

徒步进藏



[徒步进藏 下载链接1](#)

著者:亦凡

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787550287181

本书是一本介乎于游记、纪实文学、回忆录的青春、励志、正能量、饱含成长轨迹的真实故事。文笔自由朴实，情感真挚，轻松自在之余又引人共鸣和思考。

全书以徒步川藏线2160公里，90天行走3304800步的故事为主线，写作600天中对人生的思考贯穿其中。

一路所遇的狂风暴雨，独行无人区，生死离别，病痛折磨，爱情、友情、亲情，每一步都走的异常艰辛，却有着比艰辛多一点的坚持和努力。所有的答案都将在经历中一一揭晓。

作者介绍:

亦凡，北京姑娘，豆瓣ID：凡不凡呀

教课近十年的瑜伽老师，关注健康的品牌Fantopia创始人。

中国第一位徒步进藏女性，被粉丝封为“徒步女神”“瑜伽女神”。

有想法的平凡小矮个，有大能量的行动巨人。

热爱挑战，但随遇而安。座右铭：人生苦短，回归简单，专注当下。

目录: 序言 你为什么去川藏线

开篇 像是在做一场告别

Chapter 01 这不是说走就走的旅行

Chapter 02 最难的不是放弃和坚持

Chapter 03 哪里有你想要的生活

Chapter 04 有多少第一次可以重来

Chapter 05 湛蓝的天空任谁经过

Chapter 06 哪座雪山使我称王

Chapter 07 将天走黑再把腿走废

Chapter 08 除了生死都是闲事

Chapter 09 谁是高原最辛苦的人

Chapter 10 你说的光明究竟是什么

Chapter 11 让西藏的温暖更甜些

Chapter 12 去爱吧，即使离别明天就来

· · · · · (收起)

[徒步进藏 下载链接1](#)

标签

西藏

徒步

旅行

游记

好书，值得一读

旅游

非常不错的一本书

我想读这本书

评论

给自己的书打五颗星的人也是不多。。。为了作品，我愿意做少数人。

徒步进藏，很有勇气。

以前觉得自己也可以，读过之后知道自己走不下来，HeHe 2018年10月读过，

文笔流畅 情感真实 佩服

作为经历实在令人敬佩 但作为一本书 还有些差强人意
特别是到对在程碑上涂鸦的自我原谅自我开脱的态度...实在觉着此书展示着一种以自我
为中心的气质 一本有勇气有毅力却缺乏态度的书

这一路是艰苦的，作者的决心和毅力加分。文笔以及信息量方面很一般，不过这个书的
亮点也不在文笔。

不错！简单明了的书写，但是能读懂表达不出的感情

2017年9月30-10月5日读，2017-263。

勇气是多么珍贵的品质，我希望可以拥有勇气

前半部分行文流畅，后面自从画风突变谈恋爱了之后，写的全是内心的感受，各种怒吼，感觉偏离文章定位了吧

人生苦短 选择了 哭着也要走完 感受了路上的痛苦 路上的绝望 你才能感觉到到自己还活着 还能够看到 听到 呼吸到 ----记《徒步进藏》于2018.3.6合 Ps.川藏 等着我在你的身上留下汗水与泪水

作为一个爱旅行爱探险的人来说，徒步走一次西藏绝对是值得难忘的经历

很棒！也想尝试下

作者勇气可嘉。就书的内容来说很一般，写过的经历见闻不足，感想却太多，自己的，家庭朋友去世，遇到爱情等等，虽说是旅行的一部分，作者也确实受到挺大影响，但也不值得大费篇章。

真佩服作者的勇气毅力

转山转水 殊途同归

我就不双十一买！我就不打折买！我就原价买！我就原价买！

在游记中体验人生。

进入西藏，一路狂风暴雨，找到我们的归宿

藏区总是让人无限向往

[徒步进藏 下载链接1](#)

书评

[徒步进藏 下载链接1](#)