

练习一个人



[练习一个人_下载链接1](#)

著者:陶立夏

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2014-7-5

装帧:平装

isbn:9787539974033

不言不语，时间过去，

在孤独里饱满，拥有完全属于自己的宇宙

人来人往，事成事败，不妨一个人慢慢走

自此不会陷于厌倦，也不再责怪生活的遗憾。

《练习一个人》

独处是一种选择，更是一种能力。孤独原本就是爱与人生的常态。无论单身与否，都不需等别人来成全自己。

这本书记录了作者离开熟悉的生活，肆意散漫独居的一年。

一个人去了曾经计划的双人游，才明白等待和依赖让自己错过多少美好。

放下光鲜安稳的身份，不再计算月薪年薪；安静地投入到喜爱的事物里，却比任何时候更觉坦然。原来爱自己不必假于外物。

孤独并不值得歌颂，该歌颂的是接受人生这一真相的自己。练习一个人，发现等待和依靠徒有虚名。自此不会陷于厌倦，也不再责怪生活的遗憾。

编辑推荐：

《分开旅行》之后，陶立夏送给自己一年的自由，从世界走向内心。你的孤独并不值得被歌颂，练习爱自己无需等别人成全。

学会一个人，才能享受两个人：

在一段错误的关系中苦苦挣扎而不知自救。或者永远期望那个人能懂你，能为你安排好浪漫的周末，美妙的旅途。如果你不能卸除心中的枷锁与依赖，那只会在等待中错过与埋怨。

在孤独里饱满，拥有完全属于自己的世界：

《练习一个人》里记录了作者送给自己一年的自由。不再出门奔赴一场又一场的聚会，不用说自己不想说的话，不用刻意经营关系，不用在焦虑中入睡。只安静地投入到喜爱的事物里，却比任何时候更安心。

练习一个人，不执着对未来的控制感，不依赖别人的照顾，孤独就不再是威胁，不再是心痛，也不再是惩罚了。

购买预售期当当专属限量签名版+8张首版纪念明信片请戳：<http://t.cn/RvTuYup>

作者介绍：

陶立夏

翻译、作家、摄影师。

享受深夜写作和相机对焦的瞬间。在这种无人可分享的自由体验里，世界无声无息就在眼前清晰起来。她所定义的一个人是拥有自由的意愿和独立思考的能力，以及因这种精神状态而营造的生活方式。

已出版散文集《分开旅行》，小说《喜乐章》，译著《夜航西飞》、《一切破碎一切成灰》等。

目录: 目次Contens

在我们变老之前

part1终于开始做自己

小宇宙 032

你想要的自由 040

山居岁月 046

卡车的颜色 050

孤独于我，并不陌生 052

一种静默 056

有信 059

一个旅人 065

美丽的人 071

礼物 076

许多次告别 078

梧桐花 080

更远的远方 091

蜗牛 097

part2错的路和对的人

情书 其一 104

情书 其二 107

情书 其三 112

盲医 114

薄幸 116

我写了张卡片 120

巴黎，一个爱情故事 122

清如许 124

病了 128

驿路梨花 129

散步的人 132

云上的日子 136

红到十分变成灰 142

part3安静吧，我的心

也会孤单，没什么不好 150

我们都一样 153

如果有一天，我再也不来找你 160

长日将尽 162

有一个好故事 168

选择寂静 171

遥望 175

三城 182

双鱼座男人 184

狮子座男人 188

射手座男人 191

金牛座男人 196

白羊座女人 198

爱是捕风 201

结尾：命运的指纹

出发 208

经过 210

抵达 214

告别 216
见信如晤 222
小说：孤独患者 226
· · · · · (收起)

[练习一个人](#) [下载链接1](#)

标签

- 练习一个人
- 陶立夏
- 随笔
- 成长
- 当我开始爱自己
- 旅行
- 治愈
- 生活

评论

得承认作者文笔还是挺好的，但年岁一长，就越发讨厌这种文艺清新的东西，总让人有种无病呻吟，装的感觉。讨厌讨厌讨厌

不要买，请别浪费钱。

无病呻吟的一本书。。。

我们的人生，曾有很多次机会可以与现在不同，但我们都错过了，甚至是心甘情愿地错过了。

当我看见 人世的繁华与荒凉这种句子时 我顿了一会，等我看到 心无旁骛的盛开时，我终于合上了这本书。
从头到尾没有任何实际内容，充斥着作者空洞的辞藻堆砌和郭式矫情。我这种海外狗都实在看不下去她的外国式迷恋和崇拜了。现在这种书国内还有人看呢，快醒醒吧，世界比你们想得残忍多了。我大概是莫名其妙参加了什么活动才莫名其妙有了这本书，依我的苛责程度，我大概会狠狠责骂自己浪费生命并扇自己一记耳光。我依然相信世界有爱，但是不是自我意淫的揣测和不痛不痒的哀嚎。差评。

一個富二代大姐的无病呻吟。

要想成为安妮宝贝 陶立夏还有一段漫长的路要走

自以为是的深刻才是最耻辱的笑话一个。

闲时读来总觉得有多少无病呻吟，夜深人静时读却认为字字写入心坎里去…好看不好看，还是取决于当时的心境吧

为何「一个人」这件事还需要练习，我想大多时候的「一个人」并不是那么的情愿。同时也没有人可以随心所欲地活着，生命即是束缚。但是我们却可以经由努力与取舍，让生活尽可能接近你想象中的模样。

“为什么摧毁一切的飓风／都会有一个动听的名字”
读到这一句时就想到从前日记里那些记下的飓风的名字

不诚恳 又空洞 还要看她硬是把买二送一这种写成buy 2 for 3

一看到书名，感觉就好像是为我量身定做的一样，于是兴冲冲买了来。阅后感到无比的震惊，震惊于作者的肤浅、庸俗、虚伪、自恋、幼稚、神经质、附庸风雅而惺惺作态。肚子里半点墨水没有，拽些辞藻堆砌些矫情的语句，居然也能搞出一本书来。怪不得现在文艺青年的声名这么臭，全是被这种人给败坏掉了！

之前非常好奇和羡慕陶立夏的生活，在豆瓣上有过只字片语的接触，自己还偷笑来着：)
读这本书就好像在和她在书里聊，听她说，听自己心说，对她慢慢熟悉了。

39.8，淘宝的一份芝士年糕套餐可以买了。

土豪买这类书不差钱。。。。。

偶尔有点装

对不起。大多城市人的琐碎情绪，无病呻吟。有一种蔷薇岛屿时期的山寨安妮宝贝的既视感。陶子，偶尔写一两篇散文还是可以的，不要轻易出书。

读这种书就像看韩剧一样，偶尔空虚手贱打开，边看边觉得实在受不了，但还是很贱地看完了。

孤独原本就是爱与人生的常态，这话蛮好。

书评

紫霞仙子说，我的意中人是个盖世英雄，有一天他会踏着七色云彩来娶我，我猜到了开始，却想不到结局。很多人说，爱情会让一个人变得成熟，尤其是分手之后的爱情。分开之后我们怀疑自己是不是不够好，其实，哪里有什么好与不好，有的人如云泥，照样被爱的如珍宝，不能在一起，...

文/李小丢

大概是从《夜航西飞》开始，注意到陶立夏这个名字。也是在无数的从此地到彼处的夜间飞行中，在被无数陌生人包围的狭小空间内，望着舷窗外沉静浩瀚的夜空，一个人很容易被沁入骨髓的孤独感湮没，在这个时刻，没有什么更好的法子比读一本关于孤独、尊严和享受生活最本...

《练习一个人》——陶立夏

拿到这本书的时候我还在想，是不是会和《想念，却不想见的人》一样，读起来容易让人孤单的想要哭泣呢？说到孤单，有时候会被冷冻一样的感觉到心疼；而有的时候，又会被麻木的不会有感觉。这本书给我这样的感觉，是书名里那份简单的洒脱和不服气的...

很没有意思的，基本都是各种美好词语堆砌出来的，满处都是刺破云层的阳光等等，或者什么享受孤独，如同拥抱整个世界，很矫情的词语串起来~一篇篇杂乱的文章，没意思，不符合我的口味，没有整体的主线，也没有突出些什么~

“一个人”这个词往往会令人想到“孤独”、“孤单”、“形单影只”这些词语，它就像你在昭告天下自己没有朋友、没有闺蜜、没有男（女）友、没有志同道合的同事等等。我们虽然可以做到一个人上班、一个人打车、一个人去外地出差、一个人来一场说走就走的旅行；但是，每当到了夜...

陶立夏之前的《分开旅行》当年是畅销书，但我没读过，所以其实不算了解她。这本书是因为看到里面的明信片超漂亮，所以很感兴趣，读了内文后，觉得还是挺喜欢的，所以来推荐下。
陶立夏的文字简单、纯净、漂亮，这本书也确实是一本“回归内心之作”。某些语气和句子，让人想起...

到底是无病呻吟，还是字字表肠，阅读的主观感受是一种很奇妙的情绪，假若是热闹时候听到旁边人哼出几句酸诗估计免不了一次群嘲，可要是在某些时候，独处一地或是发觉自己融入不进周遭的热闹，恐怕就会发觉他人口中的“孤独感”真的不是虚有其表。人和人是不同的，有些人愿意分...

相聚与别离里的独自等待
电影《后会无期》中浩瀚哥说过这样一句话：带不走的留不下，留不下的别牵挂！随着自己这几年的经历，现如今认识到我们在独自行进的途中要学会取舍。而我们很多时候都是独自一人在路上，你是否习惯了一人独往！练习一个人，无需等待他人来成全。就像陶立...

年纪小的时候喜欢热闹，觉得在人群之中才能找到刺激和快乐。但是喧嚣之后心里总会随之一空，不知道那份空荡荡的感觉是什么。后来才知道，那是孤单。想尽办法折腾，窜上跳下地寻找存在感，不过是害怕孤单。用了很长时间才明白，孤单是人生常态，与其被动地接受，不如主动去享受...

人生就是反复失恋，然后又恋爱，然后又失恋的过程。
所以总有空档期，总是不得不去适应一个人的生活。有时也想马上再恋，可那终究不是我的style，于是一个人生活变成为一种常态。
不仅恋爱如此，生活亦是如此。毕业后，没了宿舍，陡然间要一个人去住一个大房间，竟然有些不适...

矫情，我猜想作者还没经历特别厚重的东西。
旅行也没有因此使生命变得更有一些内容。
这本书封面清新，里面的附送明信片也不错。只是文字，我真的不喜欢。
很像新概念不停旋绕，情绪也不停纠结。
我喜欢干净明亮的心情，一个有着比较优厚家庭背景的人，游历了这么多，我想是...

和一个人相对的，是两个人。
就像《喜欢两个人》里面唱的那样，“放弃自由喜欢两个人/绑住的两个人/互不相让还

是相爱分享一生/不爱热闹喜欢两个人/就我们两个人/在浮动不安世界里/找到安稳”。这首歌还是刚开始的时候我硬要你去听的，没想到现在却是自己沉醉其中无法自拔。...

还真是纳闷这里评价清一色的好啊
从来不曾写书评，实在是因为这是我读到的最无聊最让费时间的一本书
就像友人说的那样，跟安妮早期的模式很相像，但是却写不出归于作者本心却又反与读者的感觉，全都是自己在表明小立场，让人完全没有共鸣和感触，看到有此感觉这本书也就失去...

以前读过山本文绪的《然后，就一个人了》。一本薄薄的书，写的是作者一个人的生活内容。作者是一个微胖的离婚的独居的阿姨，整本书的内容绕不开吃饭、散步、阅读、写稿，以及偶尔的旅游。就这么一本简单的书（简直堪称乏味），我却看得津津有味，有段时间根本爱不释手，连旅游...

看着窗外婆娑，雨声点点。不曾想，离开这座熟悉的陌生的城市，已经八年多的时间了。此去经年，久别的乡音、难抑的乡情，像一场海啸呼啸汹涌，纷沓而至。我不知道当初离开意义，我只知道有个梦想等着我去实现。于是我任性地固执地选择了远方，那个不曾有你的远方。陶立夏说...

大学刚毕业那会，也许会想不到：年纪越大，对改造外部世界越来越不关心，对改造自己的内心世界却是越来越上心了。于是读的书也入世了起来，放弃了和这个外部世界抗争，总该学些和现实世界妥协相处的门道吧，各种职场潜规则、心灵疙瘩汤、软件技巧在图书满减活动中疯狂入手，或...

确实没有人随心所欲地活着，生命即是束缚。但我们却可以经由努力与取舍，让生活尽可能接近你想象中的模样。而我，扮断掌纹线去往自己想去的远方。
不是怕来不及，是此时此刻，非如此不可。
翻开书，越过几张唯美清冷的照片之后，我看到了这样一段话。感触颇深。书是我...

1 你过着我梦寐以求的生活 2 有个德语单词Fernweh 无法翻译成对应的单词
意思是迫切想要去远方
对从未去过的陌生之地心怀乡愁般的痛楚眷恋。所以我就到处周游 3
生命中曾经拥有的所有灿烂 终究都需要用寂寞来偿还 4 性格
它是密室里混沌执拗的困兽 生来盲目无明 却有天性能执著...

昨天拿到的书，和同事约定说，明天我们俩老大都不在，那我们就愉快的一起看书吧。早上到了办公室，发呆了一个小时，同事出去办事了还没回来，零乱又空荡的思绪面对今天有种手足无措感。想起书，所以我拿她后立刻投入了文字的世界。也许在上班时间内看其他是书会被批评吧，管他呢...

[练习一个人_下载链接1](#)