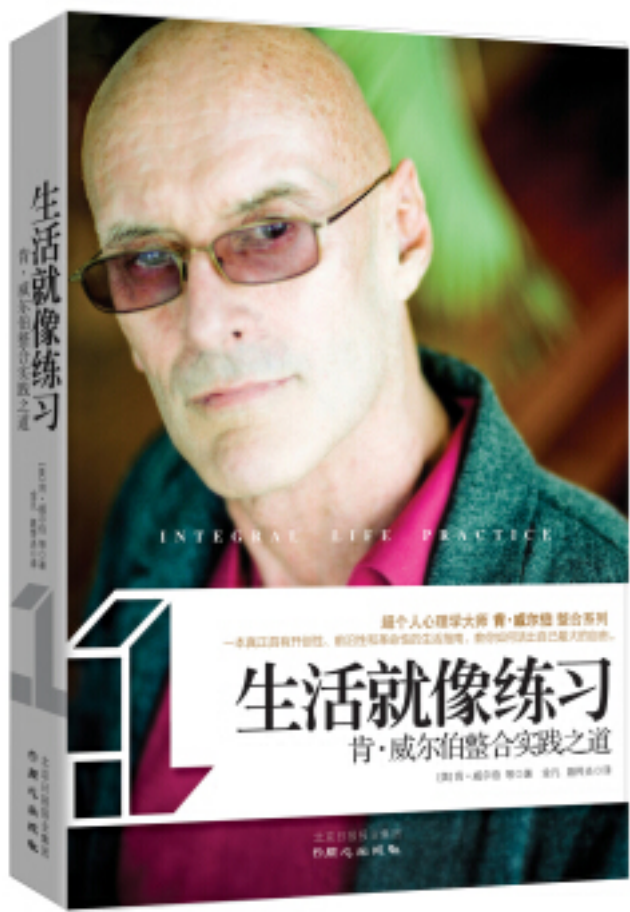


生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道



[生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道_下载链接1](#)

著者:[美] 肯·威尔伯 等 著

[生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道_下载链接1](#)

标签

评论

宝贝很好 物流非常快 买过很多次书了 非常满意 还会回购的

宝贝很好 物流非常快 买过很多次了 非常满意 还会回购的

在京东购物，商品、包装、物流都无可挑剔，满意。

一本好书，一本好书，认真看完！一本好书，一本好书，认真看完！一本好书，一本好书，认真看完！

有些难，慢慢看，慢慢啃。这是听大陆老师的微课后买的。

活动买的，超划算，现在都是京东购物

别人介绍的一本书，相当于心里能量自我训练的书。

今年一定把威尔伯的东西啃下来。

送给朋友的书，京东购物很方便

一直在京东买东西，送货快，服务好，基本不会有太大的问题，自营商品质量有保证，会一直支持的……

很好的一本书，就是有点厚，内容还是第一次接触，需要慢慢消化

非常不错的蜂蜜，看起来很浓稠。每天一杯，棒棒滴！

非常喜欢的作者，这本书有许多实用的方法可以运用到每天的生活中。

东西不错，物流速度也很快。

本人还没收到此书，怎么就已确认签收了呢？我只能在评价中发表意见了。

好!!

一下子买了很多书，慢慢仔细阅读

一本完整的生活指南，修行在每时每刻。

好书，值得一读，值得推荐，多学习

京东买书没有错哦，比实体店方便，还有优惠，全5分

图便宜买了好多书，留下慢慢看

很不错很不错很不错很不错，特别是服务，非常赞

非常好的一本书，推荐给了好多朋友。

这本书买了好几本，作者学贯中西很不错。

非常好用！太棒了！

还不错，这里买书，方便

一本好书，推荐阅读，我先看

编辑太不用心了，封面用的作者像还能再丑一些么？吓死宝宝了……………

拜读中 很多感触与突破

不错，价格质量送货体验很好

好好，还买，好好好

书收到了，质量很好

很不错的一本书值得购买

不错，很喜欢，期待这本书给我带来的成长

很好的书，超越时间与空间。

还是挺实用的一本书

理论+实践，可以更有效地帮助提高

书的内容很有阅读性，思想深刻。

很值得看的一本书，超实用

威尔伯，你老了

很不错的一本书

很6666666ok

好书推荐。

很不错的吧

京东都卖翻版书，街边十元三本的那种货，卖三十元，也挺好赚的。印刷差到爆，没有一页是能清晰印刷的。

没怎么看

不是很好看 就凑合吧

理论的东西太多，看起来有些晦涩，也许我还没准备好

还行

给力

不错

肯.威尔伯只是写了序言，其他部分都是其他人写的，打着肯.威尔伯的名义！书的内容一般。

跟肯·威尔伯 没什么关系的一本书

好

没有塑封，书都是脏的，如果差评有作用，我必须差评，我得对广大书友负责任

haixing

给配送师傅提供的优质服务点个赞！

对阴影部分很有兴趣，慢慢看

快递速度很快

全部买齐了

很不错的一本书，需要静下心来，生活中无数的细节都需要我们好好去经营和发现。

《中国青年报》：相比太多照本宣科式的教学，袁腾飞致力于引导学生对知识产生兴趣。他嬉笑怒骂的讲述风格引起了争议，但袁腾飞认为，自己的任务只是普及历史知识，并且让这种普及变得有趣。

《广州日报》：我们习惯于心存敬畏之心，听人正儿八经地说史，评书好听，那是野史，袁腾飞从历史中提炼出幽默来，让人听着可乐听得上瘾，还真是难得。

《羊城晚报》：袁腾飞感情滚烫，一口京片子生脆而凶猛，砍瓜切菜痛下针砭，如同老北京的豆汁，初入口毁人朵颐，细回味悠长绵然。

《文汇报》：无论是虚拟世界里的网民，还是现实课堂里的学生，所有人最被袁腾飞吸引的，是他把“死去”的历史“活生生”地带到大众面前。

很好的数，很厚

帮朋友买的

封面照片是威尔伯现在的照片吧？看上去真的好空啊，最近把京东上关于他的书都买齐了，一本一本认真读！

GOOD

还行??????

方法论，有些方法不适合，但是有些方法很好。

很好很好很好很好！

生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道
肯·威尔伯，是位了不起的人物，很喜欢他写的书。

还是中国的传统文化好，看它只是了解一下而已

好。

非常不错，京东物流也很快，服务非常好

价格便宜，送货快，买书就选京东=====

发货时速度很快，正品版色也好看。

发货速度比较快，给个好评吧！

还是到网上买东西实惠，我很喜欢

又一个心理学的方法出来了，值得尝试！

新的译者，文句尚可。

不错，要好好学习，好好阅读

不错的选择，可以推荐！

实用，很具体又细分。值得借鉴的地方很多

正品图书正品图书正品图书正品图书正品图书

趁做活动买的。四百多块钱的书折扣完不到两百。关键还是正品！

喜欢！京东活动购书送券很划算哦！一直信赖京东！

感谢配送师傅服务态度好，感谢京东。赞！赞！！！！！！

他的书都想看，但还没看，希望自个早日做个明白人

很滿意的一次購物

[illegible]

《生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道》是一本接地气的身心灵练习书。生活给人以诸多考验，我们要八面玲珑、处事不惊、面面俱到，却仍不能避免生活的艰辛与痛苦。《生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道》并没有承诺一个按照它上面说的方法就可以达到的美好境界；也没有否认人生在世永不可逃避的、哪怕是开悟了也依然存在的磨炼。它只介绍了一种思维模式，数个练习方法，十分中立。但这本书并非理性而不近人情，充斥着冰冷的分析和抽象的理论，相反，肯·威尔伯和其他三位作者生活在忙碌而多彩的大都市，深谙都市人的喜忧；他们设身处地为我们设计的练习既省时又省力，但绝无水分；他们鼓励我们勇敢地生活，诚实地面对自己和他人，在挑战与变化中体味生命的美好。想要挖到宝藏，就不要害怕指甲里有泥。本书的美妙，只有在阅读和实践中才能深切地体会到。

挺好的哦，我喜欢这个作者

好看！不错的书。

书写得非常好，很有深度

就是喜欢看书，书籍是人类进步的阶梯！

很highhigh嘿嘿

买书如山倒，读书如抽丝，屯书是种病，药不能停啊！

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

非常好的一本书，一定要看

不是正版，仿的还行吧，有一页的小字打印的不清楚，其他的都还好。满意度75分吧

生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道

比较适合迷茫浮躁的时候来读一读

书中给了我许多指导！我很喜欢！

很好的书,一直购买，方便快捷，又是正品，蛮好！

好书~值得购买~~~~~

[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。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。

内容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。

很有意思的一本书，不错哦、、、、、、

简快身心积极疗法是一套能够帮助心理工作者更快取得效果的心理辅导技巧，它是一个工具箱，可以配合其他的心理治疗技巧使用，由李中莹先生经多年实践与研究发展出来。简快身心积极疗法的基础之一是李中莹先生之前的NLP疗法，而NLP疗法（本书以下章节简称为NLP）又是简快疗法中的一种。

确实是很特别的书

很喜欢的好书，值得推荐，关键是买的书有点多了。

纸张的质量不错，封面有些显旧，有点像二手书的赶脚……希望下次不会这样了

先囤着，有待慢慢品读。

在看完意识光谱后，世界观被颠覆了，享受这种感觉，决心读完肯威尔伯所有著作，

很不错的书，选了很久。购物还是京东好！

肯威尔伯的书买了不少了，觉得他就是个天才，读他的书非常有感悟

支持京东物流真给力还会光顾

收到的時候書的封底被撕壞了

书质量好，购买方便。送货快

《生活就像练习:肯·威尔伯整合实践之道》把古老的传统、现代科学和心理学融会贯通，并萃取其精华，提供各种简练实用的练习，是一本现代人的实修指导手册。通过整合个人生存所需的各种条件，引领我们走向真正和谐清醒的生活，达到最高的意识状态。

还没看完，应该不错还没看完，应该不错

[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。

很难进入.不知自己哪里不适应这个方法.

这本书值得推荐 京东服务非常周到！

再便宜点就好了今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5,6分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。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！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：《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。

好厚的一本书，还没看，冲着作者买的。

发货及物流超快，第二天到货“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书不错 我是说给懂得专业的人听得 毕竟是小范围交流
挺好，粘合部分不是太好，纸质还是不错的，质量好，封装还可以。虽然价格比在书店看到的便宜了很多，质量有预期的好，书挺好！之前老师说要买 但是是自愿的没买
等到后来说要背 找了很多家书店网上书店都没有 就上京东看看 没想到被找到了
在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。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。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。

不错，质量挺好的，发货快

v摄影完全指南看上了这本非常好的书，一直想买可惜但是太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然是有折扣。毫不犹豫的买下了了，京东速度非常快的，从配货到送货也很具体，快递也非常好，很快收到书了。书的包装真的非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都非常有面子的说，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，塑封也都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画，让我觉得十分细腻而且具有收藏价值。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，文字排版看起来也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。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。”从你留给别人第一印象中，就可以你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的知识。培根先生说过：“知识就是力量。”

不错，多读书，增长了课外知识，可以让你会感到浑身充满了一股力量。这种力量可以大大可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你会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，图书也是我们的良师益友。

多读书，可以使你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更加聪明，你就可以勇敢地面对困难和挑战。

让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又可以向你自己的人生道路上迈出了结实的一步。

多读书，也能使你的心情变得快乐。读书也是一种休闲方式，一种娱乐的方式。读书可以调节你的身体的血管流动，使你感到身心健康。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你的心情也是一种十分明智的方法。

读书能陶冶人的情操，给人以知识和智慧。所以，我们应该多读好书，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，使自己变得温文尔雅，具有浓厚的书卷气；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。最大的好处就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

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的存在。“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。

应该很好看的，也是很厚。

还没看，不过导师推荐的，应该不会错！

帮朋友买的,不知道如何

当今形形色色的各种新时代书籍都称人包含身心灵三个方面，然后特别强调当代人对灵性方面的缺乏认知，而《生活就像练习-肯威尔伯整合实践之道》这本书秉承美国当代大哲学家肯威尔伯的理论，指出当代人其实对身心灵的每个方面都缺乏足够的认知，他试着描绘出人生的一个整体地图，并且以使用手册的方式列出了人在各个方向上前进的路线图。

书中简明介绍了肯威尔伯的四大象限理论，这是一种全方位认识世界的理论工具，即把世界分为个体内在（想法，感觉）、个体外在（身体，行为）、集体内在（文化）、集体外在（环境，技术）四个方面，每件事都可以从这四个角度去观察，理解，分析。如此书中举的一例：想像你早晨走进办公室大楼准备开会----1、个人内在角度：你的心情如何？是兴奋还是紧张？可能种种想法在大脑中层出不穷；2、个人外在角度：你的身体举止，走路，开门，打开电脑等，如果对开会感到紧张，心跳会加速，出汗会增多；3、集体内在角度：走进办公室即是走进你熟悉的办公文化，气氛，这里每天或明或暗地交流着共同的意义、价值、期待。4、集体外在角度：由数公里之外的供电所送来的电力所发动的电梯，送你到你想要的楼层。你登录公司内部网络，检查公司各个产品的分地区最新销量。

正版好书正版好书正版好书正版好书正版好书正版好书正版好书

不错！我喜欢！希望大家看的懂 也付诸实践@！

朋友推荐的，内容不错。《生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道》是一本接地气的身心灵练习书。

生活给人以诸多考验，我们要八面玲珑、处事不惊、面面俱到，却仍不能避免生活的艰辛与痛苦。《生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道》并没有承诺一个按照它上面说的方法就可以达到的美好境界；也没有否认人生在世永不可逃避的、哪怕是开悟了也依然存在的磨炼。它只介绍了一种思维模式，数个练习方法，十分中立。

但这本书并非理性而不近人情，充斥着冰冷的分析和抽象的理论，相反，肯·威尔伯和其他三位作者生活在忙碌而多彩的大都市，深谙都市人的喜忧；他们设身处地为我们设计的练习既省时又省力，但绝无水分；他们鼓励我们勇敢地生活，诚实地面对自己和他

人，在挑战与变化中体味生命的美好。想要挖到宝藏，就不要害怕指甲里有泥。本书的美妙，只有在阅读和实践中才能深切地体会到。肯·威尔伯，包罗万象的“整合理论”的发明者，这种理论包括了世界上所有伟大的心理学、科学、哲学和灵修传统的真理。威尔伯撰写了20多部著作，其中包括《事事本无碍》、《恩宠与勇气》和《万法简史》。他也是整合学院(Integral Institute)的创建者，该学院是个研究科学与社会问题的智囊团，并通过Integral Naked、整合教育网络和整合灵修中心等当地和网络社区扩展了其影响力。

生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道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，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！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

从我开始整合式生活练习的那一刻开始，我的生活仿佛有了新的轨道，生活中的课程均来自灵魂驾驶室的最深处。开始练习之后，我的日子就是一个荣耀接着一

喜欢肯·威尔伯的《死亡恩宠与勇气》感性而真诚的情感流露。这一本也相当不错呢。看了一半了，每晚临睡前读上半小时。生活就在当下，就在每时每刻，全新感受，全然临在的修行。各种生活的练习，都在本书中，只要你找到适合自己的最好的方式，每天练习。每天快乐生活。心灵的成长才是最终一个人的终极成长。

即使我们意识不到阴影，也不会让它失去影响力：它会通过扭曲或者不健康的方法表达自己，或者采用通常被称为“神经病”的方式表达自己。

阴影工作和阴影模块运作的目的，是消除压抑、重新整合阴影，从而改善我们的心理健康，提高思考的清晰度。阴影工作带来的收获能惠及其他核心模块（身、心、灵），以及生活的各个领域，从人际关系到性，从情感到生命力，从工作到个人财务。

维持阴影是个高强度的工作！我们需要很多能量才能将自己不想展示的方面掩盖起来。阴影工作最大的好处是，它可以释放那些用来与假想敌进行搏斗的能量，并将这些能量用于我们的成长和转化。

想象一下，如果把这份可用于转化的能量看作银行存款600元，而你想进入发展的下一阶段，则需要付出800元。假设你压抑的潜意识中封存着400元，你若能从“能量现金”中释放哪怕200元，就可以进入下一个发展阶段了。阴影工作不但可以减少因心理搏斗而带来的痛苦，而且还可以决定是选择发展还是停滞不前。

这本书是给朋友买的 后来看了一下 觉得很好 值得读一下 一下买了两本

好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

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

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

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

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

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

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

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

在蔡骏的精心构思之下，他笔下的诸多经典场景与人物悉数登场。随着主人公少年司望神秘的复仇行动展开，一宗宗悬而未决的案件逐一明朗，种种错综复杂的关系纠葛由此而生，人物的命运与人性的复杂交织成一首激荡的交响曲！《生死河》深入罪犯的精神世界，探索杀人犯罪的社会原因，揭示社会矛盾和黑暗现象。情节曲折，环环相扣，耐人寻味。在保留严密推理的基础上，重视挖掘案情发生的动机，追究犯罪的社会原因。

《生死河》中激情澎湃的情节设置、严谨细密的解谜手法，充满忧患反思的作家良知以及对社会变迁的敏锐观察使得这部作品成为华语悬疑文学划时代性作品。“即使对世界感到绝望，所有人都抛弃了你，但还是要活着！因为最爱你的人说：你必须等待我长大！”这一悲伤的主题完美阐释了“大时代”里凄凉的“小命运”！人物的命运和人性的复杂，仿佛海上的冰山，慢慢浮现！这已经不是单纯的悬疑小说，而是一部展现广阔社会和复杂人性的文学作品！极具创意的故事构思，跨越前生今世的神秘凶案，再现波云诡谲的时代记忆

这次赶上京东满150返还50的促销活动，每一本书都包装的很完整，用塑料套子塑封好的，保证了书籍的整洁完整不破损，打开来看，印刷很清晰，一看就是正品书，没有错别字，而且字体印刷很大，排版也排的很合理，看着不伤眼睛，纸张质量也相当的好，总之，以低价来买一本质量好的正版书，绝对是上算的。多读书可以提高人的综合素养

，多读书，可以让你多增加一些课外知识。古人云：书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。古人读书的目的功利性比较强，现代人就不一定了，除了工作学习上的需要，给自己充充电占了一大部分，毕竟，人的一生很短，书中的东西很精彩，如果我们不能延展生命的长度，那么，就多少读一点书，来拓宽生命的宽度，好的书是人类的良师益友，多读书，可以使人变得更加聪明更加理性，遇到问题可以很好的独立解决，这样的话，又使得你在人生的道路上多漫出了一步，多读书，能使人的心情变得愉快起来，所以说，读书不但可以增长知识，而且还是一种娱乐的方式，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，作为一个人，应该在空闲时刻多读书，不管年龄大小，读书对人有好处，读书可以养性，可以陶冶自己的性情，使自己变得更加温文尔雅，俗话说腹有诗书气自华，慢慢变得具有书卷气；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；读书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，反复阅读，你就可以知道其中的道理了。

读书的好处有很多.给你介绍以下几点: 1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.
2.可提高我们的阅读能力和写作水平. 3.可以使我们变的有修养.
4.可以使我们找到好工作. 5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地.

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。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

新年快乐！新学年成绩更上一层楼。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有“千里眼”,俗话说的好“秀才不出门,便知天下事.”“运筹帷幄,决胜千里.”多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读哪些书比较好呢?读什么书是根据自己的年龄段和自己的文化水平来做选择的.幼儿应该读一些启蒙类的书.如《幼儿经典枕边故事》,《唐诗三百首》等.3~4年级的小学生应该读一些漫画类,知识类,文学类的书.如儿童文学中华上下五千年等.5~6年级的小学生应该读一些知识类,文学类,传记类的书.如《女生日记》,《调皮的日子》,《百科全书》等.

在书的海洋里，我们领略到了匹诺曹的诙谐有趣；走进了小兵张嘎的那个抗日年代，激起了无限的爱国热情；你听，这是什么声音，啊，原来是《巴黎圣母院》里的那个敲钟人在敲钟呢；啊，凤凰人，在我们的论坛里，我闻到了一股清新

读书的好处有很多.给你介绍以下几点: 1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.

2.可提高我们的阅读能力和写作水平. 3.可以使我们变的有修养.

4.可以使我们找到好工作. 5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地.

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。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

正版书籍，价格实惠，送货快，满意！

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。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

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。

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。

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；感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-

读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识

肯·威尔伯是包罗万象的“整合理论”的发明者，这种理论包括了世界上所有伟大的心理学、科学、哲学和灵修传统的真理。威尔伯撰写了20多部著作，其中包括《事事本无碍》、《恩宠与勇气》和《万法简史》。他也是整合学院(Integral Institute)的创建者，该学院是个研究科学与社会问题的智囊团，并通过Integral Naked、整合教育网络和整合灵修中心等当地和网络社区扩展了其影响力。

特里·帕滕在这条道路上探索了30多年。身为研讨会带头人、指导者、理论家和实践练习者，他和肯·威尔伯是“整合生命练习”团队的核心成员。他曾经是意识科技手册Tools for

Exploration幕后的创建者和领军人物。巴顿撰写过4部著作，并引导成百上千的人们去

发掘和深化自身的实践，实现更高的潜能。
崇拜肯威尔伯好多年了，他的书买的很全，但能看完的很少，其中《恩宠和勇气》，《一味》是我最喜欢的，这两本也是最没有结构的，阿肯的智慧太宏大精深，包罗古今，我只好慈悲地等待自己的觉性成长到那个层次。
这一本，我完全读懂了，而且心心相映，痛快淋漓无法言说。其中既有直言不讳的棒喝，又有整合清晰的结构，还有慈悲的督促和细节，让古往今来的智慧，变成可操作的实践，真正的功德无量啊！
从抑郁与癫狂之间的反复摇摆，到摆幅渐渐变小，变小到一个介于之中的冷清的平衡。当缺乏空间和练习，略因疲劳意识薄弱就会有不安全感，这确保还等着一遍遍练习加强，直至完全稳定。越艰难的平衡越美。最大矛盾是18岁的心与38岁的心共存。

Micaela Carosi

米卡埃拉·卡罗西：当今国际歌剧界演绎意大利作曲家威尔第作品最重要的歌手之一，演绎阿依达的最佳人选，同时获选为音乐评论家奖最佳女高音。 Liping Zhang
张立萍：第一位以第一女主角身份进入世界顶级歌剧院——美国纽约大都会歌剧院的中国人，也是迄今为止唯一一位进入世界另一顶级歌剧院——英国皇家歌剧院科文特花园担纲主演女主角的中国歌唱家。 Mario Cavaradossi 马里奥·卡伐拉多西 Piero Giuliacci
皮耶罗·朱利亚奇：被认为是帕瓦罗蒂转世的男高音歌唱家，无论是嗓音还是外形都有着浓郁的帕瓦罗蒂的影子。他是为数不多能以最正宗的唱法演绎意大利歌剧的男高音。
Warren Mok

莫华伦：世界著名香港男高音莫华伦，拥有一副优美特殊的戏剧性抒情男高音歌喉，他能唱的歌剧角色超过六十位，他更是被许多人熟知的中国三大男高音之一。 Baron

Scarpia 斯卡皮亚男爵 Roberto Frontali

罗伯托·福龙塔理：目前最具代表性的男中音歌唱家。他活跃于各大艺术节及剧院，包括罗马的罗西尼歌剧节、威尔第艺术节、伦敦柯文特花园皇家歌剧院、威尼斯凤凰剧院等 Ko Seng-Hyoun

高升贤：经常出现在国际舞台，足迹遍及意大利、西班牙、法国、德国、比利时、美国及瑞士，包括普契尼音乐节、威尔第音乐节、卡塔尼亚、佛罗伦萨五月歌剧院以及罗马歌剧院、柏林歌剧院等。 Cesare Angelotti 安吉罗提 Carlo Striuli Micaela Carosi

米卡埃拉·卡罗西：当今国际歌剧界演绎意大利作曲家威尔第作品最重要的歌手之一，演绎阿依达的最佳人选，同时获选为音乐评论家奖最佳女高音。 Liping Zhang
张立萍：第一位以第一女主角身份进入世界顶级歌剧院——美国纽约大都会歌剧院的中国人，也是迄今为止唯一一位进入世界另一顶级歌剧院——英国皇家歌剧院科文特花园担纲主演女主角的中国歌唱家。 Mario Cavaradossi 马里奥·卡伐拉多西 Piero Giuliacci
皮耶罗·朱利亚奇：被认为是帕瓦罗蒂转世的男高音歌唱家，无论是嗓音还是外形都有着浓郁的帕瓦罗蒂的影子。他是为数不多能以最正宗的唱法演绎意大利歌剧的男高音。
Warren Mok

莫华伦：世界著名香港男高音莫华伦，拥有一副优美特殊的戏剧性抒情男高音歌喉，他能唱的歌剧角色超过六十位，他更是被许多人熟知的中国三大男高音之一。 Baron

Scarpia 斯卡皮亚男爵 Roberto Frontali

罗伯托·福龙塔理：目前最具代表性的男中音歌唱家。他活跃于各大艺术节及剧院，包括罗马的罗西尼歌剧节、威尔第艺术节、伦敦柯文特花园皇家歌剧院、威尼斯凤凰剧院等 Ko Seng-Hyoun

高升贤：经常出现在国际舞台，足迹遍及意大利、西班牙、法国、德国、比利时、美国及瑞士，包括普契尼音乐节、威尔第音乐节、卡塔尼亚、佛罗伦萨五月歌剧院以及罗马歌剧院、柏林歌剧院等。 Cesare Angelotti 安吉罗提 Carlo Striuli Micaela Carosi

米卡埃拉·卡罗西：当今国际歌剧界演绎意大利作曲家威尔第作品最重要的歌手之一，演绎阿依达的最佳人选，同时获选为音乐评论家奖最佳女高音。 Liping Zhang
张立萍：第一位以第一女主角身份进入世界顶级歌剧院——美国纽约大都会歌剧院的中国人，也是迄今为止唯一一位进入世界另一顶级歌剧院——英国皇家歌剧院科文特花园担纲主演女主角的中国歌唱家。 Mario Cavaradossi 马里奥·卡伐拉多西 Piero Giuliacci

皮耶罗·朱利亚奇：被认为是帕瓦罗蒂转世的男高音歌唱家，无论是嗓音还是外形都有着浓郁的帕瓦罗蒂的影子。他是为数不多能以最正宗的唱法演绎意大利歌剧的男高音。

Warren Mok

莫华伦：世界著名香港男高音莫华伦，拥有一副优美特殊的戏剧性抒情男高音歌喉，他能唱的歌剧角色超过六十位，他更是被许多人熟知的中国三大男高音之一。 Baron

Scarpia 斯卡皮亚男爵 Roberto Frontali

罗伯托·福龙塔理：目前最具代表性的男中音歌唱家。他活跃于各大艺术节及剧院，包括罗马的罗西尼歌剧节、威尔第艺术节、伦敦柯文特花园皇家歌剧院、威尼斯凤凰剧院等 Ko Seng-Hyoun

高升贤：经常出现在国际舞台，足迹遍及意大利、西班牙、法国、德国、比利时、美国及瑞士，包括普契尼音乐节、威尔第音乐节、卡塔尼亚、佛罗伦萨五月歌剧院以及罗马歌剧院、柏林歌剧院等。 Cesare Angelotti 安吉罗提 Carlo Struli

包装不错~此次买了6本，此本待看~能派到用处

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。书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书可来了在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。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，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

性价比很高

书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认

识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？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。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，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京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东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。太喜爱京东了。|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。

在书店看了一下大叔的书，买了还没看

古人说得好，“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。

很不错的书，店家服务态度也不错，就是过了好多天才收到书，下次建议换个快递公司，谢谢老板了

非常满意，五星

书是正品，不满意的是要几天才发货

买过几回了服务很不错还看中了几本下次继续买

生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道书的内容值得一读生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道是一本接地气的身心灵练习书。生活给人以诸多考验，我们要八面玲珑、处事不惊、面面俱到，却仍不能避免生活的艰辛与痛苦。生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道并没有承诺一个按照它上面说的方法就可以达到的美好境界也没有否认人生在世永不可逃避的、哪怕是开悟了也依然存在的磨炼。它只介绍了一种思维模式，数个练习方法，十分中立。但这本书并非理性而不近人情，充斥着冰冷的分析和抽象的理论，相反，肯·威尔伯和其他三位作者生活在忙碌而多彩的大都市，深谙都市人的喜忧他们设身处地为我们设计的练习既省时又省力，但绝无水分他们鼓励我们勇敢地生活，诚实地面对自己和他人，在挑战与变化中体味生命的美好。想要挖到宝藏，就不要害怕指甲里有

泥。本书的美妙，只有在阅读和实践中才能深切地体会到。，阅读了一下，写得很好，生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道把古老的传统、现代科学和心理学融会贯通，并萃取其精华，提供各种简练实用的练习，是一本现代人的实修指导手册。通过整合个人生存所需的各种条件，引领我们走向真正和谐清醒的生活，达到最高的意识状态。，内容也很丰富。从我开始整合式生活练习的那一刻开始，我的生活仿佛有了新的轨道，生活中的课程均来自灵魂驾驶室的最深处。开始练习之后，我的日子就是一个荣耀接着一个荣耀。（）是一剂十分有效的催化剂，促进了我的成长。你自己试试看！——艾迪·科瓦尔奇克乐队主唱生活就像练习是一项非同寻常的成就。它全面、详细又非常理性，鼓舞我们所有人更深刻地考虑我们在多深的程度上接纳现在的生活。整合式观点的透彻与明晰在这本个人发展手册的每一页跳跃，清楚地显示了完整地活着是什么意思！——安德鲁·科恩下一个启迪的灵修老师和创始人肯·威尔伯的整合式理论创作了路线图，现在特里·帕滕、亚当·莱昂纳德、马尔科·莫雷利为生活就像练习增加了（全球练习系统）。灵修道路上的旅行者们会发现这本书是不可或缺的瑰宝。——戴维·斯坦德尔修士本笃会僧侣，曾写作倾听内心神圣的觉知和感激精神祈祷者的内心达到完满生活的方法。共同创办人又一次，肯·威尔伯和他的同事们完成了一个大题目，他们吞下所有的内容，然后花很多年理解、消化、新陈代谢，再将其翻译成清晰的散文和有用的练习。结果呢就是这本了不起的有用的生活指导手册——生活就像练习。它是更平和、更有意义、更聪明和更繁茂的生活的绝妙源头。——伊丽莎白·莱塞曾写作被打开困难的时光如何帮助我们成长探求者的向导，欧米茄研究所的共同创办人生活就像练习会通过唤醒你的卓越天性或大智慧来确立你的健康基础。西方的有志者一直都能有一

[illegible]

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。|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！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。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

无疑问这是一本好书，京东送货也很快，我很满意!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.我们要让自己变得聪明起来,必须多读书,读好书.

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

读书不仅可以使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学能力和阅读能力，还可以进一步巩固课内学到的各种知识，提高我们的认读水平和作文能力，乃至对于各科学习，都有极大的帮助。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。

读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

有的同学可能会说：功课那么多，作业要完成，那有时间看书？其实只要你肯挤时间来读书，就不愁没有时间。就像大文学家鲁迅先生说的：

“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是有的。”他自己就是把大家喝咖啡、谈天的时间，用在了学习上。最终鲁迅写出了许多好文章，取得了举世瞩目的伟大成就。我们可以用午休、放学做完功课以后、节假日等点滴时间来读书。每天一小时，积少成多，积沙成塔。

同学们：“同沐四季风，共享读书乐”让我们与书交朋友吧！让读书之花，盛开四季校园。

这本书很好的哇我非常的喜欢呢

书是正品，快递很给力，不错京东的速度一直飞快的，相信京东会是正品，一直都很支持。

早段时间工作上的问题一直困扰着我，找不到方向。期间，在京东上看到刘同写的《谁的青春不迷茫》，觉得会对当时的自己有点用，然后就买了！

书中讲述了刘同的奋斗历程，其实大多数写到的都是朋友之情。通过很多刘同以前写下的日志，让读者了解了刘同是怎样的一个人，他是如何一路走到现在的。

刘同是一个很看重朋友之情的人，书中我觉得大半是写他跟他朋友如何如何，一起努力奋斗，一起追逐梦想，以及过程中的分分离离。还有就是朋友眼中的刘同是怎样的一个人。

对我来说其实刘同的起步点还是挺高的，但很重要的一点是他有很多很好的习惯，比如喜欢总结，目标明确，自信，以及对自己有很好的规划。从书中我了解到刘同是一个很善于总结的人，这个一个成功人士很重要的条件。刘同从一开始就是想着媒体人这个目标去走的，虽然过程曲折，经历了很多心酸，但他还是坚定不移的走下去，就如他书上说到的，十年前就能想到自己十年后是怎样子的。

读完这本书，自己多多少少也有了些感悟。从今天开始，要多总结，找好目标就要坚定不移地走下去。一定要做好自己的职业规划，这很重要。这本书对正在迷茫的我们有很大的帮助，特别是像我这样的即将毕业，在北京工作的学生，很有启发的

特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。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。|废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢了解京东：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

刚拿到这本书的时候，我“呵呵”了一下，有二：1、又是“忧伤”；2、作者在自序中说不喜欢名家推荐，但是腰封上又是“叮叮当当”的一串名字。不过看完自序又引得我继续看下来，同样有二：1、文辞清淡不乏细致，映上封面的淡绿色很有点“通感”的感觉；2、八点档元素的家族史。（--！好吧，“八卦”是女人的公因式。）

我觉得，这一定是个爱看电影的妹子。（--！好吧，只有这种不着调的称呼我才觉得亲近。）她能用轻声细语的言辞恹晕开一个一个镜头感十足的画面，来讲一个以“颠沛”为主题的故事，她说“说不出理由”地喜欢特吕弗，那便是被他的错总交杂的小宇宙吸引了去吧，她讲故事也是在当导演哪。

有一个地方，我印象尤为深刻，也尤为喜欢。当她想要交待一下自己并未曾亲见的上一辈的情杀事件时（P25，最后一段），你能感觉到，她像是在描绘一个电影的场景。声音，无声的欢乐节奏、噗通的心跳声、嗤嗤的血管破裂声、气球爆裂声、皮鞋声；颜色，红气球、白色衬衣、红色血泊；动态，心跳，血管爆裂，气球铺天盖地地飘来又爆裂，皮鞋来到眼前。具有张力的音效、视觉冲击的色彩，这都太像是电影片段了，“就仿佛有无数的红气球铺天盖地地朝他飘来”这又带上一些实验电影的感觉。对我来说，映入眼帘的是线性排列的文字，但是流入大脑就汇成了立体的画面，看这一段实在是种过瘾的体验。大概，她把听来的故事先在自己大脑里电影化，再讲给别人听吧。

除却语言叙述上的惊喜，这其实是个实在够压抑的故事，封面上“异乡人、外来客”六个字似乎一直缠绕在这一家人身上。作者那段阴暗公寓闭塞角落里的童年记忆像是发了霉一样，我感觉这更是因为“父亲”这一角色的缺失，在这段孤单的成长史中，父亲鬼魅一般偶尔出现又不声不响地消失，这更加放大了父亲在这里的影响。

想来父亲真是将“颠沛”二字诠释了个透彻，一路从大陆颠沛到台湾，最后连名字都不是自己的，从这一个女人颠沛到另一个女人，最后却在一间出租屋里选择自杀。他来来去去地在找什么？我猜，排遣漂泊旅途的孤独感吧，像是房子之于母亲，像是学业之于“我”，像是年轻姑娘之于父亲，像是各种所求之物之于YMS以及其他排不上的字母的女人们，但这些又怎么能是长久可靠的呢。这让我想到，某次实习期间有一次外出，回公司的时候出租车被吭哧吭哧地堵在立交桥上，看着前方艳名远播的“大裤衩”我想，最后我将什么都剩不下吧，所有的时间、热情都投给了这个堵得不能再堵的“心脏”，我在这熠熠生辉的帝都是要做什么呢？所以，在他们有空停歇的时候是不是也会想，我这一路是在做什么，就像是河内街头的老白人，“奇怪自己怎么会走到人生的这一步”。

温泉洗去的忧伤，应该是独行路途上的风尘吧，但路途一直向前，风尘一直不断。让人觉得感动的是，最后“我”凭着父亲死前的一张登机牌，逆流而上，寻找父亲的最后一夜。这是最近的距离也是最远的距离，近，是你能看其所看，闻其所闻；远，是即便你能感到自己与他并肩站立却仍不能感其所感。可我又觉得，这糟糕的一段路上，是父亲最能充盈“我”心间的时刻，甚至比他陪伴“我”时更能感受他的存在，尽管感受得迷惑又痛苦。所幸最后，我们算是互相谅解了吧，尽管明知这一段父女之路上颠沛坎坷，可“我”仍愿意在他的手上来到这个世界。

我们不需要彼此间分分毫毫都了解得很清楚，只要一想起你便减少一些人生来路上的疑惑与孤独，摸掉一些尘埃再上路，这大概便是父亲了。

首先，包装挺严实，收到后比较满意，正版全新，跟实体书店完全一样，配送员的服务态度也是很好，很客气的，比不少快递要服务周到得多，对于这次购物，整体来说是比较满意的。

细细品读后，发现这本书整体感觉还是很不错的，也使自己获益匪浅！现在多数的家庭条件好了，在优越的环境中长大的我们，根本没有了吃苦的意志。殊不知，一个人要有所成就，能够担当大任，必须首先经受磨难，接受各种考验，具备不屈不挠的精神，才能有所成就。爱迪生那句名言“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水”这说明了一个道理：一个人只有经受得住苦难的磨练，他才能取得成功。对于困难，苦难，意志薄弱的人调头就跑，然而意志坚强的人却勇往直前，成功自然属于后者。人生在世，谁都难免会遇到崎岖坎坷，有些人会束手就擒，有些人则会勇敢拼搏。拿出一种精神，勇往向前，我们就会看到阳光。

书是人们获取知识和陶冶高尚情操的非常重要也非常有效的一种途径，能让我们拉近与自己相隔时代久远、距离遥远的人与事得距离，让我们自己也有有一种置身其中的感觉，当我们真正的用心读，去理解其中的内涵，将使我们获得无限的知识，从而用知识武装自己的头脑，开发自己无穷的潜力，书是一种无形的推动力，给自己装上马达，向成功的道路前进。

虽然现在的网络十分发达，不少东西都可以直接在网上搜索到，但是这也给人们获取知识和信息产生了一定的误区，因为对于同一件事一个人，不同的人是有不同的看法的，而且网络上发布信息的条件简单，几乎任何人都可以发表，其真实性，可靠性受到严重的挑战，这也给我们从网络上获取知识造成了一定的麻烦，有时会起到适得其反的效果。不能说从书上获取知识就没有误区、没有盲点，但是起码一本书要发行，肯定是要经过严格的审批，这样给人一种实实在在的感觉，是看得见、摸得着的东西，其真实性要远远高于网络。

再者，跟自己到实体店购买，在京东购买有八大便利，首先省事省时；其次，在网上购买有价格优势；然后不用操心，快递直接送货上门；最重要的是质量有保证。如果自己亲自到实体店购买的话，来回起码在路上得花一两个小时，而且就算你去了，也不一定保证在所到的书店有需要的书，如果要同时买几本书的话，在同一个书店如果没有那就更加悲剧了，耽误的时间就更多，也让自己心烦意乱，费时费事。但是在京东上购买的话，同样的书，不仅价格相对更便宜，而且搜索起来方便，能够轻松的找到自己所需要的书，快捷方便。京东所选择的快递相对来说也是很不错的，而且满39包邮，省钱省心省事，这是一个很好的购物平台，推荐大家一起享用，就唠叨到这，总之比较满意的！

不错的书，送货快。

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。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。

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

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，

街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。

发展模式观点普遍认为，人类出生后会经历一系列成长和发展阶段或波动。较低、较早、较浅的阶段是对世界的初始、片面和不完整的看法，而更高的阶段则是综合、全面和真正关注整体的。因此，早期阶段常常被称作“第一层”，更高阶段则被称为“第二层”。

两层之间的区别非常大。正如发展研究的先驱克莱尔·格拉芙所说，藉由第二层，个体可以“经历重大意义的飞跃”。飞跃是整合性思考和练习的全部意义。在发展的整合阶段，整个宇宙都有了意义并结合在一起，真正呈现为一个包含所有的世界——一个单独的、统一的、整合的世界；它包括不同的哲学和思想，以及不同的成长和发展练习。整合式生活练习就是这样一个整体练习，它会最大限度地帮助你成长和发展，帮助你最大限度地达到自由和伟大的完满（关系、工作、灵修、事业、娱乐、生活本身等）。ILP（Integral Life

Practice）讲述如何发展你在世界上最大的自由，免于限制、分裂和偏见，达到最真实的完满——这种完满包括并接纳了你所有看似片面的部分和你的世界，将其组成天衣无缝、完整和真正愉悦的生活。自由、完满，既超越所有的生活又囊括所有的生活，能够发展并实现每个人最大的能力——这就是整合式生活练习的全部。

上文所指的“超越性及囊括性”包括练习处理身体、心智、灵性和阴影a等不同维度的数个单元。这些单元包含了一系列提炼浓缩过的练习，取自前现代、现代和后现代各个时期，用于人类的成长和发展。它从各种练习中提炼出最好的部分，并在更大的框架下加以组织，因此“包罗万象”。前现代的练习包括世界上最伟大的智慧传统和推动传统的冥想练习；现代练习包括对人类发展以及促进其发展的科学研究和方法；后现代练习是一个综合了人类多元文化的领域——你的领域，同时包括了（不排斥）你自己（身体、情绪、思想和灵性）的所有重要维度。

整合了所有这些内容后，我们创造了一种用于人类成长和灵性觉醒的“交叉训练”，这种训练能大大促进各个维度——身体、心智、灵性和阴影的发展，从而产生比以往都更为快捷、明显的效果。整合式生活练习综合、全面，具有超凡的包容性，可以使你通过最简单的练习来达到真正的觉醒。其他方法有部分的迷惑，所以提供的是部分的练习（和部分的成果）。整合式生活练习所提供的方法更加综合、广泛，相较于单独练习某个领域而言，它涉及所有的基础领域，从而可提高每个层面的效率和速度。

ILP练习源于意识进化的最前沿，是人类刚开始逐步大规模发现的意识波动和整合阶段。ILP以这些整合阶段为基础，使处于相同阶段的个体得以被体现、展露和吸引。换个角度来说，整合式生活练习是第二层的练习，来自第二层，将意识拉到第二层，从而同时训练高度和能力。高度指意识的垂直成长，能力指水平方向的特定能力训练。这些都是整合式生活练习的组成部分，后面将提供完整的训练。简而言之，ILP以帮助你发现自己的“重大意义飞跃”为目的，这种飞跃会点亮生活的各个方面。

再一次，欢迎你整合！这本畅销书的一个优势是其作者团队，他们全面彻底地了解了整合式生活练习，同时涵盖了理论和实修领域。该团队的作者有着完全不同背景，拥有深

刻的见地。我没有写作本书任何一章，但我完全参与了本书的录入和审核，见证了作者们如何整合他们中不同的观点和经验，跨越团队成员之间的代沟和类型差异。这也是整合式生活练习的重点——整合，以及本书的众多长处之一。本书行文易于理解、率直坦诚，明晰而人性化地涉及了生活中各种困难的课题。我对此很高兴，非常骄傲能在此署名。

从名字就能看出来，整合式生活练习是对整合理论的练习。无论是其原始的形式，还是发生了重要变化之后的整合理论，在全世界几百万读者身上都产生了深远的影响。如果你只愿意了解整合理论，不想做整合式生活练习，没问题，整合理论本身就是一种心理实践，总结了所有重要方面的练习，它是一套综合性图解，囊括了世界上最重要的方法。但是，如果我们把综合图解变成综合练习，植根于整合理论最精华部分的练习——整合式生活练习——就诞生了。因此，ILP是为了觉醒而创的，真正具有开创性、前沿性和革命性的练习。

感谢你拿起这本书，开始自己的“重大意义飞跃”。准备好了吗？开始吧！

一本对于瑜伽练习者很有益的参考书籍

京东买书放心，全新正版。比书店便宜多了

送货速度可以， 送货人员态度不行

这本书刚拿到手的时候，自以为有点不屑，但当我开始读了，并做完测试后，才慢慢发现他的亮点，渐渐就爱不释手了。最后，一鼓作气，将它读完。不过，也可能是我没读过真正意义上的心理学著作吧，从某种意义上难以理解那些高深的豆油对它的鄙视。好了，废话不多说了。总的来说，这本书吸引我的有三点；一、通俗易懂，把颜色分为红黄蓝绿四种，让人一目了然，是本老少咸宜的心理书籍。二、例证鲜明，读起来不枯燥，这本书大量引用实例分析说明，很容易调节读者的阅读兴趣，而且不像大多数心理学著作那样晦涩难懂。三、对比鲜明，条理清晰，这本书介绍的四中单一性和八中组合型性格，并分析了不同性格的优势与过当，让人很容易理解。

好了，开始介绍书吧，

书把人的性格分为红蓝黄绿四种，还有八种组合型性格，分别是红 黄、红 绿、蓝 黄、蓝 绿、黄 红、黄 蓝、绿 红、绿 蓝。

他们有着各自的优缺点；像红色的自由快乐/杂乱无章，蓝色的完美谨慎/死板固执，黄色的果断坚定/霸道蛮横，绿色的和谐宽容/软弱拖拉。首先来说红色吧。

红色的动机——快乐

优势；作为个体，红色具有高度乐观的积极心态；喜欢自己，也容易接纳别人，喜欢把生命当做值得分享的经验；喜欢新鲜，追求快乐；天真有童心，富有趣味；自由自在，不受拘束；作为朋友，红色真诚主动，热情洋溢；擅长搞笑，不记仇；有错就认，很快道歉。另外红色善于沟通和交流，对待工作有热情和激情，富有爆发力，是天生的激励者。

过当；不足之处是，情绪波动经常大起大落变化无常，随意性强；爱虚荣，不肯吃苦，喜欢走捷径；散漫、自控能力差。和人交流的时候往往话不经大脑思考，注意力分散，不能专注倾听，喜欢插话；爱吹牛，口无遮拦，不保守秘密；与朋友交往的时候缺少分

寸，只想当主角，谈论自己感兴趣的话题，对和自己无关的话题心不在焉；依赖性强，脆弱而不能独立。对待工作和事业，没有规划，没有焦点；习惯过分高估自己，希望一心多用，结果一事无成；只能应付短期的紧张，工作受情绪影响大。

蓝色的动机——完美 蓝色天然的优势

以个体而言，蓝色是个思想深邃，具有严肃生活哲学而不盲目从总的人；他注重承诺，坚守原则，责任心强；谦和稳重，待人忠诚；是个深沉有目标的理想主义者。蓝色的享受深度的交流，拒绝肤浅，关注细节。作为朋友的蓝色会默默地位他人付出，对友谊忠诚不渝，当你遇到难关时，他会给你加大的安慰和鼓舞，经常扮演问题解决分析的角色，但除非必要，否则很少谈及个人隐私。蓝色性格的人对待工作强调制度，程序，规范，细节和流程；喜欢制定计划，按计划行事；并且高度自律、注重承诺、一丝不苟。

蓝色的过当与不足

像优点一样，蓝色的缺点也很明显，例如，高度负面的情绪化，猜忌心重，不信任他人；太在意别人的看法和评价，容易被负面评价中伤；同时又情感脆弱忧郁，有自怜倾向；庸人自扰，杞人忧天；当别人轻易成功是，会因自己的努力付出却不如他人而心生嫉妒；还会让人感觉压抑，不易接近。在与人沟通上，蓝色习惯以防卫的状态面对别人，不喜欢制造困扰麻烦给别人，也讨厌别人制造困扰麻烦给自己；不主动与人沟通。和蓝色性格的人交朋友，你会发现他有时会过于敏感，很难相处；自始至终都透露着强烈的不安全感，习惯远离人群，爱好批判和挑剔；疆场怀疑别人的话，不容易相信他人。在工作上，蓝色的过度计划性过度绸缪让自己容易患得患失，行动缓慢；往往因为过于专注细节，而因小失大；容易墨守成规，四班胶条不懂变通。黄色的动机——成就

黄色的天然优势

黄色性格的人有着不达目的誓不罢休的精神，和蓝色性格的人刚好相反，他行动迅速，活力充沛；有着强烈的进取心，不畏强权，敢于冒险。黄色性格的人说话简明扼要，不喜欢拐弯抹角；喜欢主导整个事情的进行方式，并且不容收情绪的干扰和控制。作为朋友，在你犯错和迷茫的时候他会直言不讳地给你提出建议。对待工作，黄色干净利落，讲究效率；是个天生的领导者，富有组织能力；对他来说，竞争越强，精力越旺，越挫越勇；善于快速决策并处理所遇到的一切问题。黄色的过当与不足

黄色最大的缺点就是固执，自己永远是对的，死不认错，趾高气扬；习惯以自我为中心，只关注自己的感受，不体贴别人的心情和想法；并且脾气暴躁，容易发怒。黄色性格的人在沟通上，喜欢争辩和冲突，铁石心肠，对情绪表现冷淡；毫无敏感，屋里洞察他人的内心和理解他人所想；缺乏耐心，是个非常糟糕的倾听者；控制欲强，不喜欢赞美别人，同时不太能体谅他人，对形势模式不同的人缺少包容度。作为朋友，习惯为被人做主，讨与犹豫不决、能力弱的人互动；总习惯性师徒控制盒影响大家的活动，希望他人服从自己而非配合别人，很少对人流露出直接诚挚的关怀。

质量非常、送货快、也有发票、可以货到付款。

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。这本书叫生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道是（:..美1.美）:..肯·威尔伯1.肯·威尔伯等写的最经典的作品之一。很多人都推荐的，比如生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道是一本接地气的身心灵练习书。生活给人以诸多考验，我们要八面玲珑、处事不惊、面面俱到，却仍不能避免生活的艰辛与痛苦。生活就像练习肯·威尔伯整合实践之道并没有承诺一个按照它上面说的方法就可以达到的美好境界也没有否认人生在世永不可逃避的、哪怕是开悟了也依然存在的磨

炼。它只介绍了一种思维模式，数个练习方法，十分中立。但这本书并非理性而不近人情，充斥着冰冷的分析和抽象的理论，相反，肯·威尔伯和其他三位作者生活在忙碌而多彩的大都市，深谙都市人的喜忧。他们设身处地为我们设计的练习既省时又省力，但绝无水分。他们鼓励我们勇敢地生活，诚实地面对自己和他人，在挑战与变化中体味生命的美好。想要挖到宝藏，就不要害怕指甲里有泥。本书的美妙，只有在阅读和实践中才能深切地体会到。主要讲得是关于生活就像练习。肯·威尔伯整合实践之道把古老的传统、现代科学和心理学融会贯通，并萃取其精华，提供各种简练实用的练习，是一本现代人的实修指导手册。通过整合个人生存所需的各种条件，引领我们走向真正和谐清醒的生活，达到最高的意识状态。序言欢迎来到整合的世界！拿起这本书，说明你已经做好准备，不仅开始对整合进行思考，而且还要实践和运用它。从发展性研究来看，这是个重要的时刻。发展模式观点普遍认为，人类出生后会经历一系列成长和发展阶段或波动。较低、较早、较浅的阶段是对世界的初始、片面和不完整的看法，而更高的阶段则是综合、全面和真正关注整体的。因此，早期阶段常常被称作第一层，更高阶段则被称为第二层。两层之间的区别非常大。正如发展研究的先驱克莱尔·格拉芙所说，借由第二层，个体可以经历重大意义的飞跃。飞跃是整合性思考和练习的全部意义。在发展的整合阶段，整个宇宙都有了意义并结合在一起，真正呈现为一个包含所有的世界——一个单独的、统一的、整合的世界。它包括不同的哲学和思想，以及不同的成长和发展练习。整合式生活练习就是这样一个整体练习，它会最大限度帮助你成长和

很不错的书。这本书的主编是超个人心理学大师肯威尔伯，但是他并没有写一个字，他只是负责校刊编辑一个超个人心理学团队的文章集，当然这个团队也是很牛的。我看肯威尔伯的视频，早年很帅，晚年很精神，后来老到脖子上的肉都松弛了但是眼睛还是炯炯有神，看得出他的整合之道名不虚传。这本书唯一的一个小遗憾是：虽然书中给出的练习步骤都是很好很棒的，是对的，但是却没给出这些步骤背后的道理，而且对于一本这样通盘考虑所有人的全部生活的书，最常犯的错误便是面面俱到但重点不突出。本书也未能避免。不过总的来说，非常值得一试，我个人目前正在进行这样的练习，听上去很玄乎，其实做起来确实玄乎。因为很容易或者就忘了自己在干嘛，这本书能帮助我们有意地参与当下的生活，尤其是灵性层面上的生活。书的作者都是非常牛的人，如果这本书能把练习的步骤在具体化一点，或者把背后的道理在分析得清楚一点，它会更好的。不过即便如此，我也给5分的评价~唉京东改你妹的积分规则啊写个评价累死我了凑够这500字真是不容易~期待早日改变积分规则对一本书哪有那么多的话要说嘛500字简直就是一篇作文的水平啊京东的人你们的脑子是被高考吃了吗？？！！烦死了还有几个字 喔好！凑够啦~哇哈哈~

很满意，会继续购买 印刷精致得很
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。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!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

这本书非常好，值得去读。

这是本好书，值得推荐

非常满意非常满意非常满意

一本很好的书，非常喜欢

印刷纸张都很好 推荐给大家

这题目起得和我一直以来看重的原则相契，那就是看重基本练习。生活就是不断地练习基本功，做任何事情都是如此。而这本书教我们更全面地进行生活式的练习。

书不错，很好看，谁看谁直到！

[生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道_下载链接1](#)

书评

[生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道_下载链接1](#)