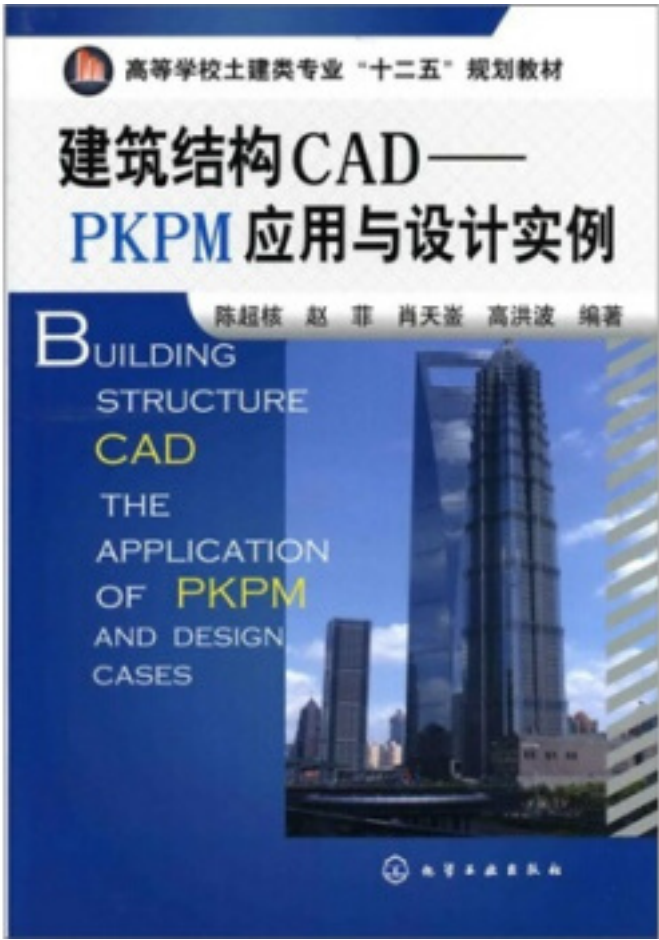


建筑结构CAD： PKPM应用与设计案例



[建筑结构CAD： PKPM应用与设计案例_下载链接1](#)

著者:陈超核 等 著

[建筑结构CAD： PKPM应用与设计案例_下载链接1](#)

标签

评论

书写得较详细全面，适合初学者使用。

还是可以 看文继续追加

是正版书，质量很好！

书很不错，可惜电脑上没有PKPM2010版

学习PKPM的必备书，准备假期慢慢读！

好好研究，入门级别，实用

终于有这本书的正版了，仔细品味中。

价格不贵，质量也不错。

好东西哈，呵呵呵呵哈哈哈哈哈

和新版的pkpm2010配套，对初学pkpm的有帮助

帮朋友买的 想学CAD的朋友们可以考虑这个

这本书很实用，新规范，对新手来说，是本不错的书，

京东还是不错的，喜欢支持哦

正版，支持京东。好东西，好好学习、

重内容，重质量！！

非常实用的一本书，值得一读。

货到的很快，东西物超所值。

帮同事买的。初学应该不错。

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

帮朋友买的朋友很喜欢价钱也合理

速度比较快！速度比较快！

很详细，适合初学者拿来练手

内容详细简单明了很适合自己，

书好，服务好，价格低廉

正品，不错的一次购物

很适合从事建筑行业的人士使用

工具书，大家都懂得，不错

非常好！质量也很好！

页码哆 叙述全 cool

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

非常满意，五星

有用，有例子

很好很好很好很好很好很好很好

一次买了45本 所以还没来的及看 听所有一本比较受大家欢迎 被同事借走了

快递感觉很快，最好有详细的图书介绍就好，用户就好选择。

10版的PKPM，对于是新手的我有用。

很不错，很喜欢，值得拥有

就说介绍了一些基本操作，深一点的内容还是比较少的

对经常用pkpm的人来说，这个书很实用

用的是10版本的范例，比较新

书不错，物有所值，适合初学者

蛮好的，蛮喜欢的，应该不错吧

误点买重复了，还没怎么开始看，没有活，就没有动力学了。懒人一枚。

内容太简单了。实际帮助不是很大。

对正品没得说不错绝对正品]不错不错挺好挺好陈超核，等写是户呵呵建筑结构应用与设计案例以最新2010规范版本的结构设计软件为蓝本，紧密结合现行建筑结构规范，突出重点，辅以工程实例，详细介绍了模型建立、分析计算和基础设计三大核心模块以及墙梁柱施工图后处理模块的使用方法，并通过丰富的工程实例，阐述了概念设计思想在结构计算机辅助设计中的应用。建筑结构应用与设计案例适合高等院校土木工程专业学生、建筑结构设计人员及软件的初学者使用。详细的不得了了下去了啥都是速度速度的不错绝对正品没得说不错绝对正品没得说不错绝对正品没得说不错绝对正品]不错不错挺好挺好陈超核，等写是户呵呵建筑结构应用与设计案例以最新2010规范版本的结构设计软件为蓝本，紧密结合现行建筑结构规范，突出重点，辅以工程

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候
似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味
无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。
用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

由于我现在是失业青年，心情浮躁、这篇文章条理不清。这本书是极好的书，详尽的讲解了国文读写两个方面。但我不能细细体会其中提及的读书、写文章的种种关窍。还期在即、略作小记，算没有白见识一番名家手段。
不过生命不仅在长度，也在其宽度。要想简历过筛选关，就得有真本事。“要学得好，能终身受用，得靠自己努力”。我就试着把我学到了什么罗列一下。

买这本书前一天，我才参加完一场机关工作人员招聘考试。其要求写议论文。我犯得就是“不留天地头，不空出行间的空白，把大大小小的字铺满了三张信笺”的毛病。没有入围面试，也是理所当然的。至于说“用词、用语不适当；意义的欠缺和累赘；意义不连贯，欠照应。”那就更多了。不过这也不是单凭文法就能补齐的。比如第一篇要我写建设全国文明城市的意义，第二篇要我写建设幸福无锡的方法。我无知、无情、无意。写出来的和材料给出的一般胡说八道，只能把一点意思翻来覆去的说，自然累赘而又欠照应。可见“功夫在诗外”。“新闻联播一千日，不作申论也会编。”确实是有道理的。

要想写好，我想第一得努力地去生活、去观察。比如这回坐T110和T109往返于无锡和北京、我才明白什么叫穷困：一百六十多个人困在定员112人的车厢里。这点见解，才叫深刻。至于周乐华那种读书触发，我觉得是“思而不学则殆”。“我听见夜半的鸡声，不禁想到革命者的呼号”。好像没什么联系。

第二要去读。现在我有个不好的习惯，长篇大论读不下去。这是常看《喷嚏图卦》的后果。推特对语言确实产生了深远的影响。据和菜头先生说，现在已有人用140字的篇幅向树洞投稿了。我觉得读写得好的长篇文章，是很能培养逻辑感的。比如《经济学人》上的文章，被《英语文摘》翻译成中文，还是说理清楚的好文章。不是依靠语调、修辞、风格之类。我看完全靠得是逻辑。而微博上的短句、很多时候有很强的感染力、机锋也很健。但有时想想，是不通的。

第三是推敲。比如第二十四篇推敲中提及的自动车床作业方法。在我看来，最合适的方法是绘制一张示意图。第十八篇左右逢源中那道数学题目也不是靠什么“假定这学生在上课前7分钟中途把脚停止”，而是靠列方程。以前传播靠印刷、方程、示意图都困难。现在传播靠网络，我觉得推敲不再仅仅是用什么文字的问题。而是要到用什么形式，Flash、PPT都应该拿来用、把自己的意思表达清楚。

说起读书来，我觉得挺疑惑的。是不是只有读“虚构类作品”才算读？比起职业作家来，有些人写的文章不但更有用处，比如知道我国桥梁风工程发展现状之类。而且论文笔更不遑多让，我觉得读这些东西，脑子越读越清楚，大有裨益。

读完后，内心好像被洗涤了一番，似乎干净了一层。如今像江小鸥这样的女孩不多了吧。因为奉献，理想，执着，这样的词已经在这个时代被冷嘲热讽得快消失了。上述只是些零散的看法。

很喜欢...刘道荣1.刘道荣，他的每一本书几本上都有，这本玉器收藏入门百科（附赠玉器鉴赏讲座光盘1张）很不错，盛世藏玉，在现在非常利好的形势下已是不争的事实。宝玉石收藏如今已经成为一个大的收藏门类。然而玉石收藏品种繁多，每个品种都有其特点、收藏点，哪些品种更适合你，更具有收藏价值、增值前景，收藏时如何鉴别玉石的真假、好坏，这正是本书的定位。

人们收藏玉器作为一种爱好和投资保值的需要，在渴望得到专家指导的同时，也希望自己能在最短的时间内，获得有用的知识和收藏技巧。本书通过800余幅馆藏、拍卖玉器的精美图片，30余万字权威专家的精彩解说，让您全面、立体地了解玉器收藏的知识和简单实用的鉴赏要点。玉器收藏是中国千百年来的传统春秋战国以来众多圣人名士对玉就推崇备至。宋代以后玉已进入寻常百姓家，在中国人心中玉是圣洁而美丽的，拥有一块与己有缘的好玉是人们十分向往的事情。中国人收藏玉器有着深厚的文化底蕴，也造就了一种根深蒂固的情缘，中国人崇尚玉，痴情于玉举世无双，过去古人热爱美玉甚至不惜用生命去保护她。时至今日人们还相信玉可以成为护身符。当然，现代人们收藏玉器除了喜欢之外，还有升值保值的考虑。

收藏玉器不仅是人们情感的需要，更有传统文化的巨大影响，玉的珍贵、玉的神秘在逐渐走入富裕的人们眼中成为最佳收藏品。现代人收藏玉器必定有经济利益考虑，收藏玉器是要有经济基础的。用金钱换取美玉收藏也是人的思想升华，因为收藏就保护了玉文化的延续，这是高尚的。买卖玉器只要是为了玉器的保存和延续就有意义，就是爱玉。在收藏者看来选择玉石投资，必须要符合真、精、全、稀的标准，这样投资潜力才大。玉石是不可再生的矿物资源，随着市场需求的增加，人们认知程度的提高，其精品越来越少，其升值空间巨大，极具收藏投资价值。高档玉器翡翠

一般体积都不大，便于携带，易于收藏。且其物化性质稳定，硬度较大，韧性好，不易受损，长期佩戴更加温润光亮。此外，相对来说玉器真伪辨别比较容易，例如翡翠、和田玉的真假鉴定，专门的珠宝玉石检测机构能准确地做出鉴定。当然古玉鉴别比较复杂，需要古玉收藏者具备较深厚的鉴赏功力，越难鉴别的古玉越让人着迷，这就是古玉收藏的魅力所在。在千万古玉赝品中，淘到一块真正的古玉是很有成就感的事情。如今玉石价值稳定上升，翡翠玉石已经成为世界，尤其是亚洲各国民众的宠儿。

编著本书的目的就是想为玉器收藏者提供一些有益的资料，但愿对读者有些帮助。其实，要想成为一个真正的玉器收藏家光靠书本知识是不够的，要去玉器市场实践，先从低价玉器开始，入门阶段要尽量少缴学费。玉器收藏要多听多看，但不要偏听偏信，不能盲从权威。也不要认为

喜欢,会一直在京东购书

对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。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。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢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。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完。

陈超核，等著写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的

书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。建筑结构应用与设计案例，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，阅读了一下，写得很好，建筑结构应用与设计案例以最新2010规范版本的结构设计软件为蓝本，紧密结合现行建筑结构规范，突出重点，辅以工程实例，详细介绍了模型建立、分析计算和基础设计三大核心模块以及墙梁柱施工图后处理模块的使用方法，并通过丰富的工程实例，阐述了概念设计思想在结构计算机辅助设计中的应用。建筑结构应用与设计案例适合高等院校土木工程专业学生、建筑结构设计人员及软件的初学者使用，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。建筑结构应用与设计案例，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，建筑结构应用与设计案例以最新2010规范版本的结构设计软件为蓝本，紧密结合现行建筑结构规范，突出重点，辅以工程实例，详细介绍了模型建立、分析计算和基础设计三大核心模块以及墙梁柱施工图后处理模块

1) 泛读

泛读即广泛阅读，指读书的面要广，要广泛涉猎各方面的知识，具备一般常识。不仅要读自然科学方面的书，也要读社会科学方面的书，古今中外各种不同风格的优秀作品都应广泛地阅读，以博采众家之长，开拓思路。马克思写《资本论》曾钻研过1500种书，通过阅读来搜集大量的准备资料。

(2) 精读

朱熹在《读书之要》中说：“大抵读书，须先熟读，使其言皆若出于吾之口；继以精思，使其言皆若出于吾之心，然后可以省得尔。”这里“熟读而精思”，即是精读的含义。也就是说，要细读多思，反复琢磨，反复研究，边分析边评价，务求明白透彻，了解于心，以便吸取精华。对本专业的书籍及名篇佳作应该采取这种方法。只有精心研究，细细咀嚼，文章的“微言精义”，才能“愈挖愈出，愈研愈精”。可以说，精读是最重要的一种读书方法。

(3) 通读

即对书报杂志从头到尾阅读，通览一遍，意在读懂，读通，了解全貌，以求一个完整的印象，取得“鸟瞰全景”的效果。对比较重要的书报杂志可采取这种方法。

(4) 跳读
这是一种跳跃式的读书方法。可以把书中无关紧要的内容放在一边，抓住书的筋骨脉络阅读，重点掌握各个段落的观点。有时读书遇到疑问处，反复思考不得其解时，也可以跳过去，向后继续读，就可前后贯通了。

(5) 速读

这是一种快速读书的方法，即陶渊明提倡的“好读书，不求甚解”。可以采劝扫描法”，一目十行，对文章迅速浏览一遍，只了解文章大意即可。这种方法可以加快阅读速度，扩大阅读量，适用于阅读同类的书籍或参考书等。

(6) 略读

这是一种粗略读书的方法。阅读时可以随便翻翻，略观大意；也可以只抓住评论的关键性语句，弄清主要观点，了解主要事实或典型事例。而这一部分内容常常在文章的开头或结尾，所以重点看标题、导语或结尾，就可大致了解，达到阅读目的。

(7) 再读

有价值的书刊杂志不能只读一遍，可以重复学习，“温故而知新”。著名思想家、文学家伏尔泰认为“重读一本旧书，就仿佛老友重逢”。重复是学习之母。重复学习，有利于对知识加深理解，也是加深记忆的强化剂。（8）写读

古人云：“不动笔墨不读书”，俗语也有“好记性不如烂笔头”之说。读书与作摘录、记心得、写文章结合起来，手脑共用，不仅能积累大量的材料，而且能有效地提高写作水平，并且能增强阅读能力，将知识转化为技能和技巧。（9）序例读

读书之前可以先读书的序言和凡例，了解内容概要，明确写书的纲领和目的，有指导地进行阅读。读书之后，也可以再次读书序和凡例，以便加深理解，巩固提高。

（10）选读

就是读书时要有所选择。古往今来，人类的文化宝藏极为丰富。一个人的精力毕竟有限，如果不加选择，眉毛胡子一把抓似地读书，就不会收到好的效果。可以结合自己的情况，有针对性地选择书目，进行阅读，这样才能达到事半功半的效果。

好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意书籍的排版印刷和保存都很好，物流很快。满意废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是先收到的！。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。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，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。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。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

要忍心让你爱的人受苦

“玉不琢不成器，铁不炼不成钢”，这句话用在我们人身上是最合适不过了，很多人都听过这句话，可是轮到他们或是他们心爱的人受苦时，他们就没有那么淡然洒脱了。我曾经说过，痛苦是成长的最佳燃料。燃料？啥意思？就是要燃烧，要痛苦。但是，也有很多人，苦受了，却无法成长或是受益，这是为什么？原因很简单，你是否能在痛苦中成长，取决于你对受苦的态度。如果你觉得自己是一个不折不扣的受害者，一切都是别人或老天的错，那么很抱歉，你虽受了苦，却学不到功课。

人生最大的成长来自于在受苦中，我们保持着信心和希望，把苦难的考验当成功课来做，认为这不是老天恶意的玩笑，而是他精心为你安排的培训。培养接受自己内在负面情绪的能力（和它们共处于当下的能力），多看看书，多和有生活智慧、对你关心的友人交谈，这样会让你比较快地走出痛苦。当我们被苦难撕裂、击倒、折磨到不能承受，却还是能微笑地面对的时候，你会发现自己的内在空间扩大了，内在力量增强了，同时，对自己和对这个世界也更有信心了。

很多人应该都吃过“茶叶蛋”，我每次买的时候一定要挑蛋壳破裂最多的，这样才最入味。同样，我觉得人生经历愈丰富，挫折愈多，也就是生命皱褶愈多的人，愈有味道。苦难真的可以帮助一个人成长，而之后的快乐自在是你想象不到的。

也许我们自己可以接受痛苦，再多的苦难都不在乎，但是，如果是我们特别关爱、心疼的人受苦，我们就很难等闲视之。所以，当我们看到所爱之人受苦时，自然而然会想帮他们脱离痛苦，于是就会为他们扫除障碍。

比如当孩子的玩具坏了，很多家长就会说：“再帮你买一个更好的！”其实，这不是在帮助孩子成长，而是在扼杀他们成长的机会。

我们不是不能再买一个，而是需要先说明、引导孩子看见：玩具是东西，所有的东西都会有毁坏的一天。当它坏了的时候，我们可以为失去它感到伤心，但是同时也要“认命”地接受这个事实。如果孩子能够学会这一点，这就是你送给孩子最好的礼物！跟旧的东西好好说再见，当你真正地放手了之后，我们可以去享受下一个新的东西，而不会有任何的遗憾！

另外，当我们爱的人为了某些事情受苦时，我们很想出手帮他们解决问题，可我的观察是，如果你给他们一些时间和空间去让他们自己解决问题，你会发现他们将变得更有智慧和自信，内在也会更有力量！

有人看到一只蝴蝶挣扎着想从蛹里脱离出来，他出于好心地帮蝴蝶剪开了蛹。但没想到蝴蝶出来以后，翅膀却张不开，最后死了。挣扎的过程正是蝴蝶需要的成长过程，你让它当时舒服了，可是未来它却没有力量去面对生命中更多的挑战。你希望自己爱的人永远做毛毛虫，还是希望他化身成一只光鲜亮丽的蝴蝶？如果你希望你的爱人能化身成蝴蝶，那你就得忍受他在蛹里挣扎，以及将身体里的液体压进翅膀时的痛苦过程，这样，他才能破茧而出、展翅高飞。

但说实在的，我们不能看爱人受苦，不是单纯因为爱他们，而是因为无法忍受自己内在的那种焦心、揪心的担忧和心疼，我们自己的脆弱，使得我们无法承受内在的情绪冲击。这时候，你可以带着内心对他们最大的爱意，接受自己内在情绪的起伏波动，在他们身边为他们加油打气（而不是亲自去帮他们扫除障碍，或是陪着他们一起愁烦），帮助他们靠自己的力量去渡过难关，这样一来，你们两个人就一起成长了。

"[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]"

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。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醢醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用

功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

[建筑结构CAD：PKPM应用与设计案例_下载链接1](#)

书评

[建筑结构CAD：PKPM应用与设计案例_下载链接1](#)