

28天塑肌健美（附DVD光盘）



[28天塑肌健美（附DVD光盘）_下载链接1_](#)

著者:牛航 著

[28天塑肌健美（附DVD光盘）_下载链接1_](#)

标签

评论

春节节微信抢券一九九减去壹佰买的，想要买书是比较划算！说说这书：图讲解还不错，还有DVD，书也很新，总体还是不错！值得推荐哈哈！

说是28天，但对于一个初学都可别指望很快成为型男，必须付出相应的汗水才能收获健美的身姿。初学者尽量按照书上说的去做，每个阶段都可回头来看看书做参考，具有一定的指导意义，要想成功，不只是一定要长期吃苦流汗，还有用心去体会。

看起来非常有成就感，看完一遍之后，就感觉自己虽然小有技巧，但是没有系统的理论，遇到一些情况，只能够靠出奇制胜占一步先机，而没有想得更远。

物美价廉，物有所值

好好好好好好11好好好好好好好好

挺好的，！！！！！！！！

使用方便，物流速度，产品精致，好货不怕比。

漂亮实用，非常的好

物流快，送货快，可以，还行

东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！东西不错，值得收藏！

还可以，但是其实动作的要点讲述的不是很到位

还可以，但是其实动作的要点讲述的不是很到位

光盘也很好，有用，好好好好好好好好好好好好

这本书还是不错的

快递很给力，书也是完整的，内容很实用。准备开始练了，练成型男！

说的很细，真心不错

京东出品！必须精品！值得信赖！

算是实用的一本

就是一本普通的关于锻练的书，没什么特别，质量还行

图了了路与我土楼了与头啊啊胡了

自己最近在健身，买来看看很不错！

他了了了了了l'll'll'l

读过内容后感觉有些内容平常实践做做还是可以的，不错的教材。

28天塑肌健美不错

还可以，东西还不错，总的来说帮助挺大的，希望继续有这样的作品

不错。。。。。。。。。。

很好，不过没时间看，就说了下大概

非常漂亮，我很喜欢，下次还会买

讲的比较详细，配图也详细

还在学习中 希望会有效果

送货快，便宜

jshwbsbsb

明天会更好

图不错，可以可以的，有用处

书里有些东西还可以，平常都能用到

凑足五个字

希望能练成

"[SM]和描述的一样，好评！

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。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。|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！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||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？[SZ]"

内容很少，也不是很专业，除了光碟里那位的肌肉外，根本感受不到健身的味道。而且价位还不低，我个人认为这样的书应该只卖5块钱。

东西还可以，就是有折痕

书买了，介绍得很简单，不是很系统化，重点是主要是去健身房的，对于我这种想在家练习的用不上…

内容不怎么样，锻炼方法很不全面，价钱在这呢不好强求

都是些健身房用到的方法，如果上健身房的话，有教练教更直接方便。

为了凑单买的，勉强看吧，很多需要专业器材，在家做不到

看了一下就麻溜的丢在角落。实话说 没什么用

没练成，失败，再试试

书看起来还行，就是最后一页被撕了，留着半页看着难受，而且光盘还读不出

没什么实质内容，还不如优酷找个视频看看

物流不给力 物流不给力

多数需要器材，买者考虑清楚。。。

不太实用吧，拿来随便看看

真的很小很薄的一本书

感觉一般~~理论的东西多了一些~~感觉讲的不细~~适合有一定健身知识的运动爱好者

只是经过健身的器材过锻炼的

通俗易懂,内容简单！！

适合健身房里面训练的

太薄，内容少。无看点

尚可。。。。。。。。。

不错

收到

好好

晕死，光盘读不出来，网络搜了一下全一样，网络买书又不好退，晕死。

光盘用不了，浪费钱，

绝对的不推荐购买，用处不大，不如买怀斯曼第二本；赠送的光盘也没有 闹胡

碟子都放不出来！电脑！evd都放不开

鸡肋～！！！！！！！！

fghfghhfghfghfghfh

货好送货又快 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
\\N可来了女性是天生的购物狂，对于购物总是有一些潜藏在体内的欲望，其实女性购物是心理的一定反映，尽管并非所有女性都承认，促使购物欲出现的原因也并非每个女性都一样。西方有句古话：把东西卖给有钱、有势、有需求的人。有趣的是，这里的“

人”更适合于指代女人。现代女性普遍经济独立，在家庭购物中大权在握，堪称“有钱有势”。而说到有需求，最近英国一本时尚杂志的调查结果作了最好的注脚——女人每5秒就要想到一次购物，这种痴迷甚至超过了与自己的伴侣相处。当然拉，我这种女性，自然喜欢到网上京东来挑选东西拉。嘻嘻！好了废话不说。我喜欢看这类书，只要你成为公司的资产，而不是公司的负累，就是声音最大的职员。每个职员在公司内都有属于他本人的一部账簿，一旦有赤字出现，就要注意自己的地位，自己是否会有动摇的可能。多拿雇主的薪金不要紧。所谓食君之禄，担君之忧。问题只在于你能担的忧是否可以平衡你食的俸禄。除了在业务上产生真金白银的进账，是对你本身物有所值的铁证之外，还有别的贡献是可以消弭雇主对你过分高薪的疑虑的。那就是要勤力，把工作的时间延长，这很重要。一个职员可以容纳大量的工作，应付长时间的服务，相比之下，就等于价廉物美。我差不多可以肯定的告诉你，没有老板不是斤斤计较的人，你必须让他在你的个人数簿上，有可见的盈利，才最安全。[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

\\N\\N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。内容还没认真看，翻了下，很温暖的文字

\\N\\N喜欢,会一直在京东购书

\\N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

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。

没什么可说的专积分走人

呵呵呵呵呵呵呵呵

总体还好，说得过去。

国内出的。还可以的。主要针对肌肉上面来讲的。如果是个人想要减肥训练就不必要买了。

一般吧，有些并不是很实用.....

不错，质量不错，包装很好！

28天，怎么想怎么不可能。。。。。。。

非常满意，五星

收到了，还是挺快的！

小学生必看的一套书。

发呆分地方的散打散打所得税 撒打算倒萨撒旦撒大
收复失地司法所速度佛挡杀佛的地方倒萨地方的范德萨发生的分地方 f

不过对于初次去健身房的，有帮助

性价比高 关于健身计划方面，感觉不好接受，不同于一般的增肌计划
计划营养方面有点笼统 但是动作挺标准吧，还有视频

男人持续力：石原结实的男人强壮修炼术 第e二章 4.杠铃托臂弯举 1.站姿哑铃臂屈伸
四周练出一身BB肌肉 (0%好评) 7.俯身腿弯举 2.站姿橡皮带肩上C推举 ¥17.30(6.2折)
牛航，国家竞D技一级运动员，AASFP亚洲体适能学h院高级私人教练，CBBA中国健美
协会健i身指导员。训练营第三课：强壮双肩：型男自塑完美双肩 ¥27.40(6.9折)
5.坐姿哑铃弯举 肌肉健美训练图解 二m、肱二头肌 4H.橡皮带屈腿硬拉
型男训练营：下课稍息，健身后放松与营养知n识 4.坐姿腿屈伸 7.俯身腿弯举
¥33.30K(4.9折)K 二、胸大肌 二、基本热身动作 L三、肱三头肌 2.健L身后的六L大忌讳
¥1L8.10(6.3折) 大便书 第二M章M 0条M ¥18.10(6.3折) 一、下肢肌肉群图片
二O、不同健身需要的营养方案 6.橡皮带侧平举 自控力 二、肱二头肌 8.蝴蝶PP夹胸
5.宽距俯卧撑l Q三、肱三头肌 0条 大便书 ¥22.60(7.1折) ¥19.40(6.6折) (0%好评)
9.龙门架夹胸 肌肉健美训练图解 0条 看见 二、胸大肌 2.健身后的六大T忌讳
1.站姿哑铃弯举 训练营第六课U：健硕的腿部：完美型男不可或缺
男V人持续力：石原结实的男人强壮修z炼术 男人持续力B：石原结实的男人强壮修炼术
2O.站姿交替哑铃弯举 1.站姿杠铃肩上推举 6.窄距俯卧撑 二、中级阶段B训练法则
训练营第六课：健硕的腿部：完美型男不可或缺 2.健身后的六大忌讳
2.站姿橡皮带肩上推举 ¥19.40(6a.6a折a) ¥27.40(6y.9折) 4.橡皮带平板飞鸟 二、胸大肌
¥cc18c.10(6.3折)z 一、下肢肌肉群图片 四周练出一身肌肉 二、肱二头肌 6.橡皮带耸肩
e0条 0条 (0%好评) 人脉是设计出来的1 三、高级C阶段训练法则 正能量 (0g%好评)
二、不同健身需要的营养方Y案 g5.站姿哑铃耸h肩 ¥33.60(6.9折) ¥50.5i0(7.4折)
9.坐姿器械推肩 0条 4.橡皮带俯身飞鸟 (0%好评) 一、准备活动的重要作用 第一章
第一章 9.坐姿器械推kF肩 (0%好评) 6.器械倒蹬 6.窄l距俯卧撑 自控力 l4.杠铃托臂弯举
5.站姿哑铃侧平举 ¥17.3m0(6.2折) 一、下肢肌肉群图片 (0%好评) 8.橡皮带前平举o
一、运J动后该怎样放松 大便书 7.引体向上 3.俯身哑铃臂屈伸 Up8.橡皮带前平举
¥25.70(6.5折) ¥19.4M0(6.6折) ¥17.30(6.2折) r9.龙门架夹胸
沃顿商学V院最受欢迎的谈判课 1.仰卧起坐 大便书 一、腰腹部肌肉Ql图片
1.健身后的放松活动 ¥27.40(6.9折) 二、胸u大肌 二、肩部肌肉群 拉伸
型男训练营a：下课稍息，健身后放松与营养知识 (0%好T评)
热身w第三课：3x2条健美训练法则 5.x站姿哑铃耸肩 x

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”
接受既成事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。
能接受最坏的情况，就能在心理上让你发挥出新的能力。
忧虑最大的坏处就是摧毁我们集中精神的能力，一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失做出决定的能力。如果你有担忧的问题，做到下面三件事：
1。问你自已：可能发生的最坏的情况是什么？
2。如果你必须接受的话，就准备接受它。
3。然后镇定地想办法改善最坏的情况。成熟的人会适度地忍耐自己，正如他适度地忍

耐别人一样。他不会因自己的一些弱点而感到活得很痛苦。不喜欢自己的人，表现在外的症状之一便是过度自我挑剔。独处对我们的心灵运动十分有益，就好像新鲜空气对我们的身体极有帮助一样。适当程度的自爱对每一个正常人来说，都是健康的表现。为了从事工作或达到某种目标，适度关心自己是绝对必要的。成熟的人可能有时会批评自己的表现，或觉察到自己的过错和效率不彰，每个人的生活遭遇都是独一无二的。尽管构成人体的基本因素相同，但我们每个人的生命都很奇妙地自成一格，绝不与人雷同。心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探寻的过程。除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。兴奋的品质是我们工作能否成功的极重要因素，因为情绪的动力是促成我们向前的力量。三点建议：1 每天抽出时间独处，以进一步认识自己；2 要打破习惯的束缚/努力破除束缚自我的种种..我们必须信仰某些事物。但是，假如我们没有就此信仰去采取行动，一切仍然无用。只有信心而没有作为，是无济于事的。人不是因为缺乏信心而跌倒，而是因为不能把信念化成行动，并且不顾一切地坚持到底。当然，仅有信仰并不足以使我们成熟。信仰的好处是能增强勇气，使我们在接受考验的时候，不至于临阵退却。除非我们以信仰做基础，然后付诸行动，否则任何道理原则都没有什么用处。只有行为才算数。如果我们不能遵行，则要想摆脱不幸的阴影，最好的一种方法便是提升我们自己去帮助别人。不幸遭遇并非就是世界末日。有时候，它还是促使我们采取行动的催化剂，对改善状况大有必要。生命并不是一帆风顺的幸福之旅，而是时时摆动在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面，拒绝面对各种困难，而麻烦也不会因此获得解决。苦难是人类生活的一部分，只有实实在在地去面对，才是成熟的表现。不成熟的人常... 对喜欢规避责任的人来说，困难则成了最好的挡箭牌。假如每个人成天都认为环境不好，当然就会把自己的过失诿诸“缺陷”或种种其他原因。具有成熟心灵的人，他们不会陷于自己的困难当中，而是勇敢地去面对它、接受它，然后想办法加以克服、解决。他们不会去乞怜，不会绝望，也不会去找借口逃避。不成熟的人随时可以把自己与众不同的地方看成是缺陷、是障碍，然后期望自己能受到特别的待遇。成熟的人则不然，他先认清自己...要想当好听众，首先要注意听讲。眼睛不要四处张望，或显出烦躁不安的样子和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

今天刚刚拿到书，这本陈浩写的我最想学的销售技巧导向客户选择，卖什么都成交很不错，品牌图书推荐我最想学的销售技巧主要简述销售就是一战心理战！销售就是心与心的较量！所以，要想在销售中提升你的销售业绩，就一定要懂得察言、观色、攻心，真正明白心理学对销售的重要性，才能成为销售行业中的佼佼者。推销产品，其实就是在推销你自己从心理学角度分析，人们从心理上首先接受的往往是推销者本身，然后才会考虑你的产品。这也是很多销售行家的经验。实际上，销售活动是由销售人员、客户以及商品三方面要素共同构成的。客户要购买商品，而销售人员则是连接客户和商品的桥梁。通过销售人员的介绍，使客户得到更多关于商品的信息，从而做出判断，决定买还是不买。而在这个过程中，虽然客户是冲着商品而来，但是客户最先接触到的却是销售人员。如果销售人员彬彬有礼、态度真诚、服务周到，客户就会对其产生好感，很有可能进而接受其推销的产品相反，如果销售人员对客户态度冷淡、爱答不理、服务不到位

，客户就会很生气、很厌恶，即使其产品质量很好，客户也会排斥。销售强调的一个基本原则推销产品之前，首先要推销你自己。所谓对客户推销你自己，就是让他们喜欢你、相信你、尊重你，并且愿意接受你。换句话说，就是要让你的客户对你产生好感。很多时候，销售人员就像是一件又一件的商品，有的相貌端正、彬彬有礼、态度真诚、服务周到，是人见人爱的抢手商品，所有的客户都喜欢有的衣衫不整、粗俗鲁莽、傲慢冷淡、懒懒散散，就会令客户讨厌，甚至避而远之。实际上，销售与购买其实是销售人员与客户之间的一种交往活动。既然是交往，只有彼此之间产生好感，相互接受，才能够继续发展下去，并建立起比较稳定的关系。客户首先接受了销售人员，才会进而接受其产品。因此，销售人员在销售产品时，首先要让客户能够接受自己，对自己产生信任，这样客户才会接受其推销的产品。如果客户对销售人员有诸多的不满和警惕，即使商品再好，他也不会相信，从而拒绝购买。因此，让客户接受自己，是销售人员的首要任务。有一个基金销售人员，在他最初从事这一行业的时候，每次出去拜访客户推销各式各样的基金，总是失败而归，尽管他也很努力。后来这个销售人员开始思考，究竟是什么原因导致了自己失败，为什么客户总是不能接受自己在确定自己推销的产品没有问题后，那就说明是自己身上的缺点让客户不喜欢，因此导致客户拒绝接受自己的产品。为此，这个销售人员开始进行自我反思，找出自己的缺点，并一一改正。为了避免当局者迷，他还邀请自己的朋友和同事定期聚会，一起来批评自己，指出自己的不足，促进自己改进。第一次聚会的时候，朋友和同事就给他提出了很多意见，比如，性情急躁，

跟教练说的一样，不错

今天刚刚拿到书，这本写的很不错，

不错。不错。不错。不错。

很好，不错，支持支持

和描述的一样，好评！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懂的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商城，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。本来我这个地区就没货所以发货就晚了。但是书真的不错只要发货就很快就到，应该是正品至少录音啊 词语没有错，快递很快哦继续努力，书已经送给门卫签收，不过快递员还打电话通知我，这样的服务态度真的值得其他的快递员学习，京东快递真的不错。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。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。这是一个太摔的举动了，支持京东。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

心得：喜欢，会一直在京东购书

“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。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。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。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：《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。

基本上都很全面了，你要好好去学

小巫写的让孩子做主母乳喂养育儿手记，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读对于一个新妈妈来说，最紧张的事情莫过于新降临的孩子了。如何哺乳，如何教育，如何喂养，如何让孩子舒服睡觉等都是新妈妈们第一次面对的新鲜问题。让孩子做主母乳喂养育儿手记内容是由一位母亲记录的亲身经历，记录的是从孩子出生之后到一岁之间所发生的事情。其中也穿插了一些生动幽默的故事，从中透露出的科学养育理念值得每一位母亲好好学习。，阅读了一下，写得很好，让孩子做主母乳喂养育儿手记讲述了一位母亲关于孩子出生之后到一岁之间所经历的一切真实记录。让孩子做主母乳喂养育儿手记一书中不仅记录了身为人母在情感方面的细腻感受，更所映出中西方文化在育儿理念上的冲突。作者旅美多年，身为教育学硕士，在怎样科学地养育出身心健康的婴儿方面，有着精辟独到的见地。作为国际母乳会哺乳指导，作者提供了全面的最新最正确的母乳喂养资讯和指导，并通过生动幽默的故事，更深入浅出地引用大量现代西方的先进育儿理论和经验，极具实用价值。使初为父母的读者从中获益匪浅，得到实质性的帮助。，内容也很丰富。，一本书多读几次，生孩子你怎么一点儿也不紧张啊这是我躺在手术床上后，听到的第一句问话。说话的是一位戴着眼镜的年轻男性助产士。当时我赤裸的身体裹在一床厚厚的白色棉被里，体内插着尿管，被抬到窄窄的手术床上。护士一个劲儿地告诉我别乱动，以免掉下来。躺好了，我就开始东张西望，看医护人员们忙碌，做术前准备。插空儿我还问他们几个问题。我为什么要紧张呢我反问那位助产士。谁来这儿都要紧张的，还真没见过你这么镇定的呢。上周我们这儿来的一个产妇，躺好了后，我们总听见什么东西在咔嚓咔嚓地响，后来发现是她在发抖，连带着手术床也哆哆嗦嗦响个不停。另外一个实习生，也是一位年轻男性，回答我。那我就更不能紧张了。越紧张不就越容易出问题吗事实是，根本没有我紧张的份儿。手术区外，大堂里，坐着四个比我紧张得多的人我丈夫、我老爸、我妹妹、还有我孩子的干妈浩子。他们把紧张都分摊了，哪儿还有剩余的紧张留给我来享受呢所以我很泰然地躺在那里，挺着重了四十多斤的肚子，期盼着和孩子尽早见面。唯一的遗憾是我饥肠辘辘，从昨天晚上10点到现在，按照手术的严格规定没吃过东西。而且我知道从现在开始我还要饿上起码48个小时，这让我多少有些沮丧。本来我是那天第一个手术，但在我前边有一个紧急剖腹产，我躺下没多会儿就听见孩子哇哇哭，我自己的手术也推延了一点时间。当时我只是担心坐在外边的丈夫，不知他会急成什么样儿。他是那种以担忧为业余爱好的人，昨晚已经一夜没睡踏实了。他还爱认死理儿，事前告诉

内容详实，指导性强，适合初级学习者！

东西好，物流快，很不错，就是价格波动较大

很喜欢（:..德1.德）:..尼采1.尼采，他的每一本书几本上都有，这本看哪这人尼采自述（插图本）很不错，看哪这人·尼采自述（插图本）尼采的思想影响了弗洛伊德、海德格尔、雅斯贝尔斯、萨特、福柯、德里达、里尔克、鲁迅等诸多大师。我为什么这样智慧我为什么这样聪明我为什么写出了这样的好书——看哪这人弗里德里希·尼采的精神自传尼采经典语录更高级的哲人独处着，这并不是因为他想孤独，而是因为在他的周围找不到他的同类。许多东西被我抛却，故而被诸君视为傲慢，若从外溢的酒杯里豪饮，难免洒落许多佳酿。故不要怀疑酒的质量。人要么永不做梦，要么梦得有趣，人也必须学会清醒要么永不清醒，要么清醒得有趣。当心！他一沉思，就立即准备好了一个谎言。鄙薄自己的人，却因此而作为鄙薄者，尊重自己。如果阁下长时间盯着深渊，那么，深渊也会同样回望着阁下。人最终喜爱的是自己的欲望，不是自己想要的东西！他是思想家，这意味着他善于简单地——比事物本身还要简单——对待事物。我是太阳！2000年是德国哲学家尼采逝世的百年祭。这位在历史上一波三折、大起大落的名人，到今天，国内国外，都还没有定评。也许随着这尼采后期思想文集的问世，对此能有所补益，这就是拙译的根本目的。2000年是德国哲学家尼采逝世的百年祭。这位在历史上一波三折、大起大落的名人，到今天，国内国外，都还没有定评。也许随着这尼采后期思想文集的问世，对此能有所补益，这就是拙译的根本目的。尼采是哲学家吗——这好像不成其问题，工具书中无一例外都是这样注明的——德国哲学家。可是。1985年冬，在一位德国朋友家中，因着手翻译权力意志偶与凯泽斯劳滕大学副校长克劳斯·兰特弗里特教授闲谈，他说尼采并不是哲学家，而是个音乐家。当时，我确实感到愕然。后来，我国出了尼采散文选，内中选译的内容全部是摘自尼采的主要著述。这说明尼采的东西也可以视为散文其实，据译者近20年译述尼采著作所得的浅见，这些看法都对，却是不全面的。尼采之哲学，是以文艺的各种形式为外观，以当时他所能了解的各学科为内容，以冥想与思辨为论述方式的新式哲学。它是对以往概念推理式的哲学的一种反叛，也可以说是一种清算和终结。就像以毕加索为代表的现代派绘画毁掉了真正的美感一样。近日报载，毕加索以其情妇为原型的端坐花园的女人，在纽约以4950万美元的高价拍卖成交。我为什么这样智慧二总而言之，我既是个颓废者，也是其对立物。明证之一就是，我对逆境总是本能地择优而适，而本来的颓废者却总是采取于己不利的办法。就总体而言我是健全的，就局部而言，我才是颓废者。绝对的孤独化和摆脱惯常联系的能力，自我强制，戕贼自身，拒不就医——这一切都流露出我

很喜欢:..席慕蓉1.席慕蓉，他的每一本书几本上都有，这本席慕蓉文集典藏版在黑暗的河流上很不错，在黑暗的河流上所有的生命在陷身之前不是不知道应该闪避应该逃离可是在这样美丽的夜晚里啊藏着一种渴望却绝不容许。在黑暗的河流上讲述在写作的时候，我一无所求。在写作的时候，只想把深藏在心中的感觉牵引出来，只希望把生命中极为所珍惜的这一部分，认真地整理好。也就是这样而已。距离企图心的远近，和创作的品质并不一定有关联。而且无论有何等样的作品，完成之后，只能留待时间和观赏者来做拣选，任何话语都属多余。对作品本身保持永远的沉默，是一个创作者应该有的权利和美德。起因于一场不顾一切的毁灭从热渴窒闷极度不安的心中如霹雳般迸发溅射而出的是那囚禁了千亿年的渴望散开然后不断膨胀自我的距离在星团之间逐渐拉长当寂寞与乡愁要用光年来换算才发现从此永远无法回转星云空茫开始重新寻觅重新摸索重新去追

逐渐冷却然后习惯于孤独在漂泊的行程里慢慢忘记了过去为什么那么遥远（匍匐于泥泞之间我含泪问你那样的夜晚去了哪里为什么所有的开端都热烈慌乱一如夏夜的星空无限灿烂）最初地球只是一团烈火无所适从也无所依靠在暗黑的天空中独自燃烧炽热明亮的母体可望而不可及在每一转首回身的地方是那从此无法靠近又无法远离的太阳光芒是每一篇神话传说中的眷恋情节是我们因此而不断重复循环着的季节和日夜日夜循环在辗转反侧间试着将岁月慢慢沉淀所有不肯妥协的爱与恨以及日渐沉重的思想和欲望只好以熔岩的形象沸滚翻腾不断喷涌囚禁在高温的心中而在脆弱的表层水气弥漫云雾滋生有朝露有夜雾不断前来轻轻环绕轻轻覆盖仿佛有些忧伤可以忘记有些错误可以原谅在日的与夜的交替间有些梦想可以重新开始盼望（爱原来是没有名字的在相遇之前等待就是它的名字而一切的起始却是不经心的就像天地初开原来也是没有什么一定要遵照的形象就如平漠上千株白杨原来也只是是一次不经心的插枝如果不是那偶然的顾盼我们原来可以终生终生永不相识在雷电交会的刹那为什么一定要是你从我身，静静走来走进我中央）天空中不断有星球爆裂不断有美梦从此陨落幻灭但是在我们的世界里帷幕刚刚升起戏正上演我们的心愿仍然要逐一完成在一切的来临与消逝之间戏正上演我们一定要等待与盼望坚持要依次出场凝神准备随时欢呼落泪或者鼓掌太阳系里所有

很喜欢...?–人力资源和社会保障部就业促进司，中国就业培训技术指导中心人力资源和社会保障部就业促进司，中国就业培训技术指导中心，他的每一本书几本上都有，这本小额担保贷款实务指南很不错，当前及今后一个时期，我国就业形势依然严峻，促进以创业带动就业，有利于发挥创业的就业倍增效应，对缓解就业压力具有重要的现实意义。促进劳动者自主创业，通过创业在实现自身就业的同时带动更多劳动者就业，是贯彻落实党的十七大实施扩大就业的发展战略，促进以创业带动就业的重要举措，对于推动我国经济发展、缓解就业压力、促进社会和谐具有十分重要的意义。自2002年以来，我国全面实施下岗失业人员小额担保贷款政策，为劳动者自主创业和劳动密集型小企业开展小额担保贷款提供资金帮助和贷款贴息，帮助劳动者解决自谋职业和自主创业的资金困难，为他们就业再就业创造良好的条件，调动劳动者创业积极性和主动性，同时也为劳动密集型小企业扩大生产、增加就业岗位创造条件。目前，小额担保贷款政策的扶持对象由下岗失业人员逐步扩大到就业困难人员、复转军人、高校毕业生、残疾人和农村劳动者等各类自主创业人员。当前及今后一个时期，我国就业形势依然严峻，促进以创业带动就业，有利于发挥创业的就业倍增效应，对缓解就业压力具有重要的现实意义。促进劳动者自主创业，通过创业在实现自身就业的同时带动更多劳动者就业，是贯彻落实党的十七大实施扩大就业的发展战略，促进以创业带动就业的重要举措，对于推动我国经济发展、缓解就业压力、促进社会和谐具有十分重要的意义。自2002年以来，我国全面实施下岗失业人员小额担保贷款政策，为劳动者自主创业和劳动密集型小企业开展小额担保贷款提供资金帮助和贷款贴息，帮助劳动者解决自谋职业和自主创业的资金困难，为他们就业再就业创造良好的条件，调动劳动者创业积极性和主动性，同时也为劳动密集型小企业扩大生产、增加就业岗位创造条件。目前，小额担保贷款政策的扶持对象由下岗失业人员逐步扩大到就业困难人员、复转军人、高校毕业生、残疾人和农村劳动者等各类自主创业人员。封闭运行，专项用于担保机构为符合条件的借款人申请小额担保贷款向经办银行提供担保的基金。（一）担保基金的建立和使用根据国家现行政策规定，各省、自治区、直辖市和地级以上城市要建立下岗失业人员小额贷款担保基金，所需资金主要由同级财政筹集，也可以接受社会各界捐赠，专户存储于指定的经办金融机构，封闭运行，专项用于担保小额贷款，不得挪作他用。目前，许多地方（如吉林、重庆、河南、宁夏等）在所辖县（市、区）也建立了相应的小额贷款担保基金，有力促进了积极就业政策在基层的有效落实。经当地财政部门同意，

希望有效吧，大家加油共勉

实用的书。。非常实用

很喜欢（:..英1.英）...伯宁罕1.伯宁罕，他的每一本书几本上都有，这本和甘伯伯去游河很不错，和甘伯伯去游河获1970年英国凯特·格林纳威奖大奖。1972美国波士顿环球报、号角书杂志奖图画书大奖，美国图书馆学会年度好书推荐，纽约时报最佳插画童书奖，入选纽约公共图书馆每个人都应该知道的100种图画书，入选日本全国学校图书馆协议会第22次好绘本，入选日本儿童文学者协会编世界图画书100选。和甘伯伯去游河这个故事，采用童话的形式。故事中的角色不完全是人，也有动物，是一个人和动物不分彼此的世界，使刚度过人和动物不分阶段的幼儿，感到分外亲切。哪个孩子不想坐船，哪个孩子不想听听坐船的故事尤其是住在像英国这样的岛国的孩子。和甘伯伯去游河是约翰·伯宁罕的作品，他构思的是一个非常单纯的故事，单纯的感觉像一个幼儿甘伯伯有一条木船，他的家就在河边。有一天，甘伯伯撑船去游河。两个小孩子、兔子、猫、狗、猪、绵羊、鸡、牛和山羊，一一要求上船。起初情形还好，后来这些乘客都忘了遵守秩序，忘了坐船的规矩。结果，船翻了，大家都掉进水里。甘伯伯带领大家游泳到岸边，让太阳把他们的衣服和身子晒干。和气的甘伯伯还邀请这批乘客到他家去喝茶，并且提议过几天大家再来坐一次船。作者的这个故事，采用童话的形式。故事中的角色不完全是人，也有动物，是一个人和动物不分彼此的世界，使刚度过人和动物不分阶段的幼儿，感到分外亲切。有一天，甘伯伯要去游河，他的朋友都要求上船同行，可是一上船，大家就忘了甘伯伯叮咛，猪开始乱晃、狗追猫、猫捉兔子，最后船翻了，甘伯伯还是不忘邀请所有的朋友下回再一起去游河，而且还请大家去他家喝茶呢。哪个孩子不想坐船◎林良儿童文学家哪个孩子不想坐船，哪个孩子不想听听坐船的故事尤其是住在像英国这样的岛国的孩子。和甘伯伯去游河是约翰·伯宁罕的作品，他构思的是一个非常单纯的故事，单纯的感觉像一个幼儿甘伯伯有一条木船，他的家就在河边。有一天，甘伯伯撑船去游河。两个小孩子、兔子、猫、狗、猪、绵羊、鸡、牛和山羊，一一要求上船。起初情形还好，后来这些乘客都忘了遵守秩序，忘了坐船的规矩。结果，船翻了，大家都掉进水里。甘伯伯带领大家游泳到岸边，让太阳把他们的衣服和身子晒干。和气的甘伯伯还邀请这批乘客到他家去喝茶，并且提议过几天大家再来坐一次船。作者的这个故事，采用童话的形式。故事中的角色不完全是人，也有动物，是一个人和动物不分彼此的世界，使刚度过人和动物不分阶段的幼儿，感到分外亲切。故事的叙述形式一再重复，提供给幼儿练习的机会，也满足了幼儿练习的愿望。幼儿学习了怎么向人请求。请求的形式一再重复，使用的语言却一再的变化。

很喜欢，他的每一本书几本上都有，这本中华经典藏书搜神记很不错，就其影响而言，搜神记不仅是志怪小说的典范，更是唐宋传奇、宋元话本、明清戏曲与小说取材的渊数，不断受到人们的关注。北史卷九二僭伪附庸转载，河西王沮渠蒙逊曾向宋司徒王弘求取搜神记一书。蒲松龄则在聊斋自志云才非干宝，雅爱搜神，把干宝的搜神记作为自己学习的典范。至于各种以搜神命名的续作、仿作更是层出不穷，如托名陶潜的搜神后记、唐人勾道兴的搜神记、焦璐的搜神录等。搜神记是晋人干宝编著的一部志怪小说集，收录古代及当时流传的各种神仙鬼怪故事，意在说明神仙之道实有，鬼怪之事不诬的有神论观念。干宝，字令升，河南新蔡人。少年勤学，博览群书，尤其对阴阳术数、易卜占筮等典籍颇感兴趣。西晋末年，因才干出众，干宝被朝廷召为佐著作郎，后因平定叛

军有功，封为关内侯。东晋元帝时任著作郎，领国史一职。后因家贫，补为山阴令，又做过始安太守。后来又担任过司徒右长史和散骑常侍。著有晋纪二十卷，搜神记三十卷，并著春秋左氏义外传，注周易、周官凡数十篇。隋书·经籍志又著录其百志诗九卷、干宝集四卷。不过，除搜神记外，其他各书都已散佚。关于搜神记的撰述缘由，晋书卷八二千宝传有两段较为离奇的记载。其一是说，干宝的父亲生前宠幸一位婢女，引起他母亲的忌妒。父亲去世下葬时，母亲便借机把这位婢女推入墓中，为其父殉葬。十余年后，干宝母亲去世，干宝兄弟打开墓穴，准备将父母合葬时，发现被殉葬的婢女还伏在棺材上，容颜未变，栩栩然，有如生前的样子。把她带回家，数日后，竟然又活了过来。婢女声称在墓中时。本卷所记皆为晋代以前神仙术士及其神通变化的奇闻异事，即从传说中的神农到三国时吴国的吴猛。其中神农、赤松子、宁封子、彭祖、师门、葛由等相传是远古及夏、商、周三代时期得道的神仙，能够呼风唤雨，骑龙驾虎，长生不老。春秋战国时期的琴高、陶安公亦是如此。汉代神仙方术空前发达，淮南王刘安尤好此道，招致方术之士达数千人，本卷中的八老公即是其典型。此后的刘根、王乔、蓟子训、汉阴生、左慈、于吉、介琰、徐光、葛玄、吴猛等人则是修道求仙的术士，能够役使鬼神，羽化飞升，腾挪变幻，不受形神之限。从其法术与神通，可以粗略地反映出晋代以前神仙方术之道的发展变化。本卷最后四则记神女与世间凡人交通恋爱，从另一个侧面反映出人们对沟通仙凡的期望，以及仙凡相处难以长久的遗憾。神农鞭百草神农以赭鞭鞭百草①，尽知其平毒寒温之性②，臭味所主③。以播百谷，故天下号神农也。注释①神农传说中的太古帝王名，又被称为炎帝。始教民为耒耜，务农业，故称神农氏。赭鞭相传是神农氏用来检验百草性味的赤色鞭子。②平毒寒温之性指草木无毒、有毒及

还不如上网看看一样。。。

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，自古人们就推崇读书，到了现代社会科技高速发展，电视、网络各种媒体平台纷纷出现，可这并未减少人们对于读书的热情，读书就是思想的源泉，读书与健康成长紧紧相联，读书促进成长，成长离不开读书，这是我个人的理解，读书会使思想的源泉永不干枯。

从人性本位上讲，三毛与张国荣比较类似，都是因过早的繁荣而枯萎。三毛一生遭遇坎坷，无丈夫（其夫荷西因出海捕鱼遇风暴而溺水），无儿子。最终因难遭疾病的折磨而把生命交给了一只袜子。张国荣：一位电影演员，一位双性恋者，演技精湛，红遍影坛。当他把人间的悲欢离合，得失荣辱演尽时，跳楼自杀了，也许他们以为这样是功成身退吧。张爱玲与李清照类似，安妮与王菲类似，这里的类似是指艺术情调、文化品位、风格倾向等。

文学是人文的一个主支，它包括散文、小说、诗歌、戏剧四大体裁，它和艺术、科技共同构成了文化的主题。各个作家有不同的语言风格和审美倾向，不同爱好的人喜欢不同的作家和不同类型的作品，譬如小说，男人看小说一般看故事的曲折情节，所以金庸较受欢迎。女人看小说一般体会人物心理、情绪的变化，所以言情派、感情派的较受欢迎，心得体会《个人读书心得体会》比如，琼瑶、席绢。

大家要做好文学首先要对它有兴趣，懂得并会欣赏文学的美，否则文学与你无关。音乐、书法、绘画也一样，不感兴趣，不会欣赏，再好的艺术也与你无关。其次，文学素养的提高靠平常的积累、思考，所以耐性、悟性要好。“文无定法，大体须有”，这就是所谓的写作章法。多阅读文学作品，多做读书笔记，名家作品的结构和思路就是章法，阅读的过程也是学习、掌握章法的过程。最后，要多写多练，多修改。要想写一手好文章，光看、光说不行，会说、会看不会写的很多，口头表达与书面表达不是一回事。既要自由写作也要有所约束，所以要多让别人给自己提意见，虚心请教，自己多做修改、调整。这样读写结合才不会白读。最后，我给大家谈谈读书态度的问题，读作品时要有敬畏心理，细细品味，切不可马马虎虎，遇到与自己想法不合的观点大加指责与批评，甚至对作者产生反感。尤其阅读小说尽量把自己想象成其中的主人公，造成一种身临其

境的感觉，并结合自己的亲身经历，比较对照。尝试着去接触他们灵魂深处的某些东西，这就是所谓的“与大师同心也”。不同的人读同一本书，效果可能就不一样。大家可以根据自己的兴趣、喜好选择自己喜欢的作品并专一地研赏一番，定会受益匪浅。最后希望大家能够养成好读书，读好书的好习惯，能写出精美、感人、意义深刻的文章来。

价格还行,值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。|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！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。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。这是一个太摔的举动了，支持京东。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

挺好的，比书店买划算

买回来还么看呢，等有时间再学习

还行吧，没那么喜欢，也不错了，

很好！值得向大家推荐！

买书不是重点，但是对肌肉的了解和锻炼方式增多了，关键还是要提高执行力啊！

很好，非常满意，这下练练可以了

书是没有太大的用处！附带的光盘还没看！

图文介绍详细易懂，坚持相信会有效果。

托比身高1.5
毫米，就他的年龄来说，这不算太高。他躲在树皮窟窿里不敢动弹，只有几个脚指头露在外面。黑夜像一只水桶，把他卷罩其中。
他抬头仰望苍穹，有几颗星星在闪烁，透过橙红色树叶的间隙，星空显得格外分明，但夜却因此而更黑了。
“月亮不在的时候，星星就会跳起舞来。”他心里默默地想着，不禁喃喃自语，“如果天堂里也有天空的话，它应该没这么深邃、这么遥远、这么动荡不安……”
托比舒展开身子，头贴着树皮上的苔藓，神情忧郁黯然，泪水淌过耳际滑进头发里，冰凉冰凉的。
他察看了一下自己的伤势：一条腿伤得比较严重，两个肩膀划痕累累，头发上血迹斑斑，手指也被荆棘火烧伤了。而对于身体的其他部位，他已经没有感觉了，那些地方早已因为疲惫和疼痛而麻木了。
几个小时前，他算是已经死过一回了，他弄不明白为什么他现在还活在这里。想起以前

他到处插手管闲事时，人们总是对他说：“托比，又是你在这里！”但是今天，他无数次低声问自己：“我还活着吗？我还在这里吗？”但是，他的确活着，而且活得非常痛苦，那痛苦甚至比天还高。鲜花节那天，有人在人群中捆住了他爸妈的手，从此，他的天空塌了下来，暗淡成现在这个六子。他常常自言自语地说：“要是我合上了眼，我也就死了。”然而他的眼睛却一直睁开着，深处还有两汪泪湖，泥泞而浑浊。就在这时，他听到了一阵喧闹，恐惧再次袭来，一下子从头传到脚。他们一行有四个人，三个大人和一个小孩，那小孩举着火把，照亮了四周。“他肯定就在附近，他走不了多远的。”“我们必须抓住他，他也得像他的爸妈一样，要为此付出代价。”黑夜中，第三个人的眼?反射出火把的光，他吐了口唾沫说道：“我们会看到他的下场的，会看到的。”这是一个噩梦，惊醒时分，他本应该跑到爸妈的房间哭闹，然后就会有人穿着睡衣把他带到通亮的厨房，用温水给他泡蜜糖汁儿，外加一些小糕点，哄着他说：“没事了，我的托比，没事了。”他喜欢这美好的一切。然而今天，他躲在树皮窟窿的深处，颤抖不已，他尽量收紧脚趾，藏好在洞里。托比，十三岁，却被整个民族追捕着，不是别人，就是他的本族

质量很好！价格公道！值！

了解一些有关锻炼身体的知识

今天刚刚拿到书，这本写的28天塑肌健美很不错，牛航编制的28天塑肌健美针对亚洲男人的身体特质，量身制订科学、合理、实用、有效的健身方案。28天塑肌健美在健身技巧上，从徒手锻炼到运用复合器械锻炼，循序渐进，逐步提升从整体适应性锻炼到各部位肌肉群强化锻炼，然后再到整体协调塑肌锻炼，力图打造媲美健身赛场型男的肌壮身材，全面刷新肌肉品质。28天塑肌健美针对偏胖或偏瘦的男性，特别制订了新颖有效的方案，健身的同时达到减肥、增肌效果，打造真正意义上的品质肌肉型男。今天刚刚拿到书，这本写的28天塑肌健美很不错，牛航编制的28天塑肌健美针对亚洲男人的身体特质，量身制订科学、合理、实用、有效的健身方案。28天塑肌健美在健身技巧上，从徒手锻炼到运用复合器械锻炼，循序渐进，逐步提升从整体适应性锻炼到各部位肌肉群强化锻炼，然后再到整体协调塑肌锻炼，力图打造媲美健身赛场型男的肌壮身材，全面刷新肌肉品质。28天塑肌健美针对偏胖或偏瘦的男性，特别制订了新颖有效的方案，健身的同时达到减肥、增肌效果，打造真正意义上的品质肌肉型男。今天刚刚拿到书，这本写的28天塑肌健美很不错，牛航编制的28天塑肌健美针对亚洲男人的身体特质，量身制订科学、合理、实用、有效的健身方案。28天塑肌健美在健身技巧上，从徒手锻炼到运用复合器械锻炼，循序渐进，逐步提升从整体适应性锻炼到各部位肌肉群强化锻炼，然后再到整体协调塑肌锻炼，力图打造媲美健身赛场型男的肌壮身材，全面刷新肌肉品质。28天塑肌健美针对偏胖或偏瘦的男性，特别制订了新颖有效的方案，健身的同时达到减

肥、增肌效果，打造真正意义上的品质肌肉型男。今天刚刚拿到书，这本写的28天塑肌健美很不错，牛航编制的28天塑肌健美针对亚洲男人的身体特质，量身制订科学、合理、实用、有效的健身方案。28天塑肌健美在健身技巧上，从徒手锻炼到运用复合器械锻炼，循序渐进，逐步提升从整体适应性锻炼到各部位肌肉群强化锻炼，然后再到整体协调塑肌锻炼，力图打造媲美健身赛场型男的肌壮身材，全面刷新肌肉品质。28天塑肌健美针对偏胖或偏瘦的男性，特别制订了新颖有

[illegible]

按照步骤希望有点效果吧

物美价廉 还可以用优惠券

东西很不错，送货也很快，继续支持JD

图片很激励人去健身 不过 大部分还是需要去健身房的

使用起来简单，介绍通俗易懂

很多方法都是在健身房里的，对于没有这条件的人还是有些麻烦的。

《rr28天塑肌健美》在健身技巧上，E从徒手锻炼到运N用复合器械锻炼，循序渐Y进a，逐步提升；从整j体适应性锻

印刷的还不错，想减肥，看看也好

书质量不错，送货人员态度非常好。

老公看了觉得还行。比起书店里的还是挺划算的

朋友说很不错，慢慢看吧

书很好 字迹 清晰，下次再买

内容比较简洁，但是还是很实用！坚持下来应该有不错的效果

没用上，要坚持才会胜利！

图片质量清楚、印刷很好，还佩带一张4G的DVD光盘。值了。

28天变健美型男是不可能的。不过作为一本初学者的入门书，还是不错的。此书图片清晰，也介绍了一些健身房里常见的器械。如果想系统的练习和学习健美知识，还是要看《韦德健美训练》之类的正统书籍。配套光盘的视频可以让你掌握正确的技术动作，不过姿势太少了。

准备健身了，应该有用吧

适合年轻人，希望对瘦身塑形有帮助

挺好，还没看，但质量包装不错的

好不好要试过才知道，练习中

内容不错的说，推荐大家看看呵呵

书籍好看又便宜！质量很好！

总的来说还不错，很喜欢

书内容肯定不错，印刷看上去不错

送货挺快的书的质量挺好的

真的是很实用的一本书，随书赠送光盘一张，内有很详细的锻炼使用器械的说明，带着你一起锻炼，真的是难得的一本锻炼肌肉的好帮手！

实践中。。。好像管用哈。喜欢·

123123123123123123

还好还好还好还好还好还好还好

书本很好啊书本很好啊

身体各个部分的肌肉训练都有讲到，配合图片讲解，直观易懂

没事的时候翻一翻！！ 还是可以看

看了几章，受益匪浅。

不错的书，是正版的

不错的书，买了不后悔。 这本书的质量不错。 值得你拥有。

在学校拿出来时都不敢看~~~其实说的有些夸张了~~~光盘的视频不太清楚

非常满意非常满意非常满意

非常好，我非常的喜欢

(^_^)不错嘛

服务超一流！东西是好东西，值的购买！

内容一般，光盘也无什么特别

还好，挺便宜的，实用！

书不到100页,书中的图片很能激励人去健身,但视频中的教练眼神飘忽不定,看着不是很舒服!

让我了解了一些常规的东西

很不错的书，需要去健身房

我正在健身，根据书上写的锻炼，效果还不错哦，另外还附带光碟，能学到正确锻炼姿势

还在研究当中。还有图不错。

很不错，值得阅读，受益匪浅的书

包装不错内容还行，前半部分，写的比较理论，后半部分是4周锻炼的具体方法，有光盘，可以跟着练

一直很喜欢 自己买了一本 送人了一本

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

东东不错 还有碟片也没少

告诉一些方法，自己在家可以连

内容太少，才几十页！ 内容太少，才几十页！ 内容太少，才几十页！

可以可以可以可以可以可以

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

tai shuai le

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

锻炼关键在坚持 我在使用 感觉还行

愿意做猛男的，就来看看这本书！讲的不错

页数比想象中的要薄！讲的很细！

值得收藏 好书 推荐

包装配送很好，书也很好。给力的购书体验

买来指导一下，省的自己瞎练

还没有看完，感觉还不错

包装不错。就是没有时间看。

还没读完。一点一点读吧~~

不错哦，没有推荐错！

好~~非常的棒~！！~

28天连剪掉肚皮上的肥肉都不够。

只是提供方法，还得自己坚持锻炼！总体不错吧 期望成为肌肉达人！

需进健身房才有用哦！

东西很好非常满意000

书还不错，值得一看。

性感的男人，全裸教学？应该还行

买家发货速度特别快 书的质量也很好 内容也不错！清晰易懂！

[28天塑肌健美（附DVD光盘）_下载链接1_](#)

书评

[28天塑肌健美（附DVD光盘）_下载链接1](#)