

<<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，是长长久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○年代的玉女歌星；九○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

<<爱的练习本>>

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、把我们都写成一本本的书。

书写是遗忘，当我写完，我的疼痛便得到治疗。

那一本本的书都是我的病历表，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，旁人有甚么资格参与。

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>