

“耐受力”让我们抵达梦想



人与羚羊赛跑,谁将胜出?多数人会选
择羚羊。其实,在超长距离奔跑中,取胜的
也可能是人。网上有一段视频:没有陷阱和
毒药,没有围猎和配合,一位上身裸露的布
须曼人手持标枪,箭步如飞,在烈日下一跑
就是三个多小时,将羚羊累垮并捕获。

这种“耐力跑捕食”的狩猎方式,并不是
什么创新,而是源自于我们的祖先。他们早
就发现,在体能极度衰竭之后,动物会本能
地停下,人则可以凭借强大的意志一往无
前,不达目的誓不罢休。事实上,不论是运
动本身,还是经济社会发展各领域,人的这
种强大的“耐受力”,总能使我们穿过艰险,
承受挫折,挥别苦难,抵达梦想之巅。

巨人之旅正是一次“耐受力”的特殊较
量。前不久,我和全球382位参赛选手一道
完成了这一世界难度最大的越野赛。全程
332公里,累计总爬升接近3座珠穆朗玛峰,
常人需要31天才能走完,选手却要在150小
时内完成。经受这一特殊运动的磨砺,我对
信念与意志也有了更深刻的体悟。

经过六天六夜的煎熬,我终于迎来了阿
尔卑斯山的第一缕晨光。这期间,小腿、大
腿、臀部无处不痛,甚至胳膊也因长期拄着
手杖而疼。极度困乏是又一大考验,参赛选
手的平均睡眠时间每天只有3小时。危险
则像老虎一样潜伏,2800米以上的大山穿空
乱石,陡坡密布,大雨冰雹,山路湿滑,夜间
行进尤为不易。面对跑友遇难、高山失温等
诸般困境,恐惧占据心头,进与退的抉择从
来没有如此艰难。然而最终,我经受了这一

身体与内心的极限考验,经历了一次地狱般
的行走,像吃完了一生的苦,一次次陷入困
境,却又一次次绝处逢生。

无论人生还是事业,都是这样一次充满
挑战的旅行。这种超长距离的赛事,挑战既
有生理上的体力透支、困乏、缺水、饥饿、受
伤,又有心理上的沮丧、孤独、害怕、幻觉、悲
痛、混乱,没有超强的耐受力,往往就会选择
放弃。面对人生旅途的种种波折,面对事业
攻关的诸般障碍,没有坚定的信念与顽强的
意志,我们的身体和心理很难挺过去。当此
之时,信念就具体表现为“内心完善自己的
强大需求”,意志则表现为“自律自控的自我
执行”,二者铸就一种精神源动力,共同驱使
我们用行动去战胜一切困难和挑战。

生命更是一次梦想之旅。一路走来,我
深深感觉到,其实每个人的心中,都存有一个
梦想,都住着一个“巨人”。电影《中国合
伙人》中说:“梦想就是一种让你感到坚持就
是幸福的东西。”没有梦想的人生,必定缺少
了色彩。然而,没有磨砺的梦想,顺利的实现
也必定少了精彩。很多时候,梦想的抵达,
未必是鲜花与荣誉,也未必能以物质来计
量。但只要生命经受了挫折、困难、挑战
等多种形态的考验,人的思想、意志、品格接
受了全方位的砥砺,我们所经历的便是精彩
的人生,抵达梦想的过程也会充满幸福。

行百里者半九十,越是抵达梦想的时
刻,越可能会面临不同寻常的考验。锤炼好
耐受力,我们将不仅能抵达梦想,还将收获
更多。

曾华锋

1

你有没有遇到过这样的情况:当你迫切期待某
个结果时,每日陷于紧张焦虑不可自拔,往往发挥
失常,事与愿违;而当你放平心态,顺其自然时,事
情反而有了意想不到的转机。

一个人焦虑时,总恨不得今天栽下种子,明天
就能开花。但很多事情,本就需要时间去酝酿。

真正厉害的人,不会因为一时得失而慌张,也
不因暂时落后自乱阵脚。这种松弛并不意味着放弃
追求,而是有能力在追求中不焦虑。

给自己多一点空间,允许你想要的慢慢来,这
种心宽带来的松弛,本身就是一种能力。

2

内核稳定的人,不容易被短期的诱惑干扰,也
不会因为一点挫折就轻言放弃。他们并不是没有
烦恼,而是面对问题时能够沉着解决,不自乱阵脚。

人生的淡定和从容,来自于稳定的内核。即便
过程中会遇到困难和挑战,只要方向是对的,过往
的经历都会成为你的养分,让你的内心变得更加稳
定而强大。

我们有时候觉得“放松”很难,是因为不知道自
己真正想要什么。当你树立起明确的目标,并通过
努力拥有独当一面的底气,你自然不会再因一时的
起伏而焦虑慌乱。

3

有人觉得“松弛”意味着不用努力,可以得过且
过。其实,松弛并不是懈怠,真正的松弛,是在拼尽
全力之后,坦然面对结果。

在努力之后松一口气而不是惴惴不安,这是一
种成熟。在该拼搏的时候全情投入,该放松的时候
学会释然。你只管做好力所能及的,后面的风景,
不妨交给生活慢慢呈现。

愿我们都能在快节奏的生活中,保有一份内在
的笃定。只要踏实坚定地向前走,你所渴望的终会
如约而来。

来源:人民日报

内心笃定 是一种力量

《地图上的红楼梦》

——经典的另一种打开方式

当年《一张图读懂系列·三国地图》出版后,效果出乎意料,我们便顺势
绘制了《水浒传》《西游记》地图。以后数
年,带领多名学生设计《红楼梦》
地图,其难度远超我想象,好似站在棉
花堆上,上不知离天多远,下不知离地
多高。

但重要的是,地图对于理解《红楼
梦》很有帮助。小说故事多发生在数

座建筑群,手握地图,就可以“俯瞰”人
物行为,透析人物动机。我们在前人
创作的宁、荣二府平面图基础上,绘制
了42幅大尺寸《红楼梦》专用地图,还
原了大观园的建筑结构,以可视化的
方式,帮助读者走进原著奇妙的文学
空间。

比如,第三回林黛玉进荣国府,府
门前“蹲着两个大石狮子,三间兽头大
门”,看布局图,一眼就能认出应是郡
王级别的建筑群。黛玉进了荣府,又
到了“五间大正房”,是“房”,不是
“殿”,查《钦定大清会典》又可知,宁、
荣二府享受的是准郡王级,否则当冠
“殿”。

再读第五十三回宁、荣二府祭祖
详情,众人到了贾氏宗祠后,但见“五
间正殿前悬一闹龙填青匾”,“正殿”说
明贾氏祖辈的爵位是郡王级别。至
此,触类旁通,贾府为什么会如此高规
模地接待北静郡王?因他高出贾府半
级。一字之别,能写天下奇文者,曹雪
芹也!

另一件小事,旅游时听一位游客
侃侃而谈:“我开眼界了,真是刘姥姥
进了大观园!”回办公室后,我仔细翻
阅刘姥姥三进大观园的地图,顿觉此
语不谬,刘姥姥所见场面实非乡下人
能见到的,的确值得惊呼。

用地图助读小说,仅仅是一尝试,
能否终成正果,还有待时日。

来源:中青网

