

I M P O S S I B L E

C H A L L E N G E



央视创造传媒

挑战不可能（第一季）

《挑战不可能》栏目组 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

挑战不可能

第一季

《挑战不可能》栏目组 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

挑战不可能. 第一季 / 《挑战不可能》栏目组编著

-- 北京 : 北京联合出版公司, 2017.9

ISBN 978-7-5596-0906-9

I. ①挑… II. ①挑… III. ①电视节目 - 概况 - 中国
IV. ①G229.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第205189号

挑战不可能 (第一季)

TIAOZHAN BU KENENG (DI-YI JI)

《挑战不可能》栏目组 编著

策划统筹: 网智传媒、北京玉兔文化有限公司

责任编辑: 李 伟

书籍装帧: 刘秀红

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京新华印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数288千字 170mm×240mm 16开本 18.75印张

2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0906-9

定价: 59.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832

有人说，只要你想，就没有不可能。

每个不可思议的背后，都是对极致的无限追求。

渺小生命，渴望破茧成蝶，

让不可能变为可能。

怀有好奇，怀有敬畏，怀有相信。

突破想象，做想不到的自己。

平凡生命 极致绽放



扫一扫，看精彩视频

沒有不可能



官方网站



官方微博



公众号



央视创造传媒

序

时代中国的精神筋骨

《挑战不可能》是一档时代精神孕育出的电视节目。当下中国最需要什么？自强的精神、无畏的勇气和超越的动力。“天行健，君子以自强不息”，《挑战不可能》用个体生命的故事诠释了时代中国的精神筋骨。节目已经播出两季了，不但创造了央视综合频道季播综艺节目的收视纪录，也被新媒体受众广泛接受，成为收视、传播和品牌价值“三高”的现象级节目。

时光荏苒，初心不忘。中央电视台作为国家电视台，追求创新的初心和勇于挑战的决心一直都没有改变。央视综合频道努力做到“做敢为人先有这个志气，做锐意创新有这个勇气，做蓬勃向上有这个朝气”。在娱乐当道的电视市场中，央视依然在寂寞中坚守价值，用百姓的视角来解读这个时代。让每个项目都挑战和超越人类的极限，让每个看到的观众发出“哇”一声惊叹，《挑战不可能》的主角是普通人，但他们在平凡的生命里有着不平凡的极致绽放，挑战的精神就是我们对生命的礼赞。

《挑战不可能》本身也在挑战着各种不可能。央视调动台内播出平台和制作公司联手，第一次用市场化模式来制作大型季播节目，为央视创新节目制作方式积累了经验。央视第一次整合全台资源联动进行节目传播推广，成就了节目传播的现象级。《挑战不可能》不仅重塑了央视在综艺领域的引领力，还获得了国际的认可：亚洲太平洋广播联盟是亚太地区最大的广播电视专业组织，拥有 70 个国家和地区的 270 多个成员机构，在其颁发的年度奖项中，《挑战不可能》击败众多优秀节目，获得了电视娱乐节目类大奖。中国制造的电视节目，成为了挑战类节目的行业最高标准。

“挑战”是人类共通的精神追求，在国际视野和全球语境中，中国电视人正在用自己的方式讲好中国故事。不论观众来自哪个国家，也不论他们拥有什么样的文化背景，都能迅速被《挑战不可能》的挑战精神感染、震撼。中国与世界的沟通、融合，从一个节目里找到了契合点。

“中华民族积蓄的能量太久了，要爆发出来去实现伟大的中国梦。”我们所处的时代是历史的关键期，我们必须凝心聚力、团结前行，激发出全社会的创造活力和发展动力。《挑战不可能》绽放的是振奋人心的力量，每位挑战者的背后，都有令人感动的人生故事，这些故事让他们的挑战更有魅力和能量。让挑战的精神陪伴我们的观众一路成长，让我们的生活之路充满希望和阳光。

中央电视台综合频道总监 王晓真

2017年1月

第一章 人生的高度

——夏伯渝 / 001

七米挑战 / 004

无脚，也要再登珠峰 / 010

只要山在那儿，我就一定会回来 / 022

地震，震碎我的登山梦 / 028

那一刻的选择 / 034

第二章 听音者

——刘 浩 / 041

极限听音 / 044

他并不是什么神童 / 049

因为有爱，所以勇敢 / 054

为欢乐而活 / 056

与朗朗同台演出 / 063

汗水是最不会被辜负的 / 070

第三章 听·见

——陈 燕 / 071

听见的世界也很美丽 / 074

姥姥，拥抱最紧，放手最狠 / 080

全力以赴，开辟盲人调琴新路 / 086

一颗追求光明的心 / 092

你是我的眼 / 097

目录

挑战不可能

第四章 足迹神探

——董艳珍 / 101

绝不可能成功的挑战 / 104

年度挑战王 / 110

16岁“足迹破案”，初露锋芒 / 113

警察梦想，从未止步 / 117

敞开“独门”传绝学 / 120

第五章 中国的“蜘蛛侠”

——钟齐鑫 / 123

一次失败的挑战 / 126

18岁打破世界纪录 / 134

只要心存远方 / 137

成功的路上不挤，因为坚持的人不多 / 139

第六章 铁筷奇人

——赵文起 / 141

八年努力只为一张属于自己的奖状 / 144

不能更平凡的人生 / 150

我要做点儿什么 / 153

铁筷夹物，举重若轻 / 155

平凡中创造不平凡 / 158

第八章 贴地飞翔

——李明芬 / 179

低空的“高度” / 182

一个普通的爱好 / 191

降落梦想 / 195

第七章 冰雪王者

——金松浩 / 161

一次放弃的挑战 / 164

不惧失败，越战越勇 / 167

挑战永不止步 / 173

不积跬步，无以至千里 / 175

热情是最好的呼唤 / 177

第九章 独轮车的舞者

——陈重沁 / 201

骑“飞”独轮车 / 204

独轮车点亮生活 / 210

独轮车上的“人生赢家” / 215

不再找理由，马上回家 / 218

陪伴，是最长情的告白 / 221

目录

第十章 攀岩父女

——周立超、周瑾和/225

踩着飞镖攀岩 / 228

只要我在，没有意外 / 235

挑战不可能

第十一章 夫妻人梯

——刘军、冯悦/241

人梯平衡登高 / 244

两次挑战失败 / 246

背水一战 / 251

直面生活 / 255

第十二章 勇气之塔

——叠人塔 / 259

人塔能搭多高 / 262

坚持与照顾，守护“人”的温度 / 270

合作与信任，支撑“人”的高度 / 274

咫尺与千里，跨越“人”的广度 / 278

第一章

人生的高度——夏伯渝





扫一扫，看夏伯渝精彩挑战全程

夏伯渝，1951年出生于重庆，四五岁时，跟随父母移居青海省西宁市。

夏伯渝1974年入选国家登山队。在第一次攀登珠峰过程中将睡袋让给队友，不幸双脚冻伤并截肢。此后从事残疾人运动数十年，屡获佳绩。1994年在“远东及太平洋南岸残疾人运动会”（现改为“亚洲残疾人运动会”）中获标枪银牌，并获优秀残疾人运动员荣誉称号。2000年在“第五届全国伤残人运动会”中获得三枚金牌，退役后成为中国登山协会工作人员。2005年获中华全国体育基金会颁发的“国家队老运动员、老教练员关怀基金”。2011年参加在意大利举行的世界首届残疾人攀岩锦标赛，获得速度和难度两块金牌，并获得“CCTV2011体坛风云人物”“残疾人体育精神奖”。

登顶珠峰是夏伯渝一生的梦想，为了实现这个梦想，他坚持了41年。四次手术，一次化疗，坚持日复一日的体能训练，他依靠自身坚强的意志和梦想成功战胜了淋巴瘤，双腿佩戴假肢攀登玉珠峰、慕士塔格峰、巴郎山等，并四次攀登珠峰，最后一次到达海拔8750米的高度，距离峰顶海拔高差不足100米。夏伯渝攀登珠峰的追梦之举，感动过很多人。他用坚持不懈、永不放弃和乐观积极的精神，对抗着人生中的种种挫折和磨难，挑战生命里的不可能。

夏伯渝说：“我这一生无论经受怎样的困难，都没放弃过登顶珠峰的梦想。它一直支撑我走到现在。如果没有它，我不会是现在这样，可能像我许多同辈那样过一天算一天。所以，人的一生，要有一个梦想，为了这个梦想去奋斗、去拼搏，不管它以后能不能成功，但这个过程很重要，它会让你的的人生更充实，更有意义。”

七米挑战

2015年8月，夏伯渝参加了《挑战不可能》第一季节目的录制。

节目一开始，他背着红色登山包健步出场，身材高大，面色红润，两条胳膊肌肉发达。

“我叫夏伯渝，今年66岁。已经退休好几年了。”一个简短的自我介绍，一副和实际年龄并不吻合的样貌，被评委周华健调侃为“真正的老鲜肉”。

面对一面巨大的攀岩墙，主持人撒贝宁介绍此次挑战项目，挑战者要徒手登上7米高的攀岩墙，摘下攀岩墙顶部的旗帜，回到地面即为挑战成功。

观众和评委对于这一“挑战项目”，一片哗然。

评委李昌钰直接表示：“我觉得这个项目太简单了，他的人很高，手又很长，这怎么能是挑战呢？”

周华健说：“攀岩是一项很普及的运动了，我都有参加过训练，我都有过攀岩的经历。”

所有的观众都愣了，接下来是各种猜测，是什么可以让“7米攀岩”成为一项不可能的挑战？66岁高龄吗？对于一位经常从事攀登运动的人来说，这并不是不可能的。

夏伯渝没有说话，默默地进入准备环节。

主持人撒贝宁为他搬来了特别的工具——一把椅子。



▲ 真正的“老鲜肉”

各种猜测，纷然再起，李昌钰博士大胆推测，“他好像要坐在椅子上爬，连着椅子爬”；董卿说：“难道要把椅子绑在身上？”但，真的是这样吗？

台上的夏伯渝正在从容地准备着，当他从登山包中拿出一双假肢的时候，所有人都被震撼住了，似乎明白了什么。

周华健说：“万万没想到，原来是两条小腿都截肢了。”董卿说：“这一幕是很震撼的，谁也没想到，他是带着假肢去攀岩。”李昌钰说：“那一瞬间，我就觉得这个才是真正的挑战。”

他撩起裤子，换上专门用于攀岩的假肢。此刻所有人都意识到了眼前正在发生的事情，这是一位双小腿截肢，佩戴假肢的老人，而他要挑战的是7米攀岩，出乎了所有人的意料。这是一个真正的挑战！

换装结束的夏伯渝，意气风发地站在舞台上，全场观众和评委起立向他鼓掌致敬，为他加油。

挑战正式开始，夏伯渝迈着矫健的步伐走向攀岩墙。全场静静的，所有人都为这位花甲老人捏了一把汗。

他双手握住岩点，假肢也慢慢攀上岩面。那一刻让人揪心。

开始向上攀爬。因为假肢踩在岩点上没有感觉，夏伯渝每走一步都小心翼翼，看准假肢所踩的岩点位置，踩稳了，再走下一步。整个动作连贯协调，顺利通过一半路程。

突然，一个小小的意外让所有人的心一颤。夏伯渝的左脚没有踩到岩点上，而是踩在了上方的岩壁上，瞬间的踩空，让整个身体跟随着晃动，他依靠双臂的力量努力将身体撑住，继续攀登。

终于到达攀岩墙顶部，摘下旗帜，挑战成功！夏伯渝开心地笑了，满脸汗水，纯粹而平实。

大家都松了一口气，与其说希望他挑战成功，不如说担心他挑战不成功。再一次全体站立鼓掌喝彩，不只为一个挑战项目，更为背后的那份勇气与坚强。

周华健说：“大哥你好，你当时是一个怎么样的意外？”

夏伯渝说：“1975年的时候，我26岁，随中国登山队攀登珠穆朗玛峰。当时离