

# 《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

出版社：光明日报出版社

作者：王雷

页数：256

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](http://www.tushu000.com)

## 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、同事都一时无从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，才可能主掌自己的命运。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。

## 内容概要

一个普通的“邻家女孩”，一段不平凡的人生履历。乖乖女优等生留学深造，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。

1978年，就读北京海淀实验小学（原名北京海淀区花园村一小）。

1983-1986年，在首都师大附中（原名北京师院附中）上初中。

1986-1989年，如愿考上传说中的北京四中，在这里，爱玩的天性得到了良好的“纵容”与培养。

1989年，踏入清华园，就读计算机系。

1996-1997年，到美国留学，在北卡罗来纳大学（UNC Chapel Hill）读研，专业是Computer Science。

2001-2003年，进入沃顿商学院，读MBA。

2003年7月10日，糊里糊涂地登顶乞力马扎罗山（Kilimanjaro，海拔5895米，非洲最高峰，位于肯尼亚和坦桑尼亚交界处）。

2004年，因为电影《触及巅峰》（Touching The Void）和《乔戈里峰上的女人》，突发登山梦想，并从此订下“7+2”的宏伟目标。

2005年9月2日，登顶厄尔布鲁士山（Elbruz，海拔5642米，欧洲最高峰，位于俄罗斯）。

2007年6月30日，登顶麦金利山（McKinley，又名Denali峰，海拔6194米，北美洲最高峰，位于美国）。

2007年11月10日，登顶查亚峰（Carstensz Pyramid，海拔5029米，大洋洲最高峰，位于印度尼西亚）。

2007年12月28日，登顶文森山（Vinson Massif，海拔5140米，南极洲最高峰）。

2008年1月9日，在一片绝望的白色“沙漠”之中，忍住寂寞和严寒，成功到达南极点。

2008年1月29日，第三次尝试，终于登顶阿空加瓜山（Aconcagua，海拔6960米，南美洲最高峰，位于阿根廷）。

2008年4月26日，与浮冰和“小河”做长久斗争，意犹未尽地抵达北极点。

2009年，十字韧带崩断，手术后刻苦进行康复训练，不到半年就全面恢复高强度训练，积极准备珠峰登顶。

2010年5月24日，成功登顶珠穆朗玛峰（Qomolangma Feng，海拔8844.43米，亚洲及世界最高峰，位于中国和尼泊尔交界处），成为完成“7+2”巅峰计划的第一位华人女性。

## 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、戴竞一直是我坚强的后盾，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Briar教练，登山俱乐部的Metsky、Hui Yeng、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 Lirlsdays、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：Liy 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。瞿哲、黄崢嵘、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



# 《我行》

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）

# 《我行》

## 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！

### 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，大大小小的山，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）

## 精彩短评

- 1、读《我行》，每每读完一章，都会停下来思考一下。读书的速度还不能太快，有很多句子读完了要想想，有时候还想想王雷样子，也会哑然失笑。书写得很真诚，但感受最深的，是读到123页写她一个人在美国孤独的那一部份，那种感受跟自己当年在北京的一样。原来，内外再强的人，也无法抗拒一个人的孤独寂寞。
- 2、北京四中清华沃顿登山要多少钱？训练要多少钱？有能力接触到登山这件事需要多少看不见但切实存在的力量推动？每个人的痛苦都是切实存在的但不是每个人都那么幸运能在痛苦时握住别人伸过来的手你说都是你一个人的奋斗放屁你失败了也有的是人能陪伴你
- 3、这是一本可读性很高的登山书籍，除了描述登山过程还有很多是作者本身的心路历程记录。读了令人感动万分。
- 4、看完有种想出去的冲动，不论目的，的行走。看自己走过的风景，好爽的感觉。ii can
- 5、满满的正能量！！
- 6、号称第一个完成7+2的华人女性。本来只是为了了解下7+2的，结果居然一字一句地全看完了，我想这本书就是在告诉我们，很多事情没有你想象中那么难的，时间，足够的练习，强大的人格，这些都是普通人可以做到的。
- 7、太高兴这里有卖的了！刚刚在成都机场买下了那里库存的三本，都送给喜欢攀登的朋友，非常值得读，很受鼓励，不仅仅在登山方面，作者写得很真实！
- 8、理工的语言
- 9、梦想谁都有，追逐和坚持的勇气难能可贵。
- 10、一个温婉平实的中国女孩，一个内心蕴藏着小火山的中国女孩，她什么时候爆发？在中国梦被屡屡提及的今天，也许她的经历会让你心中震颤，人生不一样，梦想不雷同！王雷行，你也行！看好书，走好路！
- 11、佳佳陪着我爬武当
- 12、收到货了，书非常好。
- 13、性格决定命运。如同三年前的《到南极》，作者的登山经历让我再次领略到人生的无限可能性，怒赞。@2015.6.21
- 14、不错，有内容，主人公了不起
- 15、朴实地叙述了平凡人的非凡事，有了梦想就尽力去实现
- 16、看完特别有力量的一本书，四处推荐，只希望好书能带给人更多力量
- 17、说教多了点，有很多必要的内心体验和登山感受没有写出来。
- 18、2014-5-23作者真的很行，独立、坚强，追逐梦想的勇气和自由，我们的人生可以更精彩。我也相信自己的人生会很精彩，感谢一直陪伴我的文字。
- 19、放弃高管登山的故事
- 20、名校毕业生似乎都特别自律，特别能吃苦，这样的特质适合登山。
- 21、你真行
- 22、看得热泪盈眶，又一次印证了那些不谋而合：朴素真实自自有千钧之力。那些所谓的畅销书，将如何去媲美这样的勇气。
- 23、个人认为一般般，不会推荐给朋友
- 24、文笔不错，很励志
- 25、也给自己一个目标：乞力马扎罗
- 26、人最难得的是有梦想并为此坚持付出努力
- 27、书看完了。作者告诉我，先别宣判自己的能力，试过才知道行不行。我们的路是自己选的，还是别人选的，这个很重要，因为我们只有一次机会在世上走一回，实在是珍贵。如果能发现自己真的需要什么并为之努力，才最值得。

1、这本书花了数周的时间仔细读完，中途无数次被王雷的故事感动，甚至在她的故事激励下，打电话回家，用正能量的信念鼓励正需要关心和鼓舞的家人。在关于7+2的探索里，在王雷之前，我还看过王秋阳的《自由呼吸：王秋阳“7+2探险”全纪录》，同样也是在2010年完成登顶，同样对外宣传是完成7+2的首位华人女性。我无意研究到底谁先谁后，我更关心她们两位的各种不同。两人一是70后（王雷），一是60后（王秋阳），身份背景也完全不一样。王秋阳是成功的企业家，董事，财力雄厚，相反王雷，则是普通家庭出身，依靠自身努力从好学生开始，一步步扎实努力勤奋地成为在美职业精英。在她的登顶故事，起缘非常意外，本身身体条件并不突出，意外参加了攀岩，于是坚持了下去，意外参加登乞力马扎罗，糊里糊涂的就登了顶。直至阿加拉瓜的转折，才让她真正喜欢上登山，开始视7+2为梦想，全力以赴。“当你从意识上给自己设限，告诉自己不行时，现实一定会证明你是正确的，因为你不会付出更大的努力，也就永远不会跨出你所设的限制。当你抛弃那些自我设限，不断给自己积极的正面的心理暗示，就会惊异地发现你无限的潜能！”王雷坦荡荡地记录下每一次登顶前后的心路历程，每一次成长中的挫折与坚持，记录下每一步的艰辛与苦尽甘来的满足。人如其文，她的文字朴实而恳切，那些感悟常让人心潮澎湃。登山不是件容易事，高度只是一个数字，最难的不是站在山顶的那个特定地点，而是如何到达那里。在如何到达上，王雷从将登山视为梦想开始全力努力时，从最初的心急，失败，担忧，到慢慢的从容，坦然和踏实，她锻炼体力，更锻炼内心的力量。意识决定结果，任何事情都不要有借口，而有了目标，也需要量力而行，管理好自己的斗志。在王雷眼里，每一次登山都是一次人生历练，每一次的失败感悟都是下一次做得更好的基石，脚下的每一步都是最重要的一步。很欣赏王雷的这些来自登山的人生感悟，不仅适用登山，有这样的感悟，她做任何事都会做得很棒。从哪里跌倒，就以最快的速度从哪里爬起。王雷的登山伙伴总是鼓励她“我觉得你能行！”而在登山过程中的孤独，慢慢也变成“登山是为了登心中那座山”的享受，在没有人鼓励时，变成自己鼓励自己，自己给自己打气的战场。因为她相信，靠自己，不管怎样，尽最大的努力。至于结果如何，保持积极乐观正面的心态。也正是这样的心态，让她一步步登上了珠穆朗玛峰，完成了7+2。登顶者的故事不一样，可是信念一样，最美的风景也只有自己心里知道。人生需要一些挑战，一些坚持，需要寻找自己的梦想，因为“真正的梦想，是黑夜中的马拉松，看不见终点在哪里。只有内心极其渴望，才能做到一个人执着地跑下去，不要问还有多远，不要期待外援，唯一的加油来自内心。”坚持走，慢慢走，拥有坚强的内心，你行！

2、凡“登山语”皆“人生语”——读《我行》文/龙丽纤每个人背后，都有自己的故事，或平淡如水，或波澜不惊、或一鸣惊人。不过，生活在一个“亚历山大”的社会，我们多数人，还是选择了按部就班地人生轨迹与人生历程。出生——上学——毕业——工作——结婚生子——然后渐渐老去。这样的人生，走了大众路线，看起来也还算幸福，却似乎少了点什么，毕竟，人生来到这个世界就这么一遭，这么平静地来了又走了，不留下一片云彩，似乎是有些缺憾的。或许，王雷的这本书《我行》，和她的人生履历，足以给我们提供一些启示。她是一名乖乖女、优等生，毕业后成为一名普通的职场精英。但突然有一天，她爱上了登上，并且为之付出所有的辛勤与汗水，从那之后，一个普通的“邻家女孩”，一个身体素质并不突出的人，开始了登山之路——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”（七大洲最高的山和南北两极）巅峰计划的华人女性。在6年的登山生涯里，作者记录了每一步的成长与蜕变，记录了真实的心声、记下了心灵的梦想，分享了勇气与坚持的力量。登山从来都不是一个体力活，不是你体力无限就可登上山顶的，而是一项技术活。需要体力，更需要技术；需要耐力，更需要心理把握能力。体验者王雷，也是经历了很多次失败，很多次心急、很多次惨败后才完成这样的壮举的。失败乃成功之母，这样的话语，在任何语境下都是成立的，从失败中吸取经验教训，才能更好地抵达成功的彼岸。在王雷的记录中，我们知道，在登山的过程中，我们必须对自己有一个全面的了解，即认识自我，只有知道自己的能力，知道自己的身体状况，知道自己能不能登上顶峰，并且在关键的时刻学会放弃，才能保存鲜活的生命，不然，盲目地登山，很可能丧失性命。不过另一方面，在登上的过程中，也需要坚持，也需要心理暗示，在必要的时候选择坚持，选择登顶，也是一项充满智慧的选择。如何在坚持与放弃之中选择一个最佳的平衡点，是每一个登山者都应该具备的技能。事实上，不唯登山如此，人生亦然。换言之，王雷的“登山语”皆“人生语”。登山中的各种选择，套到人生中也同样适用。如爱好音乐的人，如果他（她）五音不全，大体可以放弃了。人生是一场马拉松，选择合适的里程很重要，适时地做出选择也很重要。毕竟，在

追求梦想的同时，生命的重要性是不言而喻的，失去了生命，那再好的、再伟大的梦想，都只是过眼云烟罢了。正如新东方学校创始人俞敏洪所言——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。这是在说“有形的山”，也是在说“无形的山”，因为人生就是不断“登山”的过程，无论是在追梦的旅途中，还是在现实生活里。

3、六月是樱桃成熟的季节，周末约上几个朋友去郊区樱桃园采摘和品尝樱桃，随手便拿上了这本《我行》，来去车行的路上都在读这本王雷关于7+2的行走笔记，想来实在是巧合，不过却也正好契合了生命之不断行走的深远奥义。众所周知，人的一生是在不断的行走中得到升华和完整的。不过相信行走之于不同的人或者是之于一个人生命的不同时期来讲，必定具备不同的意义。譬如那个像绝大多数女孩子一样曾经视长跑为洪水猛兽望而却步的青春的王雷，譬如眼下这个连续完成几个全程马拉松比赛，进而还挑战并完成了举世瞩目的登山探险7+2全部项目大满贯的练达的王雷。王雷是全球完成“7+2”的华人女性第一人，同时也是全球第10位完成这一伟大极限挑战的人，曾经在《华西读书报》的一篇报道中读到过她的经历，她的经历鼓舞了我，然后就蠢蠢欲动地开始了我的户外运动。应该说，她是户外爱好者眼中的骄傲，也是任何一个对户外运动有所思考的普通人都可以学习和效仿的楷模。因为从身体条件看她并不具备与生俱来的运动天赋，从经济条件看她也不算大富大贵之人，她买打折的装备，她为了达成一次旅行她甚至从各个方面精简开支，有的时候她还要靠贷款来支付导游公司的费用……可以说，她是普通人玩户外的成功案例。在《我行》中，王雷叙述了自己之所以开始行走和一次又一次制定行走计划并努力完成的全部经历，还有那些完全来自于内心世界的心灵感受，她让每一位读者都能通过阅读，轻易看到一个普通女性从身体层面到精神层面由弱到强发生转变的全部过程……虽然书中对于究竟是怎样的思考才使王雷获得如此大的转变，和这个转变的过程中她究竟经历了怎样的磨砺，以及是什么样的意志力支持她重新选择并坚定自己以行走为中心的生活方式……等等仅是轻描淡写地一笔带过，但我知道王雷向读者转达了她通过自己的脚步鉴行的“用行动改变命运，让意识战胜双脚”，而且，她也通过自己的努力证明了作为女性的自己，完全可以凭借自己的实力达成理想目标，同样可以依靠自己的努力站上世界之巅这样的事实。

4、看过国家地理很多的书籍，很是羡慕那些能到到处旅行的人，也是那些旅游归来的人们给我了一种别样的心灵享受。同样的是一本国家的地理书籍，这次却给了我一种不一样的心灵历程，因为它不仅仅是旅行，也是一种生命的升华。当看到一次又一次绝处逢生的登顶，看到珠峰在自己脚下，那种感觉，是难以表达的幸福。都说因为懂得，所以慈悲。当看到作者完成理想顺利归来的时候，我为她骄傲，也为这份努力所感动。有理想，就该实现，这是我在本书中收获的最大的感触。相信每个人都有过外出旅行的梦想或者计划，当机会稍显成熟的时候，我们会去实现它，只是大多时候，我们被繁忙的工作忙的忘记了曾经的梦想，当代的意气风发。捧起这样的一本书，看着他人的成功和经历，开心着她的开心，难过着她的困苦。因为书中的故事，也圆了自己的梦想。我也希望当我们有一天的离开的时候，可以证明我们曾经拉过，曾经存在过，而不是无声无息。感谢作者的坚持，给我们带来了华丽的理想盛宴，也激起了我们内心的召唤。有激情有梦想的生命才是真正充满生命活力的生命，我们要懂得去做自己最想做的事情。看到书中说，作者是完成7+2巅峰计划的第一位华人女性，所以其所完成的不仅仅是她的梦想，也成了中国人们的骄傲。7+2是指攀登七大洲最高峰，且徒步到达南北两极点的极限探险活动，这是极限探险的最高境界。乞力马扎罗、阿空加瓜、麦金利、珠穆朗玛等等，众多的名山一一在作者的征服下呈现在读者面前，我们可以看到作者从懵懵懂懂的无知者慢慢成为一个合格的登山好手。同时，作者在登山方面的经验和教训也给读者带来更多专业知识的讲述。登山不能穿纯棉，得有技术训练，知道野外急救，了解看天观天气。要知道那些成功者的归来不仅仅是运气还非得有着过硬的知识和技术水平。当一件事情从想的方面变成了做，那么实现它就会有着太多的准备。登山的装备，大量的资金，技术和力量的训练，内心的成长和强大，还有生离死别。克服了一切的困难，知道了生命的脆弱，才会珍惜现在，珍惜每一天。山峰的征服和技术的提升，作者也是一路磕磕碰碰的走来，期间登山的身体不适，十字韧带崩断都让我们为她紧紧捏一把汗。当所有人包括她自己都不相信她可以的时候，她坚持的走了下去，而且成功的完成了她的梦想。从最初的雏鸟到最后的王者归来，相信作者回忆里满满的都是幸福和自豪。痛并快乐着，即便受伤又如何？自己选的路，再难也要走下去。态度决定成功，心态决定人生。梦想越高，人生的态度和到达的高度就越高，相信自己，你行的，自己的人生由自己定义。加油吧，希望都能圆梦你我。

5、看见“我行”两字，想到的是某通讯运营商的广告词，还有就是对小学生的教育“我能行”，激

发孩子的自信心。实际上，这里的行走，去的是行走的意思，也就是我可以在路上。看到对作者王雷的简介：全球完成7+2巅峰计划的第一位华人女性，偶真心给跪了，佩服啊！何谓7+2？7指攀登七大洲最高峰，2指徒步到达南北两极点。这9个点代表的是地球上各个坐标系的极点，是全部的极限点的概念，联合组成了极限探险的王冠上的珍珠。我立马想起我和几个同事的一次登山经历。前几年，偶们几个同事一行到佛教圣地东方山去玩。到殿里朝拜，看了各处风光之后，发现一座山峰很高，判断为最高峰，除了一位腿脚不便的同事，其他人决定爬爬。往山顶望去，草木丛生啊。我们奋力上爬，一会儿就气喘吁吁了，往上望，似乎山顶还很远，努力爬了一会儿，再坚持了一会儿，离山顶估计还有几十米的地方，大家都泄气了。没有人想坚持登顶，全部下撤了。后来查的东方山海拔453.20米。偶们也木有登顶啊。惭愧。努力一下，就登顶鄂东南第一高峰，只今也没有再去，所以还有遗憾。我们生活在平原地区，很少爬山，但我想咬咬牙，是完全可以登顶的。才不到500米，就让我们歇菜了，那7座高峰闹着玩的吗？王雷这名字，一个雷字，女孩子柔中之刚展现无遗。阅读这本书，就是要看看这个小个子的女性如何完成了不起的成就的。从这本书中，有一个很好的意义在于，王雷并不是那种天生就是登山的料，也不是从小就练习登山，她就是一个普通人，看了一部电影，然后就点燃了登山的念头。然后就一步一步，逐步实现了自己的理想，看起来是个奇迹。王雷个子小，在登山中有不少劣势，但在极地的时候，浮冰之上，小个子也有了优势。但普通读者可以辩证看待自己的体型，觉得王雷的成功有复制的可能。王雷在书中详细继续了，她所作的努力，不是说，咬咬牙，坚持就能胜利，登山也是一种智慧。前期要有相应的训练，在冰天雪地背负50斤的辎重，在等某些山的时候需要攀岩技巧，需要速降技巧。不盲目，盲目是可能送命的。保证自己的安全登顶，上的去，也要回得来。对一些极限运动爱好者有意义吧。有的人可能看了这本书就决定登山了，也有人可能并不去登山。毕竟每个人爱好不一样。但这本书对我们的激励作用依然很强。在为了登顶的过程中，在为了到达极点的过程中，那长长的坚持，为了目标不懈努力，面对危险，选择合适时机的进与退，在极端恶劣的天气下的生存能力，都是那么动人心弦。一个叫王雷的女子，“雷”到我了，这个“雷”我用作褒义词。

6、这是本励志书，鼓励人追寻自己的梦想，书里引用了我们中学时的课文《为学》：天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。人之为学有难易乎？学之，则难者亦易矣；不学，则易者亦难矣。吾资之昏，不逮人也；吾材之庸，不逮人也；旦旦而学之，久而不怠焉，迄乎成，而亦不知其昏与庸也。吾资之聪，倍人也；吾材之敏，倍人也；屏弃而不用，其与昏与庸无以异也。圣人之道，卒于鲁也传之。然则昏庸聪敏之用，岂有常哉！蜀之鄙有二僧：其一贫，其一富。贫者语于富者曰：“吾欲之南海，何如？”富者曰：“子何恃而往？”曰：“吾一瓶一钵足矣。”富者曰：“吾数年来欲买舟而下，犹未能也，子何恃而往！”越明年，贫者自南海还，以告富者。富者有惭色。西蜀之去南海，不知几千里也，僧富者不能至而贫者至焉，人之立志，顾不如蜀鄙之僧哉？是故聪与敏，可恃而不可恃也；自恃其聪与敏而不学者，自败者也。昏与庸，可限而不可限也；不自限其昏与庸，而力学不倦者，自力者也。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，成功的人就是做哪些不成功的人不愿做的事。只有努力，把拥有的资源和能力发挥到极致，才能掌握自己的命运。



## 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](http://www.tushu000.com)