

# 我的体重里曾经90%都是心事



[我的体重里曾经90%都是心事\\_下载链接1\\_](#)

著者:[美] 加布里埃尔·伯恩斯坦（Gabrielle Bernstein） 著，锦玩 译

[我的体重里曾经90%都是心事\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

物流飞快 质量好 支持京东

-----  
挺不错的 还没有看 搞活动买的

-----  
非常好哦 特别喜欢。棒棒哒。喜欢~~太棒了

-----  
还可以的，挺不错的，送货也很快。

-----  
第二次买这本，上次买的书十一回家时忘在老家了，所以又买了一本。很喜欢作者!

-----  
书很好，包装完整，配送及时！没有不推荐的理由！支持

-----  
哈哈哈哈哈好好好很好

-----  
一次买了几本，评论晚了，这是第二次买 慢慢看

-----  
想减重买的希望看完有精神力量

-----  
还没开封，一共买了四本书66块钱，超划算的。而且快递一天就到了，绝对正版

-----  
看过之后感触很深，值得推荐，一定要耐心看完这本书，相信会有收获的。

-----  
一般！或许是中西文化差异，不是很有兴趣看完全本，感觉没有实际用途

-----  
买了很久了，可是一直都没有看，珍藏在床头柜上面

-----  
有心事的女孩可以看一下，心态很重要。希望大家能够互相理解，互相体谅。

-----  
正在看，希望会有效果啊

-----  
收到了，在看ing……

-----  
放寒假关系更健康关系吃刚刚

-----  
还是很不错的哈哈哈哈哈

-----  
一本好书，值得一读

-----  
心态很重要。。。。。

-----  
我的体重里曾经90%都是心事，对说的就是我，是我是我还是我

-----  
我的体重里曾经90%都是心事bucuo

-----  
还没顾上看。但是我得可以用来解决我的问题。

-----  
我的体重里曾经90%都是心事，外甥女很喜欢

-----  
赶上双11送货还算给力，不错！

-----  
京东的物流一如既往的让人舒服！

-----  
网上找电子版吧，白瞎了那么多钱

-----  
这本书真心不错，还有几页彩页，质量很好

-----  
希望自己内心安宁平静，爱来自自己。

-----  
书很好，是正版，配送快。

-----  
心灵治愈系列，还没有看，我想应该不错。

-----  
是正品、还送到家…赞一个！

-----  
非常好的东西 给力 物流快

-----

活动买的，很划算，准备好好研究

-----  
京东送货确实超赞快快快，一直在这订书

-----  
积极向上学习满满正能量

-----  
感受生活，体悟情怀，不错，不错！

-----  
治愈系的书。看了3章了，略有收获

-----  
还不错 书包装、内容都挺好！

-----  
哈哈，冲着书名买的，姐妹很喜欢

-----  
不错的一本书～值得一看

-----  
东西很不错，收到很满意

-----  
这本书不错，励志小说。

-----  
内容不错，喜欢这本。。。。

-----  
在看，京东物流给力的

-----  
随便翻了一下，感觉还不错

-----  
帮朋友买的。据说不错。

-----  
喜欢书的名字所以就买了

-----  
好看好看好看好看好看好看

-----  
很好，质量也很好

-----  
送货快，方便

-----  
好好好。。。。。。活动买 优惠。。。。

-----  
发货速度挺快的。书的内容有灌输的感觉，大概是由于翻译的原因吧，感觉存在重复表达的现象。虽是西方畅销书但书的严重唯心主义和类似阿Q的心理暗示有些接受不了。

-----  
内容一般。

-----  
还没看，应该很好看吧，是张德芬老师的内在空间里介绍的书

-----  
作者的亲身经验，很好看，不开心的时候开就好了。

-----  
这个是打开了不过也基本没有看

-----  
不错挺好哒

-----  
还没仔细看 感觉还可以的样子

-----  
送人的，自己没看，听说还不错

-----  
商品很给力，值得推荐

-----  
心灵鸡汤~

-----  
想看的书.....

-----  
书本还不错

-----  
不错 的书，值得一看

-----  
一般吧

-----  
被书的名字所吸引，但是读之后才发现讲的是有关奇迹课程的事，是很励志，但是这不是我买书初衷

-----  
给力。

-----  
买了就堆墙角了。找到了更有用的书。。

-----  
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！

-----  
还没来得及看,应该很好.....

-----  
好用

-----  
挺好

-----  
翻了一下，不建议购买，打了鸡血一样的，没有意义

-----  
被书名吸引，结果内容根本看不进去

一言难尽……内容和书名毫无关系

"[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]"

! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了  
小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了小了

作为全美国最成功的女性之一，新一代心灵导师加布里埃尔·伯恩斯坦在这本充满自传意味的书中，探讨了曾经困扰自己、也一定曾经困扰过许多女性的问题——人究竟怎样才能活着才能免于空虚的腐蚀，获得快乐和幸福？

加布里埃尔出生在纽约的一个犹太移民家庭，父母离异，在灰色的环境中度过了黝黯的童年、叛逆的青春。21岁那年，通过自主创业，她在纽约拥有了这座城市里最受欢迎的酒吧，然而内心的孤独却依然挥之不去，她选择了用可卡因、恋爱、暴饮暴食、八卦、购物或参加各种派对来填补内心的空虚。对毒品的过分依赖，让她的生活一团乱麻，生意也一落千丈。她逐渐失去了性欲、朋友以及金钱；然而与之相反的是她的体重却一路攀升。

家人也渐渐对她失去了耐性，在一个宿醉醒来的早晨，加布里埃尔决心改变，不再继续这种消沉的生活，一贫如洗的伯恩斯坦开始了戒毒、做瑜伽，同时仅仅有高中写作水平的她决定要把自己与抑郁搏斗的经历写下来告诉更多的人，以免他们重蹈自己的覆辙，

一年后AddMore~ingtoYourLife出版，竟意外成了《纽约时报》的畅销书，著名的电视节目《奥普拉脱口秀》主持人奥普拉读后亲自给加布里埃尔打电话，“你的故事很有启发意义，问题是——你是怎么做到的？要不，我们谈谈？”

《我的体重里曾经90%都是心事》是作者的第二本书，通过剖析自己的故事，伯恩斯坦揭开了女性常常恐惧的根源，她认为，人只有顺着内心的指引，才能免于恐惧的操纵，我们所需要的爱 and 安全感都来自于我们的内心，当你不再盲目地寻找它，不再极度渴望被人接受认可、看上去很酷或者向世界证明我自己如何如何时，你就获得了幸福。

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。

很好的书，正版价格也划算，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。所以多读书可以让别人感觉你知书答礼，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.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.

从书籍中汲取知识和力量，是人生之必需。每个人从一出生开始，就在不停地学习各种各样的知识，以便将来在社会上更好的立足。

读书就如同一个科学家去读当代文学作品，一个诗人去读某个考古学家的记录一样，读是因为喜欢，读是源于兴趣，有一句话说的好：“阅读不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。”正是这种兴趣的阅读，让我的生活丰富多彩。

读书已经成为我的一种习惯，小学时最爱做的事情，就是看各种各样的“闲书”，从爸爸妈妈给订阅的儿童杂志，到一些文学名著，我都照单全收。即使是上中学以后，也是依然爱读书，也要在繁忙间隙让自己的心灵得到些许的休憩。拿起一本喜爱的书籍，就好像随手推开一扇窗户，欣赏窗外美丽的风景。这风景或粗犷豪放，或细腻委婉，或雄伟磅礴，或感人肺腑，令我浑然忘却了学习中的烦恼与不快，仿佛徘徊在青山绿水之间，呼吸着新鲜的空气，挥着思想的翅膀，感受着生命的美好。

捧一帧书册，看史事五千；品一壶清茗，行通途八百。无须走马塞上，你便可看楚汉交兵；无须程门立雪，你便可听师长之谆谆教诲。莘莘学子，自幼苦读经书，不惜为此头悬梁，锥刺骨，为的是什么，就是充实自己的知识体系，而这最根本的途径就是“开卷”。曹雪芹“披阅十载，增删五次”，方成“红楼巨著”；纪晓岚“饱览群书，徜徉书海”，方得“天下第一才子”称号……他们都是从“开卷”那里得到了最大的益处。

初读好书，如获良友；重读好书，如逢故知。书，可以使我们增长见识，不出门便可知天下事。书，可以提高我们的阅读能力和写作水平。书，可以使我们变得有修养。书，

还可使我们在竞争激烈的社会上立于不败之地……其实读书的好处有很多，就等着有人去慢慢发现。

同书一样,报纸上形形色色的消息,五花八门的知识,都像磁铁般吸引着人们。世界天天在变化，社会天天在发展，新人新事新科技层出不穷。这样，报纸就天天有新内容，每天都会给你新的启发，新的感受。忠实的读者因经常读报，不仅乐趣无穷，而且开阔了视野，陶冶了性情，有的人因此而走上了成功之路。毫无疑问，报纸是千百万人终身的良师和益友。

读书好，好读书，读好书；勤读报，会读报，你就会和大千世界息息相通。这样的好机会，我们从小就因该抓住；这样的好习惯，我们从小就因该养成。[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。[SM]，价格合理，超值。[NRJJ]。[ZZ]写的的书都写得很好，我读了他的一些作品，希望还会陆续有新作。

-----  
[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]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。[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。

-----  
"[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，我们都很喜欢，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。从装帧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们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

-----  
[我的体重里曾经90%都是心事\\_下载链接1](#)

## 书评

[我的体重里曾经90%都是心事\\_下载链接1](#)