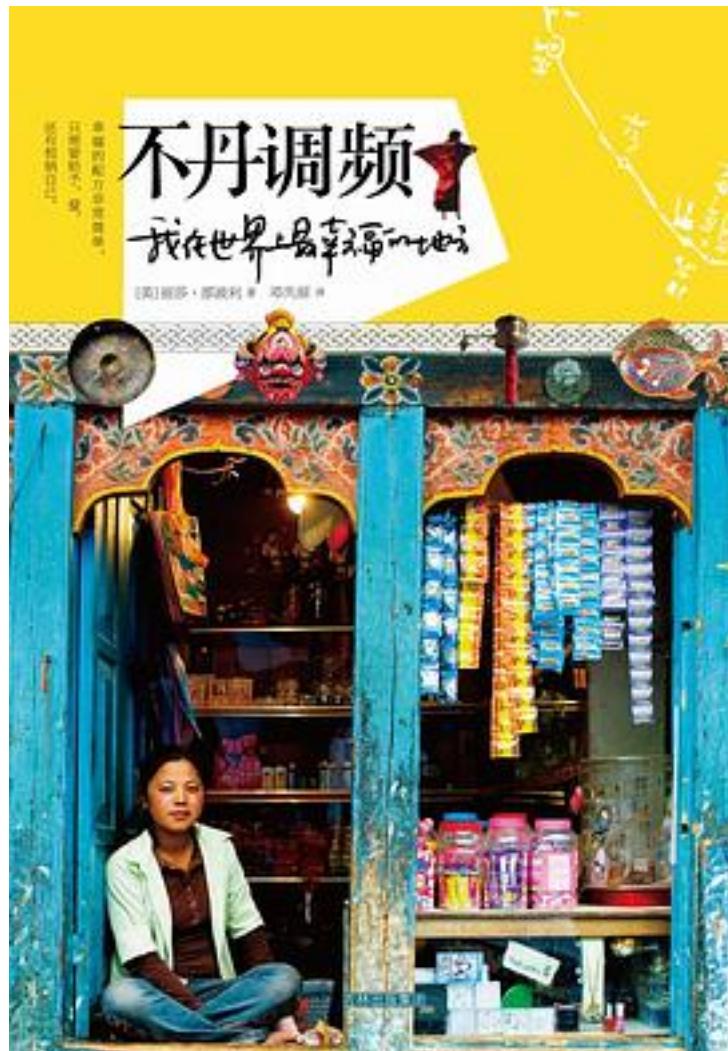


# 不丹调频



[不丹调频 下载链接1](#)

著者:莉萨 · 那波利

出版者:吉林省吉出书刊发行有限责任公司

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787546340678

机智敏锐的女记者莉萨正面临职业和生活的危机，一个偶然的机会，她去了不丹，从而踏上了一段出乎意料的生命旅程。

在当地新开办的电台“库佐调频”做志愿者，跟不丹青年们一起工作、生活，每天被各种新鲜的东西充塞着眼睛。而她凭借记者特有的敏感，对不丹的文化和民主、过去和未来的观察，更让我们看到一个层次丰富的变化着的不丹。

本书不只是旅游指南和旅行手记，不只是消遣悠闲的柔软时光。这是一次交织着种种命题的旅行——人生、宗教、爱情、友情、亲情、文化，和内心。莉萨走在旅途中，也走在内心里。在这个最接近天空的地方，莉萨一步一步发生了变化，一直到她可以完全地遇见真实的自己。

其实，面临困境，面临选择，我们要做的是：走出去，面对每一个遇见的人，扎扎实实做一些事，与这个世界尽可能多地发生联系，体味每一件哪怕最细微的事蕴涵的意味，尝试去读懂生活的隐喻。这才是行走的意义。

## 作者介绍：

莉萨·那波利 (Lisa Napoli)

出生于纽约市布鲁克林区，《纽约时报》网站记者，专栏作家，美国公共广播公司记者，《商界》节目主持人。曾拍摄过两部关于美国南方文化的纪录短片，曾报道过1992年克林顿总统竞选和韦科邪教事件。

2007年1月开始，她去不丹新开办的电台“库佐调频”做志愿者，从此跟不丹结下了不解之缘。

目录: 前言 记下“三件好事”	/001
I 纽约秋天的电闪雷鸣	/001
II “欢迎你，简！”	/017
III 库佐调频	/039
IV 小心艾玛达特斯	/055
V “你好吗？”“我正在寻找。”	/069
VI 对不丹的喜爱，就像爱情一样	/093
VII 开始播音前，请做深呼吸	/111
VIII 我在一个心碎的科学家家里，被他迷住了	/139
IX 塞巴斯蒂安	/161
X 重回库佐调频，见证不丹式大选	/177
XI 纳旺来美国	/197
XII 金噶·诺布出生了	/217
后记 我和不丹都有了翻天覆地的变化	/237
结语 不丹依旧	/242
致谢	/255
• • • • • (收起)	

[不丹调频 下载链接1](#)

标签

旅行

不丹

随笔

幸福

他们的人生

交叉学科（文化，历史，生命）

莉薩·那波利

2011

评论

爱给予悦纳自己

---

又一本女性经历中年危机逃到一个安静的地方经历外在世界和内在世界双重探险的故事！Good！

---

一开始我以为它是游记，我很久不读游记了。但读了第一章，我就无法抑制地读了下去。它其实和不丹没有关系，它是一个人所经历的心路，不丹是一个契机。

---

当美国遇上不丹。跟想象的完全不同，这不是一本游记。作者是真诚的，喜欢她对于媒体行业的见解以及对于不丹的担忧，也喜欢那段关于不丹女孩首次来美国时culture shock的记录；作者也很勇敢，对于不堪回首的人生经历也好，艳遇也罢，都真诚勇敢的分享。书翻译的不错，但是可惜，书名的翻译却还是强加进“世界最幸福的地方”来

作为卖点，其实作者本人倒没有觉得这是世界最幸福的地方，也没有说不丹人觉得生活是幸福的，反而一五一十地说出真实的忧虑和看法。而主标题《不丹调频》的翻译还是蛮妙的，调频，既可以指广播电台FM，也可以指调整自己的频率，我以为是后者，所以买了这本书，不过反而觉得惊喜。英文原名Shangrila radio. PS 开始写三件好事。

文中时不时体现出作者作为美国人的优越感，令人不悦。对不丹变化的展现和担心，可以一读。基本无可参考的旅行资讯。更像是作者对自己心灵的一个治愈疗程，这样的东西其实更适合与朋友谈天，并不适合写成一本白开水书。已经很宽容的给了书3星。

你所需要的东西都在你心中，莫向外求

最纯粹的国度，必定幸福值更高。

怎么样定义一个人的生活，43岁的离婚女子告诉我们她在不丹的经历，不夸张真实的面对自己，很赞赏她生活的勇气。

挺失望的。没什么经历、没什么深度、也没什么独特的见解。不丹，应该不会仅止于此

在不丹都还能有艳遇，作者真的好牛逼。从中国该如何前往不丹呢？这地儿是不是和尼泊尔一个样？

你会想要去了解不丹，了解那里的人，而不是和所有游客一样走完一个个景点；故事因为简洁而生动的笔触娓娓道来。

过一种简单，朴实，干净的生活。幸福的真谛就是给予，爱和纳悦自己。在不丹这样一个小小质朴的国度找寻幸福，回归自我。

这是一本会让人幸福的书~

感谢新华书店～我又蹭书看了。

合上书本流泪了，特别明白这种过程和一个地方带给自己的圆满。

0607年的故事 11年出版 13年底才看 对于不丹这个陌生的国度充满好奇又向往  
不知距离书中描述随着外界文化的渗入以及现代文明发展所带来的巨大改变与威胁  
现在的不丹又是什么样 还是那片最后的香格里拉吗

幸福在哪里呀幸福在哪里

幸福就是什么都不知道，看看也就罢了的书

每天记下“三件好事”，生活或许将变得不一样。

原来这不是一本旅行的书.喜欢作者从自己的角度对不丹近几年现代化的过程中,对整个不丹的变化的一些思考…一个因为地广人稀,没有被现代化,强调国民幸福总值被世界关注的国家,麦肯锡却要以此为品牌推广以吸引更多的游客…而作为国民出演对外在世界追求也希望能获得更多的物质基础…有趣的吊诡…只是或许还是应该庆幸,不丹还没有取消旅游税…暂时的…不会变成尼泊尔或者印度

[不丹调频 下载链接1](#)

书评

一。半个月前，我花了一整天的时间，一口气读完了这本书，内心澎湃难抑。它是不可间断的，一气呵成的，被一条隐约的线所牵引，击中心灵。  
旅行是放松心灵的，抑或是击中心灵。  
我已经很久不读游记书了。觉得浅白絮叨旅途中的见闻，实在是件有些腻烦的事情。而对于不丹，最...

---

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

---

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

---

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

---

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

---

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

---

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

**【不丹调频】**还是归于记录类型，更多的是写简在不丹的一些生活和随笔，当然也理所当然的保留了不丹进化的过程与阵痛。笔者从糟糕的生活中跳脱出来，机缘巧合的走进了一个与世隔绝但却怡然自得的国度，是勇气也是幸运。断断续续的把书看完了，对不丹的印象还是一些漂浮的影像，...

提起「不丹」Bhutan，你或许不知道它的地理位置，有多少人口，首都的城市叫什么，但你一定有个大致的印象：「不丹是个神秘的国家。」你或许还听说过，这个处于喜马拉雅山麓上的国家被誉为： - 世界上最幸福的国度； - 发明了「国民幸福总值」(GHP)的概念，而非像世界其他国...

不管是因为作者的年龄也好，还是因为作者的工作使然，比起我所看过的年轻作者们写的游记，这本书的语言更加平和，不丹给她带来的感受，也都用更加温和沉静的方式写

出。很多游记，读起来让人心潮澎湃。而这本书，却让你的心沉静下来。

---

开始看这本书是因为想要开始心灵修养，感觉还是不错的。现代物质文化对于国民幸福指数的冲击，又一次深深的让我们反省什么是我们应该追求的，什么是外来的不需要的事情。这本书适合安静的看，好好看看自己的内心的想法。

---

---

我在世界上最幸福的地方，很好的命题。我们都在为生活辛劳着奔波着，却很少回头看看自己的足迹，一直走来，不论艰辛、快乐、悲观过、乐观过，任何曾经其实都不再重要，重要的是我们如何面对将来，面对将来的自己，和如何面对过去曾经留下的泛泛足迹

---

看完这本书，我也写起了三件好事，生活一层不变，特别是当自我开始选择自我封闭的时候，这个封闭不是完全不与外界接触，而是不太开始社交，除了工作，吃饭之外，生活开始是遛狗，看书，看电影，浏览旅行网站的各色牛逼的帖子，看别人的生活，努力让自己内心世界丰富一些，也许...

---

[不丹调频 下载链接1](#)