

《姜苏桐》

图书基本信息

书名：《姜苏桐》

13位ISBN编号：9787512017308

出版时间：2012-3-4

页数：421

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《姜苏桐》

内容概要

姜苏桐，毕业于长春师范学院，国家一级运动员，三级舞蹈演员资格，BALLY 系统私人教练，LES MILLS 国际专利运动教练，社会体育指导员，国家级瑜伽认证教练。

姓名：姜苏桐 国籍：中国 职业：舞蹈演员 爱好：舞蹈、健身

身高：170 体重：50KG 民族：汉族 血型：A

出生日期：1987\11\24 星座：射手座

主要成就

04年中国第六届舞蹈大赛 获得最佳表演奖

05年辽宁省少数民族文艺调演 获得 金奖 银奖

06年国家体育总局 中国健身先生/健身小姐锦标赛 获得健身小姐B组“十佳”运动员 健身小姐B组第八名

06年广州市体育健身行业职业技能鉴定 时尚健身秀总决赛 获得健身小姐第三名

06年广州市体育健身行业职业技能鉴定 时尚健身秀总决赛 健美操 第一名

07年广州市健美锦标赛“健身小姐”第三名

14年 国际联合国小姐 澳门冠军

《姜苏桐》

作者简介

小时候苏桐的妈妈总是喜欢给她剪短发，用妈妈的话说，短发好打理不耽误时间，但是短发却让从小就喜欢美的苏桐很困扰，有天，妈妈又要带她去理发时，她却说：妈妈不要给我剪短头发了，我要去学跳舞，跳舞的女生都要把长长的头发盘起来才行。因为这个机缘巧合，她走上了专业的舞蹈生涯，和其他同龄的孩子不同，她十岁起远离父母，开始了漫长的舞蹈生涯，十六岁她代表自己所在的城市去韩国慰问演出，而后参加全国舞蹈大赛，辽宁少数民族文艺调演获得金奖，银奖。回想当年，别人休息时，自己要练功，当别人吃着爱吃的零食，自己只能吃点水果喝喝水，正是多年的舞蹈生涯，让一个娇滴滴的女孩从小就变的坚强，不管多苦多累，都要自己坚持。这种力量让她在今后的生活中变的更加积极，人的一生是由无数个今天总合而成，每个今天都充实的过，一生便会充实。“安莫安于知足；危莫危于多言；乐莫乐于好善；苦莫苦于多贪”，是她对自己的要求。

“对于未来不管自己的力量大小，我都喜欢为社会出一份力”，做善事，就是对他人，对社会提供自己的帮助。给人提供精神或物质上的帮助，反馈的是精神上的愉悦，多做善事，就会经常愉悦，表面上你付出很多，但是通过这种付出，精神上就会有很多益处，心神愉悦，性格开朗，不为鸡皮蒜毛小事烦恼，进而延寿益龄。这样对自己，对他人，对社会都好。

《姜苏桐》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com