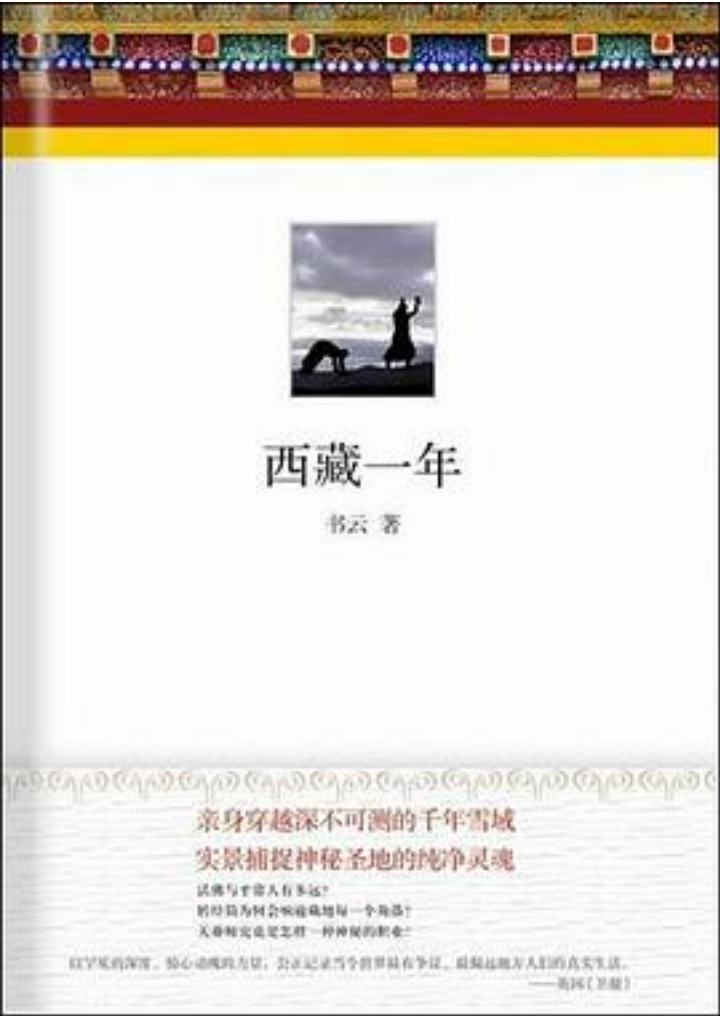


西藏一年



[西藏一年_下载链接1](#)

著者:书云

出版者:北京十月文艺出版社

出版时间:2016-5

装帧:平装

isbn:9787530215586

■同名纪录片BBC连播3遍，强势登陆CCTV，热映世界40多个国家地区

■亲身穿越深不可测的千年雪域 无限接近神秘圣地的纯净灵魂

■以罕见的深度、惊心动魄的力量，公正记录当今世界神秘圣地人们的真实生活。——英国《卫报》

■西藏一年给我留下了什么？这里既不是想象中的香格里拉，也不是等待拯救的蛮荒之地。它的独特让人心动和神往。我真实地记录了它的一年。——书云

◆“神秘”仍是西藏的标签，多数人对这片雪域圣地的认识仍停留于对香格里拉的幻想。

◆全球冒险家为什么总像被磁石吸引一般不断奔赴西藏？

◆无数人為何万里迢迢去朝圣，甚至为此付出生命也无怨无悔？

◆雪域高空兀鹫盘旋，为什么无人见过其尸体？

◆冰雹喇嘛的职责是什么，乡村法师每天又怎样度过？

◆西藏到底还有多少不为人知的故事？

作者书云是位独立制片人，满怀对高原的痴迷与眷念，她带领摄制组在西藏第三大城镇江孜，与八位普通藏族人朝夕相处一年，用不带偏见的文化人类学参与式考察方法和不带意识形态色彩的摄影镜头，跟踪并记录了他们在夏、秋、冬、春四季的生活故事，拍摄制作了五集电视纪录片《西藏一年》，热映世界40多个国家地区，将一个有温度、最真实的西藏带到世界面前，轰动一时。在执导《西藏一年》期间，作者将片中八位人物的故事记录下来，是为本书。

作者介绍:

书云

作家、导演、制片人。

1986年从北京大学英语系毕业后赴牛津大学攻读历史，此后一直致力通过纪录片让世界了解中国。导演和制作过多部在国际主流媒体影响巨大的影片，包括《百年叱咤风云录》(People's Century)、《1421年：中国发现新大陆？》(1421: China Discovered America?)、《启蒙时代》(Heroes of Enlightenment)、《3D中国大熊猫》(3D Chinese Panda)、《马可波罗：现代启示录》(Marco Polo: A Very Modern Journey)、《喜马拉雅的天河》(Sky River of the Himalayas)等。

2006年第六次进藏，在江孜和八位普通藏族人朝夕相处一年，记录他们真实平凡又起伏跌宕的四季生活。五集人文纪录片《西藏一年》在英国广播公司首播后，迅速被德国、法国、加拿大、美国等四十多个国家的电视台购买，并在中国中央电视台播出。

在执导《西藏一年》期间，将片中八位人物的故事和命运记录下来，是为本书。本书英文版和电视纪录片同步在英国推出后，引起各界广泛关注。

本书是默多克麾下的哈珀·科林斯出版集团签约的三部游记之一，其他两部为《万里无云》和《长征》。《万里无云》讲述书云千禧之年从西安出发，走过中亚，走遍印度，走了整整一年六个月，寻找玄奘的史诗般旅程，被布克文学奖掌舵人Martyn Goff在《泰晤士报》推荐为年度佳作。2005年，书云又以一年时间重走雪山草地，寻访尚在人世的老红军，写出震惊西方的长篇纪实文学作品《长征》。

书云在伦敦和北京两地生活。

目录: 序
自序
第一章 英雄城之夏
第二章 失业的冰雹喇嘛
第三章 天葬
第四章 轮回路上
第五章 漫漫求学路
第六章 天寒地冻
第七章 我要出嫁?
第八章 一个女人与三个男人
第九章 女人、山羊、青稞酒
第十章 三百万声祈祷
第十一章 罪恶即是惩罚
第十二章 留住信仰
后记
· · · · · (收起)

[西藏一年 下载链接1](#)

标签

西藏

纪实

文化

旅行

宗教

记录

中国

书云

评论

比想象中好看许多，喜欢。日常的西藏，日常的江孜，真实的细节中是植根于人骨髓的宗教信仰和传统文化，时而令人震惊、不解，时而恍然大悟。西藏，原来你是这样的西藏。我们汉人自以为是第一大族，对少数民族的了解实在太少太少，以此书为契机，要多多了解少数民族文化民俗，他们都是中华文明的瑰宝。

在甘孜的纯牧区支教一年，学龄前中后孩童，济济一堂。对于作者生活一年后所著，深赅是说。藏区的学生要学汉语藏语英语三大外语，没错，对于大部分的藏族人藏语也是外语，甘孜州高考加五十分，也没几个人能上好的大学。在火车上认识几个那曲去北京西藏中学读书的学生，都是藏族精英分子的子女。认识很多喇嘛，都很有意思，甚至年轻喇嘛都很时尚，和一个喇嘛老师一起生活了一年，酒是怎么都不喝，除了料酒，但是喜欢和我们斗地主还有开车，当然驾驶汽车的本事他也有。家家户户都有经堂，经常见到喇嘛做法事，我有一次拿了一本汉语标注读音的经书滥竽充数，结果引得一阵大笑。藏族人的信仰是从小培养的，他们的民族精神纳入其中。我所在的扎坝地方是走婚，或许就是书中所说女儿国，扎坝人语言独特风俗唯二，历史搞不清楚。

还未看纪录片，却仿佛通过读这本书和纪录片的主角们成为了朋友，作者虽然有点絮絮叨叨，但她笔下的故事真诚可爱，四星半

对西藏的认识深了一层。

Kindle

读这本书让我内心感到平静。就像结尾所说，愿央宗一家人、拉姆医生、普赤等等善良的人们幸福平安快乐~

非常生活化的西藏

“如果不了解人生，是读不懂书的。”去过一次川西藏区之后再读此书，对于宗教的信仰，对生命的认知，对人世间的苦辣酸甜和悲欢离合也多了份敬仰。

很接地气的一本书，是西藏普通人们生活的真实写照～

读万卷书，行万里路。其实每个人认识的世界都是主观的，但我挺喜欢书里这个主观的世界。

否定藏民的婚嫁习俗，否定他们对神的信心，跟文革期间将喇嘛赶出寺院没区别。某些方面若真是陋习，原住民在了解了外地的习俗后，会反抗并调整，但”外来文明”一厢情愿的干扰，就是侵略

泪目

20180805 沈阳西西弗购 20180808 一刷

是准备去西藏时读的，还看了同名的纪录片，镜头和记叙都比较真实，以几个人物为中心，对藏民的信仰和生活都做了表达，涉及婚丧嫁娶，还探讨了一些新时代发生的变化。对我了解西藏很有帮助。

世界如此之大，如此千变万化，如此精彩！

西藏印象:佛教信仰，一妻多夫，生活贫困，医疗观念淡薄，生活物资缺失，天葬，父母包办婚姻，以及美丽的大地

读完后记潜然泪下，感谢作者用最质朴的语言去纪实，用最真实的感动去倾听。愿西藏独特的精神世界永存…

信仰的力量在藏族人的生活中是如此重要，也因为相信前生和来世，让他们在面对苦难时可以如此的坚强和平静，活在当下是选择也是在这样的自然条件下的必然，看了书以后，对西藏有了更加具体的着迷。

相对纪录片来说，我还是很庆幸自己有看这本书的。如果你有看纪录片的打算，我会建议你先读书，这样你会对导演的拍摄意图、拍摄的主要任务和事项都会有一个很清晰的了解，再去看纪录片本身，你会觉得那些原本只有文字的人物都变得鲜活起来——协同效应会非常好。当然，你最好找个人名翻译比较一致的字幕来看。书中介绍了很多西藏独有的文化和地方特色，印象比较深刻的是对喇嘛、佛教、法师的信仰，藏族女子独特的地位和仍然存在的一妻多夫（我这次旅行倒没有看到，可能因为纪录片拍得比较早），有机会的话也许还会再做一些藏族女子地位的拓展阅读。

很平实又不失趣味的记录。书中次但送两个孩子上大学那一段很让人感慨。得把纪录片也找出来看看。不知道我去江孜的时候是否会经过卡麦乡。

[西藏一年_下载链接1](#)

书评

读书的习惯，在过程中随手写下几笔，不成文，无厘头。——佛说，众生平等，是告诉我们看世界的方法。然而言易行难，我们的视角往往随着我们的心而发生偏差：因为敬畏而仰视，因为无知而俯视……于是，在失真的世界里，有太多的人性扭曲、...

有些地方，哪怕你只是轻轻停驻了一下，也能让你在日后的日子里常常念想起，仿佛就有那么一块磁体，紧紧地吸附了你的一部分。你会设想着再度前赴，你会在别人谈到那个地方的时候怦然心动，以致于口若悬河，你会像思念一个情人那样一脸的花痴。这样的地方不多，例如例如法国、例...

朋友写的书，作者同时是独立纪录片导演，本书记录了作者在西藏一年拍摄纪录片过程中的心路历程与体验，作者以自己独特的笔触和多年来对藏文化的深入研究与了解为我

们展现了一幅高度真实又如此与众不同的藏地图景，相信对西藏感兴趣的朋友读完本书之后会对西藏又有一番更为深...

“作为纪录片的导演，我每时每刻都在发掘拍摄的对象”

“我仍然希望拍到一个幸福的场面”

“这里既不是想象中的香格里拉，也不是等待拯救的蛮荒之地”

或许对于西方读者和没有到过西藏，或者只是到西藏一些景点旅游过的人来说，这是本不错的反应西藏现实的书。就像纪录片所...

还是不错的，能够在江孜带上一一年。从西藏社会的多方面让大家了解了一个真实的西藏和真实的西藏人。新中国成立50年和科技日新月异的进步，确实对西藏和西藏人是个大的改变。但是也保留着很民族的传统。

许多年来，人们对于西藏的认识，仍然只停留于神圣秘境的印象。西藏在大多数人的心目中，还是被西方神秘主义者虚构和创造出来的神话世界。这种观念以詹姆斯·希尔顿所著《消失的地平线》为代表。

20世纪30年代，詹姆斯·希尔顿用艺术家的想象力向全世界生动展示了一个虚幻...

这本书是在拉萨邮电局的书架上看到的，算机缘。

回拉萨前，旅程计划中有江孜抗英古堡和白居寺。但上乃钦康桑冰川时，脑子开始空白，身体在行走，却是靠的本能。头痛欲裂也不请自来。于是下了冰川后，到江孜时，只得靠在车里，只隔着距离看了一眼古堡，后来下了车，...

目前，关于西藏的表述主要来自两种声音。一种是大地回春，胜利的号角已经吹响，万物都沐浴在温暖的阳光中，弥赛亚带领子民向天堂进发。另一种是阴云密布，家园被践踏蹂躏，中土处在毁灭的边缘，索伦魔君驱使着半兽人向夏尔逼近。两种对立的叙事相互交织，常常...

如果不是看过这本书，西藏在我的眼中还是心中的那一抹蓝，那一片雪域，那一片原始，那一片荒芜，它不会这么的真实。

这本书首先感动自己的是作者，作为一个TOP2学校的人，能够在毕业后坚持自己的梦想，坚持自己的信念，走一条少有人走得路，其实很难得，当身边越来越多的人...

这是一本神奇的书。

有纪录片的版本，这是文字的版本，虽然没有看到纪录片，但是可以想象这群生活在西藏的人们生活。西藏，这片神奇的土地，终将有一天，我会去拜访她一次。对于婚姻的那段描述，最为震惊。现在居然保留着一妻多夫制度的西藏农村，是怎么样处理几个兄弟...

我们没有要任何政府的一分钱。我所能做的，就是客观再客观。我希望在人心之间架个桥梁 标题是在中青报的一篇新闻里看到的，说这句话的是《西藏一年》的作者书云。2006年，纪录片导演、作家书云，带着一支10人摄制组，在西藏江孜县城租下了居委会的房子，一住就是1年，观察8...

在网上下的电子书来看的，居然缺了后三章

作者是在拍完一个关于西藏的纪录片后，写下的这本书。人物是纪录片的灵魂。他们选取了江孜城的各种职业的普通人作为纪录片的主角，用了一年的时间，记录他们生活中的点点滴滴。在这里，我们看到的不是想象中神秘、壮阔的雪域高原...

这里既不是想象中的香格里拉，也不是等待拯救的蛮荒之地。

以普通藏族人的生活为背景，细微入手。纪录片都不应加入个人感情，特别是拍摄自然，动物时，肯定会碰到凶残的互相厮杀，但这是自然发展的客观规律，拍摄者不能救助弱者，否则强者反而处于弱势。但这部纪录片拍的对象是...

我一直都是热爱西藏的，就像本书的作者一样，一直渴望着生活在西藏。

我想西藏是有一种独特魅力的吧。不仅仅是在云间的雪山和澄澈蓝天白云。绝不仅仅是神秘的雪域高原。一定有比这更伟大的东西，他们在这里：信仰。书中有一句话，说西藏人每天都是三点一线的生活：城镇、...

西藏，那个充满神秘，又令人向往的纯净之地~

或许好奇心使然，一直想去感受一下那里的空气、阳光、广阔~好久没有静下心来读一本书。我说的是“读”，一字一句的在心中默读。只有如此，才能感觉置身其中，去看，去听，去体会，藏民们用身体丈量虔诚的长度，丈量轮回...

大家对西藏的神往是因为那里的蓝天，雪山，还是人？大家都喜欢到西藏旅行，但旅行往往不能真正了解当地人的生活，《西藏一年》让我们了解那里的人，神秘的西藏，喇嘛，和寺庙，那里的人心灵纯净，没有纷纷扰扰，那里的人淳朴善良，大家都有同一个信仰，虔诚得让人起敬，但又因...

一直向往西藏,却从未下定决心去出发. 在短途旅行的大巴上,读着这本书,不觉泪流满面.
这本不是一本悲伤的书.
只是作为藏族文化的局外人,我们总是愚昧的自大,尝试用自己的'先进文化'去批判他们的一切.总以为自己的高人一等.总以为我们是在拯救他们. 我们是否能够学会don't judge,...

因为去过江孜,所以对这本书很有感情! 记得很早就看过《红河谷》, 这个拍摄于江孜的电影深深的吸引了我。2010年去了西藏, 书里的一个个画面把我带回了那个日落时到达的、又在日出时离开的县城。作者文笔很清新, 很值得一读的书! 我已经给几个朋友推荐过了。正在等着当当的《万...

这本书从序言就很吸引人。从序言里看得出, 作者是一位有思想又敢于行动的女性, 单单可以自如的运用英语写作这点, 就让我为她加分许多。在下雨的公车上, 我开始读, 没两天便读完了。本书像是她拍摄《西藏一年》纪录片的拍摄笔记, 有她的见闻、幕后故事、对西藏文化的观察、对宗...

去年就看完了那个6集的纪录片, Emule上有英文版下载, Youtube上也有在线可看, CCTV播放的中文版据说每一集剪掉了大概5, 6分钟。anyway,片子非常好, 尤其是背景音乐, 内容, 比偶之前看那些所谓的影视XX学电影好N多吖。网上盛传的评论是, 这个纪录片得到了tibet issue掐架双方的...

[西藏一年_下载链接1](#)