

# 太极螳螂拳



[太极螳螂拳\\_下载链接1](#)

著者:李志红 著

[太极螳螂拳\\_下载链接1](#)

标签

评论

没带功只有形， 还得靠自己领悟

-----  
东西不错 很详细 得多学习!

-----  
好书，健身使用

-----  
还行，，，，，，，，

-----  
尚品很给力，东西是正品，物流很快

-----  
挺好的书，还有配套光盘，快递也算快

-----  
好好好好好好好好好好好好

-----  
降价太快的，保价了积分还没给

-----  
设计经典制作完美设计经典包装完美设计经典;包装完美;

-----  
感觉还不错，比较专业就是了，打折时买的

-----  
帮朋友买的，评价不错。

-----  
个人爱好，休闲图书，没事还可以比划两下



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重情感。从装

李志红写的的书都写得很好，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，李志红，女，山东交通学院体育教学部副教授。九三学社山东省省直机关支社委员。1959年出生在青岛市一个武术世家。6岁起从师著名的螳螂拳大师张炳斗习练螳螂拳，13岁被选入山东省武术队，在8年的专业队训练中，曾多次参加各种武术竞赛，均取得较好的成绩，为山东的武术事业做出了贡献。22岁考入山东体育学院进行深造，毕业后分配到山东省泰安市体委担任专职武术教练，后又调入山东交通学院担任专项武术教师。在26年的大学武术教学中，‘经过磨炼和体会，汲取了多家拳法的精华，结合人体运动解剖学、运动生理学和运动训练学，进一步弥补了螳螂拳的不足，丰富了太极螳螂拳的学术理论’与实践。多年来，先后撰写了多篇学术论文和教学大纲，在太极拳理论研究方面撰写的论文有试论太极拳运动方法及慢动缓练太极拳运动对骨骼肌肉功效的探讨等七篇论文，其中太极拳运动队骨骼肌肉功效的探讨获得交通部高校第九届学术报告会论文一等奖。并担任公共体育教程普通高校公共体育通用教材副主编。科研方面，与山东体育学院合作，完成了国家科委审批的武术刀、枪、棍、剑、拳精彩片断实验研究课题，成为既能在计算机上使用，又能在上播放的实用型电子教学工具书。1998年在山东高校体育课教学检查中成绩优秀，获得教学优秀奖。1980年获取国家一级武术套路裁判、国家一级散打裁判资质。曾多次出任国际太极拳比赛的裁判工作，并多次担任省级武术比赛副总统裁判长，多次荣获优秀裁判长和裁判员的称号。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

书不错，挺好的。给媳妇代买  
不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。  
读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。

读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。

读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。

第一，循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读一书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。

第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在“熟”和“精”二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是“旧有先人之说”，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。

为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心“涵泳”，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。

第四，切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身。”什么叫“体之于身”？就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。

第五，着紧用力。“着紧用力”：包含有两个意思：一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得。”二是指精神上要振作：要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。“如撑上水船，一篙不可放缓。”

第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神

-----  
[太极螳螂拳\\_下载链接1](#)

书评

[太极螳螂拳\\_下载链接1](#)