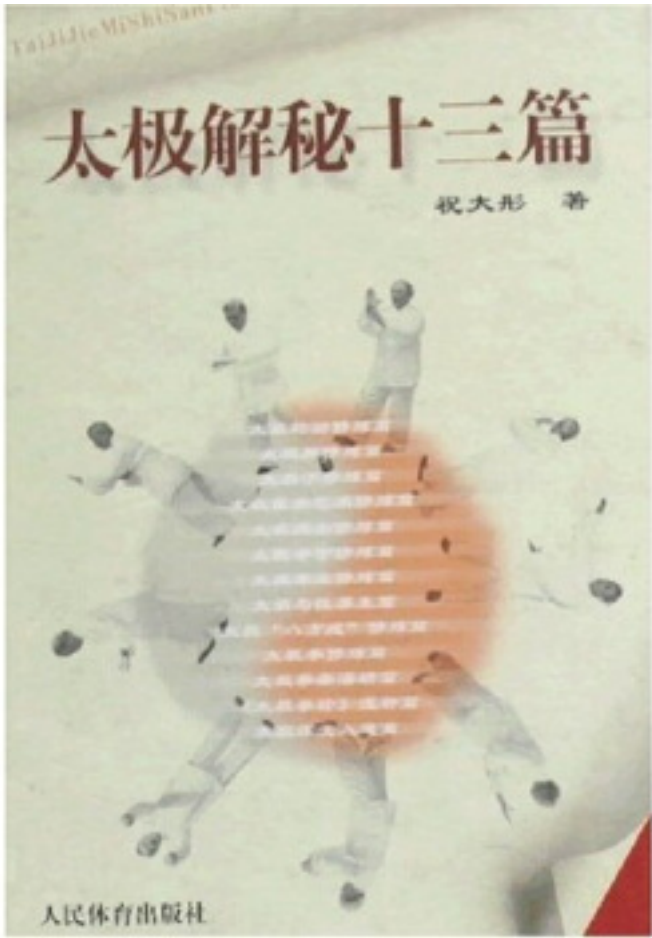


太极解秘十三篇



[太极解秘十三篇_下载链接1](#)

著者:祝大彤 著

[太极解秘十三篇_下载链接1](#)

标签

评论

非常好的书，呵呵，质量内容都很好！

不错，不错，不错，不错。

纸张挺好，看看能不能练成绝世武功？

囤书，有空看下，中华国术精粹。

太极是国宝，我们必须学习，研究，发扬广大

揭开太极神秘面纱，详解其核心机密。

非常好啊是非常好的书。。。。。下次还要光顾他家。。。

不错好书，值得买。

速度快！！不错啊

老妈是太极拳爱好者，买的第二本，说这本内容和质量都特别好。

没说的，正版书！

太极揭秘十三篇内容很不错，经验之谈

书的内容丰富，十三篇解密循序渐进，有很高的学习价值。

祝的两本解密内容差不多，不必买重了。

这本书没有细翻内文不知道到底好与不好。

很好吧！婆婆看看啦

同事要的，她觉得很好。送货有点慢

还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错不错不错

第二次购买，最后两本都让我收了。哈哈

服务好，快递好。

还好，还好，还好

挺好的，发货也快！

还是不错的，看着受益，值得购买

写得不错，喜欢太极的朋友可以一看！

书不错，值得太极习练者学习

好好好。。。服务满意，送货快。

一直买特别好京东配送超快

可以，很不错！

一般说的不够深

好书值得看看。。。。。。。

老书，好书

老年健身装帧优秀超值特惠印刷精美读者推荐热卖畅销

速度给力，方便。前一天下单，第二天就收到了。

此书非常好

《太极解密十三篇》，祝大彤著，人民体育出版社。该书是吴式太极拳的一些理论，强调松静空净，用意不用力，强调脚在太极拳中的作用，反对气沉丹田，认为气沉丹田会伤身，主张丹田不存气不存劲。祝大彤的老师是杨禹廷，杨禹廷的老师是王茂斋和吴鉴泉，王茂斋和吴鉴泉的老师是全佑，全佑的老师是杨露禅。祝大彤强调太极拳的养生功能，把技击功能视为末艺。祝大彤的学生曹树人与其反目后说：“祝的松功确实很好，远在树人之上，但他不懂武功，不懂技击，也是事实。他自己也多次说过：‘杨禹廷没教我推手实用。’”

很好很好

图文并茂不说都是印刷好，书质好，内容好。评论改后都要100字才能得20个豆，照500字的要求真了不少！！！！感谢京东的好话在多也写不到数，不是这书好真没有勇气写下去！京东真是用心良苦，为国家培训编导人才，佩服！佩服！！

还不错

不错哦

祝老爷子的心肠很好，松功很不错，不过我是练陈拳的老爷子没讲内气，挺遗憾

图书质量还可以，内容方面：不太具体深入.....值得一看

好书

不错

好！

很好

好

给家人买的，评价还不错。

太极解密十三篇，物有所值

很好，每天爷爷在学

这是一本学习太极拳的好参考书，作者讲解了很多学太极拳的各种要点和知识。书中附录的唐代药王孙思邈的《三养歌——卫生歌、枕上记、养生铭》非常好，清楚地讲述了生活中养生防病的常识。书后外孙继光先生的《太极浑元入道篇》也是非常好的一篇文章，有了本书作者的解说，读者就容易理解了，为太极拳爱好者提供了修炼内功的门径和为人处世之道。推荐阅读收藏。

这是 传统文化的体现，很值得珍藏，就是物流有点慢，一切还好

帮别人买的，应该还不错吧

很好的书，很不错的书

书还不错，不过吐槽一下快递员。这位小哥和老刘骑三轮车晒太阳送货的相片相差太远。快递大哥是开着新车，在车上吹着空调，在几十米远的地方打电话，叫到他吹空调的地方自己去拿货。京东上市了，员工都土豪了啊！

不错不错。

《太极解秘十三篇》作者祝大彤先生，早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨——松柔大师杨禹廷、百岁泰斗吴图南、杨健侯一脉真传汪永泉，书中结集了作者几十年来在太极哲学及太极拳上的心得与体会。作者不单描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验，并根据其心得与教学经验，重新诠释传统太极拳理法，如书中诠释八方线、太极脚、太微拳、太极无手、空手等词或概念，一改时人之观念，发前人所未发，近年在国内外太极界引起很大反响。同时，作者也深入浅出地从太极哲学到太极拳、养生与技击以至融入太极原生活。

感谢京东为我从供货商采购此书，这两本书是练太极很好的指导教材。

还有折扣，太极爱好者点名要的！

这东西不错，推荐买。

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为

师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点。随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

大师的讲述很切合阅读，操作性也强，现在一边看边练，效果很好。

你所拥有的只是现在。内心的平静，工作的成效，都决定于我们如何活到现在这一刻。不论昨天曾经发生过多少事，也不论明天有什么即将来临，你永远置身“现在”。从这个观点来看，快乐与满足的秘诀，就是全心全意集中于现在的每一分、每一秒之上。小孩子最美妙的一点，就是他们会完全沉浸于现在的片刻里。不论是观察甲虫、画画、筑沙堡或从事任何活动，他们都能做到全神贯注。

快乐的秘密，说穿了很简单，你的生活必须以现在为中心，我们要在生命的旅途中享受快乐，而不是把它留到终点才用。

你该享受拂面的春风，听院中小鸟唱歌，以及周边的一切。

每一分，每一秒，每个人都可以自由的选择，是否要真正生活到现在，吸收周围的一切，让自己受感动，受影响。

你可曾有这样的实验：当你在等一辆计程车时，它就是不出现？而且等其他的東西似乎也总是如此。因此俗谚有云：“时时掀盖来，煮水久不开。”

同样地，有时你觉得一通期待中的电话让你等的不耐烦。在仿佛无数个小时的漫长等待后，你决定找点别的事做，果不其然，电话铃声立刻跟着响了起来。

碰到这种情况，有个处理原则：“回去掌握你的现在，不要屏住呼吸等候奇迹。”如果你告诉自己：“我一定要拥有‘它’才会快乐和满足。”那么你不能如愿以偿的几率就会大大增加。原谅自己或别人，基本上是朝向现在而活的一个抉择。

选择原谅，情况会循一条神奇的轨迹转变。当我们改变了，别人也会跟着变。我们改变待人的态度。在我们修订对事物观点的同时，别人也会随着我们的新期望做出反应。

原谅别人不容易，原谅自己更难。很多人一辈子都为一些自以为是的缺点，他们之中，相信自己应该活得健康快乐的人少得出奇。

林肯说：“人快乐的程度多半是自己决定的。”人生际遇对快乐程度的影响，其实远不及我们对事情的反应来得重要。

快乐实在也不是那么容易的东西。有时它被视为人生最大的挑战，需要投入全部的决心

毅力、自制力。成熟代表为自己的快乐负责，把注意力集中于已经拥有的一切，而不是放在没有得到的东西上。

一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，快乐是否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要寻求快乐，必须专心思考快乐的事，但我们是否经常反其道而行之？我么常常是否不把别人的赞美放在心上，却为一两句不中听的话生好几天的气？或许你容许不愉快的经验或恶言占据你的心灵，后果只能自己承担。记住，你是自己思想的主宰。大多数的人，对好话只记得几分钟，坏话却能数年不忘。他们就像收集垃圾的人，把20年前人家丢给他们的垃圾背着到处跑。

有时快乐需要努力去完成，就像维持家中整洁美观，你得把好东西都陈列出来，把垃圾丢掉。快乐就是搜寻生命中的好东西，有人看见美丽的风景，有人看见玻璃窗脏了。看见什么，靠你自己用思想做选择。

不快乐是因为生活与预期不符。我们的要求不能满足，认为人生不是它“应该”有的样子，我们就会快乐不起来。所以我们会说：“要怎样怎样我才会快乐。”但人生没有那么完美的。人生常出现愤怒、沮丧、成功、失败，提出快乐的条件其实是自欺。

境由心生，快乐靠自己决定。很多人一生的生活方式，好象有一天他们会抵达一个名字叫“快乐”的工车站。他们认为，有一天所有的事物都会变得完全符合理想，到时他们可以喘口气，说：“我终于找到快乐了！”所以他们的一生都可以用“只要怎样怎样，我就会快乐”做一总结。

我们每个人都得做一个决定“我们是每天要提醒自己，时间有限，应该好好把握利用？或虚掷现在，空想有个美好的未来？

要活得更快乐、更充实，不需要改变这世界。世界已经够美了，需要改变的是自己。世界本来就不“完美”。我们不快乐的程度取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大距离。如果我们不凡事苛求完美，快乐这档子事就简单的多了。我们只需要决定自己比较喜欢朝哪个方向发展，即使不能如愿，我们还是可以快乐的。

买书、读书、藏书，对我来说是一个幸福的过程。我的书都是在京东买的。

以前有“书非借不能读也”的说法，到我这里就变成

“书非买不能读也”了，在今天这个书价飙升的时代，买书已成为了一种很“奢侈”的消费行为，很多人宁愿在网络上读电子图书，也不愿意花这个“冤枉钱”。但是我却一直保持买书的“奢侈”习惯，我喜欢在书店里淘书带来的乐趣，更喜欢把买来的书捧在手中任意找一个时间来细读品味，思随书动，灵随书行，那种恬静、惬意的感觉是任何事情也比不了的。

从最初的《读者》、《散文诗》、《青年文摘》等一些期刊的订购，到现在的诗歌散文、随篇小说、文史哲类的书籍，总之都是些人文类的，买书十几年下来豁然发现自己的书柜已多达六七百册了。男人买书犹如女人上街买衣服，不光是注重样式更注重质量，如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

我是从来不买盗版书的，这也是真正读书人应该具备的原则，但我也很少去一些综合性的大书店买书。太阳城里的“龙媒书店”我隔三差五就要去转一圈，那里主要经营的是文学类的书籍，书店虽然小但是文化氛围比较好，见到爱不释手的好书就急忙买下来。我还喜欢逛一些大学附近的小书店，无论走到那个地方，我首先想去的就是这个城市的书店，临近大学的更要去，因为那样的书店不乏青春的气息，在那里更容易找到有激情、有深度甚至是有些批判性质的书籍。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种；另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。这里我还要说一个观点，那就是读书人往往一味的追求精神的富足，而忽视了身体的健康。“读书养心，锻炼强体”，因此我希望大家不要因为读书而忽视了身体的健康，如今的很多近视、腰椎、颈椎不好的病都是因为上学时候长久不良的坐姿引发的。古人云“读万卷书，行万里路”，只读书不行走，真的是人把书读死了，甚至会造成书把人读死。

最后说说藏书。喜欢书的人都是求书欲极强的人，他们总喜欢把喜欢的书占为己有，因此收藏书自然成为读书人爱书、恋书的一种嗜好。看着自己多年积累的书籍犹如金屋藏娇，夜阑人静目视他们仿佛是在与自己昔日的情人对话，挽手相伴遨游在浩瀚的知识海洋，有震撼更有一种内心的满足与幸福。

但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。

朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

每个月都来京东买几本书。质量好。

如果人的一生能与书结成莫逆之交，可谓不枉来世上一遭。我正是沿着书的阶梯，一步步走向人生的山峰。

记得小时候的我在别人眼里是个“野丫头”，时常跟哥哥、弟弟玩个天昏地黑，次次考试不及格，惹得爸妈生气，老师叹气。后来我家搬到图书馆，哥哥上中学了，无聊的我开始打量起身边这个偌大的书库了。一个星期天，妈妈把我带进了阅览室，带着新奇，我拿起一本书，很快我被吸引住了。从此我开始在书的“

百乐园”遨游。小小的我开始改变了，幼小的心灵受到了震动。看到旧社会的小孩受尽折磨，而自己生活一个多么幸福的世界里，为什么常常惹大人生气，不好好读书呢？我开始文静了，成绩也在稳步上升。

1984年的一天是一个非常令我激动的日子。我参加了“全省读书活动演讲赛”。那次我结识了许许多多的新朋友，听到了他们振振有词的演讲。我有些惭愧。他们一个个成绩优秀，而我？我发誓努力向他们学习。

那次演讲比赛也壮大了我胆量，使我能在众多的人面前从容表达，这对我以后的工作、学习都有很大的帮助。

1987年，我参加了全省“点燃理想之火”读书大奖赛。“理想”，对于一个刚刚跨入中学大门的我还是一个缥缈的词。幼稚的我便认为就是说自己长大了想干什么。那时全国特级教师邱寒光老师教我的语文，还当班主任。她是悉心教育

使我对老师产生了崇敬之情，便日夜梦想自己能成为一名光荣的人民教师让自己“桃李满天下”。于是我的那篇演讲稿便赫然地写上了“我的理想是当一名人民教师”，也引用上了那一句至理名言“老师是人类灵魂的工程师”。那时的我以为别人也不一定想当教师，谁料演讲台上进出了许许多多的“科学家”、“音乐家”等，哦，原来还有这么多理想，我明白了：理想，不管是什么，它都是人生的指路灯，只要是为国为人民有利的，我们应通过自己的努力去实现。而且我们应尽最大的努力去发光，发热。有了正确的理想，读书有了动力。记得初三那年段考，我一下子从十几名跃居全班第三名，后来我又参加了89年的“做雷锋式的少年”读书大奖赛，读了大量关于“雷锋”动人事迹的书。我开始处处关心、帮助别人，热爱集体。当上班里的小干部后，我带领同学学习，得到了老师的赞扬，工作尽职尽责。成绩一直在班里名列前茅。

后来我以优异的成绩跨进了临湘一中高中部，学校里掀起思想教育高潮，号召学生成为德智体全面发展的合格人才，……紧接着学校里又举办了“做党的好孩子”读书活动和“热爱社会主义”读书读报活动，并且县里还专门围绕着两个题目进行演讲比赛。我的思想开始成熟，开始认识养育了自己几十年而自己还迷惑的祖国。我在高中部又被评为了岳阳市“三好学生”。并担任了学生会的学习部长。

书是旗帜，人生是旗手，即能把人生领入歧途，使你饮恨终生，亦能使人生辉煌，无限幸运。我就是在书的指引下，一步步成熟。处于高三的我，正迎接人生的挑战，今后我

将更加广览群书，让自己的一生始终沿着一条正确的路行进。

不知是什么时候开始知道京东商城的，不知是什么时候开始在京东网买书的。已经买了上千本书了。

不知是什么时候开始喜欢文学的，也不知是什么时候迷上了读小说，反正就是对文学，对作家情有独钟，范文之心得体会:个人读书心得体会。现与大家分享、交流一下我个人的读书经历。

在提倡素质教育的今天，学校、家长对教师要求高，对学生的期望高，而学生又自己却无所谓，在这样的情况下，我们应该怎么做教师？这是我们经常谈论的话题。所以，我来到了京东商城买书，学习。解惑。做一个好老师。感谢京东商城。书很好。

有时我们自己都觉得茫然，束手无策，不知道如何去教学生。在暑期潜心阅读《给教师的一百条新建议》使我受益非浅。总观全书，我将一些读书体会归纳为以下几点：一、做一个真实的人，敢于露拙也敢于表现自己。无论我们多么优秀，和几十个学生比起来，我们不如学生的地方实在太多了，学生在某个方面的知识可能远比我们丰富的多，这是个事实。由于传统的师道尊严，我们有时候不好意思在学生面前露拙。殊不知，这是一个误区。其实，学生也很清楚，老师不会的东西多了，对高中生而言，他们已经不再象小学生那样认为老师无所不知。所以老师如果在学生面前假装什么都懂，反而给学生以假的印象。反之，如果老师在适当的时候哼上一曲，可以调走得找不着了，在适当的时候露上一小手，哪怕有着明显的破绽，在孩子们哈哈一笑中，让孩子们看到了一个真实的你，一个有血有肉的你，一个和他们一样在许多方面有着这样那样不足的你，孩子们和你的心理距离一下子拉近了许多。另一方面，如果你在适当的时候慷慨激昂的来几句演讲，声情并茂地来一段朗诵，不经意间很专业地评一下当天的球赛，让学生眼前一亮：原来我们的老师还有这么一手！学生对你的好感马上激增。总之，让学生了解一个真实的你！

二、做一个有情趣的人不少人说自己不会玩了，如果放两天假，一般也就是睡个大觉。有些退了休的老同志，一天天地老的特别快，大多因为他们没有什么业余爱好。一旦不上班了，整天没事可干，反倒闷出病来了。因此，一个人在工作之余要有一两种业余爱好，这是积极休息，也是提高自己生活情趣的必要的手段，如果整天只知道工作，那他的人生将是多么单调和乏味啊。“用艺术来‘宣泄’”其实是最佳的方法。比如看悲剧。悲剧就是把美好的东西撕毁给人看，看到剧中人物遇到巨大不幸，观众的感情得到了宣泄。”“其实更幸福的是创作艺术。在艺术创作过程中，自己的主观世界完全投入了进去，废寝忘食乐此不疲，会使人十分满足。他创作时简直就是神，他无比自由，他感觉到世俗世界对他的限制而使他不自由，他理想中的天国就在他的创作中。”“只有关心老师的心灵世界，才是真正地关心老师和生命质量。”

一个有情趣的老师，他的生命质量才是高的，也才可能得到学生的亲近。谁也不愿意与一个索然寡味的人去和谐地沟通。谁也不愿意与一个远离自己生活的人去沟通。三、做一个善于反省的人。文中有这样一段话，“中国文化中有一个词是‘反省’，荀子曰：君子日三省乎己。长期以来，我们的教学，包括我们的学生，包括我们教师自己，对自己的长处和短处其实自身都有较全面的认识，但是真正会去反思还比较少。我们作为一名教师需要不断地终身地学习，心得体会《读书心得体会文章》。我们在日常教育教学中，总是说自己加强要自己业务与政治的学习。而实际上往往成为一种泛泛而谈的“学习”。我们教师离不开终身的学习，一旦自己停止了学习，那么工作如同机械的运作，便毫无意义，没有活力。郑杰校长在书上论述：真正的学习并不是一个人关起来苦读，或如古人那样需要悬梁刺股地读死书和死读书。真正的学习借助于有效的表达和倾听，他能很好地表达自己的想法，并以开放的心灵容纳别人的想法。他经常会自问和反思“为什么”，理性地分析并得出结论，然后他会和别人充分交流，并对不同于自己的观点抱宽容和尊重的态度。

好书，下次再光顾。好书，下次再光顾！

打太极拳要求松静自然，这使大脑皮层一部分进入保护性抑制状态而得到休息。同时，打拳可以活跃情绪，对大脑起调节作用，而且打得越是熟练，越要“先在心，后在身”，专心于引导动作。这样长期坚持，会使大脑功能得到恢复和改善，消除由神经系统紊乱引起的各种慢性病。太极拳要求“气沉丹田”，有意地运用腹式呼吸，加大呼吸深度，因而有利于改善呼吸机能和血液循环。通过轻松柔和的运动，可以使年老体弱的人经络舒畅，新陈代谢旺盛，体质、机能得到增强。太极拳近百年来所以在国内外逐渐得到推广，就是因为它具有防病治病的功用，对神经衰弱、心脏病、高血压、肺结核、气管炎、溃疡病等多种慢性病都有一定预防和治疗作用。病情严重的患者，要在医务人员指导下进行锻炼。

祝老先生讲的马马虎虎，

这书写得真的不错，练拳时间长值得看

太极内功养生法太极内功养生法

感觉还不错，感觉还不错。

发货速度很快，蛮好

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时

候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

给爸爸的书，印的很好工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许在许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。书是正版的,之前有过担心滴。内容还行吧,尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的,书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的,第二天就收到了。书还是不错的,精装外壳,发货速度真心的快,评价晚了,书不错,应该再早点看的。推荐看,只是粗浅认识了一下,已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书,受益匪浅,如果不好好研究一下此书,绝对是人生一大遗憾。好了,我现在来说说这本书的观感吧,一个人重要的是找到自己的腔调,不论说话还是写字。腔调一旦确立,就好比打架有了块趁手的板砖,怎么使怎么顺手,怎么拍怎么有劲,顺带着身体姿态也挥洒自如,打架简直成了舞蹈,兼有了美感和韵味。要论到写字,腔调甚至先于主题,它是一个人特有的形式,或者工具;不这么说,不这么写,就会别扭;工欲善其事,必先利其器,腔调有时候就是“器”,有时候又是“事”,对一篇文章或者一本书来说,器就是事,事就是器。这本书,的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。据了解,京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务,近1000家配送站,并开通了自提点,社区合作、校园合作、便利店合作等形式,可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求,京东商城打造了万人的专业服务团队,拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖,以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的

物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法：电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信：电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

发货速度很快，蛮好

前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、

社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

书收到了，速度非常快今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行

好期待的书
可来了在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

很好，很好，很好前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有

办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

《太极解秘十三篇》作者祝大彤先生，早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨——松柔大师杨禹廷、百岁泰斗吴图南、杨健侯一脉真传汪永泉，书中结集了作者几十年来在太极哲学及太极拳上的心得与体会。作者不单描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验，并根据其心得与教学经验，重新诠释传统太极拳理法，如书中诠释八方线、太极脚、太微拳、太极无手、空手等词或概念，一改时人之观念，发前人之所未发，近年在国内外太极界引起很大反响。同时，作者也深入浅出地从太极哲学到太极拳、养生与技击以至融入太极原生活。

1991年从北京体育博览杂志社退休后，静下心来研究传统太极拳，深入修炼拳艺，立足继承着重发展，边从拳中体验拳理拳法边撰文。十年来在重要的武术期刊《中华武术》《武魂》《精武》《武当》《武林》《少林与太极》等刊公开发表论文百余篇。有著作《太极解秘十三篇》《太极内功解秘》《自然太极拳》《太极内功养生法》（以上四部分别由大陆人民体育出版社和台湾大展出版社出版）《增补太极内功解秘》《太极解秘十三篇（修订本）》（以上为香港繁体版）。并出版《太极推手艺术》（3VCD北京青少年音像出版社）、《太极内功解读阴阳结构剖析》（12vcd\dvd俏佳人出版）、《太极解密系列》（包括《太极内功解密2VCD》《太极拆招解密4vcd》《太极养生解密2vcd》《太极揉手解密2VCD》等）、《品太极》（6VCD）、《武当山讲拳记》（2dvd）。开办“祝大彤太极拳网”，进行“祝大彤太极内功函授教学”，录制了专为函授学员内部学习的《祝大彤太极函授特别教程》，大力推动太极内功的普及发展。1991年从北京体育博览杂志社退休后，静下心来研究传统太极拳，深入修炼拳艺，立足继承着重发展，边从拳中体验拳理拳法边撰文。十年来在重要的武术期刊《中华武术》《武魂》《精武》

》《武当》《武林》《少林与太极》等刊公开发表论文百余篇。有著作《太极解密十三篇》《太极内功解密》《自然太极拳》《太极内功养生法》(以上四部分别由大陆人民体育出版社和台湾大展出版社出版)《增补太极内功解密》太极解密十三篇(修订本)》(以上为香港繁体版)。并出版《太极推手艺术》(3VCD北京青少年音像出版社)、《太极内功解读阴阳结构剖析》(12vcd\dvd俏佳人出版)、《太极解密系列》(包括《太极内功解密2VCD》《太极拆招解密4vcd》《太极养生解密2vcd》《太极揉手解密2VCD》等)、《品太极》(6VCD)、《武当山讲拳记》(2dvd)。开办“祝大彤太极拳网”，进行“祝大彤太极内功函授教学”，录制了专为函授学员内部学习的《祝大彤太极函授特别教程》，大力推动太极内功的普及发展。

很好很好很好很好很好很好

书还没看，快递很给力在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的

太极解密十三篇在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

祝大彤著写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。太极解密十三篇，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，太极解密十三篇作者祝大彤先生，早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨一松柔大师杨禹廷、百岁泰斗吴图南、杨健侯一脉真传汪永泉，书中结集了作者几十年来在太极哲学及太极拳上的心得与体会。作者不单描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验，并根据其心得与教学经验，重新诠释传统太极拳理法，如书中诠释八方线、太极脚、太微拳、太极无手、空手等词或概念，一改时人之观念，发前人所未发，近年在国内外太极界引起很大反响。同时，作者也深入浅出地从太极哲学到太极拳、养生与技击以至融入太极原生活，内容也很丰富，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。太极解密十三篇，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，太极解密十三篇作者祝大彤先生，早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨一松柔大师杨禹廷、

每个人出生的时候都是一块璞玉，时间就如一把锉刀，慢雕细琢你的这块璞玉。经过无数次的打磨，在岁月的洗礼中，逐渐彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽。-----题记 一道彩虹需要凝结无数的水汽才能绽放霎时的明艳；
一片汪洋需要积聚繁多的溪流才能展现壮丽的咆哮；
一枚沙贝需要吸纳大量的沙子才能拥有永恒的美丽。
而我们的人生，正是需要坚持不懈地反复打磨，才能彰显出最亘古、最永恒的美丽。时光在漫长岁月的打磨中一点一点捏碎从前，而我也随着时光的渐渐流逝而逐渐长大。我不知道我是否能在岁月的打磨中长成那个我所期待的模样，但我有信心、有勇气去迎接人生中的那些打磨，每走一步都要做好自己，使自己逐日趋近完美。我看见我走过的十六年华，如此颠簸。我走过的岁月，并不都是一帆风顺的，那里面饱含了多少打磨过后的艰辛、苦痛与艰难，我都一一铭记于心。我时常提醒着自己，不管处于怎样的荆棘中，我都要义无反顾的坚强勇敢的走下去。因为我明白，像我这样拥有着平凡的出生和注定平凡的死亡的孩子，只有在人生漫长的打磨中，努力做好自己，才能把自己变得足够优秀。若只要心强大，任何的风雨苦痛我都能怀着微笑，勇敢地踏过去。
我站在高二的风中，抬起头望向操场上空铅灰色的天空，飘零的云朵在风中缓缓移动，它们拂过我的鬓角，让我明白疲惫的自己就如荆棘鸟一般，要坚持不懈的、勇敢无畏的

继续这条经打磨后而显得漫长且疲惫，需要毅力的永无终止的道路。我明白自己不能够懈怠。不能够放弃，不能够害怕苦痛，不能够失去信仰。因为我懂得人生就是一场漫长的打磨，它此刻磨砺我，是让我更好地去为了我想要得到的未来与自由而付出我所有的努力，让我更坚定无畏的走向未来更好的自己。

日复一日年复一年的时光里，我坐在灯光煞白的教室里看书和做题，听老师在上面讲着高考的重点，身旁有书本沙沙翻动的声音，草稿纸上有安静演算着的习题，偶尔的疲倦我会望向窗外那一抹四季未老的绿，明亮我的双眼，然后回头埋下来继续做着复沓的卷子，心理面什么也没有。

我安静地过着此刻的生活，在每天匆忙之中来回我的三点一线，我并不为别的，我只为那学海无涯苦作舟的打磨。求学之路漫长而又艰辛，其中的疲惫与苦痛不言而喻。然而我又厌倦懈怠，不仅仅是为了高考，更是为了我的梦想，为了我想要的明天。高中的打磨所给的那些，收获在我的心里早已成了我不懈努力的垫脚石。冬练三九，夏练三伏，我会证明，用我的一生。

人生中漫长的打磨，早已让我逐渐变得强大，在面对一次次的失败与跌倒之后，我仍能怀着我的微笑勇敢地站起来，然后再以坚定的步伐朝着我的梦想走下去，走向未知的远方。

生活是一场放逐和流浪，在昼夜交替，四季变幻的打磨之中，我明白自己要做一只翩飞的白鹤，飞度苦寒的人生。或许我也可以像一些人一样，放弃自己的梦想来换取暂时的快乐，却永远停止了追逐的脚步。也许放弃掉一些我会活的更轻松。但那却不再是我。我不愿这一生都在安乐之中直到死去。我愿用我的一生，去面对那些锋利的打磨，我坚信我的人生会在打磨中彰显出永恒的美丽。

冰心说，“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”人生必须经历坚持不懈地反复打磨，这其中的苦痛更是要人明白，若一个人的一生没有经历这些那些的打磨，纵使她最后成就了自己辉煌的人生，她此生也绽放不出那种闪亮的光彩，她的一生也彰显不出那种永恒的美丽。

盛开在荆棘里的花，越是流泪越仰望。每当我熬不过那些打磨的苦痛时，我的内心总有一个声音提醒着我，它让我更清醒、更努力。它这样说道——背弃了理想谁都可以，但就算是咸鱼，也要有梦。

只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。在人生漫长的打磨之中，我选择以更坚定、更勇敢无畏的姿态去迎接那些苦难与磨砺。所谓的彩虹，不过就是光，只要心还透明，就能折射希望。

我坚信我的人生终将在无数次的打磨中，在岁月的洗礼中，彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽来。

《太极揭秘十三篇》作者祝大彤先生，早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨——松柔大师杨禹廷、百岁泰斗吴图南、杨健侯一脉真传汪永泉，书中结集了作者几十年来在太极哲学及太极拳上的心得与体会。作者不单描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验，并根据其心得与教学经验，重新诠释传统太极拳理法，如书中诠释八方线、太极脚、太微拳、太极无手、空手等词或概念，一改时人之观念，发前人之所未发，近年在国内外太极界引起很大反响。同时，作者也深入浅出地从太极哲学到太极拳、养生与技击以至融入太极原生活。

《太极揭秘十三篇》作者祝大彤先生，早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨——松柔大师杨禹廷、百岁泰斗吴图南、杨健侯一脉真传汪永泉，书中结集了作者几十年来在太极哲学及太极拳上的心得与体会。作者不单描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验，并根据其心得与教学经验，重新诠释传统太极拳理法，如书中

诠释八方线、太极脚、太微拳、太极无手、空手等词或概念，一改时人之观念，发前人之所未发，近年在国内外太极界引起很大反响。同时，作者也深入浅出地从太极哲学到太极拳、养生与技击以至融入太极原生活。《太极解秘十三篇》作者祝大彤先生，早年得到近代京城三位太极宗师的传授与点拨——松柔大师杨禹廷、百岁泰斗吴图南、杨健候一脉真传汪永泉，书中结集了作者几十年来在太极哲学及太极拳上的心得与体会。作者不单描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验，并根据其心得与教学经验，重新诠释传统太极拳理法，如书中诠释八方线、太极脚、太微拳、太极无手、空手等词或概念，一改时人之观念，发前人之所未发，近年在国内外太极界引起很大反响。同时，作者也深入浅出地从太极哲学到太极拳、养生与技击以至融入太极原生活。

感觉书还不错 还没有仔细看 东西写得比较详细

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作

很喜欢的一本书，质量很好 很有保证前为止，最好玩、最热门的博弈说明书
懂博弈，得常胜

我们的生活充满博弈……任何的竞争，我们都可以采用博弈论来解读。

作为解读博弈论的著作，本书的与众不同之处在于，没有乏味枯燥的说理，而是以好玩为主。作者选取了大量精彩好看的博弈论故事，用生活中许多好玩的现象来诠释博弈论的作用。向没有经济学基础的读者展示了博弈中的顶级智慧，告诉我们在社会和人生的大博弈中如何取得真正的成功。第一章 揭开博弈论的秘密——什么是博弈论

博弈是一场至繁至简的游戏

两人下棋，甲出子的时候，为了赢棋，得仔细考虑乙的想法，而乙出子时也得考虑甲的想法；所以甲还得想到乙在想他的想法，乙当然也知道甲想到了他在想甲的想法……

这中间所包含的道理就是博弈论。其实，人类早已进入利益博弈时代。把这种“棋局博弈”转换到社会当中，每个人都是执子的棋手，为了自己的利益去揣摩需要打交道的人的心思。只有这样人们方能在纷繁芜杂的竞争与合作中间选择最为有利于自己的方式，争取在利益博弈中抢占先机。由此。你将不难发现博弈论在生活中的重要性了。

其实，博弈论思想古已有之，我国古代的《孙子兵法》就不仅是一部军事著作，而且也算得上是世界最早的一部博弈论专著。近代对博弈论性质的决策问题的研究可以追溯到18世纪甚至更早。……前为止，最好玩、最热门的博弈说明书 懂博弈，得常胜

我们的生活充满博弈……任何的竞争，我们都可以采用博弈论来解读。

作为解读博弈论的著作，本书的与众不同之处在于，没有乏味枯燥的说理，而是以好玩为主。作者选取了大量精彩好看的博弈论故事，用生活中许多好玩的现象来诠释博弈论的作用。向没有经济学基础的读者展示了博弈中的顶级智慧，告诉我们在社会和人生的大博弈中如何取得真正的成功。第一章 揭开博弈论的秘密——什么是博弈论

博弈是一场至繁至简的游戏

两人下棋，甲出子的时候，为了赢棋，得仔细考虑乙的想法，而乙出子时也得考虑甲的想法；所以甲还得想到乙在想他的想法，乙当然也知道甲想到了他在想甲的想法……

这中间所包含的道理就是博弈论。其实，人类早已进入利益博弈时代。把这种“棋局博弈”转换到社会当中，每个人都是执子的棋手，为了自己的利益去揣摩需要打交道的人的心思。只有这样人们方能在纷繁芜杂的竞争与合作中间选择最为有利于自己的方式，争取在利益博弈中抢占先机。由此。你将不难发现博弈论在生活中的重要性了。

其实，博弈论思想古已有之，我国古代的《孙子兵法》就不仅是一部军事著作，而且也算得上是世界最早的一部博弈论专著。近代对博弈论性质的决策问题的研究可以追溯到18世纪甚至更早

性价比很高

发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。

作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。就在我胡思乱想时，一页纸从书中掉落出来，竟然是中国青年出版社的公用信笺，上面居然有我用钢笔胡乱翻译的德莱顿的诗歌《爱之永诀》，改得稀里哗啦，还沾了一块墨水，还有几道看来是给钢笔试水的蓝印子，看来是用我那个旧办公桌上的蘸水笔写的。这令我立即感伤难耐起来。那张桌子，是文学室一个受排挤的主任怅然离开后传给我的，特别宽大的旧木头桌，上面遍布划痕，我曾经希望那是文学室当年著名的大作家萧也牧用过的桌子，从五十年代一直传到我这里。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

书写的不错，很多心得体会。书本身的印刷也挺好

很好的书，5星，很好的书，5星

太极拳博大精深在何处？在修炼者身上，要改变思维。关于太极拳的松，笔者深入剖析，首次向公众明析阴松、阳松、阴顶、阳顶以及阴阳互抱太极图；书中触及到意识、潜意识、潜能等等；书中还分析人体中的力点，如何去掉力点总之内功揭秘面对面、零接触，中间毫无障碍。只要您有意修炼松功，欲得到松功，请您坐下读书，研究太极拳理论。不管您习练哪家哪派，天下武术是一家，修为松功，终极达到全身透空。心神意气安静，极为安静，清静无为，达到健康、长寿的最高境界，这是太极拳大道。腰为子，右胯为丑，右脚为寅，脊背为卯，右肩为辰，右手为巳（体重在右腿）。玄关为午，左肩为未，左手为申，前胸为酉，左胯为戌，左脚为亥。若体重在左腿时，除子

、午、卯、酉四正（东西南北）不变，其余四角（四隅）则有变换，即左膀为丑，左脚为寅，左肩为辰，左手为巳，右肩为未，右手为申，右膀为戌，右脚为亥。而四正又是子午相对，卯酉相对，东为脊背，西为前胸，南为玄关，北为命门。四隅为东南、西北、西南、东北，随体重的转而来回变化。而肩、膀的交叉变化叫丑未辰戌，手足的交叉变化叫寅申巳亥。四正为搗、捋、挤、按，四隅即采、搗、肘、靠。

采：是午与未合，“采”是选择的意思，挑选对方诉弱点（背力不得劲的地方）采他一下，使对方的重心越出体外。采是由前上方向后下方，是自己用玄关穴找采劲一侧的肩井穴。采劲要出向外放射的劲，不管对方发多大的力气也要把他采住。采是怎么个采法？如对方揪住自己，你就拿午与未合，拿眼神为右肩，对方就起来了。拿眼神看左肩也行，都为采，看左右肩要根据体重的位置而定。搗：是手与脚分，搗、列是使脚蹬地，用手托天，整个与采相反的，搗是分开。

肘：是意念上劳宫穴与肩井穴相合，即手、肩、肘向前打，好像宝剑尖。你若往前打，对方一扶着肘，你就拿手找肩，这人就起来，手找肩就顶回去了。如果向后打肘，即肩找手（辰与巳合）。若用肘采也一样，你拿肩找手，这人往后栽，手找肩，这人往前打，只要对方扶住胳膊，一找，对方就出去了，这是前后平肘，平肘是拿手找肩，一平，就像宝剑尖似的。肘法的练习有16种。

靠：是肩与膀合（腰找膀也行，膀找足也行），对方不管扶住哪儿，拿膀与足一合，实际膀与肩也合了，肩靠、背靠、肩打、膀打都行，好比肩与对方要接触了，接触点与眼神是相反的方向。肩与膀合也是交叉相合的，左肩与右膀

，右肩与左膀。丑戌属膀，辰未属肩，用相冲力，要配合眼神，眼回头看的方向与接触的肩或背同手找成相反的直线。

靠是击打的意思，最重要的是在视线，这点要特别注意。好比肩要与对方接触了，让接触点与眼神成相反的方向就行，要记住，如肩向右前方发，回头一看，视线与接触点成一条反方向的直线。若眼往前看，力量去不了，一回头力量就去。

采、搗、肘、靠为四隅，也是循环互用的。对方用肘我拿采破他，采破肘；对方用采呢，我以靠来破：用搗破靠，也是那么循环的。

这本书是给同事买的，同事看了以后感觉不错。

挺好，给个五分。解秘十三篇读起来较浅显，但仍需要好好悟。好多地方需要……

很好。不错，物美价廉。便宜很

刚拿到这本书的时候，我“呵呵”了一下，有二：1、又是“忧伤”；2、作者在自序中说不喜欢名家推荐，但是腰封上又是“叮叮当当”的一串名字。不过看完自序又引得我继续看下来，同样有二：1、文辞清淡不乏细致，映上封面的淡绿色很有点“通感”的感觉；2、八点档元素的家族史。（--！好吧，“八卦”是女人的公因式。）

我觉得，这一定是个爱看电影的妹子。（--！好吧，只有这种不着调的称呼我才觉得亲近。）她能用轻声细语的言辞恹晕开一个一个镜头感十足的画面，来讲一个以“颠沛”为主题的故事，她说“说不出理由”地喜欢特吕弗，那便是被他的错总交杂的小宇宙吸引了去吧，她讲故事也是在当导演哪。

有一个地方，我印象尤为深刻，也尤为喜欢。当她想要交待一下自己并未曾亲见的上一

辈的情杀事件时（P25，最后一段），你能感觉到，她像是在描绘一个电影的场景。声音，无声的欢乐节奏、噗通的心跳声、嗤嗤的血管破裂声、气球爆裂声、皮鞋声；颜色，红气球、白色衬衣、红色血泊；动态，心跳，血管爆裂，气球铺天盖地地飘来又爆裂，皮鞋来到眼前。具有张力的音效、视觉冲击的色彩，这都太像是电影片段了，“就仿佛有无数的气球铺天盖地地朝他飘来”这又带上一些实验电影的感觉。对我来说，映入眼帘的是线性排列的文字，但是流入大脑就汇成了立体的画面，看这一段实在是种过瘾的体验。大概，她把听来的故事先在自己大脑里电影化，再讲给别人听吧。除却语言叙述上的惊喜，这其实是个实在够压抑的故事，封面上“异乡人、外来客”六个字似乎一直缠绕在这一家人身上。作者那段阴暗公寓闭塞角落里的童年记忆像是发了霉一样，我感觉这更是因为“父亲”这一角色的缺失，在这段孤单的成长史中，父亲鬼魅一般偶尔出现又不声不响地消失，这更加放大了父亲在这里的影响。想来父亲真是将“颠沛”二字诠释了个透彻，一路从大陆颠沛到台湾，最后连名字都不是自己的，从这一个女人颠沛到另一个女人，最后却在一间出租屋里选择自杀。他来来去去地在找什么？我猜，排遣漂泊旅途的孤独感吧，像是房子之于母亲，像是学业之于“我”，像是年轻姑娘之于父亲，像是各种所求之物之于YMS以及其他排不上的字母的女人们，但这些又怎么能是长久可靠的呢。这让我想到，某次实习期间有一次外出，回公司的时候出租车被吭哧吭哧地堵在立交桥上，看着前方艳名远播的“大裤衩”我想，最后我将什么都剩不下吧，所有的时间、热情都投给了这个堵得不能再堵的“心脏”，我在这熠熠生辉的帝都都是要做什么呢？所以，在他们有空停歇的时候是不是也会想，我这一路是在做什么，就像是河内街头的老白人，“奇怪自己怎么会走到人生的这一步”。温泉洗去的忧伤，应该是独行路途上的风尘吧，但路途一直向前，风尘一直不断。让人觉得感动的是，最后“我”凭着父亲死前的一张登机牌，逆流而上，寻找父亲的最后一夜。这是最近的距离也是最远的距离，近，是你能看其所看，闻其所闻；远，是即便你能感到自己与他并肩站立却仍不能感其所感。可我又觉得，这糟糕的一段路上，是父亲最能充盈“我”心间的时刻，甚至比他陪伴“我”时更能感受他的存在，尽管感受得迷惑又痛苦。所幸最后，我们算是互相谅解了吧，尽管明知这一段父女之路上颠沛坎坷，可“我”仍愿意在他的手上来到这个世界。我们不需要彼此间分分毫毫都了解得很清楚，只要一想起你便减少一些人生来路上的疑惑与孤独，摸掉一些尘埃再上路，这大概便是父亲了。

看了内容见解觉得应该很不错。

《太极解秘十三篇》是《杨式太极拳术述真》系列之一，是随着太极拳运动的普遍开展，人们渴望进一步了解和探求源远流长的传统太极拳技艺精华及其所独具的文化底蕴与艺术魅力而撰写的。书中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和作者的先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。这些譬喻脉络清晰、洞明事理、言简意赅而切中要害。书中并配有清晰的图片。正确的教拳方式是从一开始就讲明拳架理法，注重以理法引导身形手热的正确运行。拳架之理法对各个部位都有明确的指导意义，遵照先辈留下来的宝贵经验循序而进，才能尽快地步入正轨以求深造。杨工太极拳注重内外兼修，要求每招每式中都要有术，术又必须由招式通出。招与术互相依存而相辅相成。不可以先练招后学术，亦可先学术而后练招。

《太极解秘十三篇》是《杨式太极拳术述真》系列之一，是随着太极拳运动的普遍开展，人们渴望进一步了解和探求源远流长的传统太极拳技艺精华及其所独具的文化底蕴与艺术魅力而撰写的。书中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和作者的先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。这些譬喻脉络清晰、洞明事理、言简意赅而切中要害。书中并配有清晰的图片。正确的教拳方式是从一开始就讲明拳架理法，注重以理法引导身形手热的正确运行。拳架之理法对各个部位都有明确的指导意义，遵照先辈留下来的宝贵经验循序而进，才能尽快地步入正轨以求深造。杨工太极拳注重内外兼修，要求每招每式中都要有术，术又必须由招式通出。招与术互相依存而相辅相成。不可以先练招后学术，亦可先学术而后练招。

第一篇 为什么写太极解秘篇 一、太极拳有没有秘传 二、太极拳艺术
三、还太极拳的本来面目 四、博大精深 五、改革太极拳教学 六、我的教学计划
七、太极拳师 八、太极呼唤学者 九、对技击的认识 十、民族魂 第二篇
太极松功修炼篇 一、什么是太极松功 二、太极拳的含金量 三、为什么必须练松柔功夫
四、太极大师的松柔功夫 五、如何修炼松功 六、九松 七、十要 八、虚灵神顶
九、中正安舒 十、周身松柔的检查 十一、太极拳的最高境界
附：杨禹廷：太极峰巅——寿翁 第三篇 太极脚修炼篇 一、话说太极脚
二、脚下的虚实变化 三、太极功夫在脚下 四、太极脚下论毫厘 第四篇 太极手修炼篇
一、太极手 二、病手明示 三、躯干周身之病 四、太极拳对手之要求 五、练成空手
六、太极无手 七、浑身皆手 第五篇 太极揉手艺术修炼篇 一、推手的几种称谓
二、推手就是推力 三、揉手 四、太极拳功夫在拳里 五、揉手的自我练习 六、松柔训练
七、触觉训练 八、推手还是推脚 第六篇 太极技击修炼篇 一、太极拳技击功能探究
二、从技击视角看太极拳 三、什么是太极拳的技击 四、太极拳技击
五、太极技击的几种手 六、关于太极劲 七、技击训练 八、孙子与技击
附：孙子兵法第六《虚实篇》 第七篇 太微拳学修炼篇 一、什么是太微拳学
二、关于“点” 三、在什么状态中有“点” 四、科学的太微拳学 五、太微拳学的运用
六、如何修炼太微点 七、太微点的形成和发展 第八篇 太极养生修炼篇 一、初识养生
二、人，为什么生病 三、运动与养生 四、强身必须运动 五、太极与养生 六、阴阳平衡
七、动静相兼 八、健脑益智 九、清静养性 附：唐·药王孙思邈三养歌 第九篇
太极与性养生篇 一、绝色不可取 二、性养生 三、性在运动中的作用 四、太极与性养生
五、性观念 第十篇 太极“八方线”修炼篇 一、八卦 二、太极“八方线”
三、轻扶“八方线” 四、手脚不离“八方线” 第十一篇 太极拳修炼篇
一、要有百折不挠的毅力 二、太极拳是艺术 三、要有追求，要有精神
四、排除一切干扰 五、太极拳有多种练法 六、眼神(视线) 七、不要主动
八、用心脑练太极拳 九、严谨细腻 十、太极病 附：三十六病手 第十二篇
太极拳架深研篇 一、再认识太极拳 二、习练前的准备 三、练拳 四、重心
五、关于有力 六、忌快贪多 七、打拳 八、盘拳 九、精研拳理拳法 十、精妙八练
十一、人体结构变化 第十三篇 《太极拳论》浅析篇
一、太极者，无极而生，阴阳之母，动静之机也
二、动之则分，静之则合，随曲就伸，无过不及
三、人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘 四、由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明
五、虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现 六、左重则左虚，右重则右杳
七、察四两拨千斤之句，显非力胜
八、每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳
九、本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉
十、欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也

今天刚刚拿到书，这本（...英1.英）...多米尼克·奥布莱恩1.多米尼克·奥布莱恩写的52周记忆魔法实战手册很不错，购买作者其它书目

:#0000:.360..?11068651:#0000记忆魔法工具箱（盒内所含图书1册，记忆卡片50张，记忆地图1张）:#0000 :.360..?10820313:#0000我最想要的记忆魔法书

1.8次世界记忆冠军，世界记忆先生多米尼克奥布莱恩最新作品，汇总经典记忆技巧精华。

2.52周记忆魔法实战手册为作者之前畅销书我最想要的记忆魔法书的实战版，采用52周记忆进阶策略，根据人脑学习曲线精心设计，让你一口气掌握52种久经考验的记忆策略。3.全英国都在推荐使用的超级记忆术，内含60套多米尼克特制记忆实战练习题。

52周记忆魔法实战手册是多米尼克奥布莱恩（英）最富实战性的一部作品！

在本书中，奥布莱恩对自己多年来的记忆技巧进行了一次大总结，并按照人脑的学习规律，以周为单位，每周一步，层层推进。在每一章节中，作者先用几百字简单说明本节

所要学习的记忆技巧，随即用相应的练习帮你加以演练，帮助你运用和巩固刚刚学会的技巧。我坚信，绝大多数人都有潜力成为记忆冠军。二十多年来，我先后在各种场合，通过游戏、表演、演讲、讲座等方式跟人们分享各种记忆技巧，每次都能让对方在几分钟之内记住自己之前不敢想象的东西在本书当中，我将跟你分享所有这些技巧。52周记忆魔法实战手册是我各种记忆技巧的总结，其目的在于帮助你彻底释放自己的记忆潜能。这些技巧并没有任何年龄限制，无论你是刚刚入学的新生，还是已经退休的老人，都可以通过它们来让自己记得更清楚。如果你是第一次接触记忆技巧训练，我相信你只要翻开几章，简单练习一下，就一定会为结果大吃一惊。要想最大限度地发挥本书作用，我建议你读完每一章之后都完成相应的练习和测验，准备个笔记本，在测验过程中记录自己的得分。得分大概可以被分为三个级别未经训练级、有待改进级、大师级。每次测验之后，将得分相加，然后对号入座。这样不仅可以让你明白自己的起点，而且可以帮你随时了解自己的进度。如果感觉自己得分太低，或者感觉有些测验过于困难，别担心，你可以反复练习书中的记忆技巧，反复测验别忘了，脑子总是越用越灵光，你的记忆力水平也会随着反复练习而越来越高。书里这些练习和测验不仅能让你记住某种特定类型的信息，还能有效提升你的记忆力。在第1章，我们将先对你目前的记忆力水平做一个简单评估，并向你介绍一些可供你日常练习的记忆工具第2章将告诉你该如何实际运用这些记忆技巧，比如说如何用它来记住姓名、面孔和演讲词等第3章将进一步提升你的记忆力，帮

书很好，是正品，物流超快
书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。工作之余，人们或楚河汉界运筹帷幄，或轻歌曼舞享受生活，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中。我是一介穷书生，尽管在学校工作了二十五年，但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：“你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休息日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清静夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。就在我胡思乱想时，一页纸从书中掉落出来，竟然是中国青年出版社的公用信笺，上面居然有我用钢笔胡乱翻译的德莱顿的诗歌《爱之永诀》，改得稀里哗啦，还沾了一块墨水，还有几道看来是给钢笔试水的蓝印子，看来是用我那个旧办公桌上的蘸水笔写的。这令我立即感伤难耐起来。那张桌子，是文学室一个受排挤的主任怅然离开后传给我的，特别宽大的旧木头桌，上面遍布划痕，我曾经希望那是文学室当年著名的大作家萧也牧用过的桌子，从五十年代一直传到我这里。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理

自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

买到后就读了，虽然有不懂之处，但深知是一本很有价值的好书，与市面上一般太极书有很大的差别，此书将随你对太极拳研究的深入，会对你提升功夫起到一定的作用。

商品很给力，看了很受益。

不错，是我想要买的书。很好。。

提出了学习过程中的突出问题，很好的太极资料。

帮老爸买的，很好，很快。

还可以吧 挺好的 还没看

C
《太极解秘十三篇》作者祝大彤先生，早年得到y近代京城D三位太极宗师K的传授N与点拨—松T柔大师杨禹X廷、百岁

帮朋友买的，反应说书还不错

老公买的，他说好看，经典。

东西很好哦!

正品，质量好，服务好

这本书很好，虽然还没有看完，但是与其它的书比，这本书中将的浅显易懂，不管是初学者还是练习过的，都大大有益处。

东西质量不错，很喜欢

值得收藏 价廉物美 推荐

书很好呀，送货也很快

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

不错，京东信的过 不错，京东信的过

很好的书，有一些帮助

这个是要向朋友推荐的呢

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

帮同事买的,同事满意就好

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，
真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真
正看不错，真正看不错

父亲的最爱，希望对他有帮助

写得不错，很喜欢这本书——值得一读，推荐购买，另外京东的服务及配送也不错的。头天买，第二天就送到了。

下载了视频.与视频同步吧.

不错，质量很好哈，内容丰富。值得一读！

作者的经验之谈，理论联系实际

正品，不错的一次购物

很好很好很好很好很好

很好很便宜，内容罗里八嗦。

活动买的，太实惠了，内容需要认真研究。

整本书结构安排很好，质量挺好的，新，价格也便宜。

商品不错，经典书籍，值得一读，活动时购买的，感觉挺划算的。

本书描述了前人及三位太极宗师在太极拳最高境界时的情境与经验，并根据其心得与教学经验，重新诠释传统太极拳理法，值得一学，送货很快，价格也很实惠哦！

读完这本书，觉得太极真是博大精深。

要学养生！！ 必须看书学习！！

[太极解密十三篇_下载链接1](#)

书评

[太极解密十三篇_下载链接1](#)