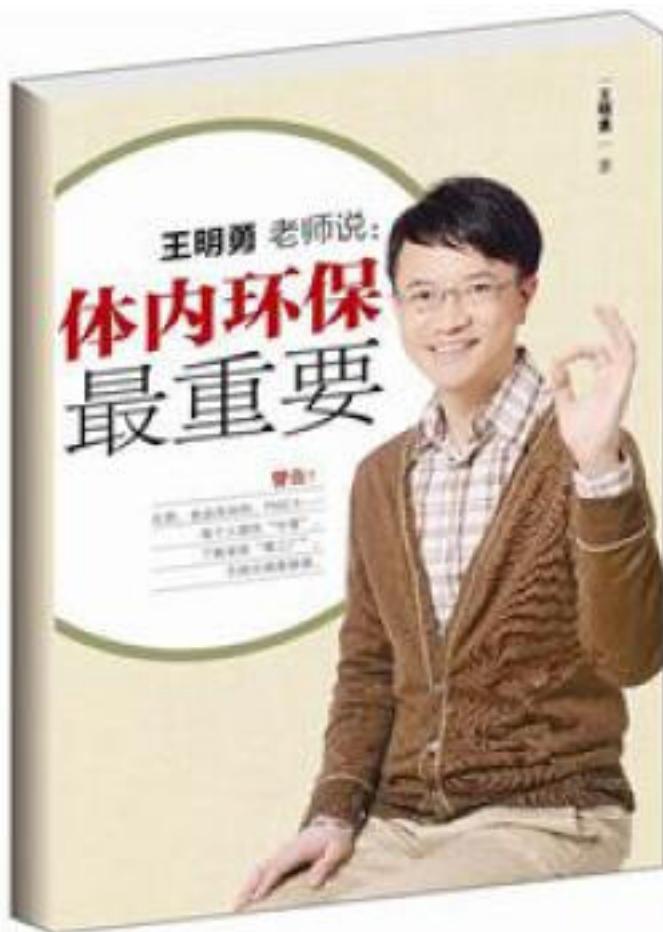


王明勇老师说：体内环保最重要



[王明勇老师说：体内环保最重要](#) [_下载链接1](#)

著者:王明勇 著

[王明勇老师说：体内环保最重要](#) [_下载链接1](#)

标签

评论

骗人的书，该死的

四季优美随便果，排毒，缓解便秘，祛痘，解酒，可加微信920565871咨询？

书的内容很不错，很实用

对饮食习惯有很多的了解了，希望大家也多看看！

王明勇老师说：体内环保最重要

书不错 很喜欢 有用的

看了之后才知道生活中的健康威胁那么多。

别人推荐的书，看了之后很不错

深入浅出，了解体内排毒的重要性

还没看，多多了解健康方面的知识

还没看，不过之前看的《这样吃，一定瘦》挺好的，我喜欢。这本书应该不会差。

帮人买的，据说还不错

还不错还不错还不错还不错

[SM]这本书的印刷质量是非常不错的,很喜欢,而且价格相对来说很实惠,可谓物美价廉,无论是装订方式,还是发货包装个人感觉都是很不错的.[BJTJ]买之前还特意看了一下编辑推荐,本来还有点犹豫,看到这么多名人都喜欢[ZZ]写的[SM]也就打消了我的犹豫.简单的看了下[NRJJ],我发觉我已经喜欢上它了,尤其是书中的一段[SZ],真是让人爱不释手,意犹未尽.

还没什么心得, 看完了在来分享。

体内环保很重要, 自然界的环保更重要

都是雾霾有毒有害超标食品惹得祸

准备看起来了 速度非常快!

书很好, 很有用。书很好, 很有用

养生, 好书, 值得拥有。

看看, 当挺好挺好挺好。

京东一如既往的好, 赞一个

帮同事买的养生丛书！

整体感觉较好，方便，不要到商场选择，还不用担心是假货 图书印刷好 还有书香味

我有这本书的繁体版本，内容非常实用，这次买几本过年送给家人。

给老妈买的。什么叫快递？看京东！我昨晚深夜下单的，今天下午就到了！给力，赞！

貌似里头的一些方法没法实现。。。但是不还是很不错

一本很值得大家都看的书，很好！

从电视中认识了王明勇，这本书还挺好，值得看，就是有些食材不常见啊。

非常满意，非常满意，非常满意。

养生保健，长命百岁。。

看了一下，写的非常好

相当不错，值得推荐。

知识知识呀知识~~~

印刷精美！值得选择！

很好，简单易行，安全环保。

先睹为快 包装 印刷 纸质 都没地说

态度好，送货快。满意！

发货很快，东西很满意

老公买的，他说好看，经典。

书籍好看又便宜！质量很好！

正版书，学学养生不错

喜欢，看了一些，还不错！

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。

还没读完。一点一点读吧~~

送货很快，书不错。。

还行，速度比较快。还是比较满意

送货块，书好，全家高兴

学习一下健康的饮食。。。。。。

正版图书！！值得购买！！

看起来是正版，挺好的

不错，很好不错，很好不错，很好不错，很好不错，很好

重内容，重质量！！！

喜欢王老师的养生之道

很好，不错哦、、、

可以可以可以可以可以

还不错吧~还不错啊~~~

值得拥有！！！！非常喜欢！！！

不仅身体的垃圾要倒， ②纳豆蔬菜色拉②蒜蚬蒸蛋 神经系统

《王明勇老师说：体内环保最重要》是一本有关排毒题材的科普书，人要不生病主要是做到三顺、三通，三顺就是排汗、排尿、排便顺畅，三通则是精、气、神通畅。人体排毒主要是通过排汗、排尿、排便来代谢体内的毒素。我们每天吃高热量、高油脂的食物，体内积累过多的有毒物质，加上不当使用药物或经常酗酒、经常吸入污浊空气、摄入水分不足等多种原因，

看了才来评价的，通俗易懂，普及了一些营养方面的知识。大自然都是宝，更能促使我们健康饮食，少生病。

很好的体验。还会继续关注

有参考意义和价值的内容，值得一读！

喜欢他的书

从书里可以学到一些新的健康理念，写出了可能大多数人都容易忽略的很多健康关键点，内容值得一看！

图片不是彩图，有点黑白的。就是这点感觉一般般

书是正版的，字迹清晰，纸张光滑。价格便宜，关键在网上买方便，不要在书店找来找去。

正版，送货很快，价格再优惠点好了

非常好，刚开始看，但写的挺好的。印刷清晰，不错。袋子装，不是盒子。

大概翻看了下，排版很清晰，印刷也很好，内容不错，值得一读。

图片是一般的纸，应该胶版纸就好了

内容算是百度知识的汇总

还可以。有时间慢慢看

是正品无疑！书质量不错，发货很快,也实惠！

可以.....

好是挺好的，就是不太容易做到。

体内环保最重要还不错。快递速度很快

"[SM]书给我打开了知识的大门，开阔了我的视野，丰富了我的生活，把我带到了一个无限广阔的天地。书是知识的源泉，里面有我的一方净土。有句话是这么说的书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。看书是我的一大爱好，看书是我的一大爱好，我爱读书。每当我打开一本书的时候，就会走进一个五彩缤纷的世界，那里面充满了喜怒哀乐，充满了悲欢离合。书使我懂得了什么是真善美，什么是假丑恶，书成为了我的良师益友。[BJTJ]"

高尔基说过“书籍是人类进步的阶梯。”人为生存，为了考学，拼命的读书，有人甚至说书籍是生计的敲门砖，有了事业即可不要书。对于这一观点，我不敢苟同，正如培根所说，“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，物理使人深刻，伦理使人庄重，逻辑使人善辩。”在我看来，读书的目的并不在于为考试，而在读书，若只为考试而读，那变是读死书。

先前刚刚买了美国安德烈亚斯-莫里茨所著的神奇的肝胆排石法，后又买了这本书发现王明勇整段整段的抄袭前者的文章，真是天下文章一大抄呀，但是像王这样整段抄袭的还真不多。到处抄袭拼凑成自己的著作不知道该算作什么？

一般。

纸质粗糙，10本有7本没有塑封膜，封皮有污迹和压痕，很失望

是在网上看了很多好评之后才决定要买的，可是拿到手后翻了翻，觉得里面的内容并没有那么好。如果是在书店看到的话，不会买的。

克倫克博士的研究由1997年開始持續進行12年，總共追蹤1,893個得過乳癌的女性倖存者，發現常吃高脂肪乳製品的人比不吃或吃低脂乳製品的人死亡率高了49%。克倫克博士推測牛奶脂肪中的雌激素可能是造成此現象的主因，因此建議乳癌倖存者可攝取低脂的乳製品或是改吃植物性來源的蛋白質，如豆漿、豆腐等，盡量避開高脂肪乳製品的食物，如冰淇淋、起司、奶油等產品，以減少雌激素誘發腫瘤復發的機率。

高脂乳製品恐提高乳癌婦女死亡率 美國奧克蘭地區的凱薩伯門能特(Kaiser Permanente：一個非營利性醫療保健提供機構)科學家克倫克博士(Candyce Kroenke)於2013年1月發表於美國國家癌症研究所雜誌(Journal of the National Cancer Institute)的文章指出：曾經得過乳癌的倖存婦女經常攝取高脂肪的乳製品，將會提高死亡的風險。

統計也指出，十大癌症中，女性乳癌的成長率最為明顯，死亡率也逐年增加，且近年來各地區乳癌罹患人口有更年輕化的趨勢。如何能降低罹患「乳癌」的風險？

保持體重、維持良好飲食及運動習慣就能降低罹患「乳癌」的風險 1.

美國醫學會期刊(JAMA)一篇研究指出，每週快走1.25~2.5小時的女性可降低18%發生乳癌的風險。2. 美國臨床營養學期刊(American Journal of Clinical Nutrition)多篇研究都指出婦女多攝取膳食纖維可減少10~13%乳癌發生風險。

②罗勒海鲜豆腐汤 也是排毒之王 排毒清肠每天做！ ①润肺精力汤

担任：中央电视台《天涯共此时》特别来宾；广东卫视《健康来了》特别来宾；

帮助身体循环代谢的“为什么要做咖啡灌肠？” ①润肺精力汤

《王明勇老师说：体内环保最重要》是一本有关排毒题材的科普书，人要不生病主要是做到三顺、三通，三顺就是排汗、排尿、排便顺畅，三通则是精、气、神通畅。人体排毒主要是通过A排汗、排尿、排便来代谢C体内的D毒素。我们每天吃高热量、高油脂的食物G，体内积累过多的有毒物质，加上不当使用药物或经常酗酒、经常吸入污浊空气、摄入水分不足等多种原因，导致我们身体生病，无法自行排毒。其实人体内肝脏是排毒最大的O工厂M，M尤其是N我们现在吃的东西很多都不健康，甚至含有毒物，加重了肝脏的负担，最后造成身体内的毒素无法排出，体内毒素越来越多，身体就越来越差，V免疫力也会降低，最后就是生病。书中介绍了X很多实用见效的排毒方法，比如：咖啡灌肠X法、肝胆排石法、半断食法等等。此外，Z本书还介绍了好水、好纤维、好酵素等，通过阅读此书，可以轻松排出体内的毒素，让五脏六腑减轻负担，让身体永葆健康。王h明勇f，中国台g湾著i名食物营i养专家、运动营养专家、减肥专家

王明勇而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力王明勇老师说体内环保最重要如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人王明勇老师说体内环保最重要是一本有关排毒题材的科普书，人要不生病主要是做到三顺、三通，三顺就是排汗、排尿、排便顺畅，三通则是精、气、神通畅。人体排毒主要是通过排汗、排尿、排便来代谢体内的毒素。我们每天吃高热量、高油脂的食物，体内积累过多的有毒物质，加上

不当使用药物或经常酗酒、经常吸入污浊空气、摄入水分不足等多种原因，导致我们身体生病，无法自行排毒。其实人体内肝脏是排毒最大的工厂，尤其是我们现在吃的东西很多都不健康，甚至含有毒物，加重了肝脏的负担，最后造成身体内的毒素无法排出，体内毒素越来越多，身体就越来越差，免疫力也会降低，最后就是生病。书中介绍了很多实用见效的排毒方法，比如咖啡灌肠法、肝胆排石法、半断食法等等。此外，本书还介绍了好水、好纤维、好酵素等，通过阅读此书，可以轻松排出体内的毒素，让五脏六腑减轻负担，让身体永葆健康。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前前后后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生。优雅的女人永远不会老法式优雅的真谛就是优雅唯一一种一种可以超越容貌超越身份超越年龄的东西王明勇老师说体内环保最重要你的人生一眼望得到尽头吗人生如戏全靠演技你也可以做实力派如何搭建蜘蛛网似的人脉你的就是我的进退沉浮解读最高超的社交心理学你会等没人爱你时才想到去改变吗不要哭泣给你一台时光机你就是最闪耀的奥斯卡影后我策划这本书已经很久但是由于我和郑会日在写作手法等诸多方面存有很大差异一度产生了放弃的念头恰在此时有一个人就像命运安排似地出现在我的面前她就是作家任贤真是她把我和郑会日这两个如同白天与黑夜一样迥异的人导演成完美的一天所以我想说这本书的著者是三人.是任贤真作家把我和郑会日的故事完好地融入这样读书才会成功

我不敢说今天我变得多伟大，至少我说想给你幸福，这句话不是假的。高中时期读过这本书，当时只是觉得故事引人入胜，并没有太大的感悟。只是作为一本小说来读。现在重新拿起这本书，从第二部开始读，正好是中国改革开放的前期我为什么要读这两本书？

1、2004年3月份至2005年8月份，我担任产品经理，负责ERP产品制造模块的车间部分，作为一个曾经是产品经理的人，我希望了解产品经理这一职业的发展，在某种程度上来说也是复习和验证；

2、我的部门，也有产品经理这一职位设置，站在招聘的角度、管理的角度、互联网的角度，我需要更多地了解互联网产品经理（产品经理有共性，也有行业性，互联网的产品经理有一些其他行业所不具备的个性化）；有以下的体会：

1、产品经理是那个将产品设计为让用户进入“沉迷系统”的人。

2、我们无法满足所有用户的需求，需要优先满足哪些用户需要和产品的商业目标结合起来考虑。

3、首先关注目标，任务其次：比用户行为更重要的是行为背后的原因，多问问用户为什么这么做。

4、避免让用户成为设计师：听用户说，但不要照做，用户的解决方案通常短浅、片面。是谁？每次K歌都对着点歌面板评头论足。

是谁？逛超市时总在想“这个商品能解决什么需求？”

是谁？会把自己的个人发展做战略规划。是谁？一定要在自己的婚礼中讲一个PPT。

是谁？会拿用户调研的方法与亲朋好友交流。

是谁？装修房子的时候抢着当项目经理。

是谁？看电视广告总想在几十秒中提炼出三大卖点。

是谁？会把自己的孩子设计各种“功能点”。

是谁？访问任何网站都能一下子挑出好几个Bug。这个人就是。

这二十多万字是作者对自己入行四年的一个系统的总结和回顾。对初入行的人来说有很好的指导性作用，因为这书主要讲道，而不是术。而作为同样入行四年的我，流程管理三年（顺带也参与过几个全生命周期的项目，跟过几个项目经理）产品经理一年，虽然书中很多内容多有涉及，却频频佩服作者如此清晰的思路和全面的知识。从需求，项目，到各团队，再到公司的战略等，任何一点拿出来都可以侃侃而谈，事例，故事，参

考书都不拉下。.

见山是山，见山不是山，见山还是山。情愿把一半的功能做到尽可能完美也不要全部功能都做成半吊子。越来越觉得一个功能可有可无的时候，甚至只要没有强烈的理由要做的时候，要明确选择：不做！这样留给用户的是升级的期待。读过之后心里很压抑。也许是为了我那也即将逝去的青春，或是为了小飞龙的感情牵绊，最终嫁给了爱着的林静，却早就没有了当年的冲动与激情，也或是为了陈孝正，他那无可救药的自卑以及自尊。还有阮阮，平静地将青春永不腐朽。

女人天生为爱而生，所以在爱情面前，她们永远比男人勇敢。有人说女人笨，说女人蠢，遇到感情就没了智商、失了理智

"[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]"

今天刚刚拿到书，这本...何洁1.何洁写的瑜伽自我修炼手册很不错，瑜伽是一部最古老的养身健体的方法，如今它日益为希望保持健康体态的人们所喜爱。瑜伽自我修炼手册正是顺应此种需要，详细介绍了瑜伽体位法、调息法、冥想法、精神松弛法的功效和练习方法，并对修炼瑜伽功所应有的生活方式和生活态度作了说明。瑜伽自我修炼手册文字简洁易懂，配有插图，照书修炼者会有一目了然、得心应手之感。瑜伽自我修炼手册

总结出多套适合各种不同人群的瑜伽功法。内容包括如何学习瑜伽、瑜伽体位法、瑜伽调息法、生活方式和生活态度等七部分。书后配有人体主要部位图。真诚的希望瑜伽自我修炼手册给你带来身心的健康和安宁，让瑜伽成为你最宝贵的财富。感谢瑜伽给我的身体和命运带来的所有惊喜的改变，在1993年首次接触这古老、智慧的文化，像是上天在帮助利欲中迷失方向的现代人们，给我们一个醒悟身心的礼物。在练习一段时间后，发现困扰我很多年的偏头痛居然不知不觉中好了，非常的惊叹，开始研究和学习，希望这宝贵古老的礼物让更多的人受益。在这些年教授瑜伽的过程中，惊喜地看到很多的学员在坚持的练习中慢慢地消除和改善身体的问题，也非常开心他们惊喜地跟我诉说身体的改变和对我的谢意，感谢这些年我的学员朋友们对我的支持和信任，感谢所有支持我的朋友和家人。希望瑜伽能让更多的人受益，把瑜伽融入到生活中。——让我们仔细倾听身体的声音和把背道而驰的身心真正融合起来心若改变，态度会跟着改变态度改变，习惯跟着改变习惯改变，性格跟着改变性格改变，人生跟着改变在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐，认真、快乐地活在当下。真诚的希望瑜伽自我修炼手册给你带来身心的健康和安宁，让瑜伽成为你最宝贵的财富。我们现代人，特别是城市里的人，由于工作的压力和生活的快节奏使得我们平时很少去劳动和运动，这样使全身的神经都呈现一种睡眠的状态，危害也慢慢显露出来。瑜伽功法作用之一就是使全身的神经觉醒，锻炼身体与心，引导练习者向一个健康的方向发展。只有身心得到了充实和健康的发展，生命的活力才能喷涌如泉，各种潜能才能得到最大的开发。有的人总以为瑜伽是练体操或是柔体术之类的运动，其实不是，虽说有些瑜伽体位法看起来很像体操，而且体操运动员也确实可能凭练瑜伽姿势来增进其体操技能，可这两者还是有本质上的区别的。瑜伽体位法是以锻炼全身的肌肉、弛缓神经为目的的，其中呼吸要正确，意念要集中，为学习更高层次的呼吸法及冥想法做准备。这些都是与一般体操不同的地方。瑜伽姿势也不是柔软功表演，柔软功表演者是为了给观众一个视觉冲击而把身体扭曲成各种形态，但这些高难度的姿势很可能对身体造成各种程度的伤害。而瑜伽练习却不是这

书收到了，质量很好。

记得小时候，老爸在教育我们兄妹几人要好好读书时，常常说的那一句话：“万般皆下品，唯有读书高”。直到后来我才知道这句话并非老爸的杜撰，而是借用古人所言。不管怎样，这句话当时对我们确实起到了一些作用。在我们那幼小的心灵里，从此便播下了读书的种子，我们总是有意无意地把读书看作是一件很高尚、很美好的事情，再后来便觉得读书是自己的责任和义务了。

时值今日，那句古训似乎已经过时，早已被时代所淘汰了。在今天如果再有人在众人面前提及那句古训时，一定会引来人们的讥笑或者非议。读书这一行固然很好，但你也不能说其它的各行各业就都是“下品”呀，是不是？正如孔夫子所言：“己所不欲，勿施于人”嘛。所以，随着时代的发展，人们的思想观念是应当不断更新。我想，站在今天的角度上，这句话是不是可以改为：“万般皆上品，还有读书高”呢？因为我们只要努力去做，每一个行业一定都会很不错的，都能成为“上品”。正所谓“三十六行，行行出状元”，不是吗？当然，读书也还依然是很高尚、很美好的事情。

又有古语云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。在今天，这句话也早为世人所不齿，如果你当众提及此话，说不定还会招来他人的冷眼甚至是漫骂呢。瞧，当今社会上那一大批“剩男”、“剩女”中，哪一个不是读书人？哪一个没有接受过高等教育？然而，他（她）们的“颜如玉”又在哪里呢？再说那所谓的“黄金屋”也并非书中才有的啊。让我们再来看看当今社会上那些财大气粗的大老板们吧，他们中大部分都没有多少文化，也谈不上什么学历，但是他们的房子却一套接着一套，身边的女人也一个接着一个的。这难道不正是对这句古话的有力回击与嘲讽吗？

也许正是因为如此吧，在世人眼里，读书不如打工划算，教书不如开书店挣钱多。所以，有许多家长宁愿让他们的孩子早点出去打工挣钱，然后早点回来盖房子，娶媳妇。要不是“义务教育”这顶“紧箍咒”的帽子戴在每个人的头上，也许在农村的那些中小学校里早就没有多少学生了。

在这个经济建设的大浪潮中，有许多人被冲昏了头脑。没有目标，没有方向，只好听任大浪潮的摆布，冲到哪里就是哪里。如果这样下去，只怕永远都不会有到达彼岸的那一

天；如果这样下去，我真的不知道国家的前途、民族的希望又在哪里。国家要富强，民族要振兴，无论如何都离不开教育。所以，我们应当明白这样一个道理：充实大脑比充实口袋更为迫切，也尤为重要。书中尽管没有黄金屋，也没有颜如玉，但是，我们还是要好好地读书。因为书中有祖国灿烂的文化，书中有前人的经验和教训，书中还有取之不竭的智慧……

“书是人类进步的阶梯。”就让我们沿着这个阶梯一级一级地往上爬吧。只有这样，我们才能到达那个光辉的顶点，才能看到更远、更广阔的天空。

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生存在的。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点，教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点、随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

同学推荐我买的这个果然不错，花了2个通宵通读了一遍！同学推荐我买的这个果然不错！

真心给力的一本书，喜欢这个作者！书质量很好，纸张不错！而且是活动买的，便宜啊。。。京那个东出品。正版。。。收藏用。物流挺好，派送迅速。快递态度ok。送货上门，服务好，速度很快，包装精美，每一本都有塑封，书很新。今天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。

坦白说这是我近几年来花最多时间去读的一本书，两天两万不吃不睡，50个小时时间一气呵成看完--回肠荡气、满腹沉重、欲罢不能。知道自己才疏学浅，为这样的书写评价不免有些班门弄斧的嫌疑，但是不写实在是对不住我两个个晚通宵读了这样一本好书，好在笔记只是自己的笔记而已。喜欢这本书的，看过了就过了，没有读过且不敢兴趣的，暂且就此止步就是。

我对所有事情都有兴趣，所以我经常上当，在一个冷漠的社会里，你的热情在他们眼睛里就是不成熟。他们为面子活，你为兴趣活，你觉得你这样很开心，他们觉得你很无聊；你觉得你很真诚，他们觉得你在标榜自己。所以，我现在即使有兴趣也会装做“平常心”的样子，只是为了满足大多数人的思维方式，因为只有这样，他们才觉得我这个人比较可靠。激情永远不能放在口头上，放在口头上就是闷骚——马上就给你扣帽子。你必须一个巴掌上去，给人看到五根手指头，他们才觉得你和他们一样。一样了，接下去才可以交流。不一样就要培养，培养不出，就是你领不清——人生除了物欲和强迫之外，几乎一无所有。即便如此，还要相互误读、有时夹带了各种自嘲与挖苦。难怪当我读过这本书之后，竟会流泪。我的生命接下去的一切似乎只剩下白描了。我不会缝殓衣，也不会做小金鱼，更不会升天。杀掉三千多人对我来说也只是一个数字而已，我是多么渴望生活呀，但生活却连看也不看我一眼，我被禁锢在羊皮纸里，因为我很孤独；因为我很孤独，所以我只能去那个地方……

天马流星拳、庐山升龙霸、钻石星尘拳，一个个熟悉的名称，让人联想起那个上课在桌下偷偷看漫画，体育课在操场操练的动作，好书，值得推荐！小时候爱看，但没钱，也就一直没能买齐。长大后赚钱了，所以就买了。不是当年小时候看的版本，不过有机会买到一整套回味一下还是不错的。

所感所悟——精彩呈现，得此鸳鸯谱，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。非常赞！正品！物流超快！好评！

近年来，食品安全的话题屡屡被推到风口浪尖，从苏丹红、DDT、毒鸭蛋等等，到反式脂肪、地沟油、三聚氰胺毒奶粉，有毒食物以前有、现在有、以后什么时候会消失，消费者不知道，每次有毒食品事件短暂的风波过去，消费者就会慢慢淡忘，继续三餐照吃、生活照过，而有毒害也继续潜伏在我们的生活里，等待下次的爆发。

到底怎样吃才健康？王明勇老师在本书中将为你解开食物背后隐藏的惊人真相，告诉你如何选择无毒的食品以及正确的饮食方式，从如何喝好水、用好油、选好锅，一直到针对速食的“2不3要”原则，并特别提供30道王老师精心调配的美味食谱，这些食谱以健康优先，色香味俱全，完全摆脱令读者反感的刻板印象——有机饮食只顾健康不顾味觉。跟着王老师一起打造无毒的饮食生活，让你越吃越健康。编辑本段 作者简介

王明勇（中国台湾）食物营养专家、运动营养专家、减肥专家。

台北医学大学（营养专业）澳洲生药学院(Australian School Of Herbal Medicine)

台湾运动科学协会运动营养学委员 日本时间差疗法协会会员

台湾妇女社区大学生机饮食讲师 台湾科学城社区大学生机饮食讲师

台湾爱恒启能中心健康顾问

“无毒的家”有机健康世界生机饮食讲师近年来，食品安全的话题屡屡被推到风口浪尖，从苏丹红、DDT、毒鸭蛋等等，到反式脂肪、地沟油、三聚氰胺毒奶粉，有毒食物以前有、现在有、以后什么时候会消失，消费者不知道，每次有毒食品事件短暂的风波过去，消费者就会慢慢淡忘，继续三餐照吃、生活照过，而有毒害也继续潜伏在我们的生活里，等待下次的爆发。

到底怎样吃才健康？王明勇老师在本书中将为你解开食物背后隐藏的惊人真相，告诉你如何选择无毒的食品以及正确的饮食方式，从如何喝好水、用好油、选好锅，一直到针对速食的“2不3要”原则，并特别提供30道王老师精心调配的美味食谱，这些食谱以健康优先，色香味俱全，完全摆脱令读者反感的刻板印象——有机饮食只顾健康不顾味觉。跟着王老师一起打造无毒的饮食生活，让你越吃越健康。编辑本段 作者简介

王明勇（中国台湾）食物营养专家、运动营养专家、减肥专家。

台北医学大学（营养专业）澳洲生药学院(Australian School Of Herbal Medicine)

台湾运动科学协会运动营养学委员 日本时间差疗法协会会员
台湾妇女社区大学生机饮食讲师 台湾科学城社区大学生机饮食讲师
台湾爱恒启能中心健康顾问

“无毒的家”有机健康世界生机饮食讲师近年来，食品安全的话题屡屡被推到风口浪尖，从苏丹红、DDT、毒鸭蛋等等，到反式脂肪、地沟油、三聚氰胺奶粉，有毒食物以前有、现在有、以后什么时候会消失，消费者不知道，每次有毒食品事件短暂的风波过去，消费者就会慢慢淡忘，继续三餐照吃、生活照过，而有毒害也继续潜伏在我们的生活里，等待下次的爆发。

到底怎样吃才健康？王明勇老师在本书中将为你解开食物背后隐藏的惊人真相，告诉你如何选择无毒的食品以及正确的饮食方式，从如何喝好水、用好油、选好锅，一直到针对速食的“2不3要”原则，并特别提供30道王老师精心调配的美味食谱，这些食谱以健康优先，色香味俱全，完全摆脱令读者反感的刻板印象——有机饮食只顾健康不顾味觉。跟着王老师一起打造无毒的饮食生活，让你越吃越健康。编辑本段 作者简介

王明勇（中国台湾）食物营养专家、运动营养专家、减肥专家。

台北医学大学（营养专业）澳洲生药学院(Australian School Of Herbal Medicine)

台湾运动科学协会运动营养学委员 日本时间差疗法协会会员

台湾妇女社区大学生机饮食讲师 台湾科学城社区大学生机饮食讲师

台湾爱恒启能中心健康顾问 “无毒的家”有机健康世界生机饮食讲师

京东的书不错。便宜，正版，质量好。

书籍是人类进步的阶梯，古今中外的思想家、科学家、文学家，例如：爱迪生、鲁迅、高尔基、华罗庚等人无不是从小酷爱读书，从书籍中吸取丰富的营养，使自己的脑子变得日益聪明起来的。莎士比亚说过：“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍就像没有阳光，智慧里没有书籍就像鸟儿没有翅膀。”伟大的科学家培根说过：“读书使人充实，会谈使人敏捷，写作与笔记使人精确。”这些伟大的名言足以说明读书的重要。一个人从小养成读书的习惯将受益一生。现在，我们也都认识到了读书的重要性，想尽一切办法让学生多读一些书。但是，学生如果对读书没有兴趣，就达不到预期的效果。不但如此，有时还会使学生对学习产生厌烦心理。为此，培养学生的读书兴趣是至关重要的。那么，如何培养学生的读书兴趣呢？

学生的成长很大程度上受到环境的影响。优化阅读环境，让生活弥漫书香气息是我们做教师的追求。因此，我在教学中努力为孩子创造一个优良的阅读环境，带领学生敲响读书之门。首先，着力打造书香班级。在我们班有可供孩子阅读的各方面书籍，并在读书角张贴温馨的阅读暗示：“与书为友，走向优秀！”“读经典的书，做有根的人！”在教室前面彰显着警示牌：“今天，你读书了吗？”还在教室里张贴名言警句，“为中华之崛起而读书”“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”、“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，“世上无难事，只怕有心人”。“读书破万卷，下笔如有神。”

这些醒目的标志，使学生迈进班级的那一刻就会想到读书。其次，将书香气息带给家庭。说句心里话，我们班孩子的家长多数是农民，他们对于读书的意识并不高，尽管如此，我仍坚信：只要肯努力、只要肯坚持，让孩子在无意中就能端起书本来阅读，这样，长此以往，相信家长们会有所动容，从而为孩子能够读更多的好书拓宽‘道路’。虽然让家长读书的起步工作难做，但我仍通过校信通、开家长会等利用一切与家长接触的机会，将书香信息传递给家长。开展书香家庭评比，推动家庭阅读正常化，持久化，为学生阅读习惯的养成提供优越的外部环境。这里提到的‘书香家庭评比’，我并没有给家长们出难题，而是根据每个家庭的实际情况而定，我抓住孩子对新事物的好奇心，及孩子那纯真的天性，让每个孩子做为他自己家庭的组长，父母是组员，先由孩子感染父母、督促父母，和父母同读一本书并交流读后之感，这样一段时间下来，我发现孩子们课余聊的话题由原来的“我昨天吃什么好吃的了”、“我妈给我买什么新衣服了”、“我爸爸带我去公园玩了”这些，被现在的“昨天我们全家坐在一起聊《红岩》，爷爷还给我讲了好多英雄人物的故事”、“周末我们家要举行讲故事比赛呢”所取代，从班级门前走过，每每听到这些，我的心里真是比吃了蜜还要甜。

有些地方你可能从来没有去过，但是当你真实地走在上面的时候，你会觉得，自己在几年前，十几年前，甚至几十年前，甚至超越了自己的年龄的一个时间长度之前来过，你到过，你真实地居住过，每个地方、每个角落你都抚摸过。有位作家说，这是因为空气中浮动着曾经生活在这里的人死去后留下的脑电波，每一个人都有不同的频率，而这些频率相同的机会微乎其微，但是依然有着很小的概率，让活着的人，可以接收到这些飘浮在空中的电波，这些电波，就是“记忆”。而你恰好能接收到的那一个频率的脑电波，留下那一组脑电波的人，就是我们曾经称呼过的，前世。浅川对于立夏就是这样的存在，真实而又略显荒诞地出现在她面前。风声席卷。魂飞魄散。早上很早就醒来了，因为要明天才开学典礼，所以今天并没有事情。而且昨天已经把该搬到学校去的东西都搬过去了，学费也交掉了，总之就是学校故意空了一天给学生们，以便他们可以伤春悲秋地好好对自己的初中作一下充满沉痛感情的祭奠，又或者没心没肺地约上三五个人出去K歌跳舞打牌喝酒，把一切过去和未来埋葬在大家无敌的青春里面。故事开始于一个虚构的城市浅川，一个深北方长满高大香樟的城市。几个年轻的人开始自己的高中生活，一切都似乎格外的平静和缓慢，带着夏日特有的让人昏昏欲睡的叙述情绪，仿佛夏日午后浓烈如同泼墨的阳光一样。故事就在这样的环境里开始。而接下来，最为平凡的几个高中生开始有了各自的人生路程，陆之昂的母亲因为癌症去世，深刻地改变了他的性格，而傅小司因为参加津川美术大赛一举成名，成为全中国都有小有名气的插画家。之后那些曾经在一起的年轻人因为毕业而分离，立夏和傅小司去北京继续念书，陆之昂去了日本，而七七去了上海。而从小孤独的遇见，放弃了自己在浅川的一段与青田的美好感情而单独去了北京，开始为实现自己的歌唱的梦想而努力。从此个人的命运都有了千差万别，而一开始缓慢而安静的叙述被快节奏的变故所取代，成人世界的大门洞开，里面的世界一点一点地展现在他们面前。在傅小司的画集发行后，他红遍了全中国。而立夏成为了傅小司的助手，七七在上海因为一次陪朋友参加歌唱比赛而成为了歌手，在发完第一张唱片之后飞速成为全中国的青春偶像，而反倒一直为了唱歌而努力的遇见，却在北京辛苦地生活，但是她却依然没有放弃成为最好的歌手的梦想……正在每个人都对急速到来的世界冲撞得看不清未来的时候，他们并不知道之后的更大的逆境就要降临，也正是接着的种种事件，几乎完全逆转并摧毁了每个人的人生……

在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年学到了许多东西。思想有提升了。这是读书心得：

师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？

年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……

如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”。

”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！

还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……

人们给予教师太多的甚至是最高尚的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”

意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

在北京买书有一年了，买了许多书。北京的书是正版的好书。而且实惠。我这一年学到了许多东西。思想有提升了。这是读书心得：

师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”

的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？

年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……

如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！

还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……

于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？

人们给予教师太多的甚至是最高尚的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要

做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

作为一名小学语文老师，我深深地知道阅读的重要性，为此，我经常组织学生来京东网买书。京东的书便宜，正版，很适合我们买。

为了及早能引导学生走进去丰富多彩的阅读世界，让他们博览群书，开拓视野，丰富学生们的知识储备，不断地提升学生的整体综合素质，切实提高学生们们的语文素养，炎炎夏日，我们班在悠闲的暑假，开展了“想读书、爱读书，营造书香班级”的活动。

一. 引导家长为孩子创造读书的时空

读书是需要氛围的。营造读书氛围对于激发学生读书兴趣起着很大的作用。父母是孩子最好的老师，想让孩子喜欢上阅读，最首要的是家长要能以身作则。一些家长，工作之余，不是打麻将就是上网聊天。学生在家中感到没有读书的气氛，看起书来也没有劲儿。这就希望家长多花点功夫研究孩子的心理，常带孩子逛书店，给孩子选择书的权利，买点孩子喜欢的课外书籍，培养孩子读书的兴趣。

要提高孩子的阅读能力，不能光买学习参考资料，还要买一些对孩子有吸引力的书，然后和孩子一起读书，让孩子感受阅读的乐趣，让家庭有点文化气息，根据孩子的特点选择最有效的家庭教育方法。一年级家长替孩子选书时要注意三点：

1.选购书籍最好是图文并茂的，图多对开发孩子右脑有好处。可以丰富孩子头脑中的表像，对孩子今后创造力的发展有好处。

2.书尽量选簿一点的，最好是一本书里只有一两个故事的，这样孩子很快能读完一本，内心就能产生一种成就感和愉悦感。

3.最好是买拼音版本的，一本书里不认识的字最好控制在20%以内，这样孩子读起来才不会磕磕巴巴，才会乐意读下去。

二. 教师在阅读方法上给予指导

低年级课外阅读，应注意学生兴趣的培养和鼓励，注意方法的指导，给予正面的引导，使学生从小养成良好的读书习惯。学生是从兴趣的角度去读书的，至于怎么读和应该读懂些什么，他们并不知道。教师应从方法上多给予具体的指导。低年级儿童采用的主要是精读法，即，审题设疑，粗读感知，细读理解，诵读积累，总结收获。

读一篇文章之前要让学生根据题目自己提一些感兴趣的问题，这样带着问题去读，有利于边读边想，要比无目的的读效果要好得多。低年级学生因识字量较少，在阅读时常常需要借助拼音。初读时，读得不太连贯，注意力集中在如何读上，缺乏对读物内容的思考和理解，这就要求学生对读物内容进一步深入理解，要求学生边读边想，在读得正利、有感情的基础上抓住读物的主要内容，心得体会《班级读书活动心得体会》。在对读物内容深入理解的基础上，找出写得好的词、句、段，反复诵读和揣摩，达到熟读成诵的程度，使文章的语言内化为学生自己的语言。最后，每读完一篇文章或一本书，都要问问自己：增长了哪些知识？明白了什么道理？受到了什么启发？积累了哪些优美的词句？这最后一步对学生也是非常重要的。

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——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，跟紧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所收益。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，有时难免心浮气躁。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。

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。这是一个太棒的举动了，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，从这个意义上来说，《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。

王明勇写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，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。王明勇老师说体内环保最重要，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，王明勇老师说体内环保最重要是一本有关排毒题材的科普书，人要不生病主要是做到三顺、三通，三顺就是排汗、排尿、排便顺畅，三通则是精、气、神通畅。人体排毒主要是通过排汗、排尿、排便来代谢体内的毒素。我们每天吃高热量、高油脂的食物，体内积累过多的有毒物质，加上不当使用药物或经常酗酒、经常吸入污浊空气、摄入水分不足等多种原因，导致我们身体生病，无法自行排毒。其实人体内肝脏是排毒最大的工厂，尤其是我们现在吃的东西很多都不健康，甚至含有毒物，加重了肝脏的负担，最后造成身体内的毒素无法排出，体内毒素越来越多，身体就越来越差，免疫力也会降低，最后就是生病。书中介绍了很多实用见效的排毒方法，比如咖啡灌肠法、肝胆排石法、半断食法等等。此外，本书还介绍了好水、好纤维、好酵素等，通过阅读此书，可以轻松排出体内的毒素，让五脏六腑减轻负担，让身体永葆健康。, 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。王明勇老师说体内环保最重要，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了。所在来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

人是万物之灵、百兽之长，人所以优于禽兽，主要就在于会读书。禽兽会将捕食的方法教给下一代，它们有经验的传递，但是，它们没有人类的文字工具，可以把很多经验，以及每一个人毕生成就的精华，一代一代地传延下去。所以，读书是人类进步的主要原因。

文字所以那么重要，就因为它可以把人类最精华的经验流传下来。传说中有这么一句话：“仓颉造字，鬼神皆哭。”鬼神为什么哭呢？大家可以想想这个问题。《论语》第一句话：“学而时习之，不亦说乎？”意思是说，我们学了之后，又不断地温习它，这不是件很快活的事吗？曾子又说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”曾子每天反省三件事：做事、对人，是

不是有不忠心的地方？与朋友交往，说话是不是没有算话？读书是不是没温习？孔子和曾子都提出“习”这个字。“习”字造字的由来，是人们看到刚出生的小鸟，由母鸟教飞，常常飞不好，便摔了下来，会有性命之忧。母鸟用翅膀帮助并逼迫它学飞，一天又一天，慢慢地，学飞成了习惯之后，也就成了自然，它终于能从低处往高处飞了。孔子和曾子提出“习”字，用意在于告诉我们，读书也是习惯的养成。

有些家长说：“我的小孩就是不爱看书，有什么办法可想？”我说：“这很简单！你读书，他们就爱读书了！”没有比这更简单的方法了。

我的小儿子一岁多的时候，

有天晚上家里的人吃完饭都在看书，他也吃着大拇指坐在一旁看书。我发现他书都拿倒了，笑着问他：“书都倒了，还看什么？”他说：“你们都在看书，我也只好看书！”读书的习惯是可以养成的，就像小鸟习飞一样，能不能养成习惯，完全要看家长。养成读书习惯最难

虽然我母亲那个年代的人都认为女孩子不必读太多书，我母亲却非常鼓励我读书。她对我说：“我觉得世界上最难的一件事就是读书，其他事情，像女红、烹调，都可以一学就会，只有读书不能一学就会，因为习惯是最难养成的。”

以前把人分成士、农、工、商四等，士列居首位，因为古人最好的出路是做官，想做官，就得读书。大家用“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”鼓励男孩子求取功名，但这些并不是今天我想讲的“读书”。今天我想告诉大家的，不是有黄金屋、有美人颜如玉的书，而是从古到今，数以万计的人用他们毕生的阅历和智慧，写来供做我们头脑滋养品的书。大家想想，写成一本书有多么不容易，写一篇文章都未必写得好，何况是一本书！虽然天下文章一大抄，但是这个“抄”的功夫也不简单。抄等于是摘录的工作，不仅摘录，还要言之成理，这其中包含了许多人一辈子的经验与智慧，作者可能要花上经年累月的工夫来完成它，而我们只需要数小时就能吸收，天底下哪有这么便宜的事？

很好，很好，很好前天，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。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。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。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，现在给大家介绍两本好书：《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人？如何构建一种信仰，为别人造梦？

[ZZ]写的很好，书本质量不错 内容很精彩 快递很给力

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

“联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

“联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

“联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神；用平和与宽容来看待周围的人事；用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想；用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

“联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演

变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

王明勇老师说体内环保最重要和描述的一样，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。||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。从装祯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、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

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。||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。从装祯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、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

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，不呼喚，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人格的伟大来!

(孙少平是善于思考的，从他上中学时的一个小小片断就可以看出。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？”）

我们期待看到更多网络文学作品的入选。一直想买这本书，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。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。这是一个太棒的举动了，支持京东。这本书什么都好，就是印刷的油墨味太重，影响阅读。我已经开始看了这本书,很简单真的很简单，清爽，它用最简单也是最肯定的语气告诉了我必须马上简单和让自己的生活因为简单变得轻松的方法，我按照它说的正在努力付诸行动，发现自己真的轻松了，然而不成。清醒始终觊觎在近旁，我时时感觉它冷冰冰的影子。那是我自己的影子。奇怪，我一面昏昏欲睡一面暗忖。我身处自己影子的内侧。我在那迟钝而无感觉的冥暗中行走、进餐、与人交谈。不可思议的是，周围的人都不曾察觉我被放置在这种奇异状态中。那一个月里我瘦了六公斤。可尽管如此，家人和朋友居然都没有察觉这种异变，没有察觉我始终活在昏昏欲睡的状态之中。

是的，我名副其实地生活在睡眠中。在我的周遭，在我的内部，一切东西都凝滞而沉重，阴沉而混浊。就连自己生存于这个世界的状态，都像是不牢靠的幻觉。似乎只要刮起一阵强风，我的肉体就将被吹到世界尽头，吹到天涯海角见所未见闻所未闻的土地。而我的肉体将在那里与我的意识永远分离。所以我很想牢牢抓住某样东西。然而纵目四望，周边却看不到一样可以抓牢的事物。白日里，我时常浑浑噩噩，仿佛大脑蒙着一层薄膜，无法辨清事物的正确距离、质量和触感。而且每隔一定的间歇，柔软的缺漏便如同弛缓的波浪涌流而至。坐在电车的座椅上、教室的课桌前，抑或晚餐的席位上，不知不觉间我便会朦胧入睡。意识曾几何时游离我的肉体而去。世界无声地摇颤，将形形色色的东西抖落在地。铅笔、手提袋和餐叉发出声响掉落在地板上。我很想猛然伏在那里，沉沉睡去。我知道自己不会成为真正意义的商人老板生意人之类的，但是我也必须有合理的方法和对未来的规划和好习惯才可以让能够更好的，让自己的兴趣爱好成为自己的职业，能陪我到老，也能因为分享兴趣爱好结识更多同爱好的人相伴到老，简单到老，为了更好的持续健康的发展和不放弃。

两个女孩的气质犹如热带雨林般纯朴清新，散发的活力如雨林般鲜碧蓬勃，她们的生活已完全与雨林融为一体，原生态的美丽显现在书里的每一页，心生向往。我想这是值得推荐的好书中的好书吧，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。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。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，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。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来来京东商城。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。[BJTJ]，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，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

很好，我已经快速读一遍了

今天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，这就是帮她在北京上买了这本书。好了，废话不说。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。

介绍详细，方便使用，值得购买！其实我很久很久以前就在书店看到了这本书一直想买可惜太贵又不打折，决定上京东看看，果然有折扣。于是就毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快，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一直保持下去，越做

习惯是什么？习惯是绽放的鲜花，用它娇艳的花瓣铺就人生的道路；习惯是翱翔的雄鹰，用它矫健的翅膀搏击广阔的天宇；习惯是奔腾的河流，用它倒海的气势冲垮陈旧的桎梏；习惯是挥舞的画笔，用它绚丽的色彩描绘理想的画卷。

约·凯恩斯曾说：“习惯形成性格，性格决定命运。”我们都应该，三周以上的重复就会形成稳定的习惯。无论好习惯还是坏习惯，习惯的力量都是惊人的。养成良好的习惯决定着你是否成功。一个人一天的行为中，大约只有百分之五是属于非习惯性的，而剩下的百分之九十五的行为都是习惯性的，可见成功基于习惯的养成。

习惯并不是一蹴而就，而是随着时间推移逐渐根深蒂固的，那么好的习惯与之伴随的是什么呢？先观察，后读书，再练习。平凡的小事年如一日，必将涂上伟大的色彩。

“苔痕上阶绿，草色入帘青。”观察的习惯总是在平凡之处而又突出它的不可或缺。法国昆虫学家法布尔从小就经常观察昆虫的活动情况，他很感兴趣，因此数十年如一日，一天也没有停止过对昆虫的观察和研究。一种昆虫他往往要观察研究几年，十几年，甚至四十年才下结论。他对昆虫的观察极为专心、仔细，常常为了研究毛虫的生活规律把眼睛都看肿了，连手指被毒刺刺肿了他也毫不在乎。他用尽一生详细观察各种昆虫，最终续写完《昆虫记》。法布尔的成功源于他养成了观察的习惯，他成天与绿虫为伴，惺惺相惜，照顾并观察记录它们的习性，从不因为过程中的枯燥而放弃这种好的习惯，事实证明他成功了。所以，我们看到观察的习惯它是绿色的。

“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。”读书的习惯总是在一片汪洋中展示其独特而又不可掩盖。蔡元培从少年时代起，就勤于读书，天气炎热潮虫多，他晚上读书时就把一双脚放进水桶里，避免蚊子叮咬，但手臂上及其余裸露的皮肤满是蚊虫叮过的血迹，他依然心无杂念专心致志地读书。在他一生繁心工作和革命斗争中，从未停止过读书。他晚年说：“自十余岁起，到现在满六十年了，几乎没有一日不读书的，这已经成为一种习惯的信念在唤着我去读书。”正由于他一生读书不缀，知识渊博，才被誉为“学界泰斗”。蔡元培的成功在于他养成了读书的好习惯，尽管付出了“血的代价”，但是他的精神世界并不贫瘠。在日常生活中，我们都忽略了读书，不明白其重要性，才有俗语

“书到用时方恨少。”

别让老年的我们满言后悔孩提时缺乏读书这个好习惯。所以，我们看到观察的习惯它是红色的。

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”练习的习惯总是在绿意盎然之际浮现出熠熠光辉的不同。唐代书法家怀素，他自幼为僧，看见寺院附近种植有很多芭蕉树，他就每天摘采蕉叶来练字。蕉叶用完了就用浅色漆盘和木板继续苦练，写满后，擦掉再练。久而久之，漆盘和木板都被磨穿了，就连寺院的墙壁上，家具上也都写满了字。就这样他每日勤奋刻苦练字，他才以骤雨狂风之势的草书而著称于世，人称“草圣”。怀素的成功在于他每日孜孜不倦的练习练习再练习，最终皇天不负有心人，这种好的习惯铸就他从一个平凡的僧人化身为影响后世的绝世伟人。所以，我们看到练习的习惯它是蓝色的。

首先我们养成了习惯，随后习惯养成了我们。如果你是画师，给习惯涂上一抹色彩，你会选择什么颜色？假如我是一片绿，不够绿叶成荫，那么就让我在枝头缀满粉绿苍翠；假如我是一抹红，不够姹紫嫣红，那么就让我为庭院装点桃花柳绿；假如我是一簇蓝，不够蓝田生玉，那么就让我于蓝天撑起宽阔无边。

赤橙黄绿青蓝紫，谁持习惯当空舞？让我们托起习惯的彩盘，涂出最最斑斓的一抹色彩

吧！

谈读书的苦乐之境不爱喝咖啡的人，说咖啡苦涩，爱喝咖啡的人，说咖啡香浓。同是一杯咖啡，为什么会有两种体会呢？吾曰：心境不同。

读书亦是如此。不爱读书的人，如同不会品咖啡的人，读书时，只知其苦，不知其乐。爱读书的人，如同会品咖啡的人，读书时，能够品出书的韵味，能够进入乐之境界。那么，如何才能达到读书的乐之境界呢？

首先，要忘记苦境。当今的学生，大都说读书苦。固然，考试与升学的压力，扼杀了学生们读书的兴趣，不过，一些学

生们不会从读书中找到乐趣和价值，也是一个不争的事实。古人读书，大多摇头晃脑，乐此不疲；今人读书，大多愁眉苦脸，见书生厌。古今之人读书时的心境为何会有如此的差异？不可否认的原因之一，就是当今快节奏的生活让人无法静下心来好好读书，久而久之，看到书就心烦气躁。我认为，这不是出现问题的根本原因，出现问题的根本原因是，我们这批新新人类的心境出了问题。

心不静，则难成事。不是读书苦，而是我们无法抑制那颗动荡不安的心。当今丰富多彩的生活，早已俘虏了不少同学的心。读书与娱乐相比，读书当然是苦的。此外，读书之悲苦，是因为我们太强调功利性。林语堂先生曾说过：“读书的本旨湮没于求名利之心中，可悲。”读书本是无功利的，带着功利之心读书，读书还会有趣吗？还是林语堂先生说得好：“读书本是一种心灵的活动。”看来，快乐读书的前提，就是安顿好那颗动荡不安的心。

关于读书，我认为，最重要的是，要用自己的生命去阅读，唯有如此，读书之乐境才会如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”一样，令人豁然开朗。我以为，读书有两种方式。一种是用自己的眼睛读书，这是低级的阅读；另一种是用生命来读书，这才是真正的读书。只有用生命来读书的人，才是真正会读书的人。此时，读书不是一种负担，而是享受美好的人生。

只有畅游书海，我们的思想才会视通万里，思接千载，心游万仞，精骛八极。在书中，我们可以与自然对话，可以与社

会对话，可以与大师对话，上至天文，下至地理，古今中外，我们无所不去。在书中，我们可以认识孔子和庄子，可以认识屈原和文天祥。在书中，我们可以了解荷马与巴尔扎克，可以了解雨果与华兹华斯，可以了解卢梭与康德。最重要的是，通过读书，我们的人格得到了完善，我们的思想得到了升华，经过多年努力，我们甚至可以成为大师——没有一个大师不是书滋润出来的。

当然，对于我们来说，读书不是一件轻松的事情。因为我们太怕考试的分数低，太怕输，太怕老师和父母失望的眼神，太怕孤独。

如果书是帆，良好的心境是风，那么，读书之乐便是那探险的远航之船了。

买书、读书、藏书，对我来说是一个幸福的过程。我的书都是在京东买的。

以前有“书非借不能读也”的说法，到我这里就变成

“书非买不能读也”了，在今天这个书价飙升的时代，买书已成为了一种很“奢侈”的消费行为，很多人宁愿在网络上读电子图书，也不愿意花这个“冤枉钱”。但是我却一直保持买书的“奢侈”习惯，我喜欢在书店里淘书带来的乐趣，更喜欢把买来的书捧在手中任意找一个时间来细读品味，思随书动，灵随书行，那种恬静、惬意的感觉是任何事情也比不了的。

从最初的《读者》、《散文诗》、《青年文摘》等一些期刊的订购，到现在的诗歌散文、随笔小说、文史哲类的书籍，总之都是些人文类的，买书十几年下来豁然发现自己的书柜已多达六七百册了。男人买书犹如女人上街买衣服，不光是注重样式更注重质量，如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

我是从来不买盗版书的，这也是真正读书人应该具备的原则，但我也很少去一些综合性

的大书店买书。太阳城里的“龙媒书店”我隔三差五就要去转一圈，那里主要经营的是文学类的书籍，书店虽然小但是文化氛围比较好，见到爱不释手的好书就急忙买下来。我还喜欢逛一些大学附近的小书店，无论走到那个地方，我首先想去的就是这个城市的书店，临近大学的更要去，因为那样的书店不乏青春的气息，在那里更容易找到有激情、有深度甚至是有些批判性质的书籍。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在我的书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种；另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。这里我还要说一个观点，那就是读书人往往一味的追求精神的富足，而忽视了身体的健康。“读书养心，锻炼强体”，因此我希望大家不要因为读书而忽视了身体的健康，如今的很多近视、腰椎、颈椎不好的病都是因为上学时候长久不良的坐姿引发的。古人云“读万卷书，行万里路”，只读书不行走，真的是人把书读死了，甚至会造成书把人读死。

最后说说藏书。喜欢书的人都是求书欲极强的人，他们总喜欢把喜欢的书占为己有，因此收藏书自然成为读书人爱书、恋书的一种嗜好。看着自己多年积累的书籍犹如金屋藏娇，夜阑人静目视他们仿佛是在与自己昔日的情人对话，挽手相伴遨游在浩瀚的知识海洋，有震撼更有一种内心的满足与幸福。

但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。

朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

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。从装祯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人？如何构建一种信仰，为别人造梦？

欣喜啊。。。

还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！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。|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。这是一个太棒的举动了，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，从这个意义上来说，《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。

与小说初次恋爱时的加西亚·马尔克斯

很多年后，马尔克斯常会说起他年轻时那几个著名的故事。比如他少年时在阁楼上，初读到卡夫卡《变形记》那著名开头“一天早晨，格里高尔·萨姆沙从不安的睡梦中醒来，发现自己躺在床上变成了一只巨大的甲虫”时，曾经大呼“原来如此！”——他发现，隔着大西洋的卡夫卡先生，与他马尔克斯自家外祖母，在叙述手法上有类似之处：无论讲什么故事，都一副“天塌下来也要咬定不放的冷静”；比如，而立之年，他去墨西哥，白天在移民局没完没了的排队，然后初次读到胡安·卢尔福的《佩德罗·巴勒莫》，点燃了他之前业已疲倦的灵感；比如，他写作《没有人写信的上校》时，住在一个没有暖气的旅馆，冻得瑟瑟发抖；比如，《百年孤独》要往出版社寄时，他甚至没有邮票钱……

但谈到《枯枝败叶》，他说得最多的，却是年少时在哥伦比亚那段职业岁月：那时候，他还是记者，白天街上溜，晚上去个妓女出没的大车店，把皮包抵押在柜上，就找床躺下睡觉。那个做抵押的皮包里，唯一的东西，就是《枯枝败叶》的手稿。

那时的马尔克斯还年轻。这是他的第一部正经小说，就像是他第一个女朋友。他曾说，写这部小说时，搭进了一切他所会的技巧。你可以理解为：他对这部小说的投入，就像他小说里那些痴心汉子对初恋的投入一样，不计后果，倾泻其中，仿佛第二天世界就要毁灭似的。1973年，马尔克斯45岁，说《枯枝败叶》是他最喜欢的小说，“那是我最真诚、最自然的小说。”听上去，就像是对初恋的态度一样。

比如，若你读过《百年孤独》，你会记住马贡多镇。

若你读过《霍乱时期的爱情》，你会记住小说开头，看到那个孤僻外来者自杀后，乌尔比诺医生收葬了他的情节。

若你读过《疯狂时期的大海》和《巨翅老人》，你会记住马尔克斯最爱用的题材：一个宁静小镇被外来的商业文化侵入，变得繁荣而杂乱。

你知道，马尔克斯的父亲加布里埃尔是药剂师，母亲路易莎是军人家的女儿。他的外祖母会说许多神话，会把房间里描述得满是鬼魂、幽灵和妖魔；而他的外祖父是个……上校。一个保守派、参加过内战的上校，一个被人视为英雄的上校。他曾经带幼儿时的马尔克斯去“联合水果公司”的店铺里去看冰。他曾经对“香蕉公司屠杀事件”沉默不语。他曾对马尔克斯说“你无法想像一个死人有多么重”——你知道的，这些细节和句子，会在马尔克斯之后的小说里反复出现。而《枯枝败叶》里，这个外祖父，这个会在此后不断出场的上校，是真正的主角。

他说这是他“最真诚、最自然的小说”，就是这个意思。

很多年后，马尔克斯会把这些主题一再呈现，只是改头换面，而且披上他的魔幻幕布。但在《枯枝败叶》里，他像是怕第二天世界就会毁灭似的，风风火火，把一切都写了。他搭进了一切技巧，非只如此；他仿佛要把一生要抒写 的主题和人物，全部挤在一部短小说里：

死亡主题、隔绝主题、被幽禁的外来者、孤独、战争、涌入镇子的枯枝败叶、多视角叙述、一点点（但是不多）魔幻现实主义、香蕉公司，以及他身为上校的外祖父。

许多年后的马尔克斯，会变成这个世界上最擅长和小说调情的人物。他对待小说随心所欲，可以用一切方式，写他想写的故事。但回到《枯枝败叶》时节，他还不是最娴熟妥帖的（比如《一桩事先张扬的凶杀案》）的马尔克斯，不是最挥洒纵横（比如《霍乱时期的爱情》）的马尔克斯。但却是最真诚、炽热、年轻、叙述欲旺盛的马尔克斯，这是他和小说的初次恋爱。你可以从《枯枝败叶》里读到一切：他日后那些伟大小说的雏形，他少年岁月的雄心和惶恐。他的马贡多镇及之后的宏伟世界，在这里，在房间里的半小时三人独白里，奠下了地基。岁月还没来得及给它添上繁华枝叶，但那些后来一再出

现的主题，那些他过于迷恋、不得不一再改头换面的传说，都在这本书里出现了：《枯枝败叶》，最真诚的、与小说尚在初恋时节的加尔列夫·加西亚·马尔克斯。

不知是什么时候开始知道京东商城的，不知是什么时候开始在京东网买书的。已经买了上千本书了。

不知是什么时候开始喜欢文学的，也不知是什么时候迷上了读小说，反正就是对文学，对作家情有独钟，范文之心得体会：个人读书心得体会。现与大家分享、交流一下我个人的读书经历。

在提倡素质教育的今天，学校、家长对教师要求高，对学生的期望高，而学生又自己却无所谓，在这样的情况下，我们应该怎么做教师？这是我们经常谈论的话题。所以，我来到了京东商城买书，学习。解惑。做一个好老师。感谢京东商城。书很好。

有时我们自己都觉得茫然，束手无策，不知道如何去教学生。在暑期潜心阅读《给教师的一百条新建议》使我受益非浅。总观全书，我将一些读书体会归纳为以下几点：一、做一个真实的人，敢于露拙也敢于表现自己。无论我们多么优秀，和几十个学生比起来，我们不如学生的地方实在太多了，学生在某个方面的知识可能远比我们丰富的多，这是个事实。由于传统的师道尊严，我们有时候不好意思在学生面前露拙。殊不知，这是一个误区。其实，学生也很清楚，老师不会的东西多了，对高中生而言，他们已经不再象小学生那样认为老师无所不知。所以老师如果在学生面前假装什么都懂，反而给学生以假的印象。反之，如果老师在适当的时候哼上一曲，可以调走得找不着了，在适当的时候露上一小手，哪怕有着明显的破绽，在孩子们哈哈一笑中，让孩子们看到了一个真实的你，一个有血有肉的你，一个和他们一样在许多方面有着这样那样不足的你，孩子们和你的心理距离一下子拉近了许多。另一方面，如果你在适当的时候慷慨激昂的来几句演讲，声情并茂地来一段朗诵，不经意间很专业地评一下当天的球赛，让学生眼前一亮：原来我们的老师还有这么一手！学生对你的好感马上激增。总之，让学生了解一个真实的你！

二、做一个有情趣的人不少人说自己不会玩了，如果放两天假，一般也就是睡个大觉。有些退了休的老同志，一天天地老的特别快，大多因为他们没有什么业余爱好。一旦不上班了，整天没事可干，反倒闷出病来了。因此，一个人在工作之余要有一两种业余爱好，这是积极休息，也是提高自己生活情趣的必要的手段，如果整天只知道工作，那他的人生将是多么单调和乏味啊。“用艺术来‘宣泄’其实是最佳的方法。比如看悲剧。悲剧就是把美好的东西撕毁给人看，看到剧中人物遇到巨大不幸，观众的感情得到了宣泄。”“其实更幸福的是创作艺术。在艺术创作过程中，自己的主观世界完全投入了进去，废寝忘食乐此不疲，会使人十分满足。他创作时简直就是神，他无比自由，他感觉到世俗世界对他的限制而使他不自由，他理想中的天国就在他的创作中。”“只有关心老师的心灵世界，才是真正地关心老师和生命质量。”

一个有情趣的老师，他的生命质量才是高的，也才可能得到学生的亲近。谁也不愿意与一个索然寡味的人去和谐地沟通。谁也不愿意与一个远离自己生活的人去沟通。三、做一个善于反省的人。文中有这样一段话，“中国文化中有一个词是‘反省’，荀子曰：君子日三省乎己。长期以来，我们的教学，包括我们的学生，包括我们教师自己，对自己的长处和短处其实自身都有较全面的认识，但是真正会去反思还比较少。我们做为一名教师需要不断地终身地学习，心得体会《读书心得体会文章》。我们在日常教育教学工作中，总是说自己加强要自己业务与政治的学习。而实际上往往成为一种泛泛而谈的

“学习”。我们教师离不开终身的学习，一旦自己停止了学习，那么工作如同机械的运作，便毫无意义，没有活力。郑杰校长在书上论述：真正的学习并不是一个人关起来苦读，或如古人那样需要悬梁刺股地读死书和死读书。真正的学习借助于有效的表达和倾听，他能很好地表达自己的想法，并以开放的心灵容纳别人的想法。他经常会自问和反思“为什么”，理性地分析并得出结论，然后他会和别人充分交流，并对不同于自己的观点抱宽容和尊重的态度。

古人的说法是：“君子疾没世而名不称，不患年不长也。”意思是说，有德行的人只怕自己没有一个为人称道的好名声，而不怕自己活不长。可见，古人把名声看得比自己的生命还重要。作为教师，更要随时随地都应注重自己的道德修养，都应该以良好的品行、人格、气质、情趣来塑造自己，完善自己。

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”注重自己品行的修养，就应该孜孜不倦地向品行好的人学习、交朋友。当然，作为社会成员的一分子，每个人都不是孤立的，总要同周围的人甚至同一些素不相识的人打交道。在交往过程中，别人总会给你留下某种印象，有被你称道的东西，也有令你厌恶的东西。不管是自觉的还是被动的，总会对你产生一定的影响。被你称道的东西，你可能在以后的生活中模仿它；令你厌恶的东西，你就应该唾弃。以品行好者作样板，把大家的优点都学过来，融入自己的品行中，你就会被众人喜欢。

我们须明白这样一个道理：贪利则毁名，切记重名莫贪利。要处理好名和利的关系，做一个深明义理的人。在中外历史上重名轻利者不乏其人：“不为五斗米折腰”的陶渊明，“秉公无私”的屈原，“宁愿生命消失，只要声誉能够留存”的匈牙利诗人裴多菲等等，都有很强的名誉意识，并以此加强自己的品行修养，促进自我完善，使得后人钦佩并效仿。

一个人道德水平的高低，很大程度上取决于道德修养的自觉程度。因此，评价一个人的道德水准，不能仅看他表面上是否懂得了某种道德原则和规范，而最关键的还在于，他是否把这种道德原则和规范转化为自己的道德品质，自觉地落实到行动上，严于律己，宽以待人。特别是在独自活动无人监督的情况下，能够坚持做好事而不做坏事，始终保持高尚的道德情操和品质，这点尤为重要。

严于律己，离不开不谅“小恶”。所谓“小恶”就是大家常说的犯小毛病。“小恶”因其小而常常被人们所忽视，不是有许多人对自己的小毛病不以为然吗？其实，我们常讲的自我批评，自我解剖就是指要重视解决“小恶”的问题，否则，就不可能坚持做到“吾日三省吾身”。应该看到“小”是相对的，“蚁穴”虽小，但久而久之，千里之堤可能毁于一旦；医生做手术，哪怕还有一点点病菌没消灭干净，也会引起溃烂，甚至危及生命；“差之毫厘，失之千里”，说的就是这个道理。因此“小恶”不可小看。“小恶”不是凝固不变的，努力克服它、纠正它，它会愈来愈小，以至消失；放任它，忽视它，与其和平共处，它就会由小变大，成为祸患。平时小错不断，大错不犯，对什么都抱着无所谓的态度，以致放松思想改造，慢慢滑向犯罪的深渊，这样的例子并不鲜见。刘备曾给儿子留下“勿以恶小而为之”的遗言，我们后人也应把它铭记在心。

无论是以孔子为代表的儒家思想，还是以老子为代表的道家思想，无不以高尚的道德做为他们的至高境界。宋代文人苏辙就曾写道：“辙生好为文，思之至深。以为文者气之所形，然文不可以学而能，气可以养而至。”这就说明，道德是做人的基本准则，只要我们能够从身边的小事做起，从一点一滴做起，就会成为一个有道德的人。

在与时俱进的今天，我们教师的廉洁自律意识应不断提高，为学生服务的意识也应不断增强，这样，教学质量才能真正稳中有升。同时，关注学生的道德生活和人格养成，努力在教学过程的经历中，激发学生愉悦的情绪生活和积极的情感体验，让师生“对话”成为学生一种高尚的道德生活和丰富的人生体验，让反腐教育如春风化雨。

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，做为一名中学生，我的心怎能不潸然泪下呢？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华人民的道德高尚吗？

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。

到京东买书。多读书，读好书。

读书，似乎是一件苦差事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股呢？读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么有人可以不吃饭，不睡觉，却不可以不读书呢？

有人说，读书好，书中有黄金屋，有颜如玉，有千钟粟，有车如簇。看，有权有势又有钱，更有一位“颜如玉”来“红袖添香夜读书”。你说，读书好不好？诚然，名利声色确实吸引了不少沽名钓誉之徒。但除此之外，读书一定还有别的什么魔力，吸引着那些虽然清贫却孜孜不倦地追求真理的莘莘学子吧？

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只是从实践中体会到读书的无穷乐趣。

首先，读书的一大乐趣在于随心所欲。主人是你，是你去读书，而是书来管你。试想，一个大书架，塞满了书，古今中外，天文地理、侦探、言情、武侠……看哪一种都可以，不着急。而它们对你，是招之即来，挥之即去的。那么多古圣先贤，在静默地等着你，为你述说他们的思想。你可以向孙子请教兵法，跟海明威谈斗牛，还可以跟司马迁谈天下大事——总之，当家的是你。慢慢的，你会觉得，世界如此之大，生活如此之多彩。

，大自然如此奥妙无穷，仿佛所有的知识画卷在你的脑海中一一展现。而你也已超然物外地掌握着历史。久而久之，这种“前无古人，后无来者”的感觉愈演愈烈。不变为“书痴”者鲜矣。

书趣之二，在于可以大发议论。凡着书立说者，必为一时之俊才。虽是俊才，有时也会有疏漏，而这疏漏偏偏被你看出来了，你高兴不高兴？杜甫《饮中八仙歌》中有句“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”这句是写李白的。但你想，如果把“臣”字写成“爷”字，不是更好地表达他的酩酊大醉之态么？一时间意得志满，好像杜甫都要来拜你为“一字师”。大发议论，使你与作者有并驾之感，精神上快乐无比。

书趣之三，当你为一个问题绞尽脑汁百思而不得其解的时候，又或是当你对某一个问题小有心得时，打开一本书，发现已有人对这个问题做出了充分的论述。正好搔到你的痒处，正中下怀，喜乐不禁。于是一切都已明了，一切付出的辛劳都有了回报。这种柳暗花明又一村的感觉是什么也换不去的。

书趣之四，当你看了一本好书，被它的内容所征服，在你与朋友交流时侃侃而谈，书中的妙语一句句往外跳。朋友们瞪着钦羡的目光：“士别三日，可得刮目相看啊！”只有你知道，这是看了书的缘故。小小的虚荣心再次被满足。读书好不好？

书趣之五。在于藏书，鉴于大家都是中学生，没什么钱。这点，不谈也罢。

历数了这么多书的好处，那么你是不是觉得手痒痒，想翻开一本瞧瞧呢？书有很多种，有的要正襟危坐地钻研，有的只是一种消遣，还有一些会把人诱进死胡同里，再也出不来的。既然我们读书不是为了把书当作敲门砖去扣开那名利之门，那么，我们就应该去读好书，读那些不光是为了消遣，更能提高我们的书。比如说《唐诗三百首》，这是我国传统文化的精华，又再比如《三国演义》，日本人从中学到了企业管理，用人之道，我们能学到什么？再比如《沙翁戏剧集》从中又能领会多少道理呢？不光只看纯文学作品，还应看看人物传记之类的，看看别人是怎样为了理想不屈不挠地奋斗至成功的。

培根说，“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辨。”总之，读书能造就一个人，也能毁掉一个人，但不读书，肯定是百害而无一利——让我们都来读书，读好书吧！

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，只等着你来撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“恹倦”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“读经味如稻梁，读史味如佳肴，诸子百家，味如醯醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时侯，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，慌忙合上书上床，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，饱览异域风情，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！

也是排毒第一道防线 益生菌” ①a顺畅精力汤 ￥20b.20(7.3折) 求医不如求己 (94%好评)
让榨汁机成为你的c药房

先后远赴德国、瑞士、澳大利亚、加拿大体验研习，现已成为d国内外知名e食物营养e专家。久毒成疾病：相照！肾脏是身体的净水器 断食有什么好处？

芳香与草本植物疗法”帮助舒压的“第四章第五章

维持免疫力、h自律神经、h内分泌健康h三角关系 益生菌” ②杏仁百合银耳汤

①消化精力汤 ②蒜蚬蒸蛋 ①顺畅精力汤 (95%好评) ￥21.00(7.1折) 求医不如求己2

60k6条 (9k3%好评) ￥4.00(3.4折) 让榨汁机成为你的药房 478条 身体是制造毒的元凶！

久毒成疾病：默默工作的肝，与肝并肩作n战的排毒弹n药库 断食不吃，开始断食吧！

要活就要动的“声音疗法” 你今天p咖啡灌肠r了吗？为什么要做咖啡灌肠？

多喝好水防百病 膳食纤维，吃对食物最重要：①消化精力汤 免疫系统 ②滋补莲藕粥 ￥17.90(6折) ￥21s.00(7s.1折) 412条 (96%好评) ￥4.00(3.4折)

大便书2：藤田纮一郎趣谈身体排放物 (92%好评)

担任：中央电视台《天涯共此时》v特别来宾w；广东卫视《健康来了》特别来宾；

慢性病是有毒的生活造就出来的 是身体最大的解毒工厂 也是排毒之王 断食不吃，“

运动疗法” 你今天咖啡灌肠z了吗？为z什么要做咖啡灌肠？这样做，

你每天吃得够多吗？吃对食物最重要：②马铃薯C蛤蜊浓汤 ①强化精力汤 神经系统 ￥17.90(6折) 欧阳应霁推C崇的新美学教材：吃的真相1 (97%好评) (96%好评) 大便书 115F6条 (E92%好评)

担任：中央电视台《天涯共此时》特别来宾；广东F卫视《健康来了》特别来宾；

第二章 肝 “也是排毒之王 比吃对东西更有效果！ 察颜观H色” 运H动疗法”

排毒清肠每天做！咖啡灌肠排肠毒，补充酵素，你每天吃得够多吗？①循环精力汤 内分泌&新陈代谢系统 神经系统 ②豆芽排骨K汤 50K4条 3K95条 (97%好评)

粥的100种做法 1156条 (9M4%好评) ￥11.00(5折) 生活健康评量表 肝 “

是身体的空气清净机 适时断食N，帮助身O体循环代谢的“听对音乐，巴德维好油 “

咖啡灌肠排肠毒P，提升排毒功力，R 不仅身体的垃圾要倒，呼吸系统

内分泌&新陈代谢系统 ②Q三宝粥R 很老很老的老偏方：女人烦恼一扫光

于康：吃好每天3顿饭 (97%好评) ￥S19.90S(6.9折) 1141条 (92%好评)

王明勇，中国著名U食物营养专家、运动营养专家、减肥专家

湖北电视台《新本草纲目》特別来宾；TVBS《健W康两点灵》W特別来宾；东森电视台《57健康同？

石钟向许副市长和安德鲁告罪一番，随着一尘子道长走向三清道观，路上，心里却是一直在猜测，这位道长到底为何非要邀请自己入观？

左拐右拐，一尘子将石钟带入一间看似很古老的房间，因为从门窗上看，只有经历过年岁的洗刷才会留下似这等的痕迹。

房间不大，正中间摆放着三清道尊神像，不过是缩小版的，远远抵不上大厅那几米高，身上前是一台案桌，案桌前便是一张蒲团，除此之外，房间里别无他物。

“道长，现在可以说明来意了吗？”石钟道，看着一尘子对着三清虔诚稽首，一时间很是怪异，脸上表情很是精彩，刚刚在外边，他看那络绎不绝的香客，便想这道观定然没有了那种对神灵的虔诚之心，只是一门心思地花在了如何赚取钱财，但刚刚道长的表情，觉得是一名虔诚的信徒。

“无量道尊，贫道三清观观主一尘子，昨日我夜观天象，知今日有一贵人来此，一早便在大殿等候，见到施主，才知，施主便是贫道要等的贵人！”

石钟的表情很是精彩，虽然他刚刚在心里意淫，这个道长会不会这样说，但却没想到，这个老道长真的这样说，夜观天象？上帝，你是在跟我开玩笑吗？

“施主可是不信？”一尘子见石钟表情，便知晓他的心思。

“非是我不信，是太匪夷所思了，道长昨晚便料到我会到贵观？”石钟摇摇头道，心里道，这个老道长太能演戏了，堪称影帝，那一本正经的表情，好似真的似的。

“施主可信鬼神？”一尘子问道。“不信！”石钟摇摇头道。

“大善，贫道也是不信！”一尘子颌首笑道，石钟很是惊讶，问道：“道长既然不信，刚刚那虔诚的表情却是对谁而去？”

一尘子甩了一下拂尘，微微一笑，指了指头顶：“贫道所信者乃举头三尺之神明！”

石钟皱皱眉，这老道刚刚还说自己不信神灵，这下又说什么举头三尺的神明，不是在忽悠自己么？

“可知为何贫道称施主乃我观贵人？”一尘子也不解释，思维跳跃性很强，也很动人心，在石钟还在纠结于一个问题的时候，又抛出另外一个问题，而且看情况，石钟肯定也是不知道答案的。

果然，石钟问道：“不知，还望道长指点！”石钟倒想看看这个老道如何能将黑说成白，如何让这天花能乱坠，大地能涌金莲？

“施主与我道教有缘，若施主能入我玄教，不出十年，定可参透玄机，执掌天下道教之牛耳！”一尘子道。“可以长生吗？”石钟道。“不能！”

“可以飞天遁地吗？”石钟道。“不能！”石钟翻了翻白眼，表示无语。

一尘子见石钟表情，便道：“虽不能长生，亦没有大神通，但我玄教易经若是能够参透，亦能通晓古今之变，参悟天人之际！”心里却在腹诽：老道可没有说谎，这是我的师尊告诉我的，当初他就是这么把我骗进这三清观的！

“敢问道长可达这种境界？”石钟眼睛一亮，问道，真有这种本领，岂不是天下无敌，东方不败？

“不曾，贫道天资愚钝，只得百中一二！”一尘子道，他没有告诉石钟，当初他的师尊也是如他这么对石钟说的，说一尘子乃道家有缘之人，不世奇才，若能入玄教，定能参悟玄经，了悟大道。石钟不信，道：“道长可知我的年龄？”

每个人出生的时候都是一块璞玉，时间就如一把锉刀，慢雕细琢你的这块璞玉。经过无数次的打磨，在岁月的洗礼中，逐渐彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽。

-----题记 一道彩虹需要凝结无数的水汽才能绽放霎时的明艳；

一片汪洋需要积聚繁多的溪流才能展现壮丽的咆哮；

一枚沙贝需要吸纳大量的沙子才能拥有永恒的美丽。

而我们的人生，正是需要坚持不懈地反复打磨，才能彰显出最亘古、最永恒的美丽。

时光在漫长岁月的打磨中一点一点捏碎从前，而我也随着时光的渐渐流逝而逐渐长大。

我不知道我是否能在岁月的打磨中长成那个我所期待的模样，但我有信心、有勇气去迎接人生中的那些打磨，每走一步都要做好自己，使自己逐日趋近完美。

我看见我走过的十六年华，如此颠簸。我走过的岁月，并不都是一帆风顺的，那里面饱含了多少打磨过后的艰辛、苦痛与艰难，我都一一铭记于心。我时常提醒着自己，不管处于怎样的荆棘中，我都要义无反顾的坚强勇敢的走下去。因为我明白，像我这样拥有着平凡的出生和注定平凡的死亡的孩子，只有在人生漫长的打磨中，努力做好自己，才能把自己变得足够优秀。若只要心强大，任何的风雨苦痛我都能怀着微笑，勇敢地踏过去。

我站在高二的风中，抬起头望向操场上空铅灰色的天空，飘零的云朵在风中缓缓移动，它们拂过我的鬓角，让我明白疲惫的自己就如荆棘鸟一般，要坚持不懈的、勇敢无畏的继续这条经打磨后而显得漫长且疲惫，需要毅力的永无终止的道路。我明白自己不能够懈怠。不能够放弃，不能够害怕苦痛，不能够失去信仰。因为我懂得人生就是一场漫长的打磨，它此刻磨砺我，是让我更好地去为了我想要得到的未来与自由而付出我所有的努力，让我更坚定无畏的走向未来更好的自己。

日复一日年复一年的时光里，我坐在灯光煞白的教室里看书和做题，听老师在上面讲着高考的重点，身旁有书本沙沙翻动的声音，草稿纸上有安静演算着的习题，偶尔的疲倦我会望向窗外那一抹四季未老的绿，明亮我的双眼，然后回头埋下来继续做着复沓的卷子，心理面什么也没有。

我安静地过着我此刻的生活，在每天匆忙之中来回我的三点一线，我并不为别的，我只为那学海无涯苦作舟的打磨。求学之路漫长而又艰辛，其中的疲惫与苦痛不言而喻。然而我又厌倦懈怠，不仅仅是为了高考，更是为了我的梦想，为了我想要的明天。高中的打磨所给的那些，收获在我的心里早已成了我不懈努力的垫脚石。冬练三九，夏练三伏，我会证明，用我的一生。

人生中漫长的打磨，早已让我逐渐变得强大，在面对一次次的失败与跌倒之后，我仍能怀着我的微笑勇敢地站起来，然后再以坚定的步伐朝着我的梦想走下去，走向未知的远方。

生活是一场放逐和流浪，在昼夜交替，四季变幻的打磨之中，我明白自己要做一只翩飞的白鹤，飞度苦寒的人生。或许我也可以像一些人一样，放弃自己的梦想来换取暂时的快乐，却永远停止了追逐的脚步。也许放弃掉一些我会活的更轻松。但那却不再是我。我不愿这一生都在安乐之中直到死去。我愿用我的一生，去面对那些锋利的打磨，我坚信我的人生会在打磨中彰显出永恒的美丽。

冰心说，“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”人生必须经历坚持不懈地反复打磨，这其中的苦痛更是要人明白，若一个人的一生没有经历这些那些的打磨，纵使她最后成就了自己辉煌的人生，她此生也绽放不出那种闪亮的光彩，她的一生也彰显不出那种永恒的美丽。

盛开在荆棘里的花，越是流泪越仰望。每当我熬不过那些打磨的苦痛时，我的内心总有一个声音提醒着我，它让我更清醒、更努力。它这样说道——背弃了理想谁人都可以，但就算是咸鱼，也要有梦。

只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。在人生漫长的打磨之中，我选择以更坚定、更勇敢无畏的姿态去迎接那些苦难与磨砺。所谓的彩虹，不过就是光，只要心还透明，就能折射希望。

我坚信我的人生终将在无数次的打磨中，在岁月的洗礼中，彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽来。

第一章 每个人体内都有毒，身体是制造毒的元凶！你健康吗？生活健康评量表
身体里的毒从哪里来？久毒成疾病：慢性病是有毒的生活造就出来的 第二章
身体如何排毒，你了解多少？默默工作的肝，是身体最大的解毒工厂 肝“胆”
相照！与肝并肩作战的排毒弹药库 赖以呼吸的肺，是身体的空气清净机
兼具过滤与净化，肾脏是身体的净水器 大肠是体内的垃圾处理场，也是排毒之王
皮肤是身体的最大器官，也是排毒第一道防线 第三章 断食不吃，
比吃对东西更有效果！适时断食，让身体更有力量 断食有什么好处？开始断食吧！
帮助身体循环代谢的“温热疗法” 闻出愉悦感的“芳香与草本植物疗法” “
察颜观色” 调节身心的“颜色疗法” 要活就要动的“运动疗法” 听对音乐，
放轻松！帮助舒压的“声音疗法” 血液排毒：巴德维好油 “阳光疗法” 第四章
你今天咖啡灌肠了吗？排毒清肠每天做！“肠相”让你知道自己健不健康
为什么要喝咖啡灌肠？咖啡灌肠排肠毒，就从今天开始吧！咖啡灌肠的主要功效
第五章 这样做，提升排毒功力，增强免疫力
维持免疫力、自律神经、内分泌健康三角关系 多喝水防百病 补充酵素，
增加生命原动力 改善肠相的生力军“益生菌” 膳食纤维，你每天吃得够多吗？

不仅身体的垃圾要倒，心理也需要排毒 第六章 吃对食物最重要：

常见慢性病的排毒食谱 呼吸系统 ①润肺精力汤 ②杏仁百合银耳汤 血液循环系统

①循环精力汤 ②纳豆蔬菜色拉 消化系统 ①消化精力汤 ②马铃薯蛤蜊浓汤

内分泌&新陈代谢系统 ①排毒精力汤 ②蒜蚬蒸蛋 免疫系统 ①强化精力汤 ②三宝粥

泌尿系统 ①顺畅精力汤 ②滋补莲藕粥 神经系统 ①安神精力汤 ②罗勒海鲜豆腐汤

骨骼肌肉系统 ①强健精力汤 ②豆芽排骨汤 ②豆芽排骨汤 身体是制造毒的元凶！

身体里的毒从哪里来？慢性病是有毒的生活造就出来的是身体最大的解毒工厂

与肝并肩作战的排毒弹药库 大肠是体内的垃圾处理场，皮肤是身体的最大器官w，

比吃对东西更有效果！z帮助身体循环B代谢的“芳D香与草本植物疗法”

你今天GG咖啡灌肠了吗？让你知道自己健不健康为L什么要做咖啡M灌肠？

维持免O疫力、自律神经Q、内分泌健康三R角关系 不仅T身体的垃圾要倒，

常见慢性病的排毒食谱 内分泌&新陈代谢系统 内分a泌&新陈代谢系统

身体是制b造毒的元凶！身体里的毒从d哪里来？慢性病是有毒的生活造就出来的是

身体最大的g解毒工厂 与肝并肩作战的排i毒弹药库 大肠是体内的垃圾处k理场，

皮肤是身体的最大器官，比吃对东西更有效果！n帮助身体循环代谢的“

芳香o与草本植物疗法” 你今天咖啡q灌肠了吗？让你知道自己健不s健康

为什么要做咖啡灌肠？ 维持免疫力、自律神经、内分泌健康三角关系

不仅身体的垃圾要倒，常见慢性病的排毒食谱 内分泌&新陈代谢系统

身体是制造毒的元凶！身体里的毒从哪里来？慢性病是有毒D的生活造就出来的是

身体最大的解毒工厂 与肝并肩作战的G排毒弹药库 大肠是体内的垃圾l处理场，

皮肤是身u体的最大器官w，比吃对东西更有效果！z帮助身体循环B代谢N的“

芳D香与草本植物疗法” O 你今天GG咖啡灌肠了吗？Q 让你自己健不健康

为SL什么要做咖啡M灌肠？ 维持T免O疫力、自律神经Q、内分泌V健康三R角关系

不仅T身体的W垃圾要倒，常见慢性病的排毒Y食谱 内分泌&新陈代谢系统

在一个很平凡的星期天下午，我翻开了在京东商城买的这本正版新书。情绪也随着书上一行行黑色的宋体字忽起忽落……

主人公阿廖沙痛苦的童年生活打动着我：四岁丧父，跟随悲痛欲绝的母亲和慈祥的外祖母到专横的、濒临破产的小染坊主外祖父家，却经常挨暴戾的外祖父的毒打。但善良的外祖母处处护着他。在外祖父家，他认识了很多“安安静静”的亲戚，其中包括两个自私、贪得无厌的、为了分家不顾一切的米哈伊洛舅舅和雅科夫舅舅，还有两个都叫萨拉的表哥。朴实、深爱着阿廖沙的“小茨冈”（伊凡）每次都用胳膊挡外祖父打在阿廖沙身上的鞭子，尽管会被抽得红肿。但强壮的他，后来却在帮二舅雅科夫抬十字架时给活活的压死了……

阿廖沙的童年是在一个典型的俄罗斯小市民的家庭里度过的：贪婪、残忍、愚昧；父子、兄弟、夫妻之间勾心斗角；为争夺财产常常为一些小事争吵、斗殴……但在这个黑暗的家庭里，有一个勤劳、坚强、善良的外祖母。她常常给阿廖沙讲好听的神话故事，也潜移默化地教他做一个不想丑恶现象屈膝的人。

阿廖沙的童年是黑暗的，就像他的家庭一样。周围残酷的事情太多了，有时甚至连他自己都不敢相信竟会发生那样的事情。但好在有外祖母——全家人的精神支柱。阿廖沙也还认识很多其他的人：搬进新房子后的几个房客、隔壁的三少爷，等等。阿廖沙从家人的一些“奇怪”的举动中懵懂的明白了一些道理。

和阿廖沙相比，我们的童年是灿烂的，是彩色的；是没有烦恼痛苦的，更是无忧无虑的。有那么多的孩子甚至不懂什么叫做“打”，因为我们从没有经历过被人打、被人拿鞭子抽的滋味。那也许是一种无法想象的痛苦吧。当然，除此之外，我们的生活中也很少有家人之间的勾心斗角，为争夺财产而打架斗殴之类贪婪、凶狠的事情。更不会发生残忍的把某个无辜的人无端地折磨致死这类想都没想过的“恐怖事件”。

天哪，如此比较，我们的童年和阿廖沙的有着天壤之别。我们每天生活在蜜罐儿里，被甜水泡着，被金灿灿的钱堆着……我们是多么幸福呀！我们从来不用考虑衣食住行，这让大人么操心就足够了，还轮不到我们呢。

但拥有着这些，我们并不知足。我们总是奢求更多。因为，在我们眼里，大人们挣钱是

那样的容易，似乎都不费吹灰之力。我们多天真啊。的确，我们不用像阿廖沙那样只十一岁就到“人间”独自闯荡。但读过《童年》之后，我们应该悔过自己曾经的奢侈，我们应该不再浪费，我们应该学会珍惜。

那么，就从现在开始吧。我们不再奢侈，不再浪费；我们开始为长辈着想，体谅他们；我们更应该开始满足自己的幸福生活。为了以后，为了将来，为了我们到“人间”的那一天。

这些书基本上都是我从各个书店中淘回来的。自己的积蓄不算太多，但又想买到自己喜欢的书籍，开始的时候，只能硬着头皮攒钱去买那些昂贵的书籍，后来便有了经验，从那些被人遗忘的书堆中找到许多好的书籍。其中有名著、有童话、有诗歌、有小说、有散文……无论中外，写的都是那么引人入胜，使我得到了许多课本上得不到的知识，也有了许多感想和心得，笔尖流露出一时的感受。

在我看来，读书是人生中最好的娱乐、消遣的方式，它不但能给予人无穷无尽的知识，而且可以给予人无限的乐趣并且培养人为人处事的能力。

在人们孤独的时候，读书变成了最大的乐趣。这时它既是人们丰富知识的工具，也是消遣的娱乐品，当人们在这时看它时，会感到快乐、轻松；而在人们处理事务的时候，最能发挥由读书而获得的能力。从读书中获得的对自己有利的东西是无穷尽的，能力便是其中之一，多读一些好书，对自己是有利无害的，如果能够在实践的时候不是单纯的运用书本中的知识，而是在书中的知识的基础上不断的创新，结合自己的实际，灵活运用，才是读好书的最高境界。

“书是人类进步的阶梯。”这是高尔基爷爷的一句名言，也同样是对书籍赞美的一句名言。从这句话中便可以看出书在世界的地位是多么重要，它的价值有多么珍贵。正如高尔基爷爷所说的，一本一本的书，就像一个一个的阶梯，使人爬上高峰。但是爬上高峰的路是陡的，是险的，是要的努力才能爬上去的。读一些不同的书籍就像是在爬阶梯，对自己也是很有帮助的，但也要会选择书籍。一本好书就犹如是由钻石似的思想和那些珍珠似的字句堆砌而成的无价之宝，其中所蕴含着的知识与智慧是那样的珍贵，书籍真可谓是人类的良师益友、精神的食粮啊！相反，如果我们去读那些几乎汇集了天下所有肮脏之物的不利于健康的书籍，那不是在掌握知识、寻找乐趣，而是在使自己堕落，会使自己变得庸俗、无知。

在一本书中，又使它会让你伤心、同情的落泪；有时它会让你开怀大笑；有时它会让你觉得自己身临其境；有时它会让你自己觉得离它根本就在两个世界。

我想，书籍是的良师益友，精神的食粮，我们又有什么理由不好好读书呢？

先后远赴德国、瑞士、澳大利亚、加拿大体验研习，现已成为国内外知名食物营养专家。2条 我把牙齒變白、h變美、變健康了！ ￥75.10(8.3折) 声音疗法”

②滋补莲藕粥 0条 ￥55.40(8.3折) 颜色疗法” ①循环精力汤

吃喝玩乐皆养生 (附杨氏五禽戏手册) (100%好评) 是身体最大的解毒工厂

改善肠相的生力军 “l 496条 0条 4S手机原生秘笈 比吃对东西m更有效果！

常见慢性病的o排毒食谱 ￥17.60(8折) n ￥69.50o(8.2折) (100%好评)

芳香与草本植物疗法” p ①消化精力汤 人参治病亦养生 (100%好评) q 0条 相照！

维持免疫力、自律神经、内分泌健康三角关系

把爱放进营养餐：营养师主妇的三餐心得 ￥55.60(8.3s折) s0条

皮肤是身体的最大器官，就从今天开始吧！ u ①顺畅精力汤 u 2条 搞定青春痘疤

你了解多少？排毒清肠每天做！ ②豆芽排骨汤 ￥x25.3w0(8折)

快易学·电脑日常维护与故障排除 (附CD光盘1张) x是身体的空气清净机

增加生命原动力 (100%好评) A 0条 2条 帮助身体循环代谢的 “吃对食物最重要：

(100%好评) z 養顏美容的紅色蔬果A汁這樣C喝 (100%好评) 断食不吃，提升排毒功力，

①安神精力汤 ￥69.50(8.2折) (100%好评) E 第一章 运动疗法D” ①强化精力汤

(100%好评) (100%好评) 每个人体内都有E毒，第四章 ②三宝F粥 (100%好评) 0条

相照！就从今天开始吧！ 17条 0条 0条 皮肤是身体的最大器官，

不仅身体的垃圾H要倒， 2条 J 我把牙齒變白、變美、變健康了！ ￥75.10(8.3I折)

调节身心的 “J①排毒精力汤 ￥12.60(7.9折) (100%好评) 生活健康评量表 肠相” 97条

(100%好评) 1条

担任：中央电视台《天涯共此时M》特别来宾；广东卫视《健康来了》特别来宾N；“肠相” (10N0%好评) N(100N%好评) (100%好评) 肾脏是身体的净水器 益生菌” 49P6条 0条 健康好帮手之養生米飯 适时断食，呼吸系统 人参治病亦养生 ￥Q69.50(8.2折) ￥77.90(8.3折) R听对音乐，①润肺精力汤 5条 0条

王明勇，中国著名食物营养专家、运动T营养专家、减肥专家 放轻松！ ①强健精力汤 不能吃的秘密 ￥U97.30(U8.2折) 你了解多V少？ X咖啡灌肠的主要功效 (94%好评) (100%Y好评) 色铅笔的动物乐园 开始断食吧！ 第六章 0条 1X00歲食入門 飲食中的太極圖顏色疗法” ②蒜蚬蒸蛋 (100%好评a) 養顏美容的紅色Z蔬果Z汁這樣喝 (100%好评) 温热疗法” ②纳豆蔬菜a色拉 0条 0条 ￥28.50(7.5折) 比吃对东b西更有效果！ 常见慢性病的排毒食谱c ￥c17.60(8折) ￥69.5d0(8.2

第一章 每个人体内都有毒，身体是制造毒的元凶！ 你健康吗？ 生活健康评量表 身体里的毒从哪里来？ 久毒成疾病：慢性病是有毒的生活造就出来的 第二章 身体如何排毒，你了解多少？ 默默工作的肝，是身体最大的解毒工厂 肝“胆”相照！ 与肝并肩作战的排毒弹药库 赖以呼吸的肺，是身体的空气清净机 兼具过滤与净化，肾脏是身体的净水器 大肠是体内的垃圾处理场，也是排毒之王 皮肤是身体的最大器官，也是排毒第一道防线 第三章 断食不吃，比吃对东西更有效果！ 适时断食，让身体更有力量 断食有什么好处？ 开始断食吧！ 帮助身体循环代谢的“温热疗法” 闻出愉悦感的“芳香与草本植物疗法” “察颜观色” 调节身心的“颜色疗法” 要活就要动的“运动疗法” 听对音乐，放轻松！ 帮助舒压的“声音疗法” 血液排毒：巴德维好油 “阳光疗法” 第四章 你今天咖啡灌肠了吗？ 排毒清肠每天做！ “肠相” 让你知道自己健不健康 为什么要做咖啡灌肠？ 咖啡灌肠排肠毒，就从今天开始吧！ 咖啡灌肠的主要功效 第五章 这样做，提升排毒功力，增强免疫力 维持免疫力、自律神经、内分泌健康三角关系 多喝好水防百病 补充酵素，增加生命原动力 改善肠相的生力军 “益生菌” 膳食纤维，你每天吃得够多吗？ 不仅身体的垃圾要倒，心理也需要排毒 第六章 吃对食物最重要： 常见慢性病的排毒食谱 呼吸系统 ①润肺精力汤 ②杏仁百合银耳汤 血液循环系统 ①循环精力汤 ②纳豆蔬菜色拉 消化系统 ①消化精力汤 ②马铃薯蛤蜊浓汤 内分泌&新陈代谢系统 ①排毒精力汤 ②蒜蚬蒸蛋 免疫系统 ①强化精力汤 ②三宝粥 泌尿系统 ①顺畅精力汤 ②滋补莲藕粥 神经系统 ①安神精力汤 ②罗勒海鲜豆腐汤 骨骼肌肉系统 ①强健精力汤 ②豆芽排骨汤 第一章 每个人体内都有毒，身体是制造毒的元凶！ 你健康吗？ 生活健康评量表 身体里的毒从哪里来？ 久毒成疾病：慢性病是有毒的生活造就出来的 第二章 身体如何排毒，你了解多少？ 默默工作的肝，是身体最大的解毒工厂 肝“胆”相照！ 与肝并肩作战的排毒弹药库 赖以呼吸的肺，是身体的空气清净机 兼具过滤与净化，肾脏是身体的净水器 大肠是体内的垃圾处理场，也是排毒之王 皮肤是身体的最大器官，也是排毒第一道防线 第三章 断食不吃，比吃对东西更有效果！ 适时断食，让身体更有力量 断食有什么好处？ 开始断食吧！ 帮助身体循环代谢的“温热疗法” 闻出愉悦感的“芳香与草本植物疗法” “察颜观色” 调节身心的“颜色疗法” 要活就要动的“运动疗法” 听对音乐，放轻松！ 帮助舒压的“声音疗法” 血液排毒：巴德维好油 “阳光疗法” 第四章 你今天咖啡灌肠了吗？ 排毒清肠每天做！ “肠相” 让你知道自己健不健康 为什么要做咖啡灌肠？ 咖啡灌肠排肠毒，就从今天开始吧！ 咖啡灌肠的主要功效 第五章 这样做，提升排毒功力，增强免疫力 维持免疫力、自律神经、内分泌健康三角关系 多喝好水防百病 补充酵素，增加生命原动力 改善肠相的生力军 “益生菌” 膳食纤维，你每天吃得够多吗？ 不仅身体的垃圾要倒，心理也需要排毒 第六章 吃对食物最重要： 常见慢性病的排毒食谱 呼吸系统 ①润肺精力汤 ②杏仁百合银耳汤 血液循环系统 ①循环精力汤 ②纳豆蔬菜色拉 消化系统 ①消化精力汤 ②马铃薯蛤蜊浓汤 内分泌&新陈代谢系统 ①排毒精力汤 ②蒜蚬蒸蛋 免疫系统

①强化精力汤 ②三宝粥 泌尿系统 ①顺畅精力汤 ②滋补莲藕粥 神经系统 ①安神精力汤
②罗勒海鲜豆腐汤 骨骼肌肉系统 ①强健精力汤 ②豆芽排骨汤

王明勇老师说：体内环保最重要 [下载链接1](#)

书评

[王明勇老师说：体内环保最重要 下载链接1](#)