

# 西藏民族的新生:民主改革亲历记



[西藏民族的新生:民主改革亲历记 下载链接1](#)

著者:中国西藏杂志社

出版者:第1版 (2009年3月1日)

出版时间:2009年3月1日

装帧:平装

isbn:9787802531826

《西藏民族的新生:民主改革亲历记》是由中国藏学出版社出版的。

## 作者介绍:

目录: 最深刻的社会变革 最壮丽的民族新生	
一 纪念西藏实行民主改革五十周年 (代序)	热 地 (1)
第一编 我们亲历了民主改革	
坏事变成了好事 —— 纪念西藏平息叛乱和民主改革	阿沛 · 阿旺晋美 (3)
记西藏的民主改革	多杰才旦 (11)
平叛改革 —— 西藏当代历史上的重大事件	延 祥 (23)
敲响封建农奴制度的丧钟	江村罗布 (38)
说说西藏的民主改革	益希单增 (49)
“民主改革解放了农奴，也解放了我”	霍康 · 强巴旦达 (56)
化腐朽为神奇 —— 民主改革亲历者的回忆	次仁拉姆等口述 (61)
念百万农奴获得新生的日子 —— 忆南木林平叛改革	恰白 · 次旦平措 (70)
忆那个春天 —— 西藏自治区离退休老干部畅谈西藏民主改革	李留元 王长安
罗念一等 (77)	
第二编 在平息叛乱的日子里	
回忆1959年3·10事件	拉鲁 · 次旺多吉 (95)
西藏的叛乱是怎样发生的	列康尼章 (104)
女活佛桑顶 · 多吉帕姆在1959年	旺 堆 (120)
西藏叛乱始末	王贵 (125)
记录真实的瞬间	单超 (136)
目击1959年西藏武装叛乱	郭冠忠 (141)
民主改革，大地解冻	汤池安 (145)
民主改革中的嘎炯	次仁顿珠 (149)
平叛前后的夺底电站	夏景文 (154)
牧民布德的故事	王贵 (160)
索县往事 1959	马丽华 (167)
记忆1959年	次仁拉姆 塔热 · 次仁玉珍 尼玛次仁等口述 (171)
第三编 翻身农奴建设新生活	
我的苦难与新生	玛嘎口述 汶风记录 (191)
色新村，五个村民的述说	杨城 拉姆 (204)
三进西藏 —— 西藏封建农奴制调查	刘忠 (213)
艾马岗的民主改革 —— 记贫苦农奴登贞一家	吴从众 (220)
在山南凯松庄园参加民主改革	林田 (225)
古汝村从濒临灭绝走向新生	索朗次仁 (247)
波密三月桃花红	格 来 (251)
波密曲宗民主改革记	陆莲蒂 (257)
参加曲水、尼木民主改革纪实	高泽民 (263)
一次放农贷的经历	高原 (271)
年楚河作证 —— 西藏江孜、日喀则地区民主改革追记	王鉴 (274)
甘丹寺、哲蚌寺民主改革	倪扶汉 (284)
扎什伦布寺民主改革回忆	曹自强 (293)
记甘丹寺的民主改革	魏克 (300)
平叛后的第一个望果节	魏克 (310)
进军西藏路上，那个年龄最小的女兵 —— 原西藏自治区政协副主席高世珍 (格桑卓玛) 访问记	(314)
我们的太阳升起来了 —— 记帕拉庄园的过去与现在	徐 平 (327)
编后记	(345)
· · · · · (收起)	

[西藏民族的新生:民主改革亲历记 下载链接1](#)

标签

评论

---

[西藏民族的新生:民主改革亲历记 下载链接1](#)

书评

---

[西藏民族的新生:民主改革亲历记 下载链接1](#)