



跟着电影去旅行

· 尚启元◎著

你若不伤， 岁月无恙

耳东水寿
洛艺嘉
联合推荐

不走出去
世界只是我们以为的那个
走出去
我们就一点一点
变成了世界

你若不伤， 岁月无恙

尚启元 著

SPII 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据


你若不伤, 岁月无恙 / 尚启元著. —广州: 广东人民出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-218-10214-6

I. ①你… II. ①尚… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第160060号

NiRuoBuShang SuiYueWuYang
你若不伤, 岁月无恙

尚启元 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 肖风华 李敏

装帧设计: 刘焕文

责任技编: 周杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号 邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广州家联印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-10214-6

开 本: 889 mm × 1194 mm 1/32

印 张: 8 字 数: 192千

版 次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定 价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。
售书热线: (020) 837952540

趁自己还年轻，给自己一个旅行的机会。

不需要去很多地方，而在于这些地方成就了多少次全新的自己。

现在，鼓起勇气，背起行囊，说走就走吧。

当旅行 遇上 电影

在旅途中，有人看到的是风景，有人看到的是幸福。在电影中，有人看到的是生活，也有人看到的是人生。当两者结合的时候，人们看到的是这个世界。

在写剧本的时候，我常常会觉得，创造一个人物，就是触摸她或他的灵魂，而旅行也是一样。其实旅行的地点无所谓在什么地方，就像你如果经过两片不同的沙漠，它们的位置不同，温度不同，背景不同，但沙漠里的风都会一样轻轻触动你的灵魂。

小七的这套书营造了这样一种气氛：就像在光线恰到好处的电影院，那儿有柔软的座椅、精彩的电影、美味的饮品，让你有种温柔的愉悦。旅行与电影充满正能量的人生感悟相结合，在其轻松又不失俏皮的文风中，让读者既感受到世界的繁华之美，又获

得心灵的慰藉及鼓舞，传播了正能量。

这世界不止眼前的苟且，还有文字和远方。小七挖掘了每一处景点背后的人文故事，又以轻松的笔触传达了自己旅行中的感受，并突出了旅行的绝妙之处，是一套别具匠心的潜心之作。

以前总觉得很多路要靠自己走，别人说的都不算数。跟着小七平实淡然的文字，去面对美好或遗憾的事。这不仅仅是一套旅行读物，更是一套融合了诸多温情故事的人生感悟丛书，撷取出充满正能量的人生感悟，给现代都市中忙碌生活的人以心灵上的启迪和慰藉。

祝明 编剧，代表作《旋风少女》《遇见爱情的利先生》

朵拉

《声行漫步1617》节目主播

跟着声音去旅行，让心灵跟上脚步。跟着电影去旅行，在旅途中，遇上美丽的故事。

胡雅娟

影视编剧 代表作：《撞·青春》《兄弟》

一部独一无二的游记散文作品，用影视的角度来解读旅游。与其说是一种视觉的冲击，不如说是一次身临其境的妙旅。优美的文字、丰盛的情感、真实的经历、浓厚的历史、有趣的解读赋予了这部游记神秘的色彩。

靳智琪

国家京剧院优秀武丑演员 代表作：《大破铜网阵》《三岔口》《三道九龙杯》

跟着电影去旅行，去认识这个世界，然后爱它。

尼莫小鱼

80后作家 代表作：《隐婚闪孕：工作保卫战》《拼拼拼爱》

斑斓炫彩的景致不过是人生旅途的幕布，属于你的故事才是映在幕布上的电影。

Sandy双双

《双份De阳光》节目主播

我想要去到一个离星星很近的地方，在海边升起一堆篝火，听海浪拍打沙滩的声音和你带有香味的平缓呼吸。那是梦中最清澈的畅想，也是一睁眼便清醒的最期待。

石昊正

影视演员 代表作：《雪鹰》《兄弟》

一场心灵之旅，一次影视碰撞，一部旅游宝典。这部作品倾注了作者的情感，让我看到了一个铁血男儿的侠骨柔情。

王艺儒

山东广播电视台国际频道《龙视天下》主持人

身体和灵魂要有一个在路上，无论来时路有多劳顿，但所见之景却给了你最好的回报。



目录

- 1 新西兰，中土世界的魔幻史诗
- 15 挪威，上帝遗留在人间的净土
- 29 意大利，品读文艺复兴的摇篮
- 47 荷兰，花香弥漫的橙色王国
- 59 无锡，晶莹剔透的太湖明珠
- 71 罗布泊，走进失落文明秘地
- 83 青海，迷恋那一抹醉人的蓝色瑰宝
- 97 敦煌，一座古城的千年叹息
- 111 南京，道不尽的金陵古韵



-
- 231 泰国，文明王国的微笑符号
- 215 韩国，移动的海上城堡
- 205 昆明，春城的迷宫仙境
- 191 西安，滚滚红尘帝王都
- 179 内蒙古，天堂草原梦幻景
- 167 珠江的美好时光
- 155 醉美贵州的山水柔情
- 143 丽江，携一缕温暖去古城
- 129 吐鲁番，荒凉中飘出瓜果香气

XINXILAN 新西兰， 中土世界的魔幻史诗

新西兰旖旎的风光包括雄伟高大的山脉、蒸汽升腾的火山、绵延不绝的海岸线、深嵌入内陆的海湾以及郁郁葱葱的雨林。“蓝天、白云、绿草”是这个国家最吸引人的地方，湛蓝的天空，触手可及的朵朵白云，满眼的绿色，让人仿佛置身在童话的国度。



▲▶ 《霍比特人》剧照



魔幻中土再现

魔幻史诗《指环王》前传《霍比特人》以三部曲呈现，讲述霍比特人和矮人联手探险中土，对抗巨龙的英雄事迹。取景于新西兰的霍比特人家乡，在电脑特效的润色下愈发有了世外桃源的感觉，清新翠绿的丛林环抱，薄雾如轻纱般笼罩，各色野花点缀其中，宁静和平。电影从开画的第一分钟起，就定下了视效绝美的基调。紧接着，随着比尔博与甘道夫携手13个矮人，寻找被恶龙史矛革夺去的珍贵宝物的冒险旅程开始，中土世界的风貌如一幅画卷徐徐展开。从雪山到荒野，从云端到沼泽，从气势磅礴的矮人王国到仙气飘飘的精灵王国，无不美轮美奂。

在影像表达的方式上，电影《霍比特人：史矛革之战》常用大远景的俯瞰运动镜头，让壮丽的山河景色呈现在视野之内，观众的心灵境界也随之得到扩展。片中有大量的追逐奔跑动作，镜头在展现这些画面时，紧

紧跟随人物的步伐，进行水平的快速横移或纵深的前推，并在全景和特写之间来回转换，营造出紧张的打斗气氛。这种主观性极强的镜头运动方式和无间隙的剪辑方式，让观众有了身临其境之感。

电影最后，挣脱了黄金束缚的史矛革一声长啸，朝着长湖镇狂奔而去，电影至此戛然而止，只留下影院观众们意外的一声长叹。新西兰惠灵顿瑰丽壮美的风景，使魔幻世界显得更加逼真。这世界如此美，一切丑恶都发生在旷世优美的环境里，最终这丑陋也会被优美消融。



▶◀◀ 《霍比特人》剧照





▲ 新西兰

在云与海的彼岸

当你踏上这片土地，你就会发现，这里的一切保持着大自然的原貌，纯净而原始，以至于当你踩到每一寸草地，都会认为自己是第一个把脚印留在上面的人；以至于你所见的每一片树叶，都会认为它们是在一夜间为你新生的，带着那样的鲜嫩翠绿。那白雪皑皑的峰峦，晶莹剔透、蓝得沁人心扉的湖泊，飘着白云、蓝得让人心旷神怡的天空，树干上长满青苔、茫茫苍翠的原始森林……

这一切的一切，真切地告诉你，这是你一直梦到的人间净土，这是你一直向往的返璞归真的绿洲，这是你一直苦苦找寻的世外桃源。

横穿南阿尔卑斯山脉，绕着南岛环游，奔驰在蓝天、白云和绿色的牧场中间，仿佛是奔驰在一个童话的世界，梦见般的美丽，却是触手可及的真实。

第一缕阳光

据说，新西兰是一个最适合观赏日出的国家，奥克兰作为新西兰最大的城市，每年的除夕，都汇集了来自世界各地的友人，等待迎接新年第一缕阳光。

奥克兰北岸的达文波特军港小镇，是著名的观日出胜地。因为曾经有过的繁荣与显赫，小镇至今留下着些许沧桑与平静的轮廓。这里与奥克兰商业中心隔海相望，夏日清晨，红日从海面升起，整座奥克兰被映射出红色的光芒。

到了奥克兰，你一定不能错过周末的早市。清晨时分，舒缓的脚步与推车声，给刚刚苏醒的城市带来了另一种和谐。

▼ 奥克兰

