

# 杨式太极拳



[杨式太极拳\\_下载链接1](#)

著者:傅仲文 著，周元龙（笔录） 编

[杨式太极拳\\_下载链接1](#)

## 标签

## 评论

快递给力 质量不错 活动购买很合适 希望多做活动 让孩纸多看到更好的书籍  
快递给力 质量不错 活动购买很合适 希望多做活动 让孩纸多看到更好的书籍

这本书找了很久，终于找到了，发货快有，头天晚上11点下单，第二天下午就到了。给力

正版书籍，送货快，头天下单，第二天就到

正版书，送货快。晚上下单，第二天就送到。

东西还是不错的，很是满意，以后还要光顾呢。

一直在京东买东西，信赖！！！！

物流非常快第二天就收到了，正版书~店铺买\*块，一次愉快的购物，对我太极拳帮助很大。

随手闲书。 。

凑单书，平时累，筋骨需要活动活动

## ——回复我的世界只有你

我姓陈，却买了一本杨氏太极

-----  
经典之作，现在能买的少数有真修实炼东西的太极拳书之一。

-----  
太复杂了，看不懂！主要是作者写作水平太次

-----  
物超所值！！绝对不错！

-----  
这是一部含金量的很高的书，没有那么多华丽的包装，但是里面的内容很有价值，大赞！

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
此书讲解较为详细，通俗易懂，结合教学光盘学习得到很好的纠正

-----  
经典名著，值得一读，每读必有收获！

-----  
杨式拳打得不错，学习借鉴下。

-----  
浪费钱，买来是装饰品的！后悔了

-----  
傅钟文老先生的书，不错，好好研读，以后可以千秋万载，一统江湖。仙福永享，寿与天齐。

-----  
这本书整体还可以，封面经典有美感，值的收藏！

-----  
之前在实体店买过，是学习杨氏太极拳不可多得的好书，通俗易懂，值得收藏。

-----  
有教学盘就好了。

-----  
买过很多次了，非常好，都送朋友了

-----  
书纸质白色无损坏，讲解详细

-----  
杨式太极拳杨式太极拳杨式太极拳

-----  
书很好，虽然薄，都是精华啊！要仔细看，好好揣摩

-----  
京东发货速度很快，但这本书里面有残页

-----  
哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

-----  
物流速度太慢，其他可以，有生小贵。

-----  
还好，我还以为是老版，原来是再版。

-----

买一本。富有了

应该好吧!就是和我想的不太像

好书，收藏参考。

一般，，，，，

非常好，易懂易学

不错的小书，？

很好，很实用。

认真看慢慢学，值得收藏的书。

一次愉快地网购！

不错，是正版书籍

正版，好书，慢慢学习

-----  
赞，感觉挺不错的

-----  
不错，很好。

-----  
很好，都喜欢

-----  
挺好的一本书

-----  
难得的约书。

-----  
介绍挺详细

-----  
收到完好好好好

-----  
不好看了不好级

-----  
质量一般。

-----  
商品满意

-----  
买来看看

-----  
好喜欢啊

-----  
物有所值

-----  
但纸张太薄，能看字的书，那些书不光字大，还黑，不用放大镜看，主要是纸张也厚实。白花了钱，真是有些不值。建议大家以后还是选择好的出版社，书也是商品，也有信誉，得选择厚道的出版社。虽然有些注释和拼音，但也没有多大意义，影响视线。希望有人能够改写成白话文，让小说水平

-----  
如题，书已收到，这段时间忙，还没有看，这种书要耐心仔细的研究。唯一让我不满的就是物流太慢了，太慢了，太慢了！

-----  
一直想买的东西，因为便宜，所以一下子就下手购买了。

-----  
好便宜，最好还是要个师傅

-----  
主要就是讲的套路，没有讲用法，一大缺憾！

-----  
好评

-----  
还好

-----  
可以

-----  
正品

-----  
好

-----  
还行

-----  
不错，挺好的

-----  
挺好的

-----  
经典的东西不用评说了，难得的是没有因为是干货就包装加码而增加价钱~这点很良心，很难买得到这么便宜的书了！

-----  
书不错。图文并茂。送货很快！

-----  
不错，买了几本了

-----  
不错，认真学习

-----  
书很好！价格便宜，快递给力

-----  
不错



-----  
很好，传统拳谱，不错。

-----  
老版再印，值得买！

-----  
这本旅行中看的！

-----  
老妈很喜欢

-----  
好书啊

-----  
质优价廉物流好

-----  
很好！很好！很好！

-----  
买来学习太极拳的，不知效果如何，看看再说。

-----  
杨式太极拳经典之作，非常喜欢！

-----  
好好好

-----

挺好的，速度很快，

-----  
买了三本，其中一本书后几页都是坏的

-----  
很喜欢，很实用！携带方便！

-----  
价格贵了点 速度是我选择京东的理由

-----  
好！言简意赅。适合我这初学，感谢！：D

-----  
记忆中的经典著作。单位年度体检后，报告建议我每周打太极拳，买来自学。合适。

-----  
好！

-----  
很经典的好书，简洁明了

-----  
很好很满意，帮拳友买的，还需要几本可惜没货了

-----  
书页偏薄，纸质一般。小册子，看看

-----  
想去章程

-----  
老书了，以前的丢失了，购买用于收藏。

-----  
司

-----  
快！包装精，书质量好，内容不错，价廉物美

-----  
你要是学习太极拳，可以买一本，正版又正宗的

-----  
给老妈买的

-----  
是本经典的杨式太极拳教程，封面与原来的不一样，内容还是一样的。

-----  
111111111111

-----  
经典！

-----  
老版本书重新印刷。不错。

-----  
比书店便宜实惠

-----  
高

-----  
刚学完一套拳，老师介绍要买的book：)

-----  
非常好

-----  
经典作品。。。。。。。。

-----  
好好

-----  
东西不错 价格公道 很好

-----  
非常好！

-----  
看评价很好就买了，没有缺页，满意。

-----  
物流速度快

-----  
正版图书，正版图书。

-----  
书是正版，值得购买

-----  
好书

-----  
好，很不错和十年前那版一样，找了好久

-----  
老爸说挺好的。。。。

-----  
好书好书对我帮助很大

-----  
收到了，性价比高，好书

-----  
老书，能在这里淘到，很珍贵

-----  
讲得很到位，可以帮助练习者校正自己的动作

-----  
价格便宜，不用去实体店

-----  
很不错

-----  
很满意！

-----  
书不错，祝京东商城和店家发财。

-----  
简单明了，实用。太极拳初学者好伙伴！

牛，讲解很清楚，

值得购买，照图自学。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之，练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。

印制质量和书籍内容均好，值得收藏的书籍。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之，练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此它深受广大群众热爱，开展得最为广泛。杨式太极拳的拳架有高、中、低之分，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用高低不同的拳架适当调整运动量。因此，它既适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为疗病和保健的手段。

很好，还不错，值得购买

此书简单可操作性强，适合揣摩

价格比较便宜。很实惠

经典之作，准备结合网络教程学习！！！！！！！！

-----  
不错！这本书你值得拥有

-----  
simple and nice, it is very good and the price is cheap, very good deal

-----  
杨式太极拳，不错，老人喜欢

-----  
再版书，保留了原版的内容

-----  
很差 不好 一下就烂

-----  
杨氏太极拳85式传统套路，值得推荐。

-----  
很好的一本书，老公在细细研究练习

-----  
自己看太痛苦，还得找人教啊

-----  
太极大师顾留香为杨氏太极的传承贡献了巨大力量

-----  
多锻炼身体好，年纪大了更应该学学太极拳

-----  
给家人买的，简单易学

-----  
经典版本，图和注释比较到位

-----  
师公讲得好我正在认真研读

-----  
楊式太極拳的基礎教學書

-----  
正在学习中，不错的。

-----  
简单最美，大道至简……

-----  
帮朋友买的，非常好！

-----  
京东还是值得信赖i，首选

-----  
楊式太極拳的基礎教學書

-----  
锻炼练身体好的。要把书全看完，可以开始练

-----  
17世纪始，莎士比亚戏剧传入德、法、意、俄、北欧诸国，然后渐及美国乃至世界各地，对各国戏剧发展产生了巨大、深远的影响，并已成为世界文化发展、交流的重要纽带和灵感源泉。中国从本世纪初开始介绍和翻译莎剧，1902年，上海圣约翰书院学生最早用英语演出《威尼斯商人》。1978年出版了在朱生豪译本基础上经全面校订、补译的11卷《莎士比亚全集》。据不完全统计，中国先后有65个职业和业余演出团体，以英、汉、藏、蒙、粤5种语言，文明戏、现代话剧、戏曲、广播剧、芭蕾舞剧、木偶剧6种形式



，共演出莎剧21部，包括了莎剧大部分重要作品。莎剧已成为中国中学、大学特别是戏剧院校的教材。莎剧的重要角色为中国演员的培养和提高开辟了广阔天地。[10]

莎士比亚给世人留下了三十七部戏剧，其中包括一些他与别人合写的一般剧作。[10]

莎士比亚在所有的文学人物中首屈一指。今天很少有人谈乔叟、维吉尔、甚至荷马的作品，但是要上演一部莎士比亚的戏剧，肯定会有很多观众。莎士比亚创造词汇的天才是无与伦比的，他的话常被引用——甚至包括从未看过或读过他的戏剧的人。况且他的名气也并非昙花一现。近四百年来的他的作品一直给读者和评论家带来了许多欢乐。由于莎士比亚的作品已经接受住了时间的考验，因此在将来的许许多多世纪里也将会受到普遍欢迎，这一推测看来不无道理。[10]

在评价莎士比亚的影响时，读者应该这样考虑，如果没有他，就根本不会有他的作品（当然类似的论断适合于每一位文学艺术人物，但是这个因素在评价一般的艺术家的影响时看来并不特别重要）。[10]

据统计，莎士比亚用词高达两万个以上。它广泛采用民间语言（如民谣、俚语、古谚语和滑稽幽默的散文等），注意吸收外来词汇，还大量运用比喻、隐喻、双关语，可谓集当时英语之大成。莎剧中许多语句已成为现代英语中的成语、典故和格言。相对而言，他早期的剧作喜欢用华丽铿锵的词句；后来的成熟作品则显得更得心应手，既能用丰富多样的语言贴切而生动的表现不同人物的特色，也能用朴素自然的词句传达扣人心弦的感情和思想。[10]

虽然莎士比亚用英文写作，但是他是一位真正闻名世界的人物。虽然英语不完全是一种世界语言，但是它比任何其它语言都更接近世界语言。而且莎士比亚的作品被译成许多种文学，许多国家都读他的著作，上演他的戏剧。[10]

莎士比亚与世界图书与版权日：4月23日，对于世界文学领域是一个具有象征性的日子，因为威廉·莎士比亚在1616年的这一天去世。1995年在巴黎召开的联合国教科文组织大会选择这一天，向全世界的书籍和作者表示敬意；鼓励每个人，尤其是年轻人，去发现阅读的快乐，并再度对那些为促进人类的社会和文化进步做出无以替代的贡献的人表示尊敬。1995年11月，联合国教科文组织第二十八次大会通过决议，宣布每年4月23日为世界图书和版权日。[10]

-----

一直信赖京东，图书也非常全面。

-----

看朋友对照着这本书联系杨式太极拳，心血来潮，买了一本。  
真是长得漂亮的穿啥都漂亮，长得丑的只能整容。我根本练不好。

-----

非常精典的杨式太极理论实践指导书。

-----

还可以还可以还可以还可以

-----

很好的指导书，价廉物美，值得收藏！

-----  
呵呵，这个还不错，比我预想中更好，哇咔咔~~~~~呵呵，这个还不错，比我预想中更好，哇咔咔~~~~~呵呵，这个还不错，比我预想中更好，哇咔咔~~~~~呵呵，这个还不错，比我预想中更好，哇咔咔~~~~~  
-----

-----  
没看过内容，老公买的，一时好奇，没见他深研究过，无聊时看看  
-----

-----  
很不错的书，质量很好！  
-----

-----  
原版的不错  
-----

-----  
杨福魁（1799年—1872年），字露禅，河北永年人，就学于陈长兴。他虽然懂得江湖禁忌，但因学艺心切，便在陈氏师徒练拳时，在一旁观看，用心记下某些招式，无人时便私下练习。久而久之，竟有所得。后被陈发现，见其是可造之才，不但没有怪罪他，反而大胆摒弃门户之见和江湖禁忌，和陈德瑚商量，准其在业余时间正式学习太极拳。  
1、起式（一）左脚分开半步（二）两手慢慢前平举与肩同高（三）屈腿下蹲两手下落按到腹前  
2、左右野马分鬃（一）①转腰抱手收脚两手上合抱②转身上步③弓步分手指尖与眼同高（二）①转腰撇脚②抱手收脚上手高与肩平下手与腹平③转腰上步向前迈进一步④弓步分手前手心斜向上与肩平后手按在胯侧手心向下（三）①转腰撇脚②抱手收脚③转腰上步脚跟轻轻落地④弓步分手眼睛注视前手的指尖  
3、白鹤亮翅（一）向前抱手后脚跟半步脚掌落地（二）重心后移坐腿转腰分手（三）转向前方虚步亮掌前脚脚掌虚点地面  
4、左右搂膝拗步（一）①右手前摆②两手交叉抡摆腰向右转前脚收回手摆向侧后方③上步屈臂收手到肩上④弓步搂手推掌（二）①轻轻地转腰撇脚②摆手收脚眼看后手与头同高③上步曲臂收手到肩上耳旁④弓步搂推指尖与眼同高推到中间轴线上（三）①转腰撇脚②摆手收脚③上步屈臂④弓步搂推  
5、手挥琵琶（一）后脚跟近半步（二）重心后移两手交错交换（三）虚步合手两手成侧立掌  
6、左右倒卷肱（一）①撤手转腰翻掌②提脚退步屈臂收手③坐腿虚步推掌（二）①撤手转腰翻掌②屈臂转腰提脚退步③坐腿虚步推掌（三）（四）动作同（一）（二）杨氏太极拳(7张)  
7、左揽雀尾（一）转腰分手（二）抱手收脚支撑困难时可脚尖点地（三）转腰向前上步脚跟先落地（四）弓步棚手（五）转腰摆臂两手送到前边去翻转手心相对（六）坐腿转腰后捋两手摆到身体侧后方（七）转身搭手仍转向正前方右手心贴在腕关节内侧（八）弓步前挤两手两臂撑圆（九）坐腿引手（十）弓步前按腕与肩高  
8、右揽雀尾（一）转身扣脚分手（二）坐腿抱球收脚（三）转身上步（四）弓步棚手（五）转腰摆臂两手送到前方  
-----

翻转相对（六）坐腿转腰向下向后捋（七）转腰两手合在胸前正向前方（八）弓步前挤（九）分手坐腿后引手也叫后棚（十）弓步向前推按

9、单鞭（一）坐腿转身扣脚左云（二）坐腿转腰向右云（三）翻掌勾手收脚勾尖向下左手掌心向内（四）转身上步（五）弓腿翻掌推掌

10、云手（一）坐腿转腰左手下落向右云摆画弧勾手分开（二）转腰向左移动重心两手交叉向左画弧摆动到左侧后翻掌收脚并步（三）向右转两手交叉向右摆动到右侧翻掌出脚开步（四）转腰向左云到左侧后翻掌收脚并步（五）转腰右云翻掌出脚开步（六）转腰左云翻掌收脚并步并步相距20厘米

11、单鞭（一）转腰右云（二）翻掌勾手提起左脚跟（三）转身出脚上步（四）弓步翻掌前推

12、高探马（一）跟步翻掌两手心向上（二）坐腿屈臂收手（三）虚步推掌左手收到腹前

13、右蹬脚（一）穿掌活步脚尖脚跟向左侧移动（二）落脚弓腿分手（三）抱手收脚（四）蹬脚分手方向右前方30度

14、双风贯耳（一）收脚并手两手翻转向上（二）落脚收手握拳（三）弓步贯拳弓腿和贯拳的方向右前方30度

15、转身左蹬脚（一）坐腿转身分手扣脚眼看左手（二）抱手收脚重心后坐（三）分手蹬脚方向左前方30度

16、左下势独立（一）收脚摆手提勾（二）出脚踏手（三）仆步穿掌（四）弓腿挑手（五）独立挑掌膝关节和肘关节上下相对小腿自然下垂脚尖脚面展平

17、右下势独立（一）落脚转身摆手提勾（二）右腿向右侧伸出右手微下沉（三）仆步右穿掌掌指向右侧虎口向上掌心向前（四）弓腿挑掌起身前脚尖外撇后脚尖内扣重心前移后手勾尖转向上（五）独立挑掌左手左腿一起向前上方提起手是侧立掌脚尖斜向下右手按在体侧

18、左右穿梭（一）①向前落脚脚跟着地脚尖外撇②抱手收脚③向右前方上步脚跟落地两手分开④弓步架推掌方向右前方30度右手举架在头的前上方（二）①撇脚踏手转腰②抱手收脚③上步挫手④弓步架推掌方向左前方30度

19、海底针（一）跟半步落在中线上（二）坐腿转腰提掌成侧掌提到肩上耳旁左手落到腹前（三）左脚前移半步成虚步右掌向前下插掌上体略向前倾

20、扇通臂（一）上体立直提手收脚（二）上步翻掌（三）弓步推掌

21、转身搬拦捶（一）转身扣脚摆手（二）坐腿握拳右拳停在腹前拳心向下（三）摆脚搬拳搬到身前拳心向上左掌按在体侧（四）转身收脚摆手收拳（五）上步拦掌拳收到腰间（六）弓步打拳拳心向左拳眼向上

22、如封似闭（一）穿手翻掌翻转向上（二）坐腿收引（三）弓步前按

23、十字手（一）转身扣脚（二）弓步分手（三）交叉搭手（四）收脚合抱

24、收式（一）翻掌分手（二）垂臂落手（三）并步还原

书写很好，有教练习的重点和要点。

不错 第二次买了 超值 物流特给力... 顶起

老妈的太极拳老师推荐的，加深对太极拳的理解，老人看的特别认真

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。

这本杨式太极拳是傅仲文写的，书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，杨式太极拳是太极拳的一个流派。这派太极拳是由河北永年人杨禄禅（1799~1872）及其子杨健侯（1839~1917）其孙杨澄甫（1883~1936）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之，练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此它深受广大群众热爱，开展得最为广泛。杨式太极拳的拳架有高、中、低之分，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用高低不同的拳架适当调整运动量。因此，它既适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为疗病和保健的手段。编写杨式太极拳的目的在于继承传统套路，并不以技击为主，所以只在动作方面作为详细的说明，对于技击作用则从略。在动作要点方面，作者根据太极拳体用全书的原来的架式，同时参考其师所著太极拳使用法而编写的，另外，作者尽量将过去其师教导他的对每个姿势所提出的要求写出，未曾增减，公诸同好，以为楷式。在图照方面，有76幅是按照作者老师原有拳照加以摹绘的，其他是根据练法和动作分解上的需要而添绘的，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。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

便宜，印刷质量好，别处买不到

性价比很高

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。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|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。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，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京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东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。太喜爱京东了。|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。

非常不错的书 学习中

(98%好评) 大 (扌 履) 6条 52条 杨a式太极拳小b架与技击 (附光盘)  
陈式太极剑传统五十七式 (附光盘)  
杨c澄甫拳照c: 1931年拳架及其使用法 (第2版) (附赠DVD光盘1张) ￥14e.40(6折)  
￥e27.70(8折) ￥19.40(8.9折) ￥41.30(8.7f折) (9g9%好评) (100%好评) (100%好评)  
(100h%好评)h 太极拳之练习谈 杨式太极拳图解 大 (扌 履) (100%好评) (i97%好评)  
(97j%好评) 6条 19条 52条 198条 9条 2条 我的太极之k路  
杨式太m极拳剑: 中国太极拳传世经典 李雅轩杨氏太极拳法精解  
太极m拳全书 (m修订本) 传统杨氏太极拳丛书: 杨氏太极拳用法 (附DVD光盘1张)  
￥19.40(8.9折o) ￥23.70(7.9折) ￥8.00(10折) ￥2p1.80p(7.6折) (100%好评) (95%好评)  
太极拳之练习谈 杨r式太极拳s推手 附录r ￥14.10(8.9折) (100%好评) (97%好评)  
(100%好评)u (96%好评) (98%好评) 9条 2条 9条 12u条 18u条  
汪永泉授杨式太极拳语录及拳照  
传统杨氏太极拳丛书: 杨氏太极拳用法 (附DVD光盘1张) w  
感恩太极: 扎西解析传统杨式太极拳八十五式 太极拳研究x ￥8.0x0(10折)  
￥21.80(7.6折) ￥18.60(6.1折) z ￥10.z60(6.z1折) 太极拳说十要 杨式太极拳推手 附录  
￥53.50(7.7折) ￥12.B00(7.5折) ￥12.40(7.8折) (100%好C评) (9C8%好评) (73%好评)  
(100%好评) 9条 28条 18条E 179条 7条 感恩太极: 扎西解析传统杨式太极拳八十五式  
杨氏太极拳真传 养心太极拳F  
汪永泉授杨氏太极拳: 内劲核心的感悟 (附DVD光盘1张)  
杨式太极H拳 (府内派H) 大架108式 (DVD) ￥10.60(6.1折) 关于图照的几点J说明  
定步推手 杨式太极拳术述真 ￥12.00(7.5折) ￥12.40(7.8折) K ￥12.00(7.5折)  
￥21.00(7.8折) (73M%好评M) (10M0%好评) (100%好评) (92%好评) (100%好评) 1N32条  
7条 162条 115条 养心太极拳  
汪永泉授杨氏太极拳: 内劲核心的感悟 (附DVPD光盘1张)  
杨式太极拳 (府内派) 大架108式 (DVD) Q 第一章R 关于图照R的几点说明 定步推手  
杨式太极拳术述真 杨式太极拳术述真之2: 太极S拳行拳心法 ￥37.40(8.4折)  
￥12.00(7.5折) ￥30.00(7.9折)U ￥12.30(5折) ￥22.80(8.2折) (8X6%好评)W (100W%好评)  
(95%好评) (93%好评) 162条 86条 0条 X3条 2条 第一章 杨式太极拳图解 活步推手 64条  
杨式太极拳述Z真 杨式太极拳拳照图Z谱 杨家传太极拳体用秘法 19条 太极拳之练习谈  
12u条 ￥18.60(6.1b折) 杨式太极拳推手 b(100b%好评) 养心太极拳F  
关于图照的几点J说明 c ￥12.4d0(7.8折) 1dN32条 养心太极拳 关于图照R?

不错啊，是傅清泉老爸写的，很实用，而且便宜，性价比高，赞一个...

老书薄，内容实在，性价比很高

已经是第二本了已经第二本了已经第二本了已经第二本了已经第二本了已经第二本了已经第二本了已经第二本了已经第二本了

杨式太极拳是太极拳的一个流派。这派太极拳是由河北永年人杨禄禅（1799~1872）及其子杨健侯（1839~1917）其孙杨澄甫（1883~1936）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编

从百草园到三味书屋／鲁迅

我家的后面有一个很大的园，相传叫作百草园。现在是早已并屋子一起卖给朱文公的子孙了，连那最末次的相见也已经隔了七八年，其中似乎确凿只有一些野草；但那时却是我的乐园。不必说碧绿的菜畦，光滑的石井栏，高大的皂荚树，紫红的桑椹；也不必说鸣蝉在树叶里长吟，肥胖的黄蜂伏在菜花上，轻捷的叫天子（云雀）忽然从草间直窜向云霄里去了。单是周围的短短的泥墙根一带，就有无限趣味。油蛉在这里低唱，蟋蟀们在这里弹琴。翻开断砖来，有时会遇见蜈蚣；还有斑蝥，倘若用手指按住它的脊梁，便会拍的一声，从后窍喷出一阵烟雾。何首乌藤和木莲藤缠络着，木莲有莲房一般的果实，何首乌有臃肿的根。有人说，何首乌根是有像人形的，吃了便可以成仙，我于是常常拔它起来，牵连不断地拔起来，也曾因此弄坏了泥墙，却从来没有见过有一块根像人样。如果不怕刺，还可以摘到覆盆子，像小珊瑚珠攒成的小球，又酸又甜，色味都比桑椹要好得远。长的草里是不去的，因为相传这园里有一条很大的赤练蛇。长妈妈曾经讲给我一个小故事听：先前，有一个读书人住在古庙里用功，晚间，在院子里纳凉的时候，突然听到有人在叫他。答应着，四面看时，却见一个美女的脸露在墙头上，向他一笑，隐去了。他很高兴；但竟给那走来夜谈的老和尚识破了机关。说他脸上有些妖气，一定遇见“美女蛇”了；这是人首蛇身的怪物，能唤人名，倘一答应，夜间便要来

吃这人的肉的。他自然吓得要死，而那老和尚却道无妨，给他一个小盒子，说只要放在枕边，便可高枕而卧。他虽然照样办，却总是睡不着，——当然睡不着的。到半夜，果然来了，沙沙沙！门外像是风雨声。他正抖作一团时，却听得豁的一声，一道金光从枕边飞出，外面便什么声音也没有了，那金光也就飞回来，敛在盒子里。后来呢？后来，老和尚说，这是飞蜈蚣，它能吸蛇的脑髓，美女蛇就被它治死了。结末的教训是：所以倘有陌生的声音叫你的名字，你万不可答应他。这故事很使我觉得做人之险，夏夜乘凉，往往有些担心，不敢去看墙上，而且极想得到一盒老和尚那样的飞蜈蚣。走到百草园的草丛旁边时，也常常这样想。但直到现在，总还是没有得到，但也没有遇见过赤练蛇和美女蛇。叫我名字的陌生声音自然是常有的，然而都不是美女蛇。冬天的百草园比较的无味；雪一下，可就两样了。拍雪人（将自己的全形印在雪上）和塑雪罗汉需要人们鉴赏，这是荒园，人迹罕至，所以不相宜，只好来捕鸟。薄薄的雪，是不行的；总须积雪盖了地面一两天，鸟雀们久已无处觅食的时候才好。扫开一块雪，露出地面，用一支短棒支起一面大的竹筛来，下面撒些秕谷，棒上系一条长绳，人远远地牵着，看鸟雀下来啄食，走到竹筛底下的时候，将绳子一拉，便罩住了。但所得的是麻雀居多，也有白颊的“张飞鸟”，性子很躁，养不过夜的。这是闰土的父亲所传授的方法，我却不大能用。明明见它们进去了，拉了绳，跑去一看，却什么都没有，费了半天力，捉住的不过三四只。闰土的父亲是小半天便能捕获几十只，装在叉袋里叫着撞着的。我曾经问他得失的缘由，他只静静地笑道：你太性急，来不及等它走到中间去。我不知道为什么家里的人要将我送进书塾里去了，而且还是全城中称为最严厉的书塾。也许是因为拔何首乌毁了泥墙罢，也许是因为将砖头抛到间壁的梁家去了罢，也许是因为站在石井栏上跳了下来罢，……都无从知道。总而言之：我将不能常到百草园了。Ade，我的蟋蟀们！Ade，我的覆盆子们和木莲们！……

出门向东，不上半里，走过一道石桥，便是我的先生的家了。从一扇黑油的竹门进去，第三间是书房。中间挂着一块匾道：三味书屋；匾下面是一幅画，画着一只很肥大的梅花鹿伏在古树下。没有孔子牌位，我们便对着那匾和鹿行礼。第一次算是拜孔子，第二次算是拜先生。第二次行礼时，先生便和蔼地在一旁答礼。他是一个高而瘦的老人，须发都花白了，还戴着大眼镜。我对他很恭敬，因为我早听到，他是本城中极方正，质朴，博学的人。

-----

餐饮企业不可不了解的108个问题（第2版）阅读了一下，写得很好，推荐给了同学，同学们都来购买了，京东网的书超级赞正版价低送货速度很喜欢。员工对错误指令有申诉的权利。员工并非只是被压迫的子民，无论遭遇多大的委屈和不公平，只能是敢怒不敢言。管理人员也不应该一味地给员工施压，而不管下达命令的方式和内容员工能否接受。高压政策的结果必然是给工作造成很大的障碍，甚至崩盘，所以，要设立通畅高效的申诉渠道，给员工释放的机会，也为因管理工作带来的矛盾起到缓冲的作用。通常鼓励员工采用的方式是通过其直接上司逐级申诉到相关部门。作为对某项工作指令不能理解的员工，可以大方地请上司反映到更高一级的管理人员，由他们判断裁决。因被申诉的上级有心理准备，更何况仅仅是正常的工作上的分歧，大多数管理人员会正常理解，这样反而不至于激化双方的矛盾。员工也可以选择直接到职委会申诉，或投递申诉信到



总经理信箱、登录企业网站以及给相关部门打电话等方式。有的企业要求员工申诉时必须署名，否则将不予受理（申诉区别于检举，检举则可以匿名）。有一个观点必须要求所有员工理解和接受，那就是先服从后上诉。管理人员的指令可能会产生偏差，但这并不应该成为下属拒绝执行的理由。上面已经讲过，对待问题的看法往往是仁智各见，对错有时候很难在短时间内分辨清楚。当然，你可以提出建议，如果上级没有采纳，那么现在唯一能做的就是迅速地去完成任务。除非你的上级所下达的指令是明显违反法律、道德和企业的明文规定，否则，你只有服从。先服从后上诉不光是一种管理理念，也是作为员工所必须恪守的制度，拒绝执行是一种非常严重的过失，仅凭此点，直接上司就可以对当事员工给予处罚。在一般情况下，即使经最终裁决，此上司的指令是错误的，可能会对他给予处罚，但不会因此而撤销该项因拒绝执行而下达的处罚决定。先服从后上诉可能会引起一些经营管理者们的疑惑，即贯彻个制度会不会增加中层和基层管理人员下达错误工作指令的几率。而事实证明，这种担心完全是多余的。既然可以提升为管理人员，那么工作的能力肯定会比普通员工强，在一般情况下，分析判断能力自然也比普通员工高。如果养成了凡事先弄个水落石出后再去做的习惯，无疑会成为一些员工拒绝执行的借口，或使得很多员工在执行过程中态度疑惑不坚决，工作迟迟得不到落实。，，餐饮管理，千头万绪，纷繁复杂。向管理要效益，如果经营管理者不能有效地应对和解决餐饮企业在运营中遇到的各类问题，达不到消费者的期望，那么，餐饮企业就无法在激烈的市场竞争中争得一席之地，其长远发展更无从谈起。因此，编者围绕餐饮企业应该了解的108个问题进行了详细讲解，希望能解决餐饮企业的经营管理者

-----  
学习杨式太极的理论依据,初学者必备

-----  
[杨式太极拳\\_下载链接1](#)

书评

[杨式太极拳\\_下载链接1](#)