

感觉的训练



[感觉的训练_下载链接1](#)

著者:胡昉

出版者:花城出版社

出版时间:1998-05

装帧:平装

isbn:9787536027640

这本书用来训练你的感觉。应该感谢我的妻子，她自编自演的健美操录像带启发我写了这本书。相信不少读者都曾跟着她的录像带蹦蹦跳跳过：

“一、二、三、四、放松精神”

“二、二、三、四、精神放松”

这本书也将起到同样积极的作用。我想尽量让你们在不多的时间里加深对自己感觉的认识，从而获得对生活的另一种认识：你注视这些文字，全神贯注自己的意念，最后能获得某种解脱——这不是很美妙的吗？感官任何时候都值得我们去享受，很多人不知道怎样去做，我希望本书能提供这方面的正确方法。在不同阶段的练习过程中，我更希望大家不要忽视对支配着感官的心灵的关注，这需要极大的勇气，而这种勇气在我们的日常生活当中早已被人们日渐淡忘。

对于工作繁忙、献身事业的人士来说，每天抽出10分钟，在临睡前读几页，对自己还是大有好处的。你们不妨跳过那些理论性太强的章节（为了更透彻地说明我的看法，我不可能完全去掉这些章节，我已尽量把它们的篇幅压缩到最小），直接看那些能触动自己的内容，这有助于使你成为一个马克思所说的“全面的人”，在物质丰裕的今天，我们更有可能达到一种物质精神两丰收的理想境界。

现在，请你握紧拳头，握得死死的，然后突然松开——你感到轻松一点了吗？

欢迎你参加感觉的训练。

再次感谢我的妻子。感谢现代社会教研室的同事们为我提供了查找资料的方便；感谢陈一伦院长给我长达三个月的假期；感谢凡利物先生在慷慨资助的同时，对本书提出富有建设性的修改意见。没有这些支持，这本小书是不可能这么快和大家见面的。此外，虽然我对我所引用的资料勤加脚注，但难免还是挂一漏万，在此谨对所有有关人士表达我深深的谢意。

作者介绍：

胡昉，1970年生于浙江。生活在广州和北京。他所参与的当代艺术空间实践反映在维他命空间(www.vitamincreativespace.com)和观心亭的一系列项目之中。与之平行的是他的小说写作。

目录：

[感觉的训练 下载链接1](#)

标签

胡昉

思维

小说

中国文学

记忆法

纸版

文学

当代文学

评论

有點不著邊際的小書。比較淺顯，感覺比較有趣的卻都是引用。有幾頁手寫日記倒是別緻。

让人感觉变态地好看与过瘾

实验性丝毫没有减损美感

很喜欢这种“不着边际”的书

[感觉的训练 下载链接1](#)

书评

[感觉的训练_下载链接1](#)