

# 不为彼岸只为海



[不为彼岸只为海\\_下载链接1\\_](#)

著者:宋坤

出版者:中信出版社

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787521708219

《不为彼岸只为海》记录了首位完成帆船环球航海的中国女性——宋坤的真实经历。

爱情的渐行渐远、亲情的突然离别……跌至人生低谷的平凡女孩宋坤，开始了一场追问意义的终极历险。她参加了全球极具影响力的业余环球帆船赛，驶进荒蛮的大航海时代，从一场风暴到另外一场风暴，从一个港口到另一个港口。伤病、孤独和一无所有的虚无，换来惊喜、友谊和奇幻漂流的无限美好。

315天，一颗敏感、脆弱的心，历经四季轮转、风风雨雨，完成人生逆袭。

人们实现梦想的道路虽然不同，但其中感悟和体验又是何其相似！与众不同的是，通过扫描书中图片上的二维码，还可以观看环球过程中真实记录的各种风暴和美景，现在启程，跟随此书，去经历一场属于你的大航海！

作者介绍:

宋坤，青岛姑娘，开朗乐观、真诚善良，典型的邻家小妹。她是知名帆船比赛解说人、主持人，曾获得“RYA (英国皇家游艇协会)Yachtmaster”资格证书。2012年，宋坤参加了克利伯环球帆船赛跨越大西洋段（美国纽约—英国）的比赛，并于2013—2014年完成了克利伯环球帆船赛全部8个航段的比赛，历经315天，航程4万多海里，成为中国首位完成帆船环球航行的女性。青岛市政府授予其“帆船之都形象大使”的荣誉称号。

环球航行期间，宋坤利用航海日志、照片、微信等现代通讯手段全程记录，展现出中国女性的时代风貌，以及人类面对大自然时不屈不挠与坚毅果敢的精神。以她的航海故事为蓝本制作的纪录片《我的航海日记》，对更多勇敢追寻自己梦想的中国青年产生着积极的鼓舞和推动作用。

目录: 推荐序1 无畏的榜样 罗宾·诺克斯-约翰斯顿 爵士 // 010

推荐序2 愿你是一滴海水 吉波 // 013

前言 // 016

第一章 启程

诺亚方舟 // 023

伦敦的“下马威” // 029

欢迎来到新世界 // 035

水手的自我修养 // 040

球帆噩梦 // 044

但愿人长久 // 049

恐怖的乔纳森 // 051

马戏团生活 // 054

发光的水母群 // 056

燃烧的火焰海 // 059

睡在夹缝中 // 060

有种友情叫作一碗热汤泡面 // 062

初遇“期末大考” // 064

里约里约 // 067

第二章 大西洋的启示

被煮熟的龙虾 // 073

命运是一道道选择题 // 076

路遇桃花源 // 079

冲上前甲板的女生 // 082

回头无岸 // 085

不! 熊猫欢欢落水了! // 087

想念陆地 // 089

上帝的餐桌 // 090  
海上三个月，母猪变貂蝉 // 091  
深度清洁 // 094  
第三章 南大洋牌滚筒洗衣机  
凶险的狂风巨浪 // 105  
撞墙自杀的芥末酱 // 110  
不计代价的狂奔 // 112  
史上最虐心的生日（上） // 114  
史上最虐心的生日（下） // 116  
师者父母心 // 121  
水手的迷信 // 123  
隐身的“青岛号” // 125  
靠岸恐惧症 // 130  
很多很多离别和很多很多成长 // 132  
第四章 70英尺长的世界  
赐予我力量吧，豆腐干！ // 140  
晕船的两种境界 // 142  
“MTFU” // 143  
霍巴特的烟火 // 146  
危难中的援手 // 150  
累到想哭 // 155  
第五章 漂泊珊瑚海  
有人的地方就有江湖 // 164  
操碎心的值班长 // 168  
迷失的孤岛 // 170  
可怕的瘁子海 // 172  
食物大作战 // 175  
一念地狱，一念天堂 // 178  
平行时空 // 181  
万物生 // 183  
海上除夕 // 184  
赤道的新装 // 186  
第六章 路漫漫其修远兮  
打起来了！ // 194  
逃避现实的船员 // 199  
彼得出走 // 201  
无力反抗 // 205  
灯语 // 206  
平安是福 // 208  
我是值班长！ // 211  
怪兽也温暖 // 214  
改变航向 // 216  
修理工罗宾爵士 // 218  
惊险叠帆 // 221  
海上活牢 // 224  
信鸽杀手 // 226  
第七章 爱是太平洋  
险酿大祸 // 233  
魔鬼的游乐场 // 236  
回到故乡 // 239  
再赴征途 // 241  
闭嘴！ // 244  
被雷劈了 // 245  
湿到崩溃的低气压风暴 // 249

小胜冤家 // 251  
再次负伤 // 254  
有人落水了 // 255  
绝望的疼与痛 // 259  
好像恋爱了 // 262  
爱的甜蜜 // 266  
第八章 另一个世界  
无风的煎熬 // 272  
虎鲸与飞鱼 // 274  
夜海赏月 // 276  
牙买加的快乐 // 279  
过去的水手 // 281  
没有最糟，只有更糟 // 283  
船长的鼻梁断了 // 284  
我们相逢，我们作别 // 287  
回到彼岸 // 289  
致谢 // 293  
附录 中国航海俱乐部名录 // 295  
· · · · · (收起)

[不为彼岸只为海 下载链接1](#)

## 标签

好书，值得一读

航海

未来女性成长标杆

2019

户外

会发光的女子

中国人研究

中国

## 评论

看哭好几次。帆船之上，苍穹之下，人性的种种都显露无疑。四万海里的航海之旅，有人为了寻找，有人为了逃避。但最终登上彼岸之后，向往大海的人依旧会再次扬帆起航，就像人生有时候是为了享受过程，结果只是生活的赠品。

本来是陪朋友去美容院随手拿了人家一本书消磨时光，读了几页之后发现根本不是普通的贩卖情怀的鸡汤旅行散文，而是一段真正的航海旅程和作者人生旅程的感悟。文字非常真诚，连vlog都很值得一看。最后看到《致敬船长》的vlog处不禁湿了眼眶，缅怀郭川船长，真正的航海家不会死去，只会归于海洋。

睡前阅读看完了，被书中的航海经历深深的吸引，我相信宋坤的经历比她书中写的还要精彩与凶险，很佩服她作为一名女性能够完成如此壮举。很值得一读，可以了解航海的故事，也可以让内心活的力量。

不寻常的经历，真是让人羡慕而又不敢贸然追逐

真的是一本看了停不下来的书，就像是一个人在你身边诉说着她的故事。虽然轻描淡写的说着自己遇到的事情，但是能感到这个姑娘的强大和乐观。就像她说的“我们不需要别人来证明自己活着。有时候，比试图让别人去理解更重要的是，记得自己曾经感受到了什么。” “Man The F\*\*k up”。

为勇敢。

给我的感受是，原来还有这样的生活与经历，棒。

非常令人钦佩的姑娘，或许这就是人生的一百种可能之一，天蝎座威武！

-----  
有点后悔没在现场买，还有签名的机会。

-----  
不为彼岸只为海 宋坤 1个笔记 ◆ 我们相逢，我们作别 >> 你我相逢在黑夜的海上，  
你有你的，我有我的，方向； 你记得也好， 最好你忘掉， 在这交会时互放的光亮！

-----  
首位完成帆船环球航海的中国女性——宋坤，当爱情渐行渐远、亲情的突然离别，开始了一场追问意义的终极历险。  
梦想不同，人生旅途亦不同，然而经历风雨迎接彩虹的心境大抵是相通的。

-----  
意外的好看，惊心动魄，文采斐然，只有经历过过山车般的绝望与希望，才能写出这么动人的作品。

-----  
一本相见恨晚的书，读完这本书以后，我明白了无论做什么事，都不要轻言放弃，只有一点点地克服眼前的困难，坚持向着自己的目标迈进，才能得到令人惊讶的结果。

-----  
几年前看过宋坤的报道，没想到能碰到她本人为环球航海的书做宣传。她自己在现场主持，张罗大家入座，分享航海故事，介绍书记暗藏的小机关，还为现场买书的人题字写寄语，建议买了几本书的人说，这个我就不写致谁了方便你送朋友。很朴实，很真诚。拿回来看书，很多次被书里的叙述感动，感动于宋妈妈对女儿的支持，感动于宋坤对妈妈的挂念，感动于她的坚强，和在面对大自然伟力时，一个人所能回归的谦卑和对当下的全情悦纳。还有就是没想到宋坤可以写得那么好，感觉很像是一个有经验的写作者，没有多余的文字，恰到好处的铺陈和抒情。喜欢

-----  
你可以在自己的人生中做出比你想象的多得多的事情。

-----  
面对困境的时候，一个人的态度决定了这个人人生的高度。

-----  
一本绝不仅止于航海的书。感谢宋坤如此坦诚地分享了她的环球航海的故事。大海，心

灵，这两个不同维度，如此不同的事物，有时又是何其类似。我相信，一个在海上航行了300多天的心灵，在经过了大海的洗礼后，一定会变得更加坚强和透明。

面对绝望，最好的方式是找到可以挑战自己的事重振旗鼓，看这本书让我们明白人有无限潜力就有无限可能。

文笔很美，通过书中的二维码看到的视频也很震撼，波涛汹涌却挡不住一个女生前进的脚步。

很多坚持都是因为热爱，很多热爱也都会因为坚持下去而有了好结果。

[不为彼岸只为海 下载链接1](#)

## 书评

知道宋坤是好久之前的事了。那时经常从朋友口中听到这个名字，从各种媒体中见到她的消息。只是无缘得见，直到这次新书发布会。她上台之前，我就在台下的一堆美女中搜寻她的身影，猜测哪个是她。也许是以前的各种海报宣传她都是以高大果毅的形象出现，所以当她们悄然走上台时，我...

一直都特别喜欢一句话：我们的征途是星辰大海！而宋坤女士的经历，不正是这句话在现实生活的一种写照吗。第一次读这本书，正是我在蔚蓝海岸北京航海中心初学帆船的时候。当我第一次掌舵驾驶帆船，就爱上了这项运动。然后开始搜寻和航海有关的书来阅读，这本《不为彼岸只为海》...

-----  
-----  
-----  
从拿到书的那天起，迫不及待的一口气读完，一股力量从胸中涌起。航海的整个过程，就宛如人生要经历酸甜苦辣一样，只有坚持心中的目标，走下去，才会看到不一样的风景。同行的人，有来，有走，有“情投意合”，也有“水火不容”，怎么去面对，怎样舍小我，顾大局?一件件看似很小...

-----  
上周参加了宋坤姐的签售会，见到了本人。不是为了本人的外表所震撼，而是她的经历，映出了人生的写照。真实的故事震撼灵魂。谢谢有你，不为彼岸，只为海。记得当时有人问她，你有没有恐惧过，她说真实的情况她没有恐惧过，没有后悔过。因为在暴风雨过后的彩虹中她感受到了幸福...

-----  
-----  
-----  
因为采访的原因，我成为了《不为彼岸  
只为海》第一位真正意义上的读者。在书名还未定，成书还未出现的时候，用电子版读完了这本书。看书的时候，就喜欢上了宋坤。  
喜欢她什么呢？是环球航海的勇气么！当然，一个姑娘，是怎么鼓足勇气，要去如此亲身地感受海洋的博大呢？光是...

-----  
2012年做帆船节目时知道了宋坤  
，一开始被她对帆船赛事现场解说的声音深深吸引。后来才知道，她在2013-2014年间，还完成了克利伯帆船赛全部8个航段的比赛，历经315天，航程4万多海里……这是一位独立、勇敢、坦诚、充满生命力且拥有纯天然精致五官的女子[呲牙][色][色][色]终于...

-----



如果你对大都市钢筋丛林的城市生活有些厌倦，而对与人类生存息息相关的海洋和航海了解甚少的话。这本力作可以为你的生活开启一个全新的视角。在这本历时数年，精心打造的航海故事集中，我看到了一个风趣幽默而又坚强智慧的女水手和他的队友们的故事;我也看到了支持者背后地默...

-----

-----

收到书的时候，正是台风利奇马肆虐华东沿海城市的时候，躲在家中，看着窗外肆虐的狂风和倾斜而下的暴雨，想象着四万多海里的行程中，这样的糟糕场景再加上十多米狂浪，和滑行在浪尖的一叶扁舟，该是多么恐惧海洋力量的时候。类似的场景在《in to the strom》书中也有描写，加...

-----

[不为彼岸只为海\\_下载链接1\\_](#)