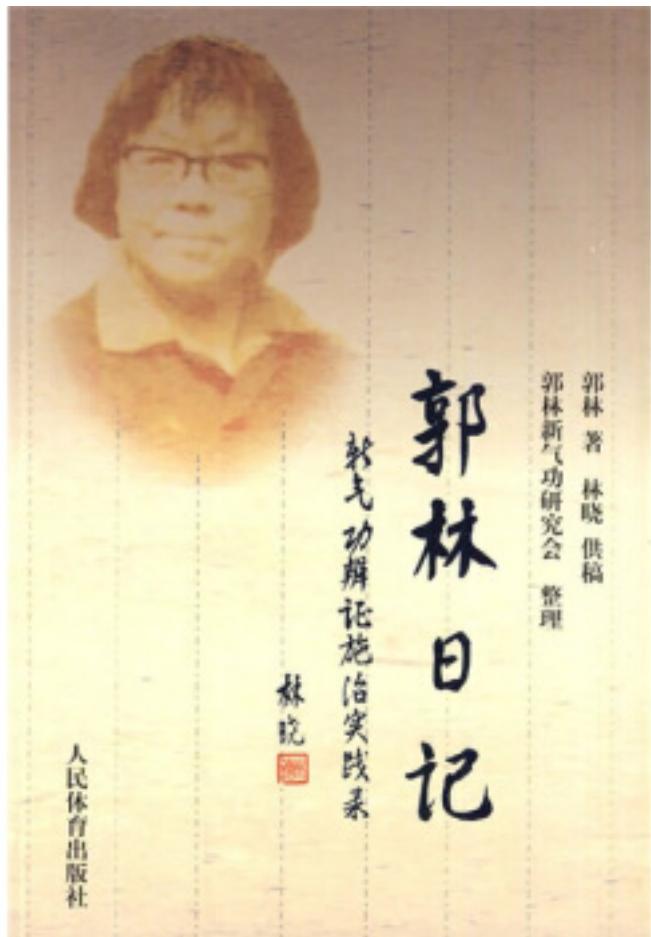


郭林日记



[郭林日记_下载链接1](#)

著者:郭林 著, 新气功辨证施治实践录 编

[郭林日记_下载链接1](#)

标签

评论

经典！！！！！！

东西不错的样子，很喜欢，值得推荐。

据说这个版本很棒，很厚的内容，和道家关系密切！应该不会失望。对京东满意！

京东快递就是快啊，收到了，是正品，非常好，快递员态度也很好，很满意

是正品！！！！！！

正版书，值得翻阅，希望能得到一些启发，

不错不错，一直在京东购买，质量好物流速度快，服务态度好，支持京东

咱就是这么喜欢买音像制品，可是据说现在评价字少没有用了？里面有一段是这样写的：“哔哩吧啦哔哩吧啦此处省略五百字”，我觉得这段写得特好，跟谁谁谁的风格忒像。
◦

质量很好，非常棒。送货速度很快，非常好用。下次还来

郭林老师厉害???????????

就这两本书是他写的，不错

妈妈练这个气功很久了，这本书她很喜欢。

购物几年了，经常在京东商城买东西，放心有保障，这次也不例外。

有意义，要细心看，以前的作品太小心，

书很厚，很好看。

送书快，服务好，京东就是好，买东西就喜欢在京东。

很棒啊，京东经常有活动，最爱在这里买了

还没怎么看感觉有参考意义

京东物流没得说，书很好

发货快，晚上下单早上就到了

东西很好送货也快的很好

挺好的，不错，看了很受触动！！！

应该是正版吧。。。送货速度快

不错的商品，质量不错，喜欢

不错的日记好看

相看两不厌唯有枕边书。

非常好非常好非常好非常好

商品质量不错的，值得购买哦。

不错，好吃，京东送货超快

不错的书，慢慢读

送姥爷的，他很喜欢啊！！！

哈哈哈哈哈哈哈哈哈差海拔哈哈差海拔哈哈差海拔哈哈差海拔哈哈差海拔哈哈
差海拔哈哈差海拔哈哈差海拔哈哈差海拔哈哈差海拔哈哈

好书好书，多看多长知识。支持正版，支持正版图书。

很好的一本书，谢谢了。

很好的商品速度快，便宜实惠

不错的书，京东好评哈，赞。

值得速度快便宜实惠速度快

很好看的一本书

还可以，好好好

郭林老师的心血

好好

好评好评好评

很好，喜欢！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

希望有用

到货很快

挺好的！

给我号。 . . . ? ? ? 好烦。 . . .

好书

可以

非常不满意速度太慢了

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

好

normalnormalnormalnormalnormalnormalnormalnormal

挺好的

京东商城，速度很快，

物流比较慢，书是好书，有帮助

冲着大师的名字去的，认真看看

质量好！！！加油！！！加油！！！信赖！！！信赖京东！！！祝好运！！！

买给妈妈的，挺好

很满意

不错，很详细！可以借鉴。

郭林老师的日记，值得翻阅，希望能得到一些启发，有收获。

商品不错，配送师傅服务就是好！

郭林日记不错不错

看起来很窄 没有高大上的感觉

京东很给力，无论送货还是产品质量！

很好用洗发水很好是正品比超市便宜服务好发质很好

很好很强大很好很强大很好很强大很好很强很好很强大很好很强很好很强大

太满意了，比较高端，这个价格很物超所值！非常满意的购物体验，物流速度满意，赞一个。

外观漂亮，密封严实，质量上乘，实用物超所值，包装精致！|外观漂亮，密封严实，质量上乘，实用物超所值，包装精致！

皮质柔软，富有韧性，光泽度好，还有芳香味，所有这些正是本人所喜欢的！！ |皮质柔软，富有韧性，光泽度好，还有芳香味，所有这些正是本人所喜欢的！

该老爸看的，希望有帮助吧

印刷质量很好，正版。

原装正品，质量保证。

快递很快

激动时盲目消费，闲置了没看呢

气功书籍好，京东的不一定便宜可是免邮，也差不多了

很好的一本书，对于练气功的要好好读读是有益的。

不错物流很快，书的问题不大

方便、快捷、偏宜，今后再来买。

好好看看，好好看看。

是正版的书，希望对爸爸有帮助

还是练功必备啊?????????????????????

老年人可以看看，试着连连。

字数字数字数字数字数字数

991434612874 991434612874 991434612874

书很不错，我们这的京东快递非常好。

书好，快递好！很感谢！

很好用很好用很好用很好用

还是太简单了，就是每日的事情

非常满意。已经推荐朋友购买

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于心，开窍于耳，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。**【译文】**

黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗？

岐伯说：有。比如东方颜色为青色，跟人体的肝相应，肝在体表的苗窍是眼睛，精气蕴藏在肝里，病状常常是惊恐，在酸甜苦辣咸中属酸，跟自然界的草木是同类，与五畜中的鸡相应，跟五谷中的麦相应，跟四季中的夏季相应，在天体中对应木星，因为春天阳气上升，所以此病多在头部发生，属于五音中的角，在五行的成数为八，因为肝主筋，所以它的病变多在筋部发生。另外，气味为腥臊。

南方的颜色是红，跟心相通，心在体表的苗窍是耳，精气隐藏在内心，味道为苦，与火同类，对应的牲畜是五畜中的羊，对应的谷物是五谷中的黍，在四时中为夏，在天体为火星，多在脉和五脏发病，与五音中的徵相应，其成数是七。另外，气味是焦味。

中央的颜色是黄，跟脾相通，脾在体表的苗窍为，精气在脾内隐藏，对应五味中的甘，跟土同类，与五畜的牛、五谷的稷、四时的长夏相应，在天体为土星，发病时多表现在舌根和肌内上，在五音为宫，在五行生成数中为五。另外，气味为香气。**【原文】**西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病在背。其味辛，其类金，其畜马，其谷稻，其应四时，上为太白星。是以知病之在皮毛也。其音商，其数九，其臭腥。北方黑色，人通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在膝。其味咸，其类水，其畜彘，其谷豆，其应四时，上为辰星。是以知病之在骨也。其音羽，其数六，其臭腐。故善为脉者，谨察五脏六腑，一逆一从，阴阳、表里、雌雄之纪，藏之意，合心于精，非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。**【译文】**

西方颜色为白，和肺相应，肺在体表的苗窍为鼻，精气在肺内隐藏，对应五味中的辛，与金同类，跟五畜中的马、五谷中的稻、四季中的秋相应，在天体为金星，病变多发的部位背部和皮毛，对应五音中的商，成数是九。另外，气味为腥气。

北方的颜色为黑，跟肾相通，肾在体表的苗窍为前后二阴，精气在肾内蕴藏，味道为五味中的咸，跟水同类，对应五畜中的猪、五谷中的豆、四季中的冬季，在天体为水星，多在溪和骨发病，与五音中的羽相应，成数是六。另外，气味为腐气。

因此，善于切按脉象的医生，能认真审察五脏六腑的顺逆交化，条理清晰地总结出阴阳、表里、雌雄之同的相应关系，并紧记于心。这是极宝贵的学术，不是愿意学习的人千万不要传授，不是真心实意学习的人也一定不要传授，以使这种学术传播下去。

阴阳应象大论篇第五

本文集中论述了阴阳的基本概念和规律，并广泛联系自然界和人体生理、病理变化的诸多征象，加以论证，故名阴阳应象大论。本文是“内经”一书中论述“阴阳”基本概念和在医学上予以应用的重要篇章。文中运用阴阳阐明了世界的物质性和事物的矛盾统一规律，并将阴阳五行学说与天、地、人之间的联系进行分类和归纳，从而以阴阳学说指导医疗的应用和实践。**【原文】**

黄帝曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。

故积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒，寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生膜胀。此阴阳反作，病之逆从也。**【译文】**

黄帝道：阴阳是宇宙间的普遍规律，是万事万物的纲领和变化之源，是生长和毁灭的根本，也是一切事物新生、成长、变化、消亡的基本规律。所以治疗疾病时，必须探求阴阳这个根本。

用自然界的变来比喻，阳气上浮，聚积成为天，阴气重浊下降，聚积为地。阴沉静，阳焦躁；阳主生发，阴主成长；阳主肃杀，阴主收敛。阳能产生力量，阴能赋予形体。寒达到了极致就会转化为热，热达到极致就会转化为寒；寒气能产生浊阴，热气能产生清阳。清阳之气下降而不能上

郭林日记 郭林日记 郭林日记 郭林日记

是纪录频道推出的第一部高端美食类系列纪录片，从2011年3月开始大规模拍摄，是国内第一次使用高清设备拍摄的大型美食类纪录片。共在国内拍摄60个地点方，涵盖了包括港澳台在内的中国各个地域，它全方位展示博大精深的中华美食文化。向观众，尤其是海外观众展示中国的日常饮食流变，千差万别的饮食习惯和独特的味觉审美，以及上升到生存智慧层面的东方生活价值观，让观众从饮食文化的侧面认识和理解传统和变化着的中国。

物美价廉~

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。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。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

很好，很给力，郭林日记

希望爸爸尽快好起来，希望这本书对爸爸有用

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~ “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。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。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：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教者更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟——精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

唐棠觉得这个本命年对她来说简直是多劫多难。

谁能告诉她，相恋了两年多的男朋友，前一刻还在对她情浓蜜意，为什么下一刻却抱着别的女人滚床单？

谁又能告诉她，在她生活中消失了七年多的暗恋对象，为什么会毫无征兆地突然出现在了她的眼前，且一改往日对她捉弄与嘲讽的恶劣本性，不仅对她恶意的小报复委曲求全容忍让，而且还会对她露出深情款款含情脉脉的表情？

这是他对自己进行的又一种捉弄手段……还是他真的爱上了她？

谁再来告诉她，在网游世界里她想跟前男友离个婚为什么这么费劲，而传说中的超级大神为什么又会对她这个网游小白起了兴趣？

俗话说的好：有缘千里来相会！扮猪吃虎是王道！

唐棠觉得这个本命年对她来说简直是多劫多难。

谁能告诉她，相恋了两年多的男朋友，前一刻还在对她情浓蜜意，为什么下一刻却抱着别的女人滚床单？

谁又能告诉她，在她生活中消失了七年多的暗恋对象，为什么会毫无征兆地突然出现在了她的眼前，且一改往日对她捉弄与嘲讽的恶劣本性，不仅对她恶意的小报复委曲求全容忍让，而且还会对她露出深情款款含情脉脉的表情？

这是他对自己进行的又一种捉弄手段……还是他真的爱上了她？

谁再来告诉她，在网游世界里她想跟前男友离个婚为什么这么费劲，而传说中的超级大神为什么又会对她这个网游小白起了兴趣？

俗话说的好：有缘千里来相会！扮猪吃虎是王道！

唐棠觉得这个本命年对她来说简直是多劫多难。

谁能告诉她，相恋了两年多的男朋友，前一刻还在对她情浓蜜意，为什么下一刻却抱着别的女人滚床单？

谁又能告诉她，在她生活中消失了七年多的暗恋对象，为什么会毫无征兆地突然出现在了她的眼前，且一改往日对她捉弄与嘲讽的恶劣本性，不仅对她恶意的小报复委曲求全包容忍让，而且还会对她露出深情款款含情脉脉的表情？

这是他对自己进行的又一种捉弄手段……还是他真的爱上了她？

谁再来告诉她，在网游世界里她想跟前男友离个婚为什么这么费劲，而传说中的超级大神为什么又会对她这个网游小白起了兴趣？

俗话说的好：有缘千里来相会！扮猪吃虎是王道！

唐棠觉得这个本命年对她来说简直是多劫多难。

谁能告诉她，相恋了两年多的男朋友，前一刻还在对她情浓蜜意，为什么下一刻却抱着别的女人滚床单？

谁又能告诉她，在她生活中消失了七年多的暗恋对象，为什么会毫无征兆地突然出现在了她的眼前，且一改往日对她捉弄与嘲讽的恶劣本性，不仅对她恶意的小报复委曲求全包容忍让，而且还会对她露出深情款款含情脉脉的表情？

这是他对自己进行的又一种捉弄手段……还是他真的爱上了她？

谁再来告诉她，在网游世界里她想跟前男友离个婚为什么这么费劲，而传说中的超级大神为什么又会对她这个网游小白起了兴趣？

俗话说的好：有缘千里来相会！扮猪吃虎是王道！

编辑推荐

光怪陆离的外星人世界，搞笑不断的黑衣警员！全球票房逾五亿美元，带给大家无限欢乐！

人类未来、外星文明、生活空间、宇宙星系……对于这些，我们人类一直在追寻探索。威尔·史密斯、汤米·李·琼斯，一黑一白，一对最佳男人搭档，以其轻松诙谐、风趣幽默的表演送给你一个笑料不断且又紧张刺激的解释。

影片当年公映第一周就几乎收回了全部成本九千万美元。不俗的表现使《黑衣人》及续集带外星人登堂入室，排在了好莱坞破首周票房纪录电影名单的第一位。影评人松木歌说：“我承认这是一部供人消遣，让我们一边大嚼爆米花，一边嘿嘿傻笑着看完的电影，但我敢肯定，那些掏了钱看过这部片子的人没有一个失望。”
内容简介

《黑衣人1&2》根据罗威尔·坎宁汉的连环画改编。故事发生在未来时代，由于宇宙战乱不断，大批外星人纷纷来到地球避难。黑衣人是专门对付外星人的特殊警察，他们的职责是与外星人保持联系监视外星人在地球上的活动情况。这次，他们发现邪恶的外星人神秘入侵地球，并且试图引发整个宇宙之间的战争。于是，他们决心与外星人作战到底。然而战斗打响后他们才发现，敌人竟然是破坏力极强的虫类怪兽……

《黑衣人1》K和J属于一个秘密情报单位，他们的任务是监督外星人在地球上的日常活动，任何外星人图谋不轨，就会被身穿黑色西装的特警歼灭。然而在调查未登记外星人来访地球时，K和J竟发现银河中的恐怖份子正准备秘密刺杀另一星球的大使，由于这个举动将引起宇宙间的大战，K和J必须在地球被外星人毁灭之前，阻止这一切发生…

…
《黑衣人2》邪恶的外星女魔头来到地球寻找统治宇宙万物的关键外星人，但是只有J才知道关键外星人的藏匿处，K必须让已经卸甲归田的J赶紧恢复记忆，才能阻止女魔头统治宇宙的邪恶计划，这对最佳搭档终于又走到一起，向邪恶的外星人宣战了……
编辑推荐

光怪陆离的外星人世界，搞笑不断的黑衣警员！全球票房逾五亿美元，带给大家无限欢乐！

人类未来、外星文明、生活空间、宇宙星系……对于这些，我们人类一直在追寻探索。威尔·史密斯、汤米·李·琼斯，一黑一白，一对最佳男人搭档，以其轻松诙谐、风趣幽默的表演送给你一个笑料不断且又紧张刺激的解释。

影片当年公映第一周就几乎收回了全部成本九千万美元。不俗的表现使《黑衣人》及续集带外星人登堂入室，排在了好莱坞破首周票房纪录电影名单的第一位。影评人松木歌

说：“我承认这是一部供人消遣，让我们一边大嚼爆米花，一边嘿嘿傻笑着看完的电影，但我敢肯定，那些掏了钱看过这部片子的人没有一个失望。” 内容简介

《黑衣人1&2》根据罗威尔·坎宁汉的连环画改编。故事发生在未来时代，由于宇宙战乱不断，大批外星人纷纷来到地球避难。黑衣人是专门对付外星人的特殊警察，他们的职责是与外星人保持联系监视外星人在地球上的活动情况。这次，他们发现邪恶的外星人神秘入侵地球，并且试图引发整个宇宙之间的战争。于是，他们决心与外星人作战到底。然而战斗打响后他们才发现，敌人竟然是破坏力极强的虫类怪兽……

《黑衣人1》K和J属于一个秘密情报单位，他们的任务是监督外星人在地球上的日常活动，任何外星人图谋不轨，就会被身穿黑色西装的特警歼灭。然而在调查未登记外星人来访地球时，K和J竟发现银河中的恐怖份子正准备秘密刺杀另一星球的大使，由于这个举动将引起宇宙间的大战，K和J必须在地球被外星人毁灭之前，阻止这一切发生…

《黑衣人2》邪恶的外星女魔头来到地球寻找统治宇宙万物的关键外星人，但是只有J才知道关键外星人的藏匿处，K必须让已经卸甲归田的J赶紧恢复记忆，才能阻止女魔头统治宇宙的邪恶计划，这对最佳搭档终于又走到一起，向邪恶的外星人宣战了……编辑推荐

光怪陆离的外星人世界，搞笑不断的黑衣警员！全球票房逾五亿美元，带给大家无限欢乐！

人类未来、外星文明、生活空间、宇宙星系……对于这些，我们人类一直在追寻探索。威尔·史密斯、汤米·李·琼斯，一黑一白，一对最佳男人搭档，以其轻松诙谐、风趣幽默的表演送给你一个笑料不断且又紧张刺激的解释。

影片当年公映第一周就几乎收回了全部成本九千万美元。不俗的表现使《黑衣人》及续集带外星人登堂入室，排在了好莱坞破首周票房纪录电影名单的第一位。影评人松木歌说：“我承认这是一部供人消遣，让我们一边大嚼爆米花，一边嘿嘿傻笑着看完的电影，但我敢肯定，那些掏了钱看过这部片子的人没有一个失望。” 内容简介

《黑衣人1&2》根据罗威尔·坎宁汉的连环画改编。故事发生在未来时代，由于宇宙战乱不断，大批外星人纷纷来到地球避难。黑衣人是专门对付外星人的特殊警察，他们的职责是与外星人保持联系监视外星人在地球上的活动情况。这次，他们发现邪恶的外星人神秘入侵地球，并且试图引发整个宇

当我刚步入学习的大门的时候，我的老师就教育我们要做一个有道德的人。随着时间的流逝，我依旧还是可以清晰地把这句话放在心底。然而，知识的增长，我对这句话的理解也越来越透彻了。

那么，怎样做一个有道德的人？我个人认为，首先要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。三国时期的刘备也曾经以此教导过他的儿子。我们如果能够从身边小事做起，严于律己，那么我们每做一件事情，我们的道德水平就会得到一次升华。积跬步，以至千里；汇小溪，以成江海。我们要善于由大及小，从大处着眼，从小处着手，决不要以微小而不足道，细小而不足为。

做一个有道德的人，要注重培养自己的道德观念，必须注意到知、情、意、行的统一。不能只讲动机不计效果，也不能只根据效果去判断其善恶。要注重道德认知，处理好知与行的关系，注意实际行为的锻炼，在实践中增强道德情感、意志力。

在我们的生活中完全可以去做，往往还是那些不起眼的小事中蕴含着道德的真谛。

前些天我乘公交车去外婆家。车至中途，车厢内已座无虚席。此时，又上来一位抱小孩的中年妇女。靠近车门的一位年轻小伙子忙热情地站起来让座，只见中年妇女二话没说，径直坐下，随后有说有笑地逗起孩子来。我在对小伙子投以赞许目光的同时，心中也生出一种怪怪的感觉。

小伙子主动给带小孩的女同志让座，固然是理所当然的事，但我总觉得在“理所”与“当然”之间，似乎还少点什么——中年妇女是否应该向小伙子道谢呢？

付出，不一定渴望得到回报，但人人都希望得到认可，大至社会的认可，小到一个人的认可。假如那名中年妇女对小伙子说上一句感谢的话，相信小伙子心里会感到一种付出的快乐！芸芸众生，人人都应时时怀着一颗感恩的心：得到了别人的帮助，别吝啬你的

感激;获得了别人的尊重，也要学着去尊重别人。因为，尊重别人也是一种有道德的体现。

在这段时间里，我的心很沉重，我的眼睛时常湿润。因为在历史的旅程中发生了一件让炎黄子孙铭记在心的事——四川大地震。就是在2008年5月12日这一天，一场突如其来地震瞬间带走了成千上万人的生命。看着一片片废墟，一个个孤儿，做为一名中学生，我的心怎能不潸然泪下呢?抗震救灾，众志成城。献出我们的一点爱心，温暖灾区人民的心。这时，我放弃了身边一些美好的事物，拿出了自己一个月的零花钱，捐给了灾区人民。是啊，灾区需要帮助，灾区人民更需要帮助啊!伸出你的援助之手，铸造爱的桥梁。这难道不能体现我们中华人民的道德高尚吗?

其实，“道德”就是在别人有困难的时候，伸出你的援助之手。在地震中还有些人幸运的活了下来，他们感受到了生命的脆弱一面。看着一片片废墟，有人在呼唤着自己的母亲，这个时候他的母亲或许已不在人世，但他还要对他的母亲心怀感恩。在地震的面前，我们中国人并没有气馁，面对一片片废墟，我们仍然努力去寻找生命的光芒。一天，两天，直到第七天，生命在不断的出现奇迹。温总理说的好：“只要有1%的希望，我们就要尽100%的努力。是社会给予了他们，关怀了他们。”看完这个故事我的眼睛湿润了，我有时在反省自己，是不是该在父母有生之年，多为他们做出一些力所能及的事情。比如：给工作了一天的爸爸妈妈捧上一杯茶，为学习困难的同学解答一个疑难问题，在公交车上主动为年迈的老人让座，把被风吹歪了的小树苗扶正，见到纸屑弯腰捡起等，只要我们从每一件小事做起，我们就会成为有道德的好少年。

古往今来，沧海桑田。虽然时光在流逝，时代在变迁，但是道德建设的重要性不仅没有消减，反而与日俱增。我们党和政府对公民的道德建设十分重视。人们常说：道德是石，敲出希望之火;道德是火，点燃希望之灯;道德是灯，照亮人生之路;道德是路，引导人们走向灿烂辉煌。

不管时间历经多久，我们都要做一个有道德的人。做一个有道德的人，从身边的一点一滴做起。做一个有道德的人，从我们自己做起。

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~系列的第四部作品，蓝光版的太贵了，也不高兴等特价了，趁着活动拿一张D9看看算了，只要女儿喜欢。

《奇妙仙子》系列第四部作品，奇妙仙子将带领你进入一个神秘的冰世界……

在好奇心的驱使下，奇妙仙子偷偷进入了冬森林，她冻伤了翅膀，但也发现原来自己的翅膀可以闪闪发亮，但其他的仙子可不这么认为。为了得到证实，奇妙仙子决定去冬森林找一位守护者，但她要先克服冬森林的酷寒以及避开所有人的耳目。

在冬森林里，奇妙仙子遇到了一位和她自己关系密不可分的仙子长春花仙子，她会是谁呢？奇妙仙子对冬森林充满了好奇，但是她犯了禁忌越界跑到不属于她的地方，她的下场会如何呢？长春花仙子会保护她吗？

在好奇心的驱使下，奇妙仙子偷偷进入了冬森林，她冻伤了翅膀，但也发现原来自己的翅膀可以闪闪发亮，但其他的仙子可不这么认为。为了得到证实，奇妙仙子决定去冬森林找一位守护者，但她要先克服冬森林的酷寒以及避开所有人的耳目。

在冬森林里，奇妙仙子遇到了一位和她自己关系密不可分的仙子长春花仙子，她会是谁呢？奇妙仙子对冬森林充满了好奇，但是她犯了禁忌越界跑到不属于她的地方，她的下场会如何呢？长春花仙子会保护她吗？特别收录：

1.由麦克莱恩姐妹表演的MV《分界线》 2.由曾达雅表演的MV《挖深一点》

《奇妙仙子》系列第四部作品，奇妙仙子将带领你进入一个神秘的冰世界……

在好奇心的驱使下，奇妙仙子偷偷进入了冬森林，她冻伤了翅膀，但也发现原来自己的翅膀可以闪闪发亮，但其他的仙子可不这么认为。为了得到证实，奇妙仙子决定去冬森林找一位守护者，但她要先克服冬森林的酷寒以及避开所有人的耳目。

在冬森林里，奇妙仙子遇到了一位和她自己关系密不可分的仙子长春花仙子，她会是谁呢？奇妙仙子对冬森林充满了好奇，但是她犯了禁忌越界跑到不属于她的地方，她的下场会如何呢？长春花仙子会保护她吗？

在好奇心的驱使下，奇妙仙子偷偷进入了冬森林，她冻伤了翅膀，但也发现原来自己的翅膀可以闪闪发亮，但其他的仙子可不这么认为。为了得到证实，奇妙仙子决定去冬森

林找一位守护者，但她要先克服冬森林的酷寒以及避开所有人的耳目。

在冬森林里，奇妙仙子遇到了一位和她自己关系密不可分的仙子长春花仙子，她会是谁呢？奇妙仙子对冬森林充满了好奇，但是她犯了禁忌越界跑到不属于她的地方，她的下场会如何呢？长春花仙子会保护她吗？特别收录：

1.由麦克莱恩姐妹表演的MV《分界线》 2.由曾达雅表演的MV《挖深一点》

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~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中，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

发货及物流超快，第二天到货回头查了一下，我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞得70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。书不错 我是说给懂得专业的人听得 毕竟是小范围交流

挺好，粘合部分不是太好，纸质还是不错的，质量好，封装还可以。虽然价格比在书店看到的便宜了很多，质量有预期的好，书挺好！之前老师说要买但是是自愿的没买等到后来说要背 找了很多家书店网上书店都没有就上京东看看 没想到被找到了

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：《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途。《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。

导演:赵元 演员:夏钦 陶慧敏 傅艺伟 刘晓庆 李秀明 赵丽蓉

当年热播的《红楼梦》曾经得到全国观众的喜爱，甚至很多年之后，当我们看到那些熟悉的面孔的时候，仍然按捺不住内心的激动。全剧以贾宝玉、林黛玉、薛宝钗之间的恋爱和婚姻悲剧为主线，生动地再现了封建贵族大家庭充满矛盾的生活画卷。内容简介

《红楼梦》根据曹雪芹同名小说改编。影片以宝黛爱情故事为主线，通过贾府这个封建大家庭的荣辱兴衰、悲欢离合、炎凉世态，深刻反映了清朝康乾盛世下社会生活和社会矛盾。在塑造贾宝玉这个封建家庭的叛逆人物和林黛玉、薛宝钗、贾氏姐妹等一大批纯真可爱的女性群象的同时，抨击了封建天理对人性的摧残。酒吧领舞 初级教程

编辑推荐 酒吧舞教练必备教学基础大全 内容提要

担任蓝菲国际舞蹈艺术学院形象大使、艺术总监，国际舞蹈交流协会名誉顾问。蓝菲深入欧美、印度等国家和地区考察学习，完成国际舞蹈艺术学院的所有科目课程，精通各种风格的肚皮舞、钢管舞、爵士舞、瑜伽等舞种，被称为中国当代舞蹈界“万变女王”。她将所学精华提炼融合，创造出不同视觉效果的全新舞蹈艺术，创意指数达100%，成就了独特的蓝菲教学模式，在国内拥学员和粉丝上千万，深受业界人士的尊敬和爱戴。

《塑身女王教你打造完美曲线》内容简介：被誉为“韩国最美丽的辣妈”“瘦身救世主”的郑多莲，婚后生了两个小孩，胖了20公斤，在老公一句梦话：“真怀念你以前的样

子”刺激下，决心恢复过去的身材。但她并没有节食，而是改为六到八次的少量多餐，让自己与饥饿无缘，搭配每天15分钟的完美曲线操。没想到三个月后，不但瘦了下来，身材甚至变得比婚前更凹凸有致，一举从韩国红到日本、中国台湾。本书即为郑多莲13年维系好身材的经验分享，她相信怀孕变胖、年龄变大都不是问题，只要有正确的观念，搭配适当的饮食及规律运动，人人都可以像她一样拥有魔鬼般的窈窕曲线！

本书在日本出版后，立即掀起风潮，短短半年内狂销50万册。不需要靠器械、充分运动女性骨盆的“完美曲线操”，更史无前例的被日本知名游戏厂商Wii相中，成为需要付3900日币代价才能获得的运动操。如今，你可以物超所值的拥有最精华的DVD！书中还附有一周瘦身食谱和郑多莲推荐的各种美容健康做法，一本书就让你拥有女性爱美所需的一切必要信息。“韩国最美丽辣妈”“瘦身救世主”郑多莲亲身体验

让你享用一辈子变美变瘦的减肥天书！【PART1 爱美意识&减肥习惯】

主要提倡大家减肥时不要坚持完美主义、也不要太执着于体重，而是要把减肥当作生活的一部份，并且留意镜子里的自己，观察身体的曲线变化(这点超重要的喔！)【PART2 饮食生活】

郑多莲认为若想瘦得漂亮，不能完全不吃，而是要吃得聪明、吃得正确！很多女生就是以为只要不吃就可以瘦，结果反而把身体搞坏了。郑多莲一天平均吃6-8餐，像个婴儿般饿了就吃、饱了就停，因为免受挨饿之苦，所以一点也不担心嘴馋、复胖问题。

【PART3 运动&雕塑部位】

郑多莲的完美曲线操，同时结合了具有燃烧脂肪效果的有氧运动，以及打造曲线的无氧肌肉训练。

她认为，减肥绝对不等于瘦巴巴干瘪平胸女，肌肉就是身体最好的“调整型内衣”，一旦拥有“正确的肌肉”，怎么穿怎么看都美！

郑多莲的曲线操还有一项利器！就是她的动作一点都不难，所以不管是第一次运动的人、超级大胖子或是年长者都可以做！

做完之后，会觉得运动到的部位热热的，这就是达到效果了！编辑推荐

《塑身女王教你打造完美曲线》编辑推荐：网络最红减肥视频，数以亿计的人疯狂追捧！46岁韩国最美辣妈，3个月瘦身20kg，13年从未反弹！

媒体竞相争访的“瘦身救世主”，日本媒体喻之为“最理想的身体”，其瘦身心法甚至登上韩国高中教科书！

横扫日本亚马逊、韩国YES24、台湾诚品美容减肥畅销榜NO.1，销量超100万册，连续97周蝉联冠军之作！连续97周畅销书榜NO.1、Yahoo搜索No.1、优酷点击No.1、

百度热词No.1 颠覆一般减肥观念，瘦不是终极目标，曲线美才是王道！

像婴儿一样少量多餐，不但从没挨饿过，一天还吃六到八餐。黑蒜、红人参……等优质食物让你瘦得更健康！风靡亚洲塑身女王郑多莲，首本绝密减肥抗衰老秘技大公开。

从未有过的瘦身奇迹——连任天堂都为之疯狂！

书中免费附赠：市面唯一中文配音，价值日币3900元，最精华的完美曲线操DVD。

媒体评论 ★ 红遍韩国，韩国最大的电视台KBS多次报道，知名电视台SBS疯狂推荐！

★ 风靡日本，日本媒体喻为“最高(理想)

的身体”，连任天堂都为之疯狂，设计美体游戏软件！★

火爆中国，CCTV、深圳卫视、新浪网、网易、新华网、凤凰网、21CN重磅推荐

韩国郑多燕41岁凭着自创叫「FIGUREROBICS」的塑身运动，

很实用，真是健康宝典，学习精粹呀，练练真的是身心舒畅，一生健康

使用方便，容易上手，发货速度快，质量很好，京东服务很好太棒了！没话说了！

在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市

便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，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。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~米奇和米妮、唐老鸭、黛丝、高飞，与布鲁托等最受欢迎的迪士尼明星们，为学龄前小朋友带来全新有趣的三维动画及音乐！《正版迪士尼系列：米奇妙妙屋合集》除了鼓励小朋友发挥想象力及学习新事物外，更以贴合儿童年龄的语言营造出生动、愉快的氛围，引领小朋友如何以独立思考的角度解决问题，以及如何以团体合作的方式克服困难。让孩子们在快乐和互动中潜移默化地学习数学、形状及逻辑思考等基础能力。快带着您的孩子和迪士尼明星亲密接触吧！

幼儿专家认为，米奇妙妙屋系列色彩鲜艳，配音效果强烈，人物造型夸张，对孩子的生理和思维发展都会有不同性质和程度的感官刺激，潜移默化地影响着儿童的生活。米奇及它的家族朋友们让儿童在笑声中学习知识和增长智慧，对儿童具有正面而深刻的影响。在观看的过程中动脑动手，给儿童带来巨大的欢乐，是孩子离不开的童年伴侣。快乐学习、快乐成长！米奇妙妙屋系列绝对是孩子和家长最好的选择

- 01.牧羊女黛丝
- 02.给米妮的惊喜
- 03.小鸟归巢
- 04.唐老鸭的热气球赛
- 05.布鲁托的球
- 06.唐老鸭与魔豆
- 07.米奇去钓鱼
- 08.高飞登上火星
- 09.青蛙王子唐老鸭
- 10.米妮的生日
- 11.黛丝的舞蹈
- 12.米奇送暖
- 13.米奇捉迷藏
- 14.布鲁托的最佳表现
- 15.米奇寻宝记
- 16.黛丝上天了
- 17.小红帽米妮
- 18.布鲁托当保姆
- 19.魔术师高飞
- 20.唐老鸭丢失的狮子
- 21.米奇救圣诞老人
- 22.黛丝医生
- 23.米奇寻找彩虹颜色
- 24.沉睡的米妮
- 25.唐老鸭打嗝
- 26.高飞的可爱动物园
- 27.高飞的新潮舞蹈
- 28.米奇的好帮手
- 29.鸟屋建筑师高飞

- 30.高飞宝宝 31.高飞接受训练 32.米妮的野餐 33.米奇的大乐团音乐会 34.米妮侦探
35.高飞的帽子 36.唐老鸭的包裹 37.黛丝的宠物 38.妙妙屋游乐园
39.米奇和米妮的丛林探险 40.米奇的搜捕行动 41.米奇帮大忙 42.米奇彗星
43.米奇去露营 44.米奇的艺术展 45.米奇妙妙屋的火车 46.米奇与魔蛋
47.布鲁托的泡泡澡 48.高飞六傻 49.太空船长唐老鸭 50.秘密探员黛丝
51.米奇的搞笑困扰 52.米妮的彩虹 53.皮特的沙滩毯野宴 54.布鲁托的玩伴 55.高飞武士
56.米奇的感恩日 57.友谊队 58.高飞的椰子迷派对 59.救难犬布鲁托
60.克拉贝儿的妙妙屋音乐剧 61.火星米奇的讯息 62.唐老鸭的鸭子 63.米妮的蜜蜂故事
64.高飞的超级愿望 65.米奇的大惊喜

《探戈快速入门》讲述了探戈舞源于阿根廷，舞态刚劲有力，步伐顿挫磊落。猫形蟹步的特征强调在舞蹈的过程中，极具鲜明的音乐，令人热血沸腾，摇头顿挫，欲进还退。探戈是摩登舞王国里的男人世界，收藏起灿烂笑容的男人们，荣辱不惊、豪迈冲天。时而优雅轻柔，演绎绅士风度；时而壮丽俊拔，塑造骑士风范。为使你学得快学得好，本片特邀著名舞蹈家贴身教学示范，教你如何正确掌握基本舞步和音乐节奏

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~深受大家喜爱的踢踏舞大师曼波又回来了，还带来了它的儿子埃里克！曼波天生是个舞蹈家，而小埃里克却根本没有节奏感。在曾获得奥斯卡奖的《快乐的大脚》影片续集中，埃里克要在这个歌舞世界中找到属于它的位置。当整个企鹅王国受到威胁，被困于庞大的冰山中时，所有南极洲的动物，无论大小，都被动员起来，齐心协力拯救它们的世界……那时，埃里克终于明白了团队的力量。曼波是帝企鹅家族中的另类分子，经常受到排挤歧视——不会唱歌是一件丢人的事情，而曼波恰恰是这样的企鹅。但是，他格外擅长舞蹈，舞技超群的绝艺却没有带给他幸运，铁面领袖把他赶出了族门。曼波在外面的世界流浪，却碰上了另一个族群：阿德利企鹅。他们惊叹于曼波的舞步，邀请他前去舞会狂欢。在前往舞会路上，曼波遇到了一个踩着摇滚舞步的流浪者，他指引曼波去解开心中的谜团：为什么企鹅食物会越来越少，为什么海平面有大型的铁皮船，为什么船上的人对企鹅残暴不仁。于是曼波追踪一艘铁壳船，闯入了人类的世界，展开的一系列趣事。经典童话，寓教于乐，栩栩如生，引人入胜，轻松学习，开阔思维，拓展想象，开启智慧之门，步入艺术殿堂。

儿童教育专家倾情推荐！让你的开心果成为智慧宝宝。

好爸爸好妈妈必选，伴随儿童快乐成长。又是一次芭比的冒险之旅。我们周围还有一个秘密的仙子世界！芭比的男朋友肯突然失踪，被仙子绑架。芭比发现她的两个朋友的真实身份是仙子。通过朋友的帮助，芭比进入到了仙子的世界，打算营救肯。女孩子们消除了之间的种种误会，用友谊的力量逃出了坏人的魔掌，也救出了肯国庆60周年大阅兵，是中国武装力量体系的完整体现，不仅涉及陆军、海军、空军、第二炮兵部队，而且有武警部队以及民兵和预备役部队，还展示了一些新型武器装备。

阅兵历来被认为是展国力、扬军威的最好方式。60周年国庆阅兵，既可以展示解放军现代化、正规化建设的巨大成就和崭新风貌，又可以展示中国军队维护国家安全与统一、促进世界和平与发展的强大信心，向全世界展现“中国力量”。

习惯是什么？习惯是绽放的鲜花，用它娇艳的花瓣铺就人生的道路；习惯是翱翔的雄鹰，用它矫健的翅膀搏击广阔的天宇；习惯是奔腾的河流，用它倒海的气势冲垮陈旧的桎梏；习惯是挥舞的画笔，用它绚丽的色彩描绘理想的画卷。

约·凯恩斯曾说：“习惯形成性格，性格决定命运。”我们都应该知道，三周以上的重复就会形成稳定的习惯。无论好习惯还是坏习惯，习惯的力量都是惊人的。养成良好的习惯决定着你是否成功。一个人一天的行为中，大约只有百分之五是属于非习惯性的，而剩下的百分之九十五的行为都是习惯性的，可见成功基于习惯的养成。

习惯并不是一蹴而就，而是随着时间推移逐渐根深蒂固的，那么好的习惯与之伴随的是什么呢？先观察，后读书，再练习。平凡的小事年如一日，必将涂上伟大的色彩。

“苔痕上阶绿，草色入帘青。”观察的习惯总是在平凡之处而又突出它的不可或缺。法国昆虫学家法布尔从小就经常观察昆虫的活动情况，他很感兴趣，因此数十年如一日，一天也没有停止过对昆虫的观察和研究。一种昆虫他往往要观察研究几年，十几年，甚至四十年才下结论。他对昆虫的观察极为专心、仔细，常常为了研究毛虫的生活规律把眼睛都看肿了，连手指被毒刺刺肿了他也毫不在乎。他用尽一生详细观察各种昆虫，最终续写完《昆虫记》。法布尔的成功源于他养成了观察的习惯，他成天与绿虫为伴，惺惺相惜，照顾并观察记录它们的习性，从不因为过程中的枯燥而放弃这种好的习惯，事实证明他成功了。所以，我们看到观察的习惯它是绿色的。

“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。”读书的习惯总是在一片汪洋中展示其独特而又不可掩盖。蔡元培从少年时代起，就勤于读书，天气炎热蚊虫多，他晚上读书时就把一双脚放进水桶里，避免蚊子叮咬，但手臂上及其余裸露的皮肤满是蚊虫叮过的血迹，他依然心无杂念专心致志地读书。在他一生繁心工作和革命斗争中，从未停止过读书。他晚年说：“自十余岁起，到现在满六十年了，几乎没有一日不读点书的，这已经成为一种习惯的信念在唤着我去读书。”正由于他一生读书不缀，知识渊博，才被誉为“学界泰斗”。蔡元培的成功在于他养成了读书的好习惯，尽管付出了“血的代价”，但是他的精神世界并不贫瘠。在日常生活中，我们都忽略了读书，不明白其重要性，才有俗语“书到用时方恨少。”

别让老年的我们满言后悔孩提时缺乏读书这个好习惯。所以，我们看到观察的习惯它是红色的。

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”练习的习惯总是在绿意盎然之际浮现出熠熠光辉的不同。唐代书法家怀素，他自幼为僧，看见寺院附近种植有很多芭蕉树，他就每天摘采蕉叶来练字。蕉叶用完了就用浅色漆盘和木板继续苦练，写满后，擦掉再练。久而久之，漆盘和木板都被磨穿了，就连寺院的墙壁上，家具上也都写满了字。就这样他每日勤奋刻苦练字，他才以骤雨狂风之势的草书而著称于世，人称“草圣”。怀素的成功在于他每日孜孜不倦的练习练习再练习，最终皇天不负有心人，这种好的习惯铸就他从一个平凡的僧人化身为影响后世的绝世伟人。所以，我们看到练习的习惯它是蓝色的。

首先我们养成了习惯，随后习惯养成了我们。如果你是画师，给习惯涂上一抹色彩，你会选择什么颜色？假如我是一片绿，不够绿叶成荫，那么就让我在枝头缀满粉绿苍翠；假如我是一抹红，不够姹紫嫣红，那么就让我为庭院装点桃花柳绿；假如我是一簇蓝，不够蓝田生玉，那么就让我于蓝天撑起宽阔无边。

赤橙黄绿青蓝紫，谁持习惯当空舞？让我们托起习惯的彩盘，涂出最最斑斓的一抹色彩吧！

天线宝宝是全球婴幼儿启蒙的第一品牌，由全球最著名电视媒体英国BBC电视台倾力打造。它集中了数十名世界知名早教专家的研究成果，经过几百位妈妈及相关人士的认证，与上千名0-5岁的孩子直接接触，采集这种年龄阶段的孩子们最可能被吸引的信息、影像和语言，耗时数年制作而成。天线宝宝让孩子健康学习、成长的9个法宝： 01 使用喜剧的方法激发孩子思考

当孩子们看着天线宝宝发笑时，你就能确定他们已经在跟着故事情节走了，更重要的是他们对屏幕上发生的一切有了意识。 02 鼓励说话

天线宝宝的语言是基于12-18个月孩子的第一个单词。

反应测试显示，孩子们对待天线宝宝就像对待他们的兄妹一样，不时纠正他们犯的错误并告诉他们应该怎么做。 03 鼓励倾听

天线宝宝节目“停止和听”环节，当喇叭出现的时候，天线宝宝都会停下来把所有的注意力放在听上面。这样使得孩子们也一起听故事、旋律和声音。 04

通过反复的方法来教授

在天线宝宝的国度里，事情一遍又一遍地重复发生，并留有充裕的时间让孩子们去思考事情的因与果，允许孩子们去预测将来会发生什么。天线宝宝是全球婴幼儿启蒙的第一品牌，由全球最著名电视媒体英国BBC电视台倾力打造。它集中了数十名世界知名早教专家的研究成果，经过几百位妈妈及相关人士的认证，与上千名0-5岁的孩子直接接触，采集这种年龄阶段的孩子们最可能被吸引的信息、影像和语言，耗时数年制作而成。

天线宝宝让孩子健康学习、成长的9个法宝：01 使用喜剧的方法激发孩子思考
当孩子们看着天线宝宝发笑时，你就能确定他们已经在跟着故事情节走了，更重要的是
他们对屏幕上发生的一切有了意识。02 鼓励说话
天线宝宝的语言是基于12-18个月孩子的第一个单词。

反应测试显示，孩子们对待天线宝宝就像对待他们的兄妹一样，不时纠正他们犯的错误
并告诉他们应该怎么做。03 鼓励倾听

天线宝宝节目“停止和听”环节，当喇叭出现的时候，天线宝宝都会停下来把所有的注
意力放在听上面。这样使得孩子们也一起听故事、旋律和声音。04
通过反复的方法来教授

在天线宝宝的国度里，事情一遍又一遍地重复发生，并留有充裕的时间让孩子们去思考
事情的因与果，允许孩子们去预测将来会发生什么。天线宝宝是全球婴幼儿启蒙的第一
品牌，由全球最著名电视媒体英国BBC电视台倾力打造。它集中了数十名世界知名早教
专家的研究成果，经过几百位妈妈及相关人士的认证，与上千名0-5岁的孩子直接接触
，采集这种年龄阶段的孩子们最可能被吸引的信息、影像和语言，耗时数年制作而成。

天线宝宝让孩子健康学习、成长的9个法宝：01 使用喜剧的方法激发孩子思考
当孩子们看着天线宝宝发笑时，你就能确定他们已经在跟着故事情节走了，更重要的是
他们对屏幕上发生的一切有了意识。02 鼓励说话

天线宝宝的语言是基于12-18个月孩子的第一个单词。

反应测试显示，孩子们对待天线宝宝就像对待他们的兄妹一样，不时纠正他们犯的错误
并告诉他们应该怎么做。03 鼓励倾听

天线宝宝节目“停止和听”环节，当喇叭出现的时候，天线宝宝都会停下来把所有的注
意力放在听上面。这样使得孩子们也一起听故事、旋律和声音。04
通过反复的方法来教授

在天线宝宝的国度里，事情一遍又一遍地重复发生，并留有充裕的时间让孩子们去思考
事情的因与果，允许孩子们去预测将来会发生什么。

歌舞青春2》描述了美国中学生快乐的暑假生活，片中记述了一批勇于追求梦想、敢于
尝试新鲜事物、珍视友情的高中生故事。这部在全球青少年中引爆偶像剧新风潮的歌舞
片，在暑期来临之际再次在中国中央电视台与观众见面。

《歌舞青春2》在美国首映当日一举创下超过1720万人次的收视佳绩，领先同时段所有
频道，打破过去10年美国有线电视周五收视率新纪录，并相继荣获艾美奖6项提名、2
项艾美奖以及全美青少年票选3项大奖。这部在全球青少年中引爆偶像剧新风潮的歌舞
片，将以其精彩的剧情与动感的音乐在中国再次掀起一场歌舞旋风篮球队队长特洛伊和
新生凯碧卡拉OK比赛中相识，后来一起参加学校音乐剧主角的选拔赛。特洛伊的崇拜
者丹佛斯不希望见到篮球偶像登上舞台，泰勒则担心凯碧不能专注于学术比赛；主角热
门人选夏培和雷恩亦担心地位受动摇，于是四人想尽办法阻挠特洛伊跟凯碧。特洛伊跟
凯碧并未因此放弃，甚至感染其他同学纷纷展示出不为人知的才华！最后两人的歌唱梦
想能否实现呢？歌舞青春2》描述了美国中学生快乐的暑假生活，片中记述了一批勇于
追求梦想、敢于尝试新鲜事物、珍视友情的高中生故事。这部在全球青少年中引爆偶像
剧新风潮的歌舞片，在暑期来临之际再次在中国中央电视台与观众见面。

《歌舞青春2》在美国首映当日一举创下超过1720万人次的收视佳绩，领先同时段所有
频道，打破过去10年美国有线电视周五收视率新纪录，并相继荣获艾美奖6项提名、2
项艾美奖以及全美青少年票选3项大奖。这部在全球青少年中引爆偶像剧新风潮的歌舞
片，将以其精彩的剧情与动感的音乐在中国再次掀起一场歌舞旋风篮球队队长特洛伊和
新生凯碧卡拉OK比赛中相识，后来一起参加学校音乐剧主角的选拔赛。特洛伊的崇拜
者丹佛斯不希望见到篮球偶像登上舞台，泰勒则担心凯碧不能专注于学术比赛；主角热
门人选夏培和雷恩亦担心地位受动摇，于是四人想尽办法阻挠特洛伊跟凯碧。特洛伊跟
凯碧并未因此放弃，甚至感染其他同学纷纷展示出不为人知的才华！最后两人的歌唱梦
想能否实现呢？歌舞青春2》描述了美国中学生快乐的暑假生活，片中记述了一批勇于
追求梦想、敢于尝试新鲜事物、珍视友情的高中生故事。这部在全球青少年中引爆偶像
剧新风潮的歌舞片，在暑期来临之际再次在中国中央电视台与观众见面。

《歌舞青春2》在美国首映当日一举创下超过1720万人次的收视佳绩，领先同时段所有频道，打破过去10年美国有线电视周五收视率新纪录，并相继荣获艾美奖6项提名、2项艾美奖以及全美青少年票选3项大奖。这部在全球青少年中引爆偶像剧新风潮的歌舞片，将与其精彩的剧情与动感的音乐在中国再次掀起一场歌舞旋风。篮球队队长特洛伊和新生凯碧卡拉OK比赛中相识，后来一起参加学校音乐剧主角的选拔赛。特洛伊的崇拜者丹佛斯不希望见到篮球偶像登上舞台，泰勒则担心凯碧不能专注于学术比赛；主角热门人选夏培和雷恩亦担心地位受动摇，于是四人想尽办法阻挠特洛伊跟凯碧。特洛伊跟凯碧并未因此放弃，甚至感染其他同学纷纷展示出不为人知的才华！最后两人的歌唱梦想能否实现呢？

《神探夏洛克·第1季》是《神探夏洛克》系列之一，当《神探夏洛克》的故事发生在21世纪后，福尔摩斯开始用手机发信息了，而华生却是在写博客。本剧不仅用全新的角度重新诠释，并且巧妙地加入了现代的元素，熟知科学的办案手段，让这个广为流传的侦探故事重新赋予新的色彩。

夏洛克是个办案天才，有一双锐利的眼睛，用他那敏锐且独到的观察力，抽丝剥茧的解读线索。他的最佳拍档华生医生，则是退役回国的军人，在一次的巧合下，成为夏洛克的室友兼伙伴，与夏洛克一同展开了惊心动魄的冒险……保罗·麦奎根：

英国导演保罗·麦奎根出生于苏格兰，在投身于商业电视和纪录片之前，曾是格拉斯哥当地成功的摄影师。1998年，他执导了短片《The Granton Star Cause》，获得皇家电视协会颁发的最佳新人奖。初获肯定的麦奎根决定将这部短片扩展为三段式长片，经过《猜火车》编剧欧文·威尔士的改编，麦奎根的长片处女作《迷幻屋》终于被搬上大银幕并且一鸣惊人，先是在斯德哥尔摩电影节上赢得费比西奖，随后又摘得葡萄牙奇幻电影节三项大奖，甚至还成为纽约地下电影节的最佳影片。《幸运数字》的制片人之所以能在麦奎根身上找到胜任本片的契合点，是因为观看了麦奎根于2000年拍摄的黑帮片《天王流氓》，他所惯用的影像风格与《幸运数字》的故事风格相辅相成。继2004年的《谜情公寓》之后，麦奎根希望与乔什·哈奈特再次合作，哈奈特羞涩的阳光男孩本色使他成为扮演影片主人公的最佳人选，因为在编导的眼中，主人公的面孔越是稚嫩无辜，反应越是手足无措，才越会激发出观众的同情与共鸣，这样绝境求生的过程看起来才更为惊心动魄。而在哈奈特同意出演之后，编剧还特别针对他的外形相应的修改了角色特点。马丁·弗瑞曼：

生于1971年9月8日的马丁·弗瑞曼是一个左撇子，身高173厘米。他来自一个充满艺术气息的家庭：哥哥蒂姆是乐队成员，另一个兄弟詹姆是音乐家和网络设计师，堂兄弟本特是一个相声演员。父母离婚之后马丁跟随父亲居住，但是在在他7岁的时候父亲就去世了。之后他搬到了母亲和继父家中。少年时期的马丁曾是一名出色的壁球选手，曾在英国国家队接受训练。但是后来他逐渐偏离了这个发展方向而努力考上了有着崇高声誉的中央演讲与戏剧学院。在校期间，他常常参加青年活动剧场（在特丁顿）的活动并作为交换生在乌克兰呆过一段时间；也曾参与《乘客》系列的配音工作。毕业之后他参加了国家剧场好几个作品的演出。在参演大获成功的《办公室的故事》之前，他还拍了几部电视剧，分别是《我只是想吻你》，《Men Only》和《World of Pub》。因出色演绎了蒂姆·坎·雷这个喜剧英雄，马丁获得了大量的奖项提名。

而在喜剧《硬件》中，马丁与《World of Pub》的演员彼得·塞拉费诺沃茨再次合作，并因此获得了2004年金玫瑰最佳男主角奖。他曾参演电影《Ali G in Da House》、《真的恋爱了》并在BBC的电视剧《查尔斯I：权利与激情》中扮演沙夫茨伯里伯爵一角。本尼迪克特·康伯巴奇：

本尼迪克特·康伯巴奇的父母也都是演员，他曾就读于曼切斯特大学和伦敦音乐戏剧学院，还有过在西藏的一家西藏寺院里教授英文的经历。康伯巴出演过多部莎士比亚喜剧，05年凭借BBC电视电影《霍金的故事》中的斯蒂芬·霍金的角色获得了英国电视剧学院奖最佳男演员奖的提名，06年又出演舞台剧《海达·嘉布乐》（Hedda Gabler）而获得奥立佛奖配角最佳表演奖的提名。康伯巴奇还在多部电视喜剧中客串过，但看过这些作品的观众仅限于英国国内，直到06年起密集出现了在四部热门影片之后才为更多人所

熟悉。他在青春喜剧片《恋爱学分》中扮演了詹姆斯·麦卡沃伊的大学知识挑战赛队长，尤安·格瑞福德主演的《奇异恩典》中扮演了英国历史上最年轻的首相威廉·皮特的角色，还在两部热门古装片《赎罪》和《另一个波琳家的女孩》中有重要的角色，《赎罪》也是他第二次同詹姆斯·麦卡沃伊的合作。编辑推荐

夏洛克·福尔摩斯 (Sherlock Holmes)

是一个虚构的侦探人物，是由19世纪末的英国侦探小说家阿瑟·柯南·道尔所塑造的一个才华横溢的侦探形象。福尔摩斯自己称自己是一名“咨询侦探”，也就是说当其他私人或官方侦探遇到困难时常常向他求救。大部分故事都集中讲述一些比较困难、需要福尔摩斯出门调查的案子。福尔摩斯善于通过观察与演绎法来解决问题。柯南·道尔是从自己见习于爱丁堡皇家医院时一名善于观察的老师的身上获得灵感，创造了福尔摩斯这一人物的。

卖点1：★★★★★——《时代杂志》

卖点2：迷你剧集的第一集十分鼓舞人心……《神探夏洛克》已经大放异彩；它占领了电视的周日之夜，让它性感了起来。——《卫报》

卖点3：夏洛克·福尔摩斯，辉煌再现。——《每日电讯报》

卖点4：那些侦探都拥有案件，而夏洛克·福尔摩斯却拥有冒险，这才是关键。——编剧史蒂文·莫法特

卖点5：世上最受欢迎的侦探夏洛克·福尔摩斯曾经出现在雾中；现在出现的却是新一代的夏洛克·福尔摩斯！

改编自杰夫·金尼的同名作品。连续3年都位居于《纽约时报》的畅销儿童读物。

充满了鬼点子的小屁孩们

一本讲述中小学生在学校生活与家庭、朋友之间的种种趣事的图文小说，在全球造成了难以想象的轰动，各个国家畅销无比，经久不衰，如今更是被搬上大银幕，这就是杰夫·金尼所著的《小屁孩日记》。对于这本小说造成成功，杰夫·金尼倒有些无心插柳的感觉：“必须要承认一点，当初我在写这本书的时候并没有预计到它将来所造成的轰动。我只是在努力创造一个极具现实主义风格的男孩形象，而且我是带着成年人的心态去写这个人物，所以在我看来，格瑞格就是一个缩小版的成年人。我并不想让这本小说变成那种专门哄骗小孩的幼稚儿童读物，同时，我又尽量不以那种高高在上的成人口吻去对待他们，在这两者中我想找到一个平衡点，既能让大人们觉得很有价值，又让小孩看得很开心。”

对于这本小说的首度电影化，杰夫·金尼也谈了一些自己的意见：“这本小说能够改编成电影，是一件让我开心同时也感到忧虑的事情。电影是一种独特而富有魅力的媒介，《小屁孩日记》的电影化肯定能够让许多看不进书的小孩也能够感受到这个故事，但是我很担心电影会变成一个很普通很大路的儿童校园电影。这种电影我看实在太多了。所以当和电影制作人在洽谈电影版本的实际操作时候，我就提出了一个意见，希望这部电影能够有一种与众不同的气质，特别是在对主人公的刻画上。格瑞格在小说里的形象是循序渐进的，观众通过一册又一册的书才能逐步挖掘出格瑞格的性格，但在电影版本里，必须在头十分钟里就要让观众明白这是一个多么与众不同的小孩。”

对于杰夫·金尼提出的这个要求，最为难的怕是杰姬·菲尔戈与杰夫·菲尔戈夫妻了。两人在2008年《年轻的美国人》里尝试剧本创作之后，《小屁孩日记》成为两人担任编剧以来最重大的一次改编计划。谈起《小屁孩日记》的剧本创作，杰基·菲尔戈说：

“首先我们要确定的就是对格瑞格的形象塑造，因为格瑞格实在有太多传奇可以写了，而这部2个小时的电影只能选取最能代表他的事迹。格瑞格真实，幽默，自信，鬼点子多，觉得父母不理解自己，这是一个典型的美国小孩。原著的结构比较随意和松散，而在电影里我们选定了一条故事主线，就是格瑞格如何同他的朋友相处。友谊，是电影里一个重要的关键词。”

为电影版《小屁孩日记》担任导演一职的，是在去年成功执导了同是儿童题材的《流浪狗之家》的托尔·弗洛伊德桑尔。对于自己的这部新作，托尔·弗洛伊德桑尔说道：“很多人想起这个时候的小孩，总是会感觉到叛逆，糟透了，不听父母的话，有太多古怪的想法等等，实际上，我觉得这都是一个正常的小孩所必然经历的过程，一个小孩子有这些特点，却恰恰说明了他们是如何的比圆滑世故的大人更加有魅力。就像大人觉得格

瑞格必须去读初中，因为他要在这里才能学习，而格瑞格却觉得自己在家里，在商店里都可以学到很多东西，相反，在初中的校园里却要面对那些令人苦恼的事情，例如和同学虚伪的相处，被人欺负，当众被人嘲笑，格瑞格不想去学校，因为他不想陷入这种尴尬的境地，而这些话他认真的对父母说，父母却会觉得自己的小孩是在大惊小怪。敲，究竟是谁不尊重谁呢？”

看了原著许多遍的托尔·弗洛伊德桑尔，决定把这部小说用他最理想的方式改编成电影：“我对这部电影定的主基调就是励志。我希望让大人能够在这部电影里回想起自己的初中时光，尽管它可能不那么美好，但毕竟都已经过去了。我们只有在小孩子的时候才有权利做那么多有趣的事，因此希望看到这部电影的父母，能够对自己的孩子也宽容一些。格瑞格是一个非常可爱的小男孩，他的青春期具有相当典型的特征，是一个大家都能够感觉到的‘模范人物’，与此同时，电影里还有一个他的死党，罗尼，罗尼要听父母话一些，因此却变得有些迟钝，通过这两个小孩，整部电影的故事就慢慢展开了。”

最后托尔·弗洛伊德桑尔还畅谈了关于续集的构想：“这个故事可以继续拍下去，拍3部，拍6部都可以，这得看我们的改编是否可以得到观众的认可。我希望格瑞格能够伴随我们一起成长。”

内容不错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。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：

《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，恋爱的可能会遇到被种种问题，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。从装祯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。

书还没看，不好妄加评论，不过看书名，也应该是鼓励患者在精神上不要被击垮的书。

茫茫极地、郁郁草原、十亿群鸟迁徙、平静海面上巨鲨捕获海狗的生死一刻……随着地球生态日益严重破坏，温室效应令许多地球美景消逝不再。全球最优秀的纪录片制作队伍英国广播公司（BBC）为记录地球上最可爱、最野蛮、最珍贵的一刻，动用空前绝后的投入，于2006年制作《地球无限》（又名《我们的地球》、《Planet Earth》）。中央电视台1套及3套已于本月黄金时段的《正大综艺》播放该特辑，并特别邀请“国学超女”于丹、名嘴崔永元现场妙语解读。

由获多项国际纪录片大奖的《蓝地球》（The Blue Planet）原班人马制作，《地球无限》是对地球空前绝后的礼赞。该制作斥资1700万英镑，耗费5年时间，动用40多名顶尖摄影师，走遍200多个不同地区和国家，并得到美国探索频道专用HD数码技术以及日本NHK电视台数据支持，是BBC有史以来投资最大、最艰巨、最具挑战性的王牌制作。《地球无限》不仅刷新英国自然电视史的最高收视记录，于互联网最大最权威的电影资料库IMDB上亦获得9.8分（满分10分）高分数。

《地球无限》是对地球生物多元性的一次权威观察。该特辑动用国际尖端的Pole-cam高清摄影技术，细腻的空中和卫星画面，捕捉到迄今为止最为神奇的画面，近距离体验从未见过的珍贵地球。从最高的山到最深的河，一览四季变化的残酷挑战，见证环境最恶劣的栖息地动物们挣扎求生的奇景。节目制作人艾雷斯泰·法瑟吉尔形容“拍摄从未有人拍过的动物或行为，通常要有充足的时间、努力、预算、胆量，以及运气。”为追踪拍摄云豹的足迹，制作小组前后出动三次，每回都需待上两个月以上，于制作中仅仅保留了一分钟震撼人心的影像。《地球无限第二季》由获多项国际纪录大奖的《蓝地球》原班人马拍摄制作，对地球生物多元性所做的一次权威性的观察。以空前绝后的投入制作拍摄长达四年时间，《地球无限》创自然电视史的新记录。动用的超高速摄影机，以细腻的空中镜头和卫星画面捕捉最神奇的一幕。这套惊人的制作结合罕见的镜头，超乎想象的阵容，人迹罕至的地极，见证地球上最可爱、最野蛮、最稀有动物的亲密一刻。

■BBC年度巨献，有史以来投资最大、最艰巨、最具挑战性的制作

■中央电视台1套3套及HD频道 2007年4月份黄金时段强档播出

■互联网最大最权威的电影资料库IMDB上满分作品

■BBC王牌纪录片《蓝地球》的精良幕后制作队伍

《地球无限》第六集到第十一集，在斯匹次卑尔根群岛地处偏远的康卡尔斯地岛，拥有世界密度最高的北极熊。深入世界最大湖贝加尔湖冰层底下，每年一半时间湖面冻结，揭开一个更像海洋而非湖泊的世界。首度以高画质摄影机拍摄到拉秋古拉洞穴内部的画面，世界最美的洞穴系统之一，直到1986年才被发现。首度拍摄到埃佛勒斯峰的高画质空拍镜头。独家深入巴基斯坦的喀喇昆仑山脉，这里拥有地球上最多的世界最高峰。委内瑞拉的德布伊斯高地，这个遗世独立的高原激发了柯南道尔创作出小说《失落的世界》。

性价比很高

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。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。|好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，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。现在，京东域名正式更换为JD.COM。其中的“JD”是京东汉语拼音 (JING

DON|G) 首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

上学的时候,文科就差得要死,让我写个那么多文字,比登天还难.所以对不住了.《新丝绸之路》讲述了令人惊叹不已的“楼兰美女”，她到底是从哪里来的？莫高窟上万平米精美的古代壁画、彩塑正在发生着各种病变，一步步走向死亡，如何拯救它们？古代丝路重镇黑水城有着无数珍奇财宝，它的真实面貌究竟是什么样……

第一集《生与死的楼兰》

在古代楼兰王国所地处的沙漠腹地，出土了一具具保存完好的古人的干尸，其中令人们惊叹不已的是被称之为“小河公主”的“楼兰美女”。这些古代居民生存在什么年代？他们从哪里来？以怎样的方式生活着？为何突然消失？一系列疑问与假设成为了本集的重要内容。第二集《吐鲁番的记忆》

不同的种族和不同的文化曾经在吐鲁番和睦相处，宗教艺术曾经在这里留下了惊世杰作，这种文化现象是珍贵的世界遗产。尽管我们可以用影像还原昔日的绚丽，但是对吐鲁番来说，巨大的遗憾却是无法弥补的。第三集《草原石头祭》

辽阔的草原一直是北方游牧民族生产和生活的依靠。它一方面养育了一代又一代的草原子民，但另一方却又不可避免的限制和影响了游牧民族生产力和生产方式的改进与发展。游牧还是定居？也许是草原民族心头上一块永远无法搬走的石头。上学的时候,文科就差得要死,让我写个那么多文字,比登天还难.所以对不住了.《新丝绸之路》讲述了令人惊叹不已的“楼兰美女”，她到底是从哪里来的？莫高窟上万平米精美的古代壁画、彩塑正在发生着各种病变，一步步走向死亡，如何拯救它们？古代丝路重镇黑水城有着无数珍奇财宝，它的真实面貌究竟是什么样…… 第一集《生与死的楼兰》

在古代楼兰王国所地处的沙漠腹地，出土了一具具保存完好的古人的干尸，其中令人们惊叹不已的是被称之为“小河公主”的“楼兰美女”。这些古代居民生存在什么年代？他们从哪里来？以怎样的方式生活着？为何突然消失？一系列疑问与假设成为了本集的

重要内容。第二集《吐鲁番的记忆》

不同的种族和不同的文化曾经在吐鲁番和睦相处，宗教艺术曾经在这里留下了惊世杰作，这种文化现象是珍贵的世界遗产。尽管我们可以用影像还原昔日的绚丽，但是对吐鲁番来说，巨大的遗憾却是无法弥补的。第三集《草原石头祭》辽阔的草原一直是北方游牧民族生产和生活的依靠。它一方面养育了一代又一代的草原子民，但另一方却又不可避免的限制和影响了游牧民族生产力和生产方式的改进与发展。游牧还是定居？也许是草原民族心头上一块永远无法搬走的石头。

送给某人看某人居然说这种日记也太难懂了

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好

【简析】：

这首诗是一则历史。宪宗元和十二年（817），宰相裴度率兵平定淮西，但首先破蔡州生擒叛者吴元济的是大将李愬。宪宗命韩愈撰《平淮西碑》时，韩主要是突出了裴度在执行宪宗旨意后的运筹帷幄，引起李愬不满。愬妻（唐安公主之女）进宫诉说碑文不实，宪宗就命翰林学士段文昌重新撰文勒石，观点迥然不同。李商隐是完全赞同韩愈观点的，诗中强烈地表达以对《韩碑》被磨去的愤慨，更热情地歌颂了这篇碑文。本诗基本上是叙述性的，但笔力矫健，很有感情，诗中一些名句也一直为人传诵。

【赏析】

韩愈的《平淮西碑》，歌颂了平叛战争，突出宰相裴度的战略决策之功，着眼于宣扬唐朝廷削平藩镇割据的战略方针，表现出独特的政治卓见。段文昌重撰的碑文，对李愬的功绩叙述充分，但在大处方面逊于韩碑。李商隐在这首诗中极力推崇韩碑，一再强调裴度的决策、统帅首功，功不可灭，体现出他将国家治乱归于中枢是否得人的一贯主张，强烈的向往对宪宗和裴度在伐叛战争中的明断果决和相互信任，而对宪宗后来信谗推碑之举不无微词。

本诗叙议相兼，而以叙事为主。描写了裴度奉命任统帅讨平淮西叛镇，韩愈奉命撰碑及推碑的过程。诗的开头以平叛战争的缘起；最后一段，是对韩碑的热烈赞颂。

这首诗气势磅礴。诗一开始，就渲染宪宗的“神武”和平叛的决心，显示出一种雄健的气势。“誓将上雪列圣耻”一句，将眼前的平叛战争和安史之乱以来国家多灾多难的历史联系起来，表明此役关系到国家的中兴。接下来写淮西藩镇长期反抗朝廷，突出其嚣张跋扈的气焰，以反衬下面裴度平淮西之功的不同寻常。

第二段开头四句，承接开篇四句，先点出宰相裴度，暗示“上雪列圣耻”的关键在于“得圣相”。随即直入本题，叙述裴度统兵出征，简明直率，毫不拖泥带水。接下“憩武”四句，从麾下武将文僚一直叙述到勇猛的士兵，表现裴度的最高统帅形象和猛将精兵如云的宏大声势。

第三段开头两句，承上启下，从平蔡过渡到撰碑，是全篇的枢纽。奉命撰碑的过程，不但写了宪宗的明确指示，韩愈的当仁不让，而且写出宪宗的颔首称许，韩愈的稽首拜舞，韩愈受命之后，作者再用详笔铺写撰碑、献碑、树碑的过程。“点窜”二句，用奇警的语言写出韩碑高古典重的风格，“句奇语重”四字，言简意赅，揭出韩碑用意之深刻。紧接着又写推碑和诗人对这件事的感慨。写推碑，直言“谗之天子”；抒感慨，盛赞“公之斯文若元气，先时已入人肝脾”，认为韩碑自有公正评价，推碑磨字也不能消除

它在人们心中留下的深刻影响。

最后一段，描绘韩碑关系到国家统一事业，赞美它的不朽。开头四句将“圣皇及圣相”的功业与“公之斯文”紧密联系起来，强调韩碑具有记述歌颂统一大业功勋。最后以“传之七十有三代，以为封禅玉检明堂基”收束全篇，说明韩碑流传千古的不朽价值。

这首诗既表现了不入律的七古笔力雄健的特点，又吸收了韩诗以文为诗，多用“赋”的经验，形成一种既具健举气势，又有条不理地叙事、议论的体制。显得既雄健高古而又清新明快。

看了一点，很好看，推荐大家买。

先睹为快 包装 印刷 纸质 都没地说

应该算是郭林先生最全的一本资料了

购物的整体感受质量感到满意

书中日记是1971年开始，对毛**有崇拜之情，未免和现在的时代不符，假如真的活到100岁（第31页百寿图），那文革又该何时才能结束？中国的改革开放可不是要倒退好多年？希望出版社在再版时考虑。但该书对于学习气功还是有帮助的。

这本书写得蛮好蛮好！

书刚看，但是对专家还是比较相信的，希望都健康

郭林日记 写的真的不错哈！

气功时代的创新者，癌症患者的救星！这些资料有很高的收藏价值！

还可以 速度挺快 质量不错

非常好！质量也很好！

京东给力 快递飞速 值得信赖

太厚了，真对得起这个价格

非常好 到货速度非常块 满意

很好很好很好！希望能有更多有关郭林的书可读

郭林日记,对练郭林气功的人，癌症的克星，帮助很大

知道郭林家常菜连锁店，看看排队等号的景象，品尝过美味佳肴和价格适中的饭菜，谁又会与一位常年与病魔抗争的女子有关呢？她的日记真实记录了每日为患者解疑问答、指导示范的情形，她顶着各种压力，用自己的博爱之心，拯救患者心灵和病残身躯，唤起对生活的勇气。当今社会需要更多的郭林女士这样的人。可惜是个节本，有机会能读到她的日记全部才会有更深的了解，这是读过这本书后的一点遗憾。

给母亲买的。

通过此书，可以了解郭林老师对抗癌气功的一些见解和体会；同时，可以了解作者与病魔做斗争的可贵勇气。能给练抗癌气功的癌友一些启迪。

希望能有更多有关郭林的书可读

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。

[郭林日记 下载链接1](#)

书评

[郭林日记 下载链接1](#)