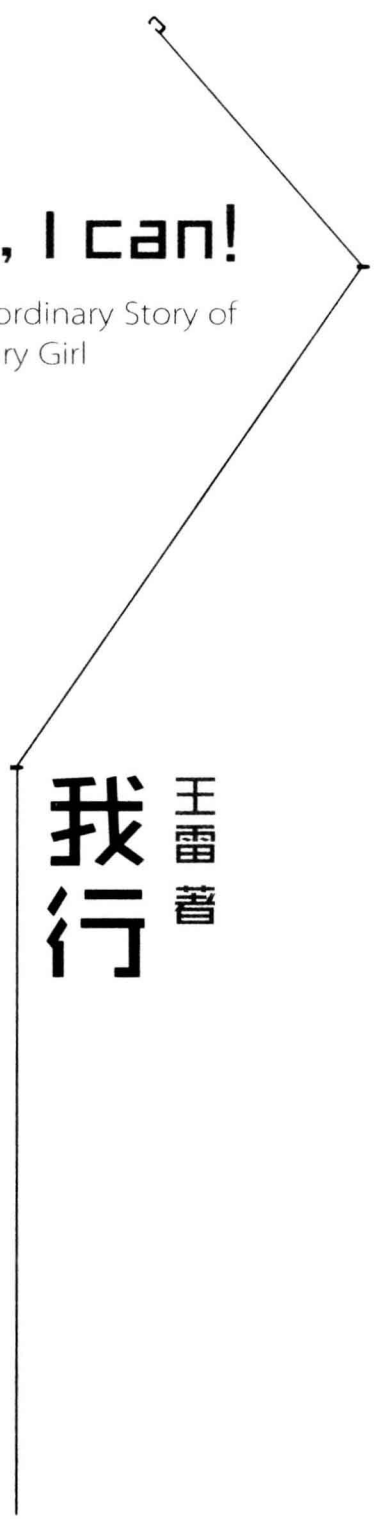


# Yes, I can!

The Extraordinary Story of  
an Ordinary Girl





# Yes, I can!

The Extraordinary Story of  
an Ordinary Girl

王雷 著  
**我行**

## 图书在版编目 (C I P) 数据

我行 / 王雷著. -- 北京: 光明日报出版社, 2013.4  
ISBN 978-7-5112-4133-7

I. ①我… II. ①王… III. ①游记—作品集—中国—  
当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048510号

## 我 行

---

著 者: 王 雷

---

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| 出 版 人: 朱 庆 | 终 审 人: 孙献涛                    |
| 责任编辑: 祝 菲  | 策 划: 董佳佳 郭颖谦                  |
| 特约编辑: 董佳佳  | 图片编辑: 许晓宁                     |
| 装帧设计: 何 睦  | 责任校对: 傅泉泽                     |
| 责任印制: 曹 净  | 供 图: Corbis、全景网、TPG、Daryl Luk |

---

出版发行: 光明日报出版社  
地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062  
电 话: 010-67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)  
传 真: 010-67078227, 67078255  
网 址: <http://book.gmw.cn>  
E - mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [zhufei@gmw.cn](mailto:zhufei@gmw.cn)  
法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

---

印 刷: 北京华联印刷有限公司  
装 订: 北京华联印刷有限公司  
制 版: 书情文化  
本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 开 本: 720×960 1/16           | 印 张: 16           |
| 字 数: 225千字                  | 印 次: 2013年5月第1次印刷 |
| 版 次: 2013年5月第1版             |                   |
| 书 号: ISBN 978-7-5112-4133-7 |                   |

---

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究

探险途上的情书

印度以下 风景以上

最好的时光在路上

我们始终牵手旅行



斯里兰卡

大自然的艺术

雨林精灵

秘境不丹

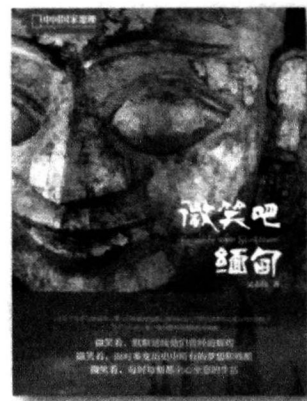
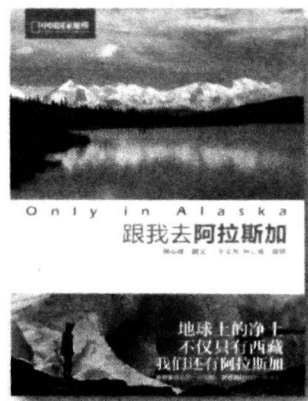


是非洲

跟我去阿拉斯加

微笑吧，缅甸

自在台湾



## Lei Wang' s Timeline

|             |                                                                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1978        | 就读北京海淀实验小学（原名北京海淀区花园村一小）。                                                            |
| 1983 - 1986 | 在首都师大附中（原名北京师院附中）上初中。                                                                |
| 1986 - 1989 | 如愿考上传说中的北京四中，在这里，爱玩的天性得到了良好的“纵容”与培养。                                                 |
| 1989        | 踏入清华园，就读计算机系。                                                                        |
| 1996 - 1997 | 到美国留学，在北卡罗来纳大学（UNC Chapel Hill）读研，专业是 Computer Science。                              |
| 2001 - 2003 | 进入沃顿商学院，读 MBA。                                                                       |
| 2003/7/10   | 糊里糊涂地登顶乞力马扎罗山（Kilimanjaro，海拔 5895 米，非洲最高峰，位于肯尼亚和坦桑尼亚交界处）。                            |
| 2004        | 因为电影《触及巅峰》（ <i>Touching The Void</i> ）和《乔戈里峰上的女人》，突发登山梦想，并从此订下“7+2”的宏伟目标。            |
| 2005/9/2    | 登顶厄尔布鲁士山（Elbruz，海拔 5642 米，欧洲最高峰，位于俄罗斯）。                                              |
| 2007/6/30   | 登顶麦金利山（McKinley，又名 Denali 峰，海拔 6194 米，北美洲最高峰，位于美国）。                                  |
| 2007/11/10  | 登顶查亚峰（Carstensz Pyramid，海拔 5029 米，大洋洲最高峰，位于印度尼西亚）。                                   |
| 2007/12/28  | 登顶文森山（Vinson Massif，海拔 5140 米，南极洲最高峰）。                                               |
| 2008/1/9    | 在一片绝望的白色“沙漠”之中，忍住寂寞和严寒，成功到达南极点。                                                      |
| 2008/1/29   | 第三次尝试，终于登顶阿空加瓜山（Aconcagua，海拔 6960 米，南美洲最高峰，位于阿根廷）。                                   |
| 2008/4/26   | 与浮冰和“小河”做长久斗争，意犹未尽地抵达北极点。                                                            |
| 2009        | 十字韧带崩断，手术后刻苦进行康复训练，不到半年就全面恢复高强度训练，积极准备珠峰登顶。                                          |
| 2010/5/24   | 成功登顶珠穆朗玛峰（Qomolangma Feng），海拔 8844.43 米，亚洲及世界最高峰，位于中国和尼泊尔交界处），成为完成“7+2”巅峰计划的第一位华人女性。 |



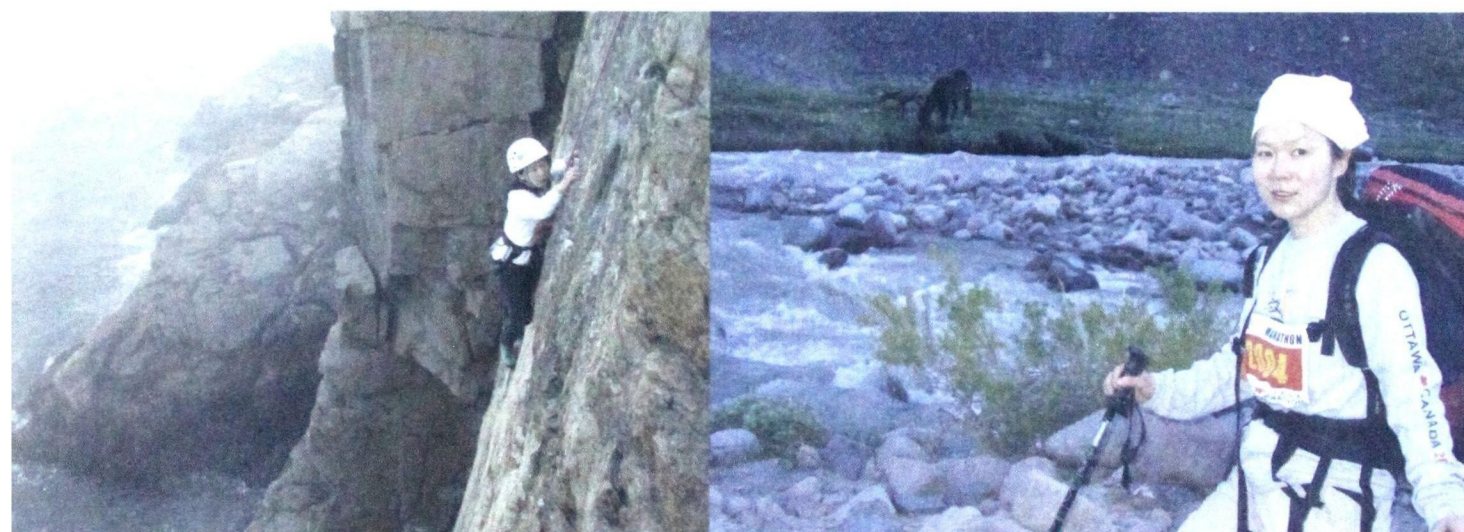
4岁在香山，人生中第一次登山。/ 初中毕业时在南京。/ 从小就是文弱的乖乖女模样。



高三毕业时，在北京四中校门口，人生中的第一次告别。/ 1994年，在清华，光荣毕业了。/ 刚到美国时，对即将开始的异国生活还没有什么概念。



2004年夏天，刚到波士顿的第一个夏天。 / 2004年，在渥太华马拉松比赛中。



2004年夏秋之交，刚开始学攀岩，在缅甸州的海边峭壁努力练习。 / 2006年2月，第一次去阿空加瓜的路上。



2009年春在波士顿，ACL手术后养伤，不能运动，改学雕塑，做了个泥塑的登山者。 / 卸下登山装，还是普通的白领女性。（摄影 / Daryl Luk）



因为一次偶然，无可救药地爱上了登山。

# 目录

前言 001

我就是想去  
追逐我的梦想

人生在于如何选择、生命中  
每一件事情的出现都有其特  
别的意义、不要让自己缺乏  
的条件成为阻碍行动的借口

海拔 10000 米

第一章 001

乞力马扎罗^^  
糊里糊涂的登顶

第一次：我就是个一无知 +  
弱智、睡着、登上乞力马  
扎罗、正能量

019

第三章

厄尔布富士^^  
突破自己是件痛苦又甜蜜的事

“等准备好了”就永远不能开始、没登顶  
前不要管路还有多长、成功的人只不过痛  
的时候咬紧了牙关

海拔 10000 米

027

海拔 10000 米

第四章

阿空加瓜〔上〕^^  
在受挫中成长

赶鸭子上架、做事没有借口、跑多快是由  
你的意识决定的、走进暴风雪的枪眼、高  
处不胜风、在成功在望时选择下撤

009

第二章

我的梦想  
曾经是个笑话

我的梦想清单、我是那块料  
吗？、永不力迟、这么不  
靠谱、的一个人、无可救药  
地爱上了山

041

第五章

麦金利山^^只要付出  
真诚的努力，上苍也会感动

转换风水求转机、人不可貌相、在成功的  
路上总有意外发生、只要付出真诚的努  
力，上苍也会感动、态度是致命的

海拔 10000 米

0 5 1

第六章

听从自己的内心

人生是一道功课，必须自己探索，我的事情我做主，（穷人）一样可以追求梦想

0 8 7

第九章

阿空加瓜（下）^^  
登山就是动态的冥想

我们活着，我们行走，登山是为了登心中那座山，我也想早点回到正常的生活，从哪里跌倒，就以最快的速度从哪里爬起

0 5 7

第七章

海拔 3000 米

喜马拉雅^^

差点儿把命丢了

最大的挑战来自于政治，（印尼特色合法的偷渡），差点儿把命丢了

0 9 7

第十章

北极^^

进退之间到达终点

来到极昼的世界，辛苦走一天，不进不退，追着找北极点

0 6 5

第八章

南极^^

我把自己赌进去

赌进去的是我自己，小镇情道，无论得失，我只做好我能做的，激励我的船长传奇，天气最好的一次，我却得拉着肚子登顶，拖着 100 多斤的雪橇走在“沙漠”里，只有按照自己的节奏，才能走得更好，一个单纯的属于自己的梦想

1 0 7

第十一章

海拔 3000 米

你经历痛苦，是上帝给你打开的另一扇门

突然间感到生命的脆弱和短暂，疗伤也是学习，被开始的“珠峰之旅”，这扇门不开，就去敲那扇门，在训练中战胜孤独和恐惧，学会推销自己，直面自己的弱项，赶上了最后一趟车，人未动，装备先行，经历的痛苦，是上帝给你打开的另一扇门，我们将通过你一起体验登珠峰

1 2 9

海拔 8848 米

## 第十二章

### 珠峰〔上〕^^ 为了珠峰，冲刺吧

在疲惫和焦虑中进入最后一个月  
无私的支持、练习上厕所、朋友们，有你们真好

1 7 7

海拔 8848 米

## 第十四章

### 珠峰〔下〕^^最美的 风景只有自己心里知道

几乎没有不生病的人、俄罗斯转轮手枪游戏、我证明了自己有登顶的资格、珠峰上的母亲节、针眼里的细丝、我成了唯一的女队员、我是自己的“伟哥”、我真的有登上珠峰的可能了、最美的风景只在自己心里、我要活着走出去、我不想这么快就离开、即使别人都怀疑，也要相信自己、真正的梦想，是黑夜中的馬拉松

1 4 1

海拔 8848 米

## 第十三章

### 珠峰〔中〕^^我的 人生答卷是交给自己的

别人在看一场表演，而我只关注眼前每一步、后悔“测试法”、幸好打了提前量、能够开始，就是成功、坚持与放弃之间的平衡、误食变质肉、看来我是最弱小的、保持积极平和心态、挺进大本营、祭山神祈福、难度超出我想象、我会被遣返吗、举步维艰的生活、咳嗽到失声

2 1 7

## 后记

### 感谢陪我 一路走过的人

## 第一章

### 乏力马扎罗人 糊里糊涂的登顶

海拔 5897 米

初次接触登山，  
完全是偶然的机缘，  
在莽莽撞撞的无知中，  
从刻骨铭心的「失败」开始。

#### 第一次：我就是个“无知+弱智”

初次接触登山，完全是偶然的机缘，在莽莽撞撞的无知中，从刻骨铭心的“失败”开始。

那是2001年底的时候，刚开始在沃顿商学院读MBA。为了培养学生们的团队合作和克服困难的精神，学校组织学生去爬南美洲厄瓜多尔的科托帕希火山。在北京城里长大的我从未见过雪山，登雪山是什么滋味，连想象一下的可能都没有。至于5897米意味着什么，我更毫无概念。我只是对一切未知的事情都好奇，那时对南美洲的浪漫文化很迷恋，又听说这还是一座活火山，就更加好奇。我也完全不知道登山的体能要求如何，只想着，学校组织的项目，既然别的同学能行，我为什么不能？无知者无畏，我毫不犹豫地就报名了。

真站到这座雪山脚下的时候，我就傻眼了。没想到真的雪山是这么大这么美！就像天上的云一样遥远，迷人而又庄严，我完全为她的气势折服了。我感到我在跟自己开玩笑，但是，以自己好强的个性，是没有退缩的选择的。

第一次懂得登山不能穿纯棉的衣服，第一次背上不是书包或公文包的背包。登顶前的最后一站在4800米，能十步一歇地坚持走到那里，我就已经很为自己自豪了。下午基本技术训练，第一次踏着冰爪登上覆盖着厚厚雪层的陡坡，就一脚踏

空，重重地踩在了自己的另一条大腿上。

尽管如此，向导还是高估了我的能力，决定当晚冲顶！可是那时候我的体力之差超出了他的想象。我是拿惯了笔杆子的人，第一次挥斧头砍树桩，再加上MBA第一学期是几乎天天开夜车，每天在课堂、研讨会和各种活动之间争分夺秒，别说锻炼身体，连基本的健康、休息都不能保证。

第一次登山，我根本不懂得如何协调呼吸与步伐，就好比跳舞时要踩乐点。结果很快就上气不接下气，出发不到一个小时，就疲惫不堪了。我不得不对自己产生怀疑，但毕竟之前没有真正体验过登山的困难，初生牛犊不怕虎，我依然对登山抱着很天真的幻想，想着再坚持一下，就是胜利。那时，在我的理解，胜利的唯一衡量标准就是登顶，也是此行唯一的目标，“失败”是不可以接受的，典型的“登顶狂热”症！我的眼睛总是盯着前面的山包，以为那就是顶峰，然后一次又一次地失望，终于见识了什么叫“山外有山”。

从半夜出发坚持到早上太阳升得高高的了，我依然坚信，顽强的意志可以战胜一切。直到后来我开始手脚并用，真的变成“爬”山了。现在回想起当时的“顽强”，都觉得恐怖。“顽强”精神的教育，是贯穿在我们从小到大的成长过程中的，可以说是中华民族骨子里根深蒂固的东西。在国外登山的时候，经常听到西方向导对此的赞叹，但同时又带着遗憾，因为很多不该发生的山难就是因为被“登顶狂热”症烧昏了头脑，而精神之顽强远远超出了体能、技术所能承担的风险。

虽然向导一路上不停地讲解雪山上可能遇到的危险，可我一直没理解那些危险的现实性。随着太阳越升越高，雪坡上的温度迅速升高，雪开始变得越来越松软，经常一脚踩下去就陷得很深。我忽然清醒了，意识到当雪开始松动，冰裂缝、雪崩的发生概率就会越来越大。我可以这么无止境地坚持下去，但是，可能付出的代价将会不只是我一个人的生命……不惜一切代价的登顶，不仅是对自己，也是对别人的生命不负责任，接受“失败”是唯一的正确决定。

失望，沮丧，这几乎可以说是我人生中第一次沉重的打击。

然而，也许是命运的安排，不想让我的登山经历就此结束……



回到营地，一位素不相识的登山者劝我说，也许是对海拔不适应，先下去歇两天，再试试。若不是这位有经验的前辈，我的人生轨迹也许会完全不一样！我并没有抱太大的希望，但是不甘心失败，还是决定按照他所说的再试一次。

下到2800米有绿树红花的地方休养了两天，感觉真的变了一个人，充满激情和力量，海拔对体力的影响之大是我以前没真正理解的。再回到4800米营地的时候，就感觉身体轻了很多，速度也比第一次要快很多。吸取上次左脚踩右脚的教训，我又狠补了一次技术课，认真练习了冰镐和冰爪的基本技巧。

第二次尝试，正好是2002年元旦前夜。我们按照当地风俗点燃了一个布衣假人，辞旧迎新，在新年的欢呼声中出发。有了前次失败的经历，我不再天真，懂得登山不是“有志者，事竟成”那么简单的事。我不再关心离山顶还有多远，只在乎走好脚下的每一步，专注于协调呼吸和步伐的节奏。尽管这次的积雪远比上次要厚，路走起来困难了不少，但是我却觉得没有上次累了。

等太阳升起来的时候，我已经到了登顶前的最后一个陡坡下了。上次的这个时候，我才刚走到山的一半。因为前一天刚下过大雪，这一段路铺满了厚厚的松松的积雪，随时可能发生雪崩，因此向导要求我们尽全力以最快的速度冲过。本来我这之前才用了一半的体力，而冲过这一段积雪路之后，我立刻筋疲力尽。在高海拔上，一个很短的冲刺都是极其消耗体能的。我累得坐倒在地上，半天站不起来，还好，这个时候，我们已经是在山顶了！

望着圆圆的火山口，无法相信几天前那个手脚并用、无限绝望的自己，真的就凭自己的力量登顶了！

绝处逢生的登顶给我带来前所未有的自信和乐观，而更宝贵的是，“失败”的开始让我懂得了，放弃是一种战术，坚持与放弃之间的平衡是一门艺术。

## “睡着”登上乞力马扎罗

这第一次的登山经历，并没有让我爱上登山。下了山，立刻回到了天天开夜车的热