



手指揸著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：100年10月25日

期 數：100學年度第一學期第九週

發行單位：教務處

重要訊息公告

★ 10/25-11/3 巡迴校園書展假本校六樓圖書室舉行，現場除展示最夯的圖書外，還提供訂書服務哦！

★ 即日起至12/31止，歡迎至三魚網 (<http://www.ireader.cc>) 投稿好書推薦！入圍二篇以上即有精美獎品哦！五篇以上頒贈獎狀乙幀。亦歡迎教職同仁上網投稿。

借閱排行榜

- 1、汽車二考
- 2、電機一考
- 3、綜高三忠

新進圖書

- 零下40度的勇氣
- 劉墉生活：8分鐘教你應對進退
- 回家的路是這樣走的一無國界醫生在葉門
- 第十二個天使
- 隋亂

更多新書請至圖書室網頁查詢

<http://www.knvs.tp.edu.tw>
/圖書室

從低處開始

資料來源：明慧學校／心靈小品 (<http://www.minghui-school.org> 檢索日期:2011/9/20)

在世界登山運動史上，「登山皇帝」梅斯納爾創造了前無古人的壯舉。他登臨了所有14座8000米以上的高峰。更值的一提的是，他是唯一一個真正單人、不攜帶氧氣設備，在季風後期攀登珠穆朗瑪峰的人。

外人看來，梅斯納爾每一次攀登，都是危機四伏的「死亡之旅」。在海拔8000米的高度上，人類的生理機能將會發生紊亂，繼續向上攀登，大多數普通的登山者會因為空氣稀薄而死亡。令人不可思議的是，梅斯納爾不借助任何設備，就把那些神秘莫測、險象環生的世界高峰，輕鬆的踩在腳下。

在梅斯納爾之前，那些登臨高峰的人們，無一例外攜帶一套又一套繁重的登山繩索和氧氣瓶之類，並逐步建立高山營地，借助眾多身強力壯的當地嚮導。但是在梅斯納爾的登山生涯中，他依靠的僅僅是自己。由此，又不無疑問，梅斯納爾何以能夠依靠的僅僅是自己？

梅斯納爾和他登山的方式，令登山愛好者們著迷。是不是梅斯納爾獨賦異稟？瑞士醫生奧斯瓦爾多·奧爾茲通過測試認為："與一般登山者相比較，梅斯納爾的生理機能並沒有任何超常之處。"

無數人從不同的角度探尋著梅斯納爾成功的秘訣。最終還是梅斯納爾自己揭開了謎底：梅斯納爾的秘密就是一**從低處開始**，一般的登山運動者，目標選定之後，為了保存體力，都會選擇乘直升飛機抵達山前的最後一個小鎮，成與敗的關鍵恰恰在此，直接乘直升飛機抵達大本營對於身體的調節是不利的，這種看似直達目的地的方式，忽略了身體機能與環境磨合的契機，

與此相反，梅斯納爾堅持徒步到大本營，從低處就開始調節身體，調節呼吸的節奏來應對空氣密度的改變。選擇低處作為出發點，正是梅斯納爾獨特的經驗和智慧。從低處開始，是登高必不可少的環節。注重，抑或忽略，將成為功敗垂成的推手或瓶頸。

**從低處開始，
不僅僅是規則，
更重要的是心態。**



左圖：梅斯納爾，臉上有著經歷風霜的痕跡加上粗曠的氣質，相當吸引人。

右圖：1970年喜馬拉雅之行中，失去七個腳趾頭。
圖片來源：hudong.com

在他的登山紀錄中，他不斷的挑戰，不斷的冒險，至今已經成功的挑戰阿爾卑斯山、喜馬拉雅山、珠穆朗瑪峰和其他許多在險峻山脈的頂峰。

然而，**冒險並非貿貿然的就往前衝**。梅斯納爾有計劃的進行，才能在每一次危險的挑戰中，安全歸來。因此，他才能成為世界第一人以無氧的方式登上珠穆朗瑪峰。



(梅斯納爾1970年攀登南迦帕爾巴特峰的經歷拍成了影片—Nanga Parbat 圖片來源: Dyson)

中譯：南迦帕爾巴特峰/赤裸之峰Nanga Parbat
導演：約瑟夫·維爾斯麥爾 Joseph Vilsmaier
主演：Florian Stetter Andreas Tobias 卡爾·馬克維斯

發音：德語

字幕：中文繁簡體、英文、德文

※感謝總務處陳志明主任分享。

智慧小語



樂觀者在災禍中看到機會，

悲觀者在機會中看到災禍。

《網路佳句》