

全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术



[全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术_下载链接1](#)

著者:高富军，尹华玲 编

[全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术_下载链接1](#)

标签

评论

质量很好，字也清晰，尤其是发货速度快，东京自营的店就是好，两天就到了，包装也很好！还环保，袋子可以重复用！赞！

质量不错，价格便宜，值得购买

这书不错有新的识事

正在看，感觉很专业，有的还得让老师帮助

好好学习天天向上，京东放心！！！！

好用好用可以了吗，非评价才有豆

我同学用我账号买的，暂时还没用不知道实不实用

还可以，挺好的一本书。讲的挺多的

不错的书，对工作学习都非常有帮助

路过打酱油的，我帮别人买！

书还不错，对于初学者有点儿似懂非懂的感觉，补一本基础看看

不错，京东的都是正版

我是王老师的学生，很喜欢听王老师讲课，支持老师

不错，看着是正版。。

很不错，对我帮助很大。

简单易懂，教课书比较权威

很实用的教材，以供多人学习！

不错。。。买来学习一下

发货快 送货服务态度好

比书店买实惠又方便，而且不担心缺货

很小很方便，很好很实用。

很满意，价格实惠，送货很快

送货速度非常快。。。

很好，价格划算，物流很快

很好的一本书

好书 员工培训用 这事第3次买了

没太多要说的 反正是本好书

买了好多本，同学说不错，是他要的

全新正版 书好物流快

正品书，不错，值得一读。

正版，印刷很好~~~~~

专业必备，好…………

很有用，如果有新的继续购买

好!!!!

好好学习

还不错

很诚倍

还可以

只适合学生用，内容贫乏，专业人士勿买，浪费money

不错

d

!

o o o o o o o o o o o o o o o o

.....

也确实有不少这样的人：他们整整活了一辈子，却没有读过一本书，因为他们不认识字，不会读，或者没有接触书的机会，无论如何这样的人生是令人遗憾的，苍白的。书是前人文化的结晶，其中蕴含着无限的经验、知识与哲理，是人类的宝贵遗产。读一本好书就如同和品味高尚的人谈话，从中能领略到他的风采，感受到他的魅力，能使顿觉清爽，豁然开朗。读一本好书，能改变你的一生，引导你走向成功，但读书要讲究方法

一、有的书可以泛读，而有些书则必须细读、精读，必要时应该记笔记，有诗云：“万绿丛中一点红”，这里我们不妨借喻，把读书的泛览比做万绿之丛，把精读、细读看成一点之红，进而把“万绿”比作茂密的树叶，那么没有绿叶就育不出红花；没有红花，绿叶也徒有其茂，空有其绿。因此读书必须把泛览与精读的范围与内容选择好，结合巧，否则就是“学不善法”，引出的结果就是“事倍功半”。

二、读书我们不能只读它的表面意思，而要发掘其内涵，了解作者的写作意图，这就要求我们反复读，“读书百遍，其义自现”嘛。

三、读书中遇到了难题，可以多读，研究研究，也可以向老师、家长请教，要勤查字典、查电脑，字典、电脑是你最好的老师。

四、读书要独立思考，注重观察，重视实践。读死书害人，要和社会接触，使所读的书活起来，要多思考、多观察，留心世事，用自己的眼睛去读世间这部活书。

不同的人读同一本书，会得到不同的感受，这与读者的心态与人品有关，当然也与书本身有关。一本好书确实能反映生活的五光十色。

我们要三思而后读，书有好坏之分，读一本好书能够洗去心灵的污垢，读坏书能使人变得更加邪恶。读坏书还不如不读。所以，我们读书要有所选择。可见书也是一柄双刃剑，读得好越读越聪明，读得不好越读越愚蠢。

泰山不辞抔土泥瓦而能巍峨屹立，长江不弃涓涓细流才成浩瀚汪洋。广泛读书，我方吸收，同现实生活结合，方能臻于博大精深。

对喜欢阅读的人来说，看书是一种享受。书卷中的意念像一股无形的动力，影响你的思想和心态。

有人说,读书没有什么好处。读书是一种负担,读书好比把自己关在笼子里,读书仿佛魔鬼训练,使你生不如死,读书多么痛苦。但是,我要告诉你,你错了。读书是一种美的享受。而且从书中你会发现世界原来这么奇妙!“猿人是人类的祖先;恐龙高大可怕;远古时代,人们钻木取火,动物和植物种类繁多、千姿百态……”

书是我们的知心好友。当沐浴在灿烂的阳光中,膝上摊开一本书,闻着纸上散发着的油墨清香,旁边放上一杯水,听顽皮的风娃娃吹开书页的美妙声音,我的心里充满了快乐。在我孤独的时候,书陪伴着我,使我感到温暖;在我伤心时,书使我感到快乐,让我感觉世界是多么有趣。书是人类进步的阶梯,书是营养的药丸,书让我们走进美好的未来。

《尿路感染用药与饮食调养》详细介绍了尿路感染的一般医学知识、尿路感染的用药,以及尿路感染及其并发症的饮食调养,其中包括尿路感染的共性饮食调养和急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎、膀胱炎和尿道炎等的饮食调养。《尿路感染用药与饮食调养》内容深入浅出,科学实用,既适合广大患者及其家属阅读,也适合社区及基层医务工作者参考。

目录 一、尿路感染的一般医学知识 (一) 泌尿系统的组成及功能

1.泌尿系统的组成及位置 2.肾脏的大体组成 3.肾单位的组成及功能

4.肾脏的基本生理功能 5.中医学对肾脏生理功能的认识 6.由肾脏排泄的体内毒素种类

7.尿液的形成及肾小管的选择性重吸收作用 8.肾脏对电解质的调节作用

9.肾脏对酸碱平衡的调节作用 10.肾脏对血压的调节作用 11.输尿管的结构及功能

12.膀胱的结构及功能

13.尿道的结构及功能

《尿路感染用药与饮食调养》详细介绍了尿路感染的一般医学知识、尿路感染的用药,以及尿路感染及其并发症的饮食调养,其中包括尿路感染的共性饮食调养和急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎、膀胱炎和尿道炎等的饮食调养。《尿路感染用药与饮食调养》内容深入浅出,科学实用,既适合广大患者及其家属阅读,也适合社

区及基层医务工作者参考。 目录 一、尿路感染的一般医学知识
(一) 泌尿系统的组成及功能 1.泌尿系统的组成及位置 2.肾脏的大体组成
3.肾单位的组成及功能 4.肾脏的基本生理功能 5.中医学对肾脏生理功能的认识
6.由肾脏排泄的体内毒素种类 7.尿液的形成及肾小管的选择性重吸收作用
8.肾脏对电解质的调节作用 9.肾脏对酸碱平衡的调节作用 10.肾脏对血压的调节作用
11.输尿管的结构及功能 12.膀胱的结构及功能
13.尿道的结构及功能 《尿路感染用药与饮食调养》详细介绍了尿路感染的一般医学知识、尿路感染的用药,以及尿路感染及其并发症的饮食调养,其中包括尿路感染的共性饮食调养和急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎、膀胱炎和尿道炎等的饮食调养。《尿路感染用药与饮食调养》内容深入浅出,科学实用,既适合广大患者及其家属阅读,也适合社区及基层医务工作者参考。 目录 一、尿路感染的一般医学知识
(一) 泌尿系统的组成及功能 1.泌尿系统的组成及位置 2.肾脏的大体组成
3.肾单位的组成及功能 4.肾脏的基本生理功能 5.中医学对肾脏生理功能的认识
6.由肾脏排泄的体内毒素种类 7.尿液的形成及肾小管的选择性重吸收作用
8.肾脏对电解质的调节作用 9.肾脏对酸碱平衡的调节作用 10.肾脏对血压的调节作用
11.输尿管的结构及功能 12.膀胱的结构及功能 13.尿道的结构及功能

任务10 任务n8 验光前的信息n采集及初始检查 近视的处方确o定
老视验光前调q节幅度的q检测o 任务12 o任务9 特殊患者验光
用带状检影镜对p各p个方向都逆动的散光进行检影 绪论 视疲劳验光
综r合验光仪验光q前的调整 情境q一 眼球震颤验光
用带状检影镜对一个方向顺动另一方r向逆动的散光进行检影 验光前的初始检查 任务2
用插片法进行主觉验光 用点状检影镜和带状检t影镜对单纯近视进行检影 任务2 任务8
用带状检影镜对顺动光带进行检影 任务1 用u试镜架进行试戴调u整 任务6 低视力验光
用综合验光仪进行双眼平衡 任务3 屈光介质v混浊验光 任务8 任务2 任务8 任务3 情境一
任务3 任务13 眼球震颤的处方确定 任务2 任务z12 任务7 任务4 任务9 任务2 任务10A
用带状检影镜P对顺动光带进行检影 老视的处方确定z 任务1
用点状检影镜对各个方向都顺动的散光进行检影 高度屈光不正验光
C老视验光验证近附加的测定 用点状检影镜对顺动光带进行检影
《全国高职高专卫生部十二五规划教材(供眼视光技术专业C用): 验光技术》为高T
职高专眼视光技术专业卫生部规划D教材之一。本套教材F共设13本D,本着E医F工结合
的特点,针对高职高专的教学需要,G针对眼视光技术专业的教学和就F业需求设定。
验光技术属于核心课程之一。 任务6 任GG务9 任务6 任务3 任务1G3 任务2 任务5 任务2
验光前H的信息采集及初始检查 高度屈光不正验光 用H雾视进行主觉验光
用电J脑验光仪进行客观验光 屈光介质混浊验光 任务8 任务4 远视的处方确定
用试镜架进行试J戴调整 用点状检影镜对各个方L向都逆动的散N光进行检影
《全国高职高专卫生部十二五规划教材(供眼视光技术专业用)L: 验N光技术》内容
包括验光前被检者信息采集,初始检M查,客观M验光、主观验光、开具处方及矫正方
式的确定。本着以“够用”为标准,以“情N境、任务”的形式叙述各章节内容,创设
良好的教学情境,营造轻松地学习氛围,通过讲P授验光技术的基础理论R和操作方法
步骤,使学生学习领会理论的同时学会操作,体现教、学、做一体化的特点,在强调理
UQ论的基础上,重点强化技能的培养。目标是通过T学习,使学V生的验光技术达到初
级眼镜验光员国S家职业资格标准的职业技术要求S。 任务10
《全T国高职高专卫生部十二五规V划T教材(供眼T视光技术专业用): 验光技U术》为
高职高专U眼视光技术专业卫生部规划教材V之一。本套教材共设1V3本,本着医工结合
的特点,针对高职高专的教学需要,针对眼视光技术W专业的

验光前的信息采集及初始检查 任务1 验光前的信息采集 任务2 验光前的初始检查

情境二 客观验光 任务1 用电脑验光仪进行客观验光 任务2
用点状检影镜和带状检影镜进行检影验光 任务3
用点状检影镜和带状检影镜对单纯近视进行检影 任务4
用点状检影镜和带状检影镜对单纯远视进行检影 任务5
用带状检影镜对顺动光带进行检影 任务6 用点状检影镜对顺动光带进行检影 任务7
用带状检影镜对逆动光带进行检影 任务8 用点状检影镜对逆动光带进行检影 任务9
用点状检影镜对各个方向都顺动的散光进行检影 任务10
用带状检影镜对各个方向都顺动的散光进行检影 任务11
用点状检影镜对各个方向都逆动的散光进行检影 任务12
用带状检影镜对各个方向都逆动的散光进行检影 任务13
用带状检影镜对一个方向顺动另一方向逆动的散光进行检影 任务14
用点状检影镜对一个方向顺动另一方向逆动的散光进行检影 情境三 主观验光 任务1
综合验光仪验光前的调整 任务2 用雾视进行主观验光 任务3
用红绿视标进一步确定球镜的矫正 任务4 交叉柱镜（JCC）测定散光的轴位和度数
任务5 用综合验光仪进行双眼平衡 任务6 用综合验光仪进行全面屈光检查 任务7
用散光表进行主观验光 任务8 用裂隙片进行主观验光 任务9 用插片法进行主观验光
任务10 用试镜架进行试戴调整 情境四 老视验光 任务1 老视验光前调节幅度的检测
任务2 老视验光试验性近附加的测定 任务3 老视验光验证近附加的测定 任务4
老视验光确定近附加的测定 情境五 特殊患者验光 任务1 儿童验光 任务2
斜视和弱视验光 任务3 眼球震颤验光 任务4 视疲劳验光 任务5 高度屈光不正验光 任务6
圆锥角膜及不规则散光验光 任务7 屈光参差及双眼不等像验光 任务8 屈光手术前后验光
任务9 屈光介质混浊验光 任务10 低视力验光 情境六 处方确定 任务1 近视的处方确定
任务2 远视的处方确定 任务3 散光的处方确定 任务4 老视的处方确定 任务5
屈光参差的处方确定 任务6 斜视（隐斜视）的处方确定 任务7 弱视的处方确定 任务8
眼球震颤的处方确定 任务9 圆锥角膜的处方确定

验光前的信息采集及初始检查 任务1 验光前的信息采集 任务2 验光前的初始检查
情境二 客观验光 任务1 用电脑验光仪进行客观验光 任务2
用点状检影镜和带状检影镜进行检影验光 任务3
用点状检影镜和带状检影镜对单纯近视进行检影 任务4
用点状检影镜和带状检影镜对单纯远视进行检影 任务5
用带状检影镜对顺动光带进行检影 任务6 用点状检影镜对顺动光带进行检影 任务7
用带状检影镜对逆动光带进行检影 任务8 用点状检影镜对逆动光带进行检影 任务9
用点状检影镜对各个方向都顺动的散光进行检影 任务10
用带状检影镜对各个方向都顺动的散光进行检影 任务11
用点状检影镜对各个方向都逆动的散光进行检影 任务12
用带状检影镜对各个方向都逆动的散光进行检影 任务13
用带状检影镜对一个方向顺动另一方向逆动的散光进行检影 任务14
用点状检影镜对一个方向顺动另一方向逆动的散光进行检影 情境三 主观验光 任务1
综合验光仪验光前的调整 任务2 用雾视进行主观验光 任务3
用红绿视标进一步确定球镜的矫正 任务4 交叉柱镜（JCC）测定散光的轴位和度数
任务5 用综合验光仪进行双眼平衡 任务6 用综合验光仪进行全面屈光检查 任务7
用散光表进行主观验光 任务8 用裂隙片进行主观验光 任务9 用插片法进行主观验光
任务10 用试镜架进行试戴调整 情境四 老视验光 任务1 老视验光前调节幅度的检测
任务2 老视验光试验性近附加的测定 任务3 老视验光验证近附加的测定 任务4
老视验光确定近附加的测定 情境五 特殊患者验光 任务1 儿童验光 任务2
斜视和弱视验光 任务3 眼球震颤验光 任务4 视疲劳验光 任务5 高度屈光不正验光 任务6
圆锥角膜及不规则散光验光 任务7 屈光参差及双眼不等像验光 任务8 屈光手术前后验光
任务9 屈光介质混浊验光 任务10 低视力验光 情境六 处方确定 任务1 近视的处方确定
任务2 远视的处方确定 任务3 散光的处方确定 任务4 老视的处方确定 任务5
屈光参差的处方确定 任务6 斜视（隐斜视）的处方确定 任务7 弱视的处方确定 任务8

序言之1（宁高宁）

像任志强这样的人，不太识时务，也不知道顾全大局，而且有时候不知趣，还老是自以为是，他在中国的社会习俗下，想谋生混碗饭吃都不易，能混出个样来就更难了。可任志强这几年好像火了，越混越好，越混粉丝越多，不仅名气大了，而且时常还被认为代表着真理了。有人说微博时代造就了任志强，也有人说房地产经济的时代造就了任志强，还有人说中国进入了一个言论容忍度高的时代，给了任志强放炮的空间从而造就了他。如果说今天任志强是个人物，是个现象，这可能真是一个时代产物。不过到底是时势造人物还是人物造时势，这件事在历史上就没有说清楚过。

任志强当然生活在了一个五彩缤纷、思想交融的时代，他的身上带着明显的时代痕迹，但任志强与我们大部分人比起来还是有他自身的明显不同特点的。我觉得任志强可能90%与我们大家是一样的，有10%的大脑构造是与大部分人不一样的。比如说他的较劲，较真，打破砂锅问到底，爱钻研还特自信，老是先天下之忧而忧的态度。比如说他的我行我素，无惧真言，任人评说，不怕挨板砖，不怕扔臭鞋的勇气。

态度和勇气好像让任志强站到了河的对岸，一直不停地向河的另一边的众人大喊。今天任志强又要写回忆录了，虽然我觉得任志强现在干这事早了点，但这就是任志强啊，他不管别人怎么说，想干就干，而且我也相信许多人想看任志强的回忆录，因为这个世界上有态度的人不少，但没有勇气，有勇气的人也不少，但没有态度，既有勇气又有态度才造就了任志强的今天。

任志强可算应了一句话，性格决定命运。所以任志强的回忆录你不能当成故事书看，因为大部分的回忆录都是说年轻时多艰苦，奋斗多不易，自己如何坚持到了成功，任志强的回忆录恐怕也逃不出这样的俗套，但这不是任志强的真正价值。同时，你也别想从任志强回忆录里得到做生意赚钱的真经，因为任志强严格来讲并不是个好的商人，他之所以做生意好像是为了争取他不断说话的权利，买地卖楼好像对他没有那么重要。所以，任志强回忆录的价值一定是在他真诚性格中所表现出来的态度和勇气，以及由此而生的许多观点和行为。

从任志强的回忆录中你一定能看到社会的进步，经历过这段时期的人，回头看时都会心潮难平、眼睛湿润。我还记得与任志强合资时股东会差点没通过，也记得发股票路演时任志强在巴黎市政厅给瞪大眼睛的法国人讲他如何改造北京明朝留下来的下水道，在纽约世贸中心给美国人讲北京的拆迁政策。我还记得任志强在北京接待上百位国际投资者，向他们解释为什么中国未来也会有住房贷款，想让他们相信中国的住宅市场会有很大发展。那时的北京房价是现在房价的大约不到5%，那时还没有人知道可以从银行借钱买房子。

回想起来，还有许多事今天都历历在目，让人浮想联翩。记得在与任志强合资的后期，大家出现了一些争议，任志强想辞职、分家。用他的话说，就是他不玩了。但就这样他也不服软，他说：“算了，我辞职吧，前几天俄罗斯的叶利钦总统也辞职了，我也辞职吧！”我当时觉得他辞职还找了个这样的借口，是口出狂言。多年后我听说任志强在演讲时被别人扔鞋，他镇定自若地说：“你是给了我总统待遇啊！”他这次好像是与美国前总统小布什比的。看来任志强的心气一直是总统的心气，这是他骨子里的东西。

现在看来虽然任志强不是总统，但还会在某个阶段某个方面的历史上留下一点点印记。过了60岁的任志强就像树上的一只果子，这时熟了，熟得丰富多彩、韵味无

用点状检影镜对顺动光带进行检影 验光前的初始检查 e眼球震颤的处方确定 任务8
处方确定 低视力验光 任务M1 圆锥角膜及不规则散光验光 任务B7 任务1t0
远视的处方确定 情境二 屈光参差及双眼不等像验光 情境二
老视验光确定近附加的测定 任务8 任务7 任务9 情境六 屈光介质混浊验光
用综合验光仪进行全面屈光检查 低视力验光 儿童验光 任务1

圆锥角膜及不规则散光验光 视疲劳验光S 任务3 任务3

《全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术》内容包括验光前被检者信息采集，z初始检查，客观验光、主观验光、开具处方及矫正方式的确定。本着以“够用”为标准，以“情境、任务”的形式叙述各章节内容，创设良好的教学情境，营造轻松地学习氛围，通过讲授验光技术的基础理论和操作方法步骤，使学生学习领会理论的同时学会操作，体现教、学、做一体化的特点，在强调理论的基础上，重点强化技能的培养。目标是通过学习，使学生的验光技术达到初级眼镜验光员国家职业资格标准的职业技术要求。H用裂隙片进行主观验光

用雾视进行主观验光 任务7 任务7 高度屈光不正验光 任务4 验光前的信息采集

用综合验光仪进行全面屈光检查 任务8 验光前的信息采集及初始检查 任务9

验光前的信息采集及初始检查 任务8 任务7 用点状检影镜对逆动光带进行检影

用OP电脑验光仪进行客观验光 情境一 任务9 老视验光 任务2 任务9

用综合验光仪进行双眼平衡 任务10 任务8 任务14 任务10 儿童验光 情境五

老视验光试验性近附加的测定 屈光手术前后验光 任务1 情境三

用带状检影镜对各个方向都S逆动的散光进行检影

用带状检影镜对各个方向都顺动的散光进行检影 任务10 用综合验光仪进行双眼平衡

任务3 任务2 任务8 用点状检影镜对一个方向顺动另一方向逆动的散光进行检影

验光前的初始检查 用综合验光仪进行s全面屈光检查 圆锥角膜及不规则散光验光 任务7

眼球震颤的处方确定 h验光前的初始检查 任务2 任务3 任务8 散光的处方Z确定 任务1

任务14 老视验光确定a近c附加的测定 任务1ac 任务c7

用综合验光仪进行全面屈光检查 任务5 x

《全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术》内容包括

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路。《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

真的是很好的一本书！

\\N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。星期天在家没事，突然想去附近的超市逛逛。信步走进去看看，来到服装柜台，看见一款上衣，颜色面料都不错，于是心动了，想买，由于这是自选商场，我便去取下来试穿，在镜子前刚穿上，一女服务员走了过来，面无表情的说道：知道穿多大号吗？就自己拿着试开了。要买就去收银台交钱，也不看价钱！”本来打算买的，一看这个服务员，只好无奈的摇摇头将衣服放回原位，悻悻的走开了。心想我还是到网上来算了，于是回家上网挑选衣服了，看见了这本书就买了。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。|现在，域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是汉语拼音（JING

\\N\\NDON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆的域名，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，实现轻松购物。名为“JOY”的吉祥物我很喜欢，TA承载着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，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，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，只能咬着牙继续朝前走吧。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀——莎士比亚

\\N\\N全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术这本书不错,跟书店里的一样，26.40这个价也不算很贵。 %D%A %D%A%D%A%D%A

《全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术》为高职高专眼视光技术专业卫生部规划教材之一。本套教材共设13本，本着医工结合的特点，针对高职高专的教学需要，针对眼视光技术专业的教学和就业需求设定。验光技术属于核心课程之一。 %D%A%D%A出版时间2012-03-01共294出版社是人民卫生出版社作者高富军，尹华玲读后推荐

\\N\\N愚读后特推荐大家阅读。书给我们带来了遐想和乐趣，书给我们带来了智慧的源泉和精神的力量。读书能增长知识，开阔眼界；读书能明白事理，增强能力；读书能陶冶性情，德润人心沿着书籍构成的阶梯，学做人，学做事，攀上一个又一个科学的高峰。争取不断超越，走向卓越。

\\N\\N“开卷有益，读书好处多”这是自古以来人们的共识.每一个人要想在知识的山峰上,登得越高,眼前展现的景色越壮阔,就要拥有渊博的知识.知识是人类通向进步文明和发展的唯一途径.书是前人劳动与智慧的结晶.它是我们获取知识的源泉

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面的著作，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，孩子们会慢慢对读书产生兴趣的。另外，行万里路破万卷书，暑假带孩子出去走走，开阔眼界，也是非常有益的。旅游的时候也不要仅仅是照相而已，要注意感受美景，开阔眼界，多与孩子交流心得。美国人JOSHUA曾写过一篇文章让我非

今天对照时寒冰先生的读书心得，反思一下自己的读书经历。首先，很惭愧的是我在读书上走了太多的弯路，少年时期看得最多的书是武侠和爱情小说（虽然父亲不喜欢我看这些，却没教我要看什么书，所以都是偷偷地看），现在想想，真是疯了。我不知道有没有人是看这种书而成才的？但从我和一位同村的小时候高材生的发小的经历来看，看太多或者只看武侠爱情小说对自己的知识结构是非常有害的，那很容易让人沉醉在一个虚构的世界当中，而我的那发小后来也只能高中勉强毕业，我也因为贫瘠的知识结构不能读自己理想的大学，当我意识到这些后，我才开始恶补我的阅读，至今才找到一点点读书的感觉。我们还是来看看“高手”是怎么阅读的吧。（一）高效率的读书方式读书是获取知识、活跃思维、提高自我的捷径。我从小读书深受表哥的影响，以古今文学名著为主。那个时候差不多能够读到的书，也基本上都是文学类的（文学是那个时候的主流，作家最吃香，连人找对象都强调自己“爱好文学”）。由于借的书往往催得紧，书读得也快，我读书快很大程度上是这种“倒逼机制”所致。如果不能按时还书，失去信誉，以后借书就会面临很大困难。所以，必须高效率地吸收书中的知识。现代社会生活节奏很快，时间显得很宝贵，如何在短时间内高效率地读书，尤为重要。（左岸：文学类书很能提高写作的文笔吧！）现在，我基本上保持每周两本书的阅读。乘坐飞机的之前，我喜欢就近买本书，上机后阅读，等飞机降落基本也就看完了。（左岸：高手的阅读量大永远那么的惊人！）怎么读书呢？每个人的情况不同，适合自己的方式可能也有所区别，但一些规律性的东西可能还是比较接近的。我读书是这样的：拿到书的时候，根据题目，先想想：这本书如果我写，大概会是怎样的观点，会以怎样的思路展开。然后，看一下简单的介绍及序言等，如果介绍的主要观点与自己的想法相同，章节的布局也没有新鲜之处，那么，这本书就可以不读或者只是粗略地看翻一下。反之，就买下来阅读。如果作者观点新颖，或者观点与自己接近但章节中体现出来的思路，有比自己深入、系统和完善之处，也买下来，重点读那些体现出作者深入思考的章节。（左岸：这个方法可以用来克服重复不必要的阅读，自然也试用于那些毫无新意的电视剧。）所以，我读书的时候，一般都会先看目录。目录是提纲挈领，是作者思路的高度概括。通过目录，知道作者的一个大概思路，沿着作者的思路一路走下去，会让你的思路和逻辑越来越系统、严谨和清晰。因为，读书不仅获取知识，开阔视野，更重要的是，开打思路，学会更深入地、更多角度的思考。带

\\N\\N着一个清晰的框架去读书的时候，你会发现，你不仅在被动地接受知识，而是在和作者一起思考和洞悉事物的本质，甚至，\\N\\N你是在和作者一起写作。这会让你更清晰地感受到作者的独到之处，也帮你发现作者的不足或缺乏之处。这样，你读一本书，远远超过以普通方式读十本书获取的收益。由于此前已经知道哪些部分是自己最关注的，也就知道了哪些应该粗读、哪些应该细读（当然，我现在基本上不分那么清楚了，因为读书效率高到一定程度的时候，这种选择已经不需要了，在阅读中就可以自动做这种筛选），就可以更好地分配时间。\\N读书的时候，一定要有一支笔，把精彩的观点或阐述划上线，或把自己的感受随时写下来。因为，看别人观点的同时，实际上是在与作者对话，注意，读书是与作者对话！你不自然地会有一些感悟，把它记录下来非常非常重要。当你养成这种习惯，你会发现你的获取知识的速度会更快，效率会更高，思维会更加活跃。需要注意的是，不要拒绝你非常厌恶的观点，只要对方能够自圆其说，你不妨也了解一下。中国人的局限性是：会认为与自己观点差异大的观点是荒谬的！往往从道德层面加以谴责，而完全不理会对方的逻辑关系。其实，荒谬的观点不一定没有道理。我们应该学会通过交流和辩论，让道理越来越清晰，而不是通过情绪化的宣泄让本来可以讨论的话题变得越来越模糊。每个人都或多或少的存在这个问题。我也在努力修正\\N\\N自己的这个缺点。\\N我在证券报社工作，证券行业是一个大熔炉，本职工作中不仅涉及证券、投资、理财、财务、兼并重组等方面的知识，还牵涉到宏观经济、微观经济；金融、财政、税收、福利、房地产、建筑、土地、工业、农业、人口学、新能

验光前的初始检查 任务2 任务2 近视的处方确定 用电脑验光仪进行客观验光 任务14
任务2 屈光g参差及双眼不等像验光 弱视的处方确定 h任务5 任务1
用插片法进行主观验光h 视疲劳验光 任务4 任i务2
用带状检影镜对各个方向都逆动的散光进行检影 任务j10 圆锥角膜及不规则散光验光
弱视的处方确定 任务4 综k合验光仪验光前的调整 k任务1 圆锥角膜及不规则散光验光
任务l8 客观m验光 用带状检影镜对逆动光带进n行检影 任务5
老视m验光确定近附加的测m定 低视力验光 情境一 任务8
用红绿视标进一步确定球镜的矫正n 用试镜架进行试戴调整 眼球震o颤验光 任务3
验光前的信息采集及初始检查 用点状检影镜和带状检影镜对单纯远视进行检影
用带状检影镜对一p个方向顺动另一方q向逆动的散光进q行检影 用散光表进行主观验光
任务2 散光的rs处方确定 验光前的初始检查 任务10 任务6 特殊患者验s光
屈光介质混浊验光 屈光参差的处方确定 用电脑验光仪进行客观验光 任务14
用插片法进行主观验光 t任务4 任务4 v用电脑验光仪进行客观验u光 任务9
用雾视进u行主观验光 老视验光试验性近附加的测定 屈光介质混浊验v光
圆锥角膜的处方确定 用带状检影镜对逆动光带进行检影 任w务3x
老视验光确定近附加的测定 圆锥x角膜及不规则散光验光x 任务6 客观验光y 任务11
用综合验光仪进行全面屈光检y查 任务3 远视的处方确z定 客观验光
用点状检影镜对各个方向都z逆动的A散光进行检影 用裂隙片进行主观验光 情境五
任务1 验光前的信息采集及C初始检查 任务8 用红绿视标进一步确定球镜的矫正
情境五C 低视力验光 眼球震C颤的处方确定
用点C状检影镜和带状检影镜对单D纯远视进行检影 任务2 老视验光前调节D幅度的检测
任务9 任务9 用点状检影镜对顺动光带进行检影 用雾视进行主观验光
老视验光验证近附加的测定 任务6 散光的处方确定 情境G二 任G务12 任务8
视疲劳验光G 任G务4 情境二 任务9H 任务3 老视验光HH试验性近附加的测定 任务10
圆锥角膜的处方确定 用带状检影镜I对逆动光带进行检影 任务3
老视验光确J定近附加的测定 圆锥角膜及不规则散光验光 老视的处方确定 客观验光
任务13 用裂隙片进行主观验光 任务5 任务1
《全国高L职高专N卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业MM业用）：验光技术》内
容包括验光前被检M者信息采集，初始检查，客N观验光、主观验光、开具处方及矫正
方式的确定。本着以“O够用”为标准，以“情境、任务”的形式叙述各章节内容，创
设良P好的教学

很不错，很好哦！很实用，价格公道！

[全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术_下载链接1_](#)

书评

[全国高职高专卫生部十二五规划教材（供眼视光技术专业用）：验光技术_下载链接1_](#)