

# 自行车技巧



[自行车技巧\\_下载链接1](#)

著者:高海霞，杨麟 著

[自行车技巧\\_下载链接1](#)

标签

评论

快递慢，但是书很好，绝对正版

-----  
挺好的，应该有用，努力学习。

-----  
书本质量还不错，价格也实惠。京东不同种类的书都有，值得信赖！

-----  
买给女儿，比书店便宜，女儿喜欢。

-----  
一直想找这本书，前两天朋友让我来看看，终于拿到书了。。

-----  
一直没时间看，下次找个时间再看

-----  
看起来是正版，挺好的

-----  
京东的老顾客了，非常好的书哦

-----  
很好的速度也很快的很好的速度也很快的

-----  
帮朋友买的，很不错，送货也快

-----  
还没有看完，感觉还不错

-----  
还行，送货速度很快，书质量不错

-----  
东西不错，值得赞一个，加分

-----  
是京东的老客户了，很好

-----  
很快的 速度很快的 速度很快的 速度很快的 速度

-----  
本人觉得还可以 蛮全面的 能增长知识！

-----  
正版全新的图书质量好啊

-----  
很好的书，正在看！

-----  
物美价廉，还不错，虽然有点旧，但很实用

-----  
本书还没有详细看，大致翻了一下，内容很多。

-----  
帮助很大，技巧的提高，适合初级者

-----  
很好的指导书，要和实践相结合啊。

-----  
自行车技巧自行车技巧

-----  
一般般，，，，

-----  
非常满意的,非常满意的

-----  
这本书还不错。值得一读

-----  
很不错，还可以的啊1~! ~

-----  
反映很好，很好用，送人的

-----  
书的内容写得比较简单。

-----  
《自行车技巧》讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。还讲解了

-----  
《自行车技巧》讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。还讲解了

-----  
《自行车技巧》讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。还讲解了

-----  
好书值得看呀~~~~~

-----  
东西很好哦!

-----  
东西不错

-----  
东西收到了，还不错，是正版的.很喜欢

-----  
小妹要学习骑单车了，自己可以看，大人也可以看，对学习骑车有帮助~

-----  
比较适合学校使用。~~~

-----  
想买来作为自行车训练的参考，但感觉作用不大。

-----  
以后我还是要再来的了哦

-----  
经常去踩单车的还是要看看相关书籍的，

-----  
比较适合自行车运动爱好者的书籍，谨慎推荐。

-----  
买回来充电，学习理论知识

-----  
一般般 全是文字 没图片 很枯燥

-----  
书不错，不懂自行车的可以扫扫盲。。

-----  
内容还可以，能满足需要。

-----  
刚迷上自行车，买来学学技巧

-----  
书老了点,内容有点存旧了!

-----  
喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢

-----  
作为一般了解还是可以，但是期望值不要过高哦

-----  
很多内容是关于自行车比赛的.

-----  
古老的书，不值得购买。

-----  
只有文字....看起来很DRY....

-----  
书太老了，书太老了，书太老了，书太老了，书太老了，书太老了，

-----

自行车比赛时看的！全是比赛的了解！！

不要买。不要买， 不要买， 买回来 就是坏的，。 这不是关键，关键是刚到手就是坏的。

不爽，是国内教科书的风格

内容是不错 好像盗版的 好像

good!good!

京东也不上图片。无图无真相。。。。。。。。。。这个态度就不对。。还是上\*\*好。

hao,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

牢的盯着我。“总之你先出去！”我的音量提高了，心中又有些紧张，现在这个情形，符咒什么都不在身上，我感到一种叫做危险的味道。他的唇边漾开一个笑容，忽然迅速的从水中捉住了我的右手，啪啦一声不知把什么扣在了我的手腕上。我大惊之下想缩回手，却被他紧紧握住，刚想挣扎几下，却听见他略带调侃的声音：“再动，我可全看见了。”我的动作一僵，生怕走了光，只得狠狠瞪了他一眼，不敢再乱动。“这个手镯，是我特别让人为你打制的。”他握着我的手道。我一低头，这才发现手腕上被戴上了一个镶嵌着孔雀石，雕工精美的黄金手镯，大小正合适，分毫不差的扣在腕间。不禁有些愕然，抬眼看他，他正深深的凝视着我。“很合适，正好能遮住你的伤痕。”他轻轻抬起了我的手，低头把嘴唇覆了上去。温暖而柔软的嘴唇久久的停留在我的手背上，浓密的黑色睫毛挡住了他眼眸里的神色。拉美西斯，也有这样温柔细心的时候吗？我的心里，又涌起了那丝淡淡的，奇异的感觉。浴池里温热的气氛让我的神智也有些恍惚，心里似乎越来越柔软了。“隐，做我的王妃。”他的声音虽然很轻，却不

高海霞，杨麟写的很好，感觉书还不错还没有仔细看东西写得比较详细我只要在搜索框

内输入自行车技巧、高海霞，杨麟，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。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——太逗了。|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爱情急救手册是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。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。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚

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，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难；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]

今天刚刚拿到书，这本...高海霞1.高海霞，...杨麟1.杨麟写的自行车技巧很不错，自行车技巧讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。还讲解了自行车运动的技战术训练等。主要内容包括自行车运动的发展史，自行车运动的发明，从代步工具到体育运动等等。（2）曲柄曲柄是在车手和自行车之间传送能量的主要媒介。曲柄也不尽相同。供初学者使用的自行车上的曲柄同专业运动员所骑的自行车上的曲柄在价格上相差若干倍。山地自行车上的曲柄连接着一至三个不同尺寸的链轮。这样，下坡或在平地上骑车时都能达到相当高的速度，还有利于攀爬比较陡的斜坡。当然，这一切都要依赖于所选齿轮的传动速比。这些链轮的造型及其同曲柄连接的方式因曲柄装置的不同而各不一样。一般来讲，链轮都是通过曲柄上的一个锥形方孔固定在中轴上的，曲柄则用螺栓固定住。所有这些部件都是固定的，因此不能进行调整。但链轮可以在一定范围内调换成其他的尺寸。（3）齿轮山地自行车的齿轮传动速比为自行车以较高的速度行驶提供了条件，而在爬比较陡的斜坡时则又能保证自行车以较低的传动速比行驶。为了充分利用这一特点，车手需要掌握齿轮的工作原理。车架中央上有链轮，通过车架底部的托架固定在曲柄上。链轮的尺寸、大小也不一样大轮42~48个齿中轮32~36个齿小轮只有20~26个齿。车架后部，在后轴上还有一组飞轮，最小的只有11个齿，最大的则有36个。前面的链轮同后面的飞轮的组合全不相同。（4）链条经过特殊处理，由新型的合金材料制造的链条既结实又有力。为了能更好地传送能量，链条必须干净、润滑。一定要利用对环境无污染的清洗剂定期清洗链条，并且要在每一次骑车之前用合适的链条润滑油润滑链条。润滑较好的链条能够有效地传送90%的能量，而一般车辆的动力转化比平均为85%。4.变速装置山地自行车不仅有前变速器，还有后变速器。前变速器由左侧的变速杆制动，后变速器则由右侧的变速杆制动。变速杆又称齿轮拨叉，必须安装在比较顺手的位置，这样操作起来才比较方便。不过，这也是个人的喜好问题。如果能够紧急换挡，不必在意安装在什么部位。变速器的作用就是把链条从一个齿轮移动到另一个齿轮上。借助变速器，车手可以自由地调整自行车的速度。为了能够攀爬比较陡峭的斜坡，山地自行车的齿轮需要有不同于普通自行车的传动速比。自行车变速装置近几年也发生了相当大的变化。目前最流行的变速装置有手握式变速器和快速变速器。（1）拇指变速杆。这种变速杆通常位于车把顶部，用拇指和食指推动变速杆就可以调速。（2）快速变速杆。这种变速杆通常位于车把的下方，可通过老式的按钮或新式的推拉杆制动。把链条从

今天刚刚拿到书，这本高海霞，杨麟写的自行车技巧很不错，自行车技巧讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。还讲解了自行车运动的技战术训练等。主要内容包括自行车运动的发展史，自行车运动的发明，从代步工具到体育运动等等。（2）曲柄曲柄是在车手和自行车之间传送能量的主要媒介。曲柄也不尽相同。供初学者使用的自行车上的曲柄同专业运动员所骑的自行车上的曲柄在价格上相差若干倍。山地自行车上的曲柄连接着一至三个不同尺寸的链轮。这样，下坡或在平地上骑车时都能达到相当高的速度，还有利于攀爬比较陡的斜坡。当然，这一切都要依赖于所选齿轮的传动速比。这些链轮的造型及其同曲柄连接的方式因曲柄装置的不同而各不一样。一般来讲，链轮都是通过曲柄上的一个锥形方孔固定在中轴上的，曲柄则用螺栓固定住。所有这些部件都是固定的，因此不能进行调整。但链轮可以在一定范围内调换成其他的尺寸。（3）齿轮山地自行车的齿轮传动速比为自行车以较高的速度行驶提供了条件，而在爬比较陡的斜坡时则又能保证自行车以较低的传动速比行驶。为了充分利用这一特点，车手需要掌握齿轮的工作原理。车架中央上有链轮，通过车架底部的托架固定在曲柄上。链轮的尺寸、大小也不一样大轮42~48个齿中轮32~36个

齿小轮只有20~26个齿。车架后部，在后轴上还有一组飞轮，最小的只有11个齿，最大的则有36个。前面的链轮同后面的飞轮的组合全不相同。(4)链条经过特殊处理，由新型的合金材料制造的链条既结实又有力。为了能更好地传送能量，链条必须干净、润滑。一定要利用对环境无污染的清洗剂定期清洗链条，并且要在每一次骑车之前用合适的链条润滑油润滑链条。润滑较好的链条能够有效地传送90%的能量，而一般车辆的动力转化比平均为85%。4.变速装置山地自行车不仅有前变速器，还有后变速器。前变速器由左侧的变速杆制动，后变速器则由右侧的变速杆制动。变速杆又称齿轮拨叉，必须安装在比较顺手的位置，这样操作起来才比较方便。不过，这也是个人的喜好问题。如果能够紧急换挡，不必在意安装在什么部位。变速器的作用就是把链条从一个齿轮移动到另一个齿轮上。借助变速器，车手可以自由地调整自行车的速度。为了能够攀爬比较陡峭的斜坡，山地自行车的齿轮需要有不同于普通自行车的传动速比。自行车变速装置近几年也发生了相当大的变化。目前最流行的变速装置有手握式变速器和快速变速器。(1)拇指变速杆。这种变速杆通常位于车把顶部，用拇指和食指推动变速杆就可以调速。(2)快速变速杆。这种变速杆通常位于车把的下方，可通过老式的按钮或新式的推拉杆制动。把链条从大些的齿轮向小齿轮拨动时，后变

很不错的书，感觉很好，印刷也不错，这本书是：高海霞1.高海霞，杨麟1.杨麟的作品，质量有保证，一直都跟着看，内容也很不错，编辑推荐的也很好，我很喜欢，内容也是没的说，很赞自行车技巧讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。还讲解了自行车运动的技战术训练等。主要内容包括自行车运动的发展史，自行车运动的发明，从代步工具到体育运动等等。书的装帧很精美，文字很好，我很喜欢(2)曲柄曲柄是在车手和自行车之间传送能量的主要媒介。曲柄也不尽相同。供初学者使用的自行车上的曲柄同专业运动员所骑的自行车上的曲柄在价格上相差若干倍。山地自行车上的曲柄连接着一至三个不同尺寸的链轮。这样，下坡或在平地上骑车时都能达到相当高的速度，还有利于攀爬比较陡的斜坡。当然，这一切都要依赖于所选齿轮的传动速比。这些链轮的造型及其同曲柄连接的方式因曲柄装置的不同而各不一样。一般来讲，链轮都是通过曲柄上的一个锥形方孔固定在中轴上的，曲柄则用螺栓固定住。所有这些部件都是固定的，因此不能进行调整。但链轮可以在一定范围内调换成其他的尺寸。(3)齿轮山地自行车的齿轮传动速比为自行车以较高的速度行驶提供了条件，而在爬比较陡的斜坡时则又能保证自行车以较低的传动速比行驶。为了充分利用这一特点，车手需要掌握齿轮的工作原理。车架中央上有链轮，通过车架底部的托架固定在曲柄上。链轮的尺寸、大小也不一样大轮42~48个齿中轮32~36个齿小轮只有20~26个齿。车架后部，在后轴上还有一组飞轮，最小的只有11个齿，最大的则有36个。前面的链轮同后面的飞轮的组合全不相同。(4)链条经过特殊处理，由新型的合金材料制造的链条既结实又有力。为了能更好地传送能量，链条必须干净、润滑。一定要利用对环境无污染的清洗剂定期清洗链条，并且要在每一次骑车之前用合适的链条润滑油润滑链条。润滑较好的链条能够有效地传送90%的能量，而一般车辆的动力转化比平均为85%。4.变速装置山地自行车不仅有前变速器，还有后变速器。前变速器由左侧的变速杆制动，后变速器则由右侧的变速杆制动。变速杆又称齿轮拨叉，必须安装在比较顺手的位置，这样操作起来才比较方便。不过，这也是个人的喜好问题。如果能够紧急换挡，不必在意安装在什么部位。变速器的作用就是把链条从一个齿轮移动到另一个齿轮上。借助变速器，车手可以自由地调整自行车的速度。为了能够攀爬比较陡峭的斜坡，山地自行车的齿轮需要有不同于普通自行车的传动速比。自行车变速装置近几年也发生了相当大的变化。目前最流行的变速装置有手握式变速器和快速变速器。(1)拇指变速杆。这种变速杆通常位于车把

《自行车技巧》讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。还讲解了自行车运动的技战术训练等。主要内容包括：自行车运动的发展

史，自行车运动的发明，从代步工具到体育运动等等。（2）曲柄  
曲柄是在车手和自行车之间传送能量的主要媒介。曲柄也不尽相同。供初学者使用的自行车上的曲柄同专业运动员所骑的自行车上的曲柄在价格上相差若干倍。山地自行车上的曲柄连接着一至三个不同尺寸的链轮。这样，下坡或在平地上骑车时都能达到相当高的速度，还有利于攀爬比较陡的斜坡。当然，这一切都要依赖于所选齿轮的传动速比。这些链轮的造型及其同曲柄连接的方式因曲柄装置的不同而各不一样。一般来讲，链轮都是通过曲柄上的一个锥形方孔固定在中轴上的，曲柄则用螺栓固定住。所有这些部件都是固定的，因此不能进行调整。但链轮可以在一定范围内调换成其他的尺寸。

### （3）齿轮

山地自行车的齿轮传动速比为自行车以较高的速度行驶提供了条件，而在爬比较陡的斜坡时则又能保证自行车以较低的传动速比行驶。为了充分利用这一特点，车手需要掌握齿轮的工作原理。车架中央上有链轮，通过车架底部的托架固定在曲柄上。链轮的尺寸、大小也不一样：大轮42~48个齿；中轮32~36个齿；小轮只有20~26个齿。车架后部，在后轴上还有一组飞轮，最小的只有11个齿，最大的则有36个。前面的链轮同后面的飞轮的组合全不相同。（4）链条

经过特殊处理，由新型的合金材料制造的链条既结实又有力。为了能更好地传送能量，链条必须干净、润滑。一定要利用对环境无污染的清洗剂定期清洗链条，并且要在每一次骑车之前用合适的链条润滑油润滑链条。润滑较好的链条能够有效地传送90%的能量，而一般车辆的动力转化比平均为85%。

4. 变速装置  
山地自行车不仅有前变速器，还有后变速器。前变速器由左侧的变速杆制动，后变速器则由右侧的变速杆制动。变速杆又称齿轮拨叉，必须安装在比较顺手的位置，这样操作起来才比较方便。不过，这也是个人的喜好问题。如果能够紧急换挡，不必在意安装在什么部位。变速器的作用就是把链条从一个齿轮移动到另一个齿轮上。借助变速器，车手可以自由地调整自行车的速度。为了能够攀爬比较陡峭的斜坡，山地自行车的齿轮需要有不同于普通自行车的传动速比。自行车变速装置近几年也发生了相当大的变化。目前最流行的变速装置有手握式变速器和“快速”变速器。

（1）拇指变速杆。这种变速杆通常位于车把顶部，用拇指和食指推动变速杆就可以调速。

（2）“快速”变速杆。这种变速杆通常位于车把的下方，可通过老式的按钮或新式的推拉杆制动。把链条从大些的齿轮向小齿轮拨动时，后变速器的变速杆一次可以拨动一至三个齿轮，而从小齿轮向大齿轮拨动时，一次则只能拨动一个。前变速器的变速杆在两种方向上每次都只能拨动一个齿轮。有些型号的自行车还安装着显示器，车手可以看到所选择的齿轮。……

---

《统计基础知识》是严格依据教育部《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求编写的中等职业教育精品实用教材。内容包括：统计数据的采集和整理；统计综合指标；抽样技术概述；统计指数等。《统计基础知识》结合当前中职学生的现状，立足于“以就业为导向，以能力为基础”的培养目标，对教学内容进行全方位的筛选，适当降低了教学难度，每一章开头列示学习目标，教学目标更加明确，使教材更实用、好学。

第二章 统计数据的采集和整理  
了解统计数据的类型和量化尺度；理解统计调查的概念和要求，明确统计调查的各种分类；掌握统计调查的主要组织形式、特点及其适用场合；了解统计数据搜集与整理的基本理论与方法，掌握各种方法的特性。掌握问卷设计的基本技术，能设计比较简单的调查表；能灵活运用各种数据搜集的方式与方法，并对所得数据进行加工整理及显示。

在对实际问题的研究中，往往需要利用统计数据，那么应从哪里获得必要的统计数据呢？统计数据的来源有直接和间接两方面。通过各种渠道将统计数据搜集上来之后，首先应对这些数据进行加工整理，使之系统化、条理化，以符合分析的需要。通过整理可以大大简化数据，使我们更容易理解和分析。这就是本章我们要学习的内容——统计数据的采集和整理。

第一节 统计数据的计量与类型 一、统计数据的量化尺度  
统计数据是总体单位标志或统计指标的具体数量表现。要对客观现象进行计量，首先必须弄清数据的计量尺度问题。根据对研究对象计量的不同精确程度，人们将计量尺度由

低到高、由粗略到精确分为四个层次：定类尺度、定序尺度、定距尺度和定比尺度。

### （一）定类尺度

定类尺度也叫分类尺度或列名尺度，是将调查对象分类，标以各种名称，并确定其类别的方法。它实质上是一种分类体系。例如，按照民族不同可以分为“汉族”、“满族”、“回族”等；按照国籍不同可以分为“中国人”、“英国人”、“法国人”等。定类尺度计量的结果表现为某种类别，但为了便于统计处理，同时为了计算和识别，也可用不同数字或编码表示不同类别，如用1表示汉族，2表示满族，3表示回族等。这些数字作为类别代码，并不意味着区分了大小，更不能进行任何数学运算。定类尺度能对事物做最基本的计量，是其他计量尺度的基础。

《统计基础知识》是严格依据教育部《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求编写的中等职业教育精品实用教材。内容包括：统计数据的采集和整理；统计综合指标；抽样技术概述；统计指数等。《统计基础知识》结合当前中职学生的现状，立足于“以就业为导向，以能力为基础”的培养目标，对教学内容进行全方位的筛选，适当降低了教学难度，每一章开头列示学习目标，教学目标更加明确，使教材更实用、好学。第二章 统计数据的采集和整理

了解统计数据的类型和量化尺度；理解统计调查的概念和要求，明确统计调查的各种分类；掌握统计调查的主要组织形式、特点及其适用场合；了解统计数据搜集与整理的基本理论与方法，掌握各种方法的特性。掌握问卷设计的基本技术，能设计比较简单的调查表；能灵活运用各种数据搜集的方式与方法，并对所得数据进行加工整理及显示。

在对实际问题的研究中，往往需要利用统计数据，那么应从哪里获得必要的统计数据呢？统计数据的来源有直接和间接两方面。通过各种渠道将统计数据搜集上来之后，首先应对这些数据进行加工整理，使之系统化、条理化，以符合分析的需要。通过整理可以大大简化数据，使我们更容易理解和分析。这就是本章我们要学习的内容——统计数据的采集和整理。第一节 统计数据的计量与类型 一、统

在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年来学到了许的东西。思想有提升了。这是读书心得：

师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都不好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”

的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？

年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……

如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！

还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检

查就是被动地承接上级部署，不能创造性地开展教育活动，更是一种腐败……于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？人们给予教师太多的甚至是最崇高的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

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”、“凿窗映雪”，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，读书能平静你的心情，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，那就是他不善于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐近，熟读而精思。”

所谓“循序渐近”，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“循序渐近”，“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、、、平时就是该多看书。

-----  
"[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]"

-----  
觉到，天傲那浓厚的气……”伊利亚的声音有点战栗。没错，对于能够感觉到气的人来说，这种感觉，仿佛是被一尊大山压在背上一样，尤其是伊利亚，刚刚领悟气，脱掉防护服，战斗力只有三十的她根本无法承受这么辽阔，辽阔的如同大海一样的压迫感。二十秒。好浓啊，气的压迫感都已经漏出来了，已经快要完成了吗？也不枉我这么辛苦。这么浓的气，这家伙果然有办法，如果顺利的话，说不定真的能够一拳毙了这怪物。眼见着希望出现，重创的赵强家也忍不住笑了起来。然而，张天傲和赵强家似乎都忽略了一件事。没错，那就是龙骑士的探测器。滴滴。两声短促的警报声，将注意力全都放在赵强家身上的龙骑士拉回了现实。“恩？危险警报？怎么会？”顺着警报来源望去，龙骑士的狼脸顿时刷的一声变得惨白！！“这…这怎么可能？！战斗力1650？！不…变成1700了！还在上升？！”没错，警报来源，正是站在那里不断蓄力的张天傲！身体上所

有的肌肉都夸张的膨胀了，膨胀的连防护服都被绷紧，透过防护服，可以清晰的看到那遍布全身，好似一条条恶心蚯蚓一样的青筋！徐徐的热气在他的身边环绕，周遭的空气都被这狂暴的热量蒸的扭曲！飞雪的冰冷的，但这些飞雪，甚至无法降落到靠近张天傲十公分以内的距离，就会被这夸张的热量蒸发。整个头颅变得如同柿子般通红，红的发黑，张天傲的身体已经夸张的如同巨岩一样。“你…你在干什么？！你的战斗力是怎么回事？！”龙骑士惊惧的看着矗立不动的张天傲，惊恐不已。现在探测器中展现出的数字，已经高达1750！癫狂，恐惧，接着就是错乱！龙骑士惊惧万分的朝着张天傲竖起了唯一的电浆炮：“喂，问你话呢！说话啊！！”计划波折，龙骑士赵强家顿时较遭。二十五秒！！轰隆！气浪翻滚了！倏倏倏倏~~~在这问话之间，白色的气焰出现了，如同火焰一样将张天傲的身体包裹，徐徐蒸腾！没错，那是气焰，气的压力造成了周围空气的扭曲，形成了这种类似于火焰状围绕身体的半透明气焰！这是实力的象征！气拥有者每个实力阶段都会有不同的象征，气功弹是一个象征，合气炮是一个象征，在学会合气炮之后，战斗力高于1500的气拥有者就能够散发出白色的气焰，也就是说，气焰，就是气拥有者值得骄傲的象征！气焰，增加过来的，就是气势，张天傲依旧没有说话，一双毫无色泽的眸子紧紧的，充满凶意的盯着龙骑士。二十八秒…二十九秒…“还在上升！无法相信，一个人类…一个区区人类居然能拥有超越我的战斗力！我不相信！给我去死！！”发狂之下，电浆炮的能量到达了满荷！只待下一毫秒，蓝色的光球就会直接吞没张天傲！处于蓄力状态的他根本不能动，如果被打中，必死无疑！功亏一篑！但是…在这千钧一发的刹那！噗！！红色的，染红了视野！“吼~~~”痛苦的长嚎开天辟地。龙骑士仅存的一只眼中霎时被血色染红！在那千钧一发之际，也是发狂时，意志最为薄弱的刹那，赵强家动了，捡起一块地上掉落的铠甲碎片，扑到了他的后背，直勾勾的插到了龙骑士的眼睛里！“我的眼睛…我的眼睛！！该死的人类！！”“想不到吧？你残害了这么多的人类，现在就要死在人类手中！！”赵强家咆哮了，嘶吼了，一腔热血变成了疯狂的力量：“动手！天傲！杀了它！！”噗！！！！鲜血再一次横飞。在这一刹那，龙骑士用仅存的理智，被报复欲控制着，机械臂径直向着后背一贯，赵强家的表情…呆

-----  
自行车骑行技术 一、自行车基本骑行技巧 （一）姿势 正确的骑车姿势是：

上体较低，头部稍倾斜前伸；双臂自然弯屈，便于腰部弓屈，降低身体重心，同时防止由于车子颠簸而产生的冲击力传到全身；双手轻而有力地握把，臀部坐稳车座。（二）踏蹬

自行车运动的踏蹬方法有自由式、脚尖朝下和脚跟朝下式三种。

1、自由式踏蹬方法：目前，一些优秀运动员大都采用自由式踏蹬方法。这种踏蹬方法，就是脚在旋转一周的过程中，根据部位不同，踝关节角度也随着发生变化。自由式踏蹬，符合力学原理，用力的方向与脚蹬旋转时所形成的圆周切线相一致，减少了膝关节和大腿动作幅度，有利于提高踏蹬频率，自然地通过临界区，减少死点。大腿肌肉也能得到相对的放松。但这种踏蹬方法较难掌握。

2、脚尖朝下踏蹬法：其踏蹬特点是，在整个踏蹬旋转过程中脚尖始终是向下，这种方法踝

关节活动范围较小，有利于提高频率，容易掌握，但腿部肌肉始终处于紧张状态，不利于自然通过临界区。3、脚跟朝下式踏蹬法：脚跟朝下式踏蹬方法是脚尖稍向上，脚跟向下8~15度，这种方法在

正常骑行中很少使用，只是少数人在骑行过程中作过度性调剂用力时才使用脚跟朝下式踏蹬方法。它的特点是肌肉在短时间内改变用力状态，得到暂短休息，达到恢复肌肉疲劳的目的。

二、转弯技巧 （一）倾斜法：车体为一线，往弯内倾斜。

1、身体重心基于车上往弯内倾斜，人车保持同样的倾斜角度。2、伸直外侧的膝盖并且下意识的加点力度，就好象你要把脚踏踩下来似的（不过如果你真地把它踩下来的话可别找我们）。3

、用内侧的膝盖顶着横梁，这是一个调节你的轨迹的好方法，减少压力就可以缩小弯度。  
4、外侧的手稍稍拉起车把。运用倾斜的两个好时机：  
可以利用不太急的转弯处（少于45度）加速 可以清楚看到前方但不熟悉的弯处  
湿沥青路上，倾斜的两个缺陷：  
在雨天，尽管这种转弯技巧能给你一个很好的牵引力，但是它的角度和重量的分配、安排不太利于湿滑路面；倾斜技巧没有相应的扭转来得灵敏。

（二）把向法：车子保持直立些，身体往弯内倾斜。 1  
、向前挪动，直至鼻子和刹车把成一行。 2  
、保持车子直立，身体往弯内倾斜（足以让外侧的手臂伸直） 3  
、把车把往弯内一侧歪。 4  
、弯曲内侧手臂的手肘把车把拉回，同时外侧手臂把车把推出以转动车把方向。 5  
、保持两边膝盖内扣，继续蹬踏。 三、自行车上下坡骑行技术

上、下坡骑行技术是公路自行车的一种重要的基本技术。（一）上坡骑行技术  
上坡骑行要保持正常的踏蹬动作，不可突然用力，一般情况下，不宜采用站立式骑行或提拉式骑行方法，否则会过多地消耗体力。遇到短距离坡路，应充分利用物体运动的惯性原理，轻松地踏蹬，快到坡顶时可采用站立式骑行，把速度尽可能提高，给下坡加速创造有利条件。

遇到漫长的上坡，要根据自己的体力状况及时调整传动比，不要等到骑不动和速度完全降下来时才改变传动比，要坚决避免重新起动的现象出现。坡路较长或有陡坡时，可交替使用站立式骑行方法，调剂用力部位，让部分肌肉得到休息。上坡时跟车不要太近。由于上坡用力的原因，行车常常左右摆动，跟车过近，可能发生碰撞。再者，上坡时速度显著下降，跟车反而会使自己的骑行方法受到限制。

（二）下坡骑行技术  
下坡骑行要达到理想效果，就要勇敢机智，胆大心细，精力集中，两眼密切注视前方路面，随时准备果断处理路面上出现的任何情况；不仅要充分利用车子运动惯性滑行，而且要敢于主动踏蹬，加大速度。

转弯时，身体和车子要保持一致，向里倾斜，上体和车子保持一条直线，以克服离心力。倾斜角度根据速度和弯道大小而定，但一般不得超过28度，否则就有滑倒的危险。转弯前要控制车速。用点闸的方法逐渐减速，刹车时，尽可能前后闸同时使用，前闸可稍稍提前，使用前闸，要求前轮的方向和车子前进的方向相一致，否则，会因骑行者的体重和车

-----  
[自行车技巧\\_下载链接1](#)

书评

[自行车技巧\\_下载链接1](#)