

激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）



[激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）_下载链接1](#)

著者:[日] 美术出版社 著

[激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）_下载链接1](#)

标签

评论

还不错～书的质量很不错，值得购买～

内容很好，很详细，也挺全的

书不错，虽然没有包装皮，但是保存的很干净！内容也很好，很值得学习，会好好看下去的~对我很有帮助 物流也很快~（快递员很帅。。。），下次还来选购书~

书很好，配送快速，满意！

漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）很好，推荐购买的书啊

书肯定是正版的，而且印刷也很不错，非常的实用呢！！！以后有机会还会看看有没有更好的！

不错，很喜欢。

到手翻看一遍之后来评价的，还不错的书，初学者可以看看的

对大概流程的讲解，不是很深入。

内容可以。值得购买。强烈推荐

是很基础的教材，适合刚入门的人看，我是刚入门所以选了这本，书的质量很好

我朋友她说很好,...很好,....很好用

帮别人买得，他正用得上，说不错。京东快递送的，保管得比较好。

女儿说很不错，对她画画很有帮助

这个系列的书都是访谈居多，不过里面的使用技巧却都是很不错的。

正版出品，我喜欢的类型。

这一系列的书都买了，大都不错。这本比较喜欢，内容风格都喜欢。

很好的一本书,很喜欢

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

关于画插画讲了很多问题及解答，很详细，很好

书不错啊，送货也很快的！

很好的一套书，希望还会继续出版第12

姑娘自己选的，到货后，看了很喜欢，每天都忙着画

原以为是素描技巧，其实是电脑绘图技巧，还好也有用。

速度比较快！速度比较快！

学校选用教材 适合作为中职学校教材

书很棒，是全新正版，也很实用哦，满分

书还行！质量不错喔！还有画板送！

小孩很喜欢，一拿到手就看上了。

感觉内容不是特别详细

重内容，重质量！！

不错，适合初学者 希望可以成套购买

内容具体，教学实在。真的好用！！

到货也很快，喜欢。。。。

女儿在学漫画，很有帮助

小孩喜欢画画，支持！

还没看呢 估计还可以吧

还可以吧，纸质不错，内容不多

以后还在京东购物，商品更保障

质量很不错

送货挺快的，拿到书质量也不错。。

还没仔细看 还行 研究当中

还行 适合初学者使用

挺好的一本书。。。。。。。。

等问题变得迎刃而解。想了解日本专业插画师是怎样工作的吗知道怎样才能把自己的作品成功地推销出去吗希望今后继续从事插画创作，除了苦练画技，我们还应该做些什么呢请关注激漫11漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）的内容吧！，阅读了一下，写得很好，很想创作，却不知灵感从何而来创作草图时，画面看起来千篇一律构图总是不够理想怎样才能让人物形象更加生动上色时掌握不好晕染和渗透的技巧这些插画绘制中经常令人困惑的问题就由激漫11漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）来为您解答吧！跟着日本名师女插画师，擅长幻想系插画、维多利亚画风的领军人物棕本夏夜，著名小说插画师和著名装帧插画师森山由海学习专业的插画技巧，您也能按照自己的心意画出精美的插画作品！激漫11漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）旨在让没有任何绘画基础的初学者掌握专业的插画技巧，创作出合乎自己心意的插画作品。内容也很丰富。一本书多读几次。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。激漫11漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！），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。激漫11漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）由当代才华绝世的日本名师女插画师，擅长幻想系插画、维多利亚画风的领军人物棕本夏夜著名小说插画师和著名装帧插画师森山由海，为您深度解读插画创作和绘制过程中的每一个重要环节。激漫11漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）让如何激发创作灵感、绘制有表现力的构图、提高绘画能力、选择适合的画材和表现形式、掌握优秀的上色技巧等问题变得迎刃而解。想了解日本专业插画师是怎样工作的吗知道怎样才能把自己的作品成功地推销出去吗希望今后继续从事插画创作，除了苦练画技，我们还应该做些什么呢请关注激漫11漫

在现代设计领域中，插画设计可以说是最具有表现意味的，它与绘画艺术有着亲近的血缘关系。插画艺术的许多表现技法都是借鉴了绘画艺术的表现技法。插画艺术与绘画艺术的联姻使得前者无论是在表现技法多样性的探求，或是在设计主题表现的深度和广度方面，都有着长足的进展，展示出更加独特的艺术魅力，从而更具表现力。从某种意义上讲，绘画艺术成了基础学科，插画成了应用学科。纵观插画发展的历史，其应用范围在不断扩大。特别是在信息高速发达的今天，人们的日常生活中充满了各式各样地商业信息，插画设计已成为现实社会不可替代的艺术形式。由于情报时代的来临，现代社会的发展，现代插画的含义已从过去狭义的概念(只限于画和图)变为广义的概念，“插画”就是我们平常所看的报纸、杂志、各种刊物或儿童图画书里，在文字间所加插的图画

，统统称为“插画”。插画，在拉丁文的字义里，原是“照亮”的意思。望文思义，它原来是用以增加刊物中文字所给予的趣味性，使文字部份能更生动、更具象地活跃在读者的心中。而在现今各种出版品中，插画的重要性，早已远远地超过这个“照亮文字”的陪衬地位。它不但能突出主题的思想，而且还会增强艺术的感染力。社会发展到今天，插画被广泛地用于社会的各个领域。插画艺术不仅扩展了 插画图片 插画图片[2] 我们的视野，丰富了我们的头脑，给我们以无限的想象空间，更开阔了我们的心智。随着艺术的日益商品化和新的绘画材料及工具的出现，插画艺术进入商业化时代。插画在商品经济时代，对经济的发展起到巨大的推动作用。插画的概念已远远超出了传统规定的范畴。纵观当今插画界画家们不再局限于某一风格，他们常打破以往单一使用一种材料的方式，为达到预想效果，广泛地运用各种手段，使插画艺术的发展获得了更为广阔的空间和无限的可能。在中国，插画虽然发展的较晚，但追其溯源，方远流长。插画经过解放后黑板报、版画、宣传画格式的发展，以及20世纪80年代后对国际流行风格的借鉴，90年代中后期随着电脑技术的普及，更多使用电脑进行插画设计的新锐作者涌现.....

还算可以吧，图片很漂亮，也就介绍个大概，有介绍绘画突破瓶颈的方法哦，内容貌似跟书中缘其他的图书有点重复。

作者有着扎实、专业的美术基本功，同时对漫画技法的表现也非常娴熟老道。范画生动丰富，绘画过程解析也很直观、明确。很好懂，临摹起来也比较容易入手。但这不是一本绘画基础入门级别的书，如果是对绘画没有任何基础的人来看这本书，还会有一些难度。但如果稍微有一些素描基础，对物体结构、几何概括稍有了解的话，这本书巩固你这方面的基础知识的同时，告诉你很多简单明确的途径和方法，更加准确、生动地表现生活场景和人物。

我之前的临摹漫画仅限于表面的模仿，但缺少对结构、透视等方面的认识，不管临摹得像还是不像，都只知其然而不知其所以然。这是这本书对我来说最大的意义所在。对于那些已经在单幅的创作上如鱼得水的画手来说，这本书在情景表现、情节讲述等方面，要如何有目的、有针对性地突出作者的意图方面，也非常有指导意义。如果是程度更初级一些的读者，搭配入门级别的书一起看，会觉得更容易入手，循序渐进地掌握这本书里比较专业、高层次的内容。

最后，这本书在具体物件要如何描绘、表现方面非常赞。同一物体往往举很多例子，提供多角度、多特点的范画和结构分析，以及如何与不同的人体动作搭配，不同的物体又如何表现人物的不同性格特点等等，这可以说是这本书的一个亮点和特色所在。

书的内容绝对是超值的！内容丰富、详细但是不难懂解释的很到位！就像有人说这本书“对漫画技法的表现非常娴熟老道，范画生动丰富绘画过程解析也很直观、明确。”我也这样觉得！

以前我画画时对装饰的东西没有什么概念，觉得什么好看便画上去。所以画的整幅画里的事物没有什么联系，看起来很凌乱，没有整体感，主题也不明显！

另外我对物体的结构和透视把握的不是很好，而这本书介绍了很多关于这方面的方法。

简洁明了，总结的非常到位。

在这本书里也介绍了如何去表现不同材质的质感，我对物体质感的把握也不是很好，常常不知道如何去表现不同的质感，虽然也看过很多关于此类的书，可是我觉得这本书介绍的还是比较明了的！不知道有没有人和我一样，有时画好了人物但是就是不知道怎么去画场景，对场景的表达总是不知道如何下手？虽然想好了要如何去画可就是下不了手，为此很郁闷！这本书非常详细的介绍了画场景需要的小物件道具，而且还介绍了如何去用那些小物件来烘托角色的性格。而且一个动作、一个物件、和同不或人物相同的搭配或者不同的搭配一般都会从不同的角度来解释，真的是一本非常好的书。我觉得做什么事都要学会举一反三，而这本书正是教会我们这样的一本书！

图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可
获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的
评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500
字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表
大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上
商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对
10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调
整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积
分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商
品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书
、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得
奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价
才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心
得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大
于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商
品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10
元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整
啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分
规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品
评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音

像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励

本书里的他们的妹妹兰香在学业和爱情上的成功完成了兄妹三人渐进的过程。她有机会接受了高等教育，接受了最新的思想，在农村人和城市人里找到了平衡点，冲破门当户对的观念，开始并有了爱情的美好结局。

这些感情历程里我们可以清晰地看到两个字：重生。时代的变革给了年轻人一个颠覆旧世界的机会，少安到少平再到兰香的前进过程中，颠覆的痕迹越来越重，看似平和却动荡的年月里，新一代的诉求赤裸裸地凸现出来。我们要改变。但是如何改变，并不是一味追求自我就是真谛。杜丽丽和武惠良婚姻的终结或许是一个警示。我们盲目地追求自我精神的满足，沉浸在肉体与精神的对立关系里妄图找出个平衡点，抛弃了责任与家庭，只为满足自我。在这点上，杜丽丽和古铃风的相遇实际上更像新时代的烟花，激烈却迅速燃烧殆尽。但是古铃风的存在也是有他特别的价值的，他所代表的新一代的文人，特别说是诗人，的创作风格与内容的变化，不再着根于土地、更为激烈的抨击、写作技法的另辟蹊径在文革后的时代具有重要的意义，但是如何调节好急剧变化的社会与自身求变的心态之间的落差是至关重要的。可能这就是作者希望透过古铃风告诫大家的。

下次还来京东，很好的书

这是我第一次接触路遥的文字，对他的领悟也很有限，但是我很感激他们这一代在黄土地上成长起来的作者，他们执著于土地的热情，他们青春的勇气给我的触动是非常大的。生长在现在这个安逸而危机重重的社会，我们需要他们的点拨。这是我们父辈的力量，我们父辈的旗帜，在他们的青春岁月里，悸动与冲劲远比我们大得多，我们这批纠结于无谓苦痛的年轻人，所需要的、所缺乏的究竟是什么？

我非常喜欢书中提到的叶赛宁的一首诗：不惋惜，不呼唤，我也不啼哭……金黄的落叶堆满我心间，我已经不再是青春少年……长的是苦难，短的是人生。

下次还来京东，很好的书

他现在认识到.他是一个普普通通的人,应该按照普通人的条件正正常常的生活,而不要做太多的非分之想.当然.普通并不等于庸俗.他也许一辈子就是一个普通的人.但他也要做一个不平庸的人.在许许多多平平常常的事情中.应该表现出不平常的看法和做法来.比如.像顾民这家伙.挨了别人的打.但不报复打他的人——尽管按常情来说.谁挨了打也不会平平静静.但人家的做法就和一般人不一样.这件事就值得他好好思量思量.这期间,少平获得了一个非常重要的认识:在最平常的事情中都可以显示出一个人大格的伟大来!

(孙少平是善于思考的，从他上中学时的一个小片断就可以看出。小故事大道理，一个勤于思考的人，会细心的观察生活的每一个细节，对比自己，发现不足，并慢慢改正。

和他一样，我们也是非常普通的，可是我们自己是否也能大声的对自己说“我不庸俗呢？”)

再便宜点就好了

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！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。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。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，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

京东的货，应该是正版

吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。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？

熬夜读激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！），购买不后悔灯 不能熄灭熬过今夜就能从书中逃回到 这个世界我 我不明白 这个年代怎么还能说 读好书就会发财 好呆爱我的爸 \N疼我的妈说了那么多 你们明白吗 不是要反抗 只是要你看我不满的地方读读读读读到书都想吐 好想哭怕怕怕怕怕老是背书 好白痴你你你你你 \N只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定 就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚我 我不明白 这个年代怎么还能说 \N读好书 就会发财 好呆爱我的爸 疼我的妈说了那么多 你们明白吗 不是要反抗 只是要你看我不满的地方读读读读读到书都想吐 好想哭怕怕怕怕怕老是背书 \N好白痴你你你你你 只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定 就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 \N你能清楚读读读读读到书都想吐 好想哭怕怕怕怕怕老是背书 好白痴你你你你你 只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定 \N就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚读读读读读到书都想吐 好想哭怕怕怕怕怕老是背书 好白痴你你你你你 \N只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定 就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚 %D%A %D%A%D%A%D%A 很想创作，却不知灵感从何而来；创作草图时，&LDQUO;画面看起来千篇一律构图总是不够理想；怎样才能让人物形象更加生动；上色时掌握不好晕染和渗透的技巧&HELLIP;&HELLIP;这些插画绘制中经常令人困惑的问题就由《激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）》来为您解答吧！跟着日本名师女插画师，擅长幻想系插画、维多利亚画风的领军人物椋本夏夜，著名小说插画家SORACHI SATOKO和著名装帧插画家森山由海学习专业的插画技巧，您也能按照自己的心意画出精美的插画作品！《激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）》旨在让没有任何绘画基础的初学者掌握专业的插画技巧，创作出合乎自己心意的插画作品。%A %D%A%D%A纵观中国古今，\N横看世界各国，有哪一位名人不酷爱读书？又有哪一个不爱读书的人获的了成功？读书学习，其好处之多，是无法用语言所能表达完全的。唯有勤读多读，\N置身于书中的人，方能体验其中的乐趣和奥妙。一 “最优秀的书籍是一种由高贵的语言和闪光的思想所构成的财富，为人类所铭记，所珍惜，\N是我们永恒的伴侣和慰藉。……书籍把我们介绍给良师益友，

使我们认识迄今为止人类最伟大的灵魂。”（[英]塞缪尔·斯迈尔）。“读一本好书，\\N就是和许多高尚的人谈话。”（[德]歌德）。因此，坚持不懈地读书学习，便会懂得人生的真谛，充满对美好生活和光明未来的热爱和想往；\\N就会树立远大的理想和崇高的奋斗目标，因而就会有终生不衰的前进动力；就会使我们的精神世界得到充实，思想境界得到提高，道德情操得到陶冶，\\N从而使我们的一切言行皆能有益于社会，有益于人类，我们自己也就成为受人欢迎和尊敬的人，\\N成为社会有用的一员。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选

很好，很好，很好

好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。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，的确是用了他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。[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？

很好，很好，很好

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。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。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：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。

这本书总体还可以，但是最大的缺点是过时了。它和过去教材特别吻合，但是现在许多篇目已经没有了，又加入了许多新篇目。这就让学习陷入被动了，最好能出一些与教材特别配套的书，这样才能复习有针对性。市面上这样的书有很多，就是竞争很激烈，希望京东或者是出版者本着对市场负责的态度进行出书。才能不被淘汰。其实这还不是最让人抓狂的，最让人难以接受的是这本书送货过程中，我不明白为什么我们村里的人网购，就只能送货到村口，但是那些社区里的人就可以送货到家门口，我们却不能，难道送货的人还分人，把人分成三六九等？如果真是这样的话，那就令人特别生气了。希望以后这种事情不要发生了。其实书本身还是不错的。里面讲述了初中语文教材当中所有的文言文科目，这种讲法（还配有练习）是很具有针对性的，希望今后再版的时候能保持这种优势，同时很好地克服缺点。文言就是现代许多人的一块心病，学习不好又不得不学。希望这本书可以改变这种局面，让人喜欢上文言。同时里面还有一些习题，这中习题还是很有针对性和学习型的，让我们可以受用终身。希望后面出更多这样的好书，丰富人们的文化生活和业余生活。也希望这本书又很大的生命力，可以服务人到最后。书很好，优缺点。青苹果精品学辅新课标图解中学文言文系：初中文言文诠释全解图解版以国释文，形象生动：书中配以300余幅精美插图，全面诠释文中所涉及的人物兵器器皿植物事件等。不仅拓展了文章内容，而且让文言文的学习更加多样化深入化。全书采用国文结合、色彩助记的方式，通过精心的编排制作，让文言文的学习告别枯燥，寓学于乐，成为一种享受金星教育怎样解题：初中英语解题方法与技巧第10次修订紧扣时代脉搏，遵循课改精神，依据考纲，以现行新教材为蓝本进行编写。在内容选取上，按中考要求精心挑选，科学设计；内容丰富，难易适度注重方法技巧规律的总结，培养学生的求异思维和创新思维。很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！知识就是力量，这是英国著名学者培根说的。诚然知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。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360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名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，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。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？只能咬着牙继续

读书心得书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于其身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

\\N\\N虽然我们都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老师

\\N\\N读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

\\N\\N经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。

带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。\\N

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，心得体会《读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感》\\N

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，

不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。\\N
如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。\\N人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤

心态 许多人一想到瑜伽 脑海里首先浮现的是极具挑战性的姿势（如倒立式或莲花式）不过 在这本书里 你不会看到任何高难度的姿势 因为它们和缓解慢性疼痛没什么关系相反 在这本书里你会学到许多瑜伽练习方法 它们将帮助你修复身体的各个部位 你很快就会发现 只要你会控制呼吸 你就可以练瑜伽 只要你会关注自己的想法和感受 你就可以练瑜伽 只要你愿意探索自己身体的知觉 你就可以练瑜伽 瑜伽绝不仅仅是把身体扭曲成不舒服的姿势 即使你连床都下不了 你也可以练瑜伽 这些简单的瑜伽练习会引导你走上一条终结痛苦的阳光大道 瑜伽会教你如何静下心来 用自己内心的力量改变身体上的痛苦 它会教你如何把悲伤 沮丧 恐惧 愤怒转化成积极的情绪 它会教你如何倾听自己的身体 满足自身的需求 好去参加对你来说极为重要的活动 它会为你提供安全感 控制感和勇气 帮你走出昔日慢性疼痛的阴霾 本书能带给你什么 我们将通过瑜伽练习 配合神经科学 心理学 医学等领域的研究成果 从身心联系的角度探索慢性疼痛的根源 这本书的大前提是 慢性疼痛是一种我们在日常生活中学到的身心反应 疼痛最初是某个单一事件导致的 但这种疼痛会持续下去 这完全取决于伤痛 疾病和创伤如何改变了我们的身心 我们的身心既会从这些事件中逐渐恢复过来 也会在此过程中学习 从中汲取经验和教训 随着受到的威胁越来越多 我们的身心会变得越来越适应环境 背部受伤可能导致脊髓神经过度敏感 悲惨的生活经历可能改变大脑应对压力和恐惧的方式 久而久之 就连根本不存在的威胁也会让身心向你发出 警告 使你在面对新情况时反应过激 这会让你一直忍受慢性疼痛的折磨 导致持续焦虑或逃避现实 早在现代科学研究人类的神经系统之前 传统瑜伽文化就认识到了这个过程 在瑜伽文化中 从过去的经历中学到的习惯被称为业障 瑜伽哲学说的是 业障是一切无妄之苦的根源 练习瑜伽则是消除 业障 的最佳方式 本书的目的是教会你练习瑜伽 帮助你消除导致疼痛的习惯 培养有显著疗效的新习惯 瑜伽强调每个人都拥有与生俱来的能力 能够感受到健康和喜悦 瑜伽练习就是帮助你唤醒 这种能力 学会消除身心疼痛的实用方法 我会从呼吸说起 呼吸是瑜伽最核心的治疗工具 你将学习如何随时通过简单的呼吸感知并获得控制感和安全感 即使急性疼痛袭来 你还能做到这一点 你还将学习能让自己感觉良好的伸展动作 这些动作有助于提升你日常呼吸的质量 你还将学习一些应对疼痛的特定呼吸技巧 下一步 就是和自己的身体交朋友 你将学习如何倾听自己的身体 感知自己的身体需要什么 瑜伽练习将教会你和自己的身体和谐共处 也将帮助你克服愤怒 悲伤 沮丧的情绪 这三种情绪往往是慢性疼痛导致的 无论你要做的是用呼吸把动作练起来（vinyasa）还是保持某个姿势（asana） 与身体为友 和 探索呼吸 都将为你进一步学习瑜伽做好准备 在这本书里 你将学习一系列被证明有助于缓解疼痛和恢复健康的基本动作 你还将学习如何设计一套个性化的瑜伽练习 在满足自身需求的同时保证自己的安全 接下来 你将学习如何进行深度放松 这是消除慢性肌肉紧张 降低疼痛敏感度 减缓压力和焦虑的关键 最后 你将学习一些冥想技巧 每种技巧都是针对一种特定的慢性疼痛的 例如 你将学习如何应对突如其来的疼痛发作 也将学习如何把消极情绪转化为积极情绪 放松 和 冥想 都有助于身体实现自然愈合 也有助于你重新找到内心的喜悦 介绍完各种瑜伽练习方法后

我们将探讨如何让瑜伽成为你生活的一部分 在本书的最后一章里
你将学习如何为自己设计一套个性化的瑜伽练习 来提升自己的舒适感 体力 勇气和活力
你还将学习一套 立竿见影 的瑜伽术 当身心痛苦突然袭来时不妨一试此外
你还将学习如何将自己最喜爱的瑜伽练习融入日常生活 在本书的每一章里
你都会看到一些故事 故事主人公都通过练习瑜伽缓解了慢性疼痛和身心痛苦
本书还包括很多套瑜伽练习的示范模板
鼓励你创造属于自己的瑜伽套路 这本书不是什么 现在 你知道这本书是什么了
接下来我会告诉你它不是什么 它不是根除病痛的锻炼 这本书介绍的瑜伽练习
旨在帮助你熟悉自己的身体 你只有感到了舒适 获得了勇气 找回了喜悦
才有可能根除病痛
它不会让你试过之后大失所望 这本书提到的瑜伽练习有科学研究和传统智慧作为基础
如果你全身心投入 认真探索瑜伽能为你带来什么 你就会对身心痛苦有新的认识

[激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）_下载链接1_](#)

书评

[激漫11：漫画与插画技法入门（跟日本名家学插画！）_下载链接1_](#)