

# 《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

出版社：接力出版社

作者：伊能静

页数：189

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.tushu000.com](http://www.tushu000.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，永不餍足——《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

### 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、把我们都写成本本书。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。 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》

精彩短评

1、在看伊能靜的《愛的練習本》，我喜歡她很多年，她的歌，她的文字，她的節目，她的影視劇，都曾經在某個時段影響著我，我也曾經寫過很多關於她的文章。這個美麗聰慧的女人，一直都值得我如此熱愛。很喜歡新書中她的一句話：“每一次愛情都是下次愛的美好練習。”其實我也是這樣想，愛總是有代價的，這些代價，並不是說自己受到傷害，因為我們從中得到的東西更多。到現在我真的不敢再提“愛”這個字，我不知道自己是否懂愛，也不知道自己能否再愛與被愛？或者值得愛？也許理智如我，真的不配得到浪漫的愛情吧。今天早上，收到友人的e-mail，很有趣的漫畫，講的是公鳥母鳥的愛情故事：因為母鳥菲菲擔心公鳥擊擊有一天會遠走高飛，公鳥擊擊毅然折斷了自己的翅膀，以證明他的愛和相守一生的決心。結果當森林要被砍伐，所有其他的公鳥帶著母鳥及子女飛走的時候，擊擊卻因為折翅無力飛翔，菲菲為了自己的子女，只能跟另外一只公鳥飛走了。最后結論：不能因為愛一個人而沒有了自己。在伊《愛的練習本》中，也寫到畫家潘玉良為了自我追尋而放棄了美好的愛情，伊能靜說自己沒辦法做到，在她的心里，始終是愛情最重要的。“選擇自我，也許很璀璨，選擇愛情或許很平凡，但都是一種女性的人生。”換我選，我可能會選擇先轟轟烈烈地愛一場，然後因為愛過，所以就無憾了，可以勇敢地追尋自我。真的，在最美好的青春年華，為了什麼理想將來前途而放棄愛情，那才傻呢。所以我寧願相信邵美琪並沒有後悔自己在最紅的時候和鄭伊健在一起，如果選擇事業放棄愛情，那未來還有什麼可以讓自己燦爛呢？而王菲，這個我行我素的女子，曾經飛蛾撲火地跟才子竇唯在一起，又和年少叛逆的謝霆鋒談起了傾城之戀，最後還是心甘情願地跟了一個有擔當的男人李亞鵬，也算是過盡千帆。看到阿菲幸福小女人的樣子，我終於由衷地開始喜歡李亞鵬。郝譽翔為此書寫序的時候說：“直到有一天，才突然悲哀地發現，原來自己這一生旅行過那麼多的國度，讀過那麼多的書，卻仿佛沒有真正地，毫無保留地去愛過任何一個人。”正中心坎，沒有其他多余的話講了。到今天為止，在這個地方工作已經三年，結束前一段戀情也已經三年，單身生活已經持續三年。人生有多少個三年？尤其是本來就應該最閃耀的三年。想想几年前看《流星花園》，西門說：“我的原則是一個禮拜換一個女朋友。”我也跟朋友說：“我的原則是去一個地方換一個男友。”三年來，我的狀態都非常之好，生活安穩工作順利朋友關懷，吃好睡好健康快樂，可以去想去的地方，做愛做的事，交配交的人（哈，自己幽默一下）...有時候，真的會想，這些日子，如果有個人可以在不用工作的日子一起吃早餐，吃完晚飯一起牽手散步，睡覺的時候摟著自己的腰，是不是幸福感會更強？我曾經表明生命中還有更多重要的事情，我是一個興趣愛好太多的人，一天到晚沉浸在歌影書中都可以，從此世界多了一個宅女，少了一個蒲精。我也曾經說我討厭結婚生子，每天對牢一個人，讓我跟小孩子在一起不是我死就是他亡。我會這樣想，可能是還沒有可以讓我為愛痴狂的人，可能是我還沒有自己的小孩子。好吧，從今天開始，我要排著隊，拿著愛的號碼牌，看看我能不能遇到一個最美的意外

。 [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4a584be801000de0.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a584be801000de0.html)

2、爱情里的每一个人都和丘比特一样的，是盲目的，是不由自己的，若是尚还清醒那依我看来是爱得不够深吧，有时候总是觉得自己总在清醒的时候迷糊，在迷糊的时候清醒，爱是什么？我想这个题目是永远也找不到唯一标准答案的吧，爱是练的会，学的来的吗？人在面对这道题目的时候只能盲目的随心所欲，不知道什么时候开始，也不知道什么时候结束，或者堕入永恒的轮回，进入阿修罗般的地狱，迷题的答案或许只有一个“在还能爱的时候，倾尽所有好好的爱着那个爱人，给彼此都没有后悔，遗憾的爱过”

3、以前不喜欢她,觉得做作.别人说她是才女艺人,我以为那只是炒作.看完后,我想..她,一定有很深的爱过.不然不会能写出如此细腻的文字.每字,每句都啃嚼着我的心.让我跟着她痛..跟着她想..跟着她回忆自己那段美丽的爱情.感谢上帝给了我两天的好天气看完这本书.阳光拍打着我的脸,偶尔抬起头做个深呼吸.发现天很蓝..微笑一下..继续想念你..愿你此刻过得很好!

4、最近有伊能靜与哈林分居的传言。正逢在图书馆看到她的书，便借来翻看。字很大，看的很快，文字没有很深刻，但是很真诚。满篇充斥着“我”“自己”，真的是像她所说，是写给自己的。心想，也许正是因为明星。才可以将自己的成长经历变成文字，永远的存留下去。这点幸福，我一直嫉妒着。她说，“请不要把你们对幸福的期待或幻想放在我身上，我的幸福，并不是为了要当任何人的希望或榜样而存在的。”所以，即便她真的和哈林分开，我们也是不应该错愕的，有的只应是祝福。看书里的文字，我甚至怀疑，那都是她在曾经的岁月里，沉积下的文字。一个结了婚，生了孩子的女人



## 《爱的练习本》

怎还有那样的心思，去记录那样的心情呢？也许吧。一直相信，每一个爱过的女孩子都曾写下过那样的文字。在爱里的彷徨、恐惧，患得患失。那种你说要走，对方却没有丝毫挽留的悲哀。随着岁月的流逝，那份年轻，还有对待爱情的执着，淡淡消逝，便再也写不出那样的文字了。我想这也意味着爱的能力的丧失吧。被赠与的书，寄来的信，一起看过的电影，一起唱过的歌。还有曾经一起呼吸过的空气，一起仰望过的天空，不经意的微笑。还有那些一起分享过的梦想，都会牢牢的印在岁月里。周华健唱过“放得下，不等于忘不了”。是啊，忘不了的。哪怕再过十年二十年，曾经的那些琐碎也都是无法忘记的。但时间历练人生，伤痛促进成长。成长后的我们，变得独立、坚强。不再如年少时那般依赖爱情。不再完全将自己暴露在空气中，将爱满满的洒向某人。我们学会了保留，学会了保护自己，同时也丧失了爱的能力。也因此停止了写字。只是一直还都在期待，也许在某个时刻，可以对某个人说“还好，因为我们始终没有放弃要幸福的信念，于是我们勇敢的跨越了时间”。勇敢坚强的人，是那种哪怕遇到再多的伤痛，还是相信自己会幸福的人吧。我们追逐的小鼻子小眼睛的爱情，一定会在远方等着我们。为我们疗伤，给予我们幸福。

5、感情是怎样的？我不知道。自己爱的时候，又是怎样的？我也不知道。自己这么做，是怎样的？别人是否和我一样？直到看到伊能静的《爱的练习本》，我才知道，自己是和她一样的，心中充满着爱的小女人。为了自己和她一样，坚持，相信，爱自己，而感动。

6、刚读时便涌起一股要写些什么的冲动原因是看到伊能静的血型 and 星座竟同我一样双鱼 AB 她说的我似乎都能够了解她的矛盾 忧郁 逞强 以及渴望寂寞这是一些相当主观的文字她不需要任何人读懂她为自己而写所以她不需要考虑读者的感受在书里她要尽可能的让自己伤心欲绝那是她值得自豪的经历因为她爱的比谁都深即使现在她也可以说 她很幸福 因为她拥有了曾经最真诚的记忆……

7、伊能静的书我看过几本，也曾有同学大力推荐给我，说看她的书，似在看我写的文字。于是新书一出，便四处张罗着买来。着迷的，只是封面上的话，但是细翻过几篇，就会发现满满的伤痕在，没错，爱是这样的过程，一路走来可能挫折挺多，但我不晓得她写书的目的何在，需要另赠读者一包纸巾吗？我们希望借由阅读来获取更多正面的能量，好让我们在这个并不如意的世界可以更自信和坦然地走，相信在这个世界的某个角落，有个人，也像我们一样，为同一件事情而快乐或者哀伤。但不要宣泄，感觉这样的写法不是我能认同的，挣扎了几次，将书放进了书柜。活着本向就不是太容易的事情，不要再图增自己的烦恼了。

8、降温了，小强说他那里下雪了。上午去做试验，天空还飘着小雨，中午却放晴了，心情很好呵。在这样一个晴好的午后，我不想学习，自制力不够强呵，拿起了伊能静的《爱的练习本》，开始读，一直到刚才，看完了，期间哭了一次，被感动了。窗外的风好大，一阵一阵的，梧桐树枝叶扶疏，随风摇摆。阳光下的绿叶很漂亮，我以后一定会怀念这样一个午后，听民谣，看梧桐，写点小感想。想到庄子的寓言，我似乎是那个别人在劳作自己却在树下休憩的农夫，别人努力工作是为了以后可以不工作，我却等不到以后，现在就过自己想过的生活。不知道以后会不会后悔，但愿不会。换个悲观的说法，谁知道会不会有以后呢。这一生有很多想做的事情，有很多想去的地方。有些事一定要去做，有些地方一定要去。我想在某一天，踏上西部，支教一年。可以是西部的任何地方，但是希望是西南。虽然毒虫很多，但是绿色要更多。本来想大学毕业就去的，但是发生了一些变故，而且我太理想化，可能没有完全做好吃苦的准备。我希望在三十岁之前，去一趟荷兰。最好把我畅想过的欧洲各地按由南到北的路线走一遍。昨天看新闻，有个台湾女子，用了四个月从北京到巴黎，骑自行车，从天安门到凯旋门。很佩服她！以上两件事，希望在三十岁前完成。在《爱的练习本》里，有三个部分：一是关于爱，蛮喜欢；二是关于自我，很喜欢；最后是关于总结，没感觉。“我总是沉溺在对你的思念里。”那年，你去北京的时候，我在家里的阳台上偷偷挂一个许愿瓶，那是装药片的茶褐色玻璃瓶，里面的小纸条写着祝愿你一路顺风，早日归来。彼时很可笑呵，你何时回来对我又有什么意义？暑假我是见不到你的，而你也是不会明白那时我是多么的爱你。我迷信的以为，阳光照在瓶子上，我的愿望就会实现。你就会平安顺利，早日回到我们的城市。“算一算我今年做的事和别人比起来也许不多，却都是我喜欢的，仅仅是如此，我便觉得很心满意足。”真的是这样，我们要知道自己想要的是什么样的生活和幸福。然后，不羡慕任何人。坚持自觉内心的主张，坚信自己可以获得自己选择的幸福。想起最近看的电影：《NANA》《NANA2》。和我完全不一样的生活方式，我也不会接触到的生活方式。但是一样的是对生活认真的态度。我尊重任何与我相异但是用心的生活方式。“有的人天生就是旅人，必须行走才能得到安稳；而我越是在陌生的城市里就越觉得对自己熟悉。”越来越喜欢在喜欢的书上写下自己的小思绪，觉得是件相得益彰的事情。自己的内心很敏感，想的也很多，但是表现

出来的却很少。希望自己神秘、智慧、从容，远未达到。只有自己所看重的事情可以束缚住自己。说来好笑，我似乎对自己失去了改造的信心，而把希望寄托在可能有的下一代上。教他成为一个快乐的孩子。可以不聪明，但一定要快乐。“不喜欢化妆，因为会遮掩孩子气的倔强表情；不喜欢礼服，因为太过华丽会看不见内在的丰满；不喜欢说太多话，因为太多话常常是废话，而人们大部分的语言又都是为了包装自己。……没有化妆，没有灯光，没有完美的包装，和你在一起时的我，才是我最喜欢的素颜的自己。”伊能静说自己只想和心爱的人做平凡但是有爱的人。只想和他穿着拖鞋，牵着手，在大街上走。我曾经想和你一起住在小平房里，因为我知道我们不会太有钱。但是我们会很快乐，因为有爱。但是你的理想似乎不是我的理想。“请你们不管我是忧郁、快乐、幸福或背叛，都只是陪着我或者干脆离开我，可是请别改变我。我的怪异、某些部分的不被理解，也许就是我的眼睛一直清澈的原因，我很珍惜。”我喜欢伊能静，是因为她的文字，因为她也是一个注重自我的人，因为她个性中和我相像的部分，因为她也曾经在很年轻的时候就失去了父亲，因为她凭借自己的努力最后获得了幸福，因为她坚强、自爱、努力、纯真，因为她永远不放弃爱。她今天的成就与幸福都是她应得的。她说自己是个很真诚的人，但是人们总是要加上自己的想象去误解她、非议她。这个世界确实是这样的，所以有不怀好意的人，请你悄悄离开。我的一些朋友，不被很多人理解并喜爱。我觉得那是因为那些人没有尝试去理解他们。一些人，没有更高的精神追求，也理解不了我的朋友们坚持自我的努力。我觉得，大城市的人多理解，小地方的人多非议。但也只是简单的归类。不怀好意的人哪里都有，善良的人也如此。只是我感觉，假如你说起某个想法，是他们没有听说过或者觉得奇怪的，大城市的人总是先理解而后尊重，小地方的人总是先非议而后中伤。但愿我们都能不计较仇恨和伤害，只注意真情与善意，永远对他人心怀理解与感恩，世界该会多么美好啊。我觉得这个社会，即使是固守虚伪的礼仪，也胜过粗暴的争斗。“我的孤僻或我的爱热闹，都必须是和熟人在一起的。我慢热，不喜深交，其实也是怕生。”每当有什么感想，都会有股冲动，想写下来，贴到网上。其实不见得会有谁看见，似乎也不是为了要让很多人看见，这些文字是不会吸引陌生人的目光的。总觉得，关心我的、想了解我所思所想的人，会去看。有些话，一些感想，当着你们的面我是说不上口的。只能转化为文字，或书信、或短信、或日志，让你们了解。从前不喜欢空白处太多的书，有种上当不实惠的感觉。呵呵，那时幼稚的小实际。现在不喜欢排版密集的书，没有位置可以书写。而且有时候，不够精炼的内容也让人生厌。从前在书上写字，常常不是有感而发的，有时是为了写字而写字。权当一种练习。现在，我已练成随手而写的习惯。越来越喜欢现在的自己，内心平和丰润，想的比说的多。如果外在也能光亮动人更好呵，要做个知性的气质美女哦！想要一台数码相机，可以拍下自己看到的美景。在行走的时候，在静坐的时候，只要不是处在封闭的空间，我的眼睛是不安分的。只要有树木、蓝天、白云，我就会感受到世界的静穆与伟大。我是偏爱自然的人。有个美学家——好像是车尔尼雪夫斯基说的，一张图画里若没有出现人便称不得美。我并不这样认为。不过莫奈的名为《庭院》的那些油画，没有人物的话会逊色很多。对了，一直想买印象派的画册，梵高和莫奈。如果以后去欧洲，看画展或参观博物馆，就能买到足以成为收藏的版本吧。呵呵，要努力哦，要赚足够的钱哦！“没有爱情的人生，我没有办法想象；没有自我的人生，我相信能承受住。”当爱情和自我冲突时，那么我会选择自我，我觉得没有自我，纵然有爱也是卑微的。而且我相信生活不是只有非此即彼的两种可能。会有一种爱情，让我们更好的把握自我。我这辈子是为爱而生的，从前是为爱情，而今是为亲情。——就到这里吧，腰酸了，由于指法不对，手指酸痛。我总是没有礼貌，羞于说感谢。这样是不对的，我在慢慢改。最后，谢谢你能读到这里！我相信你用心了，谢谢。

9、我也不知道该为这本书评几颗星。如果他不珍惜你，为什么不珍惜你自己。如果他不珍惜你，为什么不回到珍惜你的人身边。我有一次把书扔进垃圾桶了，后来觉得有点过分，又捡了回来。为了所谓的爱情不顾一切，二十几年了，你怎么一点都没变？熟悉你的人说，爱情中的你是疯狂的，不顾一切的。我相信。一次次受伤害，一次次委曲求全。这还叫爱吗？如果是我，宁愿不要。我生气，我心疼，后来觉得我什么都不算，你怎么样是你自己的事。于是走开。如果有新的爱情，请记住，找一个值得的人。那么爱的练习本就不会这么凄苦，也许还有甜蜜。

10、或许要爱过以后你才能体会到什么才是真正的爱吧爱 and 喜欢 两个截然不同的概念你的一生可能会喜欢很多人但是你终究爱上一个人你不必在乎性别 年龄 社会地位以及一切的一切因为有爱

11、远离恋爱很久了。看这本书时让我想起了恋爱的感觉。那时的酸甜苦辣，以及自己的卑微怯懦都历历在目。伊能静很真实的写出了自己的情感，真很难得。即使爱得卑微也没关系，只要不要忘记爱自己。因为很感动，还是推荐这本书。心静下来，找一个无所事事的下午，在安静的cafe阅读这本书

## 《爱的练习本》

，是最好不过的了。心不静，什么书都是看不进去的。尤其这本全部都是情感心理描写的心情故事。

12、很偶然的看到生死遗言的介绍，于是买来看。同是双鱼座的我，感觉在看自己的日记。于是下面的生生世世，到现在的爱的练习本，只是习惯性的买来。伊能静的书几乎没有内容，全部是自己心情的喃喃自语。但是感动于她惊人的坦白自己的软弱。不安，依赖，脆弱，敏感。我是从来不写感情的人，假装坚强着。太累的时候读读她的文字，让自己的心柔软一些。

13、昨天晚上买的，不到15分钟就看完了，这本爱的练习本，就是作者本人自己在“练习”，就像她自己的几篇心情日记，如果你希望能从中学到什么，就不要抱太大希望了。看完好像没看。不过如果是伊能静的粉丝的话也许会喜欢吧。

14、港台演艺界的女明星颇爱舞文弄墨的，人数不少。像胡茵梦，林青霞。广义来说，大众心目中“以脸蛋吃饭”的职业，比如主持人也算上的话，就更多了，比如吴淡如或小S。才色俱佳，在美女中算得上才女，基本上比较符合大众对于美的更高追求。所以，看到伊能静《爱的练习本》，也借回家读读。在女演员中，算文笔流畅的小资风格，值得佩服。但小女子情怀实在太重。絮絮叨叨碎碎念，关于爱情情绪的碎片，像十六岁少女的日记。不过，仔细看，她还是有诉求的。通篇都想展示的一个为爱不计回报却还是得不到相应回报的深情女子形象。虽无怨言，还是有怨念，贯穿全文。

15、我一直觉得我是个长不大的孩子，都三十岁了还对爱情充满着幻想，虽然我时时受着打击，时时还幻想着那个能包容我，爱惜我。宠爱我，却不会伤害我的男人再次出现，但一切似乎不太可能了，因为在我还不懂得去珍惜的时候就弄丢了他，从此我一直想把他找回来，可现实告诉我，不可能了，今生的缘分已尽了。我时常觉得自己是个病人，时常控制不了去想他的一切，可那就像一场梦，没留下任何足迹。我时常觉得自己是个疯子，为什么别人的生活都可以简简单单，而我却给自己走了一条那么崎岖的路，而且必须自己去面对，我一直以为我是不正常的，看了爱的练习本，我才知道原来世界上有比我对爱情的感知更加疯狂的。因为我们的内心都缺乏安全感，我们需要父亲般的爱，却在这样的年纪再也回不到可以弥补的年龄了。所以注定今生只能受爱情的苦。

16、风风全世界都是风.....这样的夜晚这样的文字：学会活着不用力然后学会爱人也不要太用力.读到这句话,我知道你依然像孩子一样炽烈地爱着,相信着那些柔软的美好.你扛着爱的墓碑移动着自己的城堡,固执地靠近那些洛可可风格的爱的建筑.常常觉得太执拗的人,无论走多远,却不曾走出自己心灵的漩涡,行走行走,也许只在以相同的圆心不同的半径画圆,和自己绕圈圈.真实却很累,可这样义无反顾的安静暴烈太真实,往往身边的世界承受不起,因为每个人都善良的需要着自我和自尊.都怕超脱不出,怕纠结,怕执迷其中.而道行不深,落得空欢喜一场.只是没有谁对谁错,互相成全了轻松与负担.某些时候,太懂事是软弱的表现,那些宁愿和自己飙劲儿却拿不出来的情绪,慢慢憋成内伤,把自己一次次划伤,变得需要找理由来释放了,只是什么是良性循环什么是恶性循环,就像得了坏血症.单亲家庭孩子骨子里野草般的强悍,表现在爱里也一样不打折扣.人时尚长,活在爱里,且固执地走吧.感激无数樊篱下没放弃的17岁和所有清醒爱着没放弃的日子,感谢住在心底的那些声音,无法想象声音停止的那天会是什么样子,爱的流浪小孩,我们不能没有那些声音不能没有.....

17、只有爱情，悲凉而浪漫只有爱情，凄惨而温暖只有爱情，喜欢而聚散曾今以为那种刻苦铭心的爱已不在后来我发现，那是自己很可笑的想法也许，我真的很糟糕吧

## 章节试读

### 1、《爱的练习本》的笔记-情感的价值

默默在心里祈祷时，却看到蔡琴姐写的信，一字一句真挚诚实得让人感动。

她说：感谢上天杨导演走的时候是和最爱的人在一起，也说他给她的寂寞多过快乐。整篇文章让人深省，爱到最后的没有怨怼与真心静息，让人看到这不完整的情感，忽然因为三个人的成全而完整。

### 2、《爱的练习本》的笔记-毁灭

而我其实每一次都想被你关心，每一次都希望你真的知道，来看你的路并不好走，而爱你的路也一样走得辛苦。

### 3、《爱的练习本》的笔记-耽溺

你不在，每一天我都从想念开始，最后又被想念的啃噬而终。那些日子里，白天我必须费力醒来，然后将你的面孔与维他命一起吞服，好让自己感觉到萎靡的身心其实依然健康。而每晚入睡时，我则必须将你与热焦糖牛奶一起慢慢下咽，好填补你不在我身边时，我不够充足的体温。

### 4、《爱的练习本》的笔记-学会爱

我注定要把你、把我们都写成本本的书。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。你是我书写的理由，也是我在书写时亟欲挣脱的对象，你的存在既快乐且疼痛，一如创作，字从我身体里涌起，我爱你如此不可自控。

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。

### 5、《爱的练习本》的笔记-你是我的幸福吗

不管是哪一种，都是放弃，放弃了自己能好好成长的期盼，放弃自己干净的心，放弃看见这个世界明亮的可能性。

但我不放、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。

### 6、《爱的练习本》的笔记-如果爱

看《如果爱》的时候，想到的不是女主角努力往上爬的手段，反而是能感受到她的窘境。不拚一把，拥有了爱情却是连日子都不好过。拚了以后，有了繁华却失去了爱的灵魂。她的生命根本无能选择，因为选择甚么都会有遗憾。如果你也在任何诱惑的瞬间犹疑，请记住一定要坚持下去。物质的窘迫终会过去。但灵魂的窘迫，却会在你的生命里，留下一辈子不可磨灭的痕迹。

### 7、《爱的练习本》的笔记-对爱的炽热思考

我注定要把你、把我们都写成本本的书。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。

## 《爱的练习本》

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？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。

### 8、《爱的练习本》的笔记-第148页

失去，像是一種訓練，可是這種訓練永遠都不會好，每一次失去都還是會感傷，都還是會悻悻然。失去的常態讓我養成了不擁有才會有安全感，不得到就不會受傷害的體質。而愛過你之後，我才知道避開了擁有，以為不要就不會痛，其實才是失去。

### 9、《爱的练习本》的笔记-第164页

失落的定格

即使我不停地在記憶你

即使我在心裡留住了你的影像

可是

我能真的留得住你嗎

還是最後會只剩下

一堆讓我流淚的照片

和被你遺忘的承諾

### 10、《爱的练习本》的笔记-第43页

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。活着不必太用力。

### 11、《爱的练习本》的笔记-飘雪

我们总是不停地填满自己，用爱恨、用饮食、用虚荣、用人际、用信息、用欲望，也许还有用寂寞。

但其实一切的虚空原本就是生命的本质，所以，我才会在这个下雨过劳的日子里，拚命地想去雪地里走走，把自己放空吧。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)