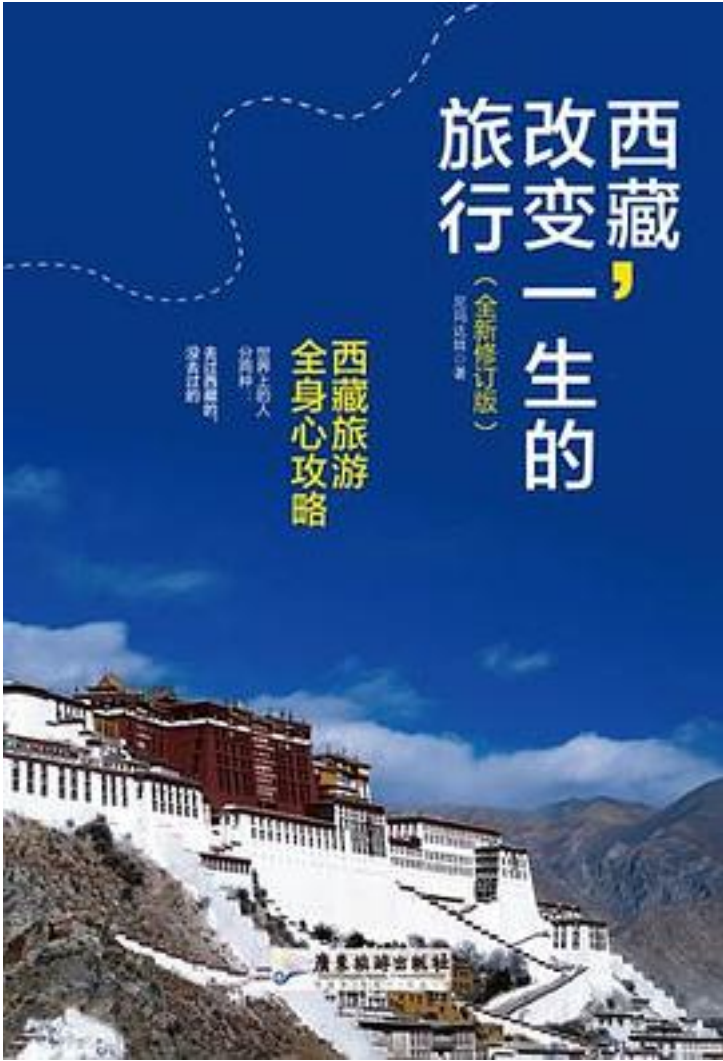


西藏,改变一生的旅行



[西藏,改变一生的旅行_下载链接1](#)

著者:尼玛达娃

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787811204858

《西藏,改变一生的旅行:西藏旅游全身心攻略（全新修订版）》是作者在西藏10年亲身体验之结晶，是为即将开始西藏之行的人或向往西藏文化的人所写的西藏指引书。《西藏,改变一生的旅行:西藏旅游全身心攻略（全新修订版）》提供的是西藏旅游的身心全攻略：在开始介绍景点之前，用了相当篇幅系统介绍了西藏的文化传统和人文现象，后又依据路线和区域两个主轴，对景点进行了深入细致的引介。多方收集到精美图片，有一些非常罕见。《西藏,改变一生的旅行:西藏旅游全身心攻略（全新修订版）》也是一本“去魅”的，对一些常见的误解和道听途说进行了澄清。墨脱部分为作者亲历，堪为书中一大亮点。

作者介绍:

尼玛达娃——一个被西藏改变了人生道路的人。

10多年前，走出大学校门，他遁去了西藏。再遁逸，拉萨也有霓虹灯，于是他去了墨脱。墨脱当年与世隔绝，至今仍不通公路。

“八年援藏”，在西藏呆了八年之久后，曾在全国最小的县城墨脱呆了三年的他，选择了返回全国最大的城市上海。

在上海读研，兼职做律师，五年后出人意料但又意料之中地重返两藏至今。

他的命运充满波折，他的灵魂不肯安歇，他的脚步从未停止。

“直到高寒最处犹不肯结冰的一滴水”。他喜欢。

“三十年愤世嫉俗，三十年悲天悯人”，他印证。

“如果你要选择一条路去走，那么就选最难的一条”，他一直践行

目录:

[西藏,改变一生的旅行_下载链接1](#)

标签

西藏

旅行

西藏，改变一生的旅行

藏地文化

游记

尼玛达娃

文化

旅游

评论

这本一般，推荐藏羚羊的那本

东拼西凑的一本书

西藏旅行类书籍当中算将文化部分渗透很不错的书籍，拉日铁路开通后，信息一定要及时更新啊~

原来是攻略书会错书名意

比较IN

我挺想带一个人一起花点时间走川藏

普通

尼玛达娃本身的传奇经历使这本书带着理性超然的气息。而不只是闹哄哄的勾引。关于西藏人文地理宗教，还有很多旅行中要注意的东西。封面上有一句话，『男孩要走多少路才能成为男人？女孩要走多少路才能遇见自己？』

就是个网络资料汇编。倒也齐全。

作者说，世上有两种人，一种是去过西藏的，另一种是其他人，可是到了西藏真的就脱胎换骨了么，去过的人有自己的答案，参见知乎问题，为什么这么多人认为到西藏旅游就能找到人生真谛？ <http://www.zhihu.com/question/20883474>

basis

西藏，一场流动的宴席

其实又是一本西藏自助游路书

不是很严谨

明年进藏，会带上这本书。

不实用

如果，还有来生，我愿意再次去体验那里的高山，蓝天，雪地。期待骑行进藏

与其说是旅游攻略 不如说是一本对西藏的介绍
即使之前没有任何功课都可以拿着这本书上路 每个行者的目的说的都很明晰
在手的是经过再次印刷的 大量的图片和手绘地图让西藏更加具象 好吧
我觉得距离那里越来越近

拉萨，等我到九月底吧。

首先，一颗星送给书中的图片们，感谢这些图片带给我的视觉享受；其次，1颗星送给书中的攻略们，虽说以后不一定去不去西藏，但有些旅行攻略还是值得留意；最后的两颗星敬献给书中的文献资料和文艺色彩浓重的文字们，是你们成全了我这个从没到过西藏的藏传佛教研究生对大西藏的想象。另，作者“尼玛达娃”的汉语意思是“太阳月亮”。我靠，日月齐明啊。。

[西藏,改变一生的旅行 下载链接1](#)

书评

从来未能准确表达在西藏旅行的心情，过于错综复杂的感受在日后的生活中此起彼伏，拉萨的阳光从记忆的碎片缝隙，透入心里去。对于去过西藏的人，此书是重温旅行时光的好朋友，对于未去过西藏的人，此书是指引的优秀导师。
看过作者尼玛的文字，读过他的传奇，在印象中，他就...

读完这本书的时候，懒懒地站起来伸了个懒腰，倚在窗沿望着远方，不知为何，之前读完旅游类书籍都有种兴奋地想马上出去走走的冲动。可此书不然，放下它忍不住还想再摸摸它的封面，似乎在心里沉淀了些不名状的东西，让人觉得很舒服，平和。难道这就是这本书带给我的感受吗？进藏...

刚从西藏回来，急想有一本书，能抚慰短暂旅途给我留下的永恒激情。
这本书，本以为是作者的无病呻吟，但读过后会发现是一本百科。感悟谁都有，你的感悟不是我的，我们不相识，没什么情感共鸣。但对藏地的文化、风景的介绍，是所有人都会从中了解体验到的。对西藏有并且仍然有幻...

因为要设计封面，出书之前已经快速读了一遍稿子，现在再次安静的看着读着，方方面面，有故事娓娓道来，有情节静静静读，如已身临藏地，似乎看见了一位藏民妈妈带着一个娇小的可爱的让人心怜的女孩，磕长头匍匐在往圣地的雪地上……

还记得这本书是在青旅的大叔那里无意翻到的。一个人去了次西藏，从此我把我的心遗忘在那。藏地文化博大精深，我带着的书没有这本介绍的那么详细。从名字到节日，禁忌。一一列举。如果你不曾去过西藏，你是无法感受它的美好。你去了，还会再来。

书挺厚的，所以信息量也多。但不精深。对第一次进藏的人挺实用的。有攻略，有地图，有线路介绍，有景点说明及西藏简史。适合在无聊且漫长的火车上随手翻着看。进藏之前查了一下，在近十本的推荐书目里选择此本，还不错。

在包头机场发现了这本书。我计划去西藏，但焦虑与期待掺杂。高原反应我不担心，不能洗澡我不担心，食物不对劲我不担心，。。。。。那我就剩下期待了。很早看过安妮宝贝的莲花，那里介绍的墨脱-徒步者的天堂。就已经很向往了，可是，可是，，，，

那一年，那一月，那一日.... 仓央嘉措
遥远神秘的国度，是大家追逐自由的国度。哪里有着神秘的地方，原始的葱岭，神秘的大峡谷，是信仰的天堂....
据文献介绍，当年文成公主下嫁到西藏，为了镇压湖内的邪灵而建造的“布达拉宫”...

我准备2010年5月入藏，4月就购买了4本关于西藏的书籍，这一本我认为是一定要购买的，汕头大学出版社非常有水平，以后可以多留意这个出版社！

[西藏,改变一生的旅行_下载链接1](#)