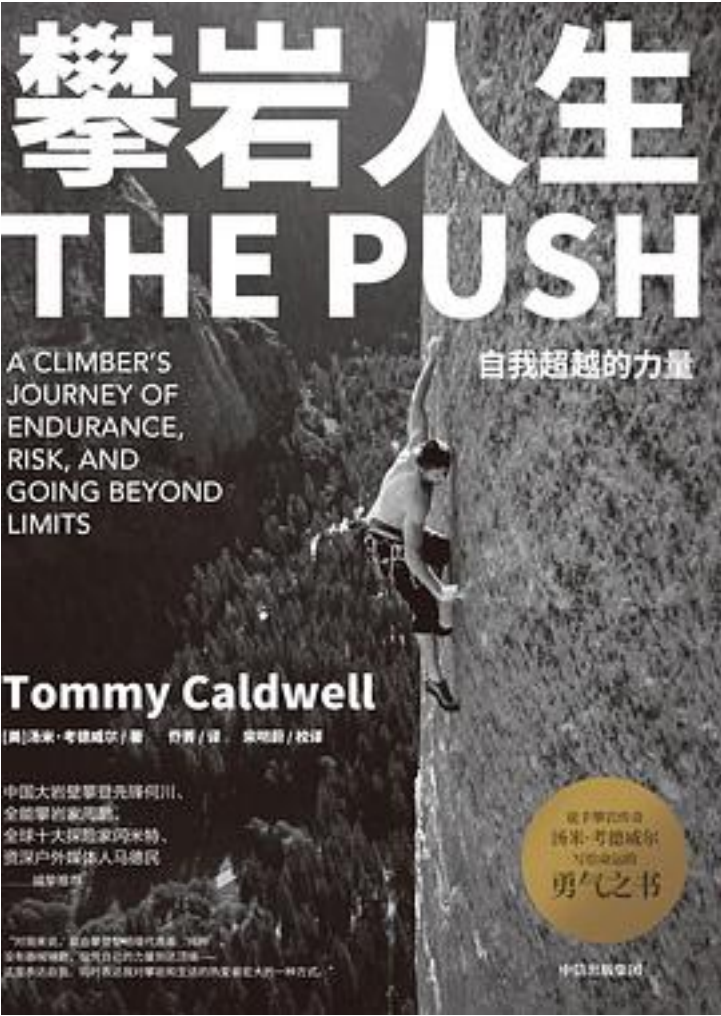


攀岩人生



[攀岩人生\\_下载链接1](#)

著者:[美] 汤米·考德威尔

出版者:中信出版集团

出版时间:2020-3

装帧:平装

isbn:9787521710267

汤米·考德威尔以相当诚实的方式分享了自己成长与冒险的旅程，你可以从无数细节中

看到自己的影子：少年汤米的手足无措、尴尬青春；青年汤米在成人世界里经历的猜忌、迷茫、失败；到最后探索未知的自我，放开心胸让自己成长，学会与他人分享。如今已经40多岁的汤米，人生经历十分传奇，被恐怖分子挟持、被迫杀人、惨遭断指、不幸婚变，但每多碰到一次挫折，就多一分坚定的意志。他把目光放在无数人心目中那项“不可能的任务”上——光滑如镜、垂直高度900多米的绝壁“黎明墙”。他必须依靠几微米的皮肤接触，几毫米的岩石边缘，脑海中千万个动作，并以无懈可击的精确度执行才能成功。历时7年时间，汤米最终完成了这项壮举，重新定义了攀岩这项运动，也拓展了生命的可能性。

这本书写的不仅仅是攀岩，而是我们普通人都会经历的渴望与恐惧、纠结与挣扎，展示了人类最高水平的努力、永远无法磨灭的精神和决心。

作者介绍:

汤米·考德威尔 Tommy Caldwell，极限运动家、传奇攀岩家，纪录片《徒手攀岩》主人公的精神偶像，曾获选《国家地理》杂志“年度冒险家”，同时也是登山界奥斯卡“金冰镐奖”得主与美国山岳协会终身荣誉会员。2001年一次意外失掉一截手指，但他的攀登生活并未因此终止，反而愈发升级，开始了独特的“九指攀岩生涯”。2015年，汤米和搭档凯文历经19天不落地，以自由攀登的方式奇迹般地首登世界最难岩壁“黎明墙”。除此之外，汤米还开辟了众多高难度的攀岩路线，每一条路线都足以让他名留攀岩史和极限运动史：

史上首位自由攀登优胜美地国家公园“黎明墙”路线的人

史上首位攀登巴塔哥尼亚“菲茨横穿”路线的人

史上首位攀登优胜美地国家公园“缪尔墙”路线的人

史上首位自由攀登优胜美地国家公园“迷幻蘑菇”路线的人

史上首位自由攀登优胜美地国家公园“夹角岩壁”路线的人

史上首位自由连攀优胜美地国家公园“鼻子”与“搭便车”路线的人

史上首位攀登科罗拉多朗斯峰“蜜月杀手”路线的人

史上首位攀登科罗拉多“孤独堡垒”“弗雷克斯路瑟”路线的人

史上首位自由攀登巴塔哥尼亚菲茨罗伊峰“优雅”路线的人

目录: 风

第一部分

第一章 幸运的早产儿

第二章 孤僻少年

第三章 一战成名

第四章 离家闯荡

第五章 险境求生的人质

第二部分

第六章 历劫归来

第七章 意外失去手指

第八章 屡创攀岩纪录

第九章 异乎寻常的宁静

第十章 心碎时刻

第三部分

第十一章 学习享受人生

第十二章 新的伙伴，新的生活

第十三章 初次挑战黎明墙

第十四章 漫长的准备期

第十五章 挫折与新生

第十六章 梦想与风险

第十七章 脱胎换骨

第四部分

第十八章 顺利的起攀

第十九章 绝壁上的信念

第二十章 共进退

第二十一章 不愿就此结束

尾声

致谢

• • • • •

([收起](#))

[攀岩人生\\_下载链接1\\_](#)

标签

攀岩

运动

传记

励志

黎明墙

汤米·考德威尔

户外

传记与回忆录

## 评论

从很小的时候，我就一直在领会这一点——冒险和鲁莽是两件完全不同的事。爸爸从未教我们去做那种找刺激或玩心跳的人。攀岩是选取令人兴奋且有潜在危险的环境，然后用我的智慧、注意力和技术来确保安全的一项运动。

攀岩是种美好的疯狂。保持谦逊是到达顶峰最好的方式。

生命中真正的瑰宝在于质朴简单的生活，孤绝之地的自处，以及大自然的美。

我走走停停，去闻熊果树的气味，用手抚过岩石，研究花岗岩的纹理。在群山之间流连忘返，那节奏感会帮我磨平过于自我的粗糙棱角。我感到自己变成风景的一部分。我不仅听到喧嚣的瀑布与风，还听见来自内心的一个声音，在向我宣扬平和宁静与简单朴素。当暴风雨来临时，我便去长距离徒步，重新发现那令人目眩神迷的魅力——在树木之中，在天空之下，最重要的是，在岩石之上。

读到最后发现，“攀岩”与其说是贯穿汤米人生和整本书的线索，其实更像是一种隐喻。它象征着我们生命中最热爱的事情，它会在你人生这条探险之路上，赋予你无穷无尽的力量。它给你的启示不是一次热血三分种的廉价感动，而是让你思考，你该用何种方式追逐生命中最热爱、最渴望的事情。

“发生在你身上的事并不重要，重要的是你如何应对它。”汤米的经历令人唏嘘，从他儿时的经历甚至能看到自己的影子，天才的汤米也会怯懦、恐惧、紧张、妥协，遭人抛弃甚至反复失败。

精彩绝伦！上一年看《徒手攀岩》时觉得ALEX简直是现代达摩，但对他找来请教的那个带着家人一起出镜的断指攀岩师傅更有兴趣，所以看见Tommy这本书预售就立马买了。真情实感，这四个字听语文老师从小学讲到高中，但实在是高中毕业后才慢慢深有体会这四个字朴实的境界。另外，本书的英文名更有力量，也更能体现作者要讲的本质。

惟有诚实、努力、和拥抱未知的勇气，传奇亦无捷径

Tommy一直在攀岩的过程中寻找自我，这一点让人很感动。还好，他找到了攀岩，攀岩也找到了他。这本书比《孤身绝壁》更值得推荐，从一个普通人的视角更能理解Tommy生命里的坚持、徘徊、迷茫和勇气，而我们对于被怀疑“大脑杏仁核出现问题”的Alex，可能更多的是，“卧槽？？”

-----  
【2020017】以前不理解那些以生命为代价的对险境的挑战，甚至不理解极端运动，现在懂了，是在大目标下对超我的追求，那种专注和沉浸真是迷人、引人向往，可只是文字还是不够震撼，过两天看《黎明墙》。

-----  
非常棒的一本书，不在于其取得的成就，而在于不断挑战自我，从困境中走出，坚持自己的梦想，突破心魔。

-----  
或许攀岩不总是答案，而是一种方法。

-----  
身为在城市中攀岩的塑料战士，偶尔一次野攀只能算作体验的人。Tommy的成长环境和生活是我脑中“有一天能那样生活就好了”的追求。Tommy的人生如果是一条线，我可能无法与之相交，但这根线却是能奏出让我鼓舞、学习、共鸣之音的琴弦。

-----  
看过《黎明墙》再来看书

-----  
读起来比较尬，期待看纪录片

-----  
爬黎明墙这一段通告纪录片等其他渠道早已熟悉了，看的重点主要在前半部分，作者小时候的生活真是太硬核了。

-----  
我是一个胆小懦弱的人！我难以理解，有人冒着生命危险与身体疼痛去做那些在我看来就是“找死”的运动！直到读到这本真人传记，狭隘的我才稍稍体会到把生死抛开，享受运动的快乐有多么幸福！！！顺便感叹一下自己的生活有多一成不变和单调乏味！

-----  
沉浸于过去的挫折毫无意义，痛苦就是成长，创伤会增强专注力。探险是为了拥抱未知。

-----  
相比ALEX，汤米更加的细腻，文采也更好，有更多的心理描写，这两位高手真的是心心相惜

-----  
生命中真正的瑰宝在于质朴简单的生活，孤绝之地的自处，以及大自然的美。

-----  
因为《徒手攀岩》认识两位攀岩大佬，亚历克斯还有这位…

-----  
未知，探索，专注，活着，空境，太好看了。

-----  
读完最后看到那组真人照片还是很感动的。能找到真正挚爱的兴趣真的很幸运，作者也是经历蛮多蛮多，但最终仍然继续在前行。虽说作者很幸运，在原生家庭、后来组建的家庭都能一直支持自己的高危兴趣爱好，但更多还是作者自己的执着。读起来非常真实，很佩服这样的人生，是作者主观的感受，想找纪录片来对比下客观记录。

-----  
[攀岩人生\\_下载链接1](#)

## 书评

作为这本书的校译，英文原版《The Push》、台版《垂直九十度的热血人生》和简中版《攀岩人生》，加起来看了不下五六十遍吧。（不看到这个次数，几乎愧对我的读者们。）  
书的内容质量，我还是有自信完全交给读者和市场去自由评判的。另外这本书深度书评，会发在《户外探险》杂志...

-----

-----

-----

伟大的运动员们都喜欢用Push这个词，在这个领域，Push总觉得可意会，但难翻译。原版The push在我的操作间摆了快半年，才看了两章节，译版出来后两天就看完…翻译很棒，文学素养很高，感觉甚至比原文讲述的更加优雅。自传涵盖了从一个早产儿到完成黎明墙之后的Tommy的系列经历…

-----

不知道是不是自述角度的问题，读起来很少有翻译的顿挫感，整体非常的流畅。作者是一个早产儿，却幸运地来到一个健身爱好者攀岩发烧者的父亲家庭中。我也特别诧异作者竟然能了解出生之前母亲怀上他的艰难，以及对5岁攀岩、聚会往事的深刻记录，反正在我的记忆中，在我的家庭背…

-----

提起“攀岩”时我能想到的自身经历有两段，一段是十二三岁在郊外度假区的攀岩墙上卡在路途中间，够不到更上方的攀爬点、也退不回下方的落脚点，整个人攀在墙上因恐惧和惊慌而几近瘫软，最终被工作人员给救了下去；另一段是在大约两年后，故地重游的我已经在体格上有了提升，便…

-----

书名攀岩人生，顾名思义，讲的是世界顶尖的攀岩者汤米·考德威尔专注攀岩，不断克服困难、突破自我、挑战极限的人生经历。全书以汤米的成长为背景，讲述了汤米攀岩路上的努力、挫折与坚守，面对爱情、亲情、友情的抉择，事业与生活的平衡，将汤米坚定而丰富的人生完全地呈现了…

-----

感谢中信出版社馈赠的《攀岩人生》（The Push），见缝插针差不多用了7个多小时读完，主线是攀岩大师汤米·考德威尔人生攀岩的经历以及准备七年后最终实现攀登黎明墙的心愿，期间也穿插一些对爱情、家庭、友情的思考，事情不复杂，有一定专业性，一边看一边百度学习，围绕攀岩的…

-----

山再高，往上攀，总能登顶；路再长，走下去，定能到达。曾经以为，人生的价值在于诗与远方，直至读完《攀岩人生》，我才发现自己太幼稚、太理想化。对于一座高峰，攀登者不仅要承受生理的考验，而且是心理的煎熬。远眺被

冰川侵蚀过的山谷，还有在地平线上延展的山峰，你会从汤...

-----

-----

-----

-----

Tommy在Talks at Google关于这本书的分享会时讲，大多数攀岩者给自己定目标，往往会根据自己目前的水平，定一个适当高一些、但还算是有望摸得到的目标，然后不断尝试。而他却是给自己抛出了一个做梦都不敢想的目标，然后想办法成为可以完成那个目标的人。Tommy非常谦逊。即便...

-----

-----

顶尖攀岩手Tommy Caldwell的传记《The Push》我读了两遍。家有攀岩娃，这本书是她的圣诞礼物，她睡前朗读几章给我听，读到有共鸣处会兴奋得上窜下跳老半天，我们一起笑得稀里哗啦。第二次和好友们隔空同读，边读边在微信群里实时探讨技术细节感情八卦，好像回到大学宿舍夜谈， ...

-----

-----

最初接触攀岩界的大神之作，是无保护攀登的那部电影《徒手攀岩》。Alex这种要命的玩法带我走进了新世界。在这以后，我便开始留意攀岩运动。一次偶然，我刷到了《黎明墙》才知道了Tommy。更惊讶于一直陪着Alex训练的人正是Tommy。贵圈好小。看书已经是很久以后了，这部《攀岩人...

-----

[攀岩人生\\_下载链接1](#)