

第三极

ཨ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེ།
Roof of the world

物我通灵的青藏高原

全新编

CCTV 以本书为蓝本摄制的同名电视片荣获第 21 届中国电视纪录片十佳作品奖

2015 中国国际纪录片节最佳长片奖

CCTV 首播观众超过 8000 万

优酷独家首播播放量超过 3000 万



第三极

།།འཛམ་གླིང་ཡང་རྩ།།
Roof of the world

民族传播出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

第三极 / 郭新编. — 北京 : 五洲传播出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5085-3456-5

I. ①第… II. ①郭… III. ①电视纪录片 - 解说词 - 中国 - 当代 IV. ①I235.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第147319号

出 版 人: 荆孝敏

统 筹: 荆孝敏 付 平

发行总监: 张 斌

特邀编辑: 宋舒虹

责任编辑: 张美景

图片提供: 北京五星传奇文化传媒有限公司

装帧设计: 北京正视文化艺术有限责任公司

设计总监: 闫志杰

装帧设计: 徐 驰

设计制作: 唐文蕙

第三极

出版发行: 五洲传播出版社

社 址: 北京市海淀区北三环中路31号生产力大楼B座6层

邮政编码: 100088

网 址: <http://www.cicc.org.cn>

电 话: 0086-010-82007837 (发行部)

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 70 千字

印 张: 17.5

版 次: 2016年7月第2版第1次印刷

定 价: 68.00 元

目录

序一 张颐武 / 008

序二 曾海若 / 012

一 生命之伴 / 018

二 一方热土 / 058

三 高原之歌 / 108

四 上善之水 / 142

五 大山儿女 / 182

六 高原相遇 / 224

幕后故事

一 第三极里的美女 / 246

二 最阳光的笑脸 / 247

三 最萌的动物 / 248

四 第三极推荐的自驾游路线 / 249

五 何处不修心 / 254

六 专家解析《第三极》 / 262

后记 / 268

第三极

ཨ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེ།
Roof of the world

物我通灵的青藏高原

新一编

CCTV 以本书为蓝本摄制的同名电视片荣获第 21 届中国电视纪录片十佳作品奖

2015 中国国际纪录片节最佳长片奖

CCTV 首播观众超过 8000 万

优酷独家首播播放量超过 3000 万



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



《第三极》非常能深入人的灵魂，打到人的神经末梢，禁得起时间的考验，每看一遍，你都会有不同的感受。

——张云 中国藏学研究中心历史研究所所长

目前为止，这是我看到的最用心的、也是最好的关于西藏的纪录片。

——李初初 《西藏人文地理》主笔

@蓝宇心愿（印度网友）：《第三极》是在给心找一个出口，给灵魂一次洗礼。

@VVVVsir：给你一颗善念的种子。

《第三极》以穿越时空的宏大视觉，生动鲜活的画面语言，展现了青藏高原壮美的自然风貌和人与自然关系的和谐相处。引人入胜的叙事和富有生命张力的镜头，彰显了第三极的神韵和气质。



上架建议 旅游·文化

ISBN 978-7-5083-3456-5



9 787508 534565

定价：68.00元

第三极
ཨ་ཁའ་ཁྱིེ་ཡང་ཅེ།

物我通灵的青藏高原

第三极

ཨ་འཛམ་གླིང་ཡང་རྩུ།
Roof of the world

民族传播出版社



目录

序一 张颐武 / 008

序二 曾海若 / 012

一 生命之伴 / 018

二 一方热土 / 058

三 高原之歌 / 108

四 上善之水 / 142

五 大山儿女 / 182

六 高原相遇 / 224

幕后故事

一 第三极里的美女 / 246

二 最阳光的笑脸 / 247

三 最萌的动物 / 248

四 第三极推荐的自驾游路线 / 249

五 何处不修心 / 254

六 专家解析《第三极》 / 262

后记 / 268

序一

张颐武

电视纪录片《第三极》一经播出，就引起了公众的观看和议论的热潮。同时也引发了广泛的国际关注，被视为中国电视纪录片的国际传播的一个重要的范例。它在电视台播出激发了诸多关注，在网络播出更是引起了观影的热潮，而在国际传播中也已经有了重要的成果。可以说是打通了电视与网络、国际与国内传播，形成了不多见的关注点。它的意义值得我们放在一个大的背景下加以思考。

对西藏的表现其实这些年来一直是媒体和社会关注的焦点，也是一个具有全球性意义的焦点议题。作为中华民族大家庭的一个部分，西藏一直吸引着众多的热爱者。它独特的自然环境、人文环境和历史文化形成的神秘魅力，这种魅力和当下的现代生活之间的对比和反差都让人心往神驰。但对于西藏的表达，往往是力图凸显其神秘性，或是刻意地强调其历史的特殊性，这些表达往往形成了对于西藏的表现的一种固定的模式，也容易构成某种刻板的印象。我们往往刻意凸显西藏生活和其他地域的差异，而缺少对于此时此地的西藏的真切的体察。实际上，如何让西藏的当下的人们在自身环境下的真实的生活有具体的呈现，仍然是一种对于我们的挑战。

《第三极》通过艰苦的发掘和探究给予了我们对于西藏自然和人的一次“再发现”。



《第三极》这部以西藏为对象的电视片让我们感到了和以往的关于西藏的纪录片大有不同。它虽然只有五集，但却对于西藏的日常生活的样态的“深描”，异常具体地呈现了西藏的普通人在其生活中的具体的情态，把他们的“故事”用摄像机具体而感性地加以记录，缓缓移动的摄像机所展现的是异常真实的西藏的自然和人文环境以及在这环境中生存的具体的。这部电视片最引人注目之处就是把西藏的普通人在地球的第三极青藏高原的生活方式做了具有人类学上的精确性的表达。在这部电视片中，在高原的极限的生态环境下，藏族人民所拥有的独特的、和这种自然环境相适应的生活的真切呈现让我们好像置身其中，感受到了西藏的独特魅力。

《第三极》的主题很大，但入口很小。主题是第三极的整体，入口却是一个个具体生动的故事。由此把西藏的自然环境和人的生存样态表现得非常充分。在极限的环境里面人找到了自己最佳的生命状态，表达在平常中却有非常惊心动魄之处，让人置身其间，让你感觉到生命的伟大、人的伟大。这是人的高歌，也是自然的高歌。

这部电视片通过真实的故事探究了在那个独特的环境之下，普通人如何在日常生活中体现出人和自然和谐，也是中国社会向上提升的一个最主要的主题。正是在真实的记录中也应和了我们时代的主题。我们在追求一

个新型工业化的过程中怎样达到人和自然的和谐,如何“顺自然而丰富自然”都是时代的课题。《第三极》用镜头来观察,讲人在自然环境里用自己的创造对自然进行丰富,但是又是顺着自然的样态和脉络来丰富它。其中也还触及到现在国际上正在关注的“动物权利”、“动物福利”等这些新主题。对于人与自然的关系做了真实而多样的探究。在《第三极》里,自然和人都是主角,我们一般拍片子都是人是主角,但在这里人和自然是如此地不可分割地一同展现在我们面前,自然因人而具有了活的生命,人因为自然而具有了更高的境界。随着中国经济30年来高度的成长,我们已经到了一个新的历史临界点,这个临界点上,普通人尤其是年轻一代精神上提升的内在要求已经形成了。人们开始从工业化生活的固定模式探究生活多方面提升和人与环境、人与人、人与自然和谐中的发展。而西藏提供了这种提升的一个参照。对全球来说我觉得也是认识人类文化多样性,人类的文明的多样性丰富性的一个重要的参照。这里的几个具体的故事,虽然是具体,但却具有着自己的不一样的内涵和独特的价值。其意义既是中国的,也就有全球性。

这部电视片是用一种全球性的电视纪录片的表现方式来讲述“中国故事”的成功尝试。它的表达方式和语码都有国际纪录片的共同性。用这种共通的表达当然有助于更好地跨越在表达中的“文化折扣”,用最真实的表达来进行跨文化的传播。在具有国际表达方式中,却始终强化中国的“主

体性”，强化中国的西藏的真实的价值。西藏故事，正是中国故事的一个部分。用全球容易理解的镜头语言和表达方式来呈现这个故事，正是这部电视片的独到之处，也是它的特殊的传播价值。这些都让这部书和这部片子具有了独特的魅力，能够赢得更多的国际观众的理解，把世界和中国，全球和西藏联结得更为紧密，最终也为中国故事赢得了更多的世界的理解和尊重。

把电视片《第三极》的丰富内容编纂成书是很有价值的。这部书不仅仅是电视片的书面记录，而且是它的扩展和丰富，既有电视片的真实的记录，又有制作过程的种种，也有关于西藏自然、历史文化的更多的阐释和解说。电视具有的，这里也有了，更添加了电视难以表达的丰富的文字内容。使得这部书成为了既可以作为电视片的一个成果，也具有独立价值的新的文化成果。

这部片子和这部书让我们感受了西藏的天之高远、山之宏伟、生灵之活跃、人之坚韧和美好。

是为序。

张颐武

2015年5月8日

序二 寻找第三极

曾海若

什么是第三极？有很标准的答案。青藏高原，它是全球隆起最高的区域，是世界屋脊，因而是南极、北极之后的第三极。还可以顺着这个思路，做更详细的解释，它的冰川，海拔，温度等等方面。

但是，我们拍摄的不仅仅是标准答案里的第三极，而是关于人，或者说，关于第三极上的生命的故事。

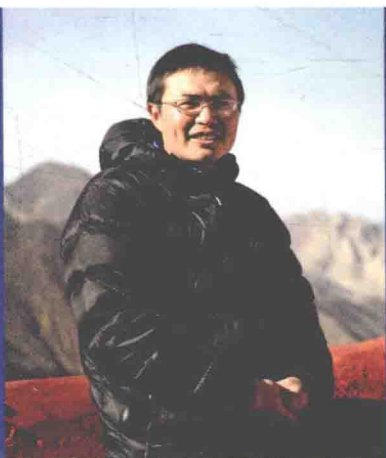
第三极是世界屋脊。但是很少有人居住在屋顶。有高处就有低处。就像我们在很多高原的山上，从山顶到山脚，可以经历四季，可以经历寒带、温带、亚热带，甚至热带。

我们称之为“大地的阶梯”。

于是就有了本片的基本思路。什么样的环境，对应什么样的人。

于是我们看到了差异很大的人类生存。

比如从珠峰直线距离不到 100 公里的地方，我们拍摄到在悬崖的采蜜人。那是夏尔巴人都感到害怕的地方，但是我们遇到了一个很固执的人，他就是想采。九个人，花了整整一天的时间，在两江汇流的上方 200 米，并且很糟糕的是，在还没有采之前，蜜蜂出动了。我们当时请的岩壁摄影师，被盯了无数个包，当时已经眩晕恶心，但他还是坚持下来。晚上回去在身上拔了一百多根刺。



这个故事，发生在比较低的海拔，2000 米。

在人类能居住的最高处，5100 米，我们拍摄了藏历新年之前，人为了保护羊群，经过漫长冰面的故事。为了表现极端环境下的生命状况，我们使用了冰下潜水。这是一种非常危险的潜水方式。首先是气压，潜水的时候，相当于在零海拔的状况，然而一出水，就直接上到 5000。对于人的血压是个极大的挑战。第二，冰厚 80 厘米，冰潜只有一个小小的窟窿，也就是说，人不能像平时潜水的时候那样，随意起降，必须找到那个洞口，如果找不到，就麻烦了。第三，就是寒冷，零下 20 度，再刮风，从水里一出来什么东西都结冰，人是突然面对致命的寒冷和致命的气压。不过，我们的冰潜师总是主动说，再来一次。

我们开着车希望跑遍每个阶梯，但是跑完 10 万公里，才意识到，还应该跑 100 万公里，或者更长。

在漫长的旅途中，我们印象最深刻的，是草原，这是藏族文化的基础，也是最生命合作精神的地方。在各种各样复杂的气候环境中，与其它生命合作，是第三极的一个特征。这种合作，是充满欢乐的，我们称之为“生命的共舞”。

我们拍摄了两个小孩与赛马之间的故事，哥哥和弟弟都热爱赛马，他