

Silence of the Summit

静静致极

—王静 / 著

北京出版集团公司
北京出版社

静静致极

Silence of the Summit

王静 / 著

A stylized, handwritten signature in blue ink, likely reading '王静' (Wang Jing), positioned in the lower right area of the cover.

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

静静致极 / 王静著. — 北京 : 北京出版社,
2016. 6

ISBN 978-7-200-11947-3

I. ①静… II. ①王… III. ①探险②野外—生存
IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第050552号

静静致极 王静 / 著
JINGJING ZHI JI

出品人: 乔 玢

策划编辑: 马 力

责任编辑: 司徒剑萍

统 筹: 司徒剑萍

书籍设计: 张志伟 纸墨春秋设计工作室

责任印制: 宋 超

出版发行: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址: 北京市西城区北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

制版印刷: 北京雅昌艺术印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 160千字

图 片: 200幅

版 次: 2016年6月第1版

2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-200-11947-3

定 价: 98.00元

质量监督电话: 010-58572393

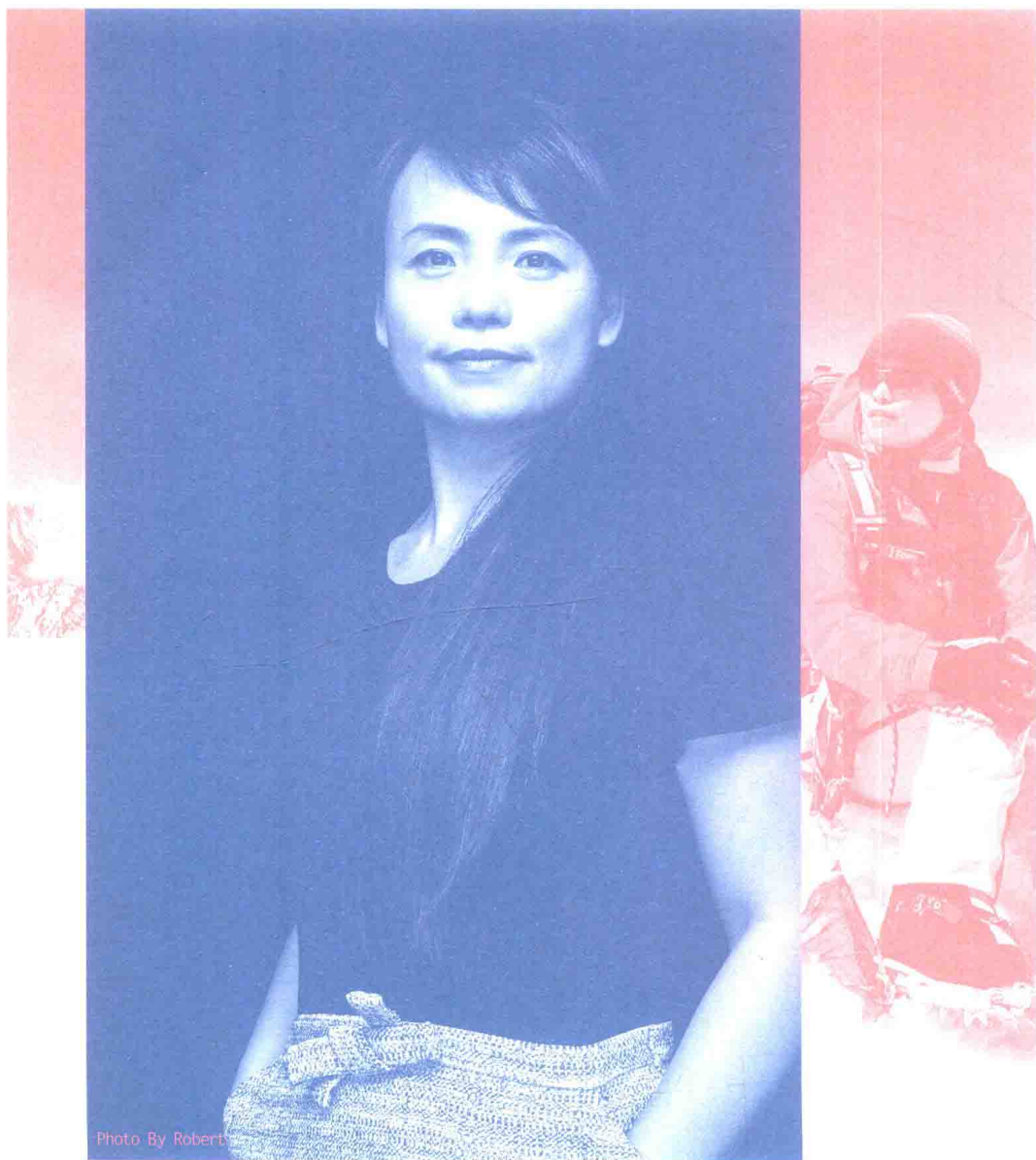


Photo By Roberto

王静

王静（飞雪静静），出生于中国四川资阳，中国户外用品著名品牌探路者联合创始人；登山探险家，9次登顶8000米级山峰（其中3次登顶珠穆朗玛峰），143天完成地球九极（7+2）登山探险项目，被誉为“高山雪莲”；珠峰未来公益基金创始人，社会公益事业推动者。曾荣获“2011年十大商界青年生活领袖”、“2012年度十大正能量女性”、2013年“商界木兰年度人物”、“2014亚洲品牌十大杰出女性”、2014年尼泊尔政府授予的“国际登山家”称号等荣誉，并于2015年荣任“中尼友好大使”。

曾著《静静的山》（简、繁体字版）；拍摄登山纪录片《云端有路》，并入围第31届米兰国际体育电影电视节。



主要登山探险纪录

- * 第一位无氧登顶海拔 7861 米努子峰的中国人
- * 第一位登顶海拔 8051 米布洛阿特峰的中国女性
- * 第一位登顶海拔 8156 米马纳斯鲁峰的中国女性
- * 第一位登顶海拔 8516 米洛子峰的中国女性
- * 第一位从南坡登顶海拔 8844.43 米珠穆朗玛峰的中国大陆女性
- * 9 次登顶海拔 8000 米级山峰，其中 3 次登顶海拔 8844.43 米珠穆朗玛峰的中国女性
- * 世界上用时最短（143 天）完成挑战地球九极（7+2）登山探险项目
- * 世界上最快完成（129 天）地球三极（南北极、珠穆朗玛峰）登山探险项目
- * 世界上最快完成（139 天）七大洲最高峰攀登的女性
- * 世界上登顶珠穆朗玛峰最晚时间纪录（18:30，2014 年 5 月 23 日）

地球九极（7+2）登山探险项目完成时间记录^[1]

2014 年 1 月 15 日

徒步 1 纬度到达南极点

2014 年 1 月 19 日

登顶南极洲最高峰——文森峰（海拔 4892 米）

2014 年 1 月 31 日

● 登顶南美洲最高峰——阿空加瓜山（海拔 6959 米）

2014 年 2 月 8 日

登顶大洋洲有争议最高峰——科修斯科山（海拔 2228 米）

2014 年 2 月 15 日

登顶非洲最高峰——乞力马扎罗山（海拔 5895 米）

2014 年 2 月 22 日

登顶大洋洲最高峰——查亚峰（海拔 4884 米）

2014 年 3 月 14 日

登顶欧洲最高峰——厄尔布鲁士山（海拔 5642 米）

2014 年 4 月 8 日

徒步 1 纬度到达北极点

2014 年 5 月 23 日

登顶亚洲最高峰——珠穆朗玛峰（海拔 8844.43 米）

2014 年 6 月 6 日

登顶北美洲最高峰——麦金利山（海拔 6194 米）

2014 年 6 月 13 日

登顶欧洲西部最高峰——勃朗峰（海拔 4810 米）

[1] 山峰海拔以王静登顶证书为依据，珠穆朗玛峰海拔与多数山峰中译名以《世界地图册》（中国地图出版社，2016 年 1 月）为准。文森峰与科修斯科山的山峰中译名尊重约定俗成称法，《世界地图册》上分别为文森山、科西阿斯科山。

徒步 1 纬度
到达北极点

登顶北美洲最高峰
麦金利山
海拔 6194 米

2014 年 1 月 15 日

2014 年 1 月 31 日

2014 年 2 月 15 日

2014 年 1 月 19 日

2014 年 2 月 8 日

2014 年 2 月 22 日

2014 年 3 月 14 日

登顶南美洲最高峰
阿空加瓜山
海拔 6959 米

登顶南极洲最高峰
文森峰
海拔 4892 米

徒步 1 纬度
到达南极点



143

目 录

002 序 言 静静致极

008 引 子

010 初心如雪 南极 1 纬度
南极洲

046 剑指冰峰 文森峰
南极洲

060 相思追日 阿空加瓜山
南美洲

086 笑舞群山 科修斯科山
大洋洲

102 仙境畅游 乞力马扎罗山
非洲

120 孤峰飞雪 查亚峰
大洋洲

154 谷底苦行 厄尔布鲁士山
欧洲

178 昼始于心 北极 1 纬度

206 灵动天机 珠穆朗玛峰
亚洲

292 九九归一 麦金利山
北美洲

310 众乐成诚 勃朗峰
欧洲

322 后记 静生万物

静静致极

Silence of the Summit

王静 / 著

A stylized, handwritten signature in blue ink, likely reading '王静' (Wang Jing), positioned in the lower right area of the cover.

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

序言

静静致极



在美国纽约这座陌生的城市里，我并没有太多孤独感。

窗外飘着 2015 年的第一场大雪，我一个人坐在纽约哥伦比亚大学（下文简称哥大）Alfred Lerner Hall 的 5 层落地玻璃窗前的小圆桌旁。桌上一杯热咖啡，一台电脑，一本笔记本，一堆英文资料和几张杂乱的稿纸……

窗外，哥大图书馆前的大草坪上，过往的学生和老师，有独自一人戴着耳机，手里拿着书，安静地走向图书馆的；也有三五成群说笑着走过的；还有手牵着手的情侣……分辨不出谁是老师，谁是学生。这里就像一个能量磁场，吸引着世界各路精英聚集，也吸引着我“皈依”。我每天在这里充实着自己。虽然，还是为课堂上老师的“快言快语”而摸不着头脑，还是为根本看不懂作业满纸的英文单词而头痛，我知道，只会两三百个英文单词的我的英文水平，在哥大可能排得上倒数第几，但我的内心却平静而自信。

在哥大学习期间，我的时间安排得井然有序，每天按预设闹钟时间起床和休息，一般早上 6 点 30 分起床，因为经常需要处理一些国内的工作，也往往会打乱日程安排。每天都有课，少则 3 小时，多则 6 小时，如果有活动，时间就会更长。每一次课后都会有“很多”作业，到下一节课，通常都是小组成员围绕各自



作业进行讨论。我因为经常看不懂作业要求，一份作业常常需要很久才能完成。刚去时，真就完全看不懂，也完不成，小组讨论时，我不说话坐在那里，完全是听天书啊！一次答不上还勉强说得过去，如果次次都回答不出就太没面子了。因此，我每天都需要花费十几个小时学习。我每天的足迹，就是穿梭于学校和宿舍之间，偶尔也会去附近的纽约中央公园走走。

2014年上半年，我多数时间都在世界7大洲进行我的地球九极登山探险项目。这期间，除了面对一些山峰的攀登难度之外，我发现，最大的困难来自于我的英文水平，因此吃了很多哑巴亏，并造成了一些误解。所以，项目一结束，我就决定到纽约哥大学习英语。这种方式于我，一方面是提升语言水平，另一方面也是一次大休整——从2014年年初开始进行地球九极这种超强度项目直到现在，已经两年了，我的生理周期还没有完全调整过来，这是身体对此种超强度项目的最直接反应。

在纽约学习的前3个月里，我几乎拒绝了所有活动。一个人初来这里，快节奏，全英文，听不懂，看不懂，免不了抓狂：“What does it mean?” “What is my homework?”我经常搞不懂英文作业是什么，就连日常沟通、打电话、发短信、问老师问题这些简单小事，我都得在手机上查来查去找单词句子，才能囫圇个儿应付。

有一天，在图书馆，我需要打印资料，可是死活也不知道流程怎么弄，去到电脑房，谢天谢地，看到一个“中国人”！

“Excuse me, can you help me?”

他转头看我一眼，用英文回答：“What’s up?”

没有准备的我，根本不知道下一句怎么用英文回答。

“Oh, I...want to...”

我红着脸，把他叫到了我的电脑边，比画了半天，对方才搞明白。原来他根本不是中国人。

最糟糕的是，天天都需要吃饭，吃饭都得用英文点餐，我哪里会说那么多？！这个打怵啊！可是，为了锻炼英文，自己还特意不去中餐厅。有一天，我在西餐厅，点了一碗汤面——Noodle Soup，心想，这个应该不错，结果端上来一看，哪里是汤面，就是一碗汤啊，里面几根面条而已。

这样尴尬的事情还有一箩筐……

初到纽约，在此住了十几年的Annie帮我租房子，开车到机场来接我。开始她总是担心我适应不了，经常给我打电话或者发短信，找我吃饭、逛街、聊天。我每次都用最简单的英文回复她：“Can you speak English with me? Thanks!”估计她郁闷死了，也许觉得我很无趣。时日久了，她也习惯了，开始主动给我发英语短信。