

# 爱是一种微妙的滋养



[爱是一种微妙的滋养\\_下载链接1](#)

著者:沈煜伦

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:

isbn:9787540472733

沈煜伦首部温暖故事集

【你就是个烂人！】陈琛和我的故事。嬉笑怒骂中流露出经久不衰的友谊。

【单翼飞翔】给母亲的诗句，让人心疼的孩子。单亲孩子更骄傲。

【写给我们在或不在的爱】亲人的伤逝，二叔的爱情，一个热情浪漫的人在最后的时光里。

【葱烧爱情】小波和王巧妹的故事。一个腼腆书生，一个豪放女汉子，一张神奇婚纱照，一个有牢狱之灾，一个有癌症之患，一段令人啼笑皆非的爱情，一个完美的结局。

【老太太和丁丁的故事】难缠老太太和天真烂漫的小孙子，谁又能想到小丁丁以这样一种方式表达对奶奶的爱？从此以后，祖孙俩再也不会分开了吧。

【我在逃亡中找到自己】每一个人都不会忘记年少时的经历，投简历，面试，碰壁，坚持努力。最后呢，你能铭记初心，始终知道自己要什么吗？

【小镇里的苹果强】苹果强和快刀美，母爱的缺失和回归，断臂局长和永久的怀念。

【尤子千里走单骑】尤子的故事。他的奇特发型，他的文艺气质，他的莫名忧郁，他的退学，他的傻笑，他的未知经历，他的最后臭美，都应该铭记。

【情书告诉我我爱你】情书告诉我我爱你。一字一句，满满都是爱意。

【神奇小兔】神奇小兔的故事，狗的教育问题，快递师傅励志剧，卖萌，装傻、毁剧。

作者介绍:

活跃于微博上，颜值极高的美男作家。

网络热卖护肤品牌科恩氏家的创始人。

本书就是一个有故事的人，以作者本人为原型的小鹿于小兔的故事在网络上广为流传。

在1210天，

12432144小时，

12432143875818394586秒的守候后，

那些熟悉又陌生的音容笑貌，终于从你的手机里，电脑里，明信片里走到了你的眼前，

你终于见到这位最熟悉的陌生人了，久等了。

目录: 推荐序 你又何必拒绝温暖抵达 / 1

序 我不是美男作家 / 8

Chapter 1

——“嗨！你在！” / 001

因为我知道，身边总会有一个喜欢自己的人，或恋人，或朋友。

无论去哪里，请带我一起走。

Chapter 2

——单翼飞翔 / 033

所有单亲家庭的孩子都应该跟我一样骄傲，因为我有幸陪着妈妈度过了人生最艰难的前

半生，并且注定和这个为我倾尽所有的女人继续欢笑和成长下去。

### Chapter 3

———写给我们在或不在的爱 / 041

这个世界上，爱情以很多种方式存在着，或热烈，或平淡，或浪漫，或悲情。  
有那么一种人，一边骂着你，一边为你撑伞。

### Chapter 4

———葱烧爱情 / 063

校园旧旧的大礼堂里，王巧妹憨厚无邪地哈哈大笑，她的怀里是满脸惊恐的小波，身边有见证爱情的众人，身后是鲜红且永不褪色的幕布。

### Chapter 5

———老太太和丁丁的故事 / 091

我们以为站在永不落幕的舞台上，其实身边遍地是坠落的花枝。  
万物循环往复，我们的交集在宇宙中永远产生节点。

### Chapter 6

———我在逃亡中找到自己 / 119

年轻是闭着眼睛逃亡，是一段不想承认，却也不想失去的时光。

### Chapter 7

———小镇里的苹果强 / 165

记忆中的妈妈是什么样子？

在炊烟袅袅的山脚下喊一句一声你的名字，你就蹦蹦跳跳地回家，还是她坐在湛蓝的天空下，你躺在她的怀里听她唱儿歌哄你入睡？

### Chapter 8

———尤子千里走单骑 / 191

我就这么静静地看着他，猜不到他在想什么，看久了就掉进他的世界里。

### Chapter 9

———情书告诉我我爱你 / 207

这辈子和你说的最后一句话一定是：“待会儿见！”

### Chapter 10

———神奇小兔 / 273

哥有个朋友在法国留学，他问人家：“‘唧唧复唧唧’用法语怎么说？”

我朋友说大概就是“唧唧唧唧”这样吧。

### Chapter 11

———相爱是一段甜蜜的时光 / 287

我希望一世能有一个如你一般的人，在我失落的时候给我鼓励，在我辉煌的时候教会我沉淀，在惜别前告诉我别哭。

### Chapter 12

———别做生活里的末等生 / 293

我是沈煜伦，我是沈老师，我是美伦，我希望自己是一个可以播撒能量的好人。

后记 / 311

• • • • • ([收起](#))

[爱是一种微妙的滋养\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

爱是一种微妙的滋养

沈煜伦

美伦

好书，值得一读

我想读这本书

青年作家

青春

真的是非常值得一读的好书

## 评论

静静看搞笑的评论。

-----  
微博上就特恶心这俩炒作卖护肤品，抱着诡异的好奇心我就去看了这本书。。。那推荐序，我去，不是一家人不进一家门啊！！跟正文有的一拼啊，矫揉造作到死。。。真心话，感觉我高中周作文都能秒了这本书。这本书怎么会有7分？他怎么还能到处签名售书？！！

-----  
我狠狠地给买了这书的自己一巴掌

-----  
四星献给这样的文字，略显平淡地叙述，却吸引着我。个人觉得代入感还是挺足的。一星献给作者的自序及最后一章【别做生活里的末等生】，撒播能量，很难得。

-----  
这三流的封面 傻逼的文笔 买书的空随手翻了两页 立刻决定来平衡一下平均分

-----  
是我自己的问题吧，这本书真的看不下。买这本书，算是为颜消费。

-----  
我不是美男作家，哈哈哈哈哈哈，是个笑话。在正经故事里插美照，真挺出戏的，不过粉丝就是冲这买的，但是呢，我不是粉丝啊。顺便说一句：封面太low

-----  
颜值满分，才情一分

-----  
想让自己过的流光溢彩，首先要学会持续闪耀！

-----  
个人工作经历和我有丁点儿相似，文字较口水，有凑字数嫌疑，字迹和照片不错。作为资深颜控，全程好奇心使然，以上都可以包容。

-----  
感觉受到了净化哈哈哈！

-----  
我很久没有因为喜欢看书而看书了，这两年大多是因为需要看书而看书。因为喜欢肯尼所以知道美伦，一直想成为肯尼那样的人，然而想了也没去做。生活里的末等生大概就是精神上的末等生吧，想起这两年的碌碌无为，不管是精神上还是生活上的，真可怕。  
I must change my lifestyle,RIGHT NOW!

-----  
LJ买了三本有美伦亲笔签名的，一本自己看，一本收藏，一本送我。还记得新书发布会那晚，我和LJ都逃了日语课，两人在微信上聊发布会的种种.....不亦乐乎。之前，看肯尼的成长日记，被他细腻所触动；如今，看美伦的书，则被他的理智与情感所折服。也许世界上的大多数的美，只有热爱生活的人才能看到，也许世界上的大多数真情，只有相信爱的人才能感受到，也许世界上的大多数成功，只有愿意努力的人才能捕捉到。我想，他俩眼中的世界，一定无与伦比的美丽。

-----  
我们曾经都有令自己惊艳的风景，或唏嘘，或感叹，并且相信自己一辈子都不会忘记。后来，这些慢慢都被忘记。

-----  
明明说自己不是美男作家  
但书里的插图都赶上写真集了……有些过度描写的细节特别蛋疼  
比如黑褐色的眼屎……封面设计确实不够上档次 沈氏夫夫是很好的卖点~

-----  
这种狗屎书对得起印它砍掉的树吗？寸头厕所又没纸了？

-----  
哈哈哈哈哈看看这个评分曲线和这个豆瓣给分哈哈哈哈哈水军是不知道豆瓣不同用户  
给分权重不一样的吗哈哈哈哈哈百分之六十几五星的书豆瓣评分5.8(星际穿越也是  
百分之六十几的五星率 豆瓣给分9.2)真的不是来搞笑的吗 -  
怎么会有人在书的正文里放一大堆自己的照片，吓死我了靠

-----  
2017 · 30  
看了评论，感觉自己就是被骗了的小姑娘。没有这样的生活没有这样的爱情，无法评价  
人。对于书，几个残破的故事，有一个听了还有点触动，其他就随风而过吧。这样的书  
畅销大家有什么好埋怨水军的？三生三世刚刚热播结束，点击量也是假的不成？

-----  
他确实很有风格，淡雅动人，会做人也会做事，格调和情调都不错，不过做的事其实很  
普通，只有他自己做才会成，还是有他的高颜值加成的，尽管他自己不屑一顾

-----  
肥肠傻逼。

-----  
[爱是一种微妙的滋养 下载链接1](#)

## 书评

拿到这本《爱是一种微妙的滋养》时，我真心以为这是一本图册，尤其在看到美伦的序  
写的是“我不是美男作家”时，我在心底默默地笑了……  
可在读完前三章的时候，我竟流着泪，默默地合上了书，借以平复一下自己的心情。

“在这个世界上，有那么一种人，一...

我是因为肯尼才知道了美伦，一开始对美伦的态度只是，肯尼和他在一起了，顺便关注一下，尽管他有身高、多金、体贴、帅气等一系列优点。后来慢慢的发现，这是一个可以称之为男神的人。然后一喜欢就是好几年，时间也证明，他们值得。拿到书的第一感觉就是：果然是...

我是在微博上通过朋友知道了沈煜伦和沈肯尼，朋友去参加沈煜伦的签售会，帮我买了这本书。期末复习闲来无趣，我就翻出这本书阅读起来。我为什么读这本书呢？因为期末复习阶段，我不能读太多闲书，我怕自己沉陷其中，影响复习，但是我觉得这本书大概不会让我太入迷。果不其然...

“XX，我知道你很喜欢写故事……”一般听到这么说，我就猜到接下来估计得做些与写有关的事情。那时我会低头腼腆一笑。他们并不知，我更喜欢听故事、看故事，写只不过是……。我喜欢故事。这故事来源于本人、旁观、道听途说，都没关系。【回忆味道的故事】至今还记得三年前...

想必给这本书打三星以上的人都是沈煜伦的粉丝吧。我不是。如果不是在图书馆架子前正巧碰到这本书，光是看封面（书名那个字体是闹哪样弄个帅哥确实吸引人但会让人觉得很low不该这样设计个人觉得）书名（说真的书名挺矫情的为什么取这种名字当然符合内容），我是绝对不可能主...

很偶然的，在朋友的朋友的微博里，我知道了肯小兔和美伦，从此便被他俩甜蜜的爱情所打动，也被他们满满正能量的人生经历所折服。拿到这本书的第一感觉便是舒服，是的，舒服。以浅绿色为主基调的封面，配上美伦的帅照，就是一种很养眼的感觉，毫不夸张地说，甚至给人一种...

今天刚看完boss的书，是一本温暖故事集。虽然喜欢美伦的时间不长，但以后我会是boss和王子的忠实粉丝。第一次知道美伦boss和肯尼王子的故事，是在亚娟姐的《在追求梦想的道路上，我们都一样》书里，之后去看肯尼王子的《沈肯尼的成长日志》，了解美伦和肯尼之间的爱情，又...

你能否感知身边的友情，亲情与爱情，你是否会无法判断这份感受的存在。在这本书中，沈煜伦用一个个故事，让你们从新认识友情，亲情与爱情。书中，有经久不衰的友情，有单亲家庭对母亲深爱的亲情，更在情书告诉我我爱你写满了他对于肯尼深深的爱，也从这看出，他们的不容易。用人...

心中有爱，便是晴天 心中无爱，阴雨绵绵  
只有心中有爱的人，才能写出一本充满爱的书，只有心中有爱的人，才能用爱打动他人。

这本书可以说这是我非常喜欢的一本，但同时也是我不敢再看第二遍的书，并不是说书的文字不够优美，情节不够动人，反之，恰恰是因为太动人，让我这种泪点低下的人又爱又恨，当我看着这些简单的字符组合成了一段段感人的故事时，说实话，我很是佩服。我不太爱看自传这一类的书， ...

特别喜欢这封—在你身边醒来的那一天，阳光透过玻璃照在你身上，你的脸上是盈盈的笑意，空气中还弥漫着你有特有的香水味，你的笑容和阳光一样，照在了我的心扉，继而一股持久温暖的力量从我的心脏遍布全身。整夜我们什么都没有发生，但那一秒，我却觉得所有的事情都值得了， ...

-----  
它是由十二个真实故事来铺设出来的一本书，里面有作者一生最难忘的亲戚，友情，爱情等感情在里面，说它是一本书  
倒不如说是一本作者经历过的事情一部分的自传，它的名字也被作者起的很好，因为爱确实是一种微妙的滋养，就比如我们碰到一些感人的事情去开心或者哭泣，这些其实都  
...

-----  
关于这本书，我是真的很喜欢，每一则真实的小故事，都让人感触颇深，我自己最喜欢的是苹果强的故事和情书告诉我爱你  
苹果强的结尾：记忆中的妈妈是什么样子，在炊烟袅袅的山脚下喊一声你的名字，你就蹦蹦跳跳的回家，还是在湛蓝的天空下，你躺在她的怀里听她唱儿歌哄你入睡，， ...

-----  
可能是因为书中所描写的故事和自己很像吧,看别人就像在看自己.会有悔不当初的感觉.一开始也只是以为作者是个美男作家,因为图片真心不错,虽然不是很好那种帅你一脸血,但是,看着让人内心是温暖,阳光的感觉.  
作者本人应该是个认真活着的人,不挥霍自己的生命.的确,生命本身就是一种...

-----  
[爱是一种微妙的滋养 下载链接1](#)