

# 《在旅行中找到自己》

## 图书基本信息

书名：《在旅行中找到自己》

13位ISBN编号：9787508639626

出版时间：2013-3-1

作者：李欣频

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《在旅行中找到自己》

## 内容概要

人生中最青春最有活力的20到42岁，李欣频在旅途中意外地开了一条平行轨道，同时体验了“身心蜕变”。修行净空之后她才发现，原来还有更大的创造空间，感官更敏锐、视野也变广了。她在世界各地的容器里演化出自己的多重人格，发现不同的自我。“智慧修行之旅”让她保有无边界的创意场域。

从欧洲、非洲、亚洲、美洲到自己，李欣频带你从这本书开始探索浩瀚未知的心灵世界！

# 《在旅行中找到自己》

## 作者简介

李欣频

台湾政大广告系毕业、政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士，并在北京中医药大学修习半年。曾于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程长达四年。曾任大陆旅游卫视频道《创意生活：土耳其、台湾》特约外景主持人。

有作家诗人的孤僻性格+灵修者洞察深处的眼睛+旅行者停不下来的身体+广告人的纤细敏感与美学癖+知识布道家想要世界更好的狂热+教育者舍我其谁的使命感。

曾任诚品书店特约文案、宏碁数字艺术中心特约文案创意。

已经旅行包括东西北欧、希腊、东北非、迪拜、印度、南美（秘鲁、墨西哥）、南极等地45国。

李欣频作品：《诚品副作用》《广告拜物教》《秘密副作用》《爱情觉醒地图》《创意天龙八部(八本)》《马历连梦录》等。

# 《在旅行中找到自己》

## 书籍目录

# 《在旅行中找到自己》

## 精彩短评

- 1、反正看完我的智慧没得到多少修行。不过这书还是成功地燃起我想拿起行囊就走的熊熊火焰。
- 2、“把你的旅游经历写成书吧！”“好！”于是翻出旧照片看图说话完成此书，第三天上市骗钱
- 3、看多了李的书，差不多一个调调，所以只找她比较经典的一两本看足已。
- 4、容易给女神打个不高的分数。这本是确实写了很多灵性修行的东西，也可以从本书看到李欣频在遇到不同情况下的时候是怎样思考的，但涉及内容太多，不够深入。感觉看完了就看完了。更多的是一种环境给予人的灵性思考，不太适用于日常生活。
- 5、近期读的最受益的一本
- 6、旅行就是对自己人生维度的扩大~请打开我们的所有感官，用创意的眼光去看待生命中的一切。
- 7、开启阅读游记之旅
- 8、旅行不是观光，应该得像欣频书里写的那样：旅行中了解自己，将自己的频率与世界同步，发生共振。
- 9、「在旅行中找到自己：李欣频的智慧修行之旅」旅行箱三部曲从边玩边学、奢华极乐、再到智慧修行。从欧洲、非洲、亚洲、美洲再到自己。原来后天可以自我任意汰换自己的宿命血统，原来天地辽阔只要打开灵性的眼耳鼻舌身意 何处何地都有可以补充滋养生命的动能。看完迫不及待又想排计划出去走一走。...
- 10、同一个旅行地，从不同的角度欣赏，就是一个不一样的目的地。放松心情的旅行，比起刻意钻研旅行工具书来得舒服来得更加不真实，看到感悟到另一个世界的美。
- 11、想问是不是媒体宣传太夸张 看了这两本简直想路人转黑.....
- 12、有机会就出发
- 13、我见着了寺庙、教堂及清真寺，我的心找到了神性！李欣频这几年其实一直在炒冷饭，只不过生为广告人的她比较会营销自己
- 14、在云湖边坐着看完李欣频的第三本《智慧修行之旅》，跟着她来了一场心灵修行之旅，去印度，不丹，西藏，感受修行之人的虔诚和冥想，深度和广度。如果有一天我觉得自己的身心都需要治疗了，我也想去印度来一场灵魂的洗礼和治愈，在修行疗养中脱胎换骨，寻得全新的自己。
- 15、有点开始神叨叨的架势了
- 16、开头几篇不错
- 17、一如既往地吸引人，恨不得马上就定去印度普那拉灵性小区和喀拉拉阿育吠陀养生度假村的往返机票。  
人在纷扰的尘世中生存，为了更好的生活条件奋斗着，心灵的空虚又用多少人能懂。修行的方式，让人们在光怪陆离的社会中，以另外的方式填补内心的空虚与寂寞，为下一站的奋斗加满了油，继续前行。
- 18、写得很细腻，可以感受到书中的风景与作者的体会，很有意思。
- 19、挪威维格兰露天雕刻公园，墓园之旅，摩洛哥沙万之美、哈桑二世清真寺，印度灵修:普那灵性小区、阿育吠陀疗法、曙光村，给人感觉不错，这些地方的描述没怎么在其他书中看过；冈仁波齐再次被赞叹；不丹的田园令人神往。单看这本书，没怎么看出来心灵修行部分，在印度身体享受倒是印象深刻。
- 20、粗读。  
文字有灵气，但自己或许还没有到这种层次吧。
- 21、旅行流水账。
- 22、每一趟旅程就是体验一段非凡人生，整个人生就是由一段旅行拼接起来的卷轴画，也只有到了最后一刻落款之后，才知道整张人生地图上是怎样的风景。
- 23、我见着了寺庙 教堂 及清真寺 我的心找到了神性
- 24、#梦想清单##100本书# 38
- 25、印度那一章对自己的思维启发性很大。
- 26、讲述李美女旅行的故事。看了之后好像去旅游。最后终究还是在狭小的办公室里上班。
- 27、李欣频的旅行计划与实践特别有参考价值 完全是行走中的生活 但全书充满浓浓的说教意味 每段

## 《在旅行中找到自己》

都来个总结词 实在没必要

28、李欣频老师的心灵修行之旅，也给我提供了一些旅行启示。心中种下了好几个心愿种子，带孩子一起去非洲肯尼亚，去看一次极光，去南美感受一下玛雅文明，去看一下各国的特色墓地感受当地人对死亡的态度等等。世界那么大，现在开始，一个一个去看。当然世界那么大，到死也是看不完。

29、旅行是唯一一件越花钱，越能带来快乐的事情。我会一直坚持做下去。

30、去过的地方不错，写得过于随性

31、略带神经质

32、失恋的可以看看

33、201408

34、了解到一些地理历史和文化的內容，世界还有很多美好的事物等待我们去经历呢。

1、在多年前我就关注李欣频。和其他伤春悲秋的女作家不一样，她是一个关注内心、灵性和自我提升的修行者和分享者。她的文字绚烂灵动，擅长对“第一感觉”的精准、轻快的描摹，加上飞扬发散的想象力，构筑出独特的文字空间。在她的文字中，很容易看到她积极吸收外界信息进行自我反思，从而提升自己、激荡潜能的努力。“物我合一”是她的信条与实践。例如冰岛的火山与温泉，启发她去寻找自己最大的“生命火山口”，即最感兴趣、最有热情、乐此不疲的事，利用天赋开发出其他方向各类创作，就地丰盛自己并温暖身边的人。又如温差极大的蓝湖温泉让她瞬间领悟只有放胆让自己离开安全舒适的恒温地带，拉大体验的极端，才能丰富生命的版图。冰岛利用火山地热种植热带植物又给了她启示：只要擅用自己的天赋，加上突破设限的意志力，就可以形成自己生命中的奇迹风景。值得推荐的是李欣频推崇的“角色代入”的思维方法。她每到一地，会把自己想象成当地人，在彼处该以什么方式谋生，一天将如何安排，和周围的邻居如何互动。她说：“当我把自己置换在不同速度、不同温度、不同文化、不同语言、不同颜色的城市里，我也产生了质变，这质变会激发出连自己都不晓得的潜力，于是每一趟旅行就是一种练习无常与因应变动的智慧修行之旅，也像是堆叠我灵魂的地质层，旅行越多，层次越丰富。”特别是在埃及神庙旅行时，她会把自己想象成祭司、法老或神，体验不同的观察世界和解决问题的角度。甚至在肯尼亚大草原，她把自己想象成野生动物，策划着该如何觅食、迁徙、躲避天敌的追捕。这都是扩大自己思考的广度和深度的训练。书中关于在印度奥修小区的叙述我不是很喜欢。可能是因为这段体验过于个人化，导致其微妙之处无法通过语言分享。还有土耳其之旅写得比较仓促。由于有些地方如墨西哥、马丘比丘，傅真也去过、写过，因此我不自觉总会把二者进行比较，感觉傅真的文字更有历史的纵深和厚重感。书中关于异国风土人情的描写让我们“身未动，心已远”，但是只有真正去过之后，才能提炼出自己的独一无二的体验。正如那句老话，身体和心灵总要有有一个在路上。

2、在书的开头引用诗人鲁米的这段话（我见着了寺庙、教堂及清真寺，我的心找到了神性！）开启了有欣频老师带领的修行之旅。从欧洲的冰岛、挪威，非洲的摩洛哥、埃及、肯尼亚，亚洲的印度、中国、土耳其、不丹，美洲的美国、秘鲁、墨西哥。旅行到底为了什么，只是让自己的足迹留在某个国家某个城市吗？显然比起这个还有更为重要在带领我们，通过旅行我们能够找到那个最本真、更具有全球视野的自己。就像欣频老师说她的每一次旅行就像混合了当地的血液一样，打造不同国家版本的自己。不断行走、不断寻找、不断融入，在旅行中找到自己，在旅行中圆满自己。书中通过不同的国度的文明，找开我们的心灵，圆满自己的人生。

3、在旅行中找到自己【冰岛】极端的地貌，触发丰富的生命动能。这里是全球最大火山区，天赐的地热能源。--挪威人亚纳森发现了冰岛。--冰与岛并存的蓝湖温泉，全世界最大的温泉。--只有放胆让自己离开安全舒适的恒温地带，拉大体验的极端，才能丰富生命版图。--文章《没有一个人是无辜的——冰岛人眼里的金融危机》--金圈之旅：一次看足瀑布、间歇温泉、火山口、断层壁等。第一站：位于阿蒙那加谷地的平格维尔国家公园第二站：史托克间歇喷泉（补充：史托克间歇泉是冰岛间歇泉的典型代表，它喷发次数频繁，大约每隔4到8分钟喷发一次，史托克间歇泉是冰岛喷发时最高的间歇泉）第三站：火山口湖（指火山在喷发后，于火山口积水而形成的湖泊）火山口附近的胡维拉格西的温室花园，7月平均温度不到10摄氏度，却有这么一个利用地热种出热带植物的花果园。——只要擅用天赋，加上突破设限的意志力，就可以形成自己生命中的奇迹风景。第四站：古佛斯瀑布Comment：冰岛旅游旺季6-8月【挪威】--维格兰露天雕刻公园生命之柱，柱顶是婴孩与骸骨，表示生命的起源与结束是同一天；买一张明信片：Guard your thoughts,they become words. Choose your words,they become actions. Understand your actions, they become habits. Study your habits,they would your characters, it will be your fate.这段话启发：不必找修行老师，只需要带个录音笔，把今天所说的话语全部录下来，特别是你抱怨的事情，到晚上睡前以旁观者身份全部听一遍，并看一遍自己所写的文字，就一清二楚自己的身心困境与盲点。也可以就这些声音知道自己的未来会如何。【墓园】--透过当地人安置死者的方式，了解不同国家的人对死亡的看法--西班牙墓园：伊瓜拉达镇墓园--意大利威尼斯墓园岛--希腊：一辈子都萎缩在玻璃盒里的墓园（圣特里尼教堂）--瑞典：森林墓园，有个小礼拜堂门口写着：today I , tomorrow you.瑞典人尤其是老夫老妻，平日会做一段公交携手来墓园散步，万一有谁先进来，另一个人还是可以固定来散步探望——练习死亡，面对死亡，接受死亡的态度，是最大的启示。（这点对我来说有启发，与我们平时避讳害怕截然不同，这是一种坦然和包容，很想去看看这个过度的人们，

## 《在旅行中找到自己》

是用怎样的态度去生活的)【摩洛哥】-非洲--沙万-被誉为里夫山脉的明珠--传统服饰吉拉巴--如果我有一个身份生活在这里，我会以什么方式谋生，住怎样的房子，一天会是怎样的状态？当我把自己置换在不同速度，不同温度，不同文化，不同颜色的城市，我也产生了质变。--在撒哈拉沙漠里，没人对跑在别人前面感兴趣。--在两项工作之间，可以安排一次奢华享受，作为对自己的犒赏，如此就有新鲜饱满的动力往下一个目标前进。--摩洛哥(古阿拉伯语是日落之处的意思)是离欧洲最近的非洲国家，隔着15公里的直布罗陀海峡，与西班牙葡萄牙对望，阿拉伯伊斯兰文化，欧洲文化，柏柏尔文化在这里交融。【哈桑二世清真寺】世界三大清真寺之一，规模仅次于麦加的大清真寺、埃及的阿兹哈尔清真寺--伊斯兰每天五次唤拜(黎明正午下午日落晚间)【埃及】埃及人说：人害怕时间，时间害怕金字塔--开罗的吉萨区 - 三座被列为世界七大奇迹的金字塔就在车窗外。--我33岁后，开始每年减一岁，每年学一样新技能，尝试一件冒险的事儿，人生在巅峰时刻做生命逆转练习。(恩！非常棒的点子！)--尼罗河谷地三大神庙区：恩斯那、伊迪芙、柯欧普--阿斯旺位于尼罗河东岸，是埃及通往苏丹的要地，盛产黄金、象牙、黄冈岩的富裕之都。--开罗两大博物馆：孟菲斯博物馆一看点是室内的拉美斯二世雕像以及室外的狮身人面像、考古博物馆【肯尼亚】-让我看到草原生命的各种形式。--国家公园里的动物都是主角，人只是地球亿万种生物之一。--六个最有名的国家公园：位于首都内罗毕的全肯尼亚最大的萨佛国家公园，安伯色利国家公园、肯尼亚山国家公园、阿伯岱国家公园、萨布鲁国家公园、那库鲁国家公园--那直鲁湖的红鹤群--赤道线，一脚在北半球，一脚在南半球【印度曙光村】--普纳灵性小区--庄子丧妻，鼓盆而歌的典故，庄子解释：最初她没有生命，没有形体，没有气息，后来她生命成行，现在她过世，与自然四季一起运行，她已经安息在如此浩瀚的天地巨室之中，我何须哭泣呢？--印度教会我的第一件事：当我不以二元对立的角度看世界，不贴标签，不去分类，不选边站，我看世界的视野才不会被自己狭隘的眼光遮蔽了另一半，我要先学会从旧的思考点到对立的思考点，然后再两端点之上看全貌，再进一步联系：不以既有成见来看待事物，自己说了算。--印度瓦拉纳西-印度教徒心中离神最近的圣城圣河。--离金奈机场三小时车程，这里的人过着不用石油只以太阳能运作的有机生活，这里没有污染，没有金融制度。建于1968年2月28日的国际灵性村，由一位法国艺术家米拉阿法莎都尊称为mother创建。--灵性地标：黄金球圣殿--人与人之间的关系，通常是根植于竞争与争斗，但在这个地方，人与人之间将会以追求更好的互助合作，以及真正四海之内皆兄弟的关系来取代。【印度喀拉拉阿育吠陀养生度假村】--阿育吠陀是生命科学，源自吠陀智者以静坐冥想的方式写下的印度古老经典《吠陀经》。包括了饮食、断食、瑜伽、精油按摩、芳香疗法、外科手术，是一套非常完整且有5000多年历史的医学体系。--当身处好环境时要放开来大胆享受，遇到不如意时欣然接受，不与环境对抗，才能享受冲浪的刺激乐趣，而不是因为抗拒而灭顶。--其中一个疗程是：躺下后将温油滴在头上；泻剂疗法--回春法--当你接受死亡，你才会平衡没那么一切都被接受了，白天和完善，夏天喝冬天，光明和黑暗，当生命两极都被接受，你就得到平衡，就会变的镇静，完整。--一切事败来自错误的认识，所以要认清方向，一旦发现有误就不必还往死胡同里钻，适时转弯还来得及。【圣山冈仁波齐山】--圣山--每到一个地方，都会想尽办法到当地的圣山、圣湖...因为这些都是地球上活得比人类史还久的灵性不动点，无论人遇到了什么，在这个地球历史上都是沧海一粟。【土耳其】--肚皮舞、香料、水烟、苹果茶--父子或祖孙间人生智慧的传承是土耳其电影很重要的题材【不丹】--以国民幸福总值取代GDP，可以做到教育医疗全部免费--允许一夫多妻制，但是不丹大部分夫妻都自愿一夫一妻--乌玛栢罗饭店、termalinca resort/安缦酒店--最有感觉的是：位于海拔3100米的多珠拉隘口的108座佛塔，绕塔绕到最中心就是制高点，被众佛塔与山峰包围，我瞬间回到了自己的本源中心。【阿拉斯加】--第二大城费尔班，听说这里极光出现概率最高，平均一年约有243天可以看到极光。【秘鲁】--喀喀湖【墨西哥】--墨西哥的人类学博物馆。是拉丁美洲最大最著名的博物馆之一，收藏了非常多的玛雅文明古物，镇馆之宝是阿兹特克太阳历石。--主题：春分仪式玛雅文明团--帕莲克-玛雅文明最著名的古城之一，有神庙、金字塔、天文台等。正因为他棺木上的图腾被解密，所以现代人才知道玛雅历的奥秘。

4、旅行的意义是什么，是切换生活模式，从苦哈哈的工作模式，切换到自由肆意的旅行模式？旅行的满足感来自哪里，是体验到不同的人文，还是朋友圈的点赞数？台湾的文案天后李欣频，在《在旅行中找到自己》中，分享她的旅行意义：有灵性的旅行是汰换自己的最快方式，发现不同的自我，触发生命的动能，找到真正需要的东西；书中一共十三个地方，作者都有不同的体验，比如冰岛的体验是极端的地貌，触发丰富的生命动能，它的环境恶劣，荒石残雪遍地，以为是被世界遗忘的荒芜之地，而冰岛人的生存欲望与天真的想象力，创造了繁荣的雷克雅未克；我们常常在旅行，也要尝试着在

## 《在旅行中找到自己》

旅行中体验“身心蜕变”，探索浩瀚未知的心灵世界。

5、已经不是第一次阅读李欣频的著作，这一次读来，感动依然。读这本书的时候，正值从泰国旅游归来，思寻旅游的意义何在。在书店中，被这本书的题目---从旅行中找到自己，吸引住了，于是毫不犹豫地买下，回家慢慢细读。作者带领我们走过的是一场灵魂的旅行，让我们更清楚地认识到自己的内心，洗涤心灵。在泰国的时候，正值炎炎夏日，在午后艳阳高照的时候，很喜欢躲进寺庙里，静静地聆听僧人念经，一呆常常就是一个下午。正因为如此，对欣频书中所描述的印度修行之旅是更外地向往。第一次阅读欣频的文字，缘于在厦门时买的她的一本朝圣的书，书名忘记了，只记得书中所描述的欣频在朝圣修行之时达到犹如佛一般，能够听到底下朝拜的人的愿望的景况。这本书中所描述的印度修行之旅没有令我失望，一如既往地吸引人，恨不得马上就定去印度普那拉灵性小区和喀拉拉阿育吠陀养生度假村的往返机票。人在纷扰的尘世中生存，为了更好的生活条件奋斗着，心灵的空虚又用多少人能懂。修行的方式，让人们在光怪陆离的社会中，以另外的方式填补内心的空虚与寂寞，为下一站的奋斗加满了油，继续前行。

# 《在旅行中找到自己》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)