

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材： 人体运动学（第2版）（附CD-ROM光盘1张）



[全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材：人体运动学（第2版）（附CD-ROM光盘1张）_下载链接1](#)

著者:黄晓琳 编

[全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材：人体运动学（第2版）（附CD-ROM光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

很好。。。。。。。。。

还是很不错的，对于我这个平时动不动就手机的，看看书学习一下，很好很喜欢

书挺好，快递员也很快，很礼貌！

质量好，物流也快

有课件这点很是满意啊哈哈

书不错，很好，讲解详细介绍

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

专业书籍价廉物美送货迅速

很满意。。。。。

比书店便宜，比某逊贵，看了一半发现有20页左右是白纸，可能是印刷的问题。懒得换了。

还没看，不知道如何

质量不错，是正版书，值得买！

卖家的服务 挺好的，以后 还能做上买卖。

很满意是正版，纸质很好，文字排版很清晰，值！

书很不错，不过内容有点高深呐！

还不错吧，备课买来做参考书的

是新书，挺不错的

不错 快递太快了。。书的质量也不错

不错 运动学的入门好书

质量不错，物流快速，快递也很给力

很不错的书，好好看看

康复医学基础 必读 作为教学参考

有一本折了还好不太严重

书不错，就是贵了点。。。

不错，还行。

正品 挺好

包装严实，不过这次快递站其他工作人员问一下都不耐烦，又要求自己去取

入门好书，物流相当给力。

给教练们买的，反应不错

质量不错，应该是正版书

很好！

附有光盘，学习较为透彻

不错

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地!下次还来哦，呵呵，谢谢啊很次在京东买的书都很满意的毫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。说了那么多，想说下京东商城给我的印象，价格还是可以的，而且都是正版的书，确实是我们这样爱书的人的天堂啊，呵呵！

睡前开始翻这本书，不料却看迷了眼，几欲落泪，勾起太多往事。

我很少提自己学的是新闻，因为学了几年深觉误人。后来临近毕业的时候，又逢都市报崛起，实习全是跑鸡毛蒜皮的社会新闻，实在没有兴致。终归还是干了几几年媒体，做的也不够出类拔萃，无言启齿。

但我想说，选择做这行的人都是勇士。新闻从业者的平均寿命远远低过很多行业，晨昏颠倒是常事，节假日仍然要值班做节目出报纸。而且，做媒体的女孩子很难嫁，一是心高气傲，二是很难有男人能忍受老婆成天家也不管的在外东奔西跑。

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地!下次还来哦，呵呵，谢谢啊很次在京东买的书都很满意的毫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。说了那么多，想说下京东商城给我的印象，价格还是可以的，而且都是正版的书，确实是我们这样爱书的人的天堂啊，呵呵！

睡前开始翻这本书，不料却看迷了眼，几欲落泪，勾起太多往事。

我很少提自己学的是新闻，因为学了几年深觉误人。后来临近毕业的时候，又逢都市报崛起，实习全是跑鸡毛蒜皮的社会新闻，实在没有兴致。终归还是干了几几年媒体，做的也不够出类拔萃，无言启齿。

的书写的不错,对买者的用处比较大,全国高等医药教材建设研究会十二五规划教材人体运动学(第2版)(附-光盘1张)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。，一本书多读几次，现已知道，每块骨的潜在大小、形状是由基因组所决定的。但在骨发育的某些关键时刻，决定骨骼的精细形状的则是运动和机械力学的作用，如果缺乏这种作用，可导致骨畸形的发生。在形态发生过程中，早期机械应力的作用模式还可影响软骨内骨化的形成与进程，影响骨内部精细构造，包括骨密度和骨小梁的排列。在骨生长过程中，尤其是正常骨沟、骨凹、骨粗隆、骨结节、骨干的轻微弯曲及干骺端的复杂形状和骺软骨均需要机械力和运动作用的影响。大量的研究和实践已经证实，长期、系统、科学的运动训练，对骨的形态结构能产生良好的影响，并表现为骨形态学的适应性变化。如骨周围肌的活动，直接影响骨的外形。肌活动愈频繁，骨在尺度上的增加愈明显，出现骨径变粗、骨面肌附着处突起明显等现象。随着骨形态结构的变化，骨在功能上表现为抗折

、抗压缩和抗扭转等各方面能力的显著提高。此外，不同的运动项目，对骨形态结构的不同影响也能充分体现骨对应力的功能适应性。研究显示，运动可使田径运动员（如跳跃项目类）和举重运动员的胫骨均发生适应性变化，但跳跃项目类的田径运动员以胫骨前缘骨壁增厚非常明显，而举重运动员则以胫骨骨内侧壁增厚非常显著。但值得注意的是，某些外来因素.包括放射线或药物可干扰或改变骨形态发生。因此，基因表达失调，缺乏适当、适时的运动和机械力作用或有外来因素的干扰均可导致先天性或发育性骨异常和相应的肢体畸形。2.骨组织结构的功能适应性骨骼组织为了适应各种力学功能的需要，不仅在形态结构作了最佳搭配，而且对自身的组织结构也进行了优化组合。如前所述，骨的基本结构是骨细胞、胶原纤维和基质。在组织结构上，骨密质是由5个结构层次组成的。第1层由生物聚合物亲和胶原大分子和无机晶体组成第2层由胶原微原纤维和无机晶体间隔排列组成第3层是纤维层，它由许多胶原微原纤维和与之直接紧密结合的矿物结晶立体化学键形成，这种组织体正是骨组织

写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。全国高等医药教材建设研究会十二五规划教材人体运动学（第2版）（附-光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。全国高等医药教材建设研究会十二五规划教材人体运动学（第2版）全书分为四章十六节，并按教学课时的比例分配了文字内容的字数，使得教材字数与教学课时的比重能够吻合。明确教学目的要求和教学内容。提出实训课36学时的建议，增加了实训指导、习题集，配套有光盘，以利于教学需要。各院校根据自己的情况参考选用。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，全国高等医药教材建设研究会十二五规划教材人体运动学（第2版）全书分为四章十六节，并按教学课时的比例分配了文字内容的字数，使得教材字数与教学课时的比重能够吻合。明确教学目的要求和教学内容。提出实训课36学时的建议，增加了实训指导、习题集，配套有光盘，以利于教学需要。各院校根据自己的情况参考选用。，内容也很丰富。，一本书多读几次，现已知道，每块骨的潜在大小、形状是由基因组所决定的。但在骨发育的某些关键时刻，决定骨骼的精细形状的则是运动和机械力学的作用，如果缺乏这种作用，可导致骨畸形的发生。在形态发生过程中，早期机械应力的作用模式还可影响软骨内骨化的形成与进程，影响骨内部精细构造，包括骨密度和骨小梁的排列。在骨生长过程中，尤其是正常骨沟、骨凹、骨粗隆、骨结节、骨干的轻微弯曲及干骺端的复杂形状和骺软骨均需要机械力和运动作用的影响。大量的研究和实践已经证实，长期、系统、科学的运动训练，对骨的形态结构能产生良好的影响，并表现为骨形态学的适应性变化。如骨周围肌的活动，直接影响骨的外形。肌活动愈频繁，骨在尺度上的增加愈明显，出现骨径变粗、骨面肌附着处突起明显等现象。随着骨形态结构的变化，骨在功能上表现为抗折、抗压缩和抗扭转等各方面能力的显著提高。此外，不同的运动项目，对骨形态结构的不同影响也能充分体现骨对应力的功能适应性。研究显示，运动可使田径运动员（如跳跃项目类）和举重运动员的胫骨均发生适应性变化，但跳跃项目类的田径运动员以胫骨前缘骨壁增厚非常明显，而举重运动员则以胫骨骨内侧壁增厚非常显著。但值得注意的是，某些外来因素.包括放射线或药物可干扰或改变骨形态发生。因此，基因表达失调，缺乏适当、适时的运动和机械力作用或有外来因素的干扰均可导致先天性或发育性骨异常和相应的肢体畸形。2.骨组织结构的功能适应性骨骼组织为了适应各种力学功能的需

全国高等医药教材建设研究会十二五规划教材人体运动学（第2版）（附-光盘1张），超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非

常明智的。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。，一本书多读几次，现已知道，每块骨的潜在大小、形状是由基因组所决定的。但在骨发育的某些关键时刻，决定骨骼的精细形状的则是运动和机械力学的作用，如果缺乏这种作用，可导致骨畸形的发生。在形态发生过程中，早期机械应力的作用模式还可影响软骨内骨化的形成与进程，影响骨内部精细构造，包括骨密度和骨小梁的排列。在骨生长过程中，尤其是正常骨沟、骨凹、骨粗隆、骨结节、骨干的轻微弯曲及干骺端的复杂形状和骺软骨均需要机械力和运动作用的影响。大量的研究和实践已经证实，长期、系统、科学的运动训练，对骨的形态结构能产生良好的影响，并表现为骨形态学的适应性变化。如骨周围肌的活动，直接影响骨的外形。肌活动愈频繁，骨在尺度上的增加愈明显，出现骨径变粗、骨面肌附着处突起明显等现象。随着骨形态结构的变化，骨在功能上表现为抗折、抗压缩和抗扭转等各方面能力的显著提高。此外，不同的运动项目，对骨形态结构的不同影响也能充分体现骨对应力的功能适应性。研究显示，运动可使田径运动员（如跳跃项目类）和举重运动员的胫骨均发生适应性变化，但跳跃项目类的田径运动员以胫骨前缘骨壁增厚非常明显，而举重运动员则以胫骨骨内侧壁增厚非常显著。但值得注意的是，某些外来因素包括放射线或药物可干扰或改变骨形态发生。因此，基因表达失调，缺乏适当、适时的运动和机械力作用或有外来因素的干扰均可导致先天性或发育性骨异常和相应的肢体畸形。2.骨组织结构的功能适应性骨骼组织为了适应各种力学功能的需要，不仅在形态结构作了最佳搭配，而且对自身的组织结构也进行了优化组合。如前所述，骨的基本结构是骨细

康复的教材，质量好，内容好，不用解释

娓娓而谈，妙语连珠，灵活多变的结构方式和熟练驾驭语言的能力。则得益于他毕业于汉语言文学系，有深厚的文化底蕴和良好的文学素养。本集子的书评和随笔更多的采用了散文的样式，此外也有对小说多重线索交替的解读，有的则又写成文学论文的形式，以美学的形式与音乐的交响来感染和沟通读者，几乎每一篇都有自己不拘形式的姿态。书籍浩如烟海，而其中的经典之作永远散发着独特的艺术魅力。无论是长篇还是短章，读着的感觉有时候如面朝大海，春暖花开；有时候则如小巷散步，悠远深长。选择在晨光熹微的清晨读，或者在秋雨淅沥的黄昏读，不论在哪一种情境中读书，那份博大、厚重，抑或绵长、精深，都会让我们感到其乐无穷，妙趣横生。“我想，只要充满诗意的绿荫还在召唤，只要生活的源泉还在潺潺地流淌，只要对文学的热爱还在继续，只要对每一棵小草，每一个黎明，每一次日出都充满希望，我的笔下肯定就会有文字流出，我的手指自然还要自由地敲击电脑键盘，还要继续在键盘上弹奏出那曲美妙的人生之歌……”是这么说的，也是这么做的，他不停地读着，写着，如果你在百度搜索一下“文一虫”的名字，竟有六千多个网站转载他的文章。我们真是有幸，真切而细腻的触摸到他一次次的心跳和呼吸，一次次地聆听到那关于经典的绝妙的心灵回音。娓娓而谈，妙语连珠，灵活多变的结构方式和熟练驾驭语言的能力。则得益于他毕业于汉语言文学系，有深厚的文化底蕴和良好的文学素养。本集子的书评和随笔更多的采用了散文的样式，此外也有对小说多重线索交替的解读，有的则又写成文学论文的形式，以美学的形式与音乐的交响来感染和沟通读者，几乎每一篇都有自己不拘形式的姿态。书籍浩如烟海，而其中的经典之作永远散发着独特的艺术魅力。无论是长篇还是短章，读着的感觉有时候如面朝大海，春暖花开；有时候则如小巷散步，悠远深长。选择在晨光熹微的清晨读，或者在秋雨淅沥的黄昏读，不论在哪一种情境中读书，那份博大、厚重，抑或绵长、精深，都会让我们感到其乐无穷，妙趣横生。“我想，只要充满诗意的绿荫还在召唤，只要生活的源泉还在潺潺地流淌，只要对文学的热爱还在继续，只要对每一棵小草，每一个黎明，每一次日出都充满希望，我的笔下肯定就会有文字流出，我的手指自然还要自由地敲击电脑键盘，还要继续在键盘上弹奏出那曲美妙的人生之歌……”是这么说的

，也是这么做的，他不停地读着，写着，如果你在百度搜索一下“文一虫”的名字，竟有六千多个网站转载他的文章。我们真是有幸，真切而细腻的触摸到他一次次的心跳和呼吸，一次次地聆听到那关于经典的绝妙的心灵回音。

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，越走越近是尽头，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。我把自己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，逼得我必须得自己出去觅食、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，——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——去发掘。

京东和你很好啊 读书的好处有很多.我给你介绍以下几点:

- 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,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.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.

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.

不是焊好啊给大家分享点有意思的.因为自己毕业期间蛋疼的决定,现在开始苦逼准备考研.所以又开始必须捏着鼻子背政治了……想当初考完马哲的时候为自己与这些东西永别了而窃喜没想到……唉

不许哦啊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.

不是焊好啊给大家分享点有意思的.因为自己毕业期间蛋疼的决定,现在开始苦逼准备考研.所以又开始必须捏着鼻子背政治了……想当初考完马哲的时候为自己与这些东西永别了而窃喜没想到……唉

昨天终于勉强翻开”任汝芬教授考研政治要点新编“，才看了三十多页，看着看着觉得还是挺有意思的，有些想法分享给大家。

1、看了前面“思想政治理论复习指导总论”，里面一本正经地介绍怎么去应付政治的考试，采用什么步骤，运用什么方法，恍惚间觉得如果用到其他理论书籍的整理上也算是不错。再反过来看，就会觉得，其实这本书编写者已经通过技术性的处理把里面那些实质性的内容完全忽略掉，整个篇幅都透着浓浓的“工具性”的气息。这不是明摆着告诉每一个读这本书的人“里面到底在说什么你别管他，为了考试咱们就必须得这么办听到了没？”

2、读到正文部分，我突然间想到当初我们在反香港国民教育的时候，有条微博说你们有谁看过国民教育的教材没就在那边反？这么说，其实我们也没正经想过我们所受的那套教育到底是哪里有问题，他的内在逻辑到底是什么，这么劳民伤财的事情为什么国家还一直干下去，他们说的那些在什么意义上是错误的，什么意义上正确的（从历史的角度看）。当然很多理论研究方向的确与这些政治文本格格不入的，但是，好像都是自说自话，并没有真正意义上的进行对话和互相理解。没有对话，谈不上批判，更谈不上共同面对未来了。

3、这是一本最简单的介绍世界观、价值观、方法论的书籍。你不会找到一本比这本书还要简单的论述哲学的书了。想想我们当初高中死去活来背下来的“物质决定意识，物质第一性，意识第二性，物质和意识是辩证关系。”这本书就是用这样论断的方式去从一些基本的哲学问题上抛弃了其他的可能。别说我们这些读社科的人（也没读过几本哲学书啊），平常的学生没事会针对这个问题去仔细思考么？那么这个论断就会伴随一生。我们自己其实可能平时思考问题的前提都是“物质决定意识”，只不过自己意识不到。这样想想就会知道简单的一元论有多可怕。可能的应对方式是：怎么通过相对简单易行的方式让学生、民众从多个角度思考世界和生活呢？重新思考一些边缘价值的重要性，如“万物有灵论”、“民俗崇拜”等等。

4、可以看出来，里面对很多马克思、恩格斯的原理、经济学说、历史事件进行了重组和建构，论述的内容多大程度上符合史实先不提，它这样的论述方式就已经很值得思考了。我个人觉得政治教材中的论述方式和我们通常阅读的其他视角的理论论述，具有很大的差异，于是乍一看根本不知道如何去与它对话。比如“物质”与“意识”的关系（教材里），其实在社会学里有很多“唯实论”、“唯名论”，“主观”与“客观”的对立的讨论，比如“实践观”（我觉得还是有可取之处），也和强调对社会实践研究的“俗名方法论”有可以相互对照的地方。但是教材通过语言的置换，概念的模糊，制造一种新的语言体系，然后在这种语言体系下，你没法和它讲道理，没法引用其他的学者的观点去和他充分的对话，没法从理论的角度对其进行批判或者扩展。总而言之，政治教材通过自行创造一套语言系统，而拒绝进行学术探讨和理论对话。那么可能的应对方式是：通过对政治文本的研究，将其中可以与其他学术观点对话的部分进行说明，可以帮助我们更好的理解政治体系是如何“说服”我们的，毕竟“一元论”在耳边响了这么久，很多内在的价值不进行重新学习和反省，是很难真正清除掉的。

我今天有试图做一些这样思考，但是真正对照起来，还是苦于自己理论基础不够，感觉很是困难T-T

其实我还是想说，做个主动的读者，就不会浪费自己每一天的生命，即使是在做着看上去没有啥创造力的事情。哈，晚安！

此刻不呢啊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。

不是焊好啊给大家分享点有意思的。因为自己毕业期间蛋疼的决定，现在开始苦逼准备考研。所以又开始必须捏着鼻子背政治了……想当初考完马哲的时候为自己与这些东西永别了而窃喜没想到……唉

昨天终于勉强翻开”任汝芬教授考研政治要点新编“，才看了三十多页，看着看着觉得还是挺有意思的，有些想法分享给大家。

1、看了前面“思想政治理论复习指导总论”，里面一本正经地介绍怎么去应付政治的考试，采用什么步骤，运用什么方法，恍惚间觉得如果用到其他理论书籍的整理上也算是不错。再反过来看，就会觉得，其实这本书编写者已经通过技术性的处理把里面那些实质性的内容完全忽略掉，整个篇幅都透着浓浓的“工具性”的气息。这不是明摆着告诉每一个读这本书的人“里面到在说什么你别管他，为了考试咱们就必须得这么办听到了没？”

2、读到正文部分，我突然间想到当初我们在反香港国民教育的时候，有条微博说你们有谁看过国民教育的教材没就在那边反？这么说，其实我们也没正经想过我们所受的那套教育到底是哪里有问题，他的内在逻辑到底是什么，这么劳民伤财的事情为什么国家还一直干下去，他们说的那些在什么意义上是错误的，什么意义上正确的（从历史的角度看）。当然很多理论研究方向的确与这些政治文本格格不入的，但是，好像都是自说自话，并没有真正意义上的进行对话和互相理解。没有对话，谈不上批判，更谈不上共同面对未来了。

3、这是一本最简单的介绍世界观、价值观、方法论的书籍。你不会找到一本比这本书还要简单的论述哲学的书了。想想我们当初高中死去活来背下来的“物质决定意识，物质第一性，意识第二性，物质和意识是辩证关系。”这本书就是用这样论断的方式去从一些基本的哲学问题上抛弃了其他的可能。别说我们这些读社科的人（也没读过几本哲学书啊），平常的学生没事会针对这个问题去仔细思考么？那么这个论断就会伴随一生。我们自己其实可能平时思考问题的前提都是“物质决定意识”，只不过自己意识不到。这样想想就会知道简单的一元论有多可怕。可能的应对方式是：怎么通过相对简单易行的方式让学生、民众从多个角度思考世界和生活呢？重新思考一些边缘价值的重要性，如“万物有灵论”、“民俗崇拜”等等。

4、可以看出来，里面对很多马克思、恩格斯的原理、经济学说、历史事件进行了重组和建构，论述的内容多大程度上符合史实先不提，它这样的论述方式就已经很值得思考了。我个人觉得政治教材中的论述方式和我们通常阅读的其他视角的理论论述，具有很大的差异，于是乍一看根本不知道如何去与它对话。比如“物质”与“意识”的关系（教材里），其实在社会学里有很多“唯实论”、“唯名论”，“主观”与“客观”的对立的讨论，比如“实践观”（我觉得还是有可取之处），也和强调对社会实践研究的“俗名方法论”有可以相互对照的地方。但是教材通过语言的置换，概念的模糊，制造一种新的语言体系，然后在这种语言体系下，你没法和它讲道理，没法引用其他的学者的观点去和他充分的对话，没法从理论的角度对其进行批判或者扩展。总而言之，政治教材通过自行创造一套语言系统，而拒绝进行学术探讨和理论对话。那么可能的应对方式是：通过对政治文本的研究，将其中可以与其他学术观点对话的部分进行说明，可以帮助我们更好的理解政治体系是如何“说服”我们的，毕竟“一元论”在耳边响了这么久，很多内在的价值不进行重新学习和反省，是很难真正清除掉的。

我今天有试图做一些这样思考，但是真正对照起来，还是苦于自己理论基础不够，感觉很是困难T-T

其实我还是想说，做个主动的读者，就不会浪费自己每一天的生命，即使是在做着看上去没有啥创造力的事情。哈，晚安！

睡前开始翻这本书，不料却看迷了眼，几欲落泪，勾起太多往事。

我很少提自己学的是新闻，因为学了几年深觉误人。后来临近毕业的时候，又逢都市报崛起，实习全是跑鸡毛蒜皮的社会新闻，实在没有兴致。终归还是干了几年媒体，做的

也不够出类拔萃，无言启齿。

但我想说，选择做这行的人都是勇士。新闻从业者的平均寿命远远低过很多行业，晨昏颠倒是常事，节假日仍然要值班做节目出报纸。而且，做媒体的女孩子很难嫁，一是心高气傲，二是很难有男人能忍受老婆成天家也不管的在外东奔西跑。

看到一些书评吐槽本国的新闻人缺乏职业精神。我想说，选择进这个行业的人，是勇士。在这个行业仍能坚守精神，那不是勇士，那一定得有一颗烈士的心，必须要把一切凡俗的顾忌都抛到脑后，随时准备着被下岗。

相较而言，我当年选的工作，已然够风和日丽了。记得上岗之前，整整一个月的培训，一篇新闻稿几乎被划的全部是红圈，没有谁比谁更好，看到上面的颜色少一点，都是一件高兴的事。大学学了四年，书本里的东西，没一样用得上。老总们天天急红了眼：你们怎么就没一点常识。他们那一代的大学生，每天在宿舍里挑灯辩论家国天下，根本没办法理解我们这一代人为什么对世界的了解比一根手指还少。

我是从那样每日的劈头盖脸的训斥当中，懂得什么叫做“媒体人”。看到柴静对陈虻那篇，特别能理解“我以为我失去了他，但是我没有”，那是怎么样的一种感觉。有些人，刻在你心里，就是一辈子。我们的老师，没有谁不懂新闻该怎么做，他们那一辈人的信念埋在心里，撒出来给你的，感受到都是比热茶还热的满腔血，可是，没有谁可以完全撒出那一腔血。这种苦，不是谁都能懂。

可是，遇到过这样的人和事，他们会在你心里永留一种温度。你知道，你的血不会凉，你的心不会凉。这种遇见都是福气，柴静有柴静的福气，我有我的福气。因为不是谁都有福气和有温度的人在一起工作，有许多人走偏了路，跑偏了道，走到凉薄里去了。

记得那时候，每天一大早在办公室坐着，就开始胆战心惊，比以前考砸了面对家长时还忐忑。做坏了稿子，老总们会急红了眼进来拍桌子。有好几次我看到他们都冲着我过来了，以为完了，结果最后一阵风过去了，不是找我的。

他们对我偏爱。老头说：你有一种敏锐，能解读出里面没说的话。这种敏锐，让我深得他们的偏爱，从来没被拍桌子瞪过眼。可正是因为这种敏锐，我没办法再呆在这种苦里面。你被要求做一个心怀热血的人，然而你其实很难做到自己满意。一份工作，无论如何不能让自己满意，是一件非常辛苦的事。

我走的时候，老总把我关在办公室，就想说服我。我铁了心要走。到现在，我不后悔，我只觉得我辜负了他们那几年的心血。我以为老头会骂我，他却什么也没说，只说：想走就走吧。

已经很久我不再提及那几年的生活，虽然早已印入骨血。今天看到这本书，又想起当年编辑部的那些片段。

印入骨血的东西是什么？不是因为你看到了别人看不到的黑暗。你比谁知晓了更多的真相。也不是，你看到了更多站在不同立场的话语。

是一个人，不能总是孤立的以自己为圆点，却看待世界。正如柴静所说，她不喜欢文里有太多的“我”。做新闻的人，要无“我”，只有事实，没有态度和偏见。

是一个人，不能总以“我”出发，去随意评断。更不能，以为“我”所看见的，就是这个世界的全部。

世界总是一定比每一个个体看到的都要更丰富。它比个体看到的世界复杂，也比个体看到的世界简单。我们无法去看清全部，但我们却不能忘记这样一种世界观。

但凡“执着于我”，必然狭隘、挑剔、脆弱、易怒。只有沉入深海，才得见满眼星光。我们的心，太容易被城市的霓虹灯光所遮蔽，忘记在深海，在荒原，在高山，星星并没有消失，它只是被人类制造的都市幻象挡着。

前几日我批评一个姑娘，你怎么连地理常识都不懂。她说，她父亲觉得只要学会赚钱就好了。地理有什么用。我有些生气，一个人连活着的世界都分辨不清位置，怎么能活得好。然而，假如她一辈子活在那个圈子里，她永远不懂，搞清楚大西洋和太平洋的意义在哪里。

后来群里有个姑娘说起应该立法离婚后男方要补偿女方育儿费之类云云，因为女人嫁给男人，是给他家传宗接代。我对她说：狭隘的世界观，只会让人走到死胡同里去。然而假如没有遇到对她这样说的人，她一定以为：世界就是这样的，周围的人都是这样认为的。

所以，我们大部分的苦，其实都在于，沉到“我”执“中去，忘记了，其实这些完全可以放下。

很多人问我：怎么样才可以修炼的从容淡定一些呢。此时此刻，我才发现，为什么我晚

熟，却比许多人在这条路上要走的畅快的多。 谢谢

读书的好处有很多.我给你介绍以下几点: 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，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.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.

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。 西维尔

不错的试卷啊 睡前开始翻这本书，不料却看迷了眼，几欲落泪，勾起太多往事。

我很少提自己学的是新闻，因为学了几年深觉误人。后来临近毕业的时候，又逢都市报崛起，实习全是跑鸡毛蒜皮的社会新闻，实在没有兴致。终归还是干了几几年媒体，做的也不够出类拔萃，无言启齿。

但我想说，选择做这行的人都是勇士。新闻从业者的平均寿命远远低过很多行业，晨昏颠倒是常事，节假日仍然要值班做节目出报纸。而且，做媒体的女孩子很难嫁，一是心高气傲，二是很难有男人能忍受老婆成天家也不管的在外东奔西跑。

看到一些书评吐槽本国的新闻人缺乏职业精神。我想说，选择进这个行业的人，是勇士。在这个行业仍能坚守精神，那不是勇士，那一定得有一颗烈士的心，必须要把一切凡俗的顾忌都抛到脑后，随时准备着被下岗。

相较而言，我当年选的工作，已然够风和日丽了。记得上岗之前，整整一个月的培训，一篇新闻稿几乎被划的全部是红圈，没有谁比谁更好，看到上面的颜色少一点，都是一

件高兴的事。大学学了四年，书本里的东西，没一样用得上。老总们天天急红了眼：你们怎么就没一点常识。他们那一代的大学生，每天在宿舍里挑灯辩论家国天下，根本没有办法理解我们这一代人为什么对世界的了解比一根手指还少。

我是从那样每日的劈头盖脸的训斥当中，懂得什么叫做“媒体人”。看到柴静对陈虻那篇，特别能理解“我以为我失去了他，但是我没有”，那是怎么样的一种感觉。有些人，刻在你心里，就是一辈子。我们的老师，没有谁不懂新闻该怎么做，他们那一辈人的信念埋在心里，撒出来给你的，感受到都是比热茶还热的满腔血，可是，没有谁可以完全撒出那一腔血。这种苦，不是谁都能懂。

可是，遇到过这样的人和事，他们会在你心里永留一种温度。你知道，你的血不会凉，你的心不会凉。这种遇见都是福气，柴静有柴静的福气，我有我的福气。因为不是谁都有福气和有温度的人在一起工作，有许多人走偏了路，跑偏了道，走到凉薄里去了。

记得那时候，每天一大早在办公室坐着，就开始胆战心惊，比以前考砸了面对家长时还忐忑。做坏了稿子，老总们会急红了眼进来拍桌子。有好几次我看到他们都冲着我过来了，以为完了，结果最后一阵风过去了，不是找我的。

他们对我偏爱。老头说：你有一种敏锐，能解读出里面没说的话。这种敏锐，让我深得他们的偏爱，从来没被拍桌子瞪过眼。可正是因为这种敏锐，我没办法再呆在这种苦里面。你被要求做一个心怀热血的人，然而你其实很难做到自己满意。一份工作，无论如何不能让自己满意，是一件非常辛苦的事。

我走的时候，老总把我关在办公室，就想说服我。我铁了心要走。到现在，我不后悔，我只觉得我辜负了他们那几年的心血。我以为老头会骂我，他却什么也没说，只说：想走就走吧。

已经很久我不再提及那几年的生活，虽然早已印入骨血。今天看到这本书，又想起当年编辑部的那些片段。

印入骨血的东西是什么？不是因为你看到了别人看不到的黑暗。你比谁知晓了更多的真相。也不是，你看到了更多站在不同立场的话语。

是一个人，不能总是孤立的以自己为圆点，却看待世界。正如柴静所说，她不喜欢文里有太多的“我”。做新闻的人，要无“我”，只有事实，没有态度和偏见。

是一个人，不能总以“我”出发，去随意评断。更不能，以为“我”所看见的，就是这个世界的全部。

世界总是一定比每一个个体看到的都要更丰富。它比个体看到的世界复杂，也比个体看到的世界简单。我们无法去看清全部，但我们却不能忘记这样一种世界观。

但凡“执着于我”，必然狭隘、挑剔、脆弱、易怒。只有沉入深海，才得见满眼星光。我们的心，太容易被城市的霓虹灯光所遮蔽，忘记在深海，在荒原，在高山，星星并没有消失，它只是被人类制造的都市幻象挡着。

前几日我批评一个姑娘，你怎么连地理常识都不懂。她说，她父亲觉得只要学会赚钱就好了。地理有什么用。我有些生气，一个人连活着的世界都分辨不清位置，怎么能活得好。然而，假如她一辈子活在那个圈子里，她永远不懂，搞清楚大西洋和太平洋的意义在哪里。

后来群里有个姑娘说起应该立法离婚后男方要补偿女方育儿费之类云云，因为女人嫁给男人，是给他家传宗接代。我对她说：狭隘的世界观，只会让人走到死胡同里去。然而假如没有遇到对她这样说的人，她一定以为：世界就是这样的，周围的人都是这样认为的。

所以，我们大部分的苦，其实都在于，沉到“我”执“中去，忘记了，其实这些完全可以放下。

很多人问我：怎么样才可以修炼的从容淡定一些呢。此时此刻，我才发现，为什么我晚熟，却比许多人在这条路上要走的畅快的多。

我很嘻哈una苦，其实都在于，沉到“我”执“中去，忘记了，其实这些完全可以放下。很多人问我：怎么样才可以修炼的从容淡定一些呢。此时此刻，我才发现，为什么我晚熟，却比许多人在这条路上要走的畅快的多。读书的好处有很多.我给你介绍以下几点：
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。

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.

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。

[全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材：人体运动学（第2版）（附CD-ROM光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材：人体运动学（第2版）（附CD-ROM光盘1张）_下载链接1](#)