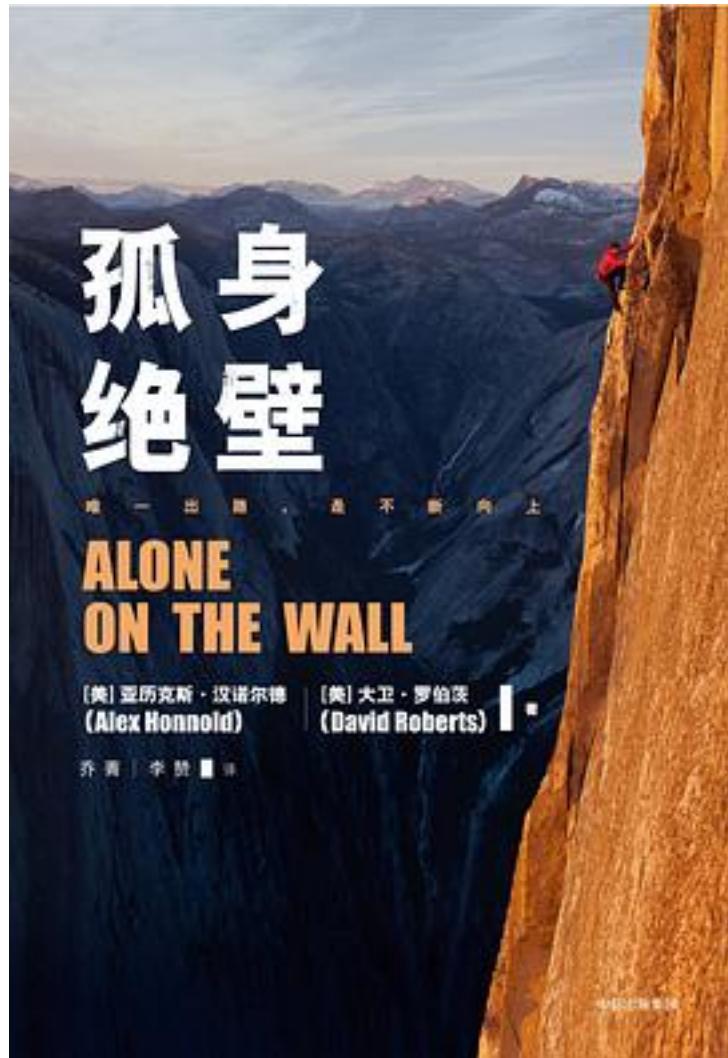


# 孤身绝壁



[孤身绝壁 下载链接1](#)

著者:[美]亚历克斯·汉诺尔德

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787508675008

徒手攀岩，属于攀岩的一种形式，一种户外的极限运动，该运动同时对运动员的身心都具有极大的挑战。徒手攀岩危险性很大，被列为世界十大最危险运动之首。该项运动不仅可以获得惊人的勇气、过人的力量、极好的柔韧性，更可以提高耐力和判断力，使人在激烈竞争、纷繁紊乱的都市生活中应付自如。  
在岩壁上攀爬时，生活简单得只剩下自己。

《孤身绝壁》这本200多页的小书专门讲述亚历克斯·霍诺德无保护攀登犹他州锡安国家公园“月光拱壁”（370米）以及优胜美地国家公园半穹顶“西北壁常规线路”的过程的故事。这都是首次有人无保护徒手攀岩登顶成功。他曾说：“一边挑战各种各样的岩壁，一边环游世界，这既是对自我的一种挑战，同时也是一种文化的体验，尽管我的心始终停留在优胜美地，但我喜欢这种探索的过程。”请不要忘记他还有着一个“岩壁的摇滚者”的称号。

## 作者介绍：

亚历克斯·汉诺尔德，来自美国的攀岩大师，因其在大岩壁上的无保护独攀而为人所知。他有着独特的攀岩技术以及人生态度，除了攀岩之外还热心公益，建立了汉诺尔德基金，并在世界范围内完成了一系列公益活动。他是攀岩界真正的明星，他也是攀岩界真正走进大众视野的高手。

大卫·罗伯茨，著有26本登山、探索、冒险、西方历史以及人类学著作。

目录: 译者序 独自向上，成为更负责任的自己

推荐序 人类反重力运动的极限 V

杨向阳序 一个活得非常极致的版本 IX

Part 1 月华拱壁 001

Part 2 个人苦境 027

Part 3 拉斯维加斯的爱与惧 067

Part 4 环游世界的人 095

Part 5 三连攀 127

Part 6 速度纪录 159

Part 7 阿拉斯加与光明之路 175

Part 8 菲茨罗伊峰 199

Part 9 超越 221

作者附识 273

致谢 275

译者对谈 280

译后记 286

· · · · · (收起)

[孤身绝壁 下载链接1](#)

## 标签

攀岩

极限运动

传记

亚历克斯

无保护独攀

执着 专注 热爱 责任 积极向上 公益 环保

户外

户外运动

## 评论

冒险没有所谓的极限，每一个人都是向前跨一步，再跨出另外一步。冒险的前提是承担风险，重要的是，每个人都必须找到自己承担风险的限度。对我来说，攀岩的美好就在于你无法定义它，它并不假装是什么有用的事。推动极限，不屑规则，游走于社会边缘，奇怪、蛮横、难搞的家伙们。群山在召唤，我必前往之。

---

基本就是流水賬，穿插一些作者的情感故事和其他人的死訊（登山界的常態）。不論是“孤身”還是“絕壁”，都缺乏深入探討。不能算非虛構文學作品，因為沒有文學性，更像是登山報告+採訪記錄。可能大部分戶外書只能做到這種程度？

---

幸运的是，在阳朔连攀了三天野攀之后才看的此书，否则其巨大的攀岩专业信息量也只是枯燥文字，以及其遇到难点的处理技巧和如此平静的精神状态我也是无法领会的。两极化评分明显是区别圈外和圈内人的了。继<北方的空地>之后难得值得字字斟酌的一本户外书。

---

两位作者着眼点差别之大自不用提，单看Alex Honnold的自述也多少可以感觉到他对自我挖掘的下意识抵触。他并不会像专业作家般借虚构之我通向真实之我，却也不是普通人惯用的那种无意识自我美化，他只是极其自

然地把身上诱人的果肉部分削给你，然后悄悄地把本应就着甜美八卦吞下去的苦涩核心藏了起来。或许，你也可以说他极其不真诚，但我想大概没人有资格指责他。

看完纪录片，找来书读了读。这本书很详细地写了亚历克斯攀岩的成长历程，甚至扩展了攀岩领域的知识，比纪录片形象立体很多，亚历克斯的形象更立体了。

这家伙确实是天才，能在这么多干扰下，从容面对攀岩这件事。他在攀岩中从独自攀岩，慢慢思考自己会为这个社会做什么，哪怕是在攀岩中喝完的矿泉水瓶，也不会随意乱丢。他还读书，读了许多名著，攀岩类的书，精神世界变得异常丰富。

个人的生活习惯也很好，不抽烟、不吸烟、不喝酒、不嗑药，这在攀岩圈是极为难得的生活态度。

我始终觉得，每个人的心里都有一座神龛，里面供奉着一尊神。我实在是不知道，一个不读书，不运动，不写作，不思考的人怎么过好这一生。

## 传奇

攀登哲学：审慎、赤诚、专一、云淡风轻……个人直面不确定性（包含生死）、宏观关照人类命运共同体。

什么烂书，完全不好看。也许视频好看，但是书绝对是烂烂烂

内容九分翻译七分。这会是一本我会重读的书，尤其在户外爬墙之后。有趣的是，这本书是在我泡着温泉，吃着体面的晚餐时看的，在舒适的时候体会别人的艰苦和死磕，并因此而心绪激荡，后悔不能去爬个pinnacles…

热爱攀岩，时刻都想攀岩，攀得非常好，有人赞助，拿钱出来帮助贫困地区的人。alex真是活得简单又快乐，人也谦逊善良，怎么会有这么棒的人

我身体只有很少的一部分接触着岩壁。耳边有微风吹过，我感觉自己踏入了空中，那是一种亦不可思的感受。我百分之一百地确定，我不会脱落，正是那种确定感让我不会脱落。

群山在召唤，我必前往之。

翻译太不行了。书本身用自传+传记科普交叉的形式，倒是挺有意思的。

看了纪录片又找来了这本书看，Alex真的是大神般的存在，他对于技术的掌控，对于情绪的控制真的是顶尖的，而且他简约环保的生活方式也让他超脱了一般人，感觉要想这个同龄人学习的东西太多了。

“群山在召唤，我必前往之”

微信读书借阅。看了《徒手攀岩》，里面提到这本书。不算一本好的自传，Alex的文字挺平淡啰嗦的，但是作为无保护独攀的资料书来看，最好不过~里面还提到了不少攀岩者死亡的事例。。。

“站在波纹点上，我刚刚好能够摸到一处很小的凹陷，是岩石上本来就有的锈蚀形成的洞。我可以把左手食指第一关节的三分之一放进凹陷处，然后把中指和拇指叠在上面。这是一个非常极限的手指点，我确定之前没有人使用过这处凹陷。最后，我把所有的体重压在自己塞进凹陷的指尖上，右脚顶在另一侧的岩石上，然后拉起。塞进洞里的手指支撑住了，用另一只手，我抓住了那个把手点。非常奇怪的是，做这个动作，我感受到的不是恐惧，而是完全的平静。”

我发现如果我有什么特殊的天赋，那就是这样一种精神：可以在本来会很有压力的情况下保持专心的能力。

因看了纪录片《徒手攀岩》而好奇主人公Alex Honnold的经历，便读了这部他的自传《孤身绝壁》。大部分篇幅是全球各地的山峰、岩石、绳段及难度系数的介绍和攀爬经历，这是一个完全不同的专业知识。当然还有他成长和生活经历，以及对周边事情的看法，这是非常独特的价值观。整体读下来非常不错，了解一个完全不同的领域以及这个领域的代表人物，拓展了个人的视野和见识。

山就在那里

肯道尔的特别版质感是不错的 看看翻译的如何

[孤身绝壁 下载链接1](#)

## 书评

原创 国华书院 作者：杨国华 讲序：国华书院阅读导读第117期 代码：117-180512 书名：《孤身绝壁》作者：亚历克斯·汉诺尔德、大卫·罗伯茨 译者：乔菁、李赞 时间：2018年05月12日（礼拜六）地点：吕梁·国华书院 主讲：杨国华 标题：你想要怎样地活着？早先我看过的...

文=乔菁（北京大学英语翻译硕士，北大山鹰社社员）

在脱落就意味着死亡的风险中独自向上。

本书主人公、作者之一亚历克斯·汉诺尔德，便是这样一个人，也正是在这种频繁直面死神的风险中，他成为了一个更负责任的自己。

他是美国攀岩圈的传奇人物，人生几乎...

Alex

Honnold是某某朋友的偶像。我對攀岩知之甚少，但出於對此人的佩服和對此運動的好奇，我從圖書館借來書看。

讀後我大概明白攀岩技術性方面的知識，還有獨自徒手攀岩（freesoloing）跟傳統攀岩的區別。這使我更加佩服Alex--這真不是一般人能做到的。除了體能上的要求，長期...

最近刚看完的《孤身绝壁》，是年轻的攀岩大师亚历克斯·汉诺尔德(Alex Honnold)和人合著的一本关于攀岩的自传，（真的年轻也真的是大师）讲述了他的成长历程和史诗般的攀岩活动，书本身没太多好说的，很平实的口语诉说，最大的感受是从事如此高风险的极限运动还能保持...

戶外界从来不缺乏话题制造者，亚力克斯·汉诺尔德（Alex

Honnold) 无疑是最独特的一个。种种无保护独攀大岩壁的危险行径使他迅速成为热议的焦点。也正是在这种频繁直面死神的风险中，他成为一个更负责任的自己。《孤身绝壁》通过亚力克斯的自述和大卫·罗伯茨 (David Rober...

---

当朋友委托我给《孤身绝壁》中文版写序时，我根本不知道亚历克斯是谁。对攀岩的认知也仅限于在某个攀岩馆看孩子们爬来爬去，更不知道世界上还有人去做无保护的独攀。碍于友情，也出于好奇，我看了几段亚历克斯的视频，并听朋友讲了一些亚历克斯的故事，说实话，我被惊着了...

[点击收听本文的音频节目] 可能很多人去年就已经看过以他为主角的那部纪录片《Free Solo (徒手攀岩)》了吧。因为这部片拿下第91届奥斯卡最佳记录长片，亚历克斯知名度飙升，成功出圈，被普通大众所熟知。这本书一定要和另一位攀岩大神汤米·考德威尔的《攀岩人生》连着看啊， ...

---

看完《徒手攀岩》就决定找亚历克斯写的书来读。读完后发现，和纪录片相比，书更好地呈现了亚历克斯更完整、更全面的人格，而不仅仅是徒手攀岩，虽然这让他名声大噪。如果说电影带给我的是对亚历克斯完美完成无保护攀岩的惊叹，那么这本书就是引发我对亚历克斯独特性格与高亮人...

---

看完纪录片《徒手攀岩》之后读了主角Alex的自传《孤身绝壁》。

全书是部分自传+部分作者描述，Alex自己写的部分对攀岩细节的描述极度精确、冷静、事实导向、毫无情绪，ISTJ无疑了，基本上完整的还原了他在攀岩前的反复训练模拟和攀岩时的精确执行。非常触动的是他在攀爬过程中...

---

有幸读到这本书，其实是要感谢一部纪录片《Free Solo》（《徒手攀岩》）。在看这部纪录片之前，我对攀岩的概念仅仅停留在室内少儿活动以及偶尔在体育频道看到的速攀比赛。一个是恨不得4个家长保护一个孩子，全副武装的一点点往上蹭，好像只要脚离开地，就算成功了。另外一个从...

---

---

世界上人类生活的方式千万种，Alex选择了看起来最不容易的那一种。Alex热爱攀岩，热爱到三天不攀岩就觉得浑身不自在。他对于攀岩的态度并不是为了追求与众不同，或者反叛任何人，没有任何炫耀的成分，这一点从书中Alex的自述中就可以感受到。因为纯粹的热爱，所以能做到极致...

---

[孤身绝壁 下载链接1](#)