

<<爱的练习本>>

图书基本信息

书名：<<爱的练习本>>

13位ISBN编号：9787544800297

10位ISBN编号：7544800296

出版时间：2007-10

出版时间：接力出版社

作者：伊能静

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>

## <<爱的练习本>>

### 内容概要

伊能静“恋人絮语”系列前传，《爱的练习本》再叙爱的真言。

“疗伤系女作家”伊能静：给成人和青春期读者的爱情教材。

希望无论是成人或青春期的你们读完这些文字，能治愈心底某一个快乐悲伤的部分，在这个喧闹的世界里，浪漫地、诚挚地、清澈地朝幸福的路途走下去。

在学习爱的‘练习本’里，不畏惧地带着信仰去爱自己与爱人。

——伊能静

在《爱的练习本》中，伊能静诚实地写下了一个女人心底深处的告白。

诚实得令人心惊。

而这诚实的勇气，其实是来自于相信，相信只要坚持下去，这一切，终将都会变成值得。

——郝誉翔（知名作家、台湾东华大学中文系副教授）

爱是要不断努力和练习的，是长久从生到死一生的功课！

练习去爱，永不嫌迟——《爱的练习本》是送给成人或青春期读者的爱情教材，值得爱过、在爱之中以及还没爱过的人，安安静静地读。

练习去爱，永不满足——《爱的练习本》是《生死遗言》、《生生世世》的前传，是无论被对方深爱与否或是否有未来，都能一个人一直努力挚爱下去的单人进行时。

练习去爱，永不反悔——即使寂寞、疏离与失落，也一样要去相信，去理解，去爱。

因

为爱情宛若魔戒，一戴上手指，便无法脱去。

练习去爱，永不沮丧——其实爱情的本质也是虚幻的，只因为我们曾经纯洁地付出、燃烧地给予、和始终学不会恨与埋怨的真挚，而变得真实了起来。

伊能静将写作当成最好的救赎。

在她看来，不写作将寂寞而死，而她澄澈练达的巴洛克风的文字，也会如疗伤般让灵魂在爱情中得以歇息，让读者在学习爱的“练习本”里，心怀感激和信仰去爱自己，爱爱人。

## <<爱的练习本>>

### 作者简介

伊能静，ANNIE，叁月四日生，双鱼座，AB型。

八十年代的玉女歌星；九十年代的电影演员，发过无数国语专辑，代表作有《我是猫》、《悲伤的茱丽叶》、《落入凡间的精灵》。

拍摄电影《好男好女》、《南国再见、南国》、《国道封闭》、《八又二分之一的女人》等；电视剧《七亿新娘》、《人间四月天》、《心灵物语》、《远嫁日本》；以及无数广告影片。

曾荣获1992年十大偶像第八名、1993年十大偶像第九名、1994年<流浪的小孩> MTV入选中央电视台「杰出亚洲华语MTV」第二名、1995年《好男好女》入围「金马奖」最佳女主角、1997年《国道封闭》入围「金马奖」最佳女主角、2000年TVBS「劲碟爆唱SUPER LIVE」十月之星第叁名、2000年香港「第五届杰出青年设计师大奖」演绎之作品荣获设计师大奖及创意大奖。

著有《落入凡间的精灵》、《ANNIE HOUSE》、《陪在你左右》、《恋爱中的女人》、《为爱而生》、《为爱而生——伊能静自我写真》、《美丽教主之变脸天书》等书。

2002年以《生死遗言》一书，荣获2002年度金石堂「文学类畅销排行榜第叁名」、2002金石堂年度「国内十大畅销女作家」、2002诚品书店年度「文学类畅销书本土作家第一名」，2006年更被奉为时尚的美丽教主。

<<爱的练习本>>

书籍目录

推荐序 因为爱，所以美丽自序 为自己而写，为自己而爱卷一 Love学会爱疼痛静默沉溺影子退后柔软的力气距离疗伤的沉睡毁灭前路遥遥爱情遗留的痕迹恋人的旅程 遗忘的情人与诗听见终于卷二总是都是我素颜的自己移动完美的每一天游玩一千遍的孤单你是我的幸福吗飘雪国度我对爱情不灰心离开家的那一天那一场雪情感的价值如果·爱爱是魂是魔疼痛的双脚，无声的语言卷三 Finally泪滴城市我仰望的天失落的定格有你的城市受伤的时间孤单的味觉爱的信心祝福不舍

<<爱的练习本>>

章节摘录

插图

## &lt;&lt;爱的练习本&gt;&gt;

## 编辑推荐

[关于本书] 2006年，伊能静因为在博客上写下几段情绪低落的文字，被解读为婚变，正当媒体认为伊能静没有正面回答问题，而质疑她与哈林的十多年爱情长跑划上句号、王子公主童话婚姻最终无声破裂时，伊能静选择用创作来澄清。

《爱的练习本》中，没有王子与公主的童话故事，没有浪漫的电影情节，更没有偶像明星的光环，伊能静认为在爱情之中，每个年轻的女孩子全都是一样的，全都一样必须要面对寂寞、疏离与失落，都要为爱而受苦，也都一样必须要说服自己，去相信，去理解，去爱。

而在这座孤独的荒原之中，写作变成唯伊能静最好的救赎。

[爱情静语录] 我注定要把你、把我们都写成一本书。

书写是遗忘，当我写完，我的疼痛便得到治疗。

那一本本书都是我的病历表，而病源从来没有被拔起过。

我任自己得到这样的绝症，还满心欢喜地感激着你。

我只想要一个均等的爱的报酬，但是我终于知道这是我犯的错。

爱是不求回报，所有伟大的宗教都在说；但我却是最不受教的信徒，我爱你我要你也爱我。

就算不对等、就算你给的那么少，但是我要、我奢望着你的爱的回报。

我一直期待自己对你也能用一种很淡很淡的感情。

但我越是节制，就越能感觉那爱的脉搏跳动有多急速。

我真希望自己在这一年将结束之前，能学会活着不要太用力这件事情。

然后学会爱人也不要太用力。

你终于用时间磨出了一个你需要的我，但是那个我却从来都不是最真实、最完整的我自己。

那一份属于你与我和我与自己间的心的距离，到底该怎么探测和平衡？

至少，当我们的爱不够爱自己时，我们的身体，还是会不忍那种自殇，发出警告，烧一场沉沉的烧，然后睡一场失去一切只为了找回一切的深眠。

以后，如果可以，我希望我能学会，像身体懂得爱惜自己一般，心也学会深爱自己。

或许爱情遗留到最后给自己的，即使不是快乐，却也至少能在离去时，没有痛恨、没有怨怼。

也唯有如此坦然，才算是真正地放开了你、也终于放过了自己。

在思念一个人时的感官竟然可以如此细腻。

床单包裹着身体，也仿佛你手指的缠绕；你总喜欢在我躺下背对你时，用手指细细抚触我身体的每个部分，而那一刻我的幸福会像黑暗一般，紧紧地将我拥抱。

幸福原来是接近黑暗的，我是因为你才知道。

说忘就忘地将曾经的岁月抹去，让自己的生命空白一片，怎么对得起那时的给予和挣扎。

而我多希望你将会永远珍而重之地对待你，以及那一段属于我们都曾付出给予的回忆。

你给我的书信，一字一字，我都保留着。

偶尔打开那最底层的柜子，那每一封信上的每一个字，就会跳动起来，对自己如小丑般取悦你的情感，哄笑而羞歉。

每一封过往的书信，都仿如有着生命般，在心底的某一处狂噪地翻动。

你到底有没有爱过我？

有也过去了；没有，也已经过去了。

那些信和你介绍给我的书，也都年华老老地、想安安静静地平躺，可以好好地和我心一起得到安魂平静地歇息。

我不放、我不放、我不放开自己。

我紧紧地将左手交给右手，握在一起，我要自己好起来，那每一夜许下的愿念，到现在都深植脑海。

我抱着自己的身体，深爱着自己。

曾经说过我的偶像永远是未来的我自己。

为了能追上那个未来闪亮的自己，所以我现在必须勤俭努力，幸福永远是在路上最值得珍惜，我愿一直珍而重之地对待自己，那样我才能珍而重之地对待他人的命。

## <<爱的练习本>>

我不是才女，我没有出息，也没有特殊的天赋，但我对爱情的从不灰心，我一直以为那是上天给我最好的天分。

不怀疑，不害怕，也许会伤心，但我还是要爱。

如果有一天，时间告诉我们爱情已经死亡，我也会欣然地接受，因为我知道我对爱的义无反顾，那一种纯粹，放弃自我，是我对爱最大的能量。

所以如果有一天必须结束，我也会感激，我曾尽心尽力地去爱过。

“谢谢你一直以来的坚持，谢谢你为我吃的苦，谢谢你从来没有放弃。

”我悄声地对坐在那里的十七岁的自己说。

然后转身踏入雨中，没有再回头。

人世间没有一段感情可能一直饱含激情，在不同的阶段一定会演化成不同的情感，并且让爱的关系以不同的形式得以延续。

相信只要是成熟的人走过感情的路，一定都会明白。

如果这个形式是双方认为最好的状态，旁人有什么资格参与。

长大后恋爱，被爱后就想逃，拥有后就觉得失去，得到的快乐总是好短，恐惧的不安全感却常常存在。

但如果这世界没有任何人是属于自己，是不是就等于不会失去？

其实爱情的本质也是虚幻的，只因为我们曾经纯洁地付出、燃烧地给予、和始终学不会恨与埋怨的真挚，而变得真实了起来。

在爱的伤害里，我终于长成生根的大树，能给自己树荫，遮蔽过烈的炙阳、雨水和狂风。

只愿我永远在爱里，不断地学习，即使悲伤就让我继续疼痛，我愿意用疼痛来换取爱你的理由，也是我无法不书写的理由，只愿当你看完这些因爱而起的文字时，能终于愿意对我说：我爱你。

<<爱的练习本>>

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>