

伊能静 ♥ 著

爱的练习本

Practice for Love



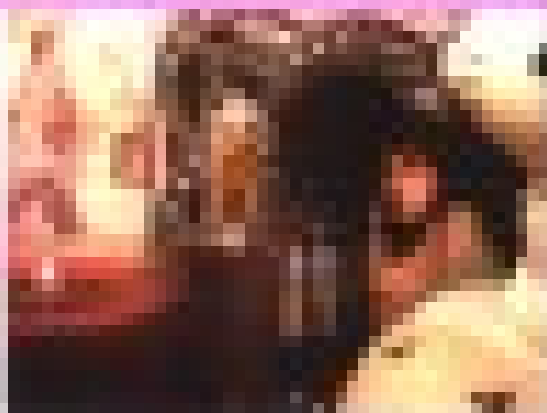
就让我继续疼痛，我愿意用疼痛来换取爱你的理由，
也是我无法不写的理由，只愿当你看完这些因爱而起的文字时，
能终于愿意对我说：我爱你。



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPRINDO PUBLISHING HOUSE IN CHINA

食 的味



蘇聯與中國革命
1949-1956 中國共產黨建黨
50週年紀念

◎ 蘇聯與中國

桂图登字：20-2007-119

本书由北京中乾龙德文化发展有限公司独家授权

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的练习本 / 伊能静著. — 南宁: 接力出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5448-0029-7

I. 爱… II. 伊… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 140124 号

责任编辑: 陈苗苗

美术编辑: 小璐

责任校对: 张莉

责任监印: 刘签

媒介主理: 覃莉

出版人: 黄俭

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号

邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

网址: <http://www.jielibeijing.com>

<http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 北京国彩印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

字数: 85千字 印张: 6.125

版次: 2007年10月第1版

印次: 2007年10月第1次印刷

印数: 00 001—50 000册

定价: 23.00元

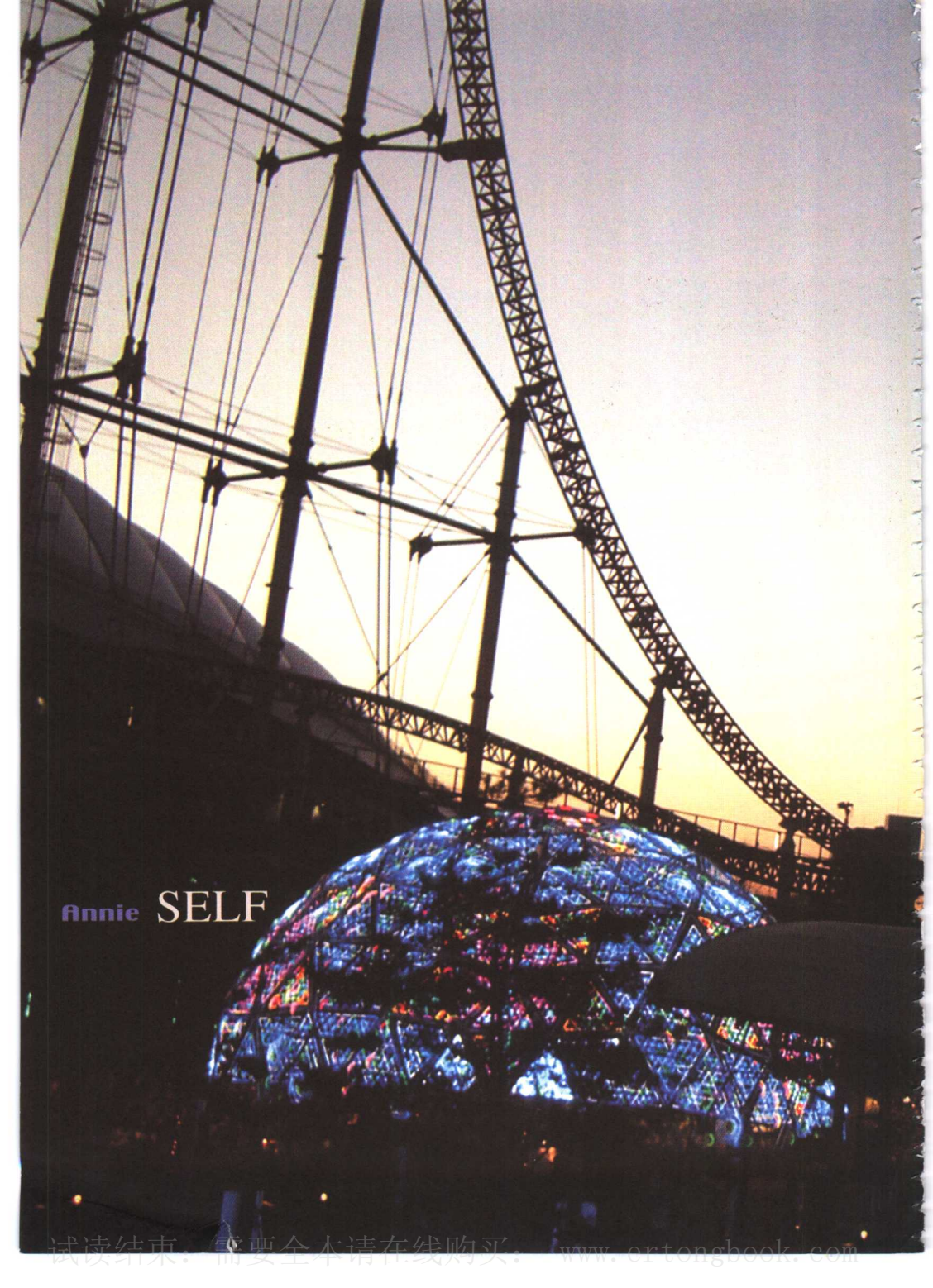
版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字, 凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

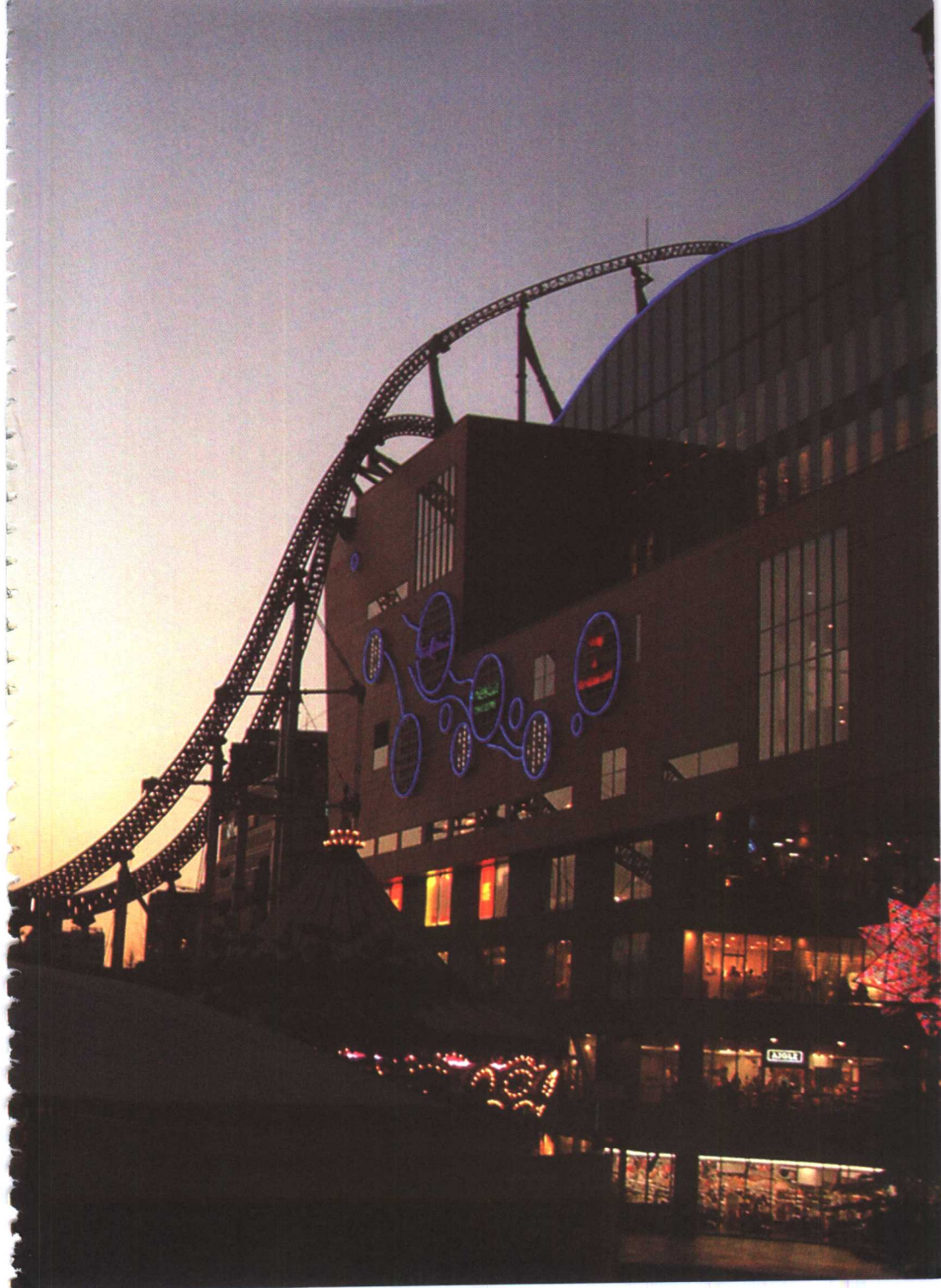
质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。服务电话: 010-65545440 0771-5863291

LOVE
Annie





Annie SELF





Annie
FINALLY

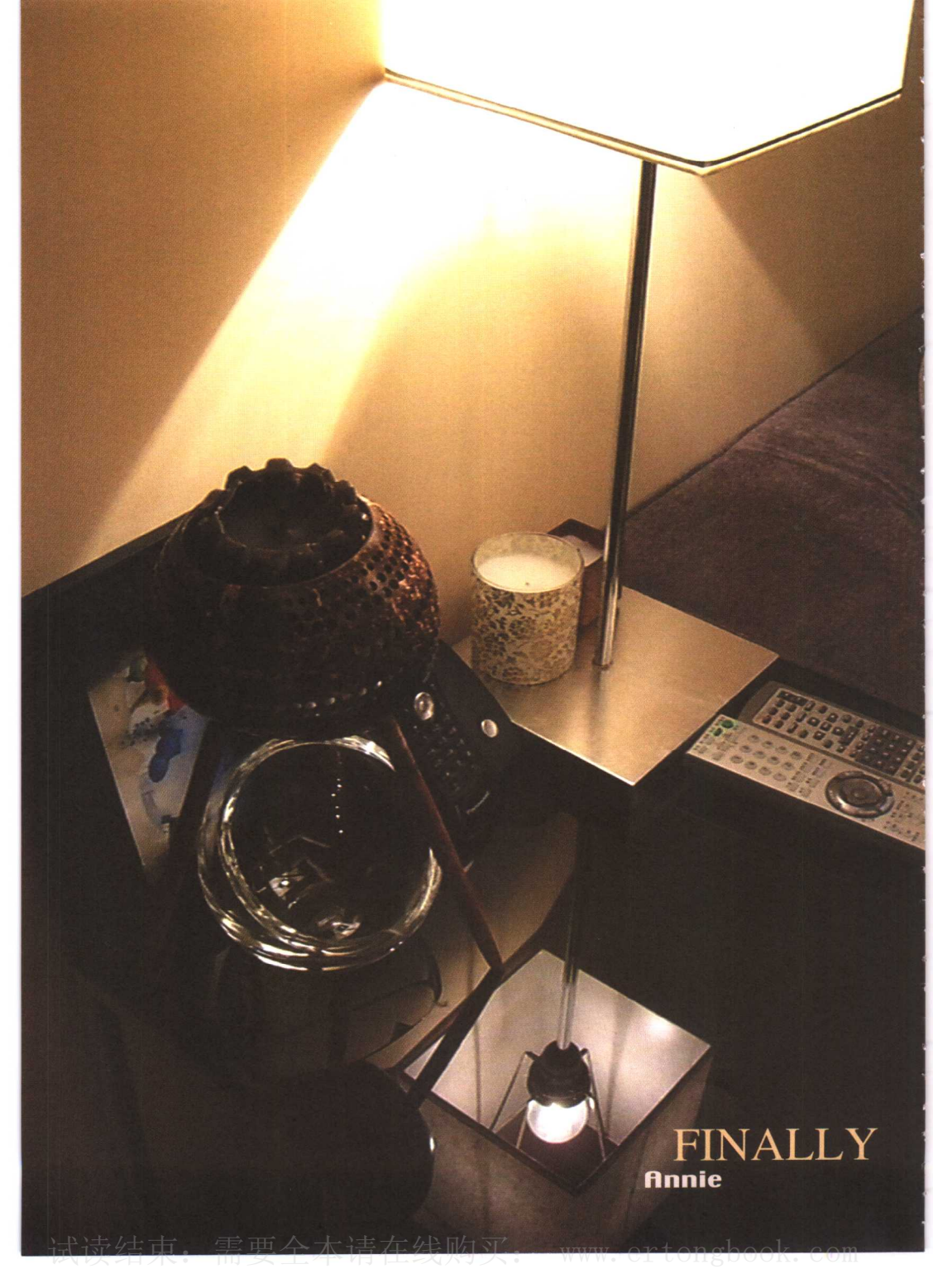


Annie
LOVE



SELF Annie



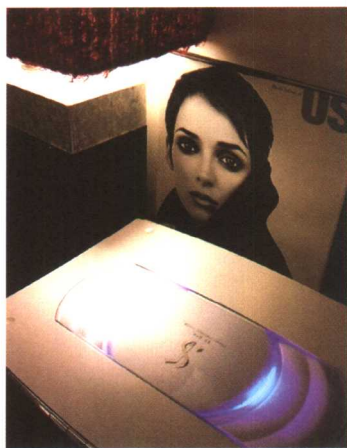


FINALLY
Annie

爱的练习本

伊能静♥著

AI DE LIANXIBEN



接力出版社
Publishing House

目 录

推荐序

因为爱，所以美丽 8

自序

为自己而写，为自己而爱 13

卷一 Love

学会爱 22 疼痛 24 静默 27 沉溺 30

影子 33 退后 38 柔软的力气 42

距离 45 疗伤的沉睡 48 毁灭 51

前路遥遥 54 爱情遗留的痕迹 57

恋人的旅程 60 遗忘的情人与诗 65

听见 75 终于 79

卷二 Self

总是 84 都是我 87 素颜的自己 88

移动 90 完美的每一天 95 游玩 97 一千遍的孤单 101

你是我的幸福吗 108 飘雪国度 114 我对爱情不灰心 120

离开家的那一天那一场雪 125 情感的价值 137 如果·爱 142

爱的魂是魔 146 疼痛的双脚，无声的语言 152

卷三 Finally

泪滴城市 158 我仰望的天 160 失落的定格 162

有你的城市 165 受伤的时间 167

孤单的味觉 170 思念 175 爱的信心 177

祝福 180 不舍 188



推荐序

因为爱，所以美丽

郝誉翔

身在一个洞穴之中，身处一个洞穴之底，
身处几乎完全的孤独之中，这时，
你会发现写作会拯救你。

——苔哈丝《写作》

我一直很害怕去写爱情，不是不愿意，而是不能。因为总是感觉到词穷，好像找不到字可以去述说；总是感觉到胆怯，害怕会因此看见了自己的卑微、自己的软弱。所以宁可把它严严实实地包裹起来，或者，就让它随时间尘封，变成了化石，把它藏在深深的地底。

又或者，这其实都是出于一种逃避——假装自己非常坚强，所以从来不会有孤独、流泪，或是失控的时刻。然而，假装久了，却也好像慢慢地就会变成了真，不知道从何时开始，我的体内便筑起了一道又一道坚固的堡垒，但可笑的是，堡垒后面所护卫的，竟只不过是一颗空洞洞的、什么也留不下来的心。

直到有一天，才突然悲哀地发现，原来自己这一生旅行过那么多的国度，读过那么多的书，却仿佛没有真正地、毫无保留地去爱过任何一个人。我遗忘了爱情的奉献、爱情的欢乐、爱情的寂寞，以及爱情的痛苦，遗忘了在雨中狂奔的滋味，遗忘了在街头惶惶行走，只为了要寻找一个熟悉身影时，内心所涌起的难堪与寂寞……爱情究竟应该是怎么一回事？而那又是何等私密难言的心事啊，除了自己以外，再也没有第二个人能够知道，那会有多痛、多苦、多深。

爱是一片又一片被遗忘在黑夜里的荒原，遍地荆

棘，没有道路。而我们被丢弃在荒原之中，孤零零的，就像是一个天真又无知的孩子似的，必须自己去找到一条路，学习跌倒后自己疗伤，擦干眼泪，然后再站起来，继续走。

后来我才知道，爱情，原来不是一项与生俱来的天赋，不是本能，不是直觉，更不是上帝的恩赐，而是要一生去不断努力和练习的、长长的功课。就像法国导演特吕弗在《夏日之恋》中所说的：“幸亏有一种一再斟酌衡量过的、全新的美学式道德立场，他们终其一生，几乎没有矛盾地、温柔地相爱。”

在一般的爱情书写中，我们经常读到的是：两性之间的拉锯、拔河，钩心斗角，或是彼此之间的猜忌、争吵与和解……不过，在伊能静《爱的练习本》中，我们却更读到了一个女人隐秘的内心，她的成长，她的跌跌撞撞，她的摸索，以及她如何去和这个注定有所残缺、一点也算不上不美好的现实世界相处，并且去超越它，去建