

<<单飞天下>>

图书基本信息

书名：<<单飞天下>>

13位ISBN编号：9787208082953

10位ISBN编号：7208082952

出版时间：2009年1月

出版时间：上海人民出版社

作者：（美）特雷莎·威廉姆斯

页数：301

译者：张宏浩

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;单飞天下&gt;&gt;

## 前言

也许你的旅行箱里面装着性感高跟鞋和热辣比基尼，也许还有潜水用具和防晒用品，但在你把这个手提箱封口之前，花一些时间想想在你即将到来的假期之中，都想做些什么呢？

你是打算去探索这个有时近乎疯狂的世界？

抑或是计划坐头等舱舒舒服服地旅行？

或者，两者兼而有之？

在这本书中，我想要与你分享世界上最适合一个女人单独旅行的50个地方，让你也能在这些地方留下你的倩影。

我是怎么选出这50个绝妙的旅行目的地的呢？

安全：这些目的地都有着适合女人居住与探访的安全地点。

而这些地方对于女性的基本态度也都是积极而友善的。

交通：这些地方拥有出色的公共交通方式，而且去往机场的方式也很简单。

在这些地方，不是火车、巴士和出租车随处可见，就是奋闯胜景都是举步之遥。

人文中心：你能在这些地方找到与人接触的奇迹，就算你打算一个人度过整个旅程，能与人见面仍不失为很好的选择。

丰富多彩：这些地方有着各种各样的地点等你体验，不论是吃饭、睡觉、探险或休闲，你绝不会感到无聊的。

友善：这些地方对待游客都充满热情。

花费：我找到的都是那些完全能够让单飞旅行者负担得起的酒店、度假村和旅行团。

气候：我仔细研究了一下当地天气，所以你绝不会在正午时分被突如其来的雷暴惊出冷汗。

规模：这些目的地都有着令人目不暇接的各色体验，同时又能让你充分享受其间。

过大或过小的地方要么是让人感到马不停蹄的疲惫，要么就是两天之后的无聊。

通讯：这些地方都有能够让你与家人联络的通讯设备。

如果有紧急情况发生，你有办法能够联系到别人。

医疗卫生：这些目的地的医疗卫生服务值得信赖。

在我的好友加旅伴斯蒂芬妮·布洛克的帮助下，我列出了一个CAWS小测试，帮助你找到你理想的度假之地。

在喝着香槟、头脑风暴了很多个小时之后，斯蒂芬妮和我找出了定义任何目的地的关键特点：文化(Culture)、活动(Activity)、天气(Weather)和社交(Social)，也就是CAWS。

通过我们的说明，还有下面的CAWS测试，你会发现这4点里哪些对你更力重要，这样你便可以踏上一条最适合你的兴趣与偏好的完美旅程。

世界大大大精彩，而我们的时间又那么有限。

这个简单的测试会力你节省很多时间，免得你的精力都花在研究和发现可能只是别人喜欢的地点上了。

这个CAWS测试完全针对你的旅行！

它会帮你找到你旅行的目的——所以当你选择答案的时候要真实回答，全情投入，同时也要跟着自己的感觉哦！

CAWS之旅行四面 文化契机：你是不是期待发现某个地方的艺术、历史和传统呢？

活动级别：你希望你的旅程是令人热血沸腾的探险还是懒洋洋的世外桃源？

天气偏好：你在意天气如何吗？

社交体验：你是想要结交新朋友，还是只想一个人美美地过上几天？

下面这个有趣而充满智慧的小测试会让你判别出你下次旅行的终极目的。

所以，就让自己静下心来想一想：除了当地美食以外，还有什么真正让你的假期更加令人欣喜呢？

就让你像计划梦想旅程一样来选择下面的答案吧！

让你的内心渴望做你的向导！

当你想到博物馆，你会想到： 要想避免在门口排长队的最好办法是提前买票！

<<单飞天下>>

(5分) 如果外面下着大雨而你做不了你原本打算做的事情的话，博物馆很好啊(2分) 应该去看看博物馆。

的确应该去。

最好在喝一杯牛奶咖啡之后，在逛街之前。

(3分) 立体派的作品应该往哪边走？

(4分) 算了吧。

要是睡不着觉的话，安眠药可比博物馆门票便宜多了。

(1分) ..... 0-5分：如果你自己就是自己最好的旅伴，那么姑娘，下面这些就是单飞女孩的天堂！

加拿大蒙特利尔(Hontreal, Canada)：去探寻地下城(Underground City)；在蒙特利尔老城逛逛古董店；夏天去欣赏爵士音乐节；在这个对女性友好的城市里真正享受一个人的生活。

西M牙巴塞罗那(Barcelona, Spain)：学跳弗拉门戈舞；尝尝当地下酒菜；再品上一口西班牙果酒

。回顾一下毕加索的忧郁年代，并力高迪建筑感到疯狂。

丹麦哥本哈根(Copenhagen, Denmark)：在童话的季节到蒂沃利乐园(Tivoli Gardens)溶化在想象的世界；或者找一家咖啡店，感受一下丹麦人的热情好客。

阿联酋迪拜(Dubai, Unlted Arab Emlrates)：去沙漠中滑雪，再像阿拉伯公主一样享受购物乐趣。

从学习冲浪到在鹅卵石铺就的古老街道寻访历史，你已经把世界掌握在手中。

想想与海豚嬉戏或者与穿异性服装的男人一起跳舞？

所有好玩的都在这里了！

尽情探索已经找到的理想目的地吧！

记住，如果你还不确定你想要的美好经历是什么，那就把这本书从头到尾地读上一遍吧！

## &lt;&lt;单飞天下&gt;&gt;

## 内容概要

外面是一个广阔的世界，女孩儿们如何走出去、去征服这个世界——这本书给出了精彩的答案。无论是在夏威夷冲浪，还是在圣彼得堡的鹅卵石街道漫步，无论是在都柏林畅饮，还是在加勒比海与海豚们游泳嬉戏，女孩儿们都可以投入到广阔世界的怀抱，谱写一段永不褪色的回忆，而且还是和最棒的旅行伴侣一起——女孩儿自己！

这是一本鼓舞人心的指南，专为想要单飞天下的女孩儿们所写——旅途中单飞的同时，一定要保证安全、保持冷静，同时也要控制开销。

书中有最恳切的建议和关于全球最迷人去处的内部消息：一个简单的测试来帮助你选择最适合你个性、兴趣和构想的旅游类型。

女孩儿必去——每一个女孩儿都不应该错过的好去处。

为什么书中的每一个目的地都是单身旅行者的绝佳去处；重要的外语词汇；行李应该带些什么；穿什么鞋；特别事件；历史知识；到哪里去邂逅各国名人；一张列出女孩儿旅游时最应该做的10件事的清单。

在哪里用餐、交友、派对、观望人群、日光浴、静心自省、购物、泡温泉、玩闹、拍照等等。

这次精神之旅是不是有些令人难以置信？

这似乎比你曾经的旅行经历令人兴奋得多！

在本书中，我们游览了50个最适合女性单独旅行的地方，有超过500种各种各样的活动推荐给你。

我相信，一个人周游世界一直以来是你想要尝试的事情，而如今有了这本好用的指南书在身边，你至少要到其中的一个，甚至好几个地方去旅行了。

如果你刚刚从一个人的旅行中回来，那你便已经加入我们的“单飞姐妹聚乐部”了。

对于还没有准备好进入单飞旅行阵营的姑娘们来说，不妨约上朋友们一块儿去探险，体验这些文字中讲述的动人故事。

没错，这本书是为单飞姐妹而写的，你能在这里找到你想要的东西。

还等什么？

该是上路，创造你自己的旅行故事的时候了！

北京、上海、广州、深圳、成都、厦门、纽约、巴黎、东京、伦敦、柏林、维也纳……她们住在这里，她们从这里出发。

50个倩影，50段日记，她们单飞天下！

## 作者简介

特雷莎·罗德里格斯·威廉姆斯 (Teresa Rodriguez Williamson)，著名的在线旅游及女性网络杂志“TangoDiva.com”的创始人，她专门致力于通过旅行带给女性更多力量。特雷莎启发并鼓励女性勇于尝试，在旅行的旅途和生活的旅途中都自强自立地行走在天地间。她的观点已经被刊载于《玛丽嘉儿》(《Marie Claire》)、《华尔街日报》(《Wall Street Journal》)、《纽约时报》(《New York Times》)、《圣何塞信使报》(《San Jose Mercury News》)等多家杂志报纸上。她还先后在美国各个大学和组织机构进行演讲，其中包括斯坦福大学、时尚设计商业学院、旧金山州立大学和美国市场协会。因其在筹款活动中的突出贡献和对于血癌的极大关注，她还被白血病和淋巴瘤协会旧金山分会 (Leukemia & Lymphoma Society, San Francisco Chapter) 评选为2006年度女性人物 (2006 Woman of the Year)。

特雷莎曾在澳大利亚生活过5年，并曾是一名模特。在澳大利亚，她为一个游戏展工作，这份工作让她能够到澳大利亚各地不同的风土人情中旅行。正是这一段时间让她迷恋上了旅行和探索世界。如今生活在旧金山的她在加州海岸边结婚，生活。当她不在旅途中的时候，你会看见她骑着她忠诚的骏马“财富的幸运”(Fortune's Luck)在半月湾(Half Moon Bay)山岭间的飒爽英姿。

<<单飞天下>>

书籍目录

序 欧洲 比利时布鲁塞尔 爱尔兰都柏林 奥地利维也纳 冰岛雷克雅未克 德国柏林 丹麦哥本哈根 俄罗斯圣彼得堡 法国巴黎 荷兰阿姆斯特丹 捷克布拉格 克罗地亚杜布罗夫尼克 葡萄牙里斯本 瑞典斯德哥尔摩 希腊雅典 瑞士圣莫里茨 匈牙利布达佩斯 西班牙巴塞罗那 苏格兰爱丁堡 西班牙伊维萨岛 意大利罗马 意大利都灵 英国伦敦 亚洲（东亚、南亚、东南亚） 不丹 日本东京 泰国 印度尼西亚巴厘岛 越南 中国北京 中国香港 北美洲 美国佛罗里达州迈阿密南海滩 美国阿拉斯加费尔班克斯 美国加利福尼亚州旧金山 美国加利福尼亚州圣地亚哥 美国科罗拉多州克雷斯特德比特 美国犹他州莫阿布 墨西哥卡门海滩 美国夏威夷怀基基海滩 加勒比群岛 加拿大蒙特利尔 加拿大惠斯勒 中美洲 巴拿马巴拿马城 伯利兹 哥伦比亚卡塔赫纳 印第亚斯 南美洲 阿根廷布宜诺斯艾利斯 巴西里约热内卢 秘鲁马丘比丘 大洋洲 澳大利亚道格拉斯港 澳大利亚悉尼 新西兰女皇镇 中东地区 阿联酋迪拜 作者简介

## &lt;&lt;单飞天下&gt;&gt;

## 章节摘录

**欧洲 比利时布鲁塞尔 入选理由** 如果你想要体验丰富多彩的欧洲文化，却又不想去伦敦或巴黎这样的大城市，那就去迷人的布鲁塞尔吧，这里的大小刚刚好。比利时位于法国和荷兰之间，拥有法语、弗拉芒语和德语三种官方语言。幸运的是，大多数比利时人都会说一些英语。古老的市中心魅力独具，好似从童话世界中飘然而至，而丰富多彩的现代奇迹绝不会令你在布鲁塞尔感到无趣。

别让布鲁塞尔不起眼的城市规模骗了你，这里有1800多家餐厅和更多的博物馆及历史古迹，这座小小的城市拥有太多的惊喜。

这里是巧克力的故乡，是比利时华夫饼干的诞生地，也是欧盟总部的所在地。

布鲁塞尔堪称小城市里有大意思。

曾经被认为是巴黎和伦敦养子的布鲁塞尔如今已经走出了阴影，展现出它的魅力和丰富文化。

就算你不喜欢这里宏伟的建筑、令人垂涎的美食和风格独特的购物场所，你也一定会喜欢这里的人民。

比利时人风趣幽默，从来不自以为是，谁让他们是因为那个撒尿的小孩儿闻名于世的呢？

**文化** 爱丽丝的仙境可能就是布鲁塞尔。

大广场（Grand-Place）堪称一座露天的博物馆，为你带来视觉盛宴。

从中心往任何方向走，你总会走到某个漫画之路（Comic Strip）或新艺术区，也许还会走到时尚街道上。

如果继续漫步，你肯定会发现集合了12家博物馆的艺术山（Mont des Arts）。

布鲁塞尔喜欢给她的客人带来些惊奇。

所以，白天的时候，你大可以在街上到处走走，看看你能看到的那些令人着迷的地方。

**活动** 如果你觉得吃东西是燃烧卡路里的方式之一，那就给布鲁塞尔打满分吧。

如果品尝巧克力不在你的有氧运动计划里，那么你可能会觉得这座城市无法刺激你的运动神经。

但是，如果你真的需要在每餐之间运动运动，那别着急，因为布鲁塞尔20%的城市是绿意盎然的公园。

穿上运动鞋，随便找一个充满魅力的户外空间，里面有的是安全的步行路线。

**天气** 在布鲁塞尔，你会忙于在餐厅与博物馆之间穿梭而忽略了天气。

布鲁塞尔地处北欧，冷是出了名的。

夏季温暖舒适，而冬季则特别寒冷。

**社交** 布鲁塞尔人十分友好，以至于可能会让你在开始的时候对每个人的热情产生怀疑。

不过，这种友好是真实的。

他们喜欢聚会，在一起喝各种口味的葡萄酒。

很多人都说英文，所以跟他们搭话非常容易。

如果你想练习法语，你就算来对了，他们比法国人要有耐心多了。

如果你不知道去哪儿消夜好，随便到古董区的某个古董店里问问老板就知道了，他们会很乐意告诉你他们下班以后都到哪儿去消遣，他们还可能要请你一起喝一杯呢。

**飞行前奏** 提前订餐。

你一定得去世界著名的餐厅之一去吃一顿晚餐。

而要想实现这个目的就一定要在订了机票之后马上订餐。

很多热门餐厅都有长达3个月的等位时间呢。

天暖的时候去。

除非你有长款水貂皮大衣或者真的不怕冷，否则最好不要在冬天去布鲁塞尔。

我承认布鲁塞尔圣诞节时候的街市和闪烁的灯光的确令人心醉，但气温也是在零下徘徊。

在冰冻的鹅卵石上走路，吃着买来之后几秒钟就变凉的华夫饼干不是什么好主意。

冬天的太阳下午4点便落山了，所以没什么时间让你在那些街道和公园里漫步。

## &lt;&lt;单飞天下&gt;&gt;

跟古老打交道。

布鲁塞尔是一座一分为二的城市，这里拥有丰富的文化遗产和华丽的古老建筑，而这些都位于一个叫做大广场的老城区里。

布鲁塞尔还是一座商业繁荣的城市，欧盟总部就在这里，社区景象焕发勃勃生机。

当你订酒店的时候，最好订在距离老城中心（Old Center）、而不是新城中心（New Center）近的地方。

如果你住在新城中心，你就会待在商业区里。

如果你是来做生意的，那当然好。

但如果你是来感受布鲁塞尔魅力的话，那就住在大广场附近吧。

否则，你就得坐出租车到你想要体验的富有活力、精彩随处发生的布鲁塞尔了。

布鲁塞尔备忘 好胃口和松紧裤。

这里是比利时华夫饼干、300多种啤酒、著名的巧克力工厂、炸薯条、蚌类、奶酪和1800多家餐厅所在的地方。

准备好在这座城市一路吃过去吧。

吃吧！

尽情吃吧！

必须带上结实的鞋。

布鲁塞尔的街道因其奇妙的鹅卵石而闻名。

但是如果你没作好准备，可能会摔断脚踝或者脖子，当然，这取决于你用什么姿势摔倒。

惟一一个需要你穿高跟鞋的地方是高档餐厅，要记得乘出租车前往。

十大精彩体验 1 购物布鲁塞尔。

到布鲁塞尔日臻成熟的时尚街区转转吧，你会发现许多前卫设计师的作品，不那么夸张，价格也比其他欧洲城市更为便宜。

主要购物区包括：安帝奥尼单赛特街圣加利广场区（Rue Antione Danseart-Place Saint-Gery）

圣雅克区（Saint Jacques） 皇家美术馆、圣休伯特（Galeries Royales, Saint Hubert） 萨伯伦马洛

雷斯区（Sablon—Marolles） 路易斯大街和滑铁卢大街区（Avenue Louise and Boulevard de

Waterloo）等。

2 尽享巧克力。

别听瑞士人或者电视广告的，这里才是世界巧克力之都。

你可以参加徒步巧克力之旅，参观6家巧克力商店，品尝各种巧克力。

别忘了到可可和巧克力博物馆（Cocoa and Chocolate Museum）看看哦。

网址：www.mucc.be 3 穿行阿托米奥（Atomio）。

这个建筑乍看起来像一个没有弄好的难堪的科学项目。

但是当你走进这个有趣的结构，了解了其中的故事之后，你也会赞赏其中寓意的。

你可以在这个公园里玩上一整天，并参观其他地方，比如迷你欧洲（Mini-Europe，看完这个就不需要去巴黎了）、远东（Far East）博物馆和天文馆（Planetarium）。

如果你愿意跑跑步，消化消化昨晚吃的美味小吃，这里再适合不过了。

4 标志性美食。

品尝那些布鲁塞尔著名的美食，吃一顿贻贝和炸土豆，喝几杯比利时啤酒，最后再吃一块抹着厚厚奶油和巧克力的比利时华夫饼干作为甜点。

吃了一整天后，品尝品尝著名巧克力品牌高迪瓦（Godiva）生产的比利时巧克力。

这些东西可以在很多地方吃得到，但是我最喜欢的地方，虽然游客很多，就在大广场旁边。

你可以找到很多海鲜餐馆，一个比一个吸引人呢。

5 到后台看看。

每周六中午，范鸿纳克（Van Honnaker）夫人都会带领一组歌剧迷到歌剧之家的后台参观游览。

你一定要去近距离看看那些服装、布景和道具，这也是结交新朋友的好方法。

马内歌剧院（La Monnaie）坐落于布鲁塞尔的历史中心，靠近市政厅和大广场。



## &lt;&lt;单飞天下&gt;&gt;

## 6 了解新艺术。

布鲁塞尔热爱自己的新艺术，跟随着导游游览城中各个著名建筑之后，你就会理解其中的缘由了。

传统艺术协会 ( Association du Patrimoine Artistique ) 每天组织参观团： 电话：32 ( 0 ) 2—512—34—21 网址：http://users.skynet.be/APA 另外一个不错的旅行团是Brukselbinnenstebuiten ( 快速念10遍！

) 旅行团。

这个旅行团带你穿行于从高雅到古怪的各种前卫艺术，线路可非比寻常。

网址：http://brukse lbinnenstebuiten.vgc.be 7 举杯畅饮。

花一晚上在布鲁塞尔的啤酒厂里面开怀畅饮吧，这可不是上大学时候喝的那种便宜啤酒哦。

这个国家因为出产世界上最好、也是酒精度最高的啤酒而备感自豪。

试试下面这些地方吧： 比示时酿酒博物馆 ( Belgium Brewer Museum ) 网址

：www.beerparadise.be 大广场酿酒厂 ( Brasseurs de la Grand—Place ) 网址：www.brasseurs

—brouwers.be 布鲁塞尔香槟啤酒博物馆 ( Brussels Gueuze Museum ) 堪迪伦酿酒厂 ( Cantillon

Brewery ) 网址：www.cantillon.be 百利屋啤酒厂 ( Belle—Vue Brewery ) 网址

：WWW.breweryvisits.be 沙尔比克啤酒博物馆 ( Schaerbeek Museum of Beer ) 网址：http

：//users.skynet.be/museedelabiere 8 访问王室。

这是一个适合女王驾临的城市，当然，这里也有真正以布鲁塞尔为家的王室。

夏日里，他们都去位于西班牙的行宫度假，所以你可以到他们家里看看，欣赏一下他们收藏的瓷器。

如果你不是在夏天游览布鲁塞尔，没法到王宫参观，你可以到下面这些王室展览去看看： 贝尔维

博物馆 ( The Belvue Museum ) 贝尔维酒店 ( Hotel Belvue ) 宫殿广场 ( Place de Palais ) 网

址：WWW.belvue.be 拉肯圣母院的皇家地窖 ( Royal Crypt at church of Notre—Dame de Laeken )

圣母庭院 ( Parvis Notre—Dame ) 中非皇家博物馆 ( Royal Museum of Central Africa ) 网址

：WWW.africanuseum.be 拉肯皇家温室 ( Royal Greenhouse of Laeken ) 9 布鲁塞尔沙滩。

盛夏时节，在距离大广场500米的韦尔布鲁克运河 ( Willebroek canal ) 岸边有一个五颜六色的河畔村庄显露出来。

疯狂的比利时人把沙子运到此处，将这块狭长的城市地带变成了一片沙滩天堂。

你可以乘船游览，也可以从一个酒厂逛到另一个酒厂，或者去参观画廊，在周日看看露天市场，或者随便找一把沙滩椅，花一整天时间看人来人往。

## 10 寻访艺术山。

这是一个迷人的地方，从大广场走过来只要几分钟时间。

在这里你可以浸泡在众多博物馆、商店和画廊里。

准备好一天时间在这里游逛吧。

记得带上相机，记录下布鲁塞尔的美景。

这里的博物馆包括： 皇家美术博物馆 ( Royal Museum of Fine Arts ) 乐器博物馆 ( Musical Instruments Museum ) BOZAR艺术中心 ( Centre for Fine Arts ) 前布鲁塞尔皇宫 ( Former Palace of Brussels )

科登堡 ( Coudenberg ) 考古遗迹 比利时皇家图书馆 ( Royal Library of Belgium )

皇家电影图书馆 ( Royal Film Library ) 贝尔维博物馆 ( Belvue Museum ) 荷兰国际集团中心

( ING Center ) 周日的时候，你还会遇到出售图书和古董的集市呢。

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:<http://www.tushu007.com>