

## “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拿标枪，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。危险则像老虎一样蛰伏，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

## 《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

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

