

# 享受吧! 一個人的旅行



[享受吧! 一個人的旅行\\_下载链接1](#)

著者:[美] Elizabeth Gilbert

出版者:馬可孖羅

出版时间:2010年09月05日

装帧:平裝

isbn:9789861202099

108則享樂與平衡的故事

享受人生 體驗人生 熱愛人生

紐約時報第1名 (超過十七週蟬聯第一名)

今日美國第1名

BOOKSENSE第1名

華盛頓郵報第1名

出版人周刊第1名

洛杉磯時報第1名

舊金山紀事報第1名

Barnes & Noble第1名

Target連鎖賣場第1名

Amazon第4名

她在小時候有個夢想：以為自己長大後會是兒女成群的媽媽。但在30歲以後，她才發現自己既不要小孩，也不要丈夫。

這是女性對自己的覺醒，當然也是對自己困惑的開始。為什麼我想要的，和原來的世俗標準都不一樣？既然如此，不如享受自己的最佳身心暢快計畫！

好吃！義大利 以前我們尋求娛樂—>這裡的人尋求快樂

在令人疲憊的婚姻結束之後，作者在義大利、印尼、印度等三個不同國度之間尋找自己。108個短篇象徵了靈魂探索、自我發現之旅：到義大利品嚐感官的滿足，在世上最好的披薩與酒的陪伴下，靈魂就此再生。她再到了印度，與瑜珈士的接觸，洗滌了她混亂的身心。峇里島上，她尋得了身心的平衡。

在義大利極盡吃喝的享受後，作者忽然有了罪惡的感覺，這個感覺的出現，讓她害怕：既然我擔心罪惡，為何我還要放假？原來，以往我們是在耗費心神後，才去尋找「休閒娛樂」，然而，有人正是以「無所事事的生活」為最高目標！

這是個漂亮的措辭。Bel far niente是「無所事事之美」的意思。聽我道來——傳統來說，義大利人自古以來一直存在著勤奮工作的人，尤其是那些長期受苦的勞動者，即所謂braccianti。但即使在艱苦勞動的背景下，「無所事事」始終是大家抱持的一個義大利夢想。無所事事的美好是你全部工作的目標，使你倍受祝賀的最後成果。你越是閒暇舒適地無所事事，你的生活成就越高。你也不見得要有錢才能體驗。

體驗！印度 以前是「觀光」—>現在要懂得「體驗」

作者到了印度，學習瑜珈與禪坐，這是人人對於印度習以為常的印象，也似乎是到了印度該去學習的事，但是她其實不喜歡每日早晨之後古魯梵歌的詠唱。外在的標準是教導我們必須忍受，或努力學習外界「認為對的事」，但是只有「勉強忍耐」一個方法嗎？既然得面對「不愉快」，不如學習體驗人生吧！

「這東西或許不好受，卻很有益。」

「該如何保持堅持下去的動機？」

「有別種選擇嗎？每回遇上挑戰就放棄？瞎混一生，過著悲慘、不完整的生活？」

「你剛說『瞎混』？」

「沒錯，我是這麼說。」

「我該怎麼做？」

「你得自己決定。但是我勸你——既然你問我一趁待在這裡的時候繼續吟唱古魯梵歌，特別是因為你對它有如此極端的反映。假如哪個東西這麼用力摩擦你，八成對你奏效。古魯梵歌正是如此。它燒燬你的自我，把你變成純粹的灰燼。小莉，它是一條艱苦的道路

，其動力超越理性所能理解。你待在道場的時間不是只剩下一個星期？之後你可以隨意去旅行，找樂子。所以，就請你再吟唱七天吧，之後永遠不用再去碰它。

記得你的導師說過——研究你自己的心靈經驗。你不是來這裡觀光或報導，你是來這裡追尋。所以就去體驗吧。」

去愛！峇里島 自以為是的「自由」，其實是混亂—>尋求定位自己，才能身心平衡

作者以為走出平常的生活是追求自由，沒想到和峇里島人相比，只是更顯得自己的步調混亂！在峇里島，人們最常問外來客的問題是：「你要去哪裡？」、「你從哪裡來？」、「你已婚嗎？」，三個問題表現了峇里島人相當注重自己的人生定位：了解自己與家人朋友的關係，與上天的關係，才能找到自己的平衡。

作者介绍:

伊莉莎白．吉兒伯特 Elizabeth Gilbert

具備小說家與新聞記者的身份，兩度獲得National Magazine Award深度報導獎，作品The Last American Man入選美國國家圖書獎決審名單與2002年紐約時報年度好書，故事集Pilgrims獲Paris Review最佳新人小說等獎項。曾為知名雜誌GQ、Bazaar、The New York Times Magazine撰稿，小說作品曾於Esquire、Story、Paris Review刊載。《斷背山》作者安妮．普露譽其為：「一個閃閃發亮的作家」。

目录:

[享受吧! 一個人的旅行\\_下载链接1](#)

## 标签

旅行

一个人的旅行

游记

電影原著

小说

美国文学

美国

哲思

## 评论

不知为什么，这书我一点也不喜欢，甚至心里生出一股脑一股脑的厌恶，吐舌头，人不能总想着自己对不对，何况你已成家

-----  
這是我一生所追求的，自由自在的人生阿。

-----  
旅行真奇妙！！

-----  
2010年度读过最好的一本书之一，先不要看电影，把书看完再说

-----  
乌布，我要去。

-----  
还是要有足够的钱 --

-----  
这个好。

-----  
在培训上课的时候借别人的看的，说实话，台湾的排版，竖行的字，看到头好晕~

-----  
需要这样的出走，因为改变是上帝给我们的机会。

-----  
书没电影好看

-----  
老看睡着

-----  
终于给读完了，作者情绪失控的莫名其妙，一点点小事就要崩溃了。不值得。

-----  
电影更好看些...

-----  
在意大利享受人生，在印度体验人生，在巴厘岛学会热爱人生~~太好看的书了~~

-----  
我将此电影奉为最爱的电影，没有之一。听说原版英文比电影更为透彻更为深刻。

-----  
电影不错

-----  
櫃

-----  
如果能感受自己一人旅行的心情，孤独却很透彻的能静静思考这个世界的种种问题，那么回归的时候，也就有更多不一样的心态了，至少会成熟不少。

-----  
我羡慕她的生活。如果能夠得到她同書本結局般的生活，我願意遭受到他離婚時的苦難。這本書分為三個部分，意大利>印度>印尼，最喜歡義大利的部分，旅行與離婚的痛

苦交錯，非常寫實，她的體悟深深讓我著迷。這是一本學會愛自己、照顧自己、認識自己的成長旅行書，我期待著能夠認識自己，期待下一次旅行

-----  
寻找平衡的艺术

-----  
[享受吧! 一個人的旅行\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

补充一下本书作者在TED的演讲，这个演讲在TED近千个演讲中排名前三(基于观众“Favorite”投票)，尤其后半部分讲得极好，Elizabeth是很有慧根的那种人，这在她的文字和演讲里多有体现，下面是上周刚翻好的中文字幕版本：  
[http://www.ted.com/talks/lang/chi\\_hans/elizabeth\\_gilb...](http://www.ted.com/talks/lang/chi_hans/elizabeth_gilb...)

-----  
年纪大到一定程度，就会对人力产生极端无助的感觉。事实上作为个人命运，这完全不是主观、客观、先天际遇或个人努力能够达成的顺理成章，也不是有付出就一定有收获。您在这边厢“鞠躬敬瘁死而后已”，人家那边厢已经“谈笑间檣櫓灰飞烟灭”，到最后怎么不可能产生对命运的敬畏...

-----  
曾经对《一辈子做女孩》这本书满含期待，因为它的宣传说希拉里和李银河都推荐了这本书。李银河在她的博客中写道：  
前段时间我看了美国作家伊丽莎白·吉尔伯特的《一辈子做女孩》。一个知识女性，为了寻找自己内心的平衡和幸福，抛开家庭去独自旅行的故事。她离了婚，又和情人...

-----  
着本书原来的名字 美食，祈祷，爱，  
要比这什么永远做女孩好听多了。最先看着本书的原因也是爱上了这个标题，eat pray love,想想就觉得很幸福。被这本书深深的吸引，不是因为讲了什么惊天的名言警句或是文笔有多优美，只是单纯地因为它跟我引起了太多的共鸣。 第一段故事，享乐...

-----  
The first time I read this book dates back to 2012, when I was still in the United States, I borrowed it from the library but it was a busy time so I only finished about one-third of the book and returned it. However, it is so amazing and interesting that I...

-----  
对于价值观混乱无比的我来说，要用一个固定的标准来评价一些东西是一件十分困难的事情，所以我习惯了在评价物品时找一些参照物。  
例如：当我在享受假期旅行时，会觉得一本差不多30块的书只不过是一天的的小费而已；而当我开始迷恋芝士蛋糕时，这本书可就相当于我2块芝士蛋糕；很...

-----  
迄今为止，对这本书最不满意的就中文译名，一辈子做女孩。如果有的时候对书的名字拿捏的不是很准的话，不如直接按字面翻译，可能结果要好一些。不过，除了名字之外，其他整本书的翻译都很灵，看起来很舒服。  
我想，书的作者不仅仅是想要女孩般干净，年轻，宁静的心态，更是...

-----  
这是一个问题。  
按照鲁迅先生的说法，女人身上的女儿性和母性是天性，妻性是逼出来的。  
原书名倒是颇为直白，吃，祈祷，爱，象什么？难道不象嚼着薯片躺在沙发上和男友看电视的小女孩吗？  
女人要是不做一个真正意义上的妻子，那就只有回归自然的天性，要么做女孩，要么做母亲。...

-----  
Before I got the book, I had heard so much about the author, about how great the book is, and about how people's lives changed because of it. Even Oprah invited Elizabeth Gilbert to her show twice! I am always very alert to those "life-changing" books,e...

-----  
The book's Chinese edition--一辈子做女孩 did not grab my interest when I heard it for the first time. Because I guess it might be the kind of book which try it's best to convince a girl of some so called principles to behave more like a girl. Much to my s...

-----  
This is not a classic, or perhaps not of much literary value at all, but this is a book that has truly spoken to me when I was reading it. I laughed with her in Italy, meditated with her in India and liberated with her in Indonesia. It's definitely a book t...

-----  
当内心真的被触动，每个人都会有强烈的反应，对我来说是一种全身发麻，有一簇颤抖遍布于皮肤下。在听到斯美塔那的《伏尔塔瓦河》的主题乐曲时，在听到拉二的高潮部分时，在读到这本书最后的Attraversiamo的时候，明显感觉到从心底直涌上眼眶的那股想要流泪的冲动。 去年十月看...

-----  
很早以前写的读后感，不算是书评，不过还是给挪过来吧。  
看完了《一辈子做女孩》，觉得好像和这个汉语译书名没多大关系，还不如用英文名《eat,pray,love》，更能准确直观地表达出书的每一部分所描写的内容。虽然我觉得作者好像有点精神分裂症，但是看完这本书，还是觉得心灵也...

-----  
第2本 Eat, Pray, Love 书名：Eat, Pray, Love 作者：Elizabeth Gilbert, U.S.A  
篇幅：445页，132559个单词  
难度：没办法用首万词来测试，其实生词也很多，不过因为兴趣问题读了下来  
用时：前部分读了三年，最后一半用透析法仅仅读了四天左右  
词典：手机上的金山词霸 透析成...

-----  
突然发现豆瓣上这本书的书评都是女孩写的.难道这是一本女孩子的书?  
这本书是关于一个女人的情感经历.讲述一个30多岁的大女孩如何找到内心的宁静和满足.  
不是每个人都适合稳定的生活,所以并不奇怪有的人会突然在半夜三点醒来,躲在浴室里哭泣,对自己说:我不想要...

-----  
放下：当你一觉醒来，感觉不再有热情，不再有热度，不再有火花，不再有信仰，那么，勇敢地出发吧。 静默：不要用眼睛看世界，用心去看，你会更接近心中的神明。  
平衡：去爱、去相信，追寻内心的答案，当双脚再次触碰到大地，你会走得真实而坚定。  
。

-----  
我相信，这世上太多事情，太多人与人之间的际遇，是讲求缘分的。  
我不得不说的是，中国出版业的编辑，毁掉了不少非常不错的原版书。无论是编辑对原著书的精神的理解，以及拿着低稿费草草了事的翻译们，都是对原著有着某种程度上的曲解。但是，话又说回来，他们也的确是不容易...

-----  
说到睡前读物，《Eat pray love》绝对是极好的选择。边读就边想，一定要和你们分享这本书，但看到一半时，就



送给了朋友。等到卓越再送书来，半个月已经过去了。可惜的是，朋友却无心看这本书。不禁感叹：有心栽花，花不开。我以为可以缓解她纠结许久的心事，却不料并无裨益。

还没看完，是被她开头的无助描写吸引的。同事看见书上的一句话“不想结婚”，而把本书界定为会教坏我的书，有些冤枉了

[享受吧! 一個人的旅行\\_下载链接1](#)