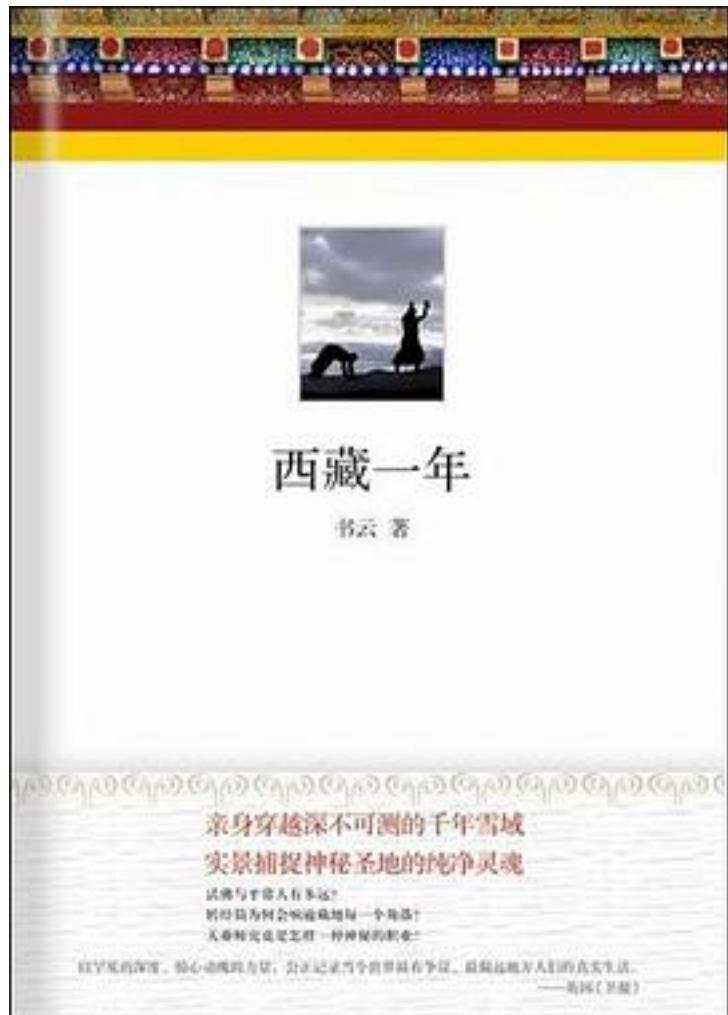


# 西藏一年



[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:2009-6

装帧:平装

isbn:9787530210017

“神秘”仍是这片雪域圣地的标签，多数人对西藏的认识仍停留于对“香格里拉”的奇

妙幻想。

作者满怀对高原的痴迷与眷念，多次亲身入藏，以深沉关切的心灵，将目光对准最为普通的民众，记录他们在春夏秋冬最朴素、最真实、最生动的生活，感人至深。

闲暇劳作、婚丧嫁娶、生老病死……八位真实人物的真实生活与身临其境的近距离描绘，让雪域的圣洁与美丽体现得淋漓尽致，一个真实的西藏在转经筒的无声旋转中，在飘荡于千年圣地的嘹亮歌声中缓缓打开……

作者介绍：

书云：作家，制片人。

生于上世纪60年代。1982年考入北京大学英语系，之后在牛津大学圣安东尼学院攻读国际关系，毕业后在英国从事电视制作，致力于让世界了解中国。导演的首部纪录片《半边天》讲述一家四代中国妇女的命运，获得瑞典“环球南北电视大奖”最佳纪录片奖。1997年，参与制作的《百年叱咤风云录》获得“艾美奖”最佳纪录片大奖。由她拍摄、讲述郑和下西洋的纪录片《1421年，中国发现了世界》，以及介绍中国历史文化的大型专题片《秦始皇》《长城》《魅力中国》等在西方引起普遍关注。

2006年6月，与中国藏学研究中心合作，带领摄制组在西藏第三大城镇江孜，与八名普通藏族人朝夕相处一年，拍摄制作了五集电视纪录片《西藏一年》。该片2008年3月在英国广播公司播出后，迅速被加拿大、德国、芬兰、西班牙、阿根廷、南非等近二十个国家电视台订购，并将在中国中央电视台和其他地方台播出。

拍摄之余，也从事写作。2000年，她独身一人，从西安出发，沿着玄奘的足迹，走过中亚，走遍整个印度，用英文创作了史诗般的《万里无云》，图书被翻译成中文和另外8种语言。

2005年，中国红军长征胜利70周年之际，又以一年时间重走长征路，写出震惊西方的《长征》。在执导《西藏一年》中，将片中八位人物的故事记录下来，是为本书。图书于2008年3月在英国和同名电视纪录片同步推出，引起世界的广泛关注。

目录: 序/格勒

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

旅行

纪实

西藏一年

文化

藏学

书云

游记

## 评论

上等的纪实，二流的写作，单调的思想

---

汉人对现代西藏的观察，这应该已经是最平和最深入最何伟的了吧。

---

早晚赖在床上看几页，看完了这本像是纪录片读本一样的书。高原神域的华丽遮盖下到底还是人间烟火。就算生活方式和价值观迥异，最终让人感动的那些还是人性中最本质的东西。

---

建议配合BBC的《西藏一年》看。

-----  
2010 7.14--7.18

-----  
因为去过江孜，因为了解，所以我就在公交车上边看边哭，挺丢人的。。。

-----  
电影应该更有意思吧

-----  
3.5星吧。

-----  
平淡是真。唯有如此。

-----  
文笔不是我喜欢的风格，有点腻。内容是我最喜欢的类型，平常人真实的生活。

-----  
2012.8.26

-----  
能夠在一個小地方住上一年，接觸不同的人，應是件樂事。喜歡最後描述嫫啦的部份。  
內容很真實，一邊看書，一邊看紀錄片，感受特深。

-----  
很生动的一本介绍西藏文化和藏人生活的书，very touching。  
要是个人观点代入再少点就好了~

-----  
一个真实的西藏

对于自己的论文基本上没有什么可用材料，但是对于一个有不同文化的民族有了更多的了解。

记得之前看过她写的万里无云，感觉一般。西藏一年，感觉还行，打个7分吧，

很好的书，可以了解深入的西藏

最普通的生活，但确实是长期被忽略的视角。只要涉及到西藏问题，我们都喜欢形而上，好像不讨论政治体系和文化冲突就不算了解西藏了——至少这本书非常非常地实在，而“实在”是对于西藏、对于藏族文化最可靠的态度。

希望西藏永远是西藏，永远是信仰之地，少一些铜臭味和商业气息。

烂。

[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。一佛说，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的生活。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...

---

在网上买的电子书来看的，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~

或许是好奇心使然，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](#)