

## <<人生如登山>>

### 图书基本信息

书名：<<人生如登山>>

13位ISBN编号：9787802347069

10位ISBN编号：7802347068

出版时间：2013-5

出版时间：中国发展出版社

作者：[奥]布本多尔夫,[德]唐文平

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>

## <<人生如登山>>

### 前言

1962年5月14日，布本多尔夫出生于奥地利；12岁开始登山；16岁那年，初次完成难度极大岩壁的攀登，成为阿尔卑斯山攀登史上最年轻的单人岩壁攀登者；18岁时，成功登顶帕米尔高原一座海拔7000米的高山；21岁时，他打破了梅斯纳尔的纪录，用4小时50分钟单人无绳登顶艾格峰北壁，并成为第一个单人无绳攀登艾格峰北壁、马特洪峰和大若拉斯山三个阿尔卑斯难度极大的山壁的攀登者。布本多尔夫以他独特的单人无绳快速一天攀登方式，用时十六个半小时登顶阿空加瓜山南壁，并在一天之内完成多洛米蒂山五个山壁的攀登。

2011年至2012年，布本多尔夫与中国登山运动员合作，在西藏攀登6000米以上高峰。

布本多尔夫受其外祖父及父母熏陶，自幼热衷阅读，大量涉猎文学和哲学作品，喜爱写作。从青年时代至今，布本多尔夫已经以德文写作并出版六部图书作品，记录他登山的体验，以这些在极限环境乃至生命绝境中得到的体验为基础，引发出对人的普遍行为原则的思考，阐述他对人生的认识 and 态度。

布本多尔夫所著书籍富有文采和哲理，其著作《征服无形》一书被德语媒体誉为“哲学与文学的结合”。

布本多尔夫登山的经历也是他人生的写照。

在他的生命中，登山是寻找和发现，是愉悦和满足，是做符合自我特有本性的事情，是做自己真心想做的事情，是对生命提问的积极回答。

顶峰和目标不是他登山和做事的终极，只是全身心投入登山和做事的自然结果。

迄今为止，布本多尔夫以德语、英语、法语和意大利语为欧美企业高层管理人员发表了近千场演讲。

他的演讲涉及管理者面临的众多问题，关心作为人的管理者，就企业管理涉及的业绩、目标、决策、增长、风险、危机等诸多问题，开放地分享自己的见解。

## <<人生如登山>>

### 内容概要

《人生如登山》由托马斯·布本多尔夫编著。

《人生如登山》简介：

我倾听了我内在的声音，遵循我的“自我特有本性”，做出决定选择了登山的生命，选择了与登山有关的一切，以此，我承担了自我责任。

登山的生命不是容易的生命，因为登山是“危险”的冒险：但是，对我来说，最大的危险是根本不去尝试经历这些冒险。

这是我的生命，这个生命挑战我，焕发我的激情。

我不能做任何其他的事情，更不能出于错误的义务感、为了所谓的安全去做其他事情。

是的，我登山的生命可能会让我失去性命，但是另一种生命对我同样危险，因为那不是—一个充实满足的生命，而是一个浪费掉的白白存在的生命。

## <<人生如登山>>

### 作者简介

作者:(奥)托马斯·布本多尔夫、(德)唐文平全球顶级极限登山家。  
与惯常依靠绳索和氧气瓶登山不同,他完全依靠双手双脚攀登垂直的山壁或冰壁,以“单人无绳一天攀登”的独特风格创造了众多以最快速度首次攀登全球著名山壁的世界纪录。

## <<人生如登山>>

### 书籍目录

第一章 我的成长之路发现登山与攀壁健康的身体承载健康的精神生命的危机和痛苦的意义第二章 我的登山之路寻找和发现——登山的动力单人攀登者——困境中的决定我在这里——登山的愉悦艾格峰北壁——回答生命的一个提问多洛米蒂五个山壁——创造纪录和步入歧途第三章 我的思考之路梦想与挑战恐惧风险与安全小步原则勇气决定责任目标和努力成功幸福和愉悦充实满足的人生我为什么写作《人生如登山》写书如登山再次攀登——写在平装版出版之际

## &lt;&lt;人生如登山&gt;&gt;

## 章节摘录

发现登山与攀壁 上山的时候,我没有想其他,只想着下一步。

我完全沉浸在对下一步的思考之中,也许有生以来第一次超越了自己。

奥地利中部,阿尔卑斯山主脉由西向东,山峰之间有一片开阔的绿谷,这里是我成长的地方。

绿谷北部尽头连着一座不高的山,名叫霍卡雷克,高2099米。

这山秀气,没有悬崖峭壁,没有冰川,不大吸引极限攀登者。

霍卡雷克山南山北绿色的两翼,山路曲折,极难行走,训练有素的山地健行者也要用三四个小时才能到达最高点。

与阿尔卑斯山的许多山顶一样,霍卡雷克顶峰也立着一个巨大的木制十字架,十字架四米高,天气好的时候,从低于山顶1500米的谷地望去,十字架如同投在天空的一小道阴影、小得像一道竖线、一条破折号,一点儿也不真实。

冬天几乎无人攀登霍卡雷克,山路大多很陡,穿着滑雪板无法上山,平一些的地方雪深数米,不用滑雪板又不行。

山的两翼却很陡,无法截留住雪,常常发生雪崩。

妈妈告诉我们这些孩子,山上有两个木屋,夏天的时候,农民和牛羊住在那里,靠下面一点的小木屋总是被雪崩卷走。

妈妈说,如果留心,在我家住的地方——远离霍卡雷克山八公里——也能听见雪崩的轰鸣。

我们觉得很有意思,每次下雪都特别留心,看是否能听到雪崩的轰鸣。

可是,我们从来没有听到过雪崩的声响,大概每次雪崩的时候我们都在睡觉或者上学。

妈妈还讲过一对老鹰的故事,它们把巢筑在山上少见的岩缝里,抓捕山坡上的羚羊和绵羊带回鹰巢。

雪崩毁灭性的力量、雪崩的轰鸣、老鹰追猎幼小的动物,这一切在我们孩子的想象中如同探险。

我的妈妈却从来没有上过霍卡雷克,我家里也没有人上过霍卡雷克。

后来,我多次攀上霍卡雷克,它对我不再神秘,山上也没有老鹰。

妈妈讲述的故事我几乎全然忘记。

很多年以后,在我12岁的时候,不知什么缘由,霍卡雷克突然从天而降,重新进入我的生活。

那时,我已经到英国的寄读学校上过一年小学。

平时我参加滑雪比赛,在当地乒乓球队打球,滑雪的水平高于打乒乓球。

我已经有了一个女朋友,小心翼翼地开始了两性之间的交往。

我很忙,每天训练、与女朋友约会、为我的弱科数学发愁,常常在外公家度过很多时间。

这些事情排满了我每天的日程,但显然并没有让我感到充实满足,当时我肯定隐隐察觉,我还没有找到我的使命、一件适合我的事情、一件让我充实满足的事情。

除了不喜欢的数学,我所做的一切,对我来说都不是真正的挑战。

只有数学是上学时一个令我头痛的任务。

大概出于无聊,在6月的一个下午,我骑了自行车,来到八公里以外绿谷的尽头,那里有霍卡雷克山前的最后一座农庄。

我觉得应该上山,我想亲眼看看被雪崩带走的小木屋,看看追猎小动物的老鹰。

我想知道,站在阴影般的十字架旁边,从山顶俯瞰绿谷是什么感觉。

我很好奇,霍卡雷克向我提出问题,我来到这里寻找答案。

我试着上山,但是我连小木屋都没有走到。

我没有找到路,只好沿着一条小溪向上爬,辛苦地走了几个小时后,小溪变成一个瀑布,左右是垂直的岩壁,我无法继续往前,只好费力地慢慢退到山下,回到我存放自行车的农家。

在那里,我碰到一个猎人,他告诉我在小溪右边不远的地方有一条路,并向我描述了如何找到这条路。

几天以后,放学之后的一个下午,我再次尝试攀爬霍卡雷克。

我找到了猎人描述的那条路,刚开始我进展顺利,跑得很快。

我还不知道走远路开始的时候应该慢走,不懂得上山下山要合理分配力量,而且当时我觉得那条路不

## &lt;&lt;人生如登山&gt;&gt;

是很远，但是那条路比我想的要远得多。

我的“装备”很简单，脚上穿着当时流行的阿迪达斯鞋，身上穿着短袖套头衫和短裤，我没背背包、没带干粮、没有雨具，走之前也没有关心天气预报。

我家里没有人可以告诉我有关登山方面的事情，例如登山应该注意什么、登山需要什么东西，等等。

我越走越慢，大腿没有受过登山训练，开始轻微抽筋。

不知什么时候，我到达通向山顶的长长的山脊，一下站到了很高很高的地方。

我放眼眺望脚下的绿谷，房屋、道路如同玩具，汽车几乎看不清楚，人就更看不见了。

我家在很远的地方，远近见不到其他人。

我猛地吃了一惊：我一个人在山上。

我感到惊喜：没有任何人帮助，我用自己的双脚走完了这么远的路，这是我付出努力获得的成绩。

我心里感到十分满足：是我自己做出了决定，是我自己走到山上，这是我的成绩。

这时，我第一次想起山顶，山顶应该离我不远了。

走到现在，我一直没有想过山顶。

沿途我一直集中精力找路，我看见雪崩席卷的痕迹、木屋残存的墙基，我寻找老鹰，没见老鹰的踪迹

。我不停地朝着山顶的方向行走，但山顶好像并不是我的目标。

忘记目标，这是我这次登山获得的一个重要认识。

许多年后回顾这次登山经历，我还认识到：上山的时候，我没有想其他，只想着下一步，只考虑应该把下一步放到哪里、该怎样迈出下一步，考虑这些无数的步伐会把我引向何处。

我完全沉浸在对下一步的思考之中，也许有生以来第一次超越了自我。

道路、寻找道路，比我自己更加重要，道路比目标更加重要。

目标不一定只是山顶，我对霍卡雷克的好奇、老鹰、雪崩的痕迹、我到山上、陡斜的山翼、狭窄的通往山顶的山脊，以及高高站在我熟悉的世界的上面，这些都是目标。

P4 - 6

## <<人生如登山>>

### 编辑推荐

《人生如登山》是一本看似简单的书，记录了托马斯·布本多尔夫先生登山的经历，以及登山过程中的体验和感悟，可以说是他人生的写照。

在他的生命中，登山是寻找和发现，是愉悦和满足，是做符合自我特有本性的事情，是做自己真心想做的事情，是对生命提问的积极回答。

顶峰和目标不是他登山和做事的终极，只是全身心投入登山和做事的自然结果。

相信这本书会启发读者思考生命中的根本问题。



<<人生如登山>>

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>