

四十二式太极剑（附光盘）



[四十二式太极剑（附光盘）_下载链接1_](#)

著者:人民体育出版社 编

[四十二式太极剑（附光盘）_下载链接1_](#)

标签

评论

好。○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

帮朋友买的，反应不错。有张盘还没看不知道内容是不是他想要的。

因我比较信任“人民体育出版社”出版的体育类的书。但此书比我以前买的体育类的书更胜一筹,也许是越来越现代化，以前书中的动作图都是手绘的，而现在书中的图片都是照片，更加清晰易懂。此书不错，值得推荐！
另外，我想说的是：京东的包装特别好，快递员又极其敬业，送货极快，所以，在京东买东西，真是一种享受！！

凑单买的，不贵的东西。网上买方便

不错，帮别人买的，还可以

调货过来的，不错，挺方便

不错的！！！孩子很喜欢。

帮同事家婆买的

不算厚的一本，老妈很满意~

人民体育出版,应该比较正宗,

老人家正在学习，价格实惠。老人家正在学习，价格实惠。图像不是高清的

凭什么限制我评价的字数？

正版，包装也不错，老爷子喜欢，

这单发货超级快，12小时就送到了。被拆成两单，同时送达。
老妈喜欢的，送货很快,很便宜。

书不错，简单易懂，好学。

老爸说 挺好的 ~还是会继续买的~

书不错，光盘也好，讲解详细

价格很便宜的，应该还不错，还没有看。

慧常的好或慧常的好或慧常的好或

书不错，值得收藏，纸张也好，快递很给力

太极剑法果然名不虚传啊

替老人买的，好像没有看。

这本书真的很不错哦，还有包装膜，全新未开封的

很好很不错呢很好很不错呢

自学者有用

书的质量还不错，就是物流慢。买书时还收了5元的运费。

讲解详细，图示清楚，太极剑必备！

给老妈买的~~~~~

帮别人买的

套路不错，是正规的，但是光盘没有动作分解，遗憾遗憾

光盘废的！买来收藏了，不适用！还是找朋友教吧

图书质量是好！可附带的光盘是太极拳的，奇葩的商品。我都不知道是该练剑呢还是练拳，练剑有书没光盘，练拳嘛有光盘又没书。不知道是发货员眼花，还是本来就是处理货。

说的好，有光盘，结果运到了就一本书。

好

太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。太极剑是属于太极拳门派中的剑术，具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分，在古代剑术的基础上，改造发展而成。"四十二式"太极剑具有独特的风格特点，动作柔和、舒缓，美观大方，体静神舒，内外合一。易学易练，运动量适中，祛病延年，健体强身。
太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。太极剑是属于太极拳门派中的剑术，具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分，在古代剑术的基础上，改造发展而成。"四十二式"太极剑具有独特的风格特点，动作柔和、舒缓，美观大方，体静神舒，内外合一。易学易练，运动量适中，祛病延年，健体强身。
太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。太极剑是属于太极拳门派中的剑术，具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分，在古代剑术的基础上，改造发展而成。"四十二式"太极剑具有独特的风格特点，动作柔和、舒缓，美观大方，体静神舒，内外合一。易学易练，运动量适中，祛病延年，健体强身。
太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。太极剑是属于太极拳门派中的剑术，具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分，在古代剑术的基础上，改造发展而成。"四十二式"太极剑具有独特的风格特点，动作柔和、舒缓，美观大方，体静神舒，内外合一。易学易练，运动量适中，祛病延年，健体强身。
太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。太极剑是属于太极拳门派中的剑术，具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分，在古代剑术的基础上，改造发展而成。"四十二式"太极剑具有独特的风格特点，动作柔和、舒缓，美观大方，体静神舒，内外合一。易学易练，运动量适中，祛病延年，健体强身。
太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。太极剑是属于太极拳门派中的剑术，具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分，在古代剑术的基础上，改造发展而成。"四十二式"太极剑具有独特的风格特点，动作柔和、舒缓，美观大方，体静神舒，内外合一。易学易练，运动量适中，祛病延年，健体强身。

真的是很好的一本书。文字流畅，语言风格平实，就像是在讲故事般娓娓道来。道理都是来自于生活中的小细节，确实是生活中频繁发生的事情，作者的方法方式给了很好的指导。虽然还没有读完，我已经有了很多收获。这本书中好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记尹建莉妈妈是朋友，妈妈是老师，妈妈是孩子的引路人，妈妈教育方法的差别，常常影响孩子的一生。好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记作者既是好妈妈又是好老师，写本书意在沟通学校教育和家庭教育，因有感于家庭教育的被忽视与不得法，而取名为好妈妈胜过好老师。这是一本有勇气、有思想、有智慧的书，是难得的家教读本，既敢直面教育问题，又深入地思考有独到的教育观念，更有教育智

慧，最重要的还有无所不在的爱心。好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记可供家长读、教师读，像我这样关心教育的人也会从中得到效益。好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记是近年来难得一见的优秀的家庭教育原创作品，是教育专家尹建莉的教子手记，是一本还未上市就以手抄本流传的图书。相比许多家教图书，这本书有以下特点第一本书首次提出一些令人耳目一新的家庭教育原则，使父母在教育孩子的时候有章可循。第二书中给出许多简单而又实用的操作办法，理论和实践完美结合。使父母们不仅立刻获得许多有效的经验，教育意识也随之改善。它是实事求是谈家教的典范，是家长们最实用的工具书。第三本书不但告诉你怎么能提高孩子成绩，而且告诉你怎么教孩子做人，教你怎么培养一个自觉、自强、自立的孩子。我原来只看到我的孩子和你的孩子之间的差别。自从看了你的这些文章，才发现这差别原来是我和你之间的一——作为母亲，你是把孩子精心教育大了，我其实只是把孩子养活大了。——作者的一位老同学你的每篇文章都像一个小宝库，外表看起来也许很平常，只要走进去了，就会有惊人的发现。这些文章读一次根本不够。值得反复读。每一次阅读都会有新的收获，都让我感动和欣喜。事实上你的文章不仅提高了我教育孩子的水平。也推动了我自身作为家长、作为一个普通人的成长！——一位网友给作者的博客留言以前我也读了一些有关家庭教育方面的书，但经常令人失望。读的时候觉得说得句句有理，放下书时却觉得什么也不会有有的书甚至只是在炫耀成功，让人越读越自卑，越读越不知道该如何做家长了。读了你的这些文章，我才真正知道面对孩子时应该如何想，如何做我的孩子现在已经上初中了，只恨没有早一些读到这些文章，你为什么不多早些写出来呢！——一位最先读完全文的家长1不陪才能培养好习惯家长陪孩子学习的时间越长，扮演的角色越接近监工。而孩子从骨子里是不喜欢一个监工的，他最多表面上暂时屈从他，内心绝不会听他的话。所以说，陪孩子写作业，不是培养孩子的好习惯上，而是在瓦解好习惯，是对儿童自制力的日渐磨损。一个人，首先是个自由的人，才可能成为一个自觉的人。陪孩子写作业，现在已成了许多家长的功课。

古人说得好，“君子疾没世而名不称，不患年不长也。”意思是说，有德行的人只怕自己没有一个人为人称道的好名声，而不怕自己活不长。可见，古人把名声看得比自己的生命还重要。作为教师，更要随时随地都应注重自己的道德修养，都应该以良好的品行、人格、气质、情趣来塑造自己，完善自己。

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”注重自己品行的修养，就应该孜孜不倦地向品行好的人学习、交朋友。当然，作为社会成员的一分子，每个人都不是孤立的，总要同周围的人甚至同一些素不相识的人打交道。在交往过程中，别人总会给你留下某种印象，有被你称道的东西，也有令你厌恶的东西。不管是自觉的还是被动的，总会对你产生一定的影响。被你称道的东西，你可能在以后的生活中模仿它；令你厌恶的东西，你就应该唾弃。以品行好者作样板，把大家的优点都学过来，融入自己的品行中，你就会被众人喜欢。

我们须明白这样一个道理：贪利则毁名，切记重名莫贪利。要处理好名和利的关系，做一个深明义理的人。在中外历史上重名轻利者不乏其人：“不为五斗米折腰”的陶渊明，“秉公无私”的屈原，“宁愿生命消失，只要声誉能够留存”的匈牙利诗人裴多菲等等，都有很强的名誉意识，并以此加强自己的品行修养，促进自我完善，使得后人钦佩并效仿。

一个人道德水平的高低，很大程度上取决于道德修养的自觉程度。因此，评价一个人的道德水准，不能仅看他表面上是否懂得了某种道德原则和规范，而最关键的还在于，他是否把这种道德原则和规范转化为自己的道德品质，自觉地落实到行动上，严于律己，宽以待人。特别是在独自活动无人监督的情况下，能够坚持做好事而不做坏事，始终保持高尚的道德情操和品质，这点尤为重要。

严于律己，离不开不谅“小恶”。所谓“小恶”就是大家常说的犯小毛病。“小恶”因其小而常常被人们所忽视，不是有许多人对自己的小毛病不以为然吗？其实，我们常讲的自我批评，自我解剖就是指要重视解决“小恶”的问题，否则，就不可能坚持做到“吾日三省吾身”。应该看到“小”是相对的，“蚁穴”虽小，但久而久之，千里之堤可能毁于一旦；医生做手术，哪怕还有一点病菌没消灭干净，也会引起溃烂，甚至危及

生命；“差之毫厘，失之千里”，说的就是这个道理。因此“小恶”不可小看。“小恶”不是凝固不变的，努力克服它、纠正它，它会愈来愈小，以至消失；放任它，忽视它，与其和平共处，它就会由小变大，成为祸患。平时小错不断，大错不犯，对什么都抱着无所谓的态度，以致放松思想改造，慢慢滑向犯罪的深渊，这样的例子并不鲜见。刘备曾给儿子留下“勿以恶小而为之”的遗言，我们后人也应把它铭记在心。

无论是以孔子为代表的儒家思想，还是以老子为代表的道家思想，无不以高尚的道德做为他们的至高境界。宋代文人苏辙就曾写道：“辙生好为文，思之至深。以为文者气之所形，然文不可以学而能，气可以养而至。”这就说明，道德是做人的基本准则，只要我们能够从身边的小事做起，从一点一滴做起，就会成为一个有道德的人。

在与时俱进的今天，我们教师的廉洁自律意识应不断提高，为学生服务的意识也应不断增强，这样，教学质量才能真正稳中有升。同时，关注学生的道德生活和人格养成，努力在教学过程的经历中，激发学生愉悦的情绪生活和积极的情感体验，让师生“对话”成为学生一种高尚的道德生活和丰富的人生体验，让反腐教育如春风化雨。

[四十二式太极剑（附光盘）_下载链接1_](#)

书评

[四十二式太极剑（附光盘）_下载链接1_](#)