

PANDENG JINGSHEN

攀登教育书系

攀登精神

——潘多给我们的人生启示

主编 程彪

上海大学出版社

1268

25.47



PANDENG JINGSHEN

26.1268



攀 登 精 神

——潘多给我们的人生启示

主编 程 彪

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海大学出版社

· 上 海 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

攀登精神: 潘多给我们的人生启示 / 程彪主编. —上海:
上海大学出版社, 2002.5

(攀登教育书系)

ISBN 7-81058-497-9

I. 攀... II. 程... III. 潘多 - 生平事迹

IV. K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 030798 号

责任编辑: 柯国富

装帧设计:  谷夫平面设计工作室

攀 登 精 神

—潘多给我们的人生启示

主编 程 彪

何光辉 蔡惟静 著

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码 200072)

上海华业装潢印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 3.5

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81058-497-9/G · 170

定价: 8.50 元

做一个不断攀登的人（代序）

上海市同洲模范学校校长 程 彪

潘多，一个响亮的名字，在人们中间传颂。1975年5月27日15时30分，她手握冰镐，勇敢地登上了世界最高峰——珠穆朗玛峰，世界为之而欢呼，中国为之而骄傲。这位著名的藏族女登山家，成为世界上第一个从北坡登上珠峰的杰出女性。

潘多出生在一个贫苦的农奴家庭。旧社会给潘多留下的是无尽的苦难。她给农奴主做牛做马，黑暗的生活不见一点阳光。西藏解放后，是共产党、毛主席把她救出了苦海，从此，潘多的生活才由苦变成甜。

潘多立誓要为祖国的体育事业奋斗终身。她从青年时代开始就参加西藏登山运动队。每年、每月、每日，她向往着征服世界上一座又一座高峰。她刻苦训练，付出了比常人更艰辛的汗水。她离家别子，常年驻扎在冰山雪峰之间，她曾勇敢地说，攀登，就是要在“苦”字面前不摇头，“难”字面前不低头，“死”字面前不回头。

登山运动，不仅仅需要卓越的体能和技能，更需要一种无畏的牺牲精神。当年，正是靠着这种精神，已是三个孩子的母亲、时年37岁的潘多，胜利地登上了世界最高峰——珠穆朗玛峰，在峰顶留下了人类女性的足迹。从潘多辉煌的登山运动生涯中，可以深刻地领悟到一条人生哲理：世上无难事，只要肯攀登。

今天，潘多带着微笑走进了我们中间。在这里，我们看到了一个英雄的潘多、一个真实的潘多。潘多不仅仅是以她辉煌的登山生涯展示了当代

中国女性的杰出风采，更重要的是，她几十年来不断攀登的精神，已深深地扎根于我们的校园里。

1998年，潘多应邀担任上海市同洲模范学校名誉校长。同年秋，“潘多体育馆”在校内揭幕落成。潘多亲笔题写了馆名，并把她已经珍藏了整整23年的当年登山时使用的一把冰镐和当年登顶后从珠峰上采集下来的一块岩石标本，全部赠送给了学校，作为永久性的纪念。

在潘多的悉心指导下，学校开设了三大体育运动项目：攀岩、围棋和手球。馆内引进了各项先进的体育设施，开辟了攀岩壁、围棋馆和手球场。全校师生的体育运动开展得生龙活虎，并屡创佳绩：学校攀岩队，成为全市中小学校中第一支攀岩队，曾多次举行中外交流活动，为嘉宾进行精彩表演；学校围棋队，成为上海北部地区的一支劲旅，曾多次在市区各项围棋大赛中取得团体冠军；学校手球队，成为全市传统体育特色学校中的一匹“黑马”，已荣登全市手球比赛男女团体双冠军的宝座。

潘多的精神，是我们时代的精神。潘多献身体育，又心系教育。今天，她在同洲校园里埋下了一颗颗希望的种子；明天，必将结出一颗颗丰硕的果实。

攀登精神，永驻同洲。



目 录

第一章

向高、向顶、向颠

——树立远大的理想	1
引 言	2
第一节 做个有用的人	3
第二节 良好愿望是高尚理想的萌芽	6
第三节 理想是人生道路的航标	9
第四节 理想是人生力量的源泉	12
第五节 理想是人生的精神支柱	14
寄 语	18

第二章

“苦”字面前不摇头

——勤奋刻苦：成功的翅膀	19
引 言	20
第一节 人生的道路是曲折的	21
第二节 勤能补拙	23
第三节 持之以恒的毅力	27
第四节 乐观，一种可贵的品质	31
寄 语	36

第三章

“难”字面前不低头

——坚韧的意志：走向未来的通行证	37
引 言	38
第一节 坚韧不拔	39
第二节 知难而上	41
第三节 百折不挠的奋斗精神	44
第四节 自强不息的拼搏精神	46
第五节 勇于攀登，永不言败	48
寄 语	52

第四章

“死”字面前不回头

——自信：实现理想的推进器	53
引 言	54
第一节 相信自己	55
第二节 自信=胜利	58
第三节 忠贞不渝的爱国情怀是自信的基础	59
第四节 从自卑走向自信	62
第五节 自信≠自傲	66
寄 语	70

第五章

齐心协力 创造奇迹

——合作：事业成功的平台	71
--------------------	----

引 言	72
第一节 合作——新时代的呼唤	73
第二节 合作的基础——平等、信任	76
第三节 “我是站在巨人的肩膀上的”	81
寄 语	86

第六章

完善自我 超越自我

——终身学习：无悔人生的法宝	87
引 言	88
第一节 做一个和自己赛跑的人	89
第二节 自我意识的意义	91
第三节 了解自我	95
第四节 终身学习的意义	99
寄 语	102

第一章

向高、向顶、向巅

——树立远大的理想



引言

每个人都有自己的梦想，无数正在成长青少年，怀着无限遐想，踩着青春的门槛，踮着脚步眺望未来，一遍遍地询问自己：我将来要做一个什么样的人，我的未来会是怎样的呢？

没有人能回答我们，明天是一个方程，要靠我们自己来解，而理想，则是解这个方程的必备条件。伟人马克思说过：“使人生具有意义的不是权势和表面的显赫，而是寻找那种不满足一己私利，且能保证会使全人类幸福的完美理想。”

理想，从字面上讲就是人们的奋斗目标与人们对美好愿望的追求与向往。我们青少年儿童想成为当一位受观众喜欢的节目主持人；想当一名足球明星；想成为一明有成就的科学家；想成为一名网络工程师、一名优秀教师、一名经理等等。这种内心的图景是一种对未来的渴望和追求，是我们青少年儿童的奋斗目标，也就是我们的未来理想。理想包括三个基本要素：一是理想是可能性范围，它并不是抽象的可能性或虚无幻想的可能性，而是现实的可能性，是经过人们努力奋斗可以实现的目标。二是人们愿望的要求，这种愿望和要求是以“至善”作为方向，也可以说是善良愿望的渴望。三是人们对生活发展前景的美丽憧憬：是一种十分美好的情感。以至人们一谈及理想就会容光焕发，精神抖擞。这三个基本要素，分别体现了人们的认识、意志和情感，即真、善、美三个方面的内容。所以理想也可以说是人们的真、善、美的统一。理想是一个人的的人生观、幸福观、和价值观的反映，也是一个人的思想、性格、爱好的情趣的显现。

有无理想是人与动物的分界线，有无崇高、科学的理想则是平庸的人与崇高的人的分界线。真正的人必须要确立崇高的理想。

第一节 做个有用的人

同洲模范学校的名誉校长——潘多女士，是一位具有远大理想的杰出女性，她是世界著名登山运动员，多次破世界登山纪录。多少人羡慕她的成就，有不少人认为她一定是有优越的条件才能获得这样的成绩。但他们想错了！潘多成功的背后却是忘我的追求和牺牲。



为祖国争得荣誉的潘多的飒爽英姿

有一首诗这样写道：

“世界上最神奇的地方，叫西藏；
世界上最纯朴的地方，叫西藏；
天空和土地最接近的地方，叫西藏；
伸手就能摸到太阳的地方，叫西藏……”

在我国西南边陲有一个美丽的地方，那里群山林立、这里雪峰重迭，那就是“世界屋脊”——西藏。西藏拥有 120 多万平方公里的辽阔土地，外与印度、尼泊尔、不丹、锡金、缅甸等国接壤，内与青海、新疆、四川、云南等省区相邻。西藏是一个美丽而令人向往的地方。由于她的平均海拔高达 4000 米，天空透明得发蓝，白云朵朵飘在空中，近得似乎伸手就能摸到，金色的阳光给洁白的云朵镀上了一层金边，天边的白云和厚重晶莹的积雪包裹着壮丽的灰绿色的山峦巨峰。近处是一湾湾清澈见底的碧绿的江水，水中映照出美丽的山峰。西藏就如一位庄重而美丽的女神，她健壮、丰满的身躯养育了勤劳、纯朴的西藏人民。

西藏是以藏族为主体的地区，西藏有着相当悠久的历史，他们在独特的自然条件和社会环境下发展至今，创造了博大精深的文化。西藏是藏族的发源地。早在旧石器时代晚期，西藏就有了人类活动，到了新石器时代，西藏的人类的分布更加广泛。公元7世纪，藏王松赞干布统一了西藏，通过与唐王朝联姻，密切了藏汉民族的关系。13世纪中叶，西藏地区成为元朝的一个行政区域。明朝实行“多封众建”政策，通过分封若干政教首领以实施对西藏的管理。清政府对西藏的施政管理全面化、制度化、法律化。达赖喇嘛、班禅额尔德尼两大活佛转世系统的地位即由于清王朝册封扶持而得以确立和延续。这个勤劳、朴实、智慧、勇敢，具有悠久历史的民族以自己辛勤劳动开发了西藏，创造了灿烂的文化，在伟大祖国的缔造和发展过程中，尽到了自己光荣的责任，做出了宝贵的贡献。

西藏昌都地区江达是个高海拔的地方，雪岭横空，大河奔涌，蓝湖静



山包上的屋舍是潘多的老家

谧，群群牛羊徜徉于牧场，金色青稞飘香于河谷，更有那辉煌古寺，纯朴歌舞，令人心醉神迷。1939年，就在这里，一个农奴家庭中诞生了一名女婴，勤劳善良的母亲给这名女婴起了一个吉利的名字潘多（藏语，意为“有用的”），希望她长大后，能有所作为。

潘多没有辜负母亲的期望，从会走路起，潘多就开始帮助父母干一些力所能及的活了。潘多的父母都是慈祥、纯朴、宽厚的穷苦人，他们对潘多十分疼爱，尽管由于没有文化，不会讲大道理，但他们善良的为人、纯朴的个性潜移默化地影响潘多，潘多从小就有一颗善良的心灵，她总是希望能做一个有用的人。在妈妈准备晚饭时，还不太会走路的潘多就颤颤巍巍地帮忙端碗；在爸爸忙着给牛羊挤奶的时候，潘多会拿着毛巾帮爸爸擦汗；潘多会帮叔叔伯伯提水，帮婶婶阿姨照看小朋友，认识潘多的人无不夸她是一个“小帮手”。

欧洲有句谚语：“一颗善良的心就是一桌永恒的宴席。”人都有自己的理想，但衡量理想的标准并不是你希望成为怎样重要的人，而在于你是出于什么目的选择自己的理想。有些人希望自己成为有权势的高官，他是认为做官能获得许多的特权，获得丰厚的贿赂；而另一些人则希望自己能成为一名为人民服务的公务员，为人民的利益鞠躬尽瘁。前一种人把理想建立在为自己谋私利上，自私是他“理想”的“核心”，这样的“理想”并不是真正的理想。理想的追求是一种奉献、一种自我牺牲，而对物质利益的追求则是一种获取。可以这样说，追求利益与追求理想的不同，也是一种“有我”和“无我”的不同。对理想的追求是忘我的，而且往往还要牺牲自我，而对利益的追求则是为了“我”，而且一直在突出着“我”。从某种意义上说，理想信念的特点就在于它在某种程度上是超越功利的。只有当人们不再仅把眼光盯着自己的物质利益，不再把对自己的利益的追求当作最高追求和唯一追求时，他才摆脱了自我，才能做一个有用的人。只有像后一种人一样把自己的理想和祖国、人民的利益联系在一起，将理想建

立在善良的品质上，理想才具有深厚的基础，才能生根发芽，茁壮成长。

第二节 良好愿望是高尚理想的萌芽

解放以前的西藏实行的是“政教合一”、僧侣和贵族专政的封建农奴制。西藏广大农奴连做人的基本权利都没有。作为农奴主的官僚、贵族和上层僧侣不到西藏人口的5%，却占有着西藏全部的耕地、牧场、森林、山川和大部分牲畜。占人口90%以上的农奴同当年美国南部种植园中的黑奴没有什么区别，农奴主对农奴可以随意买卖、转让、赠送、抵债、交换和玩弄、虐待。农奴结婚成家后，夫妻双方仍然分属不同的领主，至于他们的子女，则是一朝落地，永世为奴。旧西藏的法典将人明确划分为三等九级，用法律规定人们的不平等地位。在一条关于人命价值的奇特规定中，王子、大活佛等上等人，其命价为与尸体等重的黄金，而妇女、屠夫、猎户、匠人等下等人，其命价仅值一根草绳。在这野蛮黑暗的统治下，农奴被强制进行繁重的劳动，负担着沉重的差役租税，遭受着超额的盘剥，

终年挣扎在贫困、饥饿的死亡线上。10世纪50年代，人口只有3.7万的拉萨城里，竟有4000多个乞丐，在第二大城市日喀则，这个比例甚至还要高些。恶性疫病不时流行而得不到控制，人口平均寿命只有35.5岁。

西藏的农奴分为三类：
一、“差巴”，或称支差者。差



巴租种的差地，在一般情况下，政府不随意收回。只有差巴支不起差，或差巴绝后时，政府才将差地收回，分给别的农奴耕种。差巴只有使用权，没有所有权，也不能出卖土地，完全被束缚在土地上。差巴在农奴等级中高于第二类。领主为了不影响差役的支配和收入租税，有的还规定每岗地（岗地是一种计算土地的单位）必须有全劳动力四至五人在家，不能擅自离开庄园。

第二类是“堆穷”（藏语音译），意为“小户”或“小烟户”。他们或是“差巴”分家、破产分化出来的；或是因为无法生活从外地逃亡过来，投靠新领主的人。堆穷是庄园必不可少的劳力资源，他们大多在领主的庄园里租种少量的份地，成为领主自营地的主要劳动力，无偿地在领主的自营地上服劳役。有的堆穷租种大差巴户的租地，交实物地租，同时向自己所属的领主交人役税（人头税）；堆穷虽然可以到其他地方，但须向领主缴人役税，实际上人身不是完全自由的。还有的堆穷以手工业为生，以手工艺支差，如木匠、铁匠，织氍毹、为庄园修制农具、家具等。如果凭技艺外出谋生，同样要向领主交纳人役税。手工业者的社会地位很低，不被人看得起，尤其是铁匠，被视为贱民。

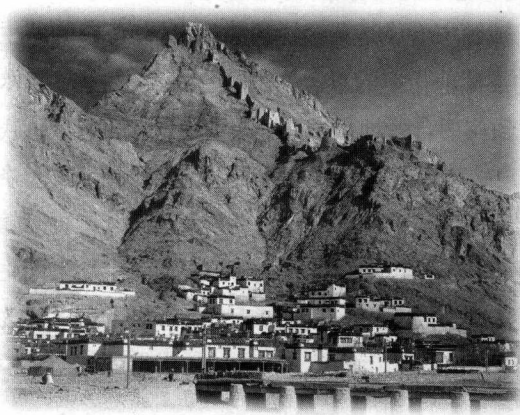
第三类是“朗生”，藏语的意思是家里养的，他们没有任何一点生产资料，没有丝毫人身权利，被领主看成是“会说话的牲畜”。庄园的朗生多半在领主家中做杂务劳动或其他指定的事务，如纺毛线、织氍毹、看水磨等，有的朗生白天还被派到庄园自营地里劳动。朗生中，有的是世代代为朗生；有的是“堆穷”户破产，或因抵债沦为朗生；有堆穷走投无路卖身为奴的；有逃亡或被收养为朗生的。领主视朗生为私有财产，可以随意支配，可以转让、抵押、变卖，甚至可以夺去他们的生命，实际上朗生就是奴隶。一旦成为朗生将终生为奴。而且他们的子女也一生下来就成为领主的奴隶。潘多的命运同千千万万朗生的孩子一样，从出世就戴上了不幸的枷锁。

潘多6岁那年就开始赶着羊群上山放牧去了。山脚下平铺着一片片绿色的田野，山坡上幽幽的草地上行走着黑色的牦牛和白云般的羊群。远处的湖水像光彩四溢的蓝色宝石镶嵌在层层雪峰之间。浩瀚碧蓝的湖水平滑如镜，湖边、湖上的白云和雪山异常清晰地倒映在水面上，肥壮的牛羊在草地上悠然漫步。面对这样的美景，潘多不禁唱起了藏歌：“天上的仙境，人间的昌都；天上的繁星，湖畔的牛羊。”歌声嘹亮高亢，响彻群山。但是，这样愉快的心情潘多是很少有的。由于时时早出晚归，白天在山坡上看着牛羊，晚上住在羊圈中盯着羊群，吃不饱，穿不暖，大多数时候，她会将白云幻想成一碗碗的奶茶，而牛羊则变成了美味可口的酥油馍。

一天，她想着想着，天逐渐地黑了下来。她数了数羊儿，“不对！少了一只！”小小年纪的潘多吓坏了，她急忙在山坡上四处寻找，可是到处也找不到丢失的羊。潘多一想起农奴主那张很大的桌子就浑身打哆嗦，这张桌子上放着各种形状的铐、脚镣、短剑、长刀，还有大小不一、有粗有细的鞭子，还有一些她不认识的东西，但她见过农奴主将这些东西用在农奴身上，那些可亲的伯伯叔叔所发出的惨叫会令潘多好几天都做噩梦。她知道如果自己找不到丢失的羊，她也会被带到这张桌子前面接受惩罚。一想到

到这，她不禁放声大哭。

哭着哭着，突然她听到妈妈的声音，“潘多，潘多！”潘多抬起头，看到从山脚下走上来熟悉而亲切的身影，她立刻冲了过去，抱住妈妈哭着说：“妈妈……羊……羊……丢了……一只。”妈妈也吓坏了，抱着潘多忙问



“什么？羊丢了？”潘多点点头，不停地哭。妈妈看了看羊群叹了口气：“怎么办？现在也没有办法了，先回去吧！”小潘多听出了妈妈的悲哀，知道自己是肯定躲不过一顿残酷的鞭打了。她禁不住想，“爸妈和我没有做过任何坏事，为什么不能过上幸福的生活呢？我希望总有一天，我们不会再受他们的欺负，也能吃饱。”

理想在本质上是人们对客观现实发展趋势的超前反映，它来源于现实，又高于现实，它是人们在现实基础上对未来的构想、向往和追求。也许远古的人类最崇高的理想就是在冬天能吃上东西。我们不能因为现在这个理想看起来很渺小、很初级就蔑视它。一定的物质条件是人类生存发展的基础。在没有物质的时候，想到为人们提供基本的物质就是一个良好的愿望、一个伟大理想的萌芽。“富有”是个多义词，一般是指“拥有大量的财产”，又指“充分地具有”。后者的含义是意味深长的。人是由物质和精神两部分组成的。物质是“形”，是躯壳；精神是“神”，是灵魂。人们称这些只知吃喝玩乐、没有理想信念的人为酒囊饭袋、行尸走肉，就是说他们只有物质的外形，没有精神的内涵。而人的真正的幸福是物质和精神的统一，决不是单指物质的享受。对幸福生活的向往就是一种崇高的理想，只有向往幸福、追求幸福，为大多数人的幸福而奋斗，才是真正的伟人。

第三节 理想是人生道路的航标

理想是人生道路的航标，它指引着人生旅途的方向。人作为改造客观世界的主体，是自信、自律、有理想的生物。理想作为人生奋斗的目标，它具有明确的导向作用。人们依据“理想”这个总目标来确定各个方向的具体目标，规划自己的生活，选择自己的职业，塑造自己的人格，确定自