

跟我学习羽毛球（附DVD光盘1张）



[跟我学习羽毛球（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

著者:惠程俊 著

[跟我学习羽毛球（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

书本还行，比较适合羽毛球新手

相对来说，书的用处一般，附送的视频光盘还不错

嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯

不错，，就是握拍的图看不太明白，

书包装不错，里面还有光盘

东西不错，价格也实惠。

希望对我这个初学者打球有借鉴意义

京东的服务和速度都是一流

还没开始看，书质感不错。

产品很不错，使用正常。

很好的书，拿来做藏书很好。

可以，本人感觉不错！

可以的，好好好好好。

买这本书也挺不错的，配光碟，也能看基本动作

物流快，书内容不错，加紧时间练习。

质量很好～很划算不错的

内容实用，读实体书的感觉相当好

快递够速度，书内教学内容对新手入门有帮助

就是DVD里少了发球的动作，有点遗憾。

准备开始运动，先学习理论知识，增加兴趣。

书介绍的不是很全面，还没看光盘

书中内容易学有用

给我儿子买的，学习基础知识

老公买来学习的，很实用

儿子打羽毛球，希望这两本书有帮助

好，值得推荐。。。。。

书不错，值得购买。好好学习

好书！是正版！

大品牌 有用

还可以，有启发

不错，正在看。

知识点到位。

这本书的内容很棒！ 纸质不咋地，加了太多增白剂，太白，有些偏硬

讲解比较细致，实用性还可以

基础知识，入门者可以学学，价格便宜。

买了自用学学，应该有点用吧！

光盘还行吧

没货也不通知，也不先发有货的。只到几天后自己发现，没发货，联系客服后才发有货的。真无语！价格比*都要贵！京东不适合买书！！！没货也不通知，也不先发有货的。只到几天后自己发现，没发货，联系客服后才发有货的。真无语！价格比*都要贵！京东不适合买书！！！没货也不通知，也不先发有货的。只到几天后自己发现，没发货，联系客服后才发有货的。真无语！价格比*都要贵！京东不适合买书！！！没货也不通知，也不先发有货的。只到几天后自己发现，没发货，联系客服后才发有货的。真无语！价格比*都要贵！京东不适合买书！！！！

适合中等级学习者，增强理理解。对于初学者，篇幅不够系统，次序不符合学习规律。

里面都是一些图纸凑起来的，既没有深入浅出的讨论入门的玩球知识，也没有战术战法讲解。写出的人文采完全没有，照片两只眼睛睁得吓人。网上下载一个pdf半小时看完就是本书的归宿。买书真的浪费钱。要不是有个能看的光盘，这本书只值一星

送了光盘，性价比算高。翻了翻内容感觉讲得不算多

不是很满意，讲解得不够详细。

插图一般，讲的比较简单

光盘的讲解如果能更丰富就好了

瞎看看 不太实用 先了解再实践

内容挺不错的，适合初学者看。

介绍人物的篇章太多。

质量太次，卡的厉害。

这速度，不敢恭维

学习

好

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

插图精致，还行。。。。。。

球技术都是靠熟练、快速、准确的步法移动来完成的！而所有这一切都需要对规则的掌握以及对技术的摸索、习得。功到，方能成。

本书所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。当然，若想成为一等高手，除了要有几招自己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。

没有什么技法能弥补个人勇气的不足，运动能开启人类挑战自我、探索未知的天性。鼓起勇气参与，才是问题的关键所在。

所有的美好与未知，都将在我们挥舞球拍的那一刻，在我们走出第一个步点，在我们当机立断地还击对方的那一刻之后开启。羽毛球运动的真正乐趣，只有投入其中的人才能够心领神会。

国际羽联规定标准羽毛球球重为4.74~5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托上，羽毛长62~70毫米。球托直径25~28毫米，底部为圆球形。羽毛顶端围成圆形，直径为58~68毫米。羽毛应用线或其他适宜材料扎牢，但其坚固性远远比不上其他球类。羽毛球的羽毛以鹅毛、鸭毛为主，经过漂白筛选后，上等羽毛用来做比赛球，毛色较不纯和毛质较差的则用做练习球。由于鹅毛的强度、韧性较其他羽毛更佳，因此高质量的羽毛球一般采用鹅毛制成。

羽毛球球头按照所用的材料分为硬质塑料、泡沫塑料、软木三种，中高档的羽毛球都是采用的天然软木质的球头，其余两种则用做一般的练习球，成本较低，性能较差。

胶水的质量直接影响到羽毛球的牢固度和耐用度。制作羽毛球的胶水有高级树脂胶水、化学胶水两大类。高级树脂胶水成本较高，但在硬度、牢固度上要优于化学胶水，一般用于高质量羽毛球的生产。

比赛使用的羽毛球是室内羽毛球，其底托的用料，内为软木，外包白色羊皮，称之为“白头羽毛球”，这种球在选料、制作上都比较严格。日常使用的羽毛球，一般多为室外用球，其底托是用红色橡胶所做，称为“红头羽毛球”，这种球弹力好，打起来省力。还有一种全塑羽毛球，其制造工艺简单，不必编线捆绑，也不会掉羽毛，成本较低，但使用起来效果不如前两种。

实用，基本。不过想提高还是要实在们的多练习

东西不错，家里人挺喜欢，特价买的200-100

网上虽然有这个视频下载，还是买本书看看吧，不过还是请了私教，没办法

从最基础的打法入手，传授更多高手绝技，层层分解，详析详解，从初级到高级，实现突破。

练球必备啊，光碟也很清晰，讲解很详细

初看起来内容很多！！！！！！！！

好复杂的书！不过还可以的，要多实践！

单打战术
比赛使用的k羽毛球是室内羽l毛球，其底o托的用料，内为软木，外包白色羊皮，称之为“白头羽毛球”，这种球在选料、制作上都比较严格。日常使x用的羽毛球，w一般多为室外用球，其底托是用z红色橡胶所做，称为“红头羽毛球”，这种球弹力E好，打起来省力。还有一种全塑羽l毛球，其制造l工艺简单，不必编线捆绑，也不会掉羽毛，成本较低，但使用起来效果不如前两Q种。在这个全民健身Q的时代，若论球类运

很好的，很好的书，内容讲述很全面

书还不错，就是光盘内容有点少。

谢谢~谢谢~谢谢~谢谢~谢谢~谢谢~谢谢~谢谢~

内容比较简单，适合初级入门

还行，光盘挺清晰。技术动作和别人有不一样的地方，多看看吧

很好，帮人买的，人家很喜欢

很不错，业余学习足够了

a
羽毛球的羽b毛以鹅毛、鸭毛为主，经过漂白筛选后，上等羽毛用来做比赛球，毛色较不纯和毛质较差的则用做练习球。由于鹅毛的强度、韧性较其他羽毛更佳，因此高质量的羽毛球一般采用鹅毛制成。
没有什么技法能弥补个人勇气的不足B，运动能开启人类挑战自我F、探索未知的天性。鼓起勇气I参与，才是问K题的关键所在。
让你与N羽毛球贴身零O距离，全面掌Q握羽毛球运动的S基础知识。从T场地，到装备。再到比赛

一直相信京东，很好的东西。

《跑我学习羽毛球》所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。当然，若想成为一等高手，除了要有几招自己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。比赛使用的羽毛球是室内羽毛球，其底托的用料，内为软木，外包白色羊皮，称之为“白头羽毛球”，这种球在选料、制作上都比较严格。日常使用的羽毛球，一般多为室外用球，其底托是用红色橡胶所做，称为“红头羽毛球”，这种球弹力好，打起来省力。还有一种全塑羽毛球，其制造工艺简单，不必编线捆绑，也不会掉羽毛，成本较低，但使用起来效果不如前两种。

书印刷精美，图文并茂，通俗易懂，受益匪浅！

全彩页，不错。

[ZZ]暂时还没发现缺点哦！很满意，会继续购买 印刷精致得很
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。[SM]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,这也许许多书外之人难以领略的惬意。[BJTJ]好了，废话不多说。[NRJJ]还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我

记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！[QY]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。[SZ]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。[BJTJ]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，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。[NRJJ]《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。

使用优惠券买的，慢200-100

图文并茂，简明易懂，好

跟着学 还不错 希望能多练习

东西不错，挺超值的，很喜欢

商品是否给力？快分享热卖畅销你的购买心得吧~

不错的书。物流很快。

羽毛球五大赛事
国际羽联规定标准羽毛球球重为4.74~5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托上，羽毛长62~70毫米。球托直径25~28毫米，底部为圆球形。羽毛顶端围成圆形，直径为58~68毫米。羽毛应用线或其他适宜材料扎牢，但其E坚固性远远比不上其他球类H。
让你J与羽毛球贴身零距离，全面掌握羽毛球运动O的基础知识。从P场地，到装备S。再到比赛规则U，全部囊括。羽毛球场地与

活动买的，内容相当不错

应该还可以吧，内容比较浅显，有配套光盘慢慢学，重要的还是要不断练习。

不错的图书，入门用很不错，讲解清洗，图示角度合理，值得学习，正品图书。

不错不错不错

不错！！！！！！！！

比较浅显易懂，好学，实用

很不错，介绍得很详细，还有光盘

正版书，纸质很好。字清楚正版书，纸质很好。字清楚

为你自己读书为你自己读书

简单易学，又有配套的dvd。

内容不错 很实用的一本书

羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度，活动时间以40-50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20-30分钟为宜，达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。羽毛球在中国有着良好的群众运动基础和大众普及型。羽毛球场地呈长方形，各条线宽均为4厘米，场地上空12米以内和四周4米以内不应有障碍物。球场中央网高1.524米，双打边线处网高1.55米。羽毛球场地标准羽毛球场地为一长方形场地，长度为13.40米，双打场地宽为6.10米，单打场地宽为5.18米。球场上各条线宽均为4厘米，丈量时要从线的外沿算起。球场界限最好用白色、黄色或其它易于识别的颜色画出。按国际比赛规定，整个球场上空的空间最低为9米，距离。球场四周的墙壁最好为深绿色，不能有风。

印刷清爽、内容实用，发货速度很快。

不错。一晚上看完了。。。

羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度，活动时间以40-50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20-30分钟为宜，达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。羽毛球在中国有着良好的群众运动基础和大众普及型。羽毛球场地呈长方形，各条线宽均为4厘米，场地上空12米以内和四周4米以内不应有障碍物。球场中央网高1.524米，双打边线处网高1.55米。羽毛球场地标准羽毛球场地为一长方形场地，长度为13.40米，双打场地宽为6.10米，单打场地宽为5.18米。球场上各条线宽均为4厘米，丈量时要从线的外沿算起。球场界限最好用白色、黄色或其它易于识别的颜色画出。按国际比赛规定，整个球场上空的空间最低为9米，距离。球场四周的墙壁最好为深绿色，不能有风。

京东还行，就是书有点圈了！
书的纳入超垃圾，尤其是光盘，感觉就像是骗人的！不过这也不全赖京东吧！

包装不错，内容不错。

已经看过了，很好！感觉对自己有帮助！

不错，送货速度快，服务质量好。

还不错，有学到东西！

十分适合初学者，光碟较好。

还是得练习，看书只有理论

太棒了！没话说了！

在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢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。就在买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。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

不错，有配套光盘，挺实用的

国际羽联规定标准羽毛球球重为4.74~5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托上，羽毛长62~70毫米。

图文并茂，适合初学者

非常好，正在使用中，效果很不错！

图文并茂，讲解细致，保证了兴趣能够沿着正确的途径进步

入门书籍，参考下不错，可以纠正动作。

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。”

起初看到这本书的名字，不以为然。如果说倒回几年。我还是个隐忍的泪水少女时，我还会因为“腐朽”“青春”这些晦涩敏感的字眼而感伤，而我已经不是了。不管是坐着直达火车还是一路漫步，自己已经跨过了那条奔腾而眩美的少年河流。

所以又以为是哪个闷骚在疼痛文学中的人，假意来感伤生活，假意来感动流泪。可是故事一点一点的看到最后，胸腔内澎湃着似曾相识的懵懂。那种微妙的感觉，就像是老年的Rose听着年轻的一代讲述着她年轻时的故事，多了的只是止不住的恬淡温馨与岁月沉寂下来的释然，与青春有关的事情，是多么的美好。看完，舒了口气。

作者真实质朴的文字也许没那么纠结混乱，她只是在讲一个有关青春的故事。可能你就是郑微，他就是林静，那个他就是陈孝正。编故事的人总是有种暗涌的魔力，让读故事的人变成故事里的人。所以那段讲述完整，由初恋到末恋的青春故事，属于我们每一个人，属于那些风风火火追风的言情少年。我们都哭了。

为的不是孤单的某张，错失的某郑，懊悔的某林。是为了我们自己。

就应该是言情的时代。就像郑微，对待阿正，爱时轰轰烈烈，哭时也撕心裂肺。因为，那时我们拥有的不是鲁莽的勇敢，不是不知愁滋味的悠闲，而是一个人生命中最昂贵的资本。青春。青春逝去，每个曾经迷失的女孩都会再遇见一个男人，他将接洽你的以后旅程，每个曾经流浪的男孩也会再遇见一个女人，她将能把你的心完整的保管。

就像是每个女人年轻的时候都曾遇到过她的陈孝正，然后才会找到林静，而每一个男人都曾是陈孝正

，当他终于成熟，就变成了林静。男孩女孩，男人女人，各自在青春蜕变。然后再拥抱一起，青春的生动颤抖已淡去，剩下的是安宁的相爱，一直生活下去。

允许那些还美好的男孩女孩存在你的心里，允许你不时拿来想念，翻开记忆流泪微笑，因为我们都知道，青春终将逝去。我们都要好好的活着，不可能在17岁的年华里陡然死去，保留着永远的青春，记得的永远是年轻时不碎的誓言，记得的永远是年少爱人不老的容颜。

因为我们选择长大，就选择了衰老与美好事物的腐朽，这便是人生的全部过程，生不带来，死不带去。起码，青春时，我们爱过恨过哭过笑过。一段完整而不完美的时光。是最动人的。因为它完整，我们会深记着，那样是快乐的。因为它不完美，我们又会幸福的遗忘着，那样又不会痛苦。记忆着遗忘着，筛筛选选，那时青春就只剩下满满的幸福与甜香。这是青春的真正意义。

青春就是用来追忆的，当你怀揣着它时，它一文不值，只有将它耗尽后，再回过头看。一切才有了意义
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。

书孩子不看，看了光盘

很实用的书籍。速度很快

有塑封，好书。。。。

只是封面照片太差了，看起来象个大汉似的，其实还挺秀气

出生在小乡村里的德思奇是一个平庸无奇却拥有大大梦想的小飞机，他的梦想是参与历史上最激动人心的环球飞行大赛。但他却有着一项致命的缺点--恐高。不过，最终在伙伴们的帮助下，他还是勇敢的接受了自己人生最大的挑战，克服了恐高症，并且和雷普斯林一决高下
出生在小乡村里的德思奇是一个平庸无奇却拥有大大梦想的小飞机，他的梦想是参与历史上最激动人心的环球飞行大赛。但他却有着一项致命的缺点--恐高。不过，最终在伙伴们的帮助下，他还是勇敢的接受了自己人生最大的挑战，克服了恐高症，并且和雷普斯林一决高下

ok很不错的书籍，赞一个

终于找到一本有价值的书了，如果加上步伐就更完美了

不错，挺好，实用教材

读书心得书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于其身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

\\N\\N\\N虽然我们大家都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老师

\\N\\N\\N读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

\\N\\N\\N经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

\\N\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。\\N

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，心得体会《读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感》\\N

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。\\N

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。\\N人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤

内容不错，质量上乘，很好

1954年，先后一批报效祖国的赤子回国，并带回了先进的羽毛球技术，同时组建了国家集训队。继而我国在东南沿海几个主要大城市也成立了以归国华侨青年为骨干的羽毛球队，在“破除迷信，解放思想，走自己的路”的思想的指导下，我国羽毛球运动员总结了国内外羽毛球运动的经验教训并整理了技术资料，结合自己的运动实践进行了探索，不断改进训练方法。其中，福建省运动队主要在技术的手法上、广东队主要在步法上进行了改革和突破。同时借鉴我国乒乓球运动的成功经验，并通过对多年训练和比赛实践经验的总结，提出了“以我为主、以快为主、以攻为主”的积极打法。后来，又经过不断地总结和完善，逐步形成了中国羽毛球运动所持有的“快、狠、准、活”技术风格。我国运动员怀着一颗勇攀世界羽坛技术高峰、为国争光的雄心大志，吸取了国外的一些先进的运动训练方法，勤学苦练，自觉地贯彻了“从难、从严、从实战出发，进行大运动量训练”的“三从一大”训练方针，运动技术水平得到了进一步的提高。

但由于政治上的原因，当时我国未加入国际羽联，故未参加世界性锦标赛。但是在国际相互的交往中，多次与当时的世界强队进行过较量，都取得了优异的成绩。被许多国外电报誉为“无冕之王”、“冠军之冠军”等。

直到1981年5月，国际羽联重新恢复我国在国际羽联的合法席位，实现了我国运动员多年的夙愿——逐鹿世界羽坛，争夺世界桂冠，为国争光。

1981年7月，在第1届世界运动会上（美国洛杉矶），我国运动员陈昌杰、孙志安、姚喜明、刘霞和张爱玲夺取了男女单、双打的四项冠军。1982年，我国第一次参加了全英羽毛球比赛，张爱玲夺得女子单打冠军，徐蓉，吴健秋夺得女子双打冠军，李劲勇夺男子单打冠军。同年，中国队第一次参加“汤姆斯杯”赛，在第一天1：3非常不利的情况下，奋力拼搏，最终以5：4击败羽坛劲旅印尼队，夺得冠军。1984年，在马来西亚的吉隆坡，我国羽毛球女队又夺得了第10届“尤伯杯”。

紧随其后，我国又涌现出了杨阳、赵剑华、熊国宝、李永波、田秉毅和林瑛、吴迪茜、李玲蔚、韩爱萍等一批世界羽坛顶尖高手，从而进一步奠定了我国羽毛球技术水平处于世界羽坛领先地位的基础，在一系列世界大赛中为祖国夺得了众多的金牌，创造了中国羽毛球历史上的辉煌时期。进入90年代，随着杨阳、赵剑华、李玲蔚等一批优秀运动员的相继退役，我国暂时出现了一段青黄不接的时期，而印尼经过了多年的励精图治，涌现了一批以阿迪、王莲香为代表的新秀。此外，欧洲也重新崛起，韩国、马来西亚有时有新人涌现，世界羽坛进入了群雄抗衡的时代。

在巴塞罗那奥运会上，我国羽毛球项目竟与金牌无缘。直到1995年才逐渐步出低谷，首次夺得“苏迪曼杯”。在1996年亚特兰大奥运会上，葛菲，顾俊勇夺女双冠军，实现了我国羽毛球项目在奥运会上零的突破。1997年，我国运动员再次夺得“苏迪曼杯”，同时在世界锦标赛上获得了女单、女双和混双三块金牌，开始步入再铸辉煌的历程。

[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。

很实用的书，不错，还有光盘。

还算不错，还算不错，还算不错。

还行，介绍的比较详细，还没看完

零基础学习羽毛球，图文并茂并配视频，要反复多看，有的一次理解不了就第二次再揣摩。略有不足的是没有慢动作讲解，有时理解起来较费劲，可能初学者会有这样的感觉吧。如能有所改进就完美了。

书和光盘的质量都很高。物流速度很快。

仔细读读！京东购书，很好的选择！

还得自己多打，多琢磨

书是真品，很好工作之余,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,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。

很多少吃好吃饭店名称之为主意见我的确实现代理人生气氛围绕路上午茶杯弓蛇影响力不从心情趣闻风云浮现象我就看着急了解到底边说说说给人类产品设计者

正版，及时，很满意

《跑我学习羽毛球》所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。当然，若想成为一等高手，除了要有几招自己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。

实用，学习中

不会读书，就是眉毛胡子一把抓，什么书都看，都获益不多，没有条理性没有归纳性，只是单纯地完成阅读的过程，没有沉淀和取舍。

会读书的人，因为在不断学习过程中，会发展在某方面的兴趣，就会钻研某方面的东西，结果精专的书自然是越来越少，比如你看博士硕士看的书，市面上肯定很少，而像网络玄幻类，多么浅薄的书却天天有人求着读。

还有就是说明当前出版界的好作品越来越少，好作家越来越少搜索，因为媚俗的作家越来越多。

另外就是，这句话似乎出自古时一名家对读书的看法，好像是金圣叹，还是胡适。他认为读书有三个过程，把一本书读得越来越少，（先理解书的大意），再阅读越多，（全面细致地阅读），最后阅读越薄（深度分析后理解全书的中心思想和所详述的道理，获

得的营养）。

内容比较全面，印刷质量好！

可以一遍看书，一遍看光盘，很好

很好的一本书，适合羽毛球入门阶段阅读。

内容比较简洁，还可以吧。

还可以的样子

很不错，家小朋友很喜欢，满意

好书

[SM]这本书的印刷质量是非常不错的,很喜欢,而且价格相对来说很实惠,可谓物美价廉,无论是装订方式,还是发货包装个人感觉都是很不错的.[BJTJ]买之前还特意看了一下编辑推荐,本来还有点犹豫,看到这么多名人都喜欢[ZZ]写的[SM]也就打消了我的犹豫.简单的看了下[NRJ],我发觉我已经喜欢上它了,尤其是书中的一段[SZ],真是让人爱不释手,意犹未尽.

朋友们参加过朝鲜战争的，今年78岁了，当时的老“志愿军干部”，说起来很激动的样子。

非常实用，适合初学者！

好书，我现在学学羽毛球了

东西不错，比较详细……

东西很好，质量不错。服务很好。

京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。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。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，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。|||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？

19元就能学一门运动技术，没有比这再便宜的了，虽然网上有免费的视频，但DVD效果还是不一样的，投资19元就能得到不少健康和快乐，很划算的。
不满意之处：为什么不选个美女做示范？学习技术的同时还能养养眼……

[SM]很满意，会继续购买 印刷精致得很
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,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。还可以,和印象里的有一点点区别,可能是我记错了书比我想的要厚很多,就是字有点小,不过挺实惠的,很满意!书非常好,正版的,非常值,快递也给力,必须给好评,就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好,看了下内容也都很不错,快递也很给力,东西很好
物流速度也很快,和照片描述的也一样,给个满分吧
下次还会来买!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,现在给大家介绍三本好书:《古拉格:一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中,安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述,从它在俄国革命中的起源,到斯大林治下的扩张,再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格:一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作,对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说,它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌?吃腻了生活中的寻常美味?那就亲自来做一款面包尝尝吧!面包不仅是物质生活的代名词,还是温暖和力量的化身。作者和你一样,是一个忙碌的上班族,但她却用六年的烘焙经验告诉你:只要有一颗热爱生活的心,一双勤快灵活的手,美味的面包和美好的生活,统统都属于你!
停在新西兰刚刚好
100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。

可以扩展下知识面，不错

感觉是正品，里面穿插了很多动作分解图，不足的是DVD光盘里面的视频放不出来

图片清楚，握拍姿势，步法练习都写的清楚！

书不错，配送快，内容简单了点

还没仔细看，书是挺精美的

物超所值，值得买。就是录像中的教练有一点不够严肃。

跟我学习羽毛球（附DVD光盘1张）没啥内容，看看就行

印刷质量很好，光盘的图像也比较清晰，是初级练习的好帮手。

该有的都有介绍，视频部分好像没有声音，不知道什么缘故，求知道的人士告知一二，谢谢了。

跟我学羽毛球（附光盘1张）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360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名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，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、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

羽毛球的好书，很实用，讲的很细

一本不错的羽毛球技术指导手册。

很好的教科书！值得看！值得买！

全面讲解，印刷精美

正在加载中，请稍候...正在加载中，请稍候...正在加载中，请稍候...

《跑我学习羽毛球》独家收录国际羽坛最新战术打法，有金牌冠军推荐速效与实用训练方案，顶级教练与王牌运动员实战心得。

国际羽坛最新权威教学成果，IBF中国羽毛球梦之队合作伙伴，羽毛球国家专业教练示范教学，从初级到高级，实现突破。冠军教程 金牌教练 击球技巧·完全掌握 上网、击球、扣杀、单打、双打……初学入门、技能提升、高手竞技

从最基础的打法入手，传授更多高手绝技，层层分解，详析详解，从初级到高级，实现突破。

让你与羽毛球贴身零距离，全面掌握羽毛球运动的基础知识。从场地，到装备。再到比赛规则，全部囊括。速效入门，掌握握拍、挥拍、步法、跳杀等实用技法。灵活应战，百发百中，高手接球、低手接球、网球接球。从容应战。

向羽毛球高手晋级，掌握制胜的发球、接球、单打、双打技巧，让你拥有卓绝球技。

DVD中文简／繁可选字幕，高清晰实景拍摄、优质画面。羽毛球攻防技巧中的精华之术“击球”，详析详解，快速掌握。羽毛球国家专业教练教学示范，冠军品质，权威保证。

《跑我学习羽毛球》所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。当然，若想成为一等高手，除了要有几招自己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样魄力，勤加练习，循序渐进。没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。

惠程俊，国家羽毛球专业教练。序言
1 羽毛球知识知多少
2 拿起你的羽毛球拍
3 一起来做热身运动
4 正确的握拍方法
5 快速的挥拍技巧
6 基本步法与移动技巧
7 蛟龙出水般的跳起技术
8 先学几手绝活
9 灵活百变的击球技巧
10 高手击球
11 低手击球
12 网前击球
13 成为羽毛球高手
14 发球战术
15 接发球战术
16 单打战术
17 双打战术
18 你也能和他们一样
19 龚智超的正手推球及柔和杀球
20 叶钊颖的变向劈杀
21 孙俊劈吊斜线的假动作
22 王友福处在绝境中的反攻
23 汤仙虎的腾空劈杀和反手抽球
24 皮特·盖德的滑动推球和打对角线
25 拉斯姆森的快速移动
26 附录
27 羽毛球运动年度大事记
28 羽毛球比赛方法及主要规则简介
29 羽毛球五大赛事

在这个全民健身的时代，若论球类运动的普及度排名，羽毛球绝对是名列前茅。事实上，无论是在数九寒冬，还是在炎炎夏日，无论是在街头巷尾，还是在球场上、公园里，我们都可以看到握着球拍挥汗如雨的羽毛球客。

1920年，羽毛球正式引入中国，而中国的羽毛球真正开始蜚声国际是在1981年重新加入国际羽联之后。现如今，无论是在“汤姆斯杯赛”、“尤伯杯赛”、“苏迪曼杯赛”，还是世界羽毛球锦标A赛、奥运会羽毛球赛的赛场上，我们都可以睹识中国运动健儿的骄人战绩。从最早的汤仙虎、杨阳，到现在的林丹、张宁，他们的名字响彻国际羽坛。

对羽毛球运动健儿来说，精湛的个人技术固然是取胜的关键，但更为重要的，却是后天的踏实练习。

众所周知，羽毛球是一项高技能性竞技运动，其核心技术是快、准、狠。羽毛球的各种技法，从最基本的上网、跑动、攻防的各种步法，到发球、击球的各种技术，以及各类单项与组合练习，都离不开这三项核心技术。然而，单纯地强调某个方面，往往会有失偏颇。以挥拍和步法为例，羽毛球运动对挥拍速度的要求是快一点、再快一点，但单纯地使蛮力只会吃力不讨好。正确的挥拍要求是能在充分调动身体潜能的同时保存、节省体力。羽毛球运动对步法的要求更为苛刻，步法被誉为“羽毛球运动的灵魂”，许多击球技术都是靠熟练、快速、准确的步法移动来完成的！而所有这一切都需要对规则的掌握以及对技术的摸索、习得。功到，方能成。

本书所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步

入羽毛球运动的天地。当然，若想成为一等高手，除了要有几招自K己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最L务实的方面练起。而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。br 没有什么技法

不错的羽毛球入门书，值得购买。

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

有用的教程.期待球艺进步

送人的，内容没看，但包装无破损，速度也很快。

有一定的帮助！！！！！！

还行，印刷不错，值得一看

可以。值得购买。。。

跟我学习羽毛球（附DVD光盘1张），值得购买。

彩图版，里面图文并茂，初学者也能很好掌握

介绍的很详细，光盘非常有用。

正版，内容可以。

真的是很好的一本书

\\N书是正版的之前有过担心滴内容还行吧尽管我没觉得有多充实冲着是名人写的书的质量还行就不挑剔了卖家发货挺快的第二天就收到了书还是不错的精装外壳发货速度真心的快评价晚了书不错应该再早点看的推荐看只是粗浅认识了一下已经感觉到自己逻辑思维更加清晰好书受益匪浅如果不好好研究一下此书绝对是人生一大遗憾星期天在家没事突然想去附近的超市逛逛信步走进去看看来到服装柜台看见一款上衣颜色面料都不错于是心动了想买由于这是自选商场我便去取下来试穿在镜子前刚穿上一女服务员走了过来面无表情的说道知道穿多大号吗?就自己拿着试开了要买就去收银台交钱也不看价钱!本来打算买的一看这个服务员只好无奈的摇摇头将衣服放回原位悻悻的走开了心想我还是到网上来算了于是回家上网挑选衣服了看见了这本书就买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|现在域名正式更换为JDCOM其中的JD是汉语拼音JING
\\N\\NDON|G首字母组合从此您不用再特意记忆的域名也无需先搜索再点击只要在浏览器输入JD.COM即可方便快捷地访问实现轻松购物名为JOY的吉祥物我很喜欢TA承载着

对我们的承诺和努力狗以对主人忠诚而著称同时也拥有正直的品行和快捷的奔跑速度太喜爱了|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序这些年你过得怎么样我曾经想过如果能时光穿梭遇见从前的自己是否可以和她做朋友但我审慎地不敢发表意见因为从前的自己是多么无知这件事是很清楚的就算怀着再复杂的爱去回望没准儿也能气个半死看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行忍不住开口相劝搞不好还会被她厌弃你看天下的事情往往都是一厢情愿当然我也忍住了各种吐槽人总是要给自己留余地的因为还有一种可能是未来的自己回望现在看见的还是一个人好在现在不敢轻易放狠话了所以总算显得比年轻的时候还有一分从容但不管什么时候的你都是你这段时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程过去困扰你的事情现在已可轻易解决但往往还有更大的BOSS在前面等你人怎么可能没有烦恼呢无论是你初中毕业的那个午后或者多年后功成名就那一天总有不同忧伤涌上心头有些烦恼是钱可以解决的而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的我们曾经在年少时想象的等到什么什么的时候就一切都好起来了根本就是个谬论所以只能咬着牙继续朝前走吧生活里没有书籍就好像没有阳光智慧里没有书籍就好像鸟儿没有翅膀莎士比亚

\\N\\N跟我学习羽毛球附DVD光盘1张这本书不错,跟书店里的一样14.90这个价也不算很贵《跑我学习羽毛球》所涵盖的内容包括了羽毛球运动的背景知识基本装备与技法带领读者轻松步入羽毛球运动的天地当然若想成为一等高手除了要有几招自己的绝活还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力勤加练习循序渐近没有什么能替代精湛的个人技术也没有什么可以迎合粗劣的战术一切都需要从最基本最务实的方面练起而贯穿所有过程之中同时也最为关键的是敢于尝试的勇气出版时间2009-11-01共153出版社是成都时代出版社作者惠程俊读后推荐

\\N\\N愚读后特推荐大家阅读书给我们带来了遐想和乐趣书给我们带来了智慧的源泉和精神的力量读书能增长知识开阔眼界读书能明白事理增强能力读书能陶冶性情德润人心沿着书籍构成的阶梯学做人学做事攀上一个又一个科学的高峰争取不断超越走向卓越\\N\\N开卷有益读书好处多这是自古以来人们的共识.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.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.

\\N\\N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

\\N\\N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

某人跟着学的很认真~很好的一本入门丛书~

教程还不错，适合新手入门。

培根先生说过知识就是力量。在这个知识竞争激烈的时代，知识的卓越能让人睿智，读书能改变命运.读书能陶冶情操、认识自然、认识社会，从而改造自然，改造社会。所以，我们要多读书，读好书。

读书让我们拥有快乐，长见识，读书给了我们不少的好处。读书不仅可以增长知识，还可以增加见识。俗话说秀才不出门，能知天下事。就是这个道理。多读书，可以在喧嚣的世界里，找到一个属于自己的寂静角落，沉下心来，思考人生，让浮躁的心灵归于纯净读书有助于拓宽你的知识面，使你更容易溶入社会，读书是社会流动性的一个渠道。

古人说:万般皆下品,惟有读书高。说粗浅一点,人是能读书著书的动物。故读书是划分人与禽兽的界限,也是划分文明人与野蛮人的界限。读现代的书就是与同时代的人作精神上的沟通交谈,读古人的书可以承受古圣先贤的精神遗产。

人不是天生就明白很多东西,但是先人会给后人留下知识写在书上,人们通过读书对世界、对自己、对大自然有了更深刻的了解,然后在这个基础上继续探索,从而让人类更好的活着。

世界上没有什么比读书更能回报你。舍弃糟糠,吸取精华,你会变得明智聪慧且豁达。

高尔基先生说过书籍是人类进步的阶梯。多读书,好处多。

多读书,可以让你有许多写作灵感。可以让你写文章的方法更恰当,在写作的时候,往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理,使文章更富有文采、美感。

多读书,可以让你增加一些知识。可以让你感到仿佛浑身充满了力量,这种力量可以激励着你不断地前进,不断地成长。从书中,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。读书让你可以勇敢地面对困境,用正确的方法解决问题、战胜困难。多读书,能使你变得更快乐。读书也是一种休闲、娱乐的方式,读书可以调节身心健康,在书的海洋里遨游是一种无限快乐的享受,用读书来放松心情是一种十分明智的选择。跑我学习羽毛球独家收录国际羽坛最新战术打法,有金牌冠军推荐速效与实用训练方案,顶级教练与王牌运动员实战心得。国际羽坛最新权威教学成果,中国羽毛球梦之队合作伙伴,羽毛球国家专业教练示范教学,从初级到高级,实现突破。冠军教程金牌教练击球技巧·完全掌握上网、击球、扣杀、单打、双打初学入门、技能提升、高手竞技从最基础的打法入手,传授更多高手绝技,层层分解,详析详解,从初级到高级,实现突破。让你与羽毛球贴身零距离,全面掌握羽毛球运动的基础知识。从场地,到装备。再到比赛规则,全部囊括。速效入门,掌握握拍、挥拍、步法、跳杀等实用技法。灵活应战,百发百中,高手接球、低手接球、网球接球。从容应战。向羽毛球高手晋

高等e学校十二五规划教d材·体育技能类:新编羽毛球理f论与实训(87%好评)

¥14.30(7.6折)正确的握拍方法你也能和他们一样h(100%好评)

中映·良品:羽毛i球金牌速成 ¥1i4.30(7.6折)2条 先学几手绝活

没j有什么技法能弥补个人勇气的不足,运动能开启人类挑战自我、探j索未l知的天性。

鼓起勇气参与,才是问题的关l键所在。(93%好评)怎样打羽毛球(100%好评)

¥25.30(8.5折)先学几n手绝活n

在这个全民健身的时代,若o论球类运动的普及度排名,羽毛球绝对是名列前茅。事实上,无论是在数九寒冬,还是在炎炎q夏日,无论是在q街头巷尾,还是在球场上、公园里,r我们都可以看到握着球拍挥汗如雨的羽毛球客。58条 ¥s16.50(7.5折)

¥9.00(7.5折)3条2孙t俊劈吊斜线的假动作

比赛使用的羽毛球是室内羽t毛球,其底托的用u料,内为软木,外包白色羊皮,称之为“白头羽毛球”,这种球在选料、u制作上都比较严格。日常使用的羽毛球,x一般多为室外用球x,其底托是用红色橡胶所做,称为y“红y头羽毛球”,这w种球弹力好,打起来省力。还有一种全塑羽毛球,其制造工艺简单,不必编线捆绑,也不会掉羽毛,成本较低,但A使用起来效果不如前两种。(83z%好评)羽毛B球技、戰術訓練與運用

(91%好评)成C为羽毛球C高手

国际羽联规定标准羽毛球D球重为4.74D~5.50克,应有16根羽毛插在半球形的软木托上,羽毛长62~70毫米。球托直径25~28毫米,底部为圆球形。羽F毛顶端围成圆形,直径为58~68毫米G。羽毛应用线或其H他适宜材料扎牢,但其坚固性远远H比不上其他球类。l(91%好评)健康青少年运动营养指南(0%好评)羽球知识知多少发球战术

羽毛球的羽毛以鹅毛、鸭毛为主,经K过漂白筛选后,上等羽毛用来L做比赛球,毛色较不纯和毛质较差的则K用做练习球。由于鹅毛的强度、韧性较其他羽毛更佳,因此高质量的羽毛球一般采用鹅毛制成。(9N1%好评)¥7.90(7.2折)M0条M ¥95.50(5.1折)5

羽毛球的羽毛以鹅毛、P鸭毛为主,经过漂白筛选后,上等羽毛O用来做比赛球,毛色较不纯和毛质较差P的则用做练习球。由于R鹅毛的强度、韧性R较其他羽毛更佳,S因此高质量的羽毛球一般采用鹅毛制成T。27条 ¥21.70(7.T3折)(100%好评)

惠程俊，国家羽毛球专业教练。你也能和他们一样 V冠军教程+金牌教练V
中映·良品：羽毛球金牌速成 (100%好评) W2条 羽毛球装备点点通
皮特·盖德的滑动推球和打对角线 灵活Y应战，百发百中，高手接球、低

书本身阴衰精美，内容讲解一般，觉得要结合DVD一起看才比较好。

还不错。还不错。还不错。还不错。还不错。还不错。还不错。还不错。

不错，在里面可以学到很多的知识！

跟我学羽毛球（附光盘1张）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

很系统的一本书，所有的理论知识都是为了打基础，基础好了，后面才能够在实战中验

证自己所获得的理论，慢慢的循序渐进吧。

[跟我学羽毛球（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[跟我学羽毛球（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)