的邻家女孩成长为登顶世界巅峰的勇敢者。

2010年5月24日，成功登顶珠穆朗玛峰，成为全球完成“7+2”的第一位华人女性。

## 书籍目录

前言我就是想去追逐我的梦想 第一章乞力马扎罗——糊里糊涂的登顶 第一次：我就是个“无知+弱智”“睡着”登上乞力马扎罗 正能量 第二章我的梦想曾经是个笑话 我的梦想清单 我是那块料吗 永不为迟！

无可救药地爱上了山 第三章厄尔布鲁士——突破自己是件痛苦又甜蜜的事 “等准备好了”，就永远不能开始 没登顶前不要管路还有多长 成功的人只不过痛的时候咬紧了牙关 第四章阿空加瓜——在受挫中成长 赶鸭子上架 做事没有借口 跑多快是由你的意识决定的 走进暴风雪的枪眼 高处不胜风 在成功在望时选择下撤 第五章麦金利峰——只要付出真诚的努力，上苍也会感动 换换风水求转机 人不可貌相 在成功的路上总有意料之外发生 只要付出真诚的努力，上苍也会感动 态度是致命的 第六章听从自己的内心 人生是一道功课，必须自己探索 我的事情我做主 “穷人”一样可以追求梦想 第七章查亚峰——差点把命丢在金矿里 最大的挑战来自于政治 印尼特色 合法的偷渡 差点把命丢了 第八章南极——我把自己赌进去 赌进去的是我自己 小镇悟道 无论得失，我只做好我能做的 激励我的船长传奇 天气最好的一次，却是最无力享受的一次 拖着100多斤的雪橇走在“沙漠”里 第九章阿空加瓜之二——登山就是动态的冥想 我们活着，我们行走 登山是为了登心中那座山 我也想早点回到正常的生活中 从哪里跌倒，就以最快的速度从哪里爬起 第十章北极——进退之间到达终点 来到极昼的世界 辛苦走一天，不进反退 追着找北极点 第十一章你经历过的痛苦，是上帝给你打开的另一扇门 突然间感到生命的脆弱和短暂 疗伤也是学习 “被开始”的珠峰之旅 这扇门不开，就去敲那扇门 在训练中战胜孤独和恐惧 学会推销自己，直面自己的弱项 人未动，装备先行 你经历过的痛苦，会帮助你更加理解别人的痛苦 “我们将通过你一起体验登珠峰” 第十二章珠峰（上）——为了珠峰，冲刺吧 在疲惫和焦虑中进入最后一个月 无私的支持 练习上厕所 朋友们，有你们真好 第十三章珠峰（中）——我的人生答卷是交给我自己的 别人在看一场表演，而我只关注眼前每一步 “后悔”测试法 能够开始，就是成功 学会坚持与放弃之间的平衡 误食变质肉 看来我是最弱小的 保持积极和平和心态 咳嗽到失声 第十四章珠峰（下）——最美的风景只有自己心里知道 几乎没有不生病的人 俄罗斯转轮手枪游戏 珠峰上的母亲节 我成了唯一的女队员 我要活着走出去 即使别人都怀疑我的能力，也要相信自己 真正的梦想，是黑夜中的马拉松 后记感谢陪我一路走来的人

## 章节摘录

版权页：第一次：我就是个“无知+弱智”初次接触登山，完全是偶然的机缘，在莽莽撞撞的无知中，从刻骨铭心的“失败”开始。

那是2001年底的时候，刚开始在沃顿商学院读MBA。

为了培养学生们的团队合作和克服困难的精神，学校组织学生去爬南美洲厄瓜多尔的科多帕克西山。在北京城里长大的我从未见过雪山，登雪山是什么滋味，连想象一下的可能都没有。

至于5894米意味着什么，我更毫无概念。

我只是对一切未知的事情都好奇，那时对南美洲的浪漫文化很迷恋，又听说这还是一座活火山，就更加好奇。

我也完全不知道登山的体能要求如何，只想着，学校组织的项目，既然别的同学能行，我为什么不能？

无知者无畏，我毫不犹豫地就报名了。

真站到这座雪山脚下的时候，我就傻眼了。

没想到真的雪山是这么大这么美！

就像天上的云一样遥远，迷人而又庄严，我完全为她的气势折服了。

我感到我在跟自己开玩笑，但是，以自己好强的个性，是没有退缩的选择的。

第一次懂得登山不能穿纯棉的衣服，第一次背上不是书包或公文包的背包。

登顶前的最后一站在4800米，能十步一歇地坚持走到那里，我就已经很为自己自豪了。

下午基本技术训练，第一次踏着冰爪登上覆盖着厚厚雪层的陡坡，就一脚踏空，重重地踩在了自己的另一条大腿上。

尽管如此，向导还是高估了我的能力，决定当晚冲顶！

可是那时候我的体力之差超出了他的想象。

我是拿惯了笔杆子的人，第一次挥斧头砍树桩，再加上MBA第一学期是几乎天天开夜车，每天在课堂、研讨会和各种活动之间争分夺秒，别说锻炼身体，连基本的健康、休息都不能保证。

第一次登山，我根本不懂得如何协调呼吸与步伐，就好比跳舞时要踩乐点。

结果很快就上气不接下气，出发不到一个小时，就疲惫不堪了。

我不得不对自己产生怀疑，但毕竟之前没有真正体验过登山的困难，初生牛犊不怕虎，我依然对登山抱着很天真的幻想，想着再坚持一下，就是胜利。

那时，在我的理解，胜利的唯一衡量标准就是登顶，也是此行唯一的目标，“失败”是不可以接受的，典型的“登顶狂热”症！

我的眼睛总是盯着前面的山包，以为那就是顶峰，然后一次又一次地失望，终于见识了什么叫“山外有山”。

从半夜出发坚持到早上太阳升得高高的了，我依然坚信，顽强的意志可以战胜一切。

直到后来我开始手脚并用，真的变成“爬”山了。

现在回想起当时的“顽强”，都觉得恐怖。

“顽强”精神的教育，是贯穿在我们从小到大的成长过程中的，可以说是中华民族骨子里根深蒂固的东西。

在国外登山的时候，经常听到西方向导对此的赞叹，但同时又带着遗憾，因为很多不该发生的山难就是因为被“登顶狂热”症烧昏了头脑，而精神之顽强远远超出了体能、技术所能承担的风险。

## 后记

感谢陪我一路走来的人 2010年5月24日登上珠峰，完成“7+2”，转眼两年多过去了，写书的想法早就有，却挣扎了这么长时间，正如每一段困难的路走过都会有很多的收获和提高，写书这一路，收获也远远超出这一本书。

最初想写书，是因为一直希望把我这几年成长的收获分享给更多的朋友。

本来是想在踏上珠峰路之前就写，因为在我的登山“生涯”中，最辛苦的是在踏上进山路之前，万事开头难，为了募集经费、筹措装备。

同时挣扎于简单辛苦的生活，出发前的几个月，真是累到了身心交瘁的程度。

在山上一次次体验绝路逢生，有痛苦有惊险，或许是读者最感兴趣最关注的：但对于一个起点很低的普通人，最艰难的还是在山外，我想，很多白手起家创业的朋友一定有同感。

公众关注的是台上的光鲜，而自己最珍藏的是之前不为人知或被人忽略的漫长一路。

不到踏上珠峰路的那一天，珠峰的梦想其实一直都是那么遥不可及。

虽然因篇幅所限，不可能把山外的细节充分展示给读者，希望这里摘取的片段能从一定程度反映那一段最困难的时光。

给千千万万为了梦想在路上执著奋斗的朋友们带来一点同路人的共鸣。

我的领导力导师刘青和Alan Babington Smith（白龙）耐心帮助我梳理对生活对未来的理解和规划，让我终于坚定了写这本书的决心。

过去的许多年，众多相识或不相识的朋友给我无私的帮助，才使“7+2”这一梦想得以实现：他们不能亲自和我一起去登山，却一路与我感同身受，是在我最痛苦最艰难时光中的精神支柱，他们为我的进步而喝彩并感到鼓舞，更希望我的经历能给更多的人带来启发和激励。

所以，这本书是为了所有帮助过、支持过我的朋友，也为了更多的正奋斗在路上的朋友！

在过去两个月闭关写作的日子里，曾经赞助了我珠峰之行的Wild Things的创办人Marie Metmier，邀请我住在她华盛顿山脚下的家中，像妈妈一样照顾我的生活，让我专心写作。

前前后后还有很多朋友，比如，Tim Ney、Mark Mechem、Greg Burns、赵潇爽、甄颖、王宇，还有很多恕不能一一明列的朋友，曾给我鼓励，启发思路，让我对自己的写作慢慢有了自信。

写作的过程，是在一点一滴的回忆中，重新感受这些年曾经得到的每一点关爱和温暖。

很惭愧地发现，对很多人，在过去的匆忙中连句认真的谢谢都没来得及说。

自从2007年。

当我刚刚公开自己的梦想，波士顿的好友MJ、戴竞一直是最坚强的后盾，特别是在我最困难的时候：中学同学侯庆、大学同学全波、同事左浩波、山友Mike Strong是最早伸出帮助之手的朋友：清华校友会北京总部和波士顿分会、四中校友会、沃顿商学院校友会，给我家庭般的支持。

SOLO基金会的Howie在关键时刻解决我登山资金上的困难：Ted Mayer在技术装备上为我提供周到的解决方案。

登山的那些年，除了工作、睡觉，大部分时间都是在训练中度过的。

训练伙伴Chuck，不仅在风霜雪中满怀慈爱地陪伴了我一程又一程，而且身体力行地引领我在困难的时候坚强地站起来：我的教练。

Strength Discovery的Dave Memont，不仅有效地帮助我训练体能，更是以美国海军陆战队的训练风格帮助我强化意志力的准备；Pato Tisalema、Pat J Cormier多年来一直是我的技术指导；跑步俱乐部的Briarl教练，登山俱乐部的Metsky、Hui Yeng 暨、Mats，攀岩的伙伴Marcia、Tiffanv、Mike，健身伙伴Fil，还有无数的训练同伴们，都是我一路成长的见证人，曾给我很多的鼓励。

珠峰前最后的准备阶段，也是最焦虑的一段。

Edward和Jill Lamcoureux、Diana Lirldsay、Jay Horleyctm、Patrick Sercel。

在我低迷的时候给我充满爱的鼓励和温暖。

邵宏、田丰、Jack等朋友，在我最疲惫的时候，以他们坚实的男子汉的臂膀为我承担了最后搬家、清场的辛劳：医生朋友David Coleman、Steve West是我的健康顾问：Liiy Chou、董英、Ha Thai帮我做了很多细致的组织工作，让我可以无忧地上路。



## &lt;&lt;我行&gt;&gt;

瞿哲、黄峥嵘、John Holden、Leo Anthony, 林巍、张英、Roger Lee, 帮助我大胆把我的故事说出来。还有更多的朋友以各种形式给我无私的帮助, 虽然一一列举难免有疏漏, 我还是尽我所能: John Spinney、Ian Wang、周福民、张宇峰、费小琴、陈刚、Bruno Tse、Mike Faigen、黄慧凌、Herbert Yang、Billy Han、Diane Crefeld、Rebecca Xiong、Samantha Xu、程稷、陈芳芳、Daniel Bley、李晨、Ehsan Iraniparast、Michael Wong、Hossein Ghorbani、Julie Wu、Bob Parent、许军、郝东伟、刘谦、罗江、Kapil Singh、Jenny Lam、Mark Asdoorian、Anna Tsui、Kathleen Lazzarini、Jefrey C、Jack Fu、Andy Arluk、Bob Cusolito、陈钺、陆嘉、史志敏..... 还有曾经在我心中是最重要的人曾给过我最无价的支持, 无法言表。

珠峰之行得到了众多品牌的帮助, 除了Wild Things为我提供了全套登山服装, Granite Gear的背包、Big Agnes的露营装备、Ibex的高性能内衣, Princeton Tech的头灯、Julbo的雪镜、Suunto的登山手表、Merrell的徒步靴、Eagle Creek的行李包、Leki的登山杖、还有更多装备厂家提供了慷慨的支持: JanSport、Kahtoola、Baffin、Sun Valley Natural Products、High Peak, Manzella、PerSys Medical、Outdoor Technology、Panther Vison、Buff、SteriPen。

这一切最根本的, 是父母把我培养成这样一个独立、坚强的人, 给我追求梦想的勇气和自由。

## 媒体关注与评论

王雷登上了许多世界高峰。

我感觉她的价值，却不仅限于此，而是她在这个过程中，能面对现实带来的困顿，逾越心中的高峰。我相信她的故事，能让更多追求梦想的人看到希望。

——杨澜（知名媒体人） 在这个转型的时代，王雷没有选择跟随，而是努力引领，她放弃了传统意义上的成功生活模式，找到了个体的内心归属——户外登山。

在登山中她感到了生命的鲜活力量，感到了属于自己的生命体验。

基于以前的教育和工作背景，她的这次转型对很多追求生命意义的年轻人会有独到的启示。

——俞敏洪（新东方学校创始人） 当你明明知道你选择的可能是一条不归路，还坚持往前走时，你已经是走在时间的前面了。

面对大川大山，我们每走一步，都是对内心力量的加持。

当你再遇到生命中的恩怨情仇、生离死别时，会有别样的态度。

看看王雷这个弱女子是怎样走过来的，也许对你也有所加持。

——孙冕（《新周刊》创办人） 在这个随时随刻都追求捷径的社会里，王雷的经验告诉我们，收获在于追求梦想的过程，成功没有捷径。

——谷岳（环球旅行者、旅游卫视《搭车去柏林》发起人、主人公） 这本书把读者带到全球的七大洲和两极，还让我们领略了一个登顶者内心的自疑、自信和自我发现。

中国在崛起。

中国人在各个领域里都在登顶。

一定意义上讲，人生就是登许许多多，大大小小，有形无形的山。

王雷的书无疑是对任何一个渴望成功、渴望新奇、渴望探险的人的莫大激励。

——黄西（山友）

编辑推荐

《中国国家地理:我行》编辑推荐：一位平凡的邻家女孩，一段奇迹般的成长故事。  
六年登山之路，突破身体极限，唤醒真实自我。  
从柔弱的书呆子，成长为登顶世界巅峰的勇敢者。  
她用奇迹般的生命历程告诉所有人：再平凡的人，在行走中，也能成就不平凡的人生！  
全球完成“7+2”巅峰计划的第一位华人女性，杨澜、俞敏洪、孙冕、谷岳、黄西 赞叹的励志人生！

## &lt;&lt;我行&gt;&gt;

## 名人推荐

王雷登上了许多世界高峰。

我感觉她的价值，却不仅限于此，而是她在这个过程中，能面对现实带来的困顿，逾越心中的高峰。我相信她的故事，能让更多追求梦想的人看到希望。

——杨澜（知名媒体人）在这个转型的时代，王雷没有选择跟随，而是努力引领，她放弃了传统意义上的成功生活模式，找到了个体的内心归属——户外登山。

在登山中她感到了生命的鲜活力量，感到了属于自己的生命体验。

基于以前的教育和工作背景，她的这次转型对很多追求生命意义的年轻人会有独到的启示。

——俞敏洪（新东方学校创始人）当你明明知道你选择的可能是一条不归路，还坚持往前走时，你已经是走在时间的前面了。

面对大川大山，我们每走一步，都是对内心力量的加持。

当你再遇到生命中的恩怨情仇、生离死别时，会有别样的态度。

看看王雷这个弱女子是怎样走过来的，也许对你也有所加持。

——孙冕（《新周刊》创办人）在这个随时随刻都追求捷径的社会里，王雷的经验告诉我们，收获在于追求梦想的过程，成功没有捷径。

——谷岳（环球旅行者、旅游卫视《搭车去柏林》发起人、主人公）这本书把读者带到全球的七大洲和两极，还让我们领略了一个登顶者内心的自疑、自信和自我发现。

中国在崛起。

中国人在各个领域里都在登顶。

一定意义上讲，人生就是登许许多多，大大小小，有形无形的山。

王雷的书无疑是对任何一个渴望成功、渴望新奇、渴望探险的人的莫大激励。

——黄西（山友）

#### 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>