

《十年徒步中国》

图书基本信息

书名：《十年徒步中国》

13位ISBN编号：9787503171390

10位ISBN编号：7503171391

出版时间：2012-11

出版社：中国地图出版社

作者：雷殿生

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《十年徒步中国》

前言

在路上当我实现徒步十年走遍中国的梦想时，当人们得知我是目前世界上连续徒步时间最长、行程最远、遍访过中国五十六个民族集聚地和成功徒步穿越“死亡之海”罗布泊的唯一一人时，都不禁会问我相同的问题：你为什么要徒步行走十年？是什么动力支撑你走下去的？你又是怎样坚持下来的？面对这样的问题，短时间内我常常无法作出回答。十年的历程，有雄心壮志，也有灰心丧气；有快乐，也有痛苦；有面对死亡的恐惧，也有战胜自我的从容；有面对善良关爱的感动，也有遭遇冷漠歧视的委屈和愤怒……十年的历程，华夏历史的厚重、山河的壮美、人间的冷暖、民族的多样、自然的灵性……我所经历的一切，犹如山间清澈的泉水，一次次洗涤我的灵魂，不断丰富我的人生。十年的历程，我搜集了约两吨重的资料，拍摄了近四万张照片，写下了近百万字的日记。我无法确切地说出这里有多少人生的答案，只能把我经历过的真实故事讲述给大家。……

《十年徒步中国》

内容概要

他，是一个现象！

他，就是用十年走遍神州、史上首次徒步穿越罗布泊的勇士雷殿生！他从未停顿，执着坚毅，实现了用步履铸人生的伟大壮举！一路上，他多次涉险，却总能全身而退；他差点儿成了大山深处的“上门女婿”，却与恋人失之交臂；他在山海关下为陌生人所感动，也曾乔装打扮救人于困厄之中；他迫于饥饿，生食土拨鼠，本人却是一个坚定的动物保护主义者。他这十年丰富而真实，磨难重重却愈挫愈勇。

试问，如此阅历还有谁能拥有？今天，徒步勇士雷殿生倾情讲述精彩人生，以飨读者。

与《十年徒步中国》相伴，你得到的将不仅是壮美的山河、厚重的历史，更有十年淬励下的世态人情和战胜自我的心路历程。

与《十年徒步中国》相伴，你的野外旅行将更加容易。作者徒步十年，风餐露宿，野外生存技巧屡试不爽，这必将成为你徒步时攻坚克难的不二法门！

如此佳作，岂能错过？

《十年徒步中国》

作者简介

雷殿生，男，1963年生，汉族，黑龙江哈尔滨呼兰人。

1987年，中国邮政发行的徐霞客邮票，让他萌生了成为一名徒步旅行家的梦想，1989年，与“当代徒步旅行家”余纯顺的不期而遇，更坚定了他的想法。

1989 - 1998年，他精心准备，蓄势待发；1998年10月 - 2008年11月，他步履不辍，成就梦想。

两个十年，一种人生。

2004年，他被评为首届“感动哈尔滨十大人物”；2007年，被评为首届“中国十大徒步人物”；2008年，成为“感动龙江十大人物”、北京奥运会火炬手；2009年，荣膺“建国六十周年龙江英才”。

“我只是匆匆行走的一个过客，追寻着一个梦”，他却对自己奇迹般的徒步生涯如此轻描淡写。

“也许，我这辈子就算做成了这一件事也好。”正是他的执着和坚持铸就了一段不平凡的人生。

书籍目录

第一篇 向着梦想进发

- 一、坎坷童年路
- 二、艰难的创业
- 三、梦想的诞生
- 四、十年磨一剑
- 五、临行倒计时

第二篇 1998年：万事开头难

- 一、102国道零公里处
- 二、开弓没有回头箭
- 三、神奇的疗法
- 四、品味善良

第三篇 1999年：走路也是一种修行

- 一、壶口脱险
- 二、“为壮士喝彩”
- 三、卫生巾的妙用
- 四、冰火两重天
- 五、高僧禅语
- 六、“仗义”的抢劫者
- 七、同命相怜，同忧相助
- 八、探秘神农架
- 九、洞庭湖抗洪
- 十、罗霄山巨蟒惊魂
- 十一、夜斗劫匪

第四篇 2000年：简单就是快乐

- 一、走进香港
- 二、捐赠器官
- 三、豪华酒店和雨中帐篷
- 四、陌生人家的温暖春节
- 五、寻访萧红墓
- 六、天之涯，海之角
- 七、穿越五指山
- 八、中国唯一的海洋民族
- 九、遭遇泥石流
- 十、大山里的“姻缘”
- 十一、寻找大熊猫
- 十二、汶川印象

第五篇 2001年：生命因行走而充实

- 一、五天里三遇劫匪
- 二、都是玩笑惹的祸
- 三、独龙族文面女人
- 四、活着，真好！
- 五、从云南到西藏
- 六、一顿吃了27个馒头
- 七、雅鲁藏布江的渡江滑索
- 八、走进圣湖纳木错
- 九、天下第一道班
- 十、寻找长江源

十一、可可西里的两个“朋友”

十二、饮血喝尿，绝处逢生

第六篇 2002年：漫漫朝圣路

一、被利用的善心

二、差点死在藏族老人的刀下

三、高原上的“暖”与“寒”

四、简陋装备登珠峰

五、极险之路

六、生吃土拨鼠

七、神山圣湖——朝圣者的天堂

八、夜战群狼

九、巧遇司令员

十、行走在世界屋脊之上

十一、我的“老伙计”

十二、失而复得的笔记本

第七篇 2003年：古道天籁伴我行

一、吹草笛的老人

二、达坂城

三、穿越火焰山，走近艾丁湖

四、渴饮天山水，饥餐干馕饼

五、一睡过去便是永别

六、猎杀与感恩

七、乔装算命先生救人

第八篇 2004年：亲情守望的归途

一、无辜受辱

二、一天“工作”18个小时

三、六年后走向故乡

四、芦苇荡遇险

五、兄弟重逢

六、从地狱到天堂

第九篇 2005年：心在最远处

一、在大兴安岭深处

二、走到北极村

三、鄂伦春族的手工艺人

四、太阳最先升起的地方

五、长白山的野山参

六、他乡遇故知

七、“追”出来的生日

第十篇 2006年：走出最纯粹的自己

一、走进“象牙塔”

二、一次袒露心声的对话

三、珍惜生命之源

四、浓浓故友情

五、“大肚汉”诞生记

六、那一场风花雪月的事

七、食物中毒

第十一篇 2007年：最后的历练

一、探访福建土楼

二、意外的惊喜

《十年徒步中国》

三、 邮政情缘

四、 中暑是件要命的事

五、 南下西沙永兴岛

六、 神奇的防蛇秘方

七、 差点付出截肢的代价

第十二篇 2008年：生命如歌

一、 百年不遇的雪灾

二、 醉在台湾岛

三、 成为奥运火炬手

四、 穿越罗布泊

《十年徒步中国》

章节摘录

插图：经过十年的精心准备，1998年10月20日清晨，我迈出了徒步中国的第一步。皖峰方丈意味深长地对我说：“走路也是一种修行啊！”什么是幸福——幸福就是一瓶过期的啤酒、两袋方便面、一包榨菜、一盒鱼罐头……风餐露宿才是我旅途中最真实的生活，在大自然面前，我常常感到人的渺小……一个连死都不怕的人，还有什么东西不能放下呢？举目远眺，远处那些在我眼里曾经巍峨雄伟的高山，现在竟然变得那么渺小，整个世界仿佛就在我的脚下。一路走来，在我身陷困境和绝望时，正是因为得到了无数热心人的无私帮助与鼓励，使我感觉到了人间的真情与美好，也给了我继续行走下去的勇气。在那纯净、悠远、宛若天籁的曲调中，我仿佛随着它在美丽的喀纳斯群山与湖水中徜徉。这一夜，我几乎不敢入睡，生怕一睡过去便是永别。在这个秋天里，家乡的一切比任何时候都让我眷恋。站在黑龙江江边，极目远眺，江对面俄罗斯的村庄清晰可见，在落日余晖中，是那样的神秘和安详，透着一种隐隐约约的亲切。我所到达的陆地最南端在海南省的天涯海角，最西端在新疆乌恰县境内的伊尔克什坦，最北端是在中俄边境的漠河县北极村，最东端是乌苏镇。行走改变了我的内心世界。我觉得现在比八年前更加真诚，也更能坦然面对自己了。我看到了别人看不到美景，感受到了别人感受不到的东西！为了完成心中的梦想，一路上的艰辛和磨难，是常人难以想象的，虽然数次差点付出生命的代价，但每次我都咬紧牙关坚持了下来。一株腊梅正在风雪中傲然挺立，凌寒而开的黄色花瓣中央，粉红色的花蕊被晶莹剔透的坚冰包裹着，就像是琥珀中被瞬间凝结的昆虫，努力地绽放着自己的生命，留下了美丽而永恒的瞬间。徒步十年之后的生活，也许是另一种方式的徒步，是另一种修行……

《十年徒步中国》

编辑推荐

《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》编辑推荐：作者准备十年，徒步行走十年，完成了个人徒步中国之旅，行走81000余公里，相当于绕地球赤道两圈，打破了徒步行走世界记录。在目前国内户外探险和徒步圈中享有盛誉，各大媒体争相采访。十年风雨行，他先后走掉了19个脚趾甲，穿烂了52双鞋，遭遇19次抢劫；他探密神农架，生吞蛇肉充饥；罗霄山路遇巨蟒，惊险逃生；夜宿西藏阿里无人区，孤身战群狼；茫茫戈壁，靠喝血和尿求生……正是他的执着和坚持铸就了一段不平凡的人生。《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》由著名作家陈忠实题写书名，杨利伟、斯琴高娃、倪萍、藤华涛倾力推荐，天涯同名热贴日点击量超过20万人次！《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》设计独特，用地图逐步揭示作者十年徒步历程，用“小知识”一一揭开读者心中疑惑，用“小贴士”为读者提供独家野外生存技巧，同时《十年徒步中国(附雷殿生十年徒步中国路线图1张+个性书签1张)》故事性极强，具有很强的市场潜力。在新华网和中国图书商报联合举办的“2012年度中国影响力图书”评选中，《十年徒步中国》被评为“中国十大影响力图书”。

《十年徒步中国》

名人推荐

十年徒步中国，艰难险阻尝遍；中华民族骄傲，时代励志楷模。——航天英雄 杨利伟 你虽然是血肉之躯，但有着与众不同的顽强精神，用自己的灵魂和一颗坚定不影的心，一步一个脚印，十年独步神州……令人震撼，让我折服！——著名表演艺术家 斯琴高娃 看看人家雷段生的话儿，我们就知道自己该怎么话了！——央视著名主持人 倪萍 即便梦想是一片充满荆棘的处女地，也阻挡不了真正有梦想的人前行的步伐。感谢殿生，用人生的旅途谱写一曲梦的交响乐章！——著名导演 滕华涛 要拥有多么强大的内心，才能做出如此的壮举，您运行的背影永远是我仰望的梦想！——天涯网友 欧罗巴密码

精彩短评

- 1、十年对于人的一生来说并不短暂，十年足以改变一个人，也足以历练一个人。拜读了雷老师十年徒步中国的历程，颇有感慨。我也准备为我的下一个十年做一个规划，虽不能像雷老师一样经天纬地，但也一定会在我的人生旅程中留下辉煌的一笔。
- 2、让人不得不感叹真的有人可以这样坚持
- 3、路是一步一步走的，理想也是逐渐积累实现的。如果人生是场纪录片，导演和主角都是你，你怎么办？
- 4、2015
- 5、四天里断断续续看完了这本书，作者准备了十年，徒步了十年，把中国走了一个大遍，不顾伤痛，经历生死，忍受孤独，挑战极限……读这本书，就像是听他讲了一个好长的故事，也像是自己做了一个好长的梦，体验了一场常人无法去体验的徒步之旅。对照着地图看路线，随手拍下几处想去的地方，反过头来再看最前面的照片，仿佛往事历历在目。
- 6、不想泛泛而谈！记得在珠峰，他说下山捡垃圾下来。记得被20多只狼包围在帐篷中喷满杀虫剂都不敢出去，被毒蛇咬。被抢劫，被好心人帮助，被语言不通的藏族大叔挥刀刺去。经历的一切正是人生的财富。最后的平常心，看淡了，我小学毕业，我从小父母早逝。一切的一切正在变的更好！
- 7、看了他的演讲，也看了一部分书，我很感动。能有这样一个人，如此彻底地贯彻了自己最初的梦想，并且成功了。他带给我很多启示和力量。
- 8、看完特别感动，羡慕佩服这种有毅力，有想法敢想敢干的人
- 9、因喜欢户外而知道了雷殿生，前两年买了此书，读了一部分后放下了，最近重读一遍，10月20日读完，2016年第31本。雷殿生十年徒步中国的伟大壮举，表现出顽强的意志和毅力、执着甚至是偏执的坚持、百折不挠的精神，以及强大、执着而平静的内心世界，深受感动。“我只是匆匆行走的一个过客，追寻着一个梦”。以后有机会去参观一下他的展厅。
- 10、给三星是佩服雷殿生的毅力，体力以及勇气。
- 11、精神满分，看完然后合上书，又躺在沙发上睡了一会儿
- 12、这本书我认认真真的读过去，一字一句都能够看到雷殿生在十年徒步中的所见所闻，也许辞藻不够华丽，但是如果你仔细品味，会发现，他开始徒步时的思想与十年成功归来的思想有很大的变化，变得更加深刻，更加深远。十年的经历让他真正的成长起来。尽管他年过四十，但我们仍然可以看到他文字中所透露的那种纯真与质朴，这些都是当前社会所需要的，我想我们可以通过这本书得到一中心灵的洗礼。
- 13、好样的，大侠！
- 14、一般
- 15、人生有几个十年能做自己想做的事情呢？一个人为了坚持自己的梦想又能够走多远呢？雷殿生独自一人徒步中国十年，其意志让人敬仰，其壮举，让人叹服。
- 16、在这段枯燥、乏力的时光里，雷老师的《十年徒步中国》走进了我的视线。一整天时光倚在床头，冥冥之中觉得在多年前曾有一位年轻人，坚定地背上行囊，跨出他的梦想，一路奔走为我写下这么一本书，在我最绝望的日子里给我鼓励和支持。在他书中的世界里嗅出了每一种感动，让我坚信这时的决定是命中注定。即使多年后，当平淡成为生活的主旋律，重新翻开那时静卧在书架上的这一丝感动，心中依然能激起一片涟漪。作者对沿途记叙轻描淡写却又分外栩栩如生，就如同你真的走在他身边，陪着他抵挡着恐惧、孤独，分享着感动、庆幸。他言语中的一切描绘出你眼中的视线，所有渴望沥清自己却不敢前行一步的人，幻想着这位那时正风华正茂的年轻人正替自己完成着这一切。每个人心中都有一出梦想，梦想里都承载着一座天堂，心中的天堂是一片辽阔的风光，它就在那儿平静地存在着，等待着你的目光。惊险、感动、饥饿、满足，充盈着整个时光，虽然时常会迷茫，会受伤，却并不会觉得疼痛。那里是天堂的尽头，流浪是踏上了孤独的路，而这才是梦想的全部。我也曾经选择流浪，尽管是一种不同的方式，以为放逐到另一个完全陌生的地方，就会重生。然而，没有用。转过身，说不清是狼狈还是从容。我豁然明白，出走不是为了到达梦想的天堂，而是这一路的流浪，出走远非一劳永逸的良药，平凡的走过这片国度后，领悟才是背后神秘的推手。走着走着，原本浓烈的色彩和味道越来越淡，原本清晰的风光越来越模糊，这时你才意识到，已身在天堂，不是有首歌唱到：“如果流浪是你的天赋，那么你一定是最美的追逐”。生活本身就是一出精彩的徒步，

《十年徒步中国》

而梦想就在触手可及之处。阅读更多 ’

17、阅读了前几章，浏览了后几章，感慨万千。真正的梦想需要自己的思寻和别人偶然间的唤醒。践行梦想的毅力是通过行动体验不断坚定的过程。我还未真正找到梦想，但我在接近。徐霞客唤醒了雷殿生的梦想，雷殿生十年流光的徒步中国坚定了我追寻梦想的信念。

18、还算可以吧，质量也OK！

19、02-22【第三周读物】三天读完，作者虽然没有读万卷书，但却通过行万里路丰富了人生，敬佩雷殿生的勇气和毅力，反思下自己活得是否有些娇气，坦然面对自己。

20、文字妥妥一星。精神可嘉

21、拙劣的文笔和一颗虔诚的心

22、看完这本书才进行评论，语言谈不上优美，但是靠着作者丰富的经历，以第一人称进行讲述，就像一个朴实的东北老大叔给你讲故事，里面很对旅行小贴士非常有用，可以再旅行途中帮助你。

23、对于老雷的文化水平来说，这本书写的是很不错了，真诚感人，并且干货多。但十年故事又怎是一本书能道尽的呢？勇敢的人！

24、之前在天涯看到雷先生的故事，觉得很是感动，十年的时间徒步走中国，发现出了书遂决定入一本，还没开始看，装帧质量不错，里面还配送了路线图和书签，推荐之~~~~

25、这本书除了值得一读的故事，让人称赞的还有那张插页。一面是精心绘制的线路图，很专业，估计也就只有中国地图出版社能做出如此精致的地图，值得收藏。另一面是让人肃然起敬的邮票，邮票上是徒步走访的56个民族的所在地邮戳，让人觉得神马草原沙漠、险滩峻岭都弱爆了。作为读者，真的很敬佩“雷人”的精神，但作为一个普通人，很难想象每一个人都像他那样徒步走遍中国，这种精神虽然让人肃然起敬，但我觉得还是太另类了，自我感觉还是那种小清新的小感动更能打动我，也更能激起我对生活的热情。这本书还是那些遇险的故事更吸引我，故事很好看，很真实，但文笔确实一般了，让这些故事打了折扣。想想也对，只顾着走遍中国了，哪还有时间推敲文字。不过，还是值得推荐。

26、十年旅途，世态炎凉，形形色色，最令我感动的是永不放弃的精神和善良质朴的灵魂

27、劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人！走路也是一种修行。

28、很震撼

29、“走路，也是一种修行。”没读万卷书，可他却行了万里路！十年风雨十年路，万里风霜万里情。雷殿生，好样的，为您喝彩。

希望我们每个人都能去实现自己的梦想，走出去，那怕半途而退也比整日望洋兴叹强！

30、还可以，赢是正版的

31、非常感慨，不容易，其实人生亦复如是。

32、震撼 笔者没怎么上过学 能写出这样的文字实属不易 有幸听了作者的现场演讲 虽然每次的内容都一样 但是听一次就会感到一次震撼

33、只能说是一个叙事过程，未能体会身临其境的感觉

34、十年辛苦不寻常

35、精神可嘉，毕竟我做不到也不愿意去做他所做的。

36、好励志！虽然修辞不华丽，但是作者的信念可以感动每一个人。比较奇葩的是雷殿生在今年参加了《开门大吉》……他准备重走丝绸之路。并且已婚。

37、涨了点知识。不过那么多次命悬一线，别轻易学

38、清水淡茶般简单的文笔叙述出他花十年准备，十年时间行走完全国的经历。简短的一本书真的难以概括他十年来发生的所有事情。被抢劫19次，穿坏50多双鞋，起233个水泡，被蛇，狼等野兽追逐……等等真不是三言两语道的清的。看完，我只想说以后我要节约用水！

39、太感动了！太震撼了！我也要开始准备徒步了！让自己的人生不留遗憾！

40、不同的境地不同的感悟，

41、小学文化写出来一本书，实属不易，模糊的流水账，期待有人对他进行改编，增加可读性。

42、不要随便开玩笑……

43、精神可敬，却太过主旋律。

44、文笔稍逊，精神满分。

《十年徒步中国》

他为了完成一件事用了20年的时间，在如今这个浮躁的社会中，这种精神弥足可贵。

45、为梦想

46、正能量满满的

47、书刚刚拿到，随便翻了翻，感觉像是探险家的故事，里面有很多趣闻，值得一看。

48、不是很喜欢这种文字，其实除了作者在途中的不容易，整本书并没有什么可读的东西，与其这样，我觉得不如配成图片，更有诚意，10年不易，但我们到底是要窥视别人的坚持和辛苦还是要看看中国啥样，需要搞清楚

49、十年历程，一生梦想。

50、正不正版不敢说，书的边边角角都皱皱巴巴的，封皮也不太干净，书脊有些磨损，有点像是在书摊上放了好久然后再卖给我的感觉。自己看就算了，送人还挺丢人的。。。。

51、十年徒步中国，更是一场与自己战斗的过程。

52、钦佩

53、当小说看看吧，不是很详细，不能当游记看

54、文字太直白，小学生写作文吧。。

55、只有叙述，没有描写。虽然他的经历让人豪气万丈，但读他的书似乎感觉不到这些，更像是一个不想干的人平平的叙述着雷爷的经历而已。

56、很震撼吧 能花十年来做这样一件事情很了不起 也很让人羡慕 反正我是一辈子都不可能的

57、十年辛苦不寻常。

58、我想标注的是雷克，德国小伙的那本，为什么豆瓣没有呢？

59、内容很不错，不过没有想象中的那么厚，这书给老爷子买的，老爷子也很喜欢徒步走，上次看了央视的采访，觉得很受感动，我就买本送给老爷子。

60、走路很简单，但有人愿意这样走十年？我们一生走过很多路，碰到有障碍的时候，绕过去，或者借助工具什么的跨过去，更有甚者，原路返回。但这本书的作者没有。佩服他，是因为他一个人，为了一个梦想，付出了整整二十年时间。有几个人有这种执著的精神？这就是我为什么要让这本书常在身边，常在心头。

61、只为如此壮举，理应五星！

62、这本书看看还可以，有想走的试试？

63、真实记录，书本

64、2016.9.5-10.6。续借三周再超期三天还的书。脑子不好使一直以为今天是还书的最后一天。读后感：如果有梦想就去行动，并且坚持。

65、被雷殿生的勇气和魄力感染

66、十年准备，十年在路上。也许这样才是最深刻的旅行，也是修行。

67、除了梦想，还要有一种必然将之践行的信念，除了信念，还要为之付出汗水与鲜血，甚至是生命，这样以后才敢说你真的有过梦想。他的十年徒步，遍布祖国大江南北，也是中国近代民生风土人情的现实写照，没有华丽的词藻，只是真实而质朴

68、写了走了很多很多地方，路程的艰辛和感动，确实很励志，相比之下，我只是脑子里的行动，惭愧惭愧。如果更深入的去探寻和写出路过的人文或自然的美，或者不美，那就更完美了。走那么长的时间，那么长的路，完成走完的目标貌似不是唯一吧？相信过程一定比书精彩百倍。

69、很好的一本书。老公和儿子都很喜欢。

70、语言是浅白的，但用脚步丈量神州大地的勇气和毅力可嘉，其经历令人钦羨。出发时是神经，回来时成了精神，哈哈。

71、看情节就行了，不要在意语言

72、别人走个路都那么彪悍.....

73、作者精神让我佩服，只是这文笔有些.....

- 1、“在路上”这个词现如今似乎被用烂了，成为矫情文艺青年们笔下或者嘴上的谈资。雷殿生却是真正的在路上，勇敢却又朴素的行走者，用双脚丈量大地。为什么要出发？每个人都有自己的答案。在我看来，即使有千百个理由，也抵不过“为了自己”这个理由。因为我想走，所以我出发了。因为这是我的梦想，所以我出发了。原本私人的行为，走入公众视野，众口纷纭，光芒和嘲讽，其实是容易让人迷失方向的。我并不觉得那些从事户外极限活动的人有多伟大，在我眼里，很少有人能够被称之为“伟大”，我们不过是孤独的游走在这世界的渺小的人类罢了。但是，我还是会觉得一些人了不起，探索着某些可能性，热情洋溢，坚韧不拔，勇气非凡，这些都鼓舞人心。在图书馆偶遇这本书，翻开看到里面夹着的地图，是雷殿生十年行走中国的路线图。我把地图拿出来，第一眼看到的是地图上标注的“余纯顺”的墓地。事实上，雷殿生也是受到了余纯顺的影响，才真正行动起来。这本书读上去就似一篇篇流水账，但是，我还是能够体会到其中的真挚，以及一路上的不容易。走路是一种修行，无论是周游全国也好，还是相似的道路走过成百上千遍也好，无论是抱着何种目的出发，我们的脚都是稳稳的踏在地面上。
- 2、徒步是为了什么？我以前以为那是为了修行，为了能够回来后内心平和，能够有更多的智慧赢取生活。文字很朴实，景色描写的也是简单直接，内心的变化也是简单直接。这大概源于作者的文化水平。如果是一个学者，哪怕是个理工背景的，写出来的文字大概都没有这么朴实，透着底层的简单。他徒步十年之后得到什么？成为了一个大师？成为了一个商业人才？他没有，依旧回到了自己的原有的生活状态，只是内心有了这些经历，大概平日的日子再过的时候，滋味是不同的了。我的出行是否过于功利化？似乎这个时代，经历些事之后必定要变得多优秀多厉害多成功才能对得起这些曾经的经历一样。
- 3、最近市面上的旅行类书籍泛滥，多是做作有余而内容不足，不是假以梦想之名就是打着青春的旗号，好像不旅行不辞职就不是一个新时代的青年。这种鼓吹辞职旅行的书多得让人反胃，而这一本却给了我另一种感觉。十年一梦，生死数次悬于一线，这样的故事让所有人动容，这样的情怀让所有人震撼。这是真正的汉子，不浮夸不退缩，为了梦想（这样的是真正的梦想）不顾一切。用很短的时间看完了这本书，语言朴实，情感真实，所以他讲的故事特别能感动人。看到他所经历的那些惊险，我就想，如果是我，我可能已经死了好多次了，可是他经历了那么多之后依然一往无前，坚持徒步。不能不让人钦佩。
- 4、我原本以为这是一本讲述旅途艰辛的书。用十年去准备，用十年去实现。一个人最美好的二十年，都献给了名为徒步的修行。这十年，有来自大自然最严酷的考验，有命悬一线的危急，有来自旁人的冷眼嘲讽，也有那些旅途过客带来的点点温暖。我想这十年来的经历如果展开加以润色，应该比《藏地密码》更加险象环生，扣人心弦，因为这是源自于一个汉子最真实的人生。而雷殿生没有。他用最平实的语言，最质朴的表达，娓娓诉说十年来的跋涉。路遇巨蟒、狼群包围、穿越蚂蝗区，壶口遇险、穿越雅鲁藏布江、徒步罗布泊，饮血求生、夜斗劫匪、路人冷眼，这些在我看来无法想象的情景在他笔下轻而易举地带过，仿佛那只是漫长人生修行中微不足道的一点片段。在他的书里，我看到的更多是援助和感恩。他将旅途中那些无私施以援手的人们记录下来，展现在我眼前。他们中的很多仅仅是萍水相逢，却在他最需要的时候，递上一瓶水、一袋干粮，提供一个可以栖身的住所，在艰苦枯燥的徒步中送来温暖。而雷殿生也没有忘记他们，并把他们带来的这些温暖传递给更多更需要帮助的人。我想，这便是对“正能量”最好的诠释。绝境中，使人支持下去的除了梦想和信念，还有来自于身边人最无私的支持和鼓励。真汉子，正能量。
- 5、质朴的十年，感其诚意，哀哉文字始终无法把十年的脚步像卷轴一样张开在读者面前。旅行是一个人对待自己生命的态度：老师在排练场告诉我说戏就好比一个镜框，作为演员你要填满它，导演的任务是多退少补。自己给自己做导演过一辈子的时候，那框子就是用脚步走出来的，能走多大是一回事，能不能走圆是一回事，走完了能不能填满又是一回事——用脚走，用心填，走不能白走，要走出一颗像模像样的大心来。突然想起青海时欠那牧民的明信片，我一定得给他补上，哪怕亲手送给他。
- 6、读万卷书，行万里路 --- 之《十年徒步中国》 2013-1-4 2012年圣诞节得到这本书的，4天的时间将其读完。其中一度想要放弃(惭愧，也就是4天里上下班在地铁上的时间，还生猛的使用“一度”这个强有力的词语)，未果。沉淀数日后写一些自己的感触，希望少一些太偏激的言语。感动于雷殿生对理想的执着。何谓理想，齐家治国平天下？胸有如此大志的一般都获诺贝尔和平奖

了，但是能不能活着干点啥事儿不得而知。时至今日，国人抛却崇敬奉行千年之久的孔孟之道已经半个多世纪，做人的底线和良知一次次的被抄底和跨越，理想也如同社会主义道路一般，不断的从五彩缤纷的梦境中被摧残，被SM，被涂上金光闪闪的颜色。物欲，横流。 时至今日，无论是迷茫还是垮掉，何人敢再倾谈理想？ 雷先生在80年代后期开始为徒步中国做准备，98年开始行程，08年穿越罗布泊完成整个旅途，20年如一日，对理想的信仰丝毫未曾动摇，此精神，值得学习和敬佩。人活一世，为自己做到的能有多少？如果希望的是平淡，每天的上下班，升职，加薪，还房贷，过周末，陪伴爸爸妈妈老婆孩子，找个小三就感觉到生命的天空如同曾轶可的狮子座流星雨一般绚丽多姿，或许，这就是幸福。但是，如若你所憧憬的是旅途，是一丝丝疯狂，等年老之后，回忆起每个周末的爬公园的小土山，逛有五层楼的超市，是不是，还缺少些什么。我不能如同雷先生那样放弃身边的一切，但是，“戴着枷锁”仍然可以跳舞。 寻找借口，然后再去推托？记得在2011年的时候，我曾想过去箭扣长城。然后呢，天冷，下雪了，公司春游了，要去和朋友打牌，加班了，去香山看红叶了，又下雪了...时至今日，此便签仍然孤零零的躺在日历的角落里，连嘲笑都没了力气。想去吗？我非常的想去，一个约定，甚至是一段感情的回顾，而我每天所做的，是忙碌的去寻找各种借口，悲哀。 不断的谴责自己的过去，不断的憧憬自己的未来，今天的我，在做什么？ 何谓理想？何谓执着？ 为什么，今天不能动身？ 忘却对别人的羡慕和嫉妒，开始自己的生活，每个人都有梦想，而且，梦想并不单单的存在于梦中。 生命的位置 我异常的不赞同雷先生对待生命的态度，这也是我一度想要辍读的主要缘由。 本书中雷老哥一直打着保护环境的幌子，虽不至于招摇撞骗，但是也没干啥真事儿，就像书中写到的：要徒步总过了，咋着也得有个像样的旗号啊，就环保吧(额，肯定不是原话)。 以上是闲话。 为了理想和追求，可以放弃很多，不过人之所以为人，之所以有着梦，有着执着，也是因为有爱有担当。如若不然，与不择手段去谋取金钱财富的官商无异！理想不分贵贱，担当和人格处位置和起到的作用，为人性打上了高尚或低鄙的标签。 雷先生太过于执着自己的理想，其他一切视若无物，当然，如若用我卑鄙无耻的小心脏来揣测，他尚且有些人类的小狡猾。在西藏时遇到的三个孩子，仅仅是担心耽误自己的行程，就”在此别过”，更在文后表示自己对其生命的担忧与无奈。不过却陪伴”二傻”(好吧，我就记得这个名字)重走半路青春，好吧，我心可诛。 有理想，有执着，有爱，有担当，才是一个值得敬仰和学习的人，明显，雷先生不够资格啊。在此，仅以本人的名义，提及雷先生是”感动XXOON大人物”的媒体和个人提出鄙视。文笔 作为一本”游记”来说，其实写的次一些真没啥，总比以余秋雨老师为代表无病呻吟瞎抒情派要务实一些，总之，我看完了此书了。不过，请正视作者小学四年级毕业的现实，对文字要求较高者请稍加考虑。 谨以如上之文，祭奠此书。保留对思想的触动，梦想，执着，人性。

7、(一)雷殿生与其他冒险旅行者的区别相比于雷殿生迈出徒步中国第一步的1998年，现在充满冒险趣味的旅行已经成为了时尚，不管是自驾，还是骑摩托车或者自行车，还是徒步，越来越多的人扛起背包追赶这个风潮。关于旅行和“背包客”的书越来越多，但是它们和雷殿生的这本书相比，除了文字更加写意以迎合大众对浪漫和诗意的心理预期之外，根本不值一提。王石，就是娶了个四线小明星的那个标榜为“青年人生导师”的糟老头子，曾经登上过七大洲的最高峰并且徒步到达南北两个极点，这是绝大多数人一辈子都不会达成的“7+2”壮举。但对他的旅行经历我没有丝毫兴趣，他的演讲让我恶心，他的书我看不下去，他的老婆(现任)倒是蛮漂亮。有人卖掉房子游历全球导过百十多个国家；有人只身横渡太平洋。我佩服他们。但雷殿生和王石他们不一样。雷殿生迈出第一步时，连他自己都不明白，他为何而走，所为何事，所求者何？别看他为此苦苦准备了十年，你非要拉着他探讨徒步的意义，他肯定跟你急。对雷殿生来说，这只是一个念头，因徐霞客纪念邮票和余纯顺老英雄的影响，而萌生的一个念头。甚至在1998年，这都不能称之为梦想，只是一个念头。他只有简陋的装备和朴素的想法。当他卖掉房子，割掉阑尾，迈出第一步，第一次与死神擦肩.....最重要的是，当行走成为一种习惯和生活方式，这个“想法”就一点点变成了“梦想”！正如他自己所言，他是一个做事遵从自己内心想法的人，这是雷殿生的价值红线，是铁律。所以，雷殿生和许三多、美国的阿甘，是一类人。生活在当下，遵从自己的内心，不玩虚的。(二)精彩的冒险故事十年的徒步经历远非一本书所能言尽，但本书所摘取的故事，已经足够让人大开眼界了。对这样一本书，就不必在文字和写作手法上过多苛责了，毕竟我们读的是故事，想了解的是雷殿生难得的冒险经历。十年冒险，经历了常人一辈子都难以遇到的事，这十年的生命历程，其丰富程度要大于常人的一生。所以，就生命本身来讲，雷殿生赚了，毕竟他一辈子抵得上别人的几辈子。书中有一篇雷殿生与媒体的对话，记者问徒步带给他什么改变，雷说，改变了世界观。走路，是一种修行，改变了雷殿生。许三多说，活着就是做

有意义的事，最有意义的事就是好好活。这话不矛盾。人呐，千万不要在做一件事之前，去过分探究它的意义。那样就成了小猫追自己的尾巴。你只有开始做了，才会发现事情的意义。雷殿生懂这个道理。痴痴走了几年下来，发现徒步这件事很有意义，因为这让他重新认识了自己，看淡了尘世浮华。

(三) 杂谈雷殿生的自我管理：十年筹备，毫不懈怠；冒险途中，严格制定路线行程计划，严格执行；每天日记。这需要极强的自我管理能力。关键时刻的合理决断，是经验，更是智慧。徒步冒险中的困难，凶猛野兽：巨蟒、狼群、蚂蟥、毒蛇；灾难：泥石流、暴雨、高温、严寒、事故、塌方；人：劫匪、奚落、嘲讽、欺骗、蓄意破坏、断粮、断水、疾病、孤独、思念。

8、第一次看这类型的书，感觉新鲜，也蛮好看。书很易看，因为写的都是大白话，并没有文采斐然，但很朴实，有时有点小幽默。主要记录的不是沿途的风景，而是旅途中的人和事。温暖和危险居多，看到那些小命不保，生吃蛇肉等野生动物，喝自己的血尿之类的事，想想都觉得可怕。我总是希望自己可以自由自在的去大自然有关的地方旅行，看了他在山林，爬山的经历，发现想和做果然是两件很不同的事情。甚至让我退却，可能真的是不知者无畏吧，当然啦，像已经开发的比较完善安全性高的山还是可以去的。他做的事很不容易，让人心生敬佩，但是他有些固执真的不能理解，有好几次都强调，“我是徒步的，不能坐车”，可是在我看来当时最好的选择就是坐车，可能这就是人和人之间信仰的不同。当然他也有变通的时候。十年会发生很多的事情，更何况是一个终日徒步的人？所以这本书只是他生命中很小的一部分，应该还有很多很多。看到后面难免会发生一些重复性，但是生活应该就是由很多的大相同小不同组成的吧。他在出发之前给自己的徒步定下三个主题：了解民风民俗、考察生态、宣传环保，总感觉在书里没有很大的体现，不过对于环保确实是有深刻地感受。因为他曾到过一些十分艰苦和资源匮乏的地方，看了之后觉得自己平时用水用电都太奢侈了。里面的小贴士和小知识蛮有意思的，如果多配些徒步所看风景图就更好了。最后面穿越罗布泊感觉像是野外探险真人秀。但是我一直有个很好奇的问题：就是他的电到底是怎么供应的？！经常在荒芜人烟的地方。90年代充电宝应该还没普及吧。希望自己坚持锻炼。

9、很难想象，为梦想准备十年，用十年践行梦想。娓娓道来，看得出在身体上，心里上承受了多少难以想象的苦难。喜欢运动，缺乏恒心与动力，看了这本书还是蛮有感触的。非难的经过，我想在以后遇到什么困难也只不过是微微一笑了。

10、如果可以，我也想一直走在路上。。。只是我没有雷先生的那种勇气。。。看了《十年徒步中国》这本书，我觉得也许我这一生也不可能做到一个人上路，但是我的心会一直在路上。。。一个女人，可以没钱，可以没有动人的容貌，但是不能没有一颗执着而坚强的内心。。。物质上的东西可以缺失，精神上的东西一定要拥有。。。恋爱和旅行是助人成长的催化剂。。。听过这样一句话：女人这辈子有两件事可以重复的去做，那就是恋爱和旅行。。。

11、十年磨一剑。十年准备，十年坚持。从1998年到2008年他耗费十年时间孤身一人徒步走遍了全中国，行程8万公里，走访56个民族，打破吉尼斯徒步世界记录，成为世界上徒步最远的人。在这段历程中，他磨掉了19个脚趾甲，穿烂了52双鞋。背上的帐篷便是流动的家，无数次出生入死：经历19次抢劫，身上多处受伤；遭遇数次风暴、泥石流、雪崩，险些丧命；路遇巨蟒，狂奔逃生；西藏无人区，夜遇狼群围攻，燃鞭炮烧衣服才狼口余生；茫茫戈壁，干渴数天，只能喝自己的血和尿；在神农架，无物可食，生吞蛇肉充饥——他就是雷殿生，一个神一般的人物。偶然的的机会了解到此人，就深深的被他吸引，为他折服，最后禁不住向他膜拜。他只有小学文化，徒步前不识地图，不懂地理，不懂野外生存，然而就是这么一个人却完成了很多专业徒步旅行家们都未曾完成的伟大壮举。1987年，中国邮政发行的徐霞客邮票，让他萌生了成为一名徒步旅行家的梦想；1989年与徒步旅行家余纯顺的不期而遇，更坚定了他的想法。为实现心中的理想，从89年到98年，他开始了长达十年的精心准备，从锻炼身体到心理准备，从查阅资料到设定路线，从积累经费到整装待发。为此他风雨无阻每天坚持5-10公里的越野长跑，为此他大量阅读学习地理历史民俗和野外生存知识，为此他画破了数十张地图，为此他卖掉了房产，为防止途中发生病变，他甚至切掉了阑尾。十年的时间，他一个人行走在高原、山川、森林、草原、沙漠，行走在荒郊野外，行走在各种无人区，甚至是危险区。一路上他被别人认为是疯子，乞丐，被人误解，被人辱骂，甚至遭遇殴打，几次死生。在身体极端疲惫入住旅馆被拒的时候，在吃过期食品食物中毒的时候，在屡屡遭受他人讽刺挖苦甚至辱骂殴打和不理解的时候，在遭遇一次次死亡威胁看不到生存希望的时候，曾经多少次，他也曾想过放弃，但是回首走过的路，吃过的苦，付出的努力，他一次次又坚持了下来。十年里，他经历了世态沧桑，人间冷暖。但也看遍了大自然的各种美丽，感受了人间各种美好。如果给你20年，你又会选择怎样度过呢？梦想是种奢侈的东西

，每个人都怀有它，却鲜有人能实现它。你是否愿意为了你的梦想静下心来默默准备十年？你是否愿意在遭受周围质疑不理解的时候依然选择坚持？你是否愿意在身心极度疲惫甚至遭受巨大挫折打击的时候依然坚定向前？答案也许只有每个人自己知道。只希望今后的自己不再浮躁，不再急于求成，不再急功急利，一步一个脚印，踏踏实实的迈向那个虽然奢侈却也并非遥不可及的东西。

12、当我实现徒步十年走遍中国的梦想时，当人们得知我是目前世界上连续徒步时间最长、行程最远、遍访过中国五十六个民族聚集地和只身成功徒步穿越“死亡之海”罗布泊的唯一一人时，都不禁会问我相同的问题：你为什么要徒步行走十年？是什么动力支撑着你走下去的？你又是怎样坚持下来的？面对这样的问题，短时间内我常常无法作出回答。十年的历程，有雄心壮志，也有灰心丧气；有快乐，也有痛苦；有面对死亡的恐惧，也有战胜自我的从容；有面对善良关爱的感动，也有遭遇冷漠歧视的委屈和愤怒……十年的历程，华夏历史的厚重、山河的壮美、人间的冷暖、民族的多样、自然的灵性……我所经历的一切，犹如山间清澈的泉水，一次次洗涤我的灵魂，不断丰富我的人生。十年的历程，我收集了约两吨重的资料，拍摄了近四万张照片，写下了近百万字的日记。我无法确切地说出这里有多少人生的答案，只能把我经历过的真实故事讲述给大家。我萌生成为一位徒步旅行家的梦想，始于1987年中国邮政发行的一套明代旅行家徐霞客的邮票。而1989年夏天，在大兴安岭地区与“当代徒步旅行家”余纯顺的不期而遇，更坚定了我的想法。为了实现心中的这份理想，1989年到1998年的这段时间，从锻炼身体到心理准备，从查阅资料到设定路线，从积累经费到整装出发，我已经为徒步中国的梦想默默地筹备了十年。我计划用十年时间，走遍中国的每一个省、自治区、直辖市和港澳台地区，穿越高原、峡谷、森林、草原、沙漠、戈壁及无人区进行探险，沿途了解民风民俗，考察生态环境，宣传环保意识。从1998年到2008年的十年，我行走最南至海南省的西沙群岛，最北到中俄边境黑龙江省漠河县的北极村，最东到黑龙江省抚远县乌苏镇，最西到新疆维吾尔自治区乌恰县境内的伊尔克什坦；走过川藏、滇藏、青藏、中尼、新藏及唐蕃古道（214国道）六条进藏路线；历时一年走遍青藏高原，又历时一年走完新疆。十年间，全部行程加起来有81000余公里。这十年，我先后穿烂了52双鞋，走掉了19个脚趾甲，双脚打了200多个水泡和血泡；遭遇19次抢劫，九死一生；历经泥石流、雪崩、沙尘暴和龙卷风，数次险些丧命；探秘神农架，生吞蛇肉充饥；罗霄山路遇巨蟒，惊险逃生；夜宿西藏阿里无人区，孤身战群狼；茫茫戈壁，靠喝自己的血和尿求生……十年艰辛，百味杂陈。一路走来，我遇到过各种各样的人。他们有的友善热情、理解支持，有的充满敌视、恶语相加……这一路，经历了各种各样的事，有些只能默默忍受，独自承担。这十年的徒步，让我的见识逐渐增长；而世态的炎凉、大自然的美丽与严酷仿佛是两对矛盾体，让我的内心由浮躁逐渐趋于平静，也使我对皖峰方丈所说的“走路也是一种修行”有了更深刻的感悟。现在，我虽然停下了跋涉的脚步，但十年间经历的酸甜苦辣依然历历在目。我时常回想起那些曾经给予我无私帮助和关怀的朋友，还有一路上的奇闻逸事。当我结束十年徒步时，虽然孑然一身，但内心却是充实的，我想我已经找到了自己最想要的东西。这些经历，将是我一生中最难忘、最美好、最宝贵的财富。耳边时常回响起刘欢演唱的那首《在路上》，这首歌仿佛是为我而作，最能引起我的共鸣：那一天我不得已上路为不安分的心为自尊的生存为自我的证明路上的心酸已融进我的眼睛心灵的困境已化作我的坚定在路上用我心灵的呼声在路上只为伴着我的人在路上是我生命的远行在路上只为温暖我的人温暖我的人

13、开始读这本书，前前后后，断断续续花了3天的时间全部读完，比较潦草，匆忙，没有做太多的人生感想。但在这其中确实还是感受到了一些雷大叔的人格魅力。首先，从一开始，就不会有人去实现这个10年独步走遍中国的宏图。大叔的举措，可以说是盘古开天地以来的第一人，以后也不会有。想一想，那个年代，没有过多的媒体关注，没有资金的援助，没有专业的训练机构，辅助团队和徒步装备，只是凭着心中的一种最纯粹的信念走下去，可以说是震撼到了所有的人。、说这本书，书的内容朴实无华，但就是一些平淡的叙述却让人无法停止继续阅读的欲望。简单来说，就是很基础的叙事而已，但是其中的故事已经足够震撼到我们。看到后来，我就在想，如果雷哥从今年开始走，从现在这个曝光率如此之高的社会，在各种媒体宣传，微博等一些网络形式传播下还能不能走下去。我能想到两种答案，两种的结果应该都是走完了，结局都是好了。一种是有了更多的援助和支持，走起来安全之类的得到了保证，这当然是有益的。还有一种，巨大的光环下有造就了一位社会楷模，又一位娱乐明星的诞生。、自我感觉，不要看视频，视频演讲的不是很好，从书中寻找你需要的东西已经够了，免得降低了雷哥在你心目中的伟岸形象。

14、1 勇气十年沉淀，十年征程，确认非常人能够做到。以前总是认为坚持很容易，可是现在才发现，能够做到每天坚持的人真的很少，成功路上的人真的不多。2 征程十年中，用脚步丈量中国，东西

《十年徒步中国》

徒步穿越罗布泊，走遍56个民族，一年走完新疆，同时走完滇藏，青藏，川藏，新藏，中尼和唐蕃古道，从南走到北，从东走到西，打破吉尼斯纪录，这些壮举确认值得人们尊重，路上发生的故事很多。3 文笔然而，这些文笔却让我确实感觉不想继续读下去，只能对徒步王雷殿生说声抱歉，我也想明白了一个，我们往往精通一个专业有时候是不够的，为此我们还要准备好很多相关的方面。4 其他不过，我却由此想了解徐霞客和他的游记，一个古人，游历四方，他的经历那么丰富，难道仅仅是文言文就能阻隔我们去了解他吗？同时，在这个年龄，有时候我感觉很尴尬，有时候我感觉很幸运，可是，我要做些什么？我想要收获什么？还有两年，这些时间应该怎么办？

15、看到那个陌生的中年女人给他买胶卷一幕，我的眼泪湿润了，它触动了内心最柔软的一部分，也是因为经历人世中人性的恶，这种纯真没有任何目的善更能打动我吧！看完之后，更是为雷殿生的那种精神，毅力所感染，一种为梦想执着的信念，人生也许就是一场旅行，在旅途我要经历很多的艰难险阻，也有很多的幸福快乐，我们要用善心去播撒爱的种子，也要智慧去同世界的恶做斗争！

16、不能读万卷书，就走万里路吧。父母早亡，做买卖挣了些钱，遇见余纯顺，种种因素凑合在一起，造成这种经历几科无法复制，看完全书，感觉如果是我背着包出发，死了十几次都有了。之前先看了《背包十年》，感觉完全不是一个级别的了。让脚印布满中国每一寸土地，向雷殿生致敬。

《十年徒步中国》

章节试读

《十年徒步中国》

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:www.tushu000.com