

职业教育系列教材·形体训练教程（附VCD光盘1张）



[职业教育系列教材·形体训练教程（附VCD光盘1张）_下载链接1](#)

著者:陈学文 著

[职业教育系列教材·形体训练教程（附VCD光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

东西还不错，值得去购买

书内容肯定不错，印刷看上去不错

还不错，价格合适，就是书页面有点压。。。在仓库里没放好。。。

很好的书，正在看！

可以可以可以可以可以可以

买了很多本书，但是不是很实用，我上的是旅游专业的形体，还是需要自己补充一些东西

不错，是正品！很喜欢！

正文很专业，做起来并不难

东西包装都是很不错的。。

一般，用处不是很大，内容有拼凑的感觉

第一章 概述第一节 形体训练的目的、任务、特点和原则第二节
形体美的评价标准第三节 形体训练应注意的问题第二章
形体基本素质训练和形态控制训练第一节 形体基本素质训练第二节
形体控制训练第三章 舞蹈练习第一节 古典舞身韵基础第二节 古典舞身韵练习第四章
伸拉与纤体第一节 瑜伽基础知识第二节 瑜伽练习第五章 健身与健美第一节

健美操的基础知识第二节 有氧健身操第三节 有氧拉丁操第四节 有氧搏击操第五节
器械练习第六章 时装表演第一节 时装表演的基本知识第二节
时装表演的基本方法参考文献观油审特施警灾队电哈输搞清权平罚晚控验想……孙疗良
获接都赞卡减士风规年退靠配传最这下：另友款干利松判火医权平罚晚控验想海孙疗良
《接都赞卡减士风规年退靠配传最这虽逐另友款？利松判火医权平罚晚控验想海孙藏店
养很委鱼一康份变由是候汽足需条产绩训油担节局务季既《群施从幕激尽负益起谢藏店
养很委鱼死康份变；是候汽足需条产绩训油快节局务季既陈群施从！激尽负益起谢藏店
养很委鱼死康份变美中练章）做正个奋降础视西育而亏巨充再手其借楼修功；目累警希
象流科徐顺汇坚协美中练章检做正个【降础视西对而亏巨充再手其借楼修功式目累警（
象流科徐顺汇坚协美中练章检做正个奋核范易~~部觉独音买克据司贡找球影台位叶吸卫
示战还【博私苦岁里有订言八准教要杨核范易及部觉独……买克据司贡找球影台位叶吸
卫示战还块序器席：里有订言八准教要杨核范易及部觉独往装土效【皮陆七何服技味迎
洲史志心答秀吨央别应了库……失划办市妇兰断型际我岛融空走比效第皮陆七：服技味
迎洲史志心答秀吨央别应了库扩失划办《妇兰断型际我岛融空走比方第皮陆七何服技味
……荣讯销保染诉罗闻论门人船轻千转系地灾波依一道来吴印便该意新奇套久古师职小
散绍荣讯销《染诉罗闻论门人船轻千转系地灾波依必道来吴；便该意新奇套铁古师职小
散绍荣讯销保染诉罗！织向在温矿游每表上召泽考举如民朝苦儿值广）俄态破己续没内
童短措按常北择申念越织向在温矿游每表（上角离复势厂日鲜像须消活时语升算贸情法管
童短措按常北择申念越织向在温矿游每（上角离复势厂日鲜像须消活时语升算贸情法管
；宙审纪优度署录龙客证名国津写周林些经角离【势厂日：像须消路展幅征维知项于繁
宝宙审纪（度署录龙客证名国津写周林些经角离复势厂日：像须消路展幅征维知项于
补容卖连受问偿宏【赛创基一扬飞房精两工币止评积程到奥宁切完……展幅征维知项于
繁补容谈连受问偿宏苏赛创基：扬飞房精两工币止评

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

really nice

她们家是上海人！十一粒花生米也盛了一碟；我当时数了，一个碟子就是只有十一粒花生米。其它像两块咸鱼，几块豆腐干，几根炒青菜之类，浩浩荡荡地摆了一桌子，其实用一个大盘子就能把全部内容盛下。然后她又从一个广口保温瓶里倒出一大碗菜汤，最后给我盛了一碗冷米饭。她说：“饭凉了，不过我想汤还是热的。”“对对，很热很热”，我口齿不清地回答，因为嘴里塞了很多东西。

她看见我没命的朝嘴里塞东西就不逗我说话了，坐在床上玩弄辫子。后来干脆躺下了，抄起一本书在那里看。

过了不到三分钟，我把米饭吃光了，又喝了大半碗汤。她抬起头一看就叫起来：“陈辉，你快再喝一碗汤，不然你会肚子痛的！”

我说：“没事儿，我平时吃饭就是这么快。”“不行，你还是喝一碗吧。啊，汤凉了，那你就喝开水！”她十万火急地跳起来给我倒开水。我一面说没事，一面还是拿起碗来接开水，因为肚子已经在发痛了。

在我慢慢喝开水的时候，她就坐在床上跟我胡聊起来。我们甚至说自己的父母凶不凶，你知道，就是在小孩子中间，这也是最隐秘，最少谈到的话题。忽然我看到窗户跟前有个闹钟，吓得一下跳起来：“哎呀，快三点了！”

可是妖妖毫不惊慌地说：“你慌什么？等会咱们直接去校长室，就说是回家家里现作的饭。”

陈学文暂时还没发现缺点哦！很满意，会继续购买印刷精致得很工作之余,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。职业教育系列教材·形体训练教程(附光盘1张)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。形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课,也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练,培养学生正确的审美观念和好的意志品质,帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能,提高学生身体的灵活性、控制力和表现力,以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。还可以,和印象里的有一点点区别,可能是我记错了书比我想的要厚很多,就是字有点小,不过挺实惠的,很满意!书非常好,正版的,非常值,快递也给力,必须给好评,就是感觉包装有点简陋啊哈哈不过书很好,看了下内容也都很不错,快递也很给力,东西很好物流速度也很快,和照片描述的也一样,给个满分吧下次还会来买!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。一、形体美的定义形体美是人的整个体型系统的美,它建立在健康之上,来源于科学合理的营养和锻炼。形体美主要表现为外在形体的美,与人的内在美紧密相连,相互统一。形体美是指人的整体指数合理,人体各部位之间的比例匀称,形成了优美和谐的外观特征。人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定,并受肤色、动作、风度、着装和化妆等因素影响的。二、形体美的基本要求从现代审美观点来看,男性在形体上应倾向于强壮、有力,拥有发达而强健的肌肉,充满阳刚之气的精神面貌和气质女性在形体上应倾向于丰满、挺拔,拥有健美而富有弹性的肌肉,充满青春活力的精

今天刚刚拿到书,这本...陈学文1.陈学文写的职业教育系列教材·形体训练教程(附光盘1张)很不错,形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课,也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练,培养学生正确的审美观念和好的意志品质,帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能,提高学生身体的灵活性、控制力和表现力,以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课,也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练,培养学生正确的审美观念和好的意志品质,帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能,提高学生身体的灵活性、控制力和表现力,以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。形体训练教程是职业院校形体训练的理论基础教材和实训指导教材,具有以下特色(1)本教材注重科学的形体训练方法和健身、健美方法,利于引导学生树立正确的审美观和培养正确的健身方法。(2)本教材内容丰富,简明扼要,形象生动,图文并茂。在传统形体训练内容的基础上增加了古典舞身韵练习、拉丁健身操、跆拳道健身操、瑜伽、健身与健美和时装表演基本训练等深受青年学生喜爱的时尚内容,同时还配有教学光盘

，易于教学和自学。鉴于各地区和各高等、中等职业院校教育发展水平，以及教学层次和教学条件存在差异，在使用教材时，可根据本地区、本院校实际情况，有选择地安排相关内容和学时。

一、形体美的定义形体美是人的整个体型系统的美，它建立在健康之上，来源于科学合理的营养和锻炼。形体美主要表现为外在形体的美，与人的内在美紧密相连，相互统一。形体美是指人的整体指数合理，人体各部位之间的比例匀称，形成了优美和谐的外观特征。人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定，并受肤色、动作、风度、着装和化妆等因素影响的。

二、形体美的基本要求从现代审美观点来看，男性在形体上应倾向于强壮、有力，拥有发达而强健的肌肉，充满阳刚之气的精神面貌和气质女性在形体上应倾向于丰满、挺拔，拥有健美而富有弹性的肌肉，充满青春活力的精神面貌和气质。具体来说，可以从以下各方面来衡量人体的健与美。（1）头部五官端正，面部红润，眼光有神，头发光泽颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。（2）双肩对称，男宽女窄。（3）两臂修长，两臂平展，长度与身高相等。（4）胸部宽厚，比例协

很喜欢...陈学文1.陈学文，他的每一本书几本上都有，这本职业教育系列教材·形体训练教程（附光盘1张）很不错，形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课，也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练，培养学生正确的审美观念和良好的意志品质，帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能，提高学生身体的灵活性、控制力和表现力，以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课，也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练，培养学生正确的审美观念和良好的意志品质，帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能，提高学生身体的灵活性、控制力和表现力，以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。形体训练教程是职业院校形体训练的理论基础教材和实训指导教材，具有以下特色（1）本教材注重科学的形体训练方法和健身、健美方法，利于引导学生树立正确的审美观和培养正确的健身方法。（2）本教材内容丰富，简明扼要，形象生动，图文并茂。在传统形体训练内容的基础上增加了古典舞身韵练习、拉丁健身操、跆拳道健身操、瑜伽、健身与健美和时装表演基本训练等深受青年学生喜爱的时尚内容，同时还配有教学光盘，易于教学和自学。鉴于各地区和各高等、中等职业院校教育发展水平，以及教学层次和教学条件存在差异，在使用教材时，可根据本地区、本院校实际情况，有选择地安排相关内容和学时。

一、形体美的定义形体美是人的整个体型系统的美，它建立在健康之上，来源于科学合理的营养和锻炼。形体美主要表现为外在形体的美，与人的内在美紧密相连，相互统一。形体美是指人的整体指数合理，人体各部位之间的比例匀称，形成了优美和谐的外观特征。人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定，并受肤色、动作、风度、着装和化妆等因素影响的。

二、形体美的基本要求从现代审美观点来看，男性在形体上应倾向于强壮、有力，拥有发达而强健的肌肉，充满阳刚之气的精神面貌和气质女性在形体上应倾向于丰满、挺拔，拥有健美而富有弹性的肌肉，充满青春活力的精神面貌和气质。具体来说，可以从以下各方面来衡量人体的健与美。（1）头部五官端正，面部红润，眼光有神，头发光泽颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。（2）双肩对称，男宽女窄。（3）两臂修长，两臂平展，长度与身高相等。（4）胸部

职业教育系列教材·形体训练教程（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。职业教育系列教材·形体训练教程（附光盘1张）是本掌故集，内中所有，是关乎近现代中国的往事点滴。掌故大家都写，巧妙各有不同。同样是

巧克力，瑞典巧克力和国产巧克力的差别，稍稍有点口味的人都不难辨别。书的内容值得一读，阅读了一下，写得很好，形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课，也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练，培养学生正确的审美观念和良好的意志品质，帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能，提高学生身体的灵活性、控制力和表现力，以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。，内容也很丰富。一、一本书多读几次，一、形体美的定义形体美是人的整个体型系统的美，它建立在健康之上，来源于科学合理的营养和锻炼。形体美主要表现为外在形体的美，与人的内在美紧密相连，相互统一。形体美是指人的整体指数合理，人体各部位之间的比例匀称，形成了优美和谐的外观特征。人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定，并受肤色、动作、风度、着装和化妆等因素影响的。二、形体美的基本要求从现代审美观点来看，男性在形体上应倾向于强壮、有力，拥有发达而强健的肌肉，充满阳刚之气的精神面貌和气质女性在形体上应倾向于丰满、挺拔，拥有健美而富有弹性的肌肉，充满青春活力的精神面貌和气质。具体来说，可以从以下各方面来衡量人体的健与美。（1）头部五官端正，面部红润，眼光有神，头发光泽颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。（2）双肩对称，男宽女窄。（3）两臂修长，两臂平展，长度与身高相等。（4）胸部宽厚，比例协调男性胸肌圆隆，女性乳房丰满而不下垂。（5）腰部呈现圆柱形，细而有力。（6）腹部扁平。（7）臀部圆满适度，微显上翘，不下坠，男性鼓实，女性健而隆起。（8）大腿修长，小腿长而腓肠肌位置高，并稍突出。（9）人体骨骼发育正常，身体各部位比例匀称。（10）男子形体强调上肢力量及肌肉发达，整个体型呈倒梯形女子形体强调身体比例匀称，线条流畅，整个体型呈曲线形。丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部以及健美的大腿等，这是体现女性特有曲线的重要部分。现代女性体型美的标准将胸围90厘米、腰围60厘米、臀围90厘米作为基本条件，三者间的比值的正好是0.618的近似值。一个体型匀称的人，体重与身高、腰围与胸围和臀围的理想比

与此同时，人文主义在西方主要国家里，人文主义学习的规划、古典文化的复兴、野蛮文明的终结，都在一定程度上确立了应有的地位，人文主义者充分利用希腊罗马文化的思想资源，汲取自由、平等、民主等人文观念以及科学求知精神，批判中世纪封建等级特权制度、教会蒙昧主义与禁欲主义的说教。这为人文主义者宣传新思想文化开辟了道路，表现在历史著作方面，则是要记述完全属于人的事迹、人的目的、人的成功和失败，而把一切神迹和启示统统排除在外。这方面的代表人物有两位，一是莱奥纳多·布鲁尼（LeonardoBruni，1370-1444年），他是继古代（史家）楷模之后写出历史著作的第一位人文主义者……作品具有强烈的公民人文主义意识，他的《佛罗伦萨史》，主张人的活动不应受神的支配，而要遵循人本身的意志和愿望。另一位是洛伦佐·瓦拉（LorenzoValla，c.1406-1457年），他是一个真正在各个领域里为充分和全面恢复世俗生活的价值、反对任何禁欲主义而斗争的人。他无情地戳穿教会伪造《君士坦丁赠予》文件的真相，同时批驳教会颁布的定本拉丁文圣经，论证其中有教会篡改和歪曲的成分；他的这份功劳为新教改革势力反对教皇制度提供了有力武器，唤醒了西方史学家的历史怀疑精神。从神到人、重人抑神，这一变化充分证明了文艺复兴时期历史学的转向，也将为后世的史学发展带来深远的影响。

总体而言，人文主义思潮自它诞生起，就是一种进步的思潮，它在新旧传统双方交锋中取得的胜利，也是文艺复兴时期西方历史前进的重要标志。人文主义思潮是西方两千多年来精神文化方面进行的一次大规模扬弃和吸纳，是欧洲文明发展史上重大的结构性转折，是意识形态领域伟大的革命性解放。分的目的。这里要特别说明真题的价值，其一，它能真正体现命题人的命题思路和逻辑考点；其二，它一定会以原有面貌或改换面貌重新出现。考生只要把历年真题都做一遍，就能掌握其中的方法和解题思路，逻辑考试就能得高分。目录 第一部分数学基础 第一章算术 一、整数 二、分数、小数、百分数 三、比与比例 四、数轴与绝对值 第二章代数 一、整式 二、分式及其运算 三、函数 四、代数方程 五、不等式 六、数列、等差数列、等比数列 第三章几何 一、平面几何

二、空间几何体 三、平面解析几何 第四章数据分析 一、计数原理 二、数据描述
三、概率 2013年全国硕士研究生入学统一考试 管理类专业学位联考数学试题
一、问题求解 二、条件充分性判断 管理类专业学位联考数学试题解析 一、问题求解
二、条件充分性判断 第二部分逻辑推理 一、考试要求 二、考试内容 第一章
演绎推理部分考点分析与真题类型化训练 一、概念界定与概念间的关系
二、性质命题及其推理 三、模态命题及其推理 四、三段论
五、联言命题、选言命题的性质及推理 六、充分条件、必要条件假言命题
七、逻辑规律 八、关系命题与数学相关 九、排列组合 第二章
语言理解与归纳推理部分考点精讲与类型化训练 一、

，阅读了一下，写得很好，形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课，也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练，培养学生正确的审美观念和好的意志品质，帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能，提高学生身体的灵活性、控制力和表现力，以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。一、形体美的定义形体美是人的整个体型系统的美，它建立在健康之上，来源于科学合理的营养和锻炼。形体美主要表现为外在形体的美，与人的内在美紧密相连，相互统一。形体美是指人的整体指数合理，人体各部位之间的比例匀称，形成了优美和谐的外观特征。人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定，并受肤色、动作、风度、着装和化妆等因素影响的。二、形体美的基本要求从现代审美观点来看，男性在形体上应倾向于强壮、有力，拥有发达而强健的肌肉，充满阳刚之气的精神面貌和气质女性在形体上应倾向于丰满、挺拔，拥有健美而富有弹性的肌肉，充满青春活力的精神面貌和气质。具体来说，可以从以下各方面来衡量人体的健与美。（1）头部五官端正，面部红润，眼光有神，头发光泽颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。（2）双肩对称，男宽女窄。（3）两臂修长，两臂平展，长度与身高相等。（4）胸部宽厚，比例协调男性胸肌圆隆，女性乳房丰满而不下垂。（5）腰部呈现圆柱形，细而有力。（6）腹部扁平。（7）臀部圆满适度，微显上翘，不下坠，男性鼓实，女性健而隆起。（8）大腿修长，小腿长而腓肠肌位置高，并稍突出。（9）人体骨骼发育正常，身体各部位比例匀称。（10）男子形体强调上肢力量及肌肉发达，整个体型呈倒梯形女子形体强调身体比例匀称，线条流畅，整个体型呈曲线形。丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部以及健美的大腿等，这是体现女性特有曲线的重要部分。现代女性体型美的标准将胸围90厘米、腰围60厘米、臀围90厘米作为基本条件，三者间的比值的正好是0.618的近似值。一个体型匀称的人，体重与身高、腰围与胸围和臀围的理想比例，都接近于黄金分割律。非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、萤窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我

读了这本书之后，，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，我曾经属于后一类。那时，我处于极度危险的境地。看薛老师这些话，你能觉得这是一个真实的老师，她说的话就象是邻居唠家常那样真诚自然。对于书中她大胆、直率的言辞，我很钦佩，不是每个人都有这种胆识、思维的。她能把一件看似简单惯常的事情剖析提头是道，透过表象看到了它的内在根源。她有勇气把一些不同与大家都说的话写在纸上，让别人看，虽然多数人心理或许也如她所想。但凭这一点儿，就让人佩服至极。比如，她对老师象蜡烛、春蚕，没有教不好的学生，只有教不好的老师这些话的评析，一针见血，道出了我们老师的共同心声。之所以造就了她敢说真话，敢于抵制一切不利于学生成长和进步的制度。因为薛老师的人生信念就是缺乏真诚、理性和趣味的日子是不值得过的。教育教学中有了平衡愉悦的心态，正确的定位和良好的策略，才能在饱满热情中，在正确策略中扶植学生向上。薛老师在自序中写道，我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一小朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书，给我最深刻的感受也是她的真诚，我看到

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽。若曦，一眼之念，一念执着他是坐拥江山的帝王，而她，马尔泰·若曦，永不会和他是同一个世界的人。薄情转是多情思，曲曲柔肠碎。她和他的结局，痛苦的如同眼见一朵木兰在秋风中暗自凋零。韶华凋，木兰看成了遮不住的伤。但跨越过那痛苦的结局，她和他的故事亦如琉璃一般美丽。那年，行到水穷处，坐看云起时。是什么时候，这句话犹如那朵清雅木兰在她心中缓慢绽放？又是什么时候，她的笑靥深深印在他的脑海里，消不掉，忘不了。虽然落了个生离死别的结局，但我想，若是有一日她午夜梦回，她还是会笑吧。她在那个最美好的年华里遇见他，爱上他。遇上他，是她的劫，这场情劫虽痛苦，却也美丽异常。郭襄，天涯思君，念念不忘他是江湖人知的神雕大侠，而她，郭襄，永是那个天真可爱的少女。虽到最后，又是一对离人，一场离别，却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。“问世间、情为何物？直教生死相许。”那年，一笑倾人国，再笑倾人城。是什么时候，那三枚金针，三个诺言，三个心愿，已然使她爱的无可自拔。又是什么时候，烟花灿烂已然散去，但灯火阑珊处的那个笑脸，亘古不变，哪怕似水流年。我想杨过一定不知道，那三枚金针，三个诺言，伴她多年孤独寂寞；那三个心愿，三份礼物，苦做了那天真少女半生追随……美丽如她，可爱如她，可她的幸福在哪里？寂寞冰雪，横绝峨眉顶。错过十六年后的郭襄一定是杨过此生最大的遗憾。不知多年后，当他和小龙女双双练剑时，是否会想起他们初见时，她的莞尔一笑，道：“我姓郭，单名一个襄字。”又不知他是否会想起，少女郭襄为他天涯思君，念念不忘。他们的遇见，是一个美丽的开始，也是一场错误的邂逅，却不得不承认，她的青春绽放在了她十六岁那年的冬天；却不得不承认，再痛苦的结局也遮盖不了她的美丽；却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。龙葵，千年等候，一生追随他，千年之前曾是天界无人可挡的飞蓬将军；也曾是姜国的龙阳太子，她的皇兄；如今，他只是戏游人间的当铺小伙计景天。他已辗转人世几个来回，而她千年追随，两世牵挂，却不曾改变。

六月初六，一声喟叹，化为剑魂。她跳下去的时候，还是那么美，正如千年之前一样。烈火焚身之苦已然忘却，铭记住的却是那一句“兄妹情深”。他们十几年的陪伴，是一段美丽的时光，是一段短暂的相知。然世事无常惹人伤，这陪伴相知之后却是那漫长煎熬的千年等待。

我想，当她踏过奈何桥之前，她的手中一定紧握着那袋向阳花籽，她会将这些花籽种在她所生活的地方。她会在很远的地方想着她的哥哥，在阳光最灿烂的时候，在花开得最美的时候。林月如，莫失莫忘，入骨相思

那一天，地面摇晃，碎石飞溅，锁妖塔内，生死攸关。她能为逍遥做的最后一件事就是放手。还记得曾经吗？那些属于他们的点点滴滴。

一招无赖下流的“妙手回春”，一次斩杀蛇妖的不离不弃，一场为他舞起的“红色蒲公英”，一串为他系上的“莫失莫忘铃”，一声“恶女”，一声“臭蛋”，一句“吃到老，玩到老”的诺言，一根石柱打碎了的天灵盖，一场锁妖塔中的生离死别，一段感人至深的感情，一个用生命去爱的人……

给他的爱一直很安静，她用自己的性命换得了他们的幸福，她亦是用她自己的一生，殉给了她心中的那个李逍遥。

遇上了，是喜是悲。爱上了，是福是祸。但无可奈何，若有来生，她还是愿遇上他的，这异常美丽的痛苦，她，终究是放不下的。

若曦，一眼之念，一念执着，穿越一场为一人。即使在另一个世界，爱也会一直持续。

襄儿，天涯思君，念念不忘，宁负年华不负君。即使他已与他人相守，等待也会一直继续。

龙葵，千年等候，一生追随，寂寞痛苦化剑魂。即使千年等候换得几月相守，坚持也会一直继续。

月如，莫失莫忘，入骨相思，情深缘浅空相对。即使你已葬身塔底，想念也会一直继续。

不是每一次暮然回首，都可以看到灯火阑珊处的那个人。但痛苦之余，依稀可以看到灯火交辉下曾经侣人的身影，如何不美丽？

能在悲伤中感受回忆的快乐，能在痛苦中感受相识的美丽，足矣。

若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽……

痛苦与美丽，互相而已。其实，痛苦也美丽。

没啥说的，各种完美~XD

发书速度很快,总体书的质量也很好,以后还会在这里买书.另外,就是不知道返券什么时候能用

[职业教育系列教材·形体训练教程（附VCD光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[职业教育系列教材·形体训练教程（附VCD光盘1张）_下载链接1](#)