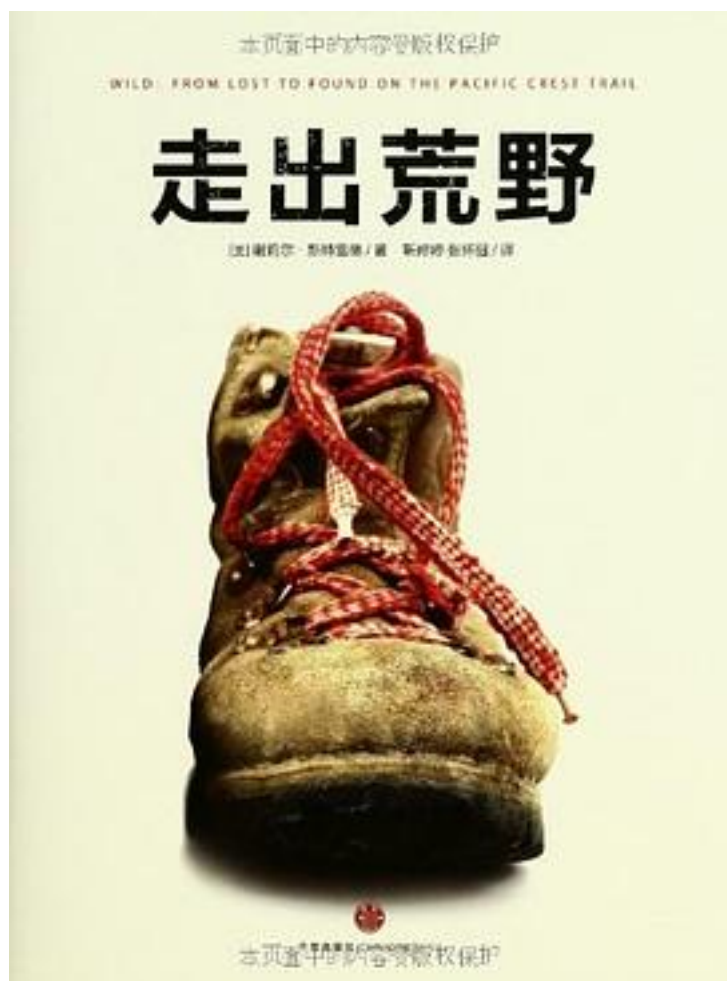


走出荒野



[走出荒野_下载链接1](#)

著者:[美]谢丽尔·斯特雷德 (Cheryl Strayed)

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-4-12

装帧:平装

isbn:9787559615152

每个人的生命中，都有一片荒野，需要你自己探出一条路来。

连续126周盘踞《纽约时报》畅销榜，罕见地横扫17项年度图书大奖。

改编电影《涉足荒野》提名12项大奖！

谢丽尔·斯特雷德，一个普通的美国女子。6岁时，嗜酒暴烈的父亲从她的生命中消失，22岁时，亲密无间的母亲因病突然去世，自此，家不成家，兄弟间日渐疏离，自己的婚姻也摇摇欲坠。有4年7个月零3天，她都沉浸在巨大的悲痛中，迷失了自己。

一次，她偶然看到一张太平洋屋脊步道（PCT）的图片，心门倏地打开了，当即决定上路。毫无经验的她，心中只有一个想法：期盼着能至少做点什么，改变这一切。这渴望如同远方的荒野，漫无方向，她告诉自己：最糟的已经发生了。我必须靠自己探出一条路来！

94天，1100多英里。这是谢丽尔一个人的徒步旅程，更是她由痛苦迷茫到渐渐笃定的内心旅程。一路上，她跋涉过荒漠高山，见识过长河落日，也遇见了一个个有故事的人，同时，她也一刀刀地剥开自己的痛处，毫无保留。旅程结束，她发现，连同一路的艰险，那些痛苦的记忆也都成为了过去，似乎，她在万物中，终于找到了自己的位置。

◆爱死这本书了！一页一页地往下读，越来越觉得自己很没种。我真希望能让全世界都知道这本书。奥普拉·温弗瑞，美国脱口秀女王

◆过去5到10年里最好的一本书之一……《走出荒野》愤怒、勇敢、令人忧伤、充满自知、治愈、真实、迷人而又才华横溢。我想注定会让许多人，无论男女，爱上它好一阵子。尼克·霍恩比，英国作家、编剧，《自杀俱乐部》作者

◆惊艳，让我深受鼓舞和启发。妮可·基德曼

◆性感、励志……狂野又有趣……斯特雷德难得的文采犹如钉子般深深嵌入人心。《纽约时报》

◆通透而动人……斯特雷德的文字精准、简明而诗意，她拥有每一位作家渴望的天赋。《华盛顿邮报》

◆文字生动、敏锐而迷人，会让你感受到沙漠的炽热、高山的严寒，还有一个了不起的女人，为了找到路、还有自我，所展现出的惊人魄力……她踏出的每一步都是勇敢。《人物》

◆绝妙动人……无论就内心和实质层面，都是一趟不可思议的旅程。加思·斯坦，《我在雨中等你》作者

◆绝对是说故事的高手。在本书里，她以诚恳、幽默和心碎感人的笔触写下她从绝望到自我超越的旅程。杰作！玛丽·皮弗，畅销书作家

◆这是一本充满魅力与唤人情感的书。它写的是失去，包括失去家庭、金钱、母亲和伙伴，然后在荒野中独自寻回真我的故事。我强力推荐大家要来读一读，看一个女人如何在旅程中找到自我。瑞茜·威瑟斯彭

作者介绍:

谢丽尔·斯特雷德 (Cheryl Strayed)

美国小说家、散文家、专栏作家。其文笔睿智温情，曾三度入选美国年度最佳随笔集（2000、2003、2015）。目前共出版过四本作品，被译成40种语言。《走出荒野》是她的代表作，据斯特雷德26岁那年夏天（1995年）的亲身经历写成。这本书在2012年一出版，便立即登上《纽约时报》畅销榜第一名，连续126周以上盘踞在《纽约时报》畅销榜上，罕见地横扫2012-2015年度17项图书大奖，并被执导过《达拉斯买家俱乐部》《大小谎言》的让-马克·瓦雷拍成高分口碑电影《涉足荒野》。目前，她与丈夫及两个孩子住在美国俄勒冈州波特兰。

目录: 作者的话

前言

01

爱，万物生

爱，万物生

和自己决裂

弓背而立

02

路途

《太平洋屋脊步道第一辑：加利福尼亚州》

路途

同在一个方向上的公牛

林中唯一一个女孩

03

光之山脉

乌鸦学

永不迷失

光之山脉

04

荒野

流浪者

走了这么远

千树万树

荒野

05

雨盒子

雨盒子

梅扎马火山

混沌模式

太平洋屋脊步道女王

《共同语言之梦》

致谢

• • • • • ([收起](#))

[走出荒野_下载链接1](#)

标签

徒步

女性

外国文学

励志

旅行

好书，值得一读

随笔

美国

评论

书比电影好得多，徒步这种事果然不适合拍故事片。长线徒步有两个最重要的收获：一是遇到的人，二是肉体的极度疲惫/周而复始以及像嗑药似的瘾，都写得不错。其实徒步都不难，生活才难。

斯特雷德快要“走出荒野”的时候收到了一条项链，银色的字母是她的姓“Strayed”，看上去却很像“Starved”，结果看到的人总会同情地问她：“你很饿吗？”这个奇妙的误会结束了她看上去天生悲苦的姓氏带来的糟糕隐喻，让她在到达“众神之桥”后重新燃起品尝美好冰激凌味道的欲望。

读时一直在想，为什么一本讲徒步的书会这么好看、吸引人一直读下去？到底是沿着山脉、河流，在大地上从南走到北，这历程本身就诱人，还是作者文笔太好？两者皆有吧。真的，置身山野，用脚步丈量大地，很有治愈性的。它治好了作者的丧母之痛、婚姻失败、吸毒滥交。另，读时也一直感慨，要在中国，谢丽尔这个女子早就被荡妇羞辱给淹死了吧，哪里还会写出这么一本了不起的书来。

我抽烟、喝酒、吸毒、出轨，作，但我知道自己是个好女孩。我走过了落基山，净化了心灵，找个男人接盘，过上了幸福的生活。这个故事背景换到国内，就是女文青去西藏。
。

有力量！我想跟你一起徒步那1100英里

中译本无疑提升了此书的文字水平啊。扫了一眼英文原版，通篇的“我我我”让人读不下去。

完全是因为徒步PCT这个噱头而读。荒野很美，徒步路上的旅友情也很动人，但大部分时间并不能理解作者的折腾。

翻到最后一页的时候，感觉真的走过来一段难忘的徒步旅行与人生历练。
“这件事既显得那么微不足道，又显得那么意义非凡”

几年前在穷游上偶遇一位走完太平洋山脊，大陆分水岭，阿帕拉契亚的女孩，她叫张诺娅，那时读完她的帖子感觉太震撼了，后来知道《走出荒野》这本书，一直没时间读，最近才一天一章慢慢啃完，简单来说这是一个通过行走治疗内心的故事，回归自然的确是治疗内心创伤的良方，在那种一心只求生的单纯情境下，一切过往都会被淡忘。我还没有挑战过连续5天以上的负重徒步，今年先定个小目标，阿尔卑斯徒步走一走。

对这种一边走路一边更新自我认知的书很着迷。但这个作者的行程和故事让人无法代入。不太明白为啥能卖的那么好。

徒步与自我救赎，作者真实捧出自己内心，读起来酣畅可爱又直击人心，写作和翻译都很棒。人生有时的确需要一些郑重的仪式。

最常见、简单也是最直接的抵达内心的方式，每个人都能做到，只是我们粗暴的以为这是难以完成的。

找出你最好的自己，一旦找到，拼命留住她。

2018年已读031：日剧《四重奏》里有一句台词：“人生只有三条道，上坡道，下坡道，没想到。”生活就是这样，看上去是白忙活，但在上上下下之间，不知不觉也往前走了很远。“从来就只有一个选择，那就是：继续走下去。”谢丽尔最终领悟到的东西，早已被她写在了开头。每个人都有一片荒野，不必害怕，只管走下去吧。

流水账大家是怎么读下去的

原来走过1100英里，1770公里于人生而言是这么恢宏的一件事。推算了一下，作者应该是在1995年徒步的太平洋屋脊线，没有所谓的修补和救赎，在无尽的沙漠雪山，森林，荒原里上上下下，日出日落，驮着苦和痛，一步又一步。以肉身病痛之苦，以西西弗斯纯粹之苦，代替丧亲，离婚，毒品，破碎的混沌之苦。以一种苦代替另一种苦，就是这趟旅程的全部意义。

很有点禅与摩托车的感觉，徒步圣经

女主大概是选择穿越太平洋屋脊步道来完成了一次自我救赎吧，在母亲去世后，她的生活完全就是滥性和毒品的闹剧，终于在堕胎之后清醒过来。她的心路历程不是我能理解的，她对母亲的那种执念太过于疯狂。但是整个徒步过程中遇到的人和风景，遇到的困难和惊喜，对人生的思索和心灵的净化，透过她的文字，一一呈现出来，我有种追随她走过山脊的每一步、帐篷里睡过每一晚、双眼看过每一寸风景的感觉，像是一次奇妙旅行。

像是读了一本小说。在徒步中，在荒野中，在万物中找到自己的位置。

文字生动、敏锐而迷人，会让你感受到沙漠的炽热、高山的严寒，还有一个了不起的女人

[走出荒野 下载链接1](#)

书评

《圆桌派》最近一期聊“失恋”，窦文涛在节目里讲了一段他的故事。读大学时，窦文涛失恋了，尝到了“地狱”般的苦。又是初恋，比天还大。他觉得自己无论如何都过不去了，想了个有点自虐的主意：在寒假的时候去徒步旅行，不设目的地，只是走，像疯子一样走下去。他先从武汉一...

“夜雾那么浓，开阔也汹涌，有一种预感，路的终点是迷宫……”最近看纵贯线台北演唱会的视频，四个老男人抱着吉他在炫目的舞台上吼着《亡命之徒》，高清镜头下难以掩饰的皱纹、皱纹下清晰铭刻的岁月，强烈戳中泪点。也许，除了对旧日时光的感怀外，看着几个已年过半百的乐坛...

开头谢莉尔就写到自己在荒野中面临的一个重要抉择：她的一只登山鞋滚落到山谷，而另一只却被她紧紧抱在怀里。这仅剩的一只鞋对她来说还有什么用处呢？既然生活已经如此糟糕了，还有什么可怕的呢？于是，她坚定地将另一只登山鞋远远抛向了山谷。她是如何完成后面的荒野探险的？ ...

每个人的生命中都有一片荒野，或许在年轻时，有大把勇气，誓死走出荒野，或许在中年时，已日渐妥协，只想荒野求生，又或许，在年老时，竟能坦然接受，窥见荒野的另一番美景。谢莉尔好像是前者，24岁，在国内刚是大学毕业的年龄，可是谢莉尔已经结束了一段婚姻，她觉得自...

家，是我们生存的港湾，当我们在外界遇到不安里，我们希望回到家中，得到亲人的关爱。但是无论是传统社会，还是现代社会，都会有一类人没有家，或者有家但没有亲人，这种人的生存状态我们是很少关注的，除非你是社会工作者。我不知道作者的经历中有没有社会工作者的经历，但我...

94天，1100多英里，一个26岁的身陷生活之漩涡的女子，一步步用双脚丈量、穿越过孤独且凶险从生的太平洋屋脊步道。从开始每走一步的步步惊心，到后来的健步如飞，这个真实的故事里，我们读到的不仅仅是一个人身体的蜕变，更是其灵魂的凤凰涅槃。徒步旅行，她一边记录行走的每一...

虽然线在这里被割断，但这还不是终点。——鲍勃·迪伦
本来以为这本书是普通的旅途游记或者是心灵鸡汤，讲述一个人在路上的见闻和成长，找寻生命的意义，给自己一个勇敢活下去的理由。可封底写着“我没有‘找到自己’或是获得疗愈，我只是每次迈出一小步...

因为书名，把它买了回来，期待在某一天，当自己迷失在日子的荒野中时，借助它一起出走，一起走出那片荒芜。
作者谢莉尔在失去母亲后，出轨、吸毒、离婚、自我迷失，她承受痛苦的底线断掉后，开始混乱游走，把“正常”的方向不断偏离。一本无意中瞥见的旅行册，将计划了无数次的...

看书简介之前，我认为这是一本女性对于自我心灵救赎的书，遭遇不幸，身心俱疲，利用一段只身徒步跨越太平洋屋脊的艰难旅程，使自己的心灵和精神都能得到一次净化和升华。
书是从作者母亲去世开始写起的，这也是为什么会有这段旅程的一个原因和起始点：
“我的双脚已经踏上了旅...

我看这本书有两个显式角度 1.是一段个人精神的救赎 2.是太平洋屋脊的徒步记录。
谢莉尔的个人经历颇为坎坷，早年父母离婚使得母亲独立抚养她们三个子女受尽磨难，后来母亲再婚生活好了一些，在她25岁母亲45岁，母亲患癌症去世。之后四年里她一直没有从这个伤痛中走出来，因此她...

说很少失手的大导演Jean-Marc Vallée是一个年轻女作家的真爱粉有些夸张，但他的电影Wild几乎原样重现了原著《走出荒野》中的每个重要细节。说不上太漂亮但相当生猛的Reese Witherspoon在电影里几乎上演了一出独角戏，女主角的生活因为母亲得病去世突然撞上了南墙，家人、婚姻...

旅行有什么意义呢？不同的人有不同的说法。对一部分人来说，旅行可以成为谈资，炫耀的资本，是经历，是一种姿态；对另一部分人，旅行是一场对身心的放逐，是享受，是一次探索。而对谢丽尔·斯特雷德来说，旅行是一段并看清自己并接受真实自我的过程。谢丽尔·斯特雷德，是美国...

我们都曾经有个糟糕的过去，但是重要的就在于，我们如何看待当下和未来。走吧，走吧，人总要学着长大。父母们未曾给予过我们的，我们需要自己在人生的战场上策马扬鞭一一学会；父母们给予过我们的，要牢牢记在心里，作为自己继续前进的动力。或许，只有在路上，才...

坦白说我觉得失望：简单描述就是一个女孩在经历了母亲离世后，迷失了4年自我，荒废了几年光阴，于是踏上了一段徒步之旅。而这期间肯定要认识各种人，经历很多旅途中的危险，而在旅途中，因为身体疲惫，所以毒瘾也就没发作。优点：文学素养还行，不是平白的叙述，有很多作者本人...

[走出荒野 下载链接1](#)