

Zì Rì  
Xíng Chē Jì

# 自 行 车 日 记

ལྷོ་མཇེལ་མཉེན་མཐུ་མཛད་  
འགྲུབ་པ། རྩོམ་འདུག་འ

陈昭源  
[著]



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司  
万卷出版公司

不经意的想法 + 一些面对未知的勇气 + 一颗坚持到底的信心

一本无与伦比的故事

二零一三年夏天作者独自骑车从格尔木出发，经青藏公路和中尼公路前往尼泊尔。作为一名自小生在青藏高原人，书中作者以自己对青藏文化和藏传佛教独特的视角，给读者展示出了一个不一样的青藏高原。同时作为一名在校大学生，作者把自己一路骑行的观察和思考写进书中，通过这本书传递出一种年轻的思想 and 积极的正能量！

zì Rì  
自 車 日  
行 記  
XÍNG CHÉ Jì

འདྲེན་མཇུག་མཉམ་མཐུན་  
གྲོ་ལོ་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན་

陈昭源

[著]

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

自行车日记 / 陈昭源著. -- 沈阳 : 万卷出版公司, 2015.2

ISBN 978-7-5470-3563-4

I. ①自… II. ①陈… III. ①日记 - 作品集 - 中国 - 当代

IV. ①I267.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第041622号

## 自行车日记

---

著 者：陈昭源

责任编辑：邢和明

装帧设计：徐 龙

出 版 者：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

地 址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003

联系电话：024-23284090 010-57454988

经 销：各地新华书店发行

印 刷：廊坊市恒泰印务有限公司

版 次：2015年3月第一版

印 次：2015年3月第一次印刷

成品尺寸：145mm×210mm

印 张：9.5

字 数：230千字

书 号：978-7-5470-3563-4

定 价：39.5元

---

本书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

谨以此书献给梦想。我想把这本书献给每一个为梦想曾经孤独过的朋友，每一个为梦想赴汤蹈火过的朋友，以及每一个为梦想如今依然没有放弃的朋友！

# 序

作为一名西安交通大学的在校大学生，2013年暑假作者独自一人骑自行车从格尔木沿青藏线骑到拉萨，再由拉萨取道中尼公路骑至尼泊尔。本书正是作者以沿途记录的骑行日记为基础，辅以对青藏高原自然人文知识较为详细的介绍，再加上一路来对自己的思考和对旅途的认识所写成的一本游记。

在书中作者作为一名骑行者详细记录了沿路的骑行经历，同时他站在大学生的角度上，通过骑行向读者展示出一些年轻人独到的思考和见解。由于作者从小生长在青海，对藏文化和藏传佛教涉猎甚广，所以他可以用较通俗的手法直接向读者解读青藏文化。另外，作者通过亲身经历反复修订的骑行路书也是相当全面和细致的，而此三者的相辅相成也使整本书显得与众不同。

读完这本书后我不禁对作者刮目相看，作为一个九零后的独生子，作为一名理工科的大学生，能够独立完成骑行和写作这两项需要体力、智力和心力的挑战着实不易。这对今天的年轻人，特别是大学生群体而言，具有重要的启示意义。相比于沉溺于网络缺乏锻炼的年轻人来说，这种用身体力行和挑战自我的行为不仅会让人的青春焕发出光彩，而且这种充满“正能量”的行为也会激励到身边许多人。

是作者造就了这本关于骑行的书，还是骑行和这本书造就了作者，这也许很难说得清。但值得一提的是，通过这本介绍青藏骑行的书籍更多的人了解到了青藏线和骑行，而经历了骑行和写作双重磨炼的作者也得到了很大的成长，在他身上我看到了一些年轻人身上并不常见的特质。

第一，处理问题的计划性和条理性。作者作为一名对骑行一无所知的新手，经过漫长细致的前期准备，顺利地完成了自己计划的旅程。对装备的选择、对路线的设计和对沿途自然人文知识的大量前期储备体现出作者面对问题清晰的条理性。并且作者能够完成本书的写作和出版在一定程度上也归功于其处理问题的计划性。

第二，勇于挑战自我的精神和积极向上的人生观。穿越青海、西藏到达尼泊尔的骑行之旅是异常艰难的，不但要战胜身体极限和高原反应，还要克服诸如恶劣气候等一些外界不利因素。即使是对经验丰富的人来说，这趟旅行也是相当不容易的，何况作为一名初出茅庐的大学生。在旅途中作者遭遇了生病、车祸、袭击等诸多困难，但最终还是战胜了这些不利因素完成了骑行之旅，这也是相当难能可贵的。

第三，良好的心理素质和过硬的抗压能力。在沿路面对种种困难的过程中作者也不是一帆风顺的，但他自始至终都没有想过放弃。令我印象深刻的是作者在尼泊尔面对生命危险冷静自救的经历，这正是一个人良好心理素质的真实展现。现今面对生活中的种种社会压力，很多大学生缺乏走上社会的心理准备，因为他们往往很难承受得住生活的压力。如果这些学生们在成长过程中经历过面对困境的不安和战胜困难的喜悦，我想他们会更加自如的面对这些压力。

第四，良好的沟通能力和宽广的自身知识面。抛开骑行不谈，作者之所以能完成写作，主要是因为从小对藏文化和藏传佛教单纯的兴趣。为了完成骑行作者前期储备了大量的相关知识，并且在沿路学到了一些书本上所没有的东西，这对丰富一个人的知识面有着积极的作用。此外，除了沿路上与骑行者的交流和向当地藏族群众请教问题，作者在异国他乡通过沟通了解到了很多关于尼泊尔的知识，这也体现

出了作者良好的沟通能力。

诚然由于缺乏深入的专业研究和写作经验的不足，作者的这本处女作还是存在一些问题，诸如对写作结构和层次的把握上的欠缺，对沿途自然和人文知识挖掘不够深入等。但是作者能够倾尽全力详细地记录其经历、真实地讲述其感想、通俗地介绍青藏文化，这在一定程度上弥补了那些不足，并且也正是本书难能可贵的地方。

最后，关于青藏风光和尼泊尔风情，我想说：“只有在这些远离喧嚣的所谓‘欠发达’地区，人们才能领略到丰富多彩的自然风光和浓郁独特的人文风情。”我的这种观点也和作者不谋而合，也许正像他想要表达的那样，真正的美景都在路上，都在人少的地方，都在我们忽略的地方。

相信读完这本书的青年朋友们，也能够结合自身实际条件，完成一次或长或短的、挑战自我的、真正意义上的旅行。通过“行万里路”来拓展自己的眼界、丰富自己的知识、提升自己的意志，这对人的成长和成熟一定是大有裨益的。

是为序。

《中国国家地理》杂志社执行总编  
单之蔷

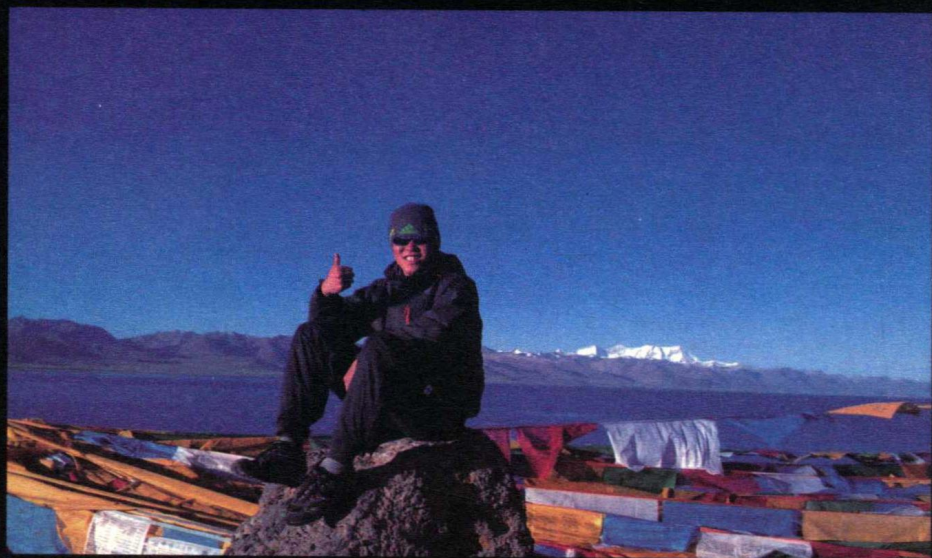


第  
一  
章

“An ounce of practice is worth more than tons of preaching.”

——Mahatma Gandhi





到达拉萨之前，在纳木错留念。我沐浴在扎西半岛的朝阳之中，身上除了流淌着阳光所带来的温暖外，更多的是充斥着一路积累下来的自信的力量。

## 为什么上路

“An ounce of practice is worth more than tons of preaching.”

——Mahatma Gandhi

这段话出自“圣雄”甘地的语录，大意是：“再微小的实践也胜于再繁多的说教。”正是无意间看到的这句话，让我在最后的徘徊不定中下定决心出发。

年轻的二十岁

二十岁的我出发

二十岁的我在路上

二十岁的我远离家乡

二十岁的我去饱尝疾苦

二十岁的我经历世间冷暖

二十岁的我以骑行修心修身

二十岁是充满斗志、充满激情的年纪；二十岁是走向成熟开始担负社会责任的年纪；二十岁更是为梦想义无反顾，哪怕摔得粉身碎骨也在所不惜的年纪。总而言之，“二十岁”就是这样一个让人觉得充满激情与能量的字眼。

我并不赞同当下那些所谓“趁着年轻就得疯狂”的言论，因为作为一个成年人，年轻不能成为缺失理智的借口。但除了所谓的“疯狂”之外，我认同这种趁着年轻去追求理想与价值的观点。在二十岁的锦瑟年华之中，让你的理智充斥着激情，让你的热血迸发出斗志，让你的生命燃烧，放出无尽光明！

## 生命的意义

关于生命的话题从来都是人生导师的专利，作为一个二十岁的青年人，我本没有资格参与其中。但我还是想在这里谈谈我，谈谈身边人的人生追求。

随着教育规模的膨胀，身边同一年龄段的，基本上都是当代大学生。他们寄托着父母的希望，承载着社会的未来。所以说他们应当展现出炽热的激情、高昂的斗志和其他一些积极向上的东西。

理想从来都是美好的，但现实则永远是残酷的。对于身边某些年轻人，且不说什么理想与激情，甚至很难看到一些积极向上的东西。那些本应抛头颅洒热血的青年人却让人觉得日薄西山，那些本应承担社会责任的成年人却成为了社会的负担，还有那些被冠以所谓的“知识分子”之名的大学生，他们创造的价值却还远不及普通的劳动人民。

我不想站在一个高姿态上去评论单独的人和事，只是想说说身边某些大学生的一些现象。他们终日浑浑噩噩、不思进取、厌恶学习、缺乏运动，通宵达旦沉迷于网络和游戏之中。他们昂首诉说自己的凌云之志，低头感叹自己生不逢时。他们有着寻章摘句的想法，却没有成熟客观的思想。他们有着灿烂的梦想之花，不去灌溉的花朵如今已经枯萎。他们也曾有着这样那样的憧憬，但大多都是蜻蜓点水，最后无疾而终。他们在睡前也都有过“实迷途其未远，觉今是而昨非”的感慨，但奈何覆车继轨，一觉醒来继续沉沦。长此以往，当这样的情境成为习惯后，被时间慢慢侵蚀的他们就完全堕落了。

那么这样的生活是我所追求的吗？不，来自内心的答案是否定的。我的一生不一定会灿烂辉煌，但拒绝平庸同样可以活的精彩。世界没有我不会有任何影响，但世界上既然有了我，我就希望它有一些小小的不同。我希望自己可以把正能量、爱心和帮助传递给更多需要

的人，通过自己的一些简单行动以正能量影响更多的人，让这个世界可以变得更加美好，我想这大概就是自己人生的意义。

### “想”还是“做”

曾经在讲座上听到这样一种说法：书读得越多，执行力就越差。面对一个好的想法，读书多的人会做出这样那样的评估去论证可行性，而执行力强的人只要觉得有可行性就会去尝试，最后成功的大多是这些执行力强的人。

这种说法是有一定道理的，但我对于这种观点不完全苟同。因为“做”和“想”是一个对立的统一，想而不做是空想，做而不想是鲁莽。不过，正如那次讲座所提到的，在教育日趋普遍的今天，每个人都不乏有一些想法，但缺少成熟的思想。面对当今生活中的现象和事件，每个人都能给出自己的观点，但很少有人能给出具体的方案来彻底地解决问题。

所以我觉得在思想高度自由的今天，实践的意义是非比寻常的。正如甘地所言，再微小的实践也远胜于再繁多的说教。

### 心底的种子

接下来简单地谈谈我自己吧。从小到大我和绝大多数同龄人一样，始终按部就班地走在父母和老师规划好的线路上，一直没有机会去认真思考自己的人生。这可能是因为在传统的教育模式下，我们这一代的成长都是在一些束缚下进行的。老师和家长都把注意力放在了教书上，却忽略了教育最本质的内涵——育人。在以学习为考量指标的教育体系中，学生认为学习成绩就是全部，却不知道学习的目的是为了干什么。同时他们缺乏在为人处事和道德修养上的学习，也没有时间去思考自己的人生观和价值观。而这种忽略了育人的教育，正是

教育的最大缺失。

就是在这种缺失的教育中，始终有一颗种子陪伴着我长大。它让我有了一些独特的思考方式和行为准则；它告诉我大多数人说的和做的不一定是对的；它告诉我最黑暗的时刻过后就是黎明。而在我漫长的成长历程中，这颗种子一直被深埋心底，在寒冬的冻土里积蓄着生命力，默默地等待着春天的到来。

到了大学时代，随着春天的到来，这颗种子开始萌发了，西安交通大学赛艇队无疑就是第一场春雨。作为大学里做过的最重要的一个决定，我刚开始加入赛艇队仅仅是为了增加上肢力量。但到了后来我渐渐爱上了这项集力量、耐力、技巧和团队于一身的充满激情的水上运动，所以我决定全身心的投入进去。既然是经过自己成熟的思考后作出的决定，我选择义无反顾的坚持下去。

有这样一种说法被我所信奉着：每个人的天赋不同，如果你想在一件事上有所成，就必须拼尽全力，并且要付出百分之百的努力。若你的天赋不算出众，还想获得和天赋异禀之人一样的成就，那么你就必须牺牲掉其他事情，同时，为目标付出百分之一百二十的努力。

而赛艇运动正是这样一件会让你全身心投入其中的事情。为了这一年的赛艇训练我不仅投入了大量的时间和精力，还为此牺牲了其他的事情，回想自己那时候的敬业状态，堪比陕西省队的专业运动员。在那一年里我成为了出勤王，当然我也因此获得了很大的收获。

### 用桨去浇灌

也正是赛艇运动一桨一桨的浇灌着我心底的那颗种子，让它在这片充满活力的土壤里生根发芽。

一年的赛艇生涯让我有了过去十年都不曾有过的蜕变，卧推从几公斤的哑铃都很吃力，到后来可以适应九十公斤的杠铃；跑步从中学



时代一千米都完成不了，到后来十多公里的长跑不在话下；体能也从每次训练完就得卧床休息，到后来个把月的寒暑假集训也手到擒来。相比于这些身体上的进步，赛艇运动更重要的是让我发现了一个内在更强大的自我，并且在这里我收获了一帮血浓于水、患难与共的兄弟姐妹。

还有一点也是至关重要的，经过长期的训练让我知道：再长的距离也是靠一桨一桨的积累，再大的风浪也是靠每个桨位不断地发力，任何时刻不管有再多艰难险阻，只要你选择坚持下去，就总会有成功的一刻！我想也正是因为这种赛艇精神支持着我，让我沿路克服了种种困难，战胜了自己的软弱和懈怠，最终完成了这次骑行之旅。

### 仔细思考每一个想法

至于自己为什么有“骑车去西藏”这个想法，其实也是源自不经意间的一些想法。人生就是这样，许多好的想法都是来自于不经意间，仔细思考你的每个不经意的想法，在那里你很可能发现自己人生最大的财富。

2012年8月份，我们西安交大赛艇队在宝鸡王家崖水库跟随陕西队和上海队进行了一个月的艰苦训练，期间我们克服了种种困难，高水平的完成了训练任务。之后我和队友出征成都新津和郑州郑东的两站“世界名校赛艇挑战赛”，并取得了较好的成绩。

也就是在这个暑假，通过集训和比赛期间的所思所感，通过和队友及国内外对手之间的交流，让我得到了一些启发和思考。那就是人应该趁着自己有能力的时候，多做一些有意义、传播正能量的事情！

比赛结束回来之后，由于种种原因我选择结束为期一年的赛艇生涯。与此同时，绝大多数队友也选择暂时退出或永久退役，虽然我们不再参加水上训练和比赛，但是我们还是热衷于锻炼身体，并且参加

一系列的体育活动，其间大家也会一起出来健身、跑步、游泳和骑车。

也就在这时候，我突然有了骑车去西藏的想法。当我最开始说出来给身边人听时，大家只是觉得这是我一时兴起的想法，把它当作了闲谈时的一个话题，闲谈之后就无人问津了。但我没有因为缺乏认同就改变自己的立场，经过一些资料的查阅和分析，我觉得这个想法虽然有一些不确定因素和风险，但总体来讲是十分可行的。并且骑车旅行也符合“传播正能量”的想法，于是我就慢慢开始着手准备骑行的相关事宜了。

### 飞来横祸

可就在刚开始准备的起步阶段，突然发生了一场意外，差点让我的骑行之旅告吹。

2012年11月，我和队友们自发参加了“西安城墙马拉松赛”。虽然比赛之前没有进行系统的准备，但经过暑假训练和比赛的洗礼，此时的我身体状态很不错。我所参加的半程马拉松是从西安内城南面的永宁门出发，绕西安城墙跑四分之三圈后原路返回，当我跑了大约5公里到达东面的长乐门时发生了意外。

在长乐门城楼台阶的小下坡处，我为了超越前面身着“大韩民国”字样的韩国人，我开始提速，但被搓衣板一样的下坡路绊了一跤。由于我只穿了一条短裤，导致整个腿直接和搓板坡面接触，膝盖下方被搓板坡面锉开了一个“X”型的大口子。

爬起来第一反应是继续跑，可跑了几步觉得不对，低头一看满腿都是血，伤口处白花花得深可见骨。理智告诉我这不是踢足球简单的擦伤和摔伤，这时候自己不能够再坚持下去了，必须得赶快去医院缝针。有时遇到些伤痛得要咬牙坚持下去，为了胜利轻伤不下火线；有



时遇到状况应该及时撤退，“留得青山在”也是一种智慧。每个人都得对自己有些掂量，知道什么时候应该坚持，什么时候不能逞能，今天的情况明显属于后者。

在队友的帮助下，经护士简单包扎后，由小推车转电瓶车，再转救护车，直接把我就近送到了西安市第四人民医院。这是我人生第一次坐救护车，除了有些新鲜感之外一点也不舒服，我不希望再有这样的经历。

在医院经过拍片检查和简单的伤口处理，医生准备进行缝合手术，然后住院观察一段时间。因为伤口靠近膝盖，那里的血液流通不发达，缝合手术后伤口不一定能愈合，也可能出现坏死的情况。如果那样，就需要切除这些组织，并且从其他地方植皮。

这样的情境我也是第一次遭遇，这个结果不仅有可能让骑行的想法告吹，也有可能对我今后的生活造成一些影响。但仔细想想，虽然有可能出现坏的结果，但最坏也不至于截肢。想到最坏的结果仍在自己的承受范围内，我放心的在手术免责声明上签上了名字。其间队友们跑完马拉松，不顾劳累来医院看望我，给我加油打气，很是让我感动。之后的手术很成功，经过一周的住院观察，伤口没有感染和坏死，开始逐渐愈合了。于是我也重新回到学校，在宿舍里慢慢静养。

在这里感谢华叔叔和刘叔叔在那一周中的悉心照料，赛艇队诸位队友们的守夜和陪伴，以及老师、教练和朋友们的探望，这所有的一切都给了我继续向前的勇气和力量。

之后经过一个多月的恢复，我回到医院拆了线，拆线的时候我数了数伤口，一共缝了十八针。“伤疤是战士最好的勋章！”，这是流传在军队中的一句话。身体上的伤疤没有在我的心上留下任何痕迹，相反它让我更加坚定前行，用一次有意义的行动去弥补这段时间的止步不前，我开始进行一些恢复训练，并且开始了全方位的骑行准备。