

零基础普拉提



[零基础普拉提_下载链接1](#)

著者:纪长青 著

[零基础普拉提_下载链接1](#)

标签

评论

挺有用的 不错 多运动

动作简单，效果明显！ 图文并茂，简单易学，是初学者必备书籍！ 发货快！ 谢谢

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

挺好，还没看，但质量包装不错的

书籍好看又便宜！ 质量很好！

刚刚打开一看，很满意。

经济实惠性价比高

书的质量很好，送货也很快！

书很好很喜欢，正在看

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

书很好！ 价格便宜！ 值得购买！

颜色好看！ 是正品！ 我喜欢！ 价格便宜！

看起来不错

居然没得碟子！我以为有碟子也！太失望了

挺好，看着下还挺简单

很好的书

非常好，深有体会，值得学习

一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般

《调息之光》是艾扬格大师继《瑜伽之光》之后的最重要的作品，被誉为“瑜伽呼吸圣经”。本书详实而透彻，对所有练习瑜伽的人来说，是一部实用的、全面的、可靠的操作指南。
瑜伽调息法是瑜伽习练中的呼吸艺术，赋予习练者调控情绪的能力，由此带来内心的稳定、专注和泰然自若的精神状态。瑜伽调息法犹如一座桥梁，将瑜伽习练者从单纯身体层面的锻炼跨越到内心的拓展，从而成为自我实现之旅上的关键一站。
《调息之光》从现代解剖学、古典瑜伽文献的角度讨论呼吸系统，详细分析14种瑜伽调息法，同时为习练者提供了全面的瑜伽哲学的背景知识，还讨论了经脉、收束法、脉轮和种子曼陀罗等主题。对于瑜伽习练者，本书提供了200周循序渐进的学习课程，其中，还特别指出了在练习过程中可能要面对的困难及应规避的风险。

老婆喜欢就好.....

今天刚刚拿到书，这本...刘克亚1.刘克亚写的超高价营销成为行业价格领袖锁定永久利润的秘诀很不错，（1）超高价营销成为行业价格领袖锁定永久利润的秘诀一书作者刘

克亚在培训界和营销界享有较高的知名度。刘克亚曾师从现代营销学之父菲利普·科特勒教授和直复式营销泰斗盖瑞·亥尔波特，是世界上唯一将品牌营销和直复式营销融为一体的营销大师。从2000年回国创立克亚营销体系至今已13年，被媒体和业界誉为营销魔术师和天价培训师。其著名天价培训课程包括3天3万元的打造你的赚钱机器，3天10万元的人性解码器和3天30万元的多米诺营销。（2）超高价营销成为行业价格领袖锁定永久利润的秘诀内容是克亚营销最核心的营销秘诀，从未以文字形式公开发表过。克亚营销先后创立了克亚营销导图、克亚营销铁律、一二三成功魔式等一系列全新的营销技术，本书的核心内容来源于其3天3万元的超高价营销方程式，其中的克亚营销北斗系统、明星速成秘方、专家速成秘方，以及二合一促销，均是克亚营销的独家技术。对企业的董事长、总裁、总经理，还有营销副总或总监来说，本书具有很强的实战性和指导意义。（3）超高价营销成为行业价格领袖锁定永久利润的秘诀案例丰富，深入浅出。本书配备了40多个作者亲历或相关的经典实战案例以及精彩故事，对内容解说深入浅出、通俗易懂。另外，配备的一些图表也对内容作了生动简洁的展示，更具可读性。超高价营销成为行业价格领袖锁定永久利润的秘诀的核心内容来源于中国天价培训师——刘克亚老师3天3万元的培训课程超高价营销方程式，其中的克亚营销北斗系统、明星速成秘方、专家速成秘方，以及二合一促销，均是克亚营销的独家技术。不管你是企业的董事长、总裁、总经理，还是营销副总或总监，只要你深刻领悟这些技术背后的人性秘诀，就能找到轻松突破企业瓶颈，快速成为价格领袖的方法和捷径。从此，你不仅能够操控自己企业的命运，还能主宰行业的发展进程。克亚老师认为，世界上根本没有营销，只有人性！悟透了人性，一切营销问题都将迎刃而解！因此，超高价营销成为行业价格领袖锁定永久利润的秘诀为你揭示的不只是不为人知的技术、手段和策略，更向你展示了如何将人性巧妙用于营销的独特视角。写在前面世界上最神奇的营销秘籍我不知道你的公司在什么行业，但有一点我可以肯定——你的行业肯定有一位价格领袖！他的产品定价是你行业最高的！他的客户是你行业最好的！他的影响力是你行业最大的！更令人垂涎的是——他的利润率最高！他的企业最稳定！他的未来最光明！为什么为什么有人总能开出最高的价格，还能让客户心甘情愿地一次又一次地购买在向你透露这些不为人知的秘诀之前，我先和你分享我的一段经历——199

《健身俱乐部经营与管理》作者均来自国内知名健身企业，他们以现代服务企业管理理论为基础，以丰富的从业经验为积淀，从实务性和操作性角度阐述健身俱乐部经营与管理的每一个环节，奉献出这一本领域内不可多得的管理指导手册。在体育产业蓬勃兴起的今天，健身行业正处于整合发展阶段。从业者常常受到管理标准不够明确、缺乏带有指导意义的工具类书籍等问题的困扰。

在体育产业蓬勃兴起的今天，健身行业正处于整合发展阶段。从业者常常受到管理标准不够明确、缺乏带有指导意义的工具类书籍等问题的困扰。本书作者均来自国内知名健身企业，他们以现代服务企业管理理论为基础，以丰富的从业经验为积淀，从实务性和操作性角度阐述健身俱乐部经营与管理的每一个环节，奉献出这一本领域内不可多得的管理指导手册。

本书在构建框架体系时，按照健身俱乐部经营与管理内在的联系和顺序，把全书内容分为5个部分，分别介绍了健身俱乐部从业人员基础知识、健身俱乐部的日常运营管理、如何成为成功的会籍顾问、私人健身教练，健身俱乐部会员管理系统。

本书可作为全国健身俱乐部管理人员的培训用书，可以为管理决策带来很多启示与借鉴；也可以帮助有志于从事健身行业经营与管理者完成从入门到优、秀行业人才的转变；还可供广大热爱健身活动的朋友参考，以便了解健身俱乐部的软硬件环境和俱乐部的经营与管理。

本书总结了我们的韦德同仁创业七年以来企业发展中的经验，从健身俱乐部发展的每一个环节给予了系统阐述，并根据一兆韦德的成功发展轨迹总结出一些心得，期待为业内制定行业标准提供可参考的基准，进而为整个行业的发展作出贡献。同时，也希望这本书成为行业从业人员的基础工具书，供他们时时参考。对于本书的问世，我们作为致力于中国健身产业的推动者，尤为高兴。

从编写理念上看，本书的编写力求结构严谨、概念清晰，遵循了从简单到复杂的逻辑顺

序。先从宏观整体环境入手，根据我国健身行业发展的实际情况，首次提出了行业发展四阶段理论。接着系统阐述了当前阶段发展的阶段特征，重点谈及了现阶段“整合发展”对于所有健身俱乐部的特殊意义。在微观方面，我们先是对“俱乐部组织机构管理”“俱乐部的布局及设施设备”等健身俱乐部有序经营必备的基本硬件要素给予说明，再转向软性的人的要素，讨论如何做好基础的健身行业从业人员，再谈及在此基础上的健身俱乐部三大人才系统，即客服人员、会籍顾问、私人教练，并详细加以阐述。最后谈及会员管理系统等高新技术对健身俱乐部管理的意义。

从内容特色上看，本书中有大量以实践为基础的创新，例如“俱乐部突发事件处理办法及预防”“内场销售技巧及销售流程”“私人教练日常工作”等章节均是从数以千计的实践案例中精选出来并加以总结而成的，倾注了本书编写人员大量的心血。“整合阶段”的论述充分汲取了新加坡淡马锡入资一兆韦德过程中的经验，详细分析了目前行业发展中业内外资源整合的意义及方法。“健身俱乐部会员管理系统”的介绍是本书另一大亮点，第一次在行业内系统阐述了如何使用会员管理系统、健身系统软件功能、软件应用展望等内容。这些内容是从一兆韦德引入ERP系统的实践中总结得出的，值得业内同行借鉴。

特别鸣谢以下对本书的完成作出贡献的同仁：一兆韦德（上海）健身管理有限公司技术总监韩克、董事会秘书史敬辉、人力资源部培训总监金姪玫、IT部总监何教理、韦德健身管理学院专职培训师王双。第1章 健身俱乐部从业人员基础知识 1.1

国内健身行业的发展历史 1.1.1

从健身俱乐部投资主体、开设项目方面了解健身俱乐部的发展

随着国内经济的不断发展，国民健身意识的不断提高，健身行业也得到了长足的发展。

不记得这在是京东买的第几本书了。很满意。我会继续坚持学习。

媒体不时报道，现在国民的阅读量不断下降，其实从我们身边也可以看到，能够坚持读书、热爱读书的人越来越少。就拿我市的中心城区一海港区来说，拥有人口几十万，商业繁荣，但书店、图书馆明显要冷清得多，人们购买的也往往是各类考试辅导用书。

书中有什么，读书能带给我们什么，除了应付考试之外还有其它用处吗？这些问题值得我们思考。古人云：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，书中自有千盅粟。古人对读书重视，因为一旦考取功名，自己的身份地位、生活状况都会发生翻天覆地的变化，可谓名利双收，这是一种封建时代功利性的读书。而现代社会，我们读书的目的是全面提高自身修养，紧跟时代发展变化的步伐，更好地履行自己的职责，无论是社会责任还是家庭责任。好书中，有先人深邃的思想，有富于哲理的人生格言，也有提高业务技能的科技知识。无功利读书对开启人的心智、陶冶各种情操是非常有益的。前不久，市城管局党委举办了一期“家教有方”大讲座，特别邀请了山海关区委常委、纪委书记张椿林同志为大家现身说法，讲授家庭教育的方式方法，如何培养出优秀的孩子。张书记特别强调，家庭教育中最基本也是最有效的方法就是培养孩子的阅读习惯，大量读书，在各类书籍中汲取思想的精华，塑造健全的人格、打造丰富的精神世界。整堂讲座听下来，让我们受益匪浅，而张书记所传达的“读书重要”这一观点也令人心悦诚服，又唤起了我内心深处对于读书的热爱。

在各类书籍中，我最喜欢的是历史和哲理书籍，如《史记》、《孔子传》、《上下五千年》、《菜根潭》等。从一个个历史事件中了解社会的跌宕起伏、洞察人性的根本，从史书中了解中华民族五千年的灿烂文明，我为祖国感到骄傲，同时也倍加珍惜现在的幸福生活。近几年我一直反复读的一本书是明代洪应明所著的《菜根潭》。我喜欢《菜根潭》，因为它是一本历世阅人的书，充满哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意，让我在不知不觉中有收获。我想大家可能和我一样，在日复一日的工作与家庭琐事中，渐渐消磨了棱角，失去了生活的情致，有时难免心浮气燥。每当这时，我就用《菜根潭》中的有些句子来舒缓情绪，抚平心境，效果很好。儒家的中庸和道家的无为教给我们如何放下，如何舍得，而我们也就是在不断的受挫总结摸索中一步步走向成熟。

我们学习的最终目的是做事，而要会做事，必先会做人。用好书滋润心灵，增强修养，提高辨别力，树立正确的价值观，做一个对社会负责、对家庭负责的人，我想那样我们

的人生会更有意义。

当前我局开展的百日阅读活动，激发了人们的读书热情，很多人重又捧起了久违的书本。古人讲：“外物之味，久则可厌；读书之味，愈久愈深”。让我们一起多读书，读好书，读出真理，读出乐趣，读出雅致，读出一个全新的世界。

，还不错。主很快。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。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。你看天下的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“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着

零基础普拉提，一点，一点，一点点地看完了朝花夕拾，连串的时间，连串的记忆，真想将鲁迅爷爷的记忆当做我的。整本文集用词语简洁柔和，正是鲁迅爷爷的平易近人的体现。书中的抨击，讽刺，嘲笑，正是鲁迅爷爷对当时社会的反感与不满，表现了一个想让民族进步，想让社会安定，为孩子着想的鲁迅爷爷。纪长青，园中淘气天真的小孩子，观菜畦、吃桑葚、听鸣蝉与油蛉和蟋蟀的音乐会，看黄蜂、玩斑蝥、拔何首乌、摘覆盆子。到在书屋读书习字，三言到五言，再到七言。课上偷偷画画，到书屋的小园玩耍。无一不体现出小孩子追求自由，热爱大自然的心态，也表现了社会对孩子们的束缚。，这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击

迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。普拉提练习是当前健身界的热门话题。有统计表明，10年前，美国仅有10家健身中心开设此项课程，而如今全美有超过900万人参与到这项运动中来，连众多好莱坞的巨星美女也都对其趋之若鹜。与此同时，普拉提也势不可挡地进入了国内各大健身俱乐部，引领起了新的健身热潮。那么普拉提到底是什么它又是怎样向人们施展其魅力的呢零基础普拉提全面介绍了普拉提简述、普拉提的优势特点、普拉提练习要点、普拉提练习中不可忽视的几个概念等内容。，这两个人物，是当时社会的反照，人们受尽黑暗的压迫，到起来反抗，经历了多少次改革与战争，才有了我们现在安定自在的生活呀！现在，我们可以愉快地生活这，家里有电视电话，有的还有电脑，繁杂的电器设备和自由的生活，我们不用遭受黑暗社会的压迫，不用吃苦，更不用去闹革命。这都是无数革命烈士用自己的先躯换来的，我们应该珍惜眼前的生活。，是鲁迅爷爷对往事的回忆，有趣的童年往事、鲜明的人物形象，一件一件往事，同时也抨击了囚禁人的旧社会，表现了鲁迅爷爷对艰苦劳动人民的惋惜、同情，也表现了对当时社会的厌恶，告诉我们不要再回去那让人受苦的社会，更表现了对阻遏人民前进、折腾人民、损害孩子、保留封建思想的人的痛恨。让我们了解历史，感谢美好生活的由来。一个孩子因为一本书就满足了，他的这份童心与天真在现在可能很少见了。现在的孩子们不知什么时候变得很成熟，成人的世界吞噬了他们。父母的职位，家庭的富裕程度成了他们炫耀的资本。看到别人有好东西而自己却没有，就会向父母伸手要，好与别人攀比。每周

自己要多读书,特别是要培养孩子多读书,做对社会有用之人,让儿童喜悦读书对于家长们来说现在的孩子不愿意读书是一件非常头痛的事情孩子们更喜欢看电视电影既有对话又有画面一些家人认为孩子们通过这种方式就能获取全部知识不读书也行这是非常非常错误的一种认识读书和电影电视绝不可互相替代孩子们的特长是什么精力饱满想象力丰富思维跳跃性强无拘无束电影电视的确能够帮助孩子们认识外部世界但它的局限性也非常明显它在一定程度上容易扼杀或者限制孩子们最需要激活和成长的想象力因为画面中已经给了孩子们一切不需要去想象了而想象是孩子培养思考能力的关键前提电影电视应该作为孩子汲取知识开阔视野的一种途径而非全部\\N记得小时候去外地做工的父亲带回了一个收音机那台收音机为我打开了一个丰富的世界收音机中播出的故事评书等没有电视中的画面但在听的时候脑海里会自然浮现出相对应的画面和场景比如收听《岳飞传》的时候甚至连那些激烈地战争场面都能浮现出来听到的信息对孩子们的想象思维等能力是非常有益的我小学的时候作文就比较好跟我听书读书的习惯不无关系左岸我们最丰富的阅读感官除了显性的眼耳手还有隐性的想像神奇的思维电视跳跃太快常常没来得及思考画面就过去了孩子在画画或者玩的时候或者睡前打开音响播放故事等让孩子在潜移默化中吸取营养孩子的想象力会弥补文字和声音的缺陷等听几次孩子甚至能够完整地把听到的故事讲下来连语气都很惟妙惟肖这种听书的方式对于孩子语言和逻辑能力的培养和记忆力的培养都是极其有益的当然当孩子完美复述听来的故事的时候一定要给予足够的赞美赞美不能太虚伪一定要真诚读书也一样书

\\N不一定非常华丽才好只要有注音孩子能够慢慢读下来就行了对于孩子而言再美的画面也没有他自己想象出来的完美啊对于孩子们读的书家长绝不可以抱着无所谓的态度应该非常重视至少在孩子觉得你非常重要你应该在孩子读书以前提前通读一遍以便与孩子交流心得这种对话不仅可以开阔孩子的视野提升孩子的认知能力和心理素质也可以提高孩子的兴趣同时对家长而言也是一种快乐啊孩子们的一些观点由于不受任何限而常常语出惊人令人感叹现在想想我多么感恩我的父母亲和爷爷奶奶他们无论多忙都不会忽略我的问题尽管他们的知识有限但他们朴实的思想和平和善良的为人之道让我受益终生左岸再次证明言传不如身教千万不要买几本书丢给孩子给孩子布置任务要求他在多少天内读完这种对待成人的方式除了导致孩子的强烈反感外没有任何益处孩子的学习效率完全源于兴趣家长如果希望孩子读什么书应该在买书以前就多次在孩子面前意外谈到那本书当孩子的好奇心被吊起来剩下的事情你就不用管了现在的儿童非常可怜分数老早就扼杀了他们的天性同时也扼杀了他们的童年快乐和前途在孩子面前谈论分数是毁灭孩子的最快方式永远不要在孩子面谈谈分数这会严重扭曲孩子的内心使其承受能力变得越来越脆弱

孩子们都很好强不谈论分数他们一般也会很努力他们厌学往往是不堪压力的结果家长们更应该与孩子一起分享快乐让孩子在快乐中学习知识我翻阅了20多本外国专家写的儿童教育方的著作无不强调快乐学习的重要性甚至他们认为孩子的专职就是快乐如何玩得开心快乐才是教育的根本这一点国人很难理解国外初中的教材比如\\N数学还没有我们小学五年级的难但这并不影响他们培养出大量的世界顶级人才而我们这些善于考试的人才在走向世界的时候是那么的无所适从应试教育让我们这个民族的思维越来越受局限越来越僵化加之唯物论到唯钱唯权观的主流思想的过渡在房地产为核心的投机体系的助推下彻底毁灭\\N了我们这个民族的创造能力和积极向上的精神面貌孩子们是非常可怜的智慧的家长不应继续给孩子增加压力与外力合伙戕害孩子的成长而应该尽可能地为孩子营造一个相对宽松的成长环境在这样的环境中

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. 问你自己：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进的力量。 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。

"[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]"

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？而且等其他的车似乎也总是如此。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。

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，一场突如其来的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，作为一名中学生，我的心怎能不潜然泪下呢?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国人民的道德高尚吗?

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。

书评

[零基础普拉提_下载链接1](#)