

我的拉萨



[我的拉萨_下载链接1_](#)

著者:陈志文

出版者:江苏美术出版社

出版时间:2012-5

装帧:精装

isbn:9787534443855

这是一本细说拉萨的书。这是一本让没有来过西藏的人，想来拉萨；让来过西藏的人，回到拉萨的书。这本书不是攻略，不是导游手册，这本书是风景，是故事，满纸藏地风情和传说。在拉萨，秘密的朝圣之路到底在哪？仓央嘉措，是情圣还是一位悲情领袖？八廓街上到底有多少秘密？本书通过一连串的故事叙述，以通俗、幽默、生动的语言向读者展示除了拉萨三大文化遗产（布达拉宫、罗布林卡、大昭寺）之外的拉萨，而这个拉萨，才是更真实的，更被人希望了解的拉萨。

作者陈志文，以15年21次进藏的资深藏地旅行经历，用精彩的藏地行摄美图，用饱含深情的笔触，讲述一个又一个不为人知的西藏故事，拉萨传说，带你“私会”八廓街，带你走近藏族人的生活，让你在拉萨的现实与历史之间穿梭，让你行走在蓝天白云之下的心灵圣地。

这是一个全新的拉萨。在这本书里，活佛、僧侣、演员、平民都将鲜活的重生，穿越时空为读者展示拉萨的历史，藏族人的喜怒哀乐，让读者深度理解拉萨的现在及历史的传

承，这是一个更加真实的拉萨，让你切切实实“做回拉萨人”。

小昭寺、次巴拉康、三佑寺、下密院、岗巴夏、强巴拉康、绕赛参康、木如宁巴……这些你熟悉或者不熟悉的藏地风景，他们有时候是不知名的角落，但却是朝圣者心中的圣地，《我的拉萨》就带着你，围绕拉萨绕两圈，一起踏上朝圣之旅。

本书由《中国国家地理》杂志社社长、总编李栓科倾情作序《不负拉萨不负卿》，强烈推荐，由“中国最美的书”、美国设计大赛“ONESHOW”获奖设计得主瀚青堂精心设计。中国西藏文化保护与发展协会理事、西藏大学院长图登克珠、抗战史学者戈叔亚、演员海青联合推荐。

此外，书中赠送精美的唐卡图，向读者带去最好的祝福。带着这本书，飞向3600米高度的藏地圣地拉萨，走进八廓街，去看拉萨最隐秘的风景。

作者介绍:

陈志文：“美国职业摄影师联盟”会员，“中国十大徒步人物”，曾任《中国国家地理》大型活动策划主管，中国高原委员会可可西里考察队队员，《中国国家地理》-CCTV阿尔金山考察活动总策划、考察队队长，2005年联合国世界野骆驼保护基金会中、英、蒙三国新疆罗布荒原联合探险队队员，组织全国107家知名媒体联动、《中国国家地理》纪念抗战大型活动，“自由之路”总策划、考察队队长、首席市场推广，现为西祠胡同旅游频道主管，摄影频道总监。他15年里21次进藏经历，在高原徒步上千公里，深入各种无人绝境，积累丰富的高原极地经验，是国内首屈一指的资深西藏旅行家。

目录: 一、序

二、写在前面的话

三、拉萨的名片

1、布达拉宫—西藏最早的大房子

2、大昭寺—万心归宿

3、罗布林卡—拉萨的宝贝

4、拉萨三大寺

5、西藏自治区博物馆—绚烂宝库的窗口

四、和拉萨打个招呼

1、高原梦想与高原反应

2、名字的秘密

3、藏式与藏饰

4、最惬意的差生活

5、藏式食物

6、八廓街的故事—最后的藏式乐园

7、玛吉阿妈到底是谁？

8、神仙姐姐与神仙玩法

五、做回拉萨人

1、东西南北三佑寺—让我们看清拉萨的脸庞

2、画的史书与颂歌—唐卡

3、纸上和心里的印记—藏经与藏纸

4、天下藏文出拉萨

5、密而不密—上下密院的故事

6、礼佛六件套—外三件：风马旗、玛尼石、擦擦

7、礼佛六件套—内三件：藏香、酥油灯、酥油花

8、关圣庙与汉人坟

9、改行做财神—扎吉寺与扎吉拉姆

六、围着拉萨转两圈

- 1、感受拉萨的第一圈
 - 2、膜拜拉萨的第二圈
- • • • • ([收起](#))

[我的拉萨_下载链接1_](#)

标签

拉萨

西藏

旅行

在路上

旅游

风景

随笔

行者

评论

适合拉萨感兴趣的入门者。其实作者丰富的旅行经验和见闻应该更好玩，期待你的下一本书。。。恩，陈大师就是个大喇叭，跟他坐一起，三天三夜他的牛都能吹的不重样。

这本书主要是设计的功劳，装帧设计非常下功夫，作者的文字功底也不错，就是内容太一般，像关于拉萨的百度百科。

内容挺浅的，文笔还行，图片还凑合。

好看！除了排版有点怪（其实也不影响阅读）内容完胜！介绍了一些拉萨的故事的一些街头巷尾的小寺庙。完全不用导游啦~

去程的火车上抱佛脚读一遍，回程路上又看一遍，验证旅途中得到的知识。作者的文笔有点自嗨，说不上文采多好，但很真挚。照片拍得漂亮，也可以当做攻略来用，会写拉萨哪一家店好吃好逛——就是因为看过这本书才找到了超美味的酸奶子，多谢！我一定还会再去西藏。

为嘛我觉得全书最让我印象深刻的是作者的一头乱发……真是风一般的男子啊，头发都吹成这样……

一口气读完。文笔有趣，非常好读！关于拉萨的历史地理与文化，贴合行者的关切。多是纪实，话很诚实，没有过多的传说铺陈。读书如种草，更读更生啊！

写的太表面官样文章了

书的制作很用心，从打开的第一页就开始喜欢这本书了，作者对拉萨的感受也和我差不多，下次有机会再去拉萨的话，一定要去那几个隐藏在街头巷尾的庙堂里看看。

真心一般，东西很散，而且豆瓣书托好多

朱赢椿老师的装帧，我说怎么一眼就爱上、喜欢所有的图片，作者的写作功力也不错。后来关注了作者的微博，不是想象的那样，或者我过于理想化。现在自己也走入这种无聊的现实生活了

有理有据令人信服。排版照片也都不错。照片注明内容，文字更精简些，就更好了。

去一两次是喜欢 去二十多次大概就是跟回家一样的情感了

老大的书，当然要支持

拉萨历史知多少~

有用的没有很多

很美好的书 身体原因 估计这辈子也去不了的净土吧

一直想去拉萨 看了孩子们的高原红 看了皇女嫁入的无奈 觉着还是随缘为好

何时是归期

一拿到手就很欢喜。序的第一行字更是让我对这个行业心神向往。心是野的，城市是密不透风的，寻着一个细细的出口，便可以不顾一切逃离。趁夜细读，颇感失望

[我的拉萨_下载链接1_](#)

书评

我去过四次拉萨，其中一次是和作者同行，那时就听他念叨要出这本书。一年半以后，终于见着了，其中的甘苦也非外人足道了。作者说：男人最重要的是经历。他本人就是个有经历的人，我对他的摄影、创意、论述、制作都非常有信心，这本书将是另一段创作人生的正式开端。祝贺

我的拉萨，作者眼中的拉萨究竟是什么样的拉萨呢？带着好奇心阅读了这本书，图片精美，故事动人，实用性强，这是我读完之后几点感想。曾经去过一次拉萨，哪里的美好令人终生难忘，只是在大昭寺晒了几天太阳，很多地方还没有去好好走走。走得最急的总是最美的时光，期待下一次的...

此书的装帧特别有创意，书页是牛皮纸，翻开弥漫着浪漫气息。照片很专业也很美

我的拉萨。只为她。只为中心。围着拉萨绕两圈 我还没看叫我怎么评、、、。。。
这淘宝真是啊 我可是为了旅游手册才来的。 要还凑多少个字不知道。真是的。
爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱爱
我也希望与她一起去接受那片土地的洗礼。

刚入手在拜读中，此书装帧精美，内容丰富，照片震撼，特别是有强烈的作者个人风格，对想去西藏但是还暂时未能成行的人来讲，是一种精神指引。看了这本书，我好想去西藏，并且是一个人去。走进拉萨，就是走进自己的心灵。。。

15年21次进藏的资深藏地旅行经历。。太震撼了。。。。喜欢作者说：男人最重要的是经历。给朋友买的
一个对拉萨当梦想一样憧憬的男人。。。或许是男人与男人之间的共鸣吧。半年的时间准备，希望这本书可以帮他顺利完成拉萨之旅。。。我的拉萨。。。我的拉萨，这本书，图片精美，...

非常想去，一个传奇的地方。不知有没有勇气去那里，还是先看看吧。
陈志文的微博我是忠实的粉丝，喜欢他的一头乱发。
实在不会多写什么，除了校门就很少写东西了。
世间本无事，用人自扰之，这两天，心绪有些不平，希望这本书能带给我一些平静。

你的书终于出了哈，等的花都谢了…… 你的QQ头像的造型准备啥时候换啊
淘宝上买，好像已经有你的签名了

知道作者在摄影群里，每张照片都是那么的洗礼人心，买本支持作者。作者说：男人最重要的是经历。他本人就是个有经历的人，我对他的摄影、创意、论述、制作都非常有信心，这本书将是另一段创作人生的正式开端。祝贺.....

我的拉萨，作者眼中的拉萨究竟是什么样的拉萨呢？带着好奇心阅读了这本书，图片精美，故事动人，实用性强，这是我读完之后几点感想。曾经去过一次拉萨，哪里的美好令人终生难忘，只是在大昭寺晒了几天太阳，很多地方还没有去好好走走。走得最急的总是最美的时光，期待下一次的...

认识了解作者是在西祠版里，第一次就被他的照片吸引，拉萨是他惯有的主题，非常喜欢。这次也是为了支持作者，购买了这本书，还没来得及看，但是已经深深的爱上了，希望有更多人喜欢。每个人心中都有自己向往的那个拉萨，爱的不爱的都会在那里忘记。纯净的那片天，其实我们每个...

毕业去旅行，我要去西藏。
听完陈老师的中国国家地理“校园行知客”的讲座--人生就要去西藏，更加坚定我要去西藏的决定。
西藏，这个离天堂最近的地方，这个伸手就可以触及云霄的地方，这个有着传说的‘神山圣水’的地方，这个让众多信徒毕生向往的圣地，深深地吸引着我...

看过这本书犹如在作者的带领下慢慢地进入圣地，书中的画面有全景、有特写
犹如身临其境。作者多次进藏，足以说明这片神圣的土地值得踏入。正如所说：身体和灵魂得有一个在路上，先让灵魂走一会，身体等会跟上。读万卷书不如行万里路。亲身经历也许会有更不一样的效果。期待灵魂...

行者 是“北漂版”的前辈 是西祠的前辈 更是驴行的前辈 一直有自己的西藏梦
但愿尽快能够实现 期待这本书 让我尽快行动 去西藏 去拉萨 布达拉宫 纳木错 还有很多
同时也是因为看了《转山》这部电影 很是期待去西藏 给我带来的灵魂洗涤
是放空自己的心灵么 还是什么 也许...

终于能在淘宝上买到这本书了，作者签名，很心水的纪念章，感动于用心。听过行者的讲座，书里的故事，活生生的，和讲座一样精彩！
去过西藏，去过拉萨，但是发现很多事情，原来自己只是走马观花。记得在八廓街头，我无数次路过那些藏庙，却很少想过，这里有那么多有趣的事情，有...

看过之后各种念想，只有一个目标，那就是我要去西藏，就在拉萨发呆，晒太阳。很喜欢这本书的手感，有份量，有质感，而且图片真美~作者写的也好幽默，有点爱不释手的感脚。为嘛评论要规定字数？字数字数字数。够了吧？

[我的拉萨_下载链接1](#)