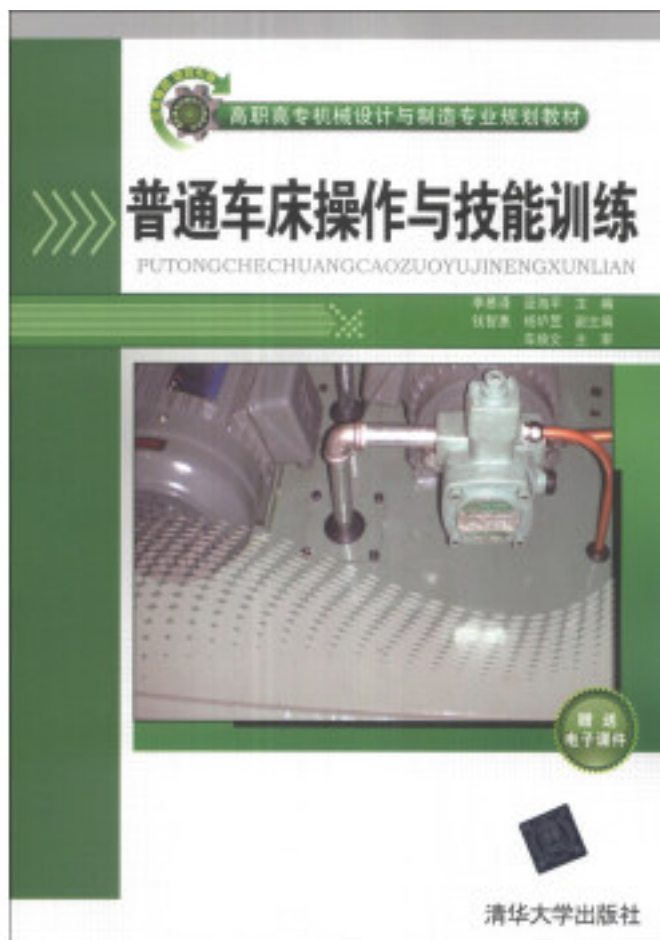


普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材



[普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材_下载链接1](#)

著者:李慕译, 巫海平, 钱智惠 等 编

[普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材_下载链接1](#)

标签

评论

很不错，我开的就是ca6140

公司买的，还不错！！！！

看着是清华大学编写的，书里写着，如有错误，概不负责

很好，插图很适合初学者使用。

感觉还是可以，比较细致。

很实用的一本书，适合初学者

《普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材》共分为9个模块，主要内容包括：车削的基本知识；轴类零件、套类零件的工艺知识及车削方法；圆锥面、成型面及表面修饰的加工方法；三角螺纹、梯形螺纹、蜗杆的基本参数、车削加工及检验方法；偏心零件加工工艺及车削方法；综合件的车削练习等。在编写过程中，本着直观易懂、以学生为本的原则，对设备、工具、加工方法等采用了大量照片和三维造型图，使学生易于理解，从而增强学生学习兴趣。《普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材》采用任务驱动模式编写，使工艺知识与实操训练紧密结合，充分调动学生的积极性；大量采用分解图，分步解析实训过程，利教便学。
《普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材》可作为五年制高职、技师学院、技工学校、职业学校机械制造专业、模具专业、机电一体化专业、数控技术专业的教学和企业职工培训教材。

还行，内容比较通俗易懂，基础巩固专用

。。。。。。。。

二、切削用量的基本概念 任务 三、工件形位公差的测量 车通孔和台阶孔 通孔加工

《普通C车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材》可作为五年制高职、技师学院、技工学校、职业学校机械制造专业、模具专业、机电一体化专业、数控技术专业的教学和企业职工培训教材。模块一

项目2.4 刃磨麻花钻 项目4.3 三、CA6140型卧式车床的传动系统
用三爪自定心卡盘安装工件s 五、两顶尖u加工注意事项 任务3.1.2 车削圆锥面y 模块八
任务1.2.1 用三爪自定心卡盘安装工件F 两顶尖装夹H车削轴类工件 钻孔
车内沟槽和端面槽 二、L尾座偏移量的计算 四N、CA6140型车床特点与规格
一、车削S的基本概念 一、切断（槽）刀W的特点和几何形状 任务 一、车削加工概述
认识常用车刀和车刀的e几何角度

项目3.3 任务 车床操作及保养 一、j工件的装夹 三、安全注意事项 通孔加工
p用q偏移尾座法车削r圆锥面 二、车削加工范围 二、车刀的几何形状与y几何角度
中心钻安装及钻削训练 三、容易C产CC生的问题和注意事项 任务3.3.2
偏移尾座车削圆锥面 三、课程任务与要求 模块二 任N务一夹一顶车削Q轴类R零件
车削R套类零件 任务铰孔加工 …… 四、车工实习课的教学特点及要求 车削轴类零件
项目2.4 c任ce务2.7.1 台阶孔加工

任务x3.1.1 刃zzt磨内沟槽刀 任务2.1.3 任务1.2.2 二、工件的车N削方法 车成形面和滚花
钻中心孔 四、两顶尖间校正车床锥度 任务1.4.1 任务2.1.2 任务 车削套类零件 任务
项目2.3 项目3.5 四、万能角度尺使用 三、孔径的测量 三、车刀刃l磨
四、车h端面、外圆、台阶和倒角 参考文献 用三爪自定心卡盘安装工件 二i、l车内槽
项目4.1 模块九 模块四 二、高速钢切断刀、车槽刀的刃磨

任务3.5.1 车梯形螺纹和蜗杆 车削轴类零件 两顶尖装夹车削轴类工件 任务3.1.2
q车削圆锥面 模块r八 项目1.3 车削外圆、台阶和端面 任务2.5.1 用麻花B钻钻孔
任务3.5.2 车成D形面和滚花 五、车床的基本操作 项目2.1 一、K一夹一顶装夹工件
一、麻花钻O 内沟槽加工 车成形面和滚R花 五、车床的基本操作 工件、车刀的安装
二、工件的车削方法 切断 一、铰刀Z 任务 二、车削加工范围 一、车刀的种类和用途

"[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 [QY]"

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。

京东的货，应该是正版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

可来了一般情况下，女人的社会交际需要比男性更加强烈。在传统上一般都是主张“男外女内”，而购物则使家庭主妇堂堂正正走出了家门，这样就暂时逃离了家人的束缚，使她们有机会同别的人、店员、商店老板以及其他购物者交往。因此，女人喜欢和朋友手挽着手去购物，在买东西的时候互相怂恿或者制止。相反，我们很少看到有两个大男人会约好一起购物的。我是一名传统女性，购物欲比别的女人更加需要的，当然，尤其是网上。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。就在我胡思乱想时，一页纸从书中掉落出来，竟然是中国青年出版社的公用信笺，上面居然有我用钢笔胡乱翻译的德莱顿的诗歌《爱之永诀》，改得稀里哗啦，还沾了一块墨水，还有几道看来是给钢笔试水的蓝印子，看来是用我那个旧办公桌上的蘸水笔写的。这令我立即感伤难耐起来。那张桌子，是文学室一个受排挤的主任怅然离开后传给我的，特别宽大的旧木头桌，上面遍布划痕，我曾经希望那是文学室当年著名的大作家萧也牧用过的桌子，从五十年代一直传到我这里。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；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。

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。本书里人的一生总应有个觉悟时期。但这个觉悟时期的早晚，对我们的一生将起决定性的作用。实际上就是说我们应该做什么人，选择什么样的人生道路。

我们出身于贫困的农民家庭——永远不要鄙薄我们的出身，它给我们带来的好处将一生受用不尽，但我们一定又要从我们出身的局限中解脱出来，从意识上彻底背叛农民的狭隘性，追求更高的生活意义。

（永远不要鄙薄我们的出身，当然对我们来说，出身代表的是学校的好坏，研究生、本科、专科，一本、二本、三本、大专，我们脑袋里的东西不是靠这些来衡量的，自己有多少能力自己最清楚。可是许多用人单位确不知道这个道理。）

死亡！为什么要用那么漫长的时间去等待死亡？

是的，尽管人总会一死，但人总是恐惧死而想活在这个世界上。可是，既然活着，就应该活得美好呀？如果人活着是一种受罪，那还不如早早死去，把自己永远从痛苦的深渊里解脱出来！

往日的痛苦比这现在来说，那又算得了什么呢？那痛苦是一个健全人的痛苦——某种意义上也是一种幸福！为什么呢？因为你能痛苦，就说明你对生活还抱有希望！可如今的痛苦是绝望的痛苦，绝望的痛苦甚至使人不再痛苦——既然生活没有了希望，还有什么必要再痛苦呢？

真的，如果痛苦不能改变生存，那还不如平静地将自己毁灭。毁灭。一切都毁灭了，只有生命还在苟延残喘。这样的生命还有什么存在的价值？

（我们都知道活着比死了要难，难许多，可是我们不能一死了事！）

我面对的只是我的现实。无论怎样想入非非，但你每天得要钻入地下挖煤。这就是我的现实。一个人的命运不是自己想改变就能改变得了的。至于所谓理想，我认为这不是职业好坏的代名词。一个人精神是否充实，或者说活得有无意义，主要取决于他对劳动的态度。当然，这不是说愿意牛马般受苦。我也感到井下的劳动在沉重。你一旦成为这个沉重世界里的一员，你的心绪就不可能只关注你自身……

这是我在某友邻的签名中看见的话，却觉得正符合我现在的心情，所以便借来用用。「人生苦短」这个词反反复复的被我们叨念了多少回，可是，又有多少人真正明白其中的意思。

人生短么？有那么多帝王将相、或无名小卒历经过人生漫长的辛酸和苦难。人生长么？

寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。

在平凡的世界中，我爱侠骨柔情的金波；我也爱聪明、勤恳的少平。我崇拜敢作敢为、风风火火的田晓霞；我也吝惜乖巧伶俐的兰香。当然，我也有恨，我恨油头滑脑，没有一点责任心和男子气概的王满银；我也恨兰花的懦弱、愚昧和无知。

太多的感情交织在一起，在这字字行行间。但是最终，这一切都会归于平静。因为我明白，因为有太多的感同身受，这就是生活啊！是生活教会了我平静，是生活教会我去奋斗；但是也是生活，带给了我沉重；却也还是生活，在这沉重中又给了我许许多多的希望。和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”
好吧，没看完之前一直接受不了相爱了三年的ex离开的事实，一直不愿意放他走，最后我告诉自己，不论是想复合还是想真正的解脱，接受事实都是必须迈出的第一步。挽回是痛苦的，不是天天纠缠着几个电话短信，在乎他的细微变化，发些留恋信息就可以的。坚持不能消退对方对自己的坏印象，只有改变自己，只有让自己成为一个全新的信息源，才能消减他的抵触，发送出能使对方接受的新的讯号。每天都会想念，想被回忆溺亡，想对他倾诉自己的悲伤，想和他说话。可是自己告诉自己，这样没有用，哀伤没有用，和他说自己的落魄对于复合毫无帮助，只会让对方觉得你也不过如此，幸好自己已经逃离。
逼着自己看书，参加志愿活动，逼着自己早睡，逼着自己修身养性。现在更多的考虑的是一件事对自己的目标有没有帮助，权衡利弊，而不是听着自己的心，由着性子去做。已经买了很多本送朋友了 如果我5年前能读到这本书的话
我相信我的人生可能会比现在更理想更快乐
不过此时此刻庆幸我在23岁这年的一个偶然的的机会读到并读懂了它
并且会每天提醒自己
相信这本书能改变很多人的思想心境甚至是一生书的唯一目的就是帮助你发现发展和利用自己的那些潜伏未用的资才 第一章 与人相处的基本技巧
1更多的证据显示，我们都害怕受人指责
这本书看过好多遍了，没看一边就会有新的感受。同时在不断阅读的过程中也慢慢的成长，加深对人性的理解。
自我感觉这是一本很值得好好读的书，象艾柯卡说的一.....
妈妈很早就读过这本书，并一直都在向我推荐！在这个无聊的下午，我终于读完了它！全书说了许多人际交往中的技巧，但是在我看来其实都在说着一个中心——站在对方的.... 第一篇 与人相处的基本技巧 第1章 不要过分指责别人[20090111]
因此，如果你想要中伤某人，让他怀恨几十年，至死才消失的话，那么只需随便说些恶毒的批评之语..
1、别的不敢说，这本书，让我更能了解我自己所思所想，能够看明白并且理解周边所发生的一切。可以说是明事理吧。2、这本书促使我各方面的成长。但其实有些时候，家里的书架上，最高层上很早就有一本书，叫做人性的弱点。若干年过去，我还是没有翻开过。即使戴尔卡耐基这个名字已经人神共知了。2007年秋天，我决定把这本看起...这种书要不就不读 要不然就要熟读
，不读个百八十遍的不会有实际效果的。。。等你什么时候在不自觉间处于书中环境按照书中所讲去做时。。。你就出师了
这是我看过的书中的精品。我老早知道这个书，但是没有引起重视，直到今年才开始仔细阅读
和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

买书还来京东印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

每到夜间，猛烈的清醒便倏然而至。在这清醒面前，我束手无策。我被强大的力量牢牢固定在清醒的核心。那力量过于强大，我只能始终清醒着直至天亮。在夜的黑暗中，我一直醒觉如昼。甚至不会思考。聆听着时钟镌刻时间的声音，我唯有凝望黑暗一点点变深，再一点点变淡

直到天快亮，总算有一缕睡意前来造访。我的指尖似乎微微触摸到睡眠的边缘。然而就在一层薄墙之隔的邻室，我的意识却清醒无比，在凝目守望着我。我的肉体蹒跚地彷徨在微明中，又始终感觉自身意识的视线与气息近在身畔。我是企待睡去的肉体，也是行将醒来的意识。我也在儿女的大力推荐之下细细阅读了这么一“大部头”，越看越有味道，自己在生活中常常忽视的细节美感，竟在作者简单、细腻的笔触下放大了无数倍，让人回味无穷。例如在《春》里讲的“米”、“蜜饯”、“菜园”等，这些都是我们日常司空见惯的东西，平时也不会去留心每种米营养材质的差异，而只会关心每天的米价是否涨价；以前只会在菜场上买生长成熟的果蔬，不会去注意每种蔬菜瓜果从小到成熟的形态，而书上的图片就会显示小瓜到大瓜的变化，这充分体现了作者对生活细节的关注，而这往往是我们当今时代最缺乏的东西。谢谢儿女给我看了这么一本书，在阅读的过程中深深地体会到自己在生活中的不足，希望以后能对生活的细节更加留心，用“心”去看；更重要的是以身作则，让好的行为好的教育通过自身的行动感染身边的人，让他们也去“传承”这生活中的智慧。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。” 1.

而且不能用强求的方式取得。

婚姻是我们是否成熟的最好试金石。你若不关心别人，最好是自己独处。但你若想与另一个人极亲密地生活在一起，便必须具有关爱别人的能力……这才是成熟的表现。

一名真正的男子...

要想发觉真正的自我，也就是我们与他人的不同，真正具有价值的地方，则必须先除掉人性中的许多束缚，诸如：恐惧，畏缩，自我怀疑，迷惑感僵化人性中心的思想的种种

积习。这时，兴奋便有如火把，能把捆绑住自我面貌的层层束缚挣脱掉，使真正的自我解放出来。使我们发现自我，发现我们与众不同的三种方法：1 每天安排独处的时刻
2.努力破除束缚自我的种种的积习
3.用热忱及兴奋去追求我们首要去做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边的清晰之事。
为明日做好准备的最佳办法就是集中你所有的智慧、热忱，把今天的工作做得尽善尽美。

一个好想法与坏想法的差别是，好想法考虑到原因和结果，从而产生一个符合逻辑、富有建设性的计划；而坏想法通常导致一个人的紧张和精神崩溃。
对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。微笑。无论如何微笑。记住你接触的人中每个人的名字。让他们得到重视。做一个善于静听的人，鼓励别人多谈自己。跟你说话的人，对他自己来讲，他的需要、他的问题，比你的问题要重要上百倍。他的牙痛，对他来讲，要比发生天灾死了数百万人还重要得多。他注意自己头上一个小疮愈，比注意发生一椿大地震还来得多。如果要使别人喜欢你，谈论他的兴趣所在。
第一项规则：真诚的对别人发生兴趣。第二项规则：微笑。第三项规则：记住...
果你“假装”对工作感兴趣，这种态度往往会使你的兴趣弄假成真。这种态度还能减少疲劳、紧张和忧虑。
除了身体的运动，我们更需要的是精神、心智上的运动，以便促使我们付诸行动。每天时时跟自己交谈，可以引导自己思考什么是勇气和幸福，什么是平安和力量；每天跟自己谈些需要感谢的事，这样，你的心灵就会海阔天空，快乐欢畅。
去假装，或者怎样。从中体会到其中的趣味才是关键。献出你真实，诚恳的赞赏，而不是一味的批评对方。想想如果你处在相同的状态和情形之下，你会怎样做，是否也会像他们一样犯错，或者，在想指责别人的时候，想想给他人自重感，同时也是对自己的尊重 成功的秘诀是：「我不说任何人的不好！而说我所知道的每一个人的好处！」
就像上次那个团委老师所说的，在人见不着的地方更应该谈论他的优点，而不是缺点。在人面前不说坏话，人之常情，可贵在别人背后也不要说。谨记呐！
许多精神错乱的人，在他疯癫中，找到了真实世界中所无法获得的自重感。以整体来讲，精神失常的人，似乎要比你我快乐。既然许多人以疯癫为快乐，他们为什么不这样呢？他们已经解决了他们的问题……。学会对自己说：这件事情只值得我担一点点心，没必要去操更多的心。
林肯认为：一个人实在没有时间把他的下半辈子花在争吵上，要是那个人不再攻击我，我就不会记他的仇。获得心理平静的最大秘密之一，就是要有正确的价值观念。
减少财务烦恼的两种方法：第一，所借的钱，一定要如数奉还；第二，尝试任何新事物前，要先留一手能
和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

[普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材_下载链接1](#)

书评

[普通车床操作与技能训练/高职高专机械设计与制造专业规划教材_下载链接1](#)