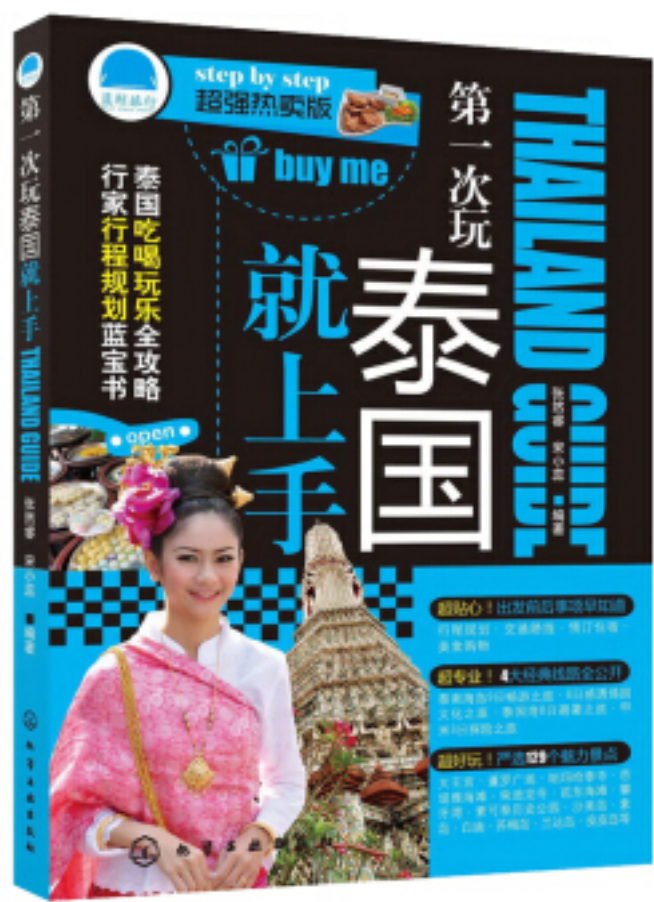


第一次玩泰国就上手



[第一次玩泰国就上手_下载链接1](#)

著者:张然睿，宋小蕊 著

[第一次玩泰国就上手_下载链接1](#)

标签

评论

很实用的一本书，景点介绍很全面，以后去泰国就靠它了~~~~推荐！

她在看呢 因为要去泰国了 先科普一下哈哈哈

书的质感很不错，插图也蛮美，看了一下目录，内容也蛮丰富的。

好评好评好评，很喜欢的，货到付款我的最爱。

写的还行，不是特别全面吧。

内容还行，去之前学习一下。

内容丰富，对旅游者。。

写得很细，还推荐了具体的做法和店铺，实用。

有待实践实践，每个岛都介绍得瞒详细的。

第一次玩泰国就上手.

全面了解了泰国，很有用。

呵呵，终于又被我买到了，哈哈

超级喜欢的一本书 推荐大家看看吧

自助去泰国游玩，还是在网上找资料吧

临出行前买的，还没有看。

做好功课去玩玩，看书比看电脑舒服

先备着，以后用，书的内容满齐全的

先睹为快 包装 印刷 纸质 都没地说

还没用 应该不错 还没用 应该不错

帮朋友买的，旅游必备书

颜色很鲜艳，内容很完整，完全是一本好书...很喜欢...

信任京东，正版书籍，非常满意。

介绍的比较全，但详细还不够

挺实用的，泰国旅游必备

还没看呢不过一看就是正版

很不错的书，游泰国靠它了

喜欢喜欢，装订不错。

促销给力，值得购买。

物流快，质量好，满意

挺好。挺好。挺好。挺好。挺好。

非常满意，五星

很好很好很好很好很好很好很好很好

内容比较笼统

范围比较广，有我想要的沙美岛。交通信息比较有用，吃喝住方面介绍信息稍微少了一点

面面俱到的一本书，也正因为面面俱到，所以介绍不够深入

对于没去过泰国的朋友，还是有帮助的，虽然有些资料已经过时。

书很好，介绍比较详细，期待第一次

活动时买的，性价比不错，有空再看

和上本一样，都不错，适合去泰国旅游用。

内容还算全，下次自由行可以参考。

有点帮助，为啥非要凑10个字呢？

看着不错，反响也好，还没仔细看呢

自助游泰国肯定用的上

[illegible]

全而粗，只能作为概览，还是网上的攻略比较详细

不好不坏不好不坏太过简单介绍

还可以，不过网上都有

说实话，书的质量是很好的，但是内容很宽泛，不是很具体，没有地图之类详细的内容。只能是作为一本休闲读物来看一看，而不适合在泰国的行程当中带在身边

看完就可以立即转手的书。家里的旅游书籍非常多，所以对旅游方面的指南书要求很高，这本书内容虽然多，但是很简单很浅，提供的可参考价值也很低，如果光管这一本书的话，完全就是浪费了旅游的时间。

内容还可以

一般般！！

写的空洞，不如走遍世界写的细致，没有双语对照，也没有街名！总之是金玉其外，败絮其中

就是泰国简介书，而已，没必要买，果然还是LP实用，国内出的书都华而不实，不值得买！！！！

"[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.京东商城很强大,会寄出支持.读书很

有意义,每个人都崇尚有意义的生活, 如果感觉不到意义, 行动起来必然会缺乏动力。那么读书的意义到底是什么? 每个人的理解都不一样, 对于我来说。读书是一种需求: 每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候; 每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候; 每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候, 我发现自己需要读书, 通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。读书也是一种享受: 记得读大学时看了一套余秋雨的全集, 我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了, 并且为之回味了一个多星期。书就是有这样一种魅力, 他能带你进入一个令人陶醉的世界, 当你为一本好书而着迷的时候, 你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田, 带着你的灵魂进入一个神奇的旅程, 可以上天入地, 也可以穿越古今。

[SM], 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。 [NRJJ]"

这里优美迷人的热带风光也许及不上马尔代夫的惊艳, 广博的佛教文化似乎也不如印度的狂热, 独有的民间风俗又比不上缅甸的纯粹, 但泰国却蜚声海外, 吸引着世界各地的游客前来观光。而泰国的致命吸引力或许正是以上三者的叠加, 加上东西方文化的完美融合、古代和现代化的时空交错, 让你慢慢体会精致而又真切泰国生活。

泰国素有“黄袍佛国”美誉, 是一个具有两千多年佛教史的文明古国, 在美丽富饶的国土上, 有三万多座充满神话色彩的古老寺院和金碧辉煌的宫殿。泰国佛寺外观造型宏伟壮观, 建筑装饰精巧卓绝, 享有“泰国艺术博物馆”美称, 是泰国的国宝、文化的精萃。泰国北部山区森林密布, 奇花异木中栖息着众多珍禽异兽。泰国政府把一些天然森林区划为自然保护区, 并辟为森林公园。这里空气清新, 是森林浴的佳地。北部山区气候四季皆春, 又有瀑布、湖泊和各种飞禽走兽, 吸引了一批批旅游者慕名而来。高耸矗立的现代建筑和佛院寺庙交相辉映的“天使之城”曼谷, 山川河流交汇、散发着迷人古典气质的“泰北玫瑰”清迈, 以阳光、沙滩和海鲜名扬世界的“东方夏威夷”芭堤雅。泰国的精彩纷呈让人目不暇接, 叫人很难不爱这里。《第一次玩就上手》系列的内容很详实, 除了有丰富的景点介绍还有诸如泰国的酒店, 美食, 购物主题线路推荐等。贴心的介绍, 图片也很漂亮。作为去泰国的攻略性质的图书, 感觉还不错。

张然睿, 宋小蕊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第一次玩泰国就上手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超贴心! 出发前后事项早知道超专业! 5大经典线路全公开超好玩! 严选129个魅力景点。泰国吃喝玩乐全攻略, 行家行程规划蓝宝书。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第一次玩泰国就上手是一本专门为第一次去泰国旅行的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了第一次去泰国如何收集信息、办理签证、选择交通住宿以及相关注意事项等旅行者最关心的信息, 还有泰南海岛9日畅游之旅、8日感悟佛国文化之旅等几大主题行程。其中还精心挑选了四面佛神坛、五世皇金柚木行宫、普吉岛、双龙寺等不可错过的经典景点, 帮助您轻松玩转泰国。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后前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第一次玩泰国就上手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超贴心！出发前后事项早知道超专业！5大经典线路全公开超好玩！严选129个魅力景点。泰国吃喝玩乐全攻略，行家行程规划蓝宝书。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的出现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这部书里.在此向她表示衷心地感谢.我真心企盼在你的人生中也能找到读书产生的奇迹我不乖所以活得更精彩仅有一次的青春该怎样过教你疯狂败家精引领世界的秘诀时尚真的有的

"[ZZ]的书写得不错,对买者的用处比较大,[SM]是朋友推荐的,值得一读,京东商城的配送速度也很快,头天上午订购,第二天就送达了,快递的服务态度也不错,都和快递人员搞的很熟了,每次来都非常热情.读书是一个很好的习惯,不能丢下了,电脑看书是替代不了纸质书籍的.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。[QY],一本书多读几次,[SZ]。高尔基曾说:“书是人类进步的阶梯。”的确,看一本好书就像在和一位高尚的人谈话,书在每个地方,每个时代都有着重要的地位,包含着无穷无尽的知识。

“一个家庭没有书,就等于一间房子没有窗子。”可想而知书在日常生活中的重要性。它像一束阳光,一扇风景。不仅可以提高我们的生活情趣,而且,使生活变的更加丰富多彩,有声有色。我们通过读书丰富知识,增长见识,让生活过得更充实,更有意义。在书中我们可以学习许多小窍门,解决生活中遇到的小难点。

几百上千年前的古人已经知道了读书的好处,有许多热爱读书的故事都流传至今,其中王羲之的故事非常值得我们深思相传。一天中午,王羲之正在读书,书童送来馍馍和蒜泥,他因为看书入了迷,竟拿着一块馍沾了墨汁就往嘴里送,错把墨汁当蒜泥吃了,还说:“今天的蒜泥真香啊!”

通过这个故事,我深深体会到了读书的重要性,前人能做到读书废寝忘食的地步,为后人留下了许多宝贵的知识,财富,我们有什么不好好读书而沉迷于游戏,电视?与他们相比我们不感到惭愧吗? [NRJJ]"

《娑婆气》:

为日本著名作家畠中惠的代表作,出版于2001年,当即引起巨大反响,长居各大书店畅销书榜第一名,并荣获第13届日本奇幻小说大奖。随着系列作品《猫婆婆》、《狐者异》的陆续推出,受到越来越多年轻读者的狂热追捧,日本系列销量超过300万册。

薄暮时分,江户城下,百物成妖,千妖成群。长崎屋少爷从小体弱多病,总在鬼门关外徘徊,幸好有佐助和仁吉两位千年妖怪相伴。卧房之中,既有艳丽的铃铛妖,又有妖娆的屏风妖,还有一群多嘴多舌、拳头大小的鸣家……它们既不“刺贪刺虐”,也不借古讽今,只是怀揣些许小梦:拿少爷开涮,顺便找些……少爷某日溜出门走夜路回家,不意撞上杀人凶手,卷入凶案,少爷当如何躲过劫难?妖怪们能否助少爷一臂之力,揭开案件真相?《猫婆婆》:

长崎屋少爷一太郎依然体弱多病,辗转病榻。为了排遣无聊,伙计仁吉将袖中的情书倾情奉上。“致仁吉君,一面之缘,君想必已将妾身忘却……”字迹凌乱糟糕,无法辨认

。这封连寄信人姓名都无法辨认的情书，难道会使少爷时来运转？妖怪的千年之身，难道要尘心思凡？谁知此后成串怪事将少爷团团围住：专门订制的被子竟半夜哭出声来，亲哥哥松之助一眨眼变成沙子，一个和尚不用绳子吊死在树下……纵使各色妖怪与魔物充斥字里行间，听起来耸动人心，但静心一品，则如天籁神韵，耐人万般寻味……

《狐者异》：

传说世间最为可怕的妖怪狐者异一旦现身，不幸便会接连降临，沾边之人无有幸免。这一天，长崎屋来了一位自称狐者异的蓝衣少年，声称有一枚神仙药丸，能让服用者立刻打开灵窍。于是，各色人等为了这枚神秘药丸粉墨登场，谁知其中却含有更深的玄机……令人烦恼的事情层出不穷：多年未见的妖怪影女现身江户，柔弱母女神秘失踪；长崎屋忽然遭人暗算，一袋珍珠离奇消失；少爷梦中听到女童幽怨哭泣，地震随之而来；一向老实巴交的少爷，竟要去烟花巷解救美少女……这一回，少爷会有怎样惊险离奇的遭遇？请看少爷和众妖怪拨开重重迷雾，直击真相！

"[SM]，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。[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下了。所在来这里买书是非常明智的。读书的过程是艰难的，也是快乐的。渐渐的，在读书中我有了“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”的才气，感受到了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的豪气，体会到了“天生我材必有用，千金散尽还复来”的傲气……

在读书的过程中，我的作文水平也得到了提高，以前，我写作文时，总是不知道该用哪些词。所以老去问妈妈，妈妈就说：“孩子，你应该多看些书，哪一个作家像冰心，老舍都不是破了万卷书，才下笔如有神的呢？”从此，我就天天看书，记录书中的好词，好句，体会作者的思想感情。果然，一段时间过后，我的作文水平就有一点点提高。

[QY]，一本书多读几次，[SZ]。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“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。[NJRJJ]"

书籍第一次玩泰国就上手装帧精美，张然睿，宋小蕊将司空见惯的文字融入耳目一新的情感和理性化的秩序驾驭，从外表到内文，从天头到地脚，三百六十度的全方位渗透，从视觉效果到触觉感受始终追求秩序之美的设计理念把握，并能赋予读者一种文字和形色之外的享受和满足，超贴心！出发前后事项早知道超专业！5大经典线路全公开超好玩！严选129个魅力景点。泰国吃喝玩乐全攻略，行家行程规划蓝宝书。开本大小很合适，充满活力的字体不仅根据书籍的体裁、风格、特点而定，字体的排列，而且还让读者感受受第一瞬间刺激，而更可以长时间地品味个中意韵。从秩序有臻的理性结构中引出更深层更广瀚的知识源，创游一番想像空间，排列也很准确，图像选择有规矩，构成格式、版面排列、准确的图像选择、有规矩的构成格式、到位的色彩配置、个性化的纸张运用，毫厘不差的制作工艺第一次玩泰国就上手是一本专门为第一次去泰国旅行的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了第一次去泰国如何收集信息、办理签证、选择交通住宿以及相关注意事项等旅行者最关心的信息，还有泰南海岛9日畅游之旅、8日感遇佛国文化之旅等几大主题行程。其中还精心挑选了四面佛神坛、五世皇金柚木行宫、普吉岛、双龙寺等不可错过的经典景点，帮助您轻松玩转泰国。近似在演出一部静态的戏剧。插图也十分好，书画让我觉得十分细腻具有收藏价值，书的图形，包

括插图和图案，有写实的、有抽象的、还有写意的。具备了科学性、准确性和感人的说明力，使读者能够意会到其中的含义，得到精神感受。封面设计虽然只是书刊装帧中的一部分但这个书设计彩鲜艳夺目、协调统一，设计出来的画面，显得比较丰富不会给人看一眼就产生没有看头的感觉，只留下不可缺少的书名。说明文（意图、丛书的目录、作者简介）责任编辑、装帧设计者名、书号定价等，有机地融入画面结构中，参与各种排列组合和分割，产生趣味新颖的形式，让人感到言有尽而意无穷。设计以及纸张很干净都是自己的美术设计，体旋律，铺垫节奏起伏，用知性去设置表达全书内涵的各类要素有人说，读者层次与素质不同，阳春白雪，和者盖寡，影响发行量。那么请看，甘肃的读者发行至今，从未设计过这类低俗封面，何以1991年发行150万，1994年上升至390万，雄居全国16开杂志之首余秋雨的文化苦旅、杨东平的城市季风都不是依靠封面的广告诱惑而令洛阳纸贵的。尽管它们的装帧设计并不十分前卫和十分理想，但它们在流俗面前的洁身自好是值得倡导的。还有一本被尘封20多年的学术著作顾准文集，封而极其朴素，不久即在北京脱销。由此可见，封面的广告作用不是左右发行量的唯一因素，内容的精萃才是一本书的最出色的广告!作为一个从皇帝的

以前看过[ZZ]写的书，觉得很不错，还是同事推荐给我的，看上后就喜欢上了[ZZ]的书了。除了他的书，我和我家宝贝女儿还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，莫言。他们的书我们俩觉得都写得超赞。[SM]，很值得推荐，价格也划算，比书店买便宜好多还省来回奔波花车费。这本书的内容很不错，读了[BJTJ]，好好看了一下，写得很棒，[NRJJ]，内容也很非常丰富。[QY]，好好看了一下，一本书多读几次，[SZ]。

快递送货也很快。还送货上门。服务很好。

[SM]，超值。买书就来京东。价格还比别家便宜，还免邮费，真的很不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，

多读书，也能使你的心情变得快乐。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！

古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的“庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光”。

对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

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。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，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

Q版最早起源于日本漫画中那些头身比为一比一的漫画人物，它们有着夸张可爱的外形，配上轻松搞笑的对白，十分喜感。后将一切梦幻、卡通、可爱的形象，都称为Q版。与写实相比，Q版画起来也更为轻松有趣，正被越来越多的人所接受和喜爱。

绘本，顾名思义就是“画出来的书”，即用图画的形式来记事或讲述故事。它比单纯的文字更具表现力，更能触动创作者的灵感，发挥创意。美丽的画面和有趣的形式也使绘本逐渐成为新的阅读时尚。

如果将Q版漫画与绘本结合起来，就成为了最最可爱的Q版绘本。我们不仅可以将在生活中的所见所闻用Q版绘本的形式记录下来，还可以用Q版自己编故事，进行各种奇幻联想，为平淡无奇的生活注入无穷的乐趣，在生活与艺术的交织中激活想象力。本书将带领大家进入奇妙的Q版世界，介绍Q版结构造型的绘画要点、如何施展色彩的魔力、刻画生动的Q版表情动作、加入Q版特有的语言符号，将这些Q版元素应用到绘本中就能创作出有趣的故事绘本；还可以将Q版应用到生活中，亲手制作各种Q版创意小物。最后还附上超实用的可爱Q版图案，让你在创作绘本时参考应用。

准备好了吗？我们一起来玩Q绘吧！

素描是造型艺术的重要基础。由于它是美术中最单纯的造型形式，所以成为每位习画者和美术爱好者基础训练阶段的必修课程。学习素描可以培养造型能力和艺术素养，对学习者自身进行高层次的形象思维训练。

用木炭、铅笔、钢笔等工具，以线条来画出物象明暗的单色画，称做素描。单色水彩和单色油画也可以算作素描；中国传统的白描和水墨画也可以称之为素描。通常讲的素描多指铅笔画和炭笔画。素描是一切绘画的基础，这是研究绘画艺术所必须经过的一个阶段。素描是一种正式的艺术创作，是以单色线条来表现直观世界中的事物，亦可以表达思想、概念、态度、感隋、幻想、象征甚至抽象形式。它不像带色彩的绘画那样重视总

体和彩色，而是着重结构和形式。广义上的素描，泛指一切单色的绘画，起源于西洋造型能力的培养。狭义上的素描，专指用于学习美术技巧、探索造型规律、培养专业习惯的绘画训练过程。

1.素描的分类

素描是造型艺术的一种，属于绘画的范畴，泛指单色绘画。素描从目的和功能上说，一般可分为创作素描和习作素描两大类。写生素描在表现内容上分为静物、动物、风景、人像及人体素描等。素描从使用工具上分为铅笔、炭笔、钢笔、毛笔、水墨、粉笔或两种工具穿插使用的素描等。从作画时间概念上说，素描可分为长期素描、速写、默写等。从绘画传统的角度说，素描又可分为中国写意传统的素描（一般称之为“白描”）和西方写实传统的素描两种。

2.物体的明暗规律

(1) 物体靠近光源近，亮的更亮，暗的更暗，对比强烈；反之光源越远，亮面越弱，暗面也越灰。（亮、灰、暗也就是经常所说的素描三大面）

(2) 物体离画者越近，明暗对比越强；越远明暗对比则越弱，其实就是近实远虚。

劳拉不喜欢上学，因为她有一堆一堆的理由：我还小啊！我很忙啊！查理哥哥开始动脑筋劝劳拉去上学……查理哥哥做到了！学校里究竟有什么好玩的事儿让劳拉流连忘返呢？

随着查理的讲述，劳拉对小学的好奇心越来越大。告诉孩子“上学”有多好玩，孩子就能安然步入小学。《我那颗摇晃的牙齿绝对绝对不能掉》

第一颗牙终于要掉了！劳拉非常担心，非常紧张！查理哥哥、马文哥哥和好朋友露塔相继出马，他们能让劳拉轻松度过自己人生的第一个掉牙日吗？

掉一颗牙，得一份奖励，受到这般心灵抚慰的孩子，自然就不会对掉牙感到紧张了。

《天哪！但那不是我干的》

劳拉弄坏了查理哥哥的宝贝火箭，却把责任推到了假想伙伴索林森的头上了，查理哥哥很恼火，并开始想办法解决这个问题。在查理哥哥的计划里，劳拉的推脱还成立吗？

聪明的劳拉让想象中的伙伴给自己鼓劲，这才发现，说出真相并不难，做个不撒谎的孩子最开心、最自在。《我们真的能照顾好你的狗》

劳拉和露塔都喜欢小狗。有一天，她们终于获取到一个照顾小狗的机会，她们好开心啊！可是她们真能照顾好小狗吗？查理哥哥会怎样启发劳拉自省、自控，完成好“照看小狗”这件事儿？

家长可以尝试让孩子保管物品，帮助孩子提高自控力，理解责任的意义。

《我最最喜欢雪了》

劳拉非常喜欢雪天，她的梦想是每天都能看到洁白的雪。可是雪怎么可能天天都下呢？

查理哥哥会怎样告诉劳拉跟“雪”相关的好多事儿呢？

再美的雪也会融化，通过这类自然现象，家长可以巧妙引导孩子接受万事万物的变化，启发孩子的哲学思考。《我真的真的好难受》

劳拉感冒了，查理哥哥为了照顾和陪伴她，耽误了重要的球赛，自己还被传染了！劳拉会从这件事里学到什么？感触到什么？

试着照顾病人，孩子会更懂爱和珍惜，建立同情心和同理心。

《我赢了，不，我赢了，不，我赢了》

劳拉是一个耍赖大王，不管玩什么游戏，她都希望自己赢！查理哥哥想出一个奇妙的点子，他想帮助劳拉明白：比赛的规则有何意义？输赢的含义究竟是什么？

原来，偶尔耍赖不要紧，掌握游戏规则才赢得漂亮。既然要玩得痛快，又何必怕输呢？

《说茄子》

妈妈总夸奖劳拉照相时很会笑，可劳拉只希望自己能照出一张干干净净的学生照。这次劳拉能如愿吗？查理哥哥会怎么帮她呢？

这是一本让孩子学会积极地肯定自我的书。就算全身脏脏的，也一定要露出漂亮的微笑！《照顾好你的星球》

劳拉喜欢收集东西，瓶瓶罐罐她收着、废纸盒她收着、玩坏了的旧玩具她收着。照这样“收”下去，家很快就会变成一个大垃圾场了吧！聪明的查理哥哥会怎样帮助劳拉收拾好屋子、环境和心情呢？

学会整理物品事小，懂得爱护环境事大。从收拾垃圾开始，提高孩子的生活管理能力，

培养孩子对周围世界的关爱。

很喜欢...灯不鲁姑1.灯不鲁姑，他的每一本书几本上都有，这本到瑞士很不错，瑞士驻华大使作序瑞士国家旅游局推荐，世博会瑞士馆首发中瑞建交六十年最美的礼物，不止是一本旅游书它可能带你找到自己的梦。拜伦、尼采、瓦格纳、爱因斯坦、乔伊斯、黑塞、维多利亚女王、赫本、夏奈尔、卓别林、舒马赫、张大千、朱自清这么多人天赐才华的、特立独行的、声名显赫的、引领潮的，都在瑞士找到自己最理想的状态和生活。瑞士，究竟有什么吸引着他们、我们?何以一个关于瑞士的博客点击过千万?何以一本关于瑞士的书让人相见恨晚?网友评价一灯姑，你让我对瑞士长了草啊，从此发愤学外语看了灯姑笔下的瑞士，开始留心 and 体味自己的生活，原来也是很美好的一一有美景，有美食，有相亲相爱的人在身边，哪怕我们还租着房子，吃着快餐。如果没有灯姑，我想我至今也不会如此了解、向往和祝福瑞士这个美丽的国家。我们很幸运，从一个素昧平生的人和那里，体会到了很多我们熟悉的人和事都不曾给予的幸福。瑞士，灯不鲁姑和她的文字，都给人一种宁静、和平、谦卑的感觉，这在如今这个物欲横流、人心浮躁的世界，是最值得珍惜的。旅游美食书通常有这么几种缺点照片司空见惯没有神韵，图文不能相辅相成，行文中带着炫耀傲慢，动辄批评本国如何让人无法容忍。灯不鲁姑的文章基本没有这些缺憾。这本新的著作绝不是一本简单的旅游指南，而是以一种愉快而又富有挑战性的方式展示瑞士文化中鲜为人知的珍奇宝藏，相信它的会赢得高度赞誉。李丹女士通过瑞士壮美的景观带领读者体验一次绝妙的旅行。她的关注点并不仅仅是瑞士巧克力、葡萄酒和美景，而是瑞士文化的核心，让读者有机会深入窥探瑞士不同的地区以及不同的生活方式。无论是爱蒙塔尔的传统奶酪生产，铁力士山独特的冰雪活动，还是首次品尝典型的瑞士烈酒——苦艾酒，都证明作者是真正的瑞士鉴赏家，一如她对瑞士最真实最纯粹的描写。亲爱的读者朋友非常高兴为大家介绍李丹（她有一个很有特色的网名灯不鲁姑）的瑞士旅行书，同时对她深入了解我的国家表示敬意。对越来越多将瑞士作为旅游目的地的中国公民来说，这是一本具有极高价值的旅行读物。作为瑞士驻华大使，我非常高兴我们国家的精粹激发了李丹女士的兴趣。这本新的著作绝不是一本简单的旅游指南，而是以一种愉快而又富有挑战性的方式展示瑞士文化中鲜为人知的珍奇宝藏，相信它的会赢得高度赞誉。李丹女士通过瑞士壮美的景观带领读者体验一次绝妙的旅行。她的关注点并不仅仅是瑞士巧克力、葡萄酒和美景，而是瑞士文化的核心，让读者有机会深入窥探瑞士不同的地区以及不同的生活方式。无论是爱蒙塔尔的传统奶酪生产，铁力士山独特的冰雪活动，还是首次品尝典型的瑞士烈酒——

书很好，是正品，物流超快
不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。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。[据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。[从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

书很好，是正品，物流超快
不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。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。[据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影

像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信：电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

东西写得比较详细

书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。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。爱玲女士在文字上的天才，固然令人倾倒。但是她的两个男友，前者胡兰成，后者赖雅，对于爱玲，均算不得佳偶。有人分析说，爱玲欠缺良好父爱的童年阴影，使得她终生都在寻找坏男人的圈子里打转转。父母对人的影响之重大，往往出乎人自身的意料。很多人一生的目标，都在追求别人的认同或者羡慕，甚至是鬼魂——已经过世的父母或祖辈的鬼魂的表彰。在伴侣关系中，人们寻找另一半的类型，往往会是父亲或母亲的形象投射，然后加以理想的修饰。遗憾的是，这两种人格模型，爱玲都具有。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。|

一如既往的好！

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。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，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。这是一个太摔的举动了，支持京东。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的目的；内地首席励志作家陆琪

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。

生有两大快乐。一是生命的快乐，例如健康、亲情、与自然的交融，这是生命本身的需要得到满足的快乐。另一是精神的快乐，包括智性、情感和信仰的快乐，这是人的高级属性得到满足的快乐。物欲是社会刺激出来的，不是生命本身带来的，其满足诚然也是一种快乐，但是，与生命的快乐比，它太浅，与精神的快乐比，它太低。人类应该朝什么方向发展？用什么来衡量人类文明的水平？物质财富的制造和享用当然是一个方面，但是，正如马克思所指出的，真正的自由王国存在于物质生产领域的彼岸，那实际上就是精神的创造和享受。然而，长期以来，财富成了我们这个时代最光芒万丈的词汇，成了从政府到个人所追求的第一目标。在相当程度上，可以把近年来的这场经济危机视为泛滥于当代世界的物质主义和消费主义的一个恶果。它在物质主义和消费主义的大本营美国首先爆发，对于人类岂不是一个警示？只有你自己做了父母，品尝到了养育小生命的天伦之乐，你才会知道不做一回父母是多么大的损失。只有你走进了书籍的宝库，品尝到了与书中优秀灵魂交谈的快乐，你才会知道不读好书是多么大的损失。世上一切真正的好东西都是如此，你必须亲自去品尝，才会知道它们在人生中具有不可替代的价值。看见那些永远在名利场上操心操劳的人，我常常心生怜悯，我对自己说：他们因为不知道世上还有好得多的东西，所以才会把金钱、权力、名声这些次要的东西看得至高无上。人生最值得追求的东西，一是优秀，二是幸福，而这二者都离不开智慧。所谓智慧，就是想明白人生的根本道理。唯有这样，才会懂得如何做人，从而成为人性意义上的真正优秀的人。也唯有这样，才能分辨人生中各种价值的主次，知道自己到底要什么，从而真正获得和感受到幸福。人生在世，首先应当追求的是优秀，而非成功。成为一个优秀的人，在此前提下，不妨把成功当做副产品来争取。所谓优秀，是在人性的意义上说的，就是要把人之为人的禀赋发展得尽可能的好，把人性的品质在自己身上实现出来。按照我的理解，可以把这些品质概括为四项，即善良的生命、丰富的心灵、自由的头脑、高贵的灵魂。把优秀当做第一目标，把成功当做优秀的副产品，这是最恰当的态度，有助于一个人获取成功，或者坦然地面对不成功。真正的成功是做人的成功，即做一个有灵魂的人，一个精神上优秀的大写的人。这样的人即使在世俗的意义上不很成功，他的人生仍是充满意义的。不过，事实上，人类历史上一切伟大的成功者恰恰出于这样的人之中。人生中的大问题都是没有答案的。但是，一个人唯有思考这些大问题，才能真正拥有自己的生活信念和生活准则，从而对生活中的小问题作出正确的判断。航海者根据天上的星座来辨别和确定航向。他永远不会知道那些星座的成分和构造，可是，如果他不知道它们的存在，就会迷失方向，不能解决具体的航行任务。一个人内心有了成熟的信念和明确的方向，对于外界的一切就能够迅速作出恰当的反应，如同有一种本能在起作用。

健康的心理来自智慧的头脑。现代人易患心理疾病，病根多半在想不明白人生的根本道理，于是就看不开生活中的小事。倘若想明白了，哪有看不开之理？

接着你再回想过去，从你童年到现在，有哪些你曾经怀抱过的理想、梦想未完成的，把它们一条条列出来，然后继续在你刚画的生命蓝图中补充，勾画出主线与支线，并依年龄阶段规划出多层次的人生版图，比方我们可以从趋势与变化中找到自己可以大展身手的施力点；比方有些职业比较适合年轻的时候去试，有的适合在成熟的前中年期去做，有的则适合在经验老道的中晚年时完成，所以要想远一点儿，并把社会变迁的变量，考虑进你中长期的人生规划里，免得自己好不容易刚入行，进入的却是一个已经开始走下坡的夕阳产业——除非你对这工作有极大的兴趣，你可以一路执着，随时创新，突破重围，开展新希望，否则时势比人强，越走越尽，到头来，到时候要转换就很困难了。

当你把中长期的板块移动也思考进你的人生规划中，你才可以在后有追兵、前有断崖时，瞬间启动早已准备好的能量，一跃跳进新的版图。◎在碰触世界之前，先端详自己。老天生你，让你与别人的长相不同、生日不同、家庭不同、个性不同……就是要让你与众不同。你必须找出自己的独特之处，一定有什么是只有你才能做，而别人做不来的，就像马库斯·巴金汉、唐纳德·克利夫顿所提到的：“如果某人天生有强烈的好奇心，这就是一种天赋；迷人，是一种天赋；有恒心，是一种天赋；有责任感，也是一种天赋……当你发现自己对某件事物有特别的渴望，能快速学习，完成后自我满意度很高时，那就是你天赋之所在。”（引自《现在，发现你的优势》）以前的我不是像你们现在所看到的样子，我以前很怕人、怕说话，对自己没有自信，对环境没有安全感，对世界充满敌意，人缘差到不行，连上厕所、睡觉都得拉着自己的好友或家人陪我，不敢一个人做事，更不要说自己去看电影或是去旅行了。我把自已关在房间与书本里很长一段时间，不晓得外面的世界是什么模样。直到爸妈把我一人丢到美国游学两个月，让我不得不离开笼子，逼得我必须要自己出去觅食、自己去选课找教室，学会看地图、认路、搭车……我在大二暑假的那次游学中，才开始和世界接触。自此之后，我被迫面对更多必须一个人的时刻、更多次的分离（以前参加夏令营到最后一天欢送会时，我通常是哭得最惨的那个）、更多回的人生转弯，直到养成坚毅而独立的自己为止。我必须说，我过去在学校里根本没想过关于“自己”的事，直到与外界碰撞，才开始迷惑人生究竟为何、自己是谁、我能做什么……这些很基本的问题，我整整花了八年的时间，直到28岁才找出一点儿端倪；这期间当然也通过很多书籍，如《生命数字全书》《生命密码》《荣格与占星学》《私密的神话：梦之解析》《梦的智慧》《爱与意志》《自由与命运》《躁郁之心》《通往哲学的后门阶梯》《聪明人的哲学指南》《从已知中解脱》《大脑的秘密档案》《禅与脑》……像是多面镜般地来辅助了解自己。我30岁以前的人生，完成度只有70%，30岁以后的人生一边要补足前30年未完成的计划，一边还要开展未来10年的新版梦想——过了30岁后，我像是挖到了第二条坑道，两条互通，让我同时看到双边的人生宝藏，以后每3~5年我还要再挖出新的矿脉坑道，彼此相连，就像展开的扇骨，众多向外延伸的骨架，撑起更大的扇面，直到死去为止。因为我相信过去生命中诸多累世的经验，已经帮自己存下很多的生命宝藏，就像《哈利·波特》里的古灵阁银行，等我自己打造出钥匙后，一一打开每个天地，人生就越老越富有，这让我觉得自己越来越有趣，一点儿也不觉得累；我醒来不是又老了一天，而是又发现了一个新生的自己，一个与昨天又很不一样的自己，所以我一点儿也不担心老，因为每过一天，就多了一天的生命质地，我越来越喜欢与自己相处。你们花越多的时间了解自己、开发自己，你就会发现自己是一个开挖不尽的巨大矿坑，而不是人家给你什么，你就吃什么的垃圾场。你们现在才刚开始要挖第一个坑道，请自己拟订开挖进度。记得，自己跟自己比，自己跟自己挑战，请保持绝对的专注，千万不要分心，专心致志才能“至”——每一个生命阶段，就会让你发现新的人。

生穴脉，你会发现自己的宝藏其实很多，只是你得尽快打造出开启各宝库的钥匙，用好奇的心一一去发掘。

招披耶河公主号z z第一次玩泰国 帕司山碧佛寺 唐人街
亲A历X者旅行指南：柬埔寨旅行Let's Go（最新升级版）编辑推荐 17条 四面佛神坛
美斯乐村 艾尤塔雅菩u兰寺 清莱攻略 卡塔海滩 孤独海滩 华欣火车站 蚊子岛
拷帕吊国家公园 (100%好评h) 9条EE 玛雅湾 编辑推荐 云石公园 曼谷x 林海滩
帕玛哈泰寺 泰国（全y彩） 芭东海滩 猴子海滩 爱与希望之宫 0条 9条 12条 编辑推荐
H欢迎来泰国 I拷帕吊国家公园 ¥ 28.40(7.2折) (1m00%好评) 卧佛寺 诺帕拉J塔拉海滩 C
泰国人像博物馆 第K一次玩马来西亚就上手 编辑推荐 王太后行宫 甲米i云石公L园
水晶沙滩 大猜蒙空Eq寺 瓶子M海滩 大王宫 E金佛寺 艾尤塔雅菩兰寺 81条 通乃番海湾
象s岛攻略 观景点 湄南海滩 拉嘉布拉那寺 西沙瓦寺 芭堤雅O海滩 芭堤雅
塔米卡拉eu特寺 (100%好评) 邦包渔村 Go（最新Q超值版） 奥图l海滩 邦包渔村
(89%好评) (100%好评) 清迈攻略 珊瑚岛 拷汪宫 S观景点 芭东佛寺 编辑推荐 卡塔海滩
鸦片馆与鸦片展览厅 环象寺 山地部落博T物馆和手工业品中心 编辑推荐 ¥ 28.40(7.2折)
邦包渔村 三百峰国家公园V 卡塔V海滩 (100%好评)W 编辑推荐 BPART 拉迈W海滩
丹嫩W沙多水上集市 (10X0%好评) 树顶冒险公园 华欣&七岩 孤独海滩 民主纪念碑 1条Y
山地部落博物馆和手工业品Z中心 考山路 甲米攻略 蒲屏皇宫 维罕普孟扣波琵寺
瓶子海滩 南园岛 南园岛 PART 华欣火车站 清莱帕辛寺 孤独海滩 编辑推荐 奈汉海滩
¥ 37.40(5.5折) 塔米卡拉特寺 ¥ 33.10(6.9折) 卧佛寺d
超贴心！出发前后事项早知道；超专业e！5大经典线路全Jf公X开；超好玩！严选129个
魅力景点。泰国吃g喝玩乐全攻略，g行家行程规划蓝宝书。鸦片馆与鸦片展览厅
考山路 芭东海滩 Go（最新升级版） 蓝通海i滩 大猜蒙空寺 编辑推荐 清迈攻i略 PAjRT
拉嘉布拉那寺 (88%好评) 编辑推荐 玛哈泰k寺z 清迈帕辛寺 清莱攻略 石灰石山 0条
考坎动物园 第一次玩泰国 GI皇帝岛 卓旁通寺 暹罗广场 观景点 苏m梅m岛 A
m华欣火车站 沙美岛 清迈帕辛寺 素可泰历史公园 沙美岛攻略 PART 塔米卡拉特寺
玉佛寺 RT五世T皇金柚木行宫 9条 云石公园 玉佛寺 攀牙湾 编辑推荐 编辑推荐
华欣&七岩 沙律瀑布 C 环象寺 华欣&七岩攻略 松德寺 清盛 诺帕拉塔拉海滩
清迈夜间动物园 双龙寺 s素可泰攻略 素可泰 22条 编辑推荐 虎穴庙 诺帕拉塔拉海滩
¥ 2t9.30(6.2折) (88%好评) 拉迈海滩 u普吉岛 (100%好评)Y 皮皮岛 金佛寺 奥皇海滩
主w题行程 沙美岛攻略 ¥ w21

PART A 欢迎来泰国 PART B 第一次玩泰国 PART C 主题行程 PART D 分区旅游 曼谷
大王宫 卧佛寺 郑王庙 四面佛神坛 金佛寺 五世皇金柚木行宫 旧国会大厦
曼谷国立博物馆 金山寺 民主纪念碑 招披耶河公主号 沙慕普兰大象乐园 曼谷蛇园
暹罗海底世界 泰国人像博物馆 丹嫩沙多水上集市 考山路 唐人街 暹罗广场 水门市场
编辑推荐 曼谷攻略 大城 帕玛哈泰寺 拉嘉布拉那寺 塔米卡拉特寺 帕司山碧佛寺
维罕普孟扣波琵寺 艾尤塔雅菩兰寺 三宝公寺 大猜蒙空寺 柴瓦塔那兰寺 普考同寺
纳菩汝曼寺 编辑推荐 大城攻略 芭堤雅 芭堤雅海滩 乔木提恩海滩 迷你暹罗 东芭乐园
信不信由你博物馆 云石公园 考坎动物园 依律花园 编辑推荐 芭堤雅攻略 清迈 双龙寺
清迈帕辛寺 清迈寺 松德寺 柴迪龙寺 清迈国家博物馆 老清迈文化中心 蒲屏皇宫
因他农山国家公园 清迈夜间动物园 老虎王国 编辑推荐 清迈攻略 普吉岛 芭东海滩
卡隆海滩 卡塔海滩 普吉镇 幻多奇乐园 珊瑚岛 拷帕吊国家公园 苏林海滩 卡马拉海滩
芭东佛寺 斯里纳斯国家海洋公园 奈汉海滩 皇帝岛 攀牙湾 编辑推荐 普吉岛攻略 素可泰
素可泰历史公园 兰坎亨国家博物馆 玛哈泰寺 西昌寺 西沙瓦寺 菩培峦寺 卓旁通寺
沙攀辛寺 西萨查那莱-查令历史公园 环象寺 帕西雷达纳玛哈泰寺 编辑推荐 素可泰攻略
沙美岛 钻石海滩 奥皇海滩 奥图海滩 编辑推荐 沙美岛攻略 象岛 白沙滩 孤独海滩
水晶沙滩 卡贝海滩 邦包渔村 树顶冒险公园 编辑推荐 象岛攻略 清莱 玉佛寺 清莱帕辛寺

欧堪博物馆 山地部落博物馆和手工业品中心 白庙 王太后行宫 美斯乐村
鸦片馆与鸦片展览厅 清盛 湄赛 编辑推荐 清莱攻略 华欣&七岩 华欣火车站
爱与希望之宫 拷汪宫 拷龙穴 赵参兰海滨 三百峰国家公园 帕亚那空山洞
康卡沾国家公园 编辑推荐 华欣&七岩攻略 苏梅岛 查汶海滩 拉迈海滩 湄南海滩
大佛海滩 帕雅寺 编辑推荐 苏梅岛攻略 帕岸岛 林海滩 瓶子海滩 通乃番海湾 沙律瀑布
龟岛 南园岛 编辑推荐 帕岸岛攻略 甲米 奥南海滩 莱雷海滩 诺帕拉塔拉海滩 虎穴庙
甲米镇 石灰石山 兰达岛 编辑推荐 甲米攻略 皮皮岛

劳拉不喜欢上学 因为她有一堆一堆的理由 我还小啊 我很忙啊
查理哥哥开始动脑筋劝劳拉去上学……查理哥哥做到了
学校里究竟有什么好玩的事儿让劳拉流连忘返呢 随着查理的讲述
劳拉对小学的好奇心越来越大 告诉孩子 上学 有多好玩 孩子就能安然步入小学
《我那颗摇晃的牙齿绝对绝对不能掉》 第一颗牙终于要掉了!劳拉非常担心 非常紧张
查理哥哥 马文哥哥和好朋友露塔相继出马
他们能让劳拉轻松度过自己人生的第一个掉牙日吗 掉一颗牙 得一份奖励
受到这般心灵抚慰的孩子 自然就不会对掉牙感到紧张了 《天哪 但那不是我干的》
劳拉弄坏了查理哥哥的宝贝火箭 却把责任推到了假想伙伴索林森的头上
查理哥哥很恼火 并开始想办法解决这个问题 在查理哥哥的计划里 劳拉的推脱还成立吗
聪明的劳拉让想象中的伙伴给自己鼓劲 这才发现 说出真相并不难
做个不撒谎的孩子最开心 最自在 《我们真的能照看好你的狗》 劳拉和露塔都喜欢小狗
有一天 她们终于获取到一个照顾小狗的机会 她们好开心啊 可是她们真能照看好小狗吗
查理哥哥会怎样启发劳拉自省 自控 完成好 照看小狗 这件事儿
家长可以尝试让孩子保管物品 帮助孩子提高自控力 理解责任的意义
《我最最喜欢雪了》 劳拉非常喜欢雪天 她的梦想是每天都能看到洁白的雪
可是雪怎么可能天天都下呢 查理哥哥会怎样告诉劳拉跟 雪 相关的好多事儿呢
再美的雪也会融化 通过这类自然现象 家长可以巧妙引导孩子接受万事万物的变化
启发孩子的哲学思考 《我真的真的好难受》 劳拉感冒了 查理哥哥为了照顾和陪伴她
耽误了重要的球赛 自己还被传染了 劳拉会从这件事里学到什么 感触到什么
试着照顾病人 孩子会更懂爱和珍惜 建立同情心和同理心 《我赢了 不 我赢了 不
我赢了》 劳拉是一个耍赖大王 不管玩什么游戏 她都希望自己赢
查理哥哥想出一个奇妙的点子 他想帮助劳拉明白 比赛的规则有何意义
输赢的含义究竟是什么 原来 偶尔耍赖不要紧 掌握游戏规则才赢得漂亮 既然要玩得痛快
又何必怕输呢 《说茄子》 妈妈总夸奖劳拉照相时很会笑
可劳拉只希望自己能照出一张干干净净的学生照 这次劳拉能如愿吗
查理哥哥会怎么帮她呢 这是一本让孩子学会积极地肯定自我的书 就算全身脏脏的
也一定要露出漂亮的微笑 《照顾好你的星球》 劳拉喜欢收集东西 瓶瓶罐罐她收着
废纸盒她收着 玩坏了的旧玩具她收着 照这样 收下去
家很快就会变成一个大垃圾场了吧 聪明的查理哥哥会怎样帮助劳拉收拾好屋子
环境和心情呢 学会整理物品事小 懂得爱护环境事大 从收拾垃圾开始
提高孩子的生活管理能力 培养孩子对周围世界的关爱 《喂 等一下 那是我的书》
劳拉和查理哥哥去图书馆 她非要看自己最心爱的那本书 可是那本书已被别人借走了
查理哥哥想出一个办法 他要帮助劳拉区分好 自我 和 他人 的关系 这本书让孩子理解
所有权的意义 此外 聪明的父母应善于寻找孩子真正的兴趣点 很多时候
不是孩子不爱看书 是父母没有挑对书 《这应该是我生日会》
劳拉觉得查理哥哥的生日会真糟糕 环境吵 游戏旧 连蛋糕都不是粉红色的 于是
劳拉决定亲自出马 帮查理哥哥过一个最棒的生日会 可忙到最后
查理哥哥的生日会好像变成了劳拉的生日会 查理哥哥该怎么办呢
这是一本让任性的小孩明事理的书 孩子会懂得 当主角是别人的时候
应该慷慨地为别人鼓掌 《我会非常非常小心的》 劳拉非常喜欢露塔的新大衣
她用自己崭新的吸扣书包跟露塔换 如愿以偿穿上新大衣 那感觉太美妙了
可尽管一直记着露塔 一定要非常小心 的叮嘱 劳拉能做到吗 最后宝贝大衣竟然弄丢了

劳拉该如何是好呢 这本书鼓励孩子坦诚地与伙伴交往 遇到矛盾只有鼓起勇气道歉才可获得真诚的谅解 《我特别了解豚鼠》 劳拉喜欢班里的小豚鼠 她特别希望在假期的时候把它带回家去照顾 可班里的小朋友都比劳拉了解豚鼠 汉森老师会同意劳拉的计划吗 查理哥哥会怎样帮助劳拉将喜好变成一份完美计划

[第一次玩泰国就上手_下载链接1_](#)

书评

[第一次玩泰国就上手_下载链接1_](#)