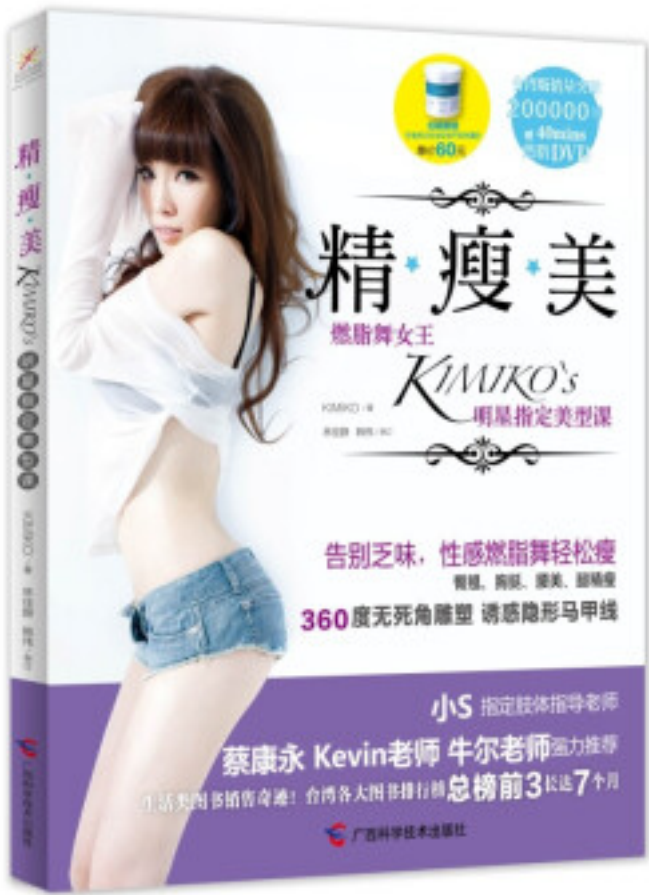


精瘦美：明星指定美型课



[精瘦美：明星指定美型课_下载链接1](#)

著者:KIMIKO 著

[精瘦美：明星指定美型课_下载链接1](#)

标签

评论

书里内付四十分钟的燃脂DVD，这次没有，我上次买的书里都有。

书满薄的，碟子还没看，准备练起来～

和之前在台湾买的一样，只是没有第二部有点可惜

还行吧 看懂 没时间实践

加油啊，一定努力减肥

不错，练起来！

美~~~~~学习一下

希望能有用～期待效果啊

书上的动作讲解和光盘里的有些不一样！有一点点失望

还没看，送货速度非常快！

京东非常好非常好非常好非常好

一直想买的书，通过简单短时间的正确运动美体，装帧精美，内容容易学习，暂时没练

好好好好好好好好好。

还不错，就是有点跟不上，老师很厉害

很好的书，是正版，帮助很大，。

真的不懂为什么会卖那么贵

这个不错！要好好看

还没认真看，不过书的质量相当好

大致看了一遍，还好吧……光盘还没有看

京东就是给力，到货好快，书很好，同事说有效果推荐的，喜欢~

双十一速度很快哈 书还没有看 希望能瘦下去啊

不知道有没有效，太忙还没学

还没看，看看再说，质量不错，应该是正版

讲解透彻，简明移动，不错

很好很实用的书，必须推荐给大家分享

还好 就是 看不太懂 不怎么好自学

东东很好，很满意，下次还会买的！

一般吧，千篇一律

到货挺快，包装很好，喜欢。

非常好非常好非常好非常好

很好的，很喜欢，性价比很高…

好评凑齐十个字十个字十个字

赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞

并没有什么用……………

比想象中要薄，DVD还没来得及看

很精美的书

haihao

我觉得kimiko的身材超级棒，书中的运动也很简单。其实我觉得看光盘很麻烦，就是看一遍掌握动作精髓后，有空就做做。先培养动的习惯再加运动量才能持久。这个小舞蹈也挺sexy的，学会了能小秀一下。

学习中

没看呢

产后恢复买的，感觉实用性一般，配图还可以精美，个别指导的部位需要器材，总体上感觉家庭个人不是很实用。

瘦身的内容之外讲了很多搭配之类的东西，术业有专攻还是多一些瘦身的内容比较好

《精瘦美：明星指定美型课》全面阐述了“跳舞的女生身材都不差！”这句话是不是很多人信服？Kimiko独创的性感燃脂舞热力全开，告别乏味的健身操、普拉提。作为小S、吴佩慈等女神艺人的专业塑形课老师，她会告诉你绝不失败的美形方法！与其练错变成肌肉人，女生们更想要的是纤长的延伸曲线，每天5分钟，就能更接近女神魅力，轻松享瘦又可以SHOW，何乐而不为？精：40堂超易学美形课
将身体自然的划分为五大部分，即：肩膀／副乳／蝴蝶袖；腰线；腿线；腰／背；S曲

线／上下半身结合。突出每一个部位塑造的重点，集中攻克。完整清晰的步骤分解图、以及正确和错误的示范划分绝对让各阶段需求的人，完成瘦身大计。更添加了【男生可以这样练】的版块，让减肥瘦身美形不再是一件痛苦需要毅力的事情，因为爱情的甜蜜让我们更能也更愿意将更好的自己展现出来。DVD动态解读，让你一定瘦得精准到位！

需要时间证明。。。。

内容不错，解说仔细！！！！

需要自己好好练习啊，现在还没有开始

这本书里的内容感觉一般

正在阅读中，读书能使人充实。

一般般，内容一般般

冬天太冷不想动，看了哈就放着了

还没用，不知道效果，囤积中

书很一般，不太值得购买！

都是给了一些照片，想要一些课程的资料非常的少见，而且视频不怎么清晰。

连发票都木有，唉，你们怎么

光盘放不了…不知怎么回事也懒得换了～

真的这本书很垃圾。别买了，谁买谁后悔。

很好

书很薄，没几个动作，动作要领很难掌握，重点要去瘦的地方没觉得有运动到。浪费钱了。

超级没用，教的动作光看盘是练不会的，书名迷惑人

不好，没起到作用，闲置了

用了几次就坏了！非常不好 用了几次就坏了

不太好，不好不好不好不不不不不不

书是收到了，赠品呢？！骗子！

现在只能说京东太坑了。。

好

商品不错，跟描述的一样，还没练，应该会有效果，就

挺好的，值得推荐。。。

还可以了！ 还可以了！ 还可以了！

书比香香的薄 附赠的碟也掉出来一半 但书的质量很好 支持京东！！！

看康熙来了还挺喜欢他的 哈哈哈哈哈~~~买来学习一下啊

物美价廉的好东西 推荐大家购买

还没开封！！！！！！！！！！

内容蛮少的，不过内容还是不错的，还配了教学光碟。

书还行，光盘电脑读不出来

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

好用，好看～

是不是贵再坚持才行 就加油坚持吧

不错 物流速度快 书的质量也很好 很值

一直很羡慕Kimiko老师的身材，精致有曲线，并不是那种一味的干瘦。所以一直有想买她的书，偶然在京东看到就不会放过啦。内容也很赞。简单动作拉伸肌肉。希望可以坚持

期待效果了~~~加油了 这次一定要瘦 终于等到引进版了

还没有看，在一本一本消化中！

他要减肥非要买的~~~~~

家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

随便翻翻，还行吧。。。。。。。。。。

还没时间去看呢 希望能有帮助吧

学学里面的操和姿势，希望自己能坚持下去

好.....

跟着做，就不信不瘦

很给力得呢

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。

喜欢这本书。第一天买第二天就到了。赞\(\geq \nabla \leq)\wedge(\geq \nabla \leq)/赞!

赶紧学起来

特价买的!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

非常好……

还不错，就是内容有点少。

赏心悦目，物美价廉，实用性强

非常好，虽然我还没瘦

女人嘛。难免对身材有追求。能做到作者这样。便是达到了人生目标吧

书是正版的，价格比书店便宜！

目前为止尚未发现什么问题。

不错~~~~~

教育就在生活的点滴中，点点滴滴都是学问。
你懂了多少？一般人往往对燃眉之急立即反应，而对当务之急却不尽然。这里据说的当务之急是相对于个人目标来说的。我们判断一件事重要与否的出发点是什么？就是要看它与个人目标的关联重要。与目标的关联程度越高，那他就越重要；反之，则越不重要。但是，重要的事情并非紧急之事。

就是视频不一定能看 很喜欢

读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。
读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。

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，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.[NRJJ]

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

对于坎坷曲折的人生道路而言,读书便是最佳的润滑剂。面对苦难,我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望,甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气,将慰藉缓缓注入我们干枯的心田,使黑暗的天空再现光芒?读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》,让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气,更让我们明白:唯有真实的苦难,才能驱除罗曼谛克式幻想的苦难;唯有克服苦难的悲剧,才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事,感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达,从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇,做命运真正的主宰者。在书籍的带领下,我们不断磨炼自己的意志,而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。[NRJJ]

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,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。[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。[NRJJ]

太有用了,试做里面的动作,收到了很好的效果。

还行吧,就是不好做

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]

还行吧，不过自己比较懒，练了几回就不愿看了，视频还行

好哈好好好好好好好好太难了

[ZZ][SM]读书最大的乐趣就是从中找到自己不知道的事情。里面有对社会现象的批判，美丽风景的描写，鲜为人知的秘密与故事，中外风土人情的讲述，对奥秘的探索，还有一个个催人奋发向上，给人鼓励的感人事迹。像《汤姆叔叔的小屋》里那些恶毒的奴隶主得到应有的报应，让人拍手叫好，不由得为那些只因为肤色问题而遭人虐待的奴隶感到高兴；读《海滨夏夜》不由得想去海滨亲自体验一番那不一般特别风情，那使人向往的、使人充满幻想的心情使人快乐！

大陆版和台版真是没法比

都是些简单易学的动作，也不怎么需要器材什么的~~~~个人觉得挺方便的~~~~~就是有点薄~~~~~但就这个价格而言，还好~~~~~

[illegible]

[illegible]

动作都很简单易学，期待效果

还没开始看，但是里面的图蛮多的，比想象中的薄很多。

额，看到小S就买了，买了其实也没用。。。

质量很好的书 绝对正版 送光盘 可以跟着光盘来练习

送货快，不用自己去超市买，省时间省力气，太好了

这个不错，有跟着做，希望能把肚子减到生孩子前……

好，我会努力跟着做，喜欢Kimiko

看了目录，觉得还不错

听说很有效，希望这次可以坚持。

京东搞活动的时候买书的优惠力度确实很大，每一本简介读下来都感觉值得购买。但是同样领域的书还是需要好好甄别一下，很多内容确实都是重复的，一不小心就会买重，特别是同一作者的著作。可以的话建议先阅读下电子版再购买。没有赠送碟片，发现的时候已经过了索要期！

买来就打开按里面的动作哦

很不错的一本书，只是没有时间练习啊

内容黄育赋说：“父亲的手摊开是满掌阳光，攥紧是满握农谚。”我说父亲的手是永远阳光普照着最温暖最安全的港湾。都说岁月无痕，可岁月的痕迹布满父亲的每寸皮肤。阳春的“细雨”渗入父亲的每根筋骨，疼痛加剧；炎夏的“骄阳”似乎想要蒸干父亲的每寸肌肤，汗流浹背；寒秋的“冷风”无情地拍打他农作而越发佝偻的身躯，瑟瑟发抖；冬季的“寒冰”硌裂他手上的皮肤，血肉模糊。可经过岁月的蹉跎，每寸肌肤凹陷成了深深的沟壑，岁月就这样无情的留下自己的痕迹，来时一声不响，去时也静悄悄，只叫人感慨垂泪！

好薄一本，内容很不错。

还可以,老婆买的.要减肥

还可以吧巴巴 啊啊啊啊

有毅力都可以成功的，好评！！！！

看过了，里面都是各种动作和分解图

跟这练有酸痛感 效果的话 要坚持才知道

期待，一直想要买，终于到手了

动作相当有效，只是内容有点少

一起来精瘦美吧

还没看，图片很多

动作做起来感觉没什么用

看看，感觉不错的说！希望都能够帮助塑形

东西便宜又好用，赞啊赞

收到啦，期待哦

不错的东西！

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。

不错的一本书，一直都满喜欢kimiko的，觉得她很自然真实

"[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。
书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好.京东商城很强大,会寄出支持.读书很有意义,每个人都崇尚有意义的生活，如果感觉不到意义，行动起来必然会缺乏动力。
那么读书的意义到底是什么？每个人的理解都不一样，对于我来说。
读书是一种需求：每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候；每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候；每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。
读书也是一种享受：记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是有这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世界，当你为一本好书而着迷的时候，你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田，带着你的灵魂进入一个神奇的旅程，可以上天入地，也可以穿越古今。
[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。 [NRJJ]"

不错，东西很好

活动买来的，给学习注入新元素！相信京东！

他是正途出身，出洋得了学位，并在工厂实习过，非但是真才实学，而且是半工半读赤手空拳打下来的天下。他在一家老牌子的外商染织公司做到很高的位置。他太太是大学毕业的，身家清白、面目姣好、性情温和、从不出来交际。一个女儿才九岁，大学的教育费已经给筹备下了。事奉母亲，谁都没有他那么周到；提拔兄弟，谁都没有他那么经心；办公，谁都没有他那么火爆认真；待朋友，谁都没有他那么热心，那么义气、克己。他做人做得十分兴头；他是不相信有来生的，不然他化了名也要重新来一趟。——一般富贵闲人与文艺青年前进青年虽然笑他俗，却都不嫌他，因为他的俗气是外国式的俗气。他个子不高，但是身手矫捷。晦暗的酱黄脸，戴着黑边眼镜，眉眼五官的详情也看不出所以然来。但那模样是屹然；说话，如果不是笑话的时候，也是断然。爽快到极点，仿佛他这人完全可以一目了然的，即使没有看准他的眼睛是诚恳的，就连他的眼镜也可以作为信物。
振保出身寒微，如果不是他自己争取自由，怕就要去学生意、做店伙，一辈子死在一个愚昧无知的小圈子里。照现在，他从外国回来做事的时候，是站在世界之窗的窗口，实在是很难得的一个自由的人，不论在环境上、思想上。普通人的一生，再好些也是“桃花扇”，撞破了头，血溅到扇子上。就这上面略加点染成为一枝桃花。振保的扇子却还

是空白，而且笔酣墨饱，窗明几净，只等他落笔。
那空白上也有淡淡的人影子打了底子的，像有一种精致的仿古信笺，白纸上印出微凸的
粉紫古装人像——在妻子与情妇之前还有两个不要紧的女人。
第一个是巴黎的一个妓女。
振保学的是纺织工程，在爱丁堡进学校。苦学生在外国是看不到什么的，振保回忆中的
英国只限于地底电车、白煮卷心菜、空白的雾、饿、馋。像歌剧那样的东西，他还是回
国

很好，内容很实用，操作具体，切实有效，为数不多的比较满意的形体书。

昨天下午拍下，今天上午就送到了，而且包装特别好，喜欢

别人要的，送送送送的

送货很及时。。。不错。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

还不错。。。。。。。。

貌似有点用

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]

健美美容需要看看，还不错

挺便宜的，还好看，送货及时

作者[ZZ]写的书都写得特别好，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黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、郑渊洁、杨红樱、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，挺好！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。

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.

5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.6读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.

7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.

8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。

10读书可以让你聪明，打败对手！[NRJJ]

对于修正身形很有帮助，要坚持练习，可以变成Kimiko老师的S型曲线就perfect了

算是不错的，就是声音比较嗲

很快很好，就等着瘦了

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]

还不错，比想象的好

这本书很好，质量好，内容也好，推荐

非常好看，学习中 嗖嗖嗖

喜欢，终于买到

不错~~~~~

随书送的DVD挺不错的，可以跟着联系。

书不错 希望有助于我减肥

很不错，正品，价格也便宜。
《精瘦美：明星指定美型课》全面阐述了“跳舞的女生身材都不差！”这句话是不是很多人信服？Kimiko独创的性感燃脂舞热力全开，告别乏味的健身操、普拉提。作为小S、吴佩慈等女神艺人的专业塑形课老师，她会告诉你绝不失败的美形方法！与其练错变成肌肉人，女生们更想要的是纤长的延伸曲线，每天5分钟，就能更接近女神魅力，轻松享瘦又可以SHOW，何乐而不为？

虽然只看了视频 但总体还是很专业的感觉 不错~

这本书的作者[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、叶圣陶、金庸、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心，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。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！[NRJJ]

挺好的，Kimiko真的好瘦！讲的也很仔细，而且动作不难也很累！

总体这些书还是包装很好，满意。

[SM]有意思的书！旅行中经历痛苦、喜悦、激情、孤独，甚至死亡。当有一天停下来反思，自己的旅行的意义是什么？旅行，也许并不能从躁动、焦虑、疲惫、浮华的世俗中回归生活的本质，但它的确净化了内心的世界，让我更理性地看待生活。静下心来，细细回味曾经走过十五年的旅行生涯，然后决定写一本可以给喜欢旅行的朋友分享的书

应该有效果，视频教程做的不是很好，应该要陪着一起做完。

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。

精瘦美：明星指定美型课精瘦美：明星指定美型课

速度很快 但是稍微有一点不是我想要的

感觉还不错已经坚持了块一个月了 希望有效果

这本书觉得实用性不那么大，视频一个动作就一次，每次都要看一遍就调回去，没意思

贵在坚持，前面kimi的话好多，视频还没看，书里的锻炼方法很不错~

随时随地都可以练习。挺好。动作也不难。

京東的書物美價廉，很不錯

[精瘦美：明星指定美型课_下载链接1](#)

书评

[精瘦美：明星指定美型课_下载链接1](#)