

睡在悬崖上的人



[睡在悬崖上的人_下载链接1](#)

著者:易思婷

出版者:同心出版社

出版时间:2013-5

装帧:

isbn:9787547706817

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。

作者介绍:

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，自小就背负了大人殷切的期望。从北一女中到台大信息系，最后远赴美国常青藤名校宾州大学，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。

目录: 第一章 以天为被、以地为床

- 从坐拥高薪到美国游民——12
- 白色的户外运动——16
- 从喘不过气到马拉松——27
- 把家背在身上——36
- 游泳和我的爱恨情仇——43
- 水能载舟，亦能覆舟——48
- 有学问的户外运动——58
- 只见冰雪岩的冰川攀登课程——65
- 要当乖孩子还是野丫头——76
- 攀登北美第一高峰——84
- 登顶的代价——95
- 大小便也可以这么开心——102
- 大姨妈真是个讨厌的亲戚——106
- 差点进了北美山难事件簿——110
- 丹奈利峰的三次眼泪——116
- 天寒地冻的雪乡泽国——125
- 与问题少女的互动中看母女关系——132
- 像菜市场一样的南美第一高峰——140
- 大山变脸是很快的——146

第二章 追着石头跑

- 攀岩不是往上爬而已——154
- 户外攀岩让我不想再当周末战士——161
- 向往优胜美地，攀岩者的耶路撒冷——171
- 蛇形上半穹岩——178
- 独在岩壁上，看万家灯火，想绳伴默契——185

错距裂隙给我上的一堂课——190
流浪找石头爬——197
只要有绳伴就爬——203
绯色蝶蛹上意外的红色血滴——209
从跟攀到向导大提顿山——220
攀岩的重要里程碑——228
修炼坠落的禅——234
户外攀登教育的潜移默化——246
“断电”和“不能罢免的丑闻”——256
男女大不同？NO！——261
做梦就要做大梦——267
· · · · · · ([收起](#))

[睡在悬崖上的人_下载链接1_](#)

标签

旅行

找到自己想做的事情

认识自己

易思婷

户外活动

攀登

文学

励志

评论

最近关于旅行的书出了太多 就这一本不错

选择自己热爱的生活方式，是人生最大勇气。

攀岩和禅修，结合的还成。也是一个坚定地走自己的路的牛人。

换一种生活方式倒不是我推荐的主要原因，我喜欢的是她一直认真修炼，不断进步的态度，知易行难

所有你读过的书，哪怕忘记书名，都会融入骨血，成为你的一部分。
哪怕玩户外，之前的书也没白读。。。目前为止，写的最让我心动想去攀岩的书

其实我觉得这种书就是给一些内心极度拧巴的人看的。以前看过一句话是说：自由不是想做什么就做什么，而是不想做什么就不做什么。当你有资本了那你完全可以追求啥啥梦。别拿着常青藤的博士忽悠这些无知的少年了。你要是从开始就一无所有然后“睡在悬崖”我更容易接受。

好吧我是很喜欢这个标题，作者的人生经历也让我很感兴趣。但是……我想看的是你从计算机博士走向职业户外运动者的心路历程，而不是半吊子的“户外运动入门手册”！！！！

開心就好~

喜欢易思婷的文字，有股古文气，估计是台湾人的原因。欣赏她的故事，放弃常青藤博士人生，选择做又穷又脏的攀岩人，跟随自己的内心，很有魄力。同为女性，发现书里很多内容格外有同感，比如父母对女儿“特别地”期望，他人对女性在野外的偏见等。不管攀不攀岩，我觉得都值得一看。

2019年闲书015:匆匆北京一日半来回。随手拿的这本应该是前两天太太清理杂书时翻出未开封的书。回程火车上泛读而完。如同北大学子卖猪肉成功的经历，长青藤毕业的女子，放弃高薪和安逸，听从内心的声音，以天为被以地为床，选择攀岩等户外生活作为一生的事业，活出自我。只是现在这样的故事听得太多，泛不起波澜。或许自己真的老了！

挺好看的简历型作品。

读这本书可能更多是因为佩服作者的勇气。

我不玩攀岩 但想滑雪

绝对理科女的认真范儿！励志，煽情全没有。诚实面对内心，付出努力，为自己的成长及改变而喝彩。希望所有为梦想而行动的人都可以一直一直走下去！

户外，远行，极限运动，大自然教给我们什么？在高山上攀岩，在雪山中攀登，在河流中漂流，在森林中行进。离开了现代钢铁城市，回归古老记忆中的自然环境。

不少文字唤起以为相似的经历 攀岩真的是需要走出去才能长进的事

勇敢的姑娘，我认同这样的“离经叛道”

我不懂你的世界，是因为我没有到你的层次

She may done some big wall climbing from grade III to IV, that need half-day to a full day. How can she give a this shameless title and a cover fake photo!!

做大梦的小女孩。之前采访过山鹰社的一些成员，他们有一个共通点，就是对每一座山历历在目，甭管山名多难念，在他们口中就和食堂教室一样自然。看过此书更能感受到那种因印记而铭记的快乐。修炼坠落的禅蛮有启发。6-14，6.29读毕。

[睡在悬崖上的人_下载链接1](#)

书评

《睡在悬崖上的人》是我看到的不同于以往的旅行文学书。不同在于，我没有看到“采菊东篱下，悠然见南山”的恬淡怡然、“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮丽风光，抑或他乡异国的人文风土情怀，从而让我有背上背包去远行的冲动。而是给了我从没有过的人生思考：还要再等多久，才能...

每一次qq上那些久未联系头像闪烁，都会在心底闪过一次温暖，回想在一起的那段日子，总是能将这二十几年的成长轨迹串联起来。偶然一次提起，曾经一个三点一线的同学跟老公打包家当开着车奔了云南，不为工作、不为游历，只是为了生活。感叹她的魄力，也哀悼自己的怯懦。通畅在和...

我人品好，拿到出版社一部分试读文本。常春藤博士到在垃圾堆里捡过期食物，也许在很多人眼里这不符合常人价值观，甚至是不务正业离经叛道，但作者身上逐梦的勇气感动了我。人生苦短，过自己最想过的生活，做自己最想做的事，这样的人生才是相对圆满的。加油，每一个心怀梦想的人。

单是一个常青藤的女博士在中国大众眼里是不是就是第三类人...加上酷爱户外运动，还不只是一样。从普通人水平，到隔天就跑五千米锻炼开始，到马拉松，滑雪，背包客，游泳，铁人三项，激流独木舟，冰川攀登，直到确定自己的最爱攀岩。就可以知道这不是一本市场上广泛存在的矫情...

——评《睡在悬崖上的人》文/葛烟如雪

行为心理学曾说过，为自我而战，是人类心灵的本性。在欲望的支配下，大多数人内心都会存有一个跟思维越矩的种子，我暂时给它定义为活在内心里的死小孩。然而，自我是带有一种快乐的需要的本能，强烈地倾向于行动。所以人们为了突...

很多朋友一直徘徊在想做而又不敢做的边缘，就比如出去旅行一次，去一趟西藏，去一趟澳洲，都要纠结到死，每天都挂在嘴边，想去，可是最终没去，为啥，借口很多，没时间；没钞票，没人陪，没机会，没线路，没攻略。等等一切都一切都成为自己没有出发的理由，看完这书，我明白了...

或许是还没有出过国，对于书中描写的一切都感到新鲜，刺激。而且户外探险一直是我想去尝试的，也是有能力去尝试的。越看到后面就越想摘抄一些深有感触的句子，譬如“那种境界”，她说“是物我两忘，四大皆空，又似乎不对，因为可以感觉到从内心或是身体深处，...

毫无计划与安排，在这个周末的午后，我捧起了这本一直放在书架上，偶然被儿子翻出来扔在床上的书，并一直在将其读完，度过一个有收获的午后和晚上的时光。滑雪，登山，攀岩，可能是每一个有过青春的人，都渴望去实现的梦想，毕竟那神秘的未曾见过的登临绝顶的风光...

虽然没有到达“很差”的地步，但书籍的介绍让我觉得这是关于运动与生命的某些冒险以及内心对于平静不安的控诉或者挣扎的类型，但让人失望，不过细述作者经历了如何如何的户外运动，有如何如何的体验，并未深入我想象的境地。但作为一本故事型户外运动类，那还行，可惜放错位置了。

人总能好逸恶劳，在舒适的环境中待久了就忘记了危机，忘却了当初自己的梦想。很多人一生都不知道自己的梦想是什么，只是传统的依照上一代的交代娶妻生子或者嫁个好的另一半度过余生。当然我也不知道自己的梦想是什么，可我会一直去寻找，我会一件件的去尝试，去培养属于我的...

作者说，做自己想做的事是给心灵一次公平表达的机会。处于选择困境中的我，某程度上她的书坚定了我的信念。也许我是应该趁有机会趁年轻，离开我的城市，卸下我的包袱，带上背包，去看看这个世界。想必，她也同样影响了很多。我一直在想我的人生出来上下班，工作，领工资，给...

我自己也攀岩，我也是计算机的博士。我所在的Mountaineering club的攀岩爱好者们有来自各行各业从事各种工作的人，有大学老师，有科研院所的研究院，有公务员，有本科学生，也有不少像我一样的博士生。我们除了每周在岩馆攀岩外，还时常组织野外攀岩。我和我周围的攀岩爱好者...

印象最深刻的是美国把户外活动当作一种教育手段，他们有专门的课程，让那些问题少年去攀岩和爬山等等。我非常喜欢这种教育手法，有些人，只能在这种极限条件下，才可能真正想明白一些东西。（有些人不一定非要经历，TA就能想透彻）像户外这种活动，确实能给人一些很深刻的教导...

李宇春出了一首新歌叫“再不疯狂我们就老了” 虽然只是在电视上听到过一次却牢牢记住了歌词 再不疯狂，我们就老了 没有回忆怎么祭奠呢 还有什么永垂不朽呢 错过的你都不会再有 听上去，真有些心伤 青春——真是美好的字眼 让人看到就打从心底暖起来 一眨眼，青春就剩下个尾...

我一直觉得台湾的文学很娘。今天我要说的这本书，作者有这阳刚的想法，令人兴奋。但我觉得肯定有很多人看了书后会去登山攀岩，像作者一样。你们粉丝们，你会气坏作者。做不一样的事情，做独一无二的自己，这才是本书的后得。这需要勇气和兴趣。就我自己而言生活在比较先锋是诗...

是买工作参考书，遇到满增的活动，送了一本《睡在悬崖上的人》。看《睡在悬崖上的人》，清楚地意识到作者喜欢和爱好的这种生活方式，不是现在的自己向往的。很久没有问过自己，真正想要的是什么？只是清楚的知道，如果重新选择，不会比现在更加适合自己心意。选择了就不会左...

这本书看得很快，没用2个小时就看完了。我觉得作者主要写了两个观点：1. 坚持，坚持就能做到；2. 世事相通，做好一件事情，也能把这些体会应用到其他事情上。很喜欢书的前面1/3，讲的就是坚持。作者讲她刚去美国的时候，尝试过很多项运动：滑雪、长跑、登山、游泳、独木舟等...

第一次看到这书的名字时，我就像打了鸡血一样兴奋！哥看的不是睡哪里，哥看到的一种勇气，首先就是睡在悬崖上的勇气，深入看完这本书之后，我又发现另一种勇气，

那就是做自己想做的事！做自己想做的事，说来简单，做到很难，有几个人能做到呢？醒醒吧！

做作 没有内容
只有空虚的东西~~~~~
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~...

-----  
[睡在悬崖上的人 下载链接1](#)