

跨越一步的勇氣



[跨越一步的勇氣_下载链接1](#)

著者:栗城史多

出版者:英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版時間:2011-6-29

裝幀:平裝

isbn:9789861856087

這是一部夢想之書，也是勇氣之書！

冒險家與登山家的真正使命不是創造紀錄，
而是給予人們勇氣與感動。

當你因為害怕失敗而不敢實現夢想時，
栗城史多的故事，將帶給你跨出一步的勇氣。

現在的時間，比預計的出發時間還要晚了一個半小時。

並不是我睡過頭，而是我的身體拒絕踏出這個小小的帳篷，
我連踏出這一步的勇氣都沒有。

因為接下來要面對的是，光是活著就很痛苦的世界。

栗城史多，身材偏小、肺活量與肌肉量都在成年男子平均值以下，
卻屢次挑戰不攜帶氧氣筒獨自攀登八千公尺以上高山的不可能任務！

他用實際的行動重新定義「成功」與「失敗」，

並告訴你何謂真正的「活出人生」！

鼓舞全日本的年輕世代，給他們帶來夢想與希望的「若者力大獎」得主

栗城史多

獻給所有想要改變自己的人

◎當你害怕失敗不敢行動，他鼓舞你：

成功的相反並非失敗，而是什麼都不做。失敗與成功都屬於同一個範疇。

◎當你擔心自己力量微薄成不了事，他建議你：

對他人說出你的夢想或目標，在分享的過程中，貴人自然就會出現在你面前。

◎當你因為不安與困難而煩惱，他安慰你：

不安、痛苦以及所有的感受並沒有所謂的好與壞，不要去對抗，接受自己也是一個會感到害怕的人，事情才會有轉機。

◎當你志得意滿而得意忘形，他提醒你：

人的一生中，最恐怖的時候是達成夢想的那一瞬間，當所有的體力與熱情在那個瞬間燃燒殆盡，身體與行為的放鬆，容易讓你身陷危險。

作者介紹：

栗城史多

一九八二年出生於北海道。身高一百六十二公分、體重六十公斤，不僅身形偏小，肺活

量與肌肉量也低於成年男性的平均值。即使如此，他依然不放棄「與山對話」的夢想，三年內完成六大洲最高峰的單人攻頂壯舉，之後更成功挑戰喜馬拉雅山脈三座八千公尺高峰的單人無氧登頂。此外，他也勤於練習速降滑雪，二〇〇八年成功從馬納斯鹿峰山頂滑降。二〇〇九年挑戰單人無氧攀登聖母峰，如果成功將成為日本第一人，可惜的是，這次的挑戰在七千九百五十公尺處便畫下句點。為了與所有人共同分享這份冒險經歷，他選擇使用網路直播的方式記錄整個過程。現在，他除了到各大機關學校進行演講之外，也正在準備下一次挑戰聖母峰的攻頂計畫。

二〇一一年五月他再度挑戰位於西藏的西夏邦馬峰山頂滑降，長達一個月的挑戰，最後因為天候與身體狀況不佳在七千多公尺處下山。但是，他的挑戰絕對不會因此而停止。

他的勇氣與努力不懈的意志力，贏得了包括偶像團體「嵐」在內的當代日本青年的無限憧憬，並讓他獲得了第二屆「若者力大獎」（表揚給新世代帶來夢想與希望的年輕人，第一屆得獎人中有音樂創作人米希亞）。

目录: 序

第一章 突破「自己的極限」

我終於找到了夢想

人生中第一次從鬼門關前走一遭的登山經驗

北美最高峰 麥肯尼峰（海拔六千一百九十四公尺）

第二章 堅持登山夢想的緣由

與母親的約定

曾經是「怪咖」的高中時期

改變人生的一句話

第三章 串起世界的屋頂與日本的天空

在同一個青空下

世界第七高峰 道拉吉利峰（海拔八千一百六十七公尺）

第四章 攀登看不見的無形高山

實現夢想的方法

父親教導我的「看見夢想的力量」

我的使命究竟是什麼？

稻桿登山家

將夢想變成志向

踏出一步的勇氣

第五章 實現如天空一樣藍，如宇宙一般無垠的心

攻頂的理由

不要執著

將痛苦轉化為喜樂

祈福的意義

冒險家的職責

感謝理所當然的日常生活

在心中實現無垠的世界

第六章 單人無氧攀登聖母峰

世界最高峰 聖母峰（海拔八千八百四十八公尺）

後記

• • • • • [\(收起\)](#)

[跨越一步的勇氣_下载链接1](#)

标签

日本

登山

陈信宏

推荐

2014

评论

2014讀到的最令人感動的故事之一

[跨越一步的勇氣 下载链接1](#)

书评

这天心情不好，原因很简单：最近我报了个爵士舞班，在上第二节课的时候就意识到，也许我应该改报个泰拳班或者咏春班什么的。
课间，我跟负责接待的阿姨聊了聊，她说我可能不适合爵士舞，建议我换拉丁。我说：“拉丁太骚，我扭不动的。”结果阿姨表示没有舞不骚不扭的，楼下有个...

书中的有这么两句话算是参透了人生：

“梦想和实现与否无关，拥有梦想本身就已意义非凡。”

“当我痛苦到迈不动步的时候，我嘴上只要说出‘谢谢’，就能迈出一步。”

每一个人每一天其实都在选择着自己的生活，拥有梦想让自己充满力量的同时，也感谢生活已经赋予我们的一切，于...

梦想指引着我，让我邂逅了更多的美好。——栗城史多 简介 · · · · ·

栗城史多：1982年北海道生，身高162厘米，体重60公斤，是个矮个子，肺活量和肌肉量都低于成年男性平均水平，但因为对大山的热爱，3年间连续“裸登”（无同伴、不使用氧气筒装备）六个大...

不知道怎么会有人把这本书归为文学或者小说一类。作者的经历很吸引人，但文字实在过于精炼，很多艰难的攀登历程也就平铺直叙的讲了出来，简直是一种遗憾。不过尽管如此，栗城的勇气和拼搏依然非常值得尊敬，这个162cm，60公斤的小伙子，简直就是屌丝的代表，中...

拿到这本书，翻了几页我就失望了，一是作者竟然只是尝试无氧登珠穆朗玛，没成功；二是看到第一章说到喜马拉雅山脉拥有14座8000M以上高峰时就无语了，有几座是在喀喇昆仑山脉的好不~不过读下去还是有一些感触和振奋人心的希望的。之于自己首先是独自这个概念，暑假骑车...

关于单独无氧挑战珠穆朗玛峰 很多人都认为所谓梦想，即永远无法实现的东西的确，不管是谁，在奔向梦想的路途上，都会心怀巨大的不安但是，请一定要相信自己的直觉，跨出一步 这途中，肯定会有很多失败和挫折但是，失败也好，挫折也罢，它们未必只有负面的功效 我相信你， ...

人，不在于活多久，而在于怎样活。
当我在大地上时，我憧憬着世界的巅峰，而到了这巅峰之上，我又开始留恋起大地才有的温暖。
因为我知道，成功的反义词不是失败，而是做什么也不做。即使是一个普普通通的人，只要敢于迈上一步，一定能够看到一个完全不同的世界。努力奋斗， ...

虽然书的整体构架比较散乱 不过没关系 作者并不是专业写书的 但是文字中所传达的东西 却是真的 比起一些为了出书而出书的 我更喜欢这样一本为了传达某些东西的小书 一些摘抄：

1、有人说过，成功的反面不是失败，而是不做任何努力。 P.5 2、对人类来说，活的...

[跨越一步的勇氣_下载链接1](#)