

<<睡在悬崖上的人>>

图书基本信息

书名：<<睡在悬崖上的人>>

13位ISBN编号：9787547706817

10位ISBN编号：7547706819

出版时间：2013-5

出版时间：同心出版社

作者：易思婷

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;睡在悬崖上的人&gt;&gt;

## 前言

还要再等多久，才能为自己而活？

易思婷记得小时候和哥哥讨论个人志向，哥哥说，他想成为科学家、发明家、创业者。

我说，这听起来一点都不好玩，我想要这一辈子活得快快乐乐，做我自己想做的事。

然而，没想到这句“做我想做的事”，并不如想象中的那么简单。

社会价值的制约，父母长辈的期望，甚至有时候旁人的眼光，让我不得不老老实实地在升学体制中，一步一步往上爬。

这个过程中，虽然我衣食无缺，也曾经组织活动、搞社团，偶尔的不务正业，发展读书外的兴趣，尝过年少轻狂的滋味。

整体上来说，我过得很快乐，但心里知道与小时候想要的快乐还差了一大截，更糟的是，我还没有搞清楚，“我想做的事”到底是什么？

拿到博士学位之后，我告诉自己，这下够了，再不给自己机会，我就是在浪费更多时间。

我必须知道什么是我想做的事，这个答案没有找出来，我一定会在午夜梦回时候，啜泣从指间悄悄溜走的青春。

我开始往户外追寻，只因为山野溪流间似乎有和我心灵共鸣的声音。

刚开始的时候，相当困难。

我很会读书，但是我从小跑不快也跳不高，标准的手无缚鸡之力的文弱书生。

为了打足体力基础，我给自己定下锻炼计划，并且严格遵守，在日积月累之下，终有小成。

跨过那个门坎之后，也惊喜地发现，户外运动中，很多技术和危机判断部分，需要缜密的头脑，我本身是信息科学出身，倒是在分析和学习技术上，占了很多便宜。

加上我愿意吃苦，在高山环境中，遇到严峻的天候状况，也不气馁。

几年下来，尝试过滑雪、激流泛舟、登山、攀岩等运动，终于找到命定的最爱：攀岩。

而在攀岩这一块，我最热爱的还是高山岩攀：可以在山野无人之境，利用攀岩技术，攀上耸立的山峰，享受清风浮云和绝佳视野。

在此过程中有无比的自由，也充分挑战自己，激励自我的蜕变成长。

这种满足难以言喻，千金难换。

我终于找到想做的事了，而我发现，我对未来的不确定并没有那么多迷惘，找到自己后，我可以笃定地、有自信地随时有准备，应付迎面而来的挑战。

只是这一路走来，还是有些遗憾，最大的就是与母亲之间的关系。

母亲那一世代，苦过来的，她一心就想让我功成名就，希望我成为大家闺秀，相夫教子，培养国家栋梁。

可是我却在博士毕业后，理所应当进入职场发光发热的时候选择流浪，选择找自己，对她来说，这是不能理解的怪念头。

每次通电话，妈妈都是苦口婆心地劝我回头是岸，多次的劝退不起作用，她开始威逼利诱，甚至责怪我让她食不知味，寝不安枕。

那时候我只能选择逃避，在找寻自己的过程中，我用全部力量对付自己挣扎的内心都不够，如果还要花精力应付妈妈，我一定会溃不成军。

还记得乔布斯2005年在史丹佛毕业典礼中鼓舞人心的演讲吗？

我就是被激励者之一，他说人一定要找到自己心爱的事情来做，如果一时没找到，那就继续找，那就是我的写照。

而当他用有力的语调勉励大家绝不要妥协，我的眼泪马上哗哗地流下来了。

这本书的初稿完成后，很多好友问我，希不希望母亲阅读这本书？

我沉吟好久，依旧无法给予一个明确的答复。

母女关系一直是我人生中最错综复杂的关系，但我不能切断这份血缘，也不想割舍这苦乐参半的联系。

我希望母亲能以我为荣，为我高兴，但是如果我不能享有笃定的快乐，怎么会有能力让我关心的人快

## <<睡在悬崖上的人>>

乐？

撇下了累积多年的资讯工程训练，走上了全无基础的户外探索道路，凭借的是一份直觉的向往。一路上走得艰辛，有趣的是，母亲教导的坚持、不放弃、对自己要求严苛的原则，全在这时候成为我咬牙撑下去的动力，而这一撑，成果璀璨馥郁，我也找到攀山攀岩核心的妙处，在与山、雪、冰、岩的互动中找到强大的自信、自由和成长。

我终于蜕变成完整的人。

在与大自然对话的过程中，我常常反思我与母亲的关系，也许母亲像陡峭、美丽、诱惑人的岩壁，刚开始我不知道怎么爬，岩壁的难度让我连地表都离不了。

也许我可以用工具敲敲打打，把岩壁打凿出一个个坑坑洞洞，让手脚有着力处，但是岩壁就不像以往那么漂亮了。

我只好暂时离开，去别处修炼，把对这道岩壁深厚的眷恋放在心底。

周游四方长见识之后，再回到这道岩壁，眼界不同的我看出一些断断续续的可攀登片段，只是还不能一气呵成，只好反躬自省琢磨可再加强技巧与力量。

最后脱胎换骨回来，一定可以看出一条完整的路线，展开攀登尝试。

攀登这条路走久了，撤退的次数总是超过登顶的次数，但继续尝试下去，岩壁总是变得越来越亲善，不是它的难度变简单了，而是多次的尝试让攀登者对岩壁的认识更深了一层，彼此的距离也变得更近了。

如果这次过不了难关，下次换个方式再试试；如果这次天候风雪怒号，退一步等风平浪静再接近。

然而，母亲比起亘古不变的岩壁多了一颗活生生的心。

她曾经黯然地叹道我总不和她谈心，当时逃避的我在母亲的诸多批评下，也只背过脸垂泪认为我俩之间的代沟山高海深。

这么几年来，我成长了好多，不再是母亲眼中嗷嗷待哺的幼雏，母亲难道会没有变化吗？

我总是抱怨母亲没给我机会让我做真正想做的事，也许我也没有给母亲一个机会真正地了解女儿。

而这本书正是个机会。

我不但叙述过去十年对自我的探索，对梦想的追寻，也包括从小到大锤炼出的思考和心得，母亲不但可以从中了解到女儿究竟在干什么，也可以进而以人的身份来认识我。

终究我是衷心希望母亲能阅读这本书，只是对爸爸和哥哥很不好意思，因为这本书里我把他们给卖了，赤裸地揭穿他们以往为了护卫我，在母亲面前扯下的白色谎言。

不过我想他们一定会谅解的。

## <<睡在悬崖上的人>>

### 内容概要

还要再等多久，才能为自己而活？

《睡在悬崖上的人》，十年来最激励人心的旅游文学。

本文讲述了常青藤名校博士易思婷放弃优越都市生活，奔向山野，最终在悬崖绝壁上寻找到自我价值的励志故事。

她出生与台湾，从小活在别人的要求中，只想着要给别人交代，却从未给过心底的声音一次公平表达的机会。

是要当个乖孩子，上名校，读博士，再找个高薪工作过完此生？

还是做一个野外流浪，睡在悬崖上的野丫头？

这一次，她选择听从内心的呼唤，决定做回最真实的自己。

她辞去高薪，走向丛林，成为一名山野间流浪的人，最终选择了攀岩，作为自己的最爱。

攀岩途中，她不断与山对话，也和自己的不完美和解。

虽然此途异常艰辛，没有钱，也没人理解。

可这就是心的选择。

就像我们可以选择做生活的强者，也可以选择一辈子碌碌无为。

无关于其他，只关乎我们的内心。

往上攀，绳子每打上一个结，就更肯定自己一点；手指每扣住一块大石，心里就更踏实一些。

攀岩途中，我不断与山对话，也和自己的不完美和解，而当我第一次站在无人问鼎的峰顶时，我分明听到内心的声音：再见，那个曾经怯弱不自信的女孩。

## <<睡在悬崖上的人>>

### 作者简介

易思婷，外号小Po，出生于台湾省云林县虎尾镇。

像大部分孩子一样，从小就背负了大人殷切的期望。

从北一女中到台大信息系，最后远赴美国常春藤名校宾州大学，并取得计算机博士学位。

她成了父母眼中的骄傲，却在24岁那年，毅然舍弃高薪工作，从此流浪天涯、奔向山野，找寻能让她投注一生热情的梦想。

滑雪、荒野徒步、激流泛舟、冰川探险，一步一脚印终于找到她与攀登命定的缘分。

攀岩途中，她不断与山对话，也和自己的不完美和解。

目前以车为家，继续流浪攀岩的生涯，眼光放向全球大岩壁，立志登顶那些从未有人攀过的悬崖。

## <<睡在悬崖上的人>>

### 书籍目录

第一章 以天为被、以地为床 从坐拥高薪到美国游民 白色的户外运动 从喘不过气到马拉松 把家背在身上 游泳和我的爱恨情仇 水能载舟，亦能覆舟 有学问的户外运动 只见冰雪岩的冰川攀登课程 要当乖孩子还是野丫头 攀登北美第一高峰 登顶的代价 大小便也可以这么开心 大姨妈真是个讨厌的亲戚 差点进了北美山难事件簿 丹奈利峰的三次眼泪 天寒地冻的雪乡泽国 与问题少女的互动中看母女关系 像菜市场一样的南美第一高峰 大山变脸是很快的 第二章 追着石头跑 攀岩不是往上爬而已 户外攀岩让我不想再当周末战士 向往优胜美地，攀岩者的耶路撒冷 蛇形上半穹岩 独在岩壁上，看万家灯火，想绳伴默契 错距裂隙给我上的一堂课 流浪找石头爬 只要有绳伴就爬 绯色蝶蛹上意外的红色血滴 从跟攀到向导 大提顿山 攀岩的重要里程碑 修炼坠落的禅 户外攀登教育的潜移默化 “断电”和“不能罢免的丑闻” 男女大不同？

NO！

做梦就要做大梦

## &lt;&lt;睡在悬崖上的人&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从坐拥高薪到美国游民 2007年的夏天，是个终点，更是个起点。刚从博士班毕业的我，撇下高薪职位，义无反顾地开始捕捉心底那一抹梦想的影子。为了增加攀岩的时间和机会，只能打零工、锱铢必较着微薄的积蓄，尽可能地在各攀岩区流浪来去。如果想要洗免费的澡，可以将水袋放在太阳下晒一天，傍晚回营地水温刚好，如果附近有天然的湖泊或是温泉则更省事，跳进去游泳还可以舒活筋骨。如果要找免费的吃食，在优胜美地的攀岩浪人常常会到国家公园的自助餐厅，一双鹰眼虎视眈眈，一旦有人离开，这些攀岩浪人就会赶在服务生还没有收拾之前，把那些食物祭了自己的五脏庙。在美国有很多热爱攀岩的人，他们以车为家，从这个攀岩区爬到下一个攀岩区，这里的谚语称这一类人为“灰尘包”，因为他们总是脏兮兮的。我呢，则爱戏称这族群为“土包子”。土包子们的目标是攀岩的天数、路线数越多越好，然后只以最少的工作量维持最基本的开销，流行的趋势是找免费的东西。只要免费，就是好东西。而他们露营也不是为了在周末假日改变气氛，单纯是因为露营是最便宜的住宿方式，攀岩者会口耳相传哪里可以找到免费的露营地，而这些攀岩者聚集的露营地也是找攀岩绳伴的好地方。我曾经在长途旅行中，睡在卡车云集的休息站，也曾到商业营地背后的小岔路睡觉，还曾经和其他绳伴露宿在登山口……在外人看来，我简直是个游民。但我脸皮比较薄，找免费食材的方式只有所谓的“翻垃圾箱”。这可不是单纯的翻捡垃圾箱喔，美国什么都很大，垃圾箱也是，每一个看过好莱坞电影或是美国影集的人，也许会对巷道间的蓝色的垃圾收集车有印象，不少好人就是藏在里头躲过黑道追杀的。美国对于食品的管理很严格，如果过了标示的日期，就算食材还新鲜，也必须丢弃，所以在超市的垃圾箱里常常可以找到喂饱几家人的食物。不过，去哪里翻垃圾箱还是有学问的，在土包子之间，评价最高的是乔卖家的垃圾箱。乔卖家是加州起家的超市，贩卖有机食物和健康的零食，以贩卖便宜的红白酒打下市场。他们的垃圾箱干净，丢弃的食材都是包装完整的，所以这箱腐烂的食材不会影响到其他箱的，只要稍做整理就可以料理。很多专业面包店的垃圾箱也是首选，因为他们的垃圾箱除了面包还是面包，容易维持垃圾箱的整洁。我的攀岩好友艾瑞克就常常在月黑风高的时候，到他家附近的面包店捞宝，他个子小，必须整个人翻进去才可以拿得到东西。有一次，另外两个女孩在他翻进后也提着手电筒来找面包，干脆直接高声地跟他指定要什么口味。“我要全麦面包。”“我要有葡萄干的。”艾瑞克殷勤地服务，偏偏这两个女孩提满面包后，像轻风一阵地离开了，没有给他期盼的电话号码。

虽然几年的漂泊，但其实我还是有过过好日子。一年夏天，我到雷德蒙德帮哥哥看家。哥哥的房子很大很舒服，有网络，有数不清的电视频道，还可以玩走在科技最尖端的游乐器。我终于可以睡在真正的床上，而不是我露营用的充气睡垫，最重要的是，我可以回家洗衣服。哥哥和我一样，拥有计算机科学的博士学位。毕业之后，在微软的研发部任职，这份工作有相当不错的薪水，员工福利也很优渥。哥哥是位爱家的好男人，娶了持家的娇妻，生了两个冰雪可爱的女儿。我每每在观赏电影的结尾处，或是懒洋洋地躺在宽敞床垫的时候，耳边总会响起妈妈的质问，“舒舒服服的待在家里不是很好吗？为什么要到外头晒得像黑炭一样？”天知道，我最后还是逃出了哥哥舒服的家，待久了，我怕我会依赖舒服的环境。

## &lt;&lt;睡在悬崖上的人&gt;&gt;

或许，我真的还应该趁时光流逝之前，吃回头草，领一份好薪水？

不对，不对，那不是我想要的，如果我就这样放弃了，这一定会成为我死前最大的遗憾。

“不要为山九仞，功亏一篑。

”我在心里大声地跟自己呐喊。

终于在2011年的夏天，我和两位伙伴艾瑞克与戴维申请到美国山协的奖金，加上其他户外机构的赞助，总算凑到了一笔到中国四川尝试首攀的机会。

攀登前人足迹未到的地方，建立首攀路线，是攀登者梦寐以求的圣杯，是攀登者印证自己、挑战自己的最佳凭借，其中有太多的未知，鞭策攀登者有更充分的准备。

首攀成功者在攀登界的不成文规定下，拥有为登顶的无名山峰以及攀登路线命名的荣耀与权利。

如果首攀成功，我幻想着，也许就可以说服妈妈，不是只有哥哥才是模范生，我也可以满足她要我争光的要求。

攀登可以攀出一片天，我不是不务正业，更不是离经叛道。

偏偏事与愿违，飞机上坐我身旁的孩子高烧不退，他体内的病毒跟定了我。

两天的颠簸巴士直上四千米的高山，我开始咳嗽、流鼻涕、晕眩，之后我们一直往上推进，小小的感冒在高海拔下变得无比巨大。

登顶日那天的天空很蓝，数里无云，是几天来天气最好的一天，攀登靠天吃饭，难得老天赏脸，我却是一步一咳地跟爬了两个绳段，跨坐在山肩棱线上，看着艾瑞克确保戴维先锋第三个绳段。

白色的花岗岩很漂亮，是我最喜欢爬的岩石类型，可是我已经放弃了先锋的可能，心里头还希冀着就算只是跟爬也要登顶，但内心深处却知道我恐怕连确保都有心无力。

我喘口气，四处张望，背后不远，一块钻石形状的大石，颤颤巍巍地平衡在一座山顶上，似乎只需要一指之力，就可以让这块大石骨碌碌地滚下山崖毁家劫舍，不禁打了个寒战。

也许，也许只是也许，妈妈是对的，稳定的工作、温馨的家庭，胜过到这边来挣扎悔恨？

我攀登的速度不理想，最后决定撤退，往上头看，大概还有十来个绳段，就算能够在日落前登顶，也不会有足够的日光下山。

如果不能安全回家，就算成功登顶了，也没有人会讲述我们的故事。

在回营地的路上，我泪眼汪汪，不但自怨自叹，更是自责拖累了伙伴。

他们并没有怪罪我的意思，对他们来说，伙伴的健康才是第一要事，我不也曾经因为一个伙伴的健康，而决定一起折回帐篷而放弃登顶的机会吗？

登顶、撤退都是攀登路上的重要路标。

些许遗憾的是，没有办法用这次攀登向妈妈证明自己，但是我牢牢记着妈妈从小对我的教诲：“失败了，再试一次，又失败了，试第三次。

就算是千次、万次，你也要试到成功为止。

”在这一点，我真的是妈妈的女儿，可惜我可能还要当好一阵土包子，没有钱去买件漂亮衣服，像妈妈希望的“像个女孩子。

”



## <<睡在悬崖上的人>>

### 媒体关注与评论

2012年10月1日美国登山者DaveAnderson和台湾登山者易思婷（Szu-tingYi）成功登上四川西部沙鲁里山脉的喀麦隆（Kemailong），这是这座山峰的首次登顶。

正是这坐山峰的首登之一来自台湾的登山者易思婷通过自己的攀登生涯与生活结合，创作了这本《睡在悬崖上的人》。

——户外资料网

## <<睡在悬崖上的人>>

### 编辑推荐

《睡在悬崖上的人》编辑推荐：还要再等多久，才能为自己而活？

对大多数都市人而言，现在拥有的生活并不是最想要的生活，我们承担了太多压力，活得太累。

作者易思婷从小就背负了大人殷切的期望，一路获取宾州大学博士学位。

却突然舍弃高薪工作，奔向山野，滑雪、荒野徒步、冰川探险，一步一脚印终于找到她与攀登命定的缘分。

目前以车为家，继续流浪攀岩的生涯，立志登顶那些从未有人攀过的悬崖。

作者的故事告诉大家放下并没有那么难，改变其实很简单，活着最重要的事就是听从内心呼唤，做自己最想做的事。

十年来最激励人心的旅游文学：看《睡在悬崖上的人》，做自己最想做的事！

《睡在悬崖上的人》畅销全台湾，被读者誉为十年来最激励人心的旅游文学。

## <<睡在悬崖上的人>>

### 名人推荐

每个人心中都曾经有过一个野孩子，随心所欲应该也不只是易思婷一个人的愿望，但有多少人能正确解读自己的心？

攀岩对思婷而言，不只是户外活动，而已俨然是一种生活方式。

人生有很多时候是偶然，但更多更重要的却是选择。

书中不只叙述着这个美国博士、台湾野丫头的心路历程，更多的是人和大自然平等包容的相处模式，是许多在水泥教室受教育的孩子们无法经历，甚至无从想象的。

而对我来说，最高兴的莫过于能透过熟悉的语言文字来感受这种喜悦，不需要再透过不同文化的角度或翻译的文字来领会。

梦想与你，其实只有一颗心的距离。

希望每个人都可以藉由这本书重新找回尘封在时空胶囊里的那颗野孩子的心。

——健行登山会国际组组长 丁云芝取之于大自然的各项户外运动，各有其迷人、有趣之处，也因此让许多人一玩就上瘾，因为在大自然里必须面对多变的环境挑战，加上许多不确定性的风险，除了必须要有克服恐惧的勇气，还必须具有专业知识、应变能力与正确安全的装备使用技巧，一点都大意不得！

小Po对攀岩的热爱令我非常感佩与动容，这本《睡在悬崖上的人》不只是一本谈攀岩的书，里面更多是对山、对岩石、对自然甚至对生命的热情与爱。

攀岩要征服的，不是岩石，而是人心，要克服心中的恐惧，除了稳扎稳爬之外，还要对坠落处之泰然，每一次未知的挑战与冒险，都会有不同的惊喜与感动，对人生也会有全然不同的体会！

——《户外探索》副总编辑、《单车志》副总编辑 陈柏如

<<睡在悬崖上的人>>

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>