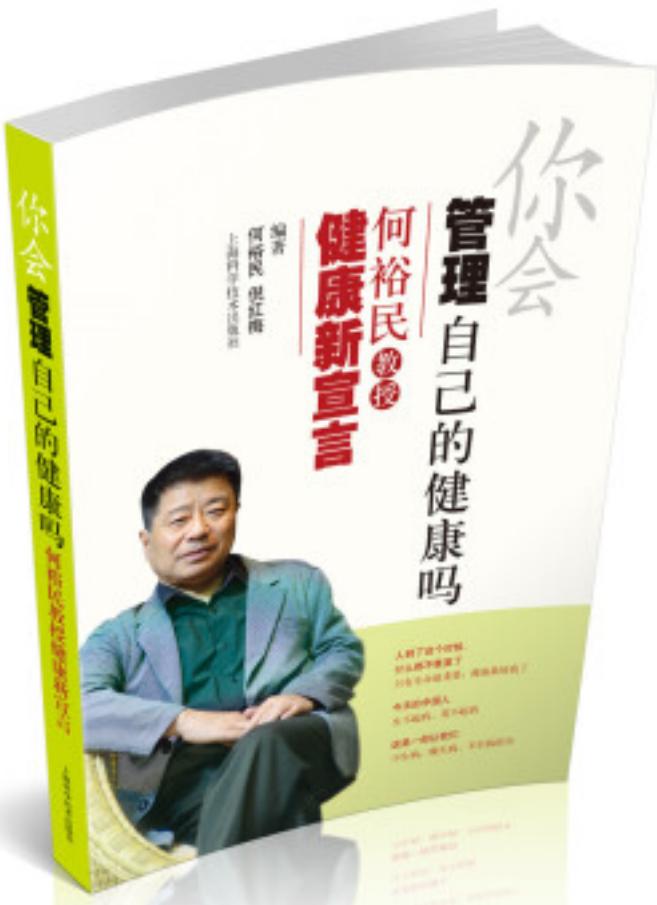


你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言



[你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言 下载链接1](#)

著者:何裕民，倪红梅 著

[你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言 下载链接1](#)

标签

评论

很喜欢他，他的书基本上都买了，很好，建议亲们都可以看看，京东买书最大的好处就是快，方便，还会再来

不论是读历史的厚重还是生活的轻松，生命的苦难还是自然的感悟，一首诗还是一个故事，当你的视线与文字相遇时，就是一种缘分。因为真心，没有所谓的深刻浅薄、智慧愚钝。正像黛玉所说的：“我是为了我的心。”读书也是为了自己的心。抛却了世俗的虚伪，生命充实，快乐。

闲坐无事时，总爱幻想坐拥书城的感觉。索性用我的画笔描绘幸福的未来：一个绝美的室外桃园，梧桐飘飞，满地金黄。一切爱书的人，可以在此读书品茗，谈书及书里书外的世界。于是，书使人心中有梦；于是，人间有爱。

感谢何裕民教授送的书

何教授的书都不错！

说实话，忽悠人为主，实际作用不大。

很好的呢很好的呢很好的呢很好的呢很好的呢

从下单到收到书总共不到24小时，送货速度非常快

你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言

在养生堂上知道的何教授，他讲的健康管理很实用，我公司正好是做健康管理的公司，希望把这么好的健康管理知识传递给更多的人，让更多的人受益。

非常好，很喜欢哟

值得每个家庭收藏

健康无价 学习学习 不错

白领健身装帧优秀热卖畅销超值特惠读者推荐预防保健插图精致年度重磅家庭保健

如何管理自己的健康，这个很重要。在报纸上看到文摘，于是买回来。很不错，和报刊上的一字不差，要好好研究。

书已收到，应该是正版的。

印刷不错，假期后抽空读读。

速度快，给老人看的据说还不错

东西质量很好，送货非常快很满意！

这个要好好看，感觉自己需要调整

看养生堂的时候认识这位老先生，觉得他说话挺有水平的就买它的书看看。

妈妈很喜欢看，保养健康很重要。

还没看 应该不错

京东的图书价格很实惠

还不错。 。 。 。 。 。

正版的，性价比高，支持保健

买了二次了，给老妈买的

满意，给父母看看，关心一下自己的健康

此书给父母看，有部分比较实用

好书，值得推荐

非常好，给家人买的！注重健康

好厚一本书，还没看，应该可以的

应该是正版吧

有时间多看看书，还是有帮助的。

送给爸妈的 希望他们更加注重健康

闲来看看，健康之用！

很有帮助

挺好的

下单后，第四天收到了。都是新书。要送人的。

一般化

东西很好，质量不错，非常喜欢！

这本书应该很好吧，姥爷看完，还总给我讲，总希望我能看看这本书。

你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言

非常不错正是我想要的

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。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。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|好了，现在给大家介绍两本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装祯到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他人？如何构建一种信仰，为别人造梦？

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

给老爸买的，据说还不错

关爱健康，从二十岁就开始！

很有帮助的一本书，全面论述了加强健康管理的要素

老爸指定用书,他看的

hai xing

读书是一种乐趣,一种情操,一种向往世界古往今来的为人和名人求救的方法,一种和他们展来讨论的方式,一封出席各种社会活动体验各种生活,结识各种人物的邀请信.一张迈进科学殿堂和未来世界的入场券,一股丰富自己的强大力量.这个名言是我们最著名的作家“王梓坤”写的.他让懂得了什么是读书。小的时候，我只喜欢爱看小人书，漫画，因为他们都很好笑，有着迷人的魅力，渐渐地，渐渐地……我就开始画漫画了，但是结果还是让老师收走，被爸爸妈妈撕掉，还要打。唉-----真倒霉！初高中，就从喜欢武侠小说，梁羽生、金庸、古龙等等，特别是金庸的小说，本本都看了有些还看了好多遍，收益匪浅。长得之后，我什么类型的书都看，只要是自己喜欢的。特别是：[ZZ]的[SM]：很值得看，看了收益很大，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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得了，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。：读书让我收益匪浅。让读书成为我们的生活方式。[NRJJ]

《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》是何裕民教授在成功推出“抗癌视点”系列著作之后，整装再发，于健康自我管理领域创作的一部最新力作。作者以超宽广的视野，超精辟的深度，从生活方式、饮食调节、心理健康、慢病防治等

诸多视角，全新阐释了当代健康管理领域的的新知识、新趋势和新方法。《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》不但是作者国家级“亚健康”和“疾病预防与管理”项目成果的通俗化体现，更是他阅历无数肿瘤患者后要对《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》读者说的心理话。

《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》一部为不懈追求健康的所有读者而准备的书。

对健康很有帮助,值得一看

"[ZZ]写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。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、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，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，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。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。
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.[NRJJ]"

不错，下次还来，如果更便宜就好了

打开书本[SM]，[ZZ]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。

[BJTJ]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。”[NRJJ]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。[SZ]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。[QY]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

看看更健康,你懂的~~

书很好，我很喜欢，不错不错

买给老年人琢磨琢磨。

没事翻一翻的闲书，不是我看的，哈哈哈

很不错，正版，很好，

作者[ZZ]写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。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、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，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，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。书，陪伴我走过了无数风雨，它见证了我的快乐成长。书，我们是不能离开它的。

书能让我敞开心扉与作者和死去多年的伟人进行心灵的沟通与我的看法。书想阳光一样照耀这我成长。假设一下，如果世上没有书的话，我们的世界将是多么的单调与无趣啊！书是我不可缺少的一个亲密伙伴。有时候，书是一盏铮亮的灯，照亮我心中的黑暗，让我明白了世间的善恶美丑；有时候，书是一对洁白的翅膀，带我飞到云海深处，一览山河的壮丽美景；有时候，书是一叶坚固的小舟，带我驶向成功的彼岸，任凭风吹浪打也不回头。书是快乐的天堂，让我忘记了所有的忧伤。如果没有书，我们的生活将是多么的寂寥空虚，我们的生命将是多么的暗淡无光。读书不仅丰富了我的大脑，锻炼了我的意志，使我品味到了现在自己的美好生活。还给予了我一种享受，一种别致的精神享受，他使我尽情畅游在各个时代，体会民间疾苦，品味乡村风情，领略烈士的操守，感悟幸福生活。书是知识的海洋，书是人类文明的“长生果”，书是智慧之门的钥匙，书是无声无息的老师，朋友。书，它使我的知识丰富起来，使我的视野开阔起来。

读书是一种人生态度，你可以从更深更广的界面里去体会更多人的经验与体验。书真是一盏照亮前进的明灯啊！，[NRJJ]

书店找了半天，还是网购方便

很好的书，值得购买。

很好。。很喜欢，大品牌有保障

很不错的一次购物体验

书不错 很好 喜欢

让读书成为我们的生活方式。罗伊兰德：阅读是永恒的乐趣。高尔基：书是人类进步的阶梯。贝内特·赛尔夫：阅读是一种心灵的享受。不论是伟人还是凡人，不论是生活于困境或是和平时代，读书一直是人类追求不懈的生活情趣，读书是寻求心灵释放，净化灵魂的途径。伟大的革命家、学问家毛主席孜孜不息的读书生活伴随着他一生，和他的革命生涯紧紧地联系在一起，即使在最艰苦最紧张的革命战争环境里，他也总是不忘读书，他的读书范围十分广泛，从社会科学到自然科学，从中国到外国等等各类书籍都是他废寝忘食的选择，这些书籍对他生活的影响不言而喻。

平凡而渺小的我们生活在安逸的和平环境下，读书不再是以往的奢侈要求。对我们而言，它更是我们生活中的精神伴侣。读书的方式、内容也随着我们时代的改变而日益变迁着，我们读书的选择方式也日益多元化，电子杂志、电子期刊、电子书等都方便了现代人，当我们阅读杂志类书籍时，就好比是吃快餐，“为的是填饱咱们的肚子！”当我们阅读经典著作时就好比是品尝满汉全席，需要仔细品尝各种滋味！[ZZ]的[SM]：很值得看，看了收益很大，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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。

一个安静的环境，清晨，午后，夜晚，一杯苦涩的清茶，遇到柔和的光线，一本难以释怀的书，享受读书的幸福……让读书成为我们的生活方式。[NRJJ]

书写的很好，我很喜欢，内容丰富也比较切合实际，珍藏！只是，书上好像蹭到了点脏东西，没有包装，但没有很脏、总体来说以前看过一次，但是很小的时候只记得内容挺好挺有教育意义，但太小理解的还不透这次在京东上又看到了这本书就买下来了，很便宜十多块钱，而且书是正品决不是盗版，再重新品味下书中这次理解的更深，对一个人的心理状态、做事风格有很大的帮助，你如果关心别人，在两个月内所交的朋友，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。还不错吧，就是内容少了点。薄薄的一本书，很清新，很自然，但感觉要是内容再多点，就更好了。讲的就是两个小女孩的生活，很快乐，很自然，很有灵魂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。

正版书 纸张不错 还行

当我刚步入学习的大门的时候，我的老师就教育我们要做一个有道德的人。随着时间的流逝，我依旧还是可以清晰地把这句话放在心底。然而，知识的增长，我对这句话的理解也越来越透彻了。

那么，怎样做一个有道德的人？我个人认为，首先要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。三国时期的刘备也曾经以此教导过他的儿子。我们如果能够从身边小事做起，严于律己，那么我们每做一件事情，我们的道德水平就会得到一次升华。积跬步，以至千里；汇小溪，以成江海。我们要善于由大及小，从大处着眼，从小处着手，决不要以微小而不足道，细小而不足为。

做一个有道德的人，要注重培养自己的道德观念，必须注意到知、情、意、行的统一。不能只讲动机不计效果，也不能只根据效果去判断其善恶。要注重道德认知，处理好知与行的关系，注意实际行为的锻炼，在实践中增强道德情感、意志力。

在我们的生活中完全可以去做，往往还是那些不起眼的小事中蕴含着道德的真谛。

前些天我乘公交车去外婆家。车至中途，车厢内已座无虚席。此时，又上来一位抱小孩的中年妇女。靠近车门的一位年轻小伙子忙热情地站起来让座，只见中年妇女二话没说，径直坐下，随后有说有笑地逗起孩子来。我在对小伙子投以赞许目光的同时，心中也生出一种怪怪的感觉。

小伙子主动给带小孩的女同志让座，固然是理所当然的事，但我总觉得在“理所”与“当然”之间，似乎还少点什么——中年妇女是否应该向小伙子道谢呢？

付出，不一定渴望得到回报，但人人都希望得到认可，大至社会的认可，小到一个人的认可。假如那名中年妇女对小伙子说上一句感谢的话，相信小伙子心里会感到一种付出的快乐！芸芸众生，人人都应时时怀着一颗感恩的心：得到了别人的帮助，别吝啬你的感激；获得了别人的尊重，也要学着去尊重别人。因为，尊重别人也是一种有道德的体现。

在这段时间里，我的心很沉重，我的眼睛时常湿润。因为在历史的旅程中发生了一件让炎黄子孙铭记在心的事——四川大地震。就是在2008年5月12日这一天，一场突如其来地震瞬间带走了成千上万人的生命。看着一片片废墟，一个个孤儿，做为一名中学生，我的心怎能不潸然泪下呢？抗震救灾，众志成城。献出我们的一点爱心，温暖灾区人民的心。这时，我放弃了身边一些美好的事物，拿出了自己一个月的零花钱，捐给了灾区人民。是啊，灾区需要帮助，灾区人民更需要帮助啊！伸出你的援助之手，铸造爱的桥梁。这难道不能体现我们中华人民的道德高尚吗？

其实，“道德”就是在别人有困难的时候，伸出你的援助之手。在地震中还有些人幸运的活了下来，他们感受到了生命的脆弱一面。看着一片片废墟，有人在呼唤着自己的母亲，这个时候他的母亲或许已不在人世，但他还要对他的母亲心怀感恩。在地震的面前，我们中国人并没有气馁，面对一片片废墟，我们仍然努力去寻找生命的光芒。一天，两天，直到第七天，生命在不断的出现奇迹。温总理说的好：“只要有1%的希望，我们就要尽100%的努力。是社会给予了他们，关怀了他们。”看完这个故事我的眼睛湿润了，我有时在反省自己，是不是该在父母有生之年，多为他们做出一些力所能及的事情。比如：给工作了一天的爸爸妈妈捧上一杯茶，为学习困难的同学解答一个疑难问题，在公交车上主动为年迈的老人让座，把被风吹歪了的小树苗扶正，见到纸屑弯腰捡起等，只要我们从每一件小事做起，我们就会成为有道德的好少年。

古往今来，沧海桑田。虽然时光在流逝，时代在变迁，但是道德建设的重要性不仅没有消减，反而与日俱增。我们党和政府对公民的道德建设十分重视。人们常说：道德是石，敲出希望之火；道德是火，点燃希望之灯；道德是灯，照亮人生之路；道德是路，引导人们走向灿烂辉煌。

不管时间历经多久，我们都要做一个有道德的人。做一个有道德的人，从身边的一点一滴做起。做一个有道德的人，从我们自己做起。

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

主人公阿廖沙痛苦的童年生活打动着我：四岁丧父，跟随悲痛欲绝的母亲和慈祥的外祖母到专横的、濒临破产的小染坊主外祖父家，却经常挨暴戾的外祖父的毒打。但善良的外祖母处处护着他。在外祖父家，他认识了很多“安安静静”的亲戚，其中包括两个自私、贪得无厌的、为了分家不顾一切的米哈伊洛舅舅和雅科夫舅舅，还有两个都叫萨拉的表哥。朴实、深爱着阿廖沙的“小茨冈”（伊凡）每次都用胳膊挡外祖父打在阿廖沙

身上的鞭子，尽管会被抽得红肿。但强壮的他，后来却在帮二舅雅科夫抬十字架时给活活的压死了……

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

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

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

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

但拥有着这些，我们并不知足。我们总是奢求更多。因为，在我们眼里，大人们挣钱是那样的容易，似乎都不费吹灰之力。我们多天真啊。的确，我们不用像阿廖沙那样只十一岁就到“人间”独自闯荡。但读过《童年》之后，我们应该悔过自己曾经的奢侈，我们应该不再浪费，我们应该学会珍惜。

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

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

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

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

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

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

我想，书籍是的良师益友，精神的食粮，我们又有什么理由不好好读书呢？

非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；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。”

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总体还是不错的，物流也很给力，商品也是不错的，给个好评

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

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

一. 引导家长为孩子创造读书的时空

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

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

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

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

3.最好是买拼音版本的，一本书里不认识的字最好控制在20%以内，这样孩子读起来才不会磕磕巴巴，才会乐意读下去。二. 教师在阅读方法上给予指导

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

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

一个人无论做什么，都可能形成习惯。有的人怕干活，时间一长，就会变成习惯性的懒惰；有的人遇上稍不顺心的事就会烦恼，时间一长，就会变成习惯性的烦恼；有的人遇上一点小事爱忧虑，时间一长，就会变成习惯性的忧虑……通常人们只是把人的外在表现，比如走路的姿势、个人卫生、吸烟、喝酒等称为习惯，其实人拥有很多习惯。好的习惯有诚实、勤奋、热情、节俭、快乐、自信等等；坏的习惯有虚伪、说谎、自卑、懒惰、忧郁、骄傲、胆怯等等。说白了，这些行为也只不过是人们给习惯起的别名而已。

本杰明·富兰克林说：“一个人一旦有了好习惯，那它带给你的收益将是巨大的，而且是超出想象的。”这是他亲身体验得出的结论。富兰克林青年时期，发誓要改掉坏习惯，养成好习惯。他给自己制定了克服13个坏习惯的计划，取得了意想不到的良好效果。他为了保证有更多的时间用于学习，在计划的“程序”一条里，规定自己几点起床，几点吃饭，几点阅读，使生活有条不紊。后来有朋友说他常常表现出骄傲情绪，他又把养成“谦虚”的好习惯列入计划。他每周选出一种缺点进行矫正，每晚必须作自我反省，每天记录自己努力的结果。有时坏习惯没有彻底改变，尚未达到自己理想标准时，就再延长矫正一周，直到好习惯代替了坏习惯为止。一个人只要改变了身上的坏习惯，就能换来带给自己走向成功的好习惯。富兰克林能成为引导美国走上独立之路的爱国者，能成为著名的科学家，能成为最受美国人尊敬的人，这与他改变坏习惯，养成好习惯分不开。

人生是一种优胜劣汰的竞争，在追求成功的道路上，良好的习惯常常是获得成功的捷径，即便是很小很小的好习惯，也会给人带来意想不到的收获。有个大学毕业生，到一家公司应聘。面试时，外边等了许多人，看起来个个踌躇满志，应试者一个个被叫到经理办公室，一个个又表情严肃地走出来。当叫到他时，他没有像别人那样慌忙推门而进，而是先敲门问：“我可以进来吗？”经理说了声“可以”，他才进去。进门后，他又轻轻地关上了门。几天后，他被意外地聘用了。两年后，他工作出色，升为业务主管，与经理接触的机会多了，才把心中的疑惑说了出来：“当初有人学历比我高，为啥要聘用我？”经理说：“说实话，你哪一条都不比别人强，我就看中你进门时很有礼貌，懂礼貌说明你有教养，有教养的人，先不说能在公司有多大的作为，起码不会给公司制造乱子。”可见好习惯处处受人欢迎，能使自己受益无穷。

记得我的政治老师说过人一生都有困难，只要认真去面对就一定能成功。只要认真面对每一件事就能成功。对待每一件事只要努力就能成功。所以习惯培养一生，有好的习惯就有好的一生。只要一件事做上七七四十九天就能成为一个习惯。

小学是班主任讲过：某中学的一位数学教师每天给他的一个学生出三道数学题，作为课外作业，让他回家后去做。这个学生每天都能认真完成。有一天，这个学生回家后，发现老师今天给他出了四道题，而且最后一道似乎有些难度。他想，以前每天的三道题，

都顺利地完成了，从未出现过任何差错，老师早该给我增加点分量了。于是，他满怀自信地投入到解题的思考中，天亮时分，他终于把最后一道难题也解答出来了，当他把这四道已解的题一并交给老师时，老师看完后惊呆了。原来最后那道题竟是一道在数学界流传百年而无人能解的难题。老师把它抄在纸上，也只是出于好奇。结果，不经意把它与另外三道题混在一起了。这位高三的学生却在不明实情的前提下，把它攻克了。所以不要被时间的债哦！

我常在京东买书。我认为，对于看书，比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须

“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

学生)和教育主体(教师，包括环境)交互作用的过程。教学模式将“人——人”系统转变为“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛选旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

20多年来，我始终把读书和教书结合起来，创新教、创新读、创新用，在用中创新。我先后在《人民教育》、《小学语文教学》、《小学语文教师》等国家级、省部级以上报刊发表论文200余篇。我联系教改实际，撰写的《自由作文法》、《对话作文法》、《听话作文法》、《情趣作文法》等论文，产生了较好的反响。目前，我已公开出版了《作文闯关》、《小学生快速创新作文教与学》丛书等著述69卷。还获得了三项国家级发明专利。

教书和读书生活，使我感悟出了人生的真谛：教师的人生，应该有创新精神。年年春草绿，年年草不同。我们要做“代表先进文化方向”的创新型教师，爱岗敬业是创新型教师应具备的首要条件。他不但具有无私奉献的师魂，诚实正直的师德，全面发展的师观，教书育人的师能，严谨求实的师风，而且还应具有开拓进取的锐气，蓬勃向上的朝气，勇于拼搏的英气，甘愿奉献的“傻”气，自强不息的骨气。吾以培养新世纪之英才，振兴中华为己任，虽生活清贫，但仍以春蚕的精神、红烛的风格、蜜蜂的作风、绿叶的品格和孺子牛的志向，奋力拼搏，无私奉献。

常读书和常思考，使我勇于和善于对自己的教育教学作出严格的反省和内省，既要不惮于正视自己之短，努力探究补救途径，更要擅于总结自己的或同行的成功经验，从中提炼出可供借鉴的精华，为理论的突破夯实根基。愚人不才，笨鸟先飞，我愿把追求完美的教学艺术作为一种人生目标，把自己生命的浪花融入祖国的教育教学改革的大潮之中。

你所拥有的只是现在。内心的平静，工作的成效，都决定于我们如何活到现在这一刻。不论昨天曾经发生过多少事，也不论明天有什么即将来临，你永远置身“现在”。从这个观点来看，快乐与满足的秘诀，就是全心全意集中于现在的每一分、每一秒之上。小孩子最美妙的一点，就是他们会完全沉浸于现在的片刻里。不论是观察甲虫、画画、筑沙堡或从事任何活动，他们都能做到全神贯注。

快乐的秘密，说穿了很简单，你的生活必须以现在为中心，我们要在生命的旅途中享受快乐，而不是把它留到终点才用。

你该享受拂面的春风，听院中小鸟唱歌，以及周边的一切。

每一分，每一秒，每个人都可以自由的选择，是否要真正生活到现在，吸收周围的一切，让自己受感动，受影响。

你可曾有这样的实验：当你在等一辆计程车时，它就是不出现？而且等其他的东西似乎也总是如此。因此俗谚有云：“时时掀盖来，煮水久不开。”

同样地，有时你觉得一通期待中的电话让你等的不耐烦。在仿佛无数个小时的漫长等待后，你决定找点别的事做，果不其然，电话铃声立刻跟着响了起来。

碰到这种情况，有个处理原则：“回去掌握你的现在，不要屏住呼吸等候奇迹。”如果你告诉自己：“我一定要拥有‘它’才会快乐和满足。”那么你不能如愿以偿的几率就会大大增加。原谅自己或别人，基本上是朝向现在而活的一个抉择。

选择原谅，情况会循一条神奇的轨迹转变。当我们改变了，别人也会跟着变。我们改变待人的态度。在我们修订对事物观点的同时，别人也会随着我们的新期望做出反应。

原谅别人不容易，原谅自己更难。很多人一辈子都为一些自以为是的缺点，他们之中，相信自己应该活得健康快乐的人少得出奇。

林肯说：“人快乐的程度多半是自己决定的。”人生际遇对快乐程度的影响，其实远不及我们对事情的反应来得重要。

快乐实在也不是那么容易的东西。有时它被视为人生最大的挑战，需要投入全部的决心、毅力、自制力。成熟代表为自己的快乐负责，把注意力集中于已经拥有的一切，而不是放在没有得到的东西上。

一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，快乐是否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要寻求快乐，必须专心思考快乐的事，但我们是否经常反其道而行之？我常常是否不把别人的赞美放在心上，却为一两句不中听的话生好几天的气？或许你容许不愉快的经验或恶言占据你的心灵，后果只能自己承担。记住，你是自己思想的主宰。大多数的人，对好话只记得几分钟，坏话却能数年不忘。他们就像收集垃圾的人，把20年前人家丢给他们的垃圾背着到处跑。

有时快乐需要努力去完成，就像维持家中整洁美观，你得把好东西都陈列出来，把垃圾丢掉。快乐就是搜寻生命中的好东西，有人看见美丽的风景，有人看见玻璃窗脏了。看见什么，靠你自己用思想做选择。

不快乐是因为生活与预期不符。我们的要求不能满足，认为人生不是它“应该”有的样子，我们就会快乐不起来。所以我们会说：“要怎样怎样我才会快乐。”但人生没有那么完美的。人生常出现愤怒、沮丧、成功、失败，提出快乐的条件其实是自欺。

境由心生，快乐靠自己决定。很多人一生的生活方式，好象有一天他们会抵达一个名字叫“快乐”的工作站。他们认为，有一天所有的事物都会变得完全符合理想，到时他们可以喘口气，说：“我终于找到快乐了！”所以他们的一生都可以用“只要怎样怎样，我就会快乐”做一总结。

我们每个人都得做一个决定“我们是每天要提醒自己，时间有限，应该好好把握利用？或虚掷现在，空想有个美好的未来？”

要活得更快乐、更充实，不需要改变这世界。世界已经够美了，需要改变的是自己。世界本来就不“完美”。我们不快乐的程度取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大距离。如果我们不凡事苛求完美，快乐这档子事就简单的多了。我们只需要决定自己比较喜欢朝哪个方向发展，即使不能如愿，我们还是可以快乐的。

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。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。

我非常喜欢书中提到的叶赛宁的一首诗：不惋惜，不呼唤，我也不啼哭……金黄的落叶堆满我心间，我已经不再是青春少年……长的是苦难，短的是人生。

下次还来京东，很好的书

他现在认识到.他是一个普普通通的人,应该按照普通人的条件正正常常的生活,而不要做

太多的非分之想.当然.普通并不等于庸俗.他也许一辈子就是一个普通的人.但他也要做一个不平庸的人.在许许多多平平常常的事情中.应该表现出不平常的看法和做法来.比如.像顾民这家伙.挨了别人的打.但不报复打他的人——尽管按常情来说.谁挨了打也不会平平静静.但人家的做法就和一般人不一样.这件事就值得他好好思量思量.这期间,少平获得了一个非常重要的认识:在最平常的事情中都可以显示出一个人人格的伟大!

(孙少平是善于思考的,从他上中学时的一个小小片断就可以看出。小故事大道理,一个勤于思考的人,会细心的观察生活的每一个细节,对比自己,发现不足,并慢慢改正。

和他一样,我们也是非常普通的,可是我们自己是否也能大声的对自己说“我不庸俗呢?”)

但他渴望独立地寻找自己的生活啊!这并不是说他奢望想改变自己的地位和处境.不.哪怕比当农民更苦.只要你像一个男子汉那样去生活一生.他就心满意足了.

(我们也得独立地寻找自己的生活了,我们不奢求能找到很好的工作,只要能实现自我价值,能够凭着自己的知识、能力不再向父母亲伸手,能够自己养活自己,在目前的情况下就足够了,这也是所有毕业生的心声!不幸的是.你知道的太多.思考的太多了.因此才有了这种不能为周围人所理解的痛苦……

一个有文化有知识而爱思考的人.一旦推动了自己的精神生活.那痛苦是无法言语的.

现在正当年轻气盛.他为什么不去实现他的梦想呢?哪怕他闯荡一回.碰得头破血流再回到双水村.他也可以对自己的人生聊以自慰了;如果再过几年,迫不得已成了家,那他的手脚就会永远被束缚在这个“高加索山”了!

不论在任何年代.只有年轻的血液才会如此沸腾和激荡.每一个人都不同程度有过自己的少年意气.有过自己青春的梦想和冲动.

(年轻就是资本,先就业再择业,是不二的选择。曾经尝试过,曾经勇敢过,曾经奋斗过,曾经努力过,以后才不会有后悔。对一个都不敢尝试的人来说,生活永远是黑暗的!与命运抗挣的主权在你自己手里。)

他必须在这个城市里活下去.一切过去的生活都已经成为历史.而新的生活在就从这大桥头开始了.他思量.过去战争年代.像他这样的青年.多少人每天都面临着死亡呢!而现在是和平年月.他充其量吃些苦罢了.总不会有死的威胁.想想看.比起死亡来说.此刻你安然立在这桥头,并且还准备劳动和生活,难道这不是一种幸福吗?你知道.幸福不仅仅是吃饱穿暖.而是勇敢地去战胜困难……..是的.他现在只能和一种更艰难的生活比较,而把眼前大街上幸福和幸运的人们忘掉.忘掉!忘掉温暖.忘掉温柔.忘掉一切享乐.而把饥饿.寒冷,受辱,受苦当作自己的正常生活……,

很好 字体很大 很适合老年人看

现在的人都忙于工作 忽视了自己的健康 我们有一个健康的身体很重要 这本书不错

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折,回家决定上京东看看,果然有折扣。毫不犹豫的买下了,京东速度果然非常快的,从配货到送货也很具体,快递非常好,很快收到书了。书的包装非常好,没有拆开过,非常新,可以说无论自己阅读家人阅读,收藏还是送人都特别有面子的说,特别精美;各种十分美好虽然看着书本看着相对简单,但也不遑多让,塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本,书装帧精美,纸张很干净,文字排版看起来非常舒服非常的惊喜,让人看得欲罢不能,每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味。

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更容易和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。好了，现在给大家介绍两本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装祯到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印

刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他人？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

《[SM]》，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。我很喜欢读书，特别是：[ZZ]的《[SM]》：很值得看，看了收益很大，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。买书就要来京东商城。

老妈喜欢，经常看，受益匪浅。

很好，很实用，获益匪浅。

《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》是何裕民教授在成功推出“抗癌视点”系列著作之后，整装再发，于健康自我管理领域创作的一部最新力作。作者以超宽广的视野，超精辟的深度，从生活方式、饮食调节、心理健康、慢病防治等诸多视角，全新阐释了当代健康管理领域的的新知识、新趋势和新方法。《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》不但是作者国家级“亚健康”和“疾病预防与管理”项目成果的通俗化体现，更是他阅历无数肿瘤患者后要对本书读者说的心理话。《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》，一部为不懈追求健康的所有读者而准备的书。

书不错，速度也很快。

东西不错！

非常不错很好，值得购买

挺好的！好好学习！是正版书。

很愉快的一次购物经历

和描述的一样，好评！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。本来我这个地区就没货所以发货就晚了。但是书真的不错只要发货就很快就到，应该是正品至少录音啊词语没有错，快递很快哦

继续努力，书已经送给门卫签收，不过快递员还打电话通知我，这样的服务态度真的值得其他的快递员学习，京东快递真的不错。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：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精

选柯维培训课程中的实践练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使

“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

做者医术高超，见解独到，实践经验丰富的专家。

作者[ZZ]写的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。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、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，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，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。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。[NRJJ]

最先是朋友推荐我看[ZZ]写的这本书[SM]，作者[ZZ]写的书都写得很好，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。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、冰心、叶圣陶、金

庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

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。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，真的很快，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，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，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。在现在社会上出现的一股读书无用思潮下，济源市总工会举办职工读书节活动，是从国家的未来发展大局出发，是对干部职工的一次机遇充电，以提高干部职工素质，对增强发展济源经济后劲大有益处，是非常及时和必要的。下面我谈谈读书的好处和心得体会，望同行指教以便和大家进行思想交流。

首先我们要认识什么是书，为什么要读书？

我认为：书是人类文明的结晶，是科学文化、生活、哲理的纸质载体，是先贤的经验总结。要立志在有限的一生中，在社会上有所作为，就必须读书，才能增长见识，不出门就知古今天下事，提高阅读能力和写作水平，使人成为有理想、有道德、有修养的人，在社会竞争中立于不败之地，这是好的一面。书还有不好的一面，就是迷恋游戏、黄毒一类的书，它能使人消沉，教唆人走向犯罪。鉴于书还有不好的一面，我们就要认真选择一些好的书来读。一、读书使我进步。古人云“读书破万卷，下笔如有神”。

我通过读书学习，提高了知识面，工作学习得心应手。[NRJJ]

书的内容很好，关注生理健康和心理健康，对现代人有很多有益的启发，让读者从生活理念、生活方式、饮食起居、身心调节等等方面收获健康。

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，这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在双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：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和

成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟——精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

网上购书比书店订快很多

挺好的，跟我想的一样“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。京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊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。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：《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途。《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。

爸妈喜欢的书，正在阅读中，不错！

内容很好，书的质量很好，快递很及时！

书不错，值得一读，物流慢了些

内容丰富，家人很喜欢

不错，很好.....

支持何教授！一本很实用的书！妈妈很喜欢！

物流很快，东西很好，正在学习，对于健康问题有独到的认识

比较了下价格各家都差不多，书很好送货很准时，还在慢慢看。

值得一看，挺不错的书

不错，是正本。不错，是正本。

good service

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。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。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它十分不屑。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：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用来纪念。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。

正在看，好好看！还行吧

《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》是一位肿瘤科医生总结数万例患者的悲怨、悔恨与倾诉后要说的心理话。国家级研究课题“亚健康”和“健康管理”项目的通俗化呈现。《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》是何裕民教授在成功推出“抗癌视点”系列著作之后，整装再发，于健康自我管理领域创作的一部最新力作。

作者以超宽广的视野，超精辟的深度，从生活方式、饮食调节、心理健康、慢病防治等诸多视角，全新阐释了当代健康管理领域的新知识、新趋势和新方法。《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》不但是作者国家级“亚健康”和“疾病预防与管理”项目成果的通俗化体现，更是他阅历无数肿瘤患者后要对本书读者说的心理话。《你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言》，一部为不懈追求健康的所有读者而准备的书。何裕民，著名临床肿瘤专家，上海中医药大学资深教授、博士生导师、中华医学学会心身医学分会主任委员、中国医学哲学协会副会长。在中医理论与临床、心身医学、医学哲学、医学人文学、肿瘤治疗、健康研究及管理方面颇多建树。主持国家级重大科研课题多项；出版专著、教材、科普30余本。曾获上海市劳动模范、全国杰出青年中医、霍英东英才奖、世界杰出华人成就奖等殊荣。第一章 健康新知

一、人的寿限知多少 二、白寿，现代知性人士可期望 三、影响天年因素面面观

四、延年秘诀：节樽守道少“扣分” 第二章 健康新趋势 一、未来健康新态势

二、嬗变着的生存环境 三、健康杀手，悄然骤变 四、亚健康：伺机作乱的“管涌”

五、慢性疾病发生的“同花顺理论” 六、治病：谁都不堪承受之重 第三章

要健康长寿，先学会智慧生活 一、投资与管理健康：回报率最高

二、了解健康指数，提高“康商” 三、智慧生活，适度放慢节奏

四、迈开腿，拮抗脑力疲劳 五、告别生活陋习，守住健康 第四章

“管好嘴”，与时俱进杜绝病 一、安生之本，必资于食

二、吃出肥胖的危害：触目惊心 三、何以吃得好，反成灾难？

四、赶快管住嘴，延命少疾病 五、居民膳食宝塔，要打个折扣

六、四季饮食微调助养生 七、如何吃出愉悦来 八、牛奶：不是所有的人都合适 第五章

安顿好心，堵住健康“小管涌” 一、心灵感冒：杀人不见血 二、好观念也养生

三、学会主动讲和 四、悟出舍得之道：安心之要 五、规避劣性应激的“垃圾车法则”

六、善于表达情感：不是抱怨，而是倾诉 七、何氏心理管理十八招 第六章

阻击慢性病，防范生命“大决堤” 一、别凑齐最后一张“牌”

二、“福相”非福，常惹灾祸 三、心的破碎，全局颠覆 四、糖尿病：害人不见影踪

五、血管不堪忍受之“高” 六、慢阻肺：让人备受煎熬而“去”

七、防癌，常比避免炎症方便些

书很好，物流也很快！

看起来就蛮好的，会慢慢看的

“癌”字，原通“堁”，与“岩”意近，取“坚硬之石”之意造字，是一个象形字。中医学很早就有关于肿瘤的记载：殷墟的甲骨文中已经出现“瘤”字；公元前10世纪的《周礼》中也已记有专治肿瘤的医生；汉代医学家刘熙提出：“堁，肿也，凸凹起伏如山岩不平者，谓之堁。”；宋代的《卫济宝书》开始明确用“癌”描述肿瘤类疾病……而对于癌症与性格、心理、情绪的关系，也很早就被注意到了。比如，宋朝的名医朱丹溪就指出，奶岩（乳腺癌）常常源于妇人长年累月地“不得于姑嫂，不得于公婆”，即长期的人际关系失调；西方医学之王盖伦也认为，郁郁寡欢是导致癌症的主要原因之一。

临幊上，生了癌以后，心态如何每每决定着患者的治疗效果及预后。因此，生了癌，怎么调整心态，非常重要！它往往左右着患者的生与死。癌从心生
国外有研究表明：那些工作好坏等结果难以自我控制的高压力、低成就感、低控制力岗位工作者，更容易出现焦虑、抑郁倾向，也更容易遭受挫折而处于精神紧绷状态。因此，从事这些职业的许多生性要强而认真的女性，只能试图以加倍的投入获得有限的回报或成就感。她们常常性子较急，生活与工作节奏快，无论在岗位上或在家中，少有闲暇时间。久而久之，对工作的认真或较真泛化为对所有事情——包括生活中细小之事——较真和一丝不苟，这就形成了这些人的日常行为特点。若干年或20~30年后，常会因神经—内分泌—免疫轴的持久高张力和紊乱，导致乳腺、卵巢，甚至肺、胃等脏器的癌变。这就是我认为城市里70%的女性癌症患者是“好女人”的大致机理。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

非常好的一本书，推荐给大家。

还行。。。。。。。。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

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

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。

好象是新出来的书，内容还可以。

很好，替别人买的很好，替别人买的

[你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言 下载链接1](#)

书评

[你会管理自己的健康吗：何裕民教授健康新宣言 下载链接1](#)