

# 保健按摩：泰式（附光盘）



[保健按摩：泰式（附光盘）](#) [下载链接1](#)

著者:几木 著

[保健按摩：泰式（附光盘）](#) [下载链接1](#)

标签

评论

笑脸很容易花，不过特价买的，棉的还是比较超值。

都是正版书，书籍内容也很实用！

今天刚刚拿到书，这本写的很不错，

泰式按摩感觉是一种更有趣的方式，不错，买来研究学习给老公按摩，哈哈

送货快，书也是正版的，价格实惠，还会再来

包装还不错，这个价钱买这些书很值啦

对照书本自学成才一代按摩大师就能出炉了

不错，是正版，没事可以在家看看

正版，质量好 速度快 非常满意

还行吧，对得起这个价

正版，便宜，实用。印刷精美物美价廉呀！买了一套四册，值得拥有或收藏的好书！

图文并茂，值得购买，学习下

书中讲解内容比较全面和精到。光盘很好，演示全面。值得购买！

到货也很快，喜欢。。。。

书很好,送货也快!总之不错!~

送货快，质量好，价格低。真正的物美价廉。强力推荐。

重内容，重质量！！！

这本书非常好，建议购买

很不错 很不错 很不错 很不错

不错不错不错不错不错不错

值得学习,可以一看,谢谢了!

可以可以可以可以可以

非常全面啊~~~~很实用~是个不错的选择！！！！！！！！

送货很快，图书也很好，很喜欢。

有图和步骤'易懂

不错！是正品！值得购买！

书是看着玩的，推荐给大家

泰式按摩非常u注重背部w、腰部的舒展，施术者从受VA术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向e心脏K方向进行N按摩，能调节人体m气血的运行，促进血液r循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统、消化系统C运作正常，有着防病养生的神奇疗效。

还可以，还可以！还可以，还可以！

好~~非常的棒~！ ！ ~

还可以啦不错

十H条能Je量线全都与人体的m能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相G连，泰J式吉法按摩术按摩这TTU些能量线，是

当作参考资料~！要找好的按摩书不容易~先将就看看~！ ！

这本书还没真正看过，还放在床头，有空闲的时间翻翻，感觉挺好的。

价格合理，介绍泰式按摩，还是蛮全面的，实用

书真的很不错！挺好，清晰，送货很快，一个袋子包着来了。

买第二本了，帮朋友买的，还不错

价格厚道，到货速度，满意！书好看。

光盘看着有点画面粗糙，不过总体上很不错

应该不错吧，色彩鲜艳，图示很多。

还没拆看

泰式挺舒服的

质量还可以！

还行。实际操作还是不能规范。泰式感觉没其他的更适合家庭。

解析十条人体中神秘的能量线，十一种按摩手法功效神奇，舒筋活络、美容养生，十二字诀完整诠释泰国“国宝”级按摩技法。专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案。

源自泰国的千年养生智慧，学习最正宗的泰式古法按摩，享受“被动瑜伽”的舒展畅快。

泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，施术者从受术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向心脏方向进行按摩，能调节人体气血的运行，促进血液循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统、消化系统运作正常，有着防病养生的神奇疗效。

泰式按摩十一种基本手法涵盖了掌压、揉捏、叩、指压、抚摩、揉搓、肘压、扳、背、踩、搂，脖颈180度旋转，柔道式大背跨……所有动作，十八般武艺让你的每一寸肌肉都舒展，舒筋松骨，气息通畅。

十条能量线全都与人体的能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相连，泰式吉法按摩术按摩这些能量线，是对人体多种病痛和慢性病的最佳理疗，有助于人体在患病时或遭遇事故后重拾灵活性。

泰式按摩十二字诀：有力、持久、均匀、柔和、渗透、得意。泰式按摩手法与众不同，有其独到之处。其手法重而不滞，轻而不浮，用力均匀，深透柔和，持久舒适。施术者利用两手、两臂、两脚及全身重量滚压、伸展、拉伸受术者的身体来刺激其肌肉和结缔组织，增加关节的活动，使关节更加灵活，增强韧带活力和身体柔韧性。

泰式按摩以活动关节为主，手法简练而实用，动作有很强的“瑜伽感”。瑜伽式的按摩手法，能够刺激到自己无法刺激的身体穴位；扭转、弯曲、折叠、伸展等瑜伽式动作，能达到平时达不到的角度，可使粘连的肌筋剥离开，达到伸展肌肉、舒展筋骨的目的：还能增加肌肉紧张的代谢产物的溶解度，消除疲劳，令人的精神和肉体保持最佳状态。

泰式按摩是一种自身不运动的运动，由施术者帮助受术者运动和锻炼，施压强度大，属于高消耗运动，能加速脂肪燃烧，有助于瘦身减肥。泰式按摩以推、拉、扳、按、压等手法为主，多以活动关节、伸展肌肉，达到舒经活络、柔韧关节、消除疲劳的目的。

保健按摩·泰式是专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案。源自泰国的瑜伽式按摩术，学习最正宗地道的泰式按摩手法，消除疲劳.促进循环抗病养生，增强体质。

舒松筋骨，柔韧关节美容养颜，减肥瘦身。保健按摩·泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，施术者从受术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向心脏方向进行按摩，能调节人体气血的运行，促进血液循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统、消化系统运作正常，有着防病养生的神奇疗效。

·泰式按摩十一种基本手法涵盖了掌压、揉捏、叩、指压、抚摩、揉搓、肘压、扳、背、踩、搂，脖颈180。旋转，柔道式大背跨所有动作，十八般武艺让你的每一寸肌肉都舒展，舒筋松骨，气息通畅。

·十条能量线全都与人体的能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相连，泰式吉法按摩术按摩这些能量线，是对人体多种病痛和慢性病的最佳理疗，有助于人体在患病时或遭遇事故后重拾灵活性。

·泰式按摩十二字诀有力、持久、均匀、柔和、渗透、得意。泰式按摩手法与众不同，有其独到之处。其手法重而不滞，轻而不浮，用力均匀，深透柔和，持久舒适。施术者利用两手、两臂、两脚及全身重量滚压、伸展、拉伸受术者的身体来刺激其肌肉和结缔组织，增加关节的活动，使关节更加灵活。增强韧带活力和身体柔韧性。

·泰式按摩以活动关节为主，手法简练而实用，动作有很强的瑜伽感。瑜伽式的按摩手法，能够刺激到自己无法刺激的身体穴位扭转、弯曲、折叠、伸展等瑜伽式动作，能达到平时达不到的角度，可使粘连的肌筋剥离开。达到伸展肌肉、舒展筋骨的目的还能增加肌肉紧张的代谢产物的溶解度，消除疲劳，令人的精神和肉体保持最佳状态。

·泰式按摩是一种自身不运动的运动，由施术者帮助受术者运动和锻炼，施压强度大，属于高消耗运动，能加速脂肪燃烧，有助于瘦身减肥。泰式按摩以推、拉、扳、按、压等手法为主，多以活动关节、伸展肌肉，达到舒经活络、柔韧关节、消除疲劳的目的。高级按摩技师

专业示范。教授经典泰国被动瑜伽按摩手法，让你轻松掌握泰式养生按摩绝技。一个优秀的施术者在给受术者按摩时的动作是非常流畅而有节奏感的，他能让旁观者感觉他像是在跳慢舞、练瑜伽或是打太极拳，即使不能达到这种效果，至少也应该同这些活动一样动作非常轻盈。施术者在做按摩时应该保持自我意识，不论是对自己还是对顾客都应做到这一点。自我意识包括对自己身体姿势、呼吸、对顾客用力的大小以及用力的方向感。同时，按摩过程中精力也应高度集中。做好按摩的前提之一就是施术者不论是在体力上还是精神上都必须集中、平衡，而且充满自信。由于泰式按摩提倡友善精神，同时要求参与者心胸宽阔，因此施术者在替受术者进行按摩之前通常会做一下祈祷，

---

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。

---

今天刚刚拿到书，这本几木写的保健按摩泰式（附光盘1张）很不错，解析十条人体中神秘的能量线，十一种按摩手法功效神奇，舒筋活络、美容养生，十二字诀完整诠释泰国国宝级按摩技法。专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案。源自泰国的千年养生智慧，学习最正宗的泰式古法按摩，享受被动瑜伽的舒展畅快。泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，施术者从受术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向心脏方向进行按摩，能调节人体气血的运行，促进血液循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统

统、消化系统运作正常，有着防病养生的神奇疗效。泰式按摩十一种基本手法涵盖了掌压、揉捏、叩、指压、抚摩、揉搓、肘压、扳、背、踩、搂，脖颈180度旋转，柔道式大背跨所有动作，十八般武艺让你的每一寸肌肉都舒展，舒筋松骨，气息通畅。十条能量线全都与人体的能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相连，泰式吉法按摩术按摩这些能量线，是对人体多种病痛和慢性病的最佳理疗，有助于人体在患病时或遭遇事故后重拾灵活性。泰式按摩十二字诀有力、持久、均匀、柔和、渗透、得意。泰式按摩手法与众不同，有其独到之处。其手法重而不滞，轻而不浮，用力均匀，深透柔和，持久舒适。施术者利用两手、两臂、两脚及全身重量滚压、伸展、拉伸受术者的身体来刺激其肌肉和结缔组织，增加关节的活动，使关节更加灵活，增强韧带活力和身体柔韧性。泰式按摩以活动关节为主，手法简练而实用，动作有很强的瑜伽感。瑜伽式的按摩手法，能够刺激到自己无法刺激的身体穴位扭转、弯曲、折叠、伸展等瑜伽式动作，能达到平时达不到的角度，可使粘连的肌筋剥离开，达到伸展肌肉、舒展筋骨的目的还能增加肌肉紧张的代谢产物的溶解度，消除疲劳，令人精神和肉体保持最佳状态。泰式按摩是一种自身不运动的运动，由施术者帮助受术者运动和锻炼，施压强度大，属于高消耗运动，能加速脂肪燃烧，有助于瘦身减肥。泰式按摩以推、拉、扳、按、压等手法为主，多以活动关节、伸展肌肉，达到舒经活络、柔韧关节、消除疲劳的目的。保健按摩·泰式是专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案。源自泰国的瑜伽式按摩术，学习最正宗地道的泰式按摩手法，消除疲劳.促进循环抗病养生，增强体质。舒松筋骨，柔韧关节美容养颜，减肥瘦身。保健按摩·泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，施术者从受术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向心脏方向进行按摩，能调节人体气血的运行，促进血液循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统、消化系统运作正常，有着防病养生的神奇疗效。·泰式按摩十一种基本手法涵盖了掌压、揉捏、叩、指压、抚摩、揉搓、肘压、扳、背、踩、搂，脖颈180。旋转，柔道式大背跨所有动

---

快递送货真够快的。昨天订的，今天这送来了。还送货上楼，非常好。几木写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。保健按摩泰式（附光盘1张），很值得看，超值。买书还是来京东比较好。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。解析十条人体中神秘的能量线，十一种按摩手法功效神奇，舒筋活络、美容养生，十二字诀完整诠释泰国国宝级按摩技法。专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案。源自泰国的千年养生智慧，学习最正宗的泰式古法按摩，享受被动瑜伽的舒展畅快。泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，施术者从受术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向心脏方向进行按摩，能调节人体气血的运行，促进血液循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统、消化系统运作正常，有着防病养生的神奇疗效。泰式按摩十一种基本手法涵盖了掌压、揉捏、叩、指压、抚摩、揉搓、肘压、扳、背、踩、搂，脖颈180度旋转，柔道式大背跨所有动作，十八般武艺让你的每一寸肌肉都舒展，舒筋松骨，气息通畅。十条能量线全都与人体的能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相连，泰式吉法按摩术按摩这些能量线，是对人体多种病痛和慢性病的最佳理疗，有助于人体在患病时或遭遇事故后重拾灵活性。泰式按摩十二字诀有力、持久、均匀、柔和、渗透、得意。泰式按摩手法与众不同，有其独到之处。其手法重而不滞，轻而不浮，用力均匀，深透柔和，持久舒适。施术者利用两手、两臂、两脚及全身重量滚压、伸展、拉伸受术者的身体来刺激其肌肉和结缔组织，增加关节的活动，使关节更加灵活，增强韧带活力和身体柔韧性。泰式按摩以活动关节为主，手法简练而实用，动作有很强的瑜伽感。瑜伽式的按摩手法，能够刺激到自己无法刺激的身体穴位扭转、弯曲、折叠、伸展等瑜伽式动作，能达到平时达不到的角度，可使粘连的肌筋剥离开，达到伸展肌肉、舒展筋骨的目的还能增加肌肉紧张的代谢产物的溶解度，消除疲劳，令人精神和肉体保持最佳状态。泰式按摩是一种自身不运动的运动，由施术者帮助受术者运动和锻炼，施压强度大，属于高消耗运动，能加速脂肪燃烧，有助于瘦身减肥。泰式按摩以推、拉、扳、按、压等手法为主，多以活动关节、伸展肌肉，达到舒经活络、柔韧关节、消除疲劳的目的。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

---

2条 1f8条 7天足部按摩计划 中映·良品：生活细节决定健康 (三) 跪法按摩 4条 (100%好评) 保健按摩：中式 (附光盘) (92%好评)

本书为广大读者提供了一种最佳泰式按摩学习途径：图文并茂的阅读方式、纯正的手法流程、易懂实用的动作讲解等等。十分适合读者在家自我按摩或为亲友按摩时学习使用。当然也是按摩师上岗从业的首选培训教材！从零开始学习按摩 8条 (100%好评) (四) 手部按摩 实用保健按摩 (附光盘1张) ￥18.90(4.9折) (100%好评) 186条

高级按摩技师专业示范。教授经典泰国“被动瑜伽”按摩手法，让你轻松掌握泰式养生按摩绝技。

(4) 施术者指甲不宜过长，因为指甲太长易损伤皮肤；也不要太短，以免点压穴位无力。 54条 3条 (95%好评) 男性健康系列：养生保健手册 五、结束部分 5条 8条 从头到脚图解按摩保健 0条 v 五、结束部分 (100%好评) 2条

对症特效全身按摩 (赠光盘、挂图1张) 2条 时尚x健康的国古法x按摩

(6) 请受术者洗脚，夏天可除脚臭，冬天则起到暖脚、润脚的作用。 ￥8.80z(5.9折) (93%好评) 求医不如自医2 (附DVD光盘1张) (100%好评)

然而，如果按摩师操作技术不纯熟，会将按摩变成折磨，体验者的舒适感将大大折扣，因此，按摩师一定要掌握泰式按摩的标准手法。 (100%好评) 16条 3条

## 二、泰式按摩的独特“摩力” E

地处东南亚地区的泰国以其迷人的风光、悠久的文化和当地人热情好客吸引了来自世界各地的大量游客，许多游客在享受了真正的泰式Massage之后，对其迷人的魅力甚为推崇，他们将其大力宣传和推广，泰式按摩于是闻名于世。 ￥14.30(8折) ￥19.40(6.6折) ￥22.90M(7.7折) M一、按摩的十一种基本手法 4条 30条 8条 (100%好评) 三、神秘的十条能量线 1条 N刮痧 3条 (95%好评)

高级按摩技师专业示范。教授经典泰国“被动瑜伽”按摩手法，让你轻松掌握泰式养生按摩P绝技。

(4) 施术者指甲不宜过长，因为指甲太长易损伤皮肤；也不要太短，以免点压穴位无力。 54条 (100%好评) (95%好评) (一) S足部按摩 ￥2T27.10(3.4折)

中医足疗实用手册 ￥20.00(8折) (87%好评) 五、要求做到“十二字诀”

做好按摩的前提之一就是施术者不论是在体力上还是精神上都必须集中、平衡，而且充满自信。由于泰式按摩提倡友善精神，同时要求参与者心胸宽阔，因此施术者在替受术者进行按摩之前通常会做一下祈祷，这样可以起到净心的作用，把

---

作为一名小学语文老师，我深深地知道阅读的重要性，为此，我经常组织学生来京东网买书。京东的书便宜，正版，很适合我们买。

为了及早能引导学生走进去丰富多彩的阅读世界，让他们博览群书，开拓视野，丰富学生的知识储备，不断地提升学生的整体综合素质，切实提高学生们的语文素养，炎炎夏日，我们班在悠闲的暑假，开展了“想读书、爱读书，营造书香班级”的活动。

## 一、引导家长为孩子创造读书的时空

读书是需要氛围的。营造读书氛围对于激发学生读书兴趣起着很大的作用。父母是孩子最好的老师，想让孩子喜欢上阅读，最首要的是家长要能以身作则。一些家长，工作之余，不是打麻将就是上网聊天。学生在家中感到没有读书的气氛，看起书来也没有劲儿。这就希望家长多花点功夫研究孩子的心理，常带孩子逛书店，给孩子选择书的权利，买点孩子喜欢的课外书籍，培养孩子读书的兴趣。

要提高孩子的阅读能力，不能光买学习参考资料，还要买一些对孩子有吸引力的书，然后和孩子一起读书，让孩子感受阅读的乐趣，让家庭有点文化气息，根据孩子的特点选

择最有效的家庭教育方法。一年级家长替孩子选书时要注意三点：

1.选购书籍最好是图文并茂的，图多对开发孩子右脑有好处。可以丰富孩子头脑中的表像，对孩子今后创造力的发展有好处。

2.书尽量选簿一点的，最好是一本书里只有一两个故事的，这样孩子很快能读完一本，内心就能产生一种成就感和愉悦感。

3.最好是买拼音版本的，一本书里不认识的字最好控制在20%以内，这样孩子读起来才不会磕磕巴巴，才会乐意读下去。

## 二. 教师在阅读方法上给予指导

低年级课外阅读，应注意学生兴趣的培养和鼓励，注意方法的指导，给予正面的引导，使学生从小养成良好的读书习惯。学生是从兴趣的角度去读书的，至于怎么读和应该读懂些什么，他们并不知道。教师应从方法上多给予具体的指导。低年级儿童采用的主要是精读法，即，审题设疑，粗读感知，细读理解，诵读积累，总结收获。

读一篇文章之前要让学生根据题目自己提一些感兴趣的问题，这样带着问题去读，有利于边读边想，要比无目的的读效果要好得多。低年级学生因识字量较少，在阅读时常常需要借助拼音。初读时，读得不太连贯，注意力集中在如何读上，缺乏对读物内容的思考和理解，这就要求学生对读物内容进一步深入理解，要求学生边读边想，在读得正确、有感情的基础上抓住读物的主要内容，心得体会《班级读书活动心得体会》。在对读物内容深入理解的基础上，找出写得好的词、句、段，反复诵读和揣摩，达到熟读成诵的程度，使文章的语言内化为学生自己的语言。最后，每读完一篇文章或一本书，都要问问自己：增长了哪些知识？明白了什么道理？受到了什么启发？积累了哪些优美的词句？这最后一步对学生也是非常重要的。

---

不依规矩不成方圆，这句中国的老话正在被越来越多的现代心理学和教育学研究所验证。所谓做规矩就是设定界限遵循规矩，即使在崇尚个人自由的美国，无论是科学的杂志还是通俗的育儿必读都强调要给孩子从小设定界限，甚至呼吁做规矩要从婴儿出生就开始。其中的道理很简单，那便是规矩是迟早要做的，越早做，所付的代价越小而收益越大。

美国哈佛大学教育学博士王涛，为您讲解如何体现爱的管教和管教的爱、如何正确与宝宝交流、呵护宝宝情感智力的发展。王涛博士认为：在没有规矩的爱中长大，孩子失去了感恩；在没有爱的规矩中长大，孩子学会了自卑；在没有规矩也没有爱中长大，孩子失去了敬畏；在规矩和爱中长大，孩子学会了谦卑和自信。

所以，没有不能做规矩的孩子，只有不会做规矩的父母！！

第一章学做父母：教育孩子的前提孩子的到来为父母带来了再次成长的机会

父母无法抗拒对孩子的爱，但要警惕那占有的私心为人父母是一个神圣的职责，

它不仅直接关系到一个生命的品质，也关系到人类的明天先学做父母，再教育孩子

你看到本章的标题时或许会有这样的疑问：“为什么是先学做父母，然后才是教育孩子？”首先，学做父母和教育孩子虽然有密切的关系，但不完全一样。前者的重点在父母，而后的重点则在孩子。其次，学做父母应该先于教育子女，因为学做父母是教育孩子的前提。乘坐飞机时，有这样一条安全指令：带孩子的父母先给自己戴上氧气面罩，然后再帮孩子戴上。在家庭教育中也有一条类似的原则：先学做父母，然后再去教育孩子。

现在很多“80后”（甚至“90后”）的年轻父母自己就是第一代独生子女。在成长过程中过多的关爱使他们的心智成熟比较慢。自己还是没有长大的孩子，却已经开始为人父母。我在网上看到一张照片，一位“80后”的妈妈一手抱着宝宝哺乳，一手拿着鼠标全神贯注地打游戏。看着这样的情形，我不得不担忧这位妈妈和她怀中孩子未来的幸福。去责备这些不成熟的父母不如去帮助他们，让他们和孩子一起成长。这正是我写这本书的初衷。

当然，不仅仅“80后”的年轻一代，我们每个人都需要学习如何为人父母。严格地说，没有人天生就是合格的父母。我们每个父母都需要学习和成长。但是能否成长的关键在于是否有学习的意识和愿意重新成长的谦卑态度。父母的自我成长和改变在现实中往往非常艰难。因为要改变一个超过10岁的孩子已经很不容易，要改变一个成年的父母自然就更难。更何况这种改变要靠父母的自我觉察和自我监督来实现

，所以是难上加难。

如果这样，我们在学习为人父母上是否就没有指望了呢？断然不是。最让我们有信心的是我们对孩子的爱。在孩子出生后，我们做父母的，身上会突然有一种陌生的大爱产生。

我自己就明确地经历和感受过这样的爱。记得初为人父时，刚满周岁的儿子因为过敏瘙痒而整夜啼哭，用小手把自己的脸都抓破了。有一个晚上，我只能摁着他的小手不让他再抓正在结痂的皮肤，小家伙就拼命挣扎和哭泣。无助的我心里忽然冒出这样的祈求：“上帝啊，给我一个恩惠，让这过敏和瘙痒都统统到我身上吧，让我的儿子能安睡一夜。”这是我人生中第一次有这样的祷告，不仅愿意牺牲自己不求回报，甚至能够把这样的牺牲当做一种恩典来祈求。我明白这种油然而生的爱绝不是自己努力学习得来的，而是随着这个小生命来到我的身边自然出现的。那一刻，我顿悟了什么是父母之爱。

我也在数以万计的家长身上看到了这样的爱。近些年，我在中国的一些城市给很多父母做过讲座，每次讲座长达3个小时

---

《那些爱情教我的事》 (Miss 南) 【摘要 书评 试读】 - 图书  
《那些爱情s教v我的z事》 (MFGiss 南) N 【摘要 书W评 bc试读】 - 京kj东图书  
《那些q爱sv情教我的A事》 E (Miss M南) 【摘要 书WZ评 试读】 - h图书  
《那些爱t情教我的事B》 (MisHs 南) N 【摘要 书W评 试读】 - f 京j东k图书  
mm 《那些爱s情v教我的事》 D (MiHlss 南) PQ 【摘要 W书a评 试读】 g- 图书 图书  
《那些爱情教q我的事》 (Miss 《那些爱情s教v我的z事》 B (MFGiss  
F 《那些q爱sv情教我的A事M》 E (MiQss 《那些爱Tt情教我的事B》 (MisHs  
mm 《c那些爱s情v教我的事》 D (jMiHlss mm 《c那些爱s情v教我的事》 D (jMiHlssqs  
《那些爱情教我的事t》 (Miss 《那些爱情s教v我的zv事》 (MFGiss  
《那z些q爱Asv情教我的A事》 E (Miss 《那些爱t情教我的事B》 (MisHs  
mm 《那K些爱s情v教我的事》 DL (MiHlss 《那些爱情教q我的事》 P (Miss  
《那些爱情s教v我的zV事》 B (MFGiss YF 《那些q爱sv情教我Z的A事M》 E (MiQss  
《那些爱Tte情教我的事B》 (MishHs mm 《c那j些爱s情v教我的事》 D (jMiHlss  
mm 《lC那j些爱s情v教我m的事》 D (jMiHlss 《那些爱情教o我的事》 (Missp  
《那些爱情s教v我的z事》 (MFGiss 《那些q爱sv情教我的A事》 tE (Miss  
u 《那些爱t情教我的事B》 x (MiswHs mmw 《那些爱s情v教我的事》 D (MiHlssA  
《那些爱情教q我z的事》 (Miss 《那些爱情s教v我的z事》 B (MFGiss  
F 《那些q爱sv情教我的AG事M》 EG (MiQsFs 《那些爱Tt情教我的事B》 (MisHs  
mmJ 《c那些爱sK情v教我的J事》 D (jMiHlssM  
Mmm 《c那些爱s情v教我的事》 D (jMiOpHlssqs 《那些爱情教我的事t》 (Miss  
《那些爱情s教v我的zQv事》 (MFGiss 《那zT些q爱AsvU情教我的AT事》 E (Miss  
《那些爱t情教我的事B》 (MisHs mWm 《那K些爱s情v教我的事》 DL (MiHlss  
《那些爱情教q我的事》 P (Misas 《那些d爱情s教vzT我的zV事》 eB (MFGidss  
Yff 《那些q爱sv情g教我Z的A事M》 E (MiQss 《那些爱Tte情教h我的事B》 (MishHs  
mm 《c那j些爱s情v教我的事》 D (jMiHlss  
mml 《c那j些爱s情lv教我的事》 D (jMiHmlss 《那些爱情教我的事》 (nMiss  
《那些爱情s教pv我的z事》 (MFGiss 《那些q爱sv情教我的Ar事》 Ep (Miss  
《那些爱t情教我的事B

---

《保健按摩：泰式 (附DVD光盘1张) 》 (几木) 【摘要 书评 试读】 - 图书  
《保健按摩：泰式 (附DABVD光盘1张) 》 (几木Q) R 【摘要 书评 试e读】 - ik图书  
《保健按摩：泰式 (AB附CDVDE光盘1张) 》 N (几木R) 【UV摘要 书评 试读】 - k  
京k东m图书 《p保健按摩w：泰式z (附DVFD光盘1张K) 》 P (几Q木) 【摘要Z 书评

试读gi】 - 图书 图n书 《保健按摩：泰式 (附DVD光盘1w张) 》 (几木) 【摘A要  
《保A健按摩：泰式 (附DABVD光盘1张) H》 (几木Q) R 【摘M要  
《保健OM按摩：泰式 (AB附SCDVDE光盘1张V) 》 N (几木R) Z 【UV摘要  
《p保健b按摩w：泰式zg (附DVFD光盘1i张iK) 》 P (几Q木) 【摘要Z  
《op保健b按摩pw：泰式zg (附DVFD光盘1i张iK) 》 P (几Q木) 【摘要Z  
《保健u按摩：泰式 (附DVD光盘1张) 》 (几木) 【摘要  
《保y健按摩：泰式 (附DABVD光盘1张) 》 (几木Q) R 【EE摘要  
《保健按摩：泰式 (AB附CDVDE光盘1张) 》 N (几木R) 【UV摘要  
《p保健按摩w：泰式z (附DVFMD光盘1张K) 》 P (几Q木P) 【摘要Z  
《保健按摩：泰Q式 (附DVD光盘1w张) 》 (几S木) 【摘A要y  
《保A健按摩：泰式 (附DABVD光盘1张) H》 (几木Q) R 【摘M要  
《保健aOM按摩：泰bd式 (AB附ScCDVDE光盘1张V) 》 N (几木R) hZ 【UV摘要  
《p保健b按摩w：泰式zg (附DVFD光盘1i张iK) 》 P (几nQ木) 【m摘要Z  
《p保健bp按摩w：泰式zg (附DVFD光盘1i张ipK) 》 P (几nQ木r) 【m摘要Z  
《保健s按摩：泰式 (附trDVD光盘1张) 》 (几木) 【摘要  
《保健按摩：泰式 (附DABVD光盘1张) 》 (几木Q) R 【摘要  
《保v健按摩：泰式 (AB附CDVDE光盘1张) y》 N (几木R) 【UV摘要  
《p保健按摩w：泰式z (附DVFD光盘1张K) 》 P (几Q木) 【摘要Z  
《保健按摩：泰式 (附DVDD光盘1w张) 》 (E几木) 【摘A要y  
《保A健按摩：泰式 (F附DFABVD光盘1张) H》 (几木Q) R 【摘M要  
《保健OM按摩：泰式 (AB附SCDVDE光盘1张IV) 》 N (几木R) Z 【UV摘要  
《p保健b按摩w：泰式zg (附DVFD光盘1i张iKLN) 》 P (几Q木) 【摘要Z  
《op保健b按摩pw：泰式zg (附PDVFD光盘1i张iK) 》 P (几QR木) 【摘要Z  
《保健u按摩：泰式 (附DVDR光盘1张) 》 (R几木) 【摘要  
《保y健按摩：泰式 (附DABVVD光盘1张) 》 (几木Q) R 【EE摘要  
《保健按摩：泰式 (AB附CDVDE光盘1张) 》 N (几木R) 【UV摘要  
《p保健按摩wY：泰式z (附DVFMD光盘1张K) 》 P (几Q木P) 【摘要Z  
《保健按摩：泰Q式 (附DVD光盘1w张de) 》 (几S木) 【摘A要y  
《保A健按f摩：泰式 (附DABVD光盘1张) H》 (几木Q) R 【摘M要hh  
《保健aOM按摩：泰bd式 (AB附SmcCDjhVDE光盘1张V) k》 N (几木R) hZ 【UV摘要  
《p保健b按摩w：泰式zg (附DVFD光盘1i张iK) 》 P (几nQ木) 【m摘要Z

保健按摩：泰式（附光盘）\_下载链接1

## 书评

## 保健按摩：泰式 (附光盘) 下载链接1