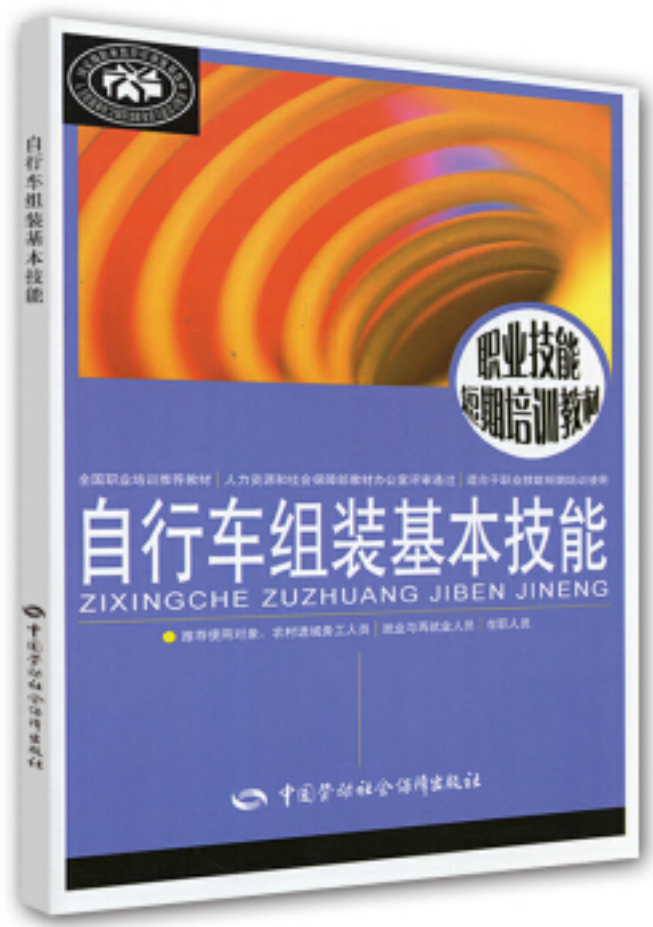


职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能



[职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能_下载链接1](#)

著者:自行车组装工教材编写组 编

[职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能_下载链接1](#)

标签

评论

京东618非常感谢！ 又好又便宜！

还没开始看，还行、

配着买的，单买无必要。

书实惠，内容还可以。如果彩印就更好了，

不贵，但内容也一般般

简单了点，几元就是这样。

值得推荐值得拥有

很小的一本书，但质量很好，不错

很好，学习的入门，很是好用

好评!其他的不必多说，你们懂的

东西不错，价格实惠，值得购买

和单车圣经配合起来看 完美！

专业书籍，利于深入理解。

还不错 还不错 还不错

凑单买的就那吧

是行货，很喜欢。

浅显易懂，就是内容少了些.....

适合入门学习。

性价比很高
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。

~~~~~

-----  
值得信赖值得信赖值得信赖值得信赖

-----  
职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能

-----  
基本技能.插图做的不太好.

-----  
不学习修车就不知道修车师傅是不是在糊弄你，受教

-----  
东西用着不错，质量可以，用着不错，送货速度挺快的..

-----  
比较详细的描述了自行车的结构、组装方法及注意事项。

-----  
送货快，印刷质量不错，从买到收到不到一天

-----  
更换35kV铅酸蓄电池104只，组屏2面安装。

-----  
不适合玩车的用。 很基本的东西。

-----  
以后不用花钱让别人修了！ 又可以给别人修车来赚钱！

-----  
对自行车运动普及有较大好处

-----  
方便实用的书，买了看看，真的修车不一定。

-----  
参考的书籍 很好 正是我要的

-----  
快递慢，但是书很好，绝对正版

-----  
啊哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

-----  
太老了 好多配件都没有

-----  
不过发货速度还是挺好的！

-----  
替朋友买的，他说还不错。

-----  
好书 然喜欢 有用啊

-----  
非常不错的一本书，很值得一读

-----  
买这个还以为能教我点不知道的...很薄一本

-----  
教材通俗易懂。很好。。。

-----  
很薄的一本书，有些指导意义

-----  
东西很好啊,没时间了

-----  
发货速度快，优惠力度大值得购买

-----  
很不错，简洁明了，值这个钱。、

-----  
不错,发货速度也快,赞一个

-----  
好得不得了啊！好得不得了啊！好得不得了啊！

-----  
很实用的教材。学习老很多知识

-----  
《职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能》这本书简略介绍了自行车发展史、自行车的分类和编号，以及自行车的结构，然后介绍了自行车组装的常用工具和专用工具，最后详细介绍了普通自行车和变速自行车的组装技能。书的内容实用，图文并茂，操作性较强。是喜欢动手一族的很好参考。

-----  
细读后才能评价。

-----  
BZ《职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能》首先简略介绍了自行车发展史、J自行车的分类和编w号，以及

-----  
书本质量挺好~~~~~

-----  
我很喜欢单车，也喜欢有关单车组装等知识方面的书

-----  
感觉还行吧，书中的图片不太清晰了。

-----  
挺好，图文都挺清晰，新手必备

-----  
比较入门，比上面那本强占。

-----  
此教材内容挺好，很实用。

-----  
本书不是很厚，纲目清晰，条理清楚，阅读也不累！

-----  
就是讲些组装知识，但不是现在这些变速自行车

-----  
书很薄，但是内容比较经典，价钱也很好。

-----  
与描述一致，还需细读。

-----  
没有什么关于现代山地车的组床，东西写得比较简单

-----  
还是比较实用的，就是薄了点  
-----

想多学点技能，买来学习一下。

-----  
很好很实用

-----  
服务好

-----  
凑单的

-----  
慢!还要从广州到厦门一下，才能到福州!

-----  
买回来书里面太简洁了，是业余培训

-----  
没啥可说的，爱好者的入门书，没兴趣的肯定不会买的

-----  
老教材，基本与时代脱节。典型的教材风格，内容一般般！

-----  
看不懂，很烦.人头疼。

-----  
书很薄，没什么大用，不该买。

-----  
感觉一般般！！！！！！ 1



-----  
书内容一般，基本没兴趣看。。。

-----  
一本薄薄的单车说明书

-----  
所有内容都蜻蜓点水~，学不到什么。

-----  
不错

-----  
内容不够精致，图片很差。

-----  
为了基本的应付才买的

-----  
上面的资料都比较久，凑字

-----  
o o o o o o o o o o

-----  
hao,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

-----  
名人传是法国杰出的现实主义作家、诺贝尔文学奖获得者罗曼·罗兰所著的贝多芬传、米开朗琪罗传和托尔斯泰传三部传记的合集，是世界传记文学作品中的典范之作。书中着力刻画了三位艺术巨匠在忧患困顿的人生征途上历尽苦难与颠踬而不改初衷的心路历程，凸现了他们崇高的人格、博爱的情感和广阔的胸襟，为人们谱写了一阕气势恢宏、震撼人心的英雄交响曲。你了解罗曼·罗兰的生平与创作吗名人传是法国杰出的现实主义作家、诺贝尔文学奖获得者罗曼·罗兰所著的贝多芬传、米开朗琪罗传和托尔斯泰传三部传记的合集，是世界传记文学作品中的典范之作。罗曼·罗兰在作品中着力刻画了三位艺术巨匠在忧患困顿的人生征途上历尽苦难与颠踬而不改初衷的心路历程，凸现了

他们崇高的人格、博爱的情感和广阔的胸襟，为人们谱写了一阕气势恢宏、震撼人心的英雄交响曲。自十九世纪以降，英雄主题在法国文学中已日趋式微，至二十世纪则近乎绝迹了。从文艺复兴到二十世纪，人的形象在文学作品中德缩愈小文艺复兴时期是顶天立地的巨人启蒙时代是叱咤风云中的大写的人十九世纪前期，在司汤达、巴尔扎克、雨果等作家笔下，大都是精力旺盛、雄心勃勃的出类拔萃的人十九世纪中期的福楼拜则主要描述平庸的人十九世纪后期，从自然主义流派开始，更多的是描写病态、丑恶甚至动物性的人。

上篇搏斗一力一四七五年三月六日，他出生在加森汀省的卡普雷塞镇。崎岖不平的土地，空气清纯，到处是岩石和山毛榉，远处耸立着亚平宁怪石嶙峋的山脊。离此不远便是弗朗索瓦·达西斯看见基督在阿尔维尼亚山上显圣的地方。他父亲是卡普雷塞和丘乌西的最高行政官，是个性情暴躁、焦虑不安，敬畏上帝的人。米开朗琪罗六岁丧母，留下他们兄弟五人利奥纳多、米开朗琪罗、博纳罗托、乔凡·西莫内和吉斯蒙多。他幼时寄养在塞蒂雅诺一个石匠的妻子那里。后来，他打趣说，皆因吃了这个乳母的奶，他才选择当雕塑家。家人将他送进学校，但他在学校里一心一意画画。为此，父亲和叔伯们认为他没出息，经常狠狠地揍他，因为他们讨厌艺术家这个行业，觉得家里出了个艺术家是一种耻辱。就这样，他从小便备尝人生的无情和精神的孤独。他的执著战胜了父亲的顽固。十三岁就进当时佛罗伦萨最大也最正规的多梅尼科·吉兰达约画室学艺。他最早的习作便获得极大成功。据说连他师傅也嫉妒他。一年之后，两人便分道扬镳了。此时他已厌倦绘画，而心仪另一种更壮美的艺术。他转学到洛伦佐·德·梅迪契在圣·马可公园开办的雕塑学校。这位王公赏识他，让他住到王宫里，和自己的孩子们同席。就这样，他一下子置身于意大利文艺复兴的心脏，为古代的珍藏品所环绕，沐浴于伟大的柏拉图派艺术家——如马西利奥·菲奇诺、贝尼维耶尼、安琪·波利

有意思的书！旅行中经历痛苦、喜悦、激情、孤独，甚至死亡。当有一天停下来反思，自己的旅行的意义是什么旅行，也许并不能从躁动、焦虑、疲惫、浮华的世俗中回归生活的本质，但它的确净化了内心的世界，让我更理性地看待生活。静下心来，细细回味曾经走过十五年的旅行生涯，然后决定写一本可以给喜欢旅行的朋友分享的书。

梁启超传（套装上下册）书给我打开了知识的大门，开阔了我的视野，丰富了我的生活，把我带到了个无限广阔的天地。书是知识的源泉，里面有我的一方净土。有句话是这么说的书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。看书是我的一大爱好，看书是我的一大爱好，我爱读书。每当我打开一本书的时候，就会走进一个五彩缤纷的世界，那里面充满了喜怒哀乐，充满了悲欢离合。书使我懂得了什么是真善美，什么是假丑恶，书成为了我的良师益友。他的一生，是光荣而伟大的一生，是不知疲倦、勇于奉献的一生。年幼时多病的身体。却装载着攀登科学高峰的美好心灵。猛然一声巨响，世界在他的炸药声中震额。拥有遍布全球的工业帝国。却不爱金钱。他是时代和科学的巨子。却注定一生与幸福的婚姻无缘。他在遗嘱中设立的诺贝尔奖。更激励和帮助人们探索科学之路。

生命，那是自然付给人类去雕琢的宝石。六角丛书的由来

印张是计算图书定价的基本单位，在图书内容、开本、印张、材料和工艺相同的情况下，每个印张的基价越离，图书的定价就越高。权威机构通过调查表明，目前市场上的单色图书定价每印张在120200元之间。六角丛书以每印张060元左右作为单色图书的基价，现已成为高品质、低定价图书的代名词。

为满足市场需求，光明日报社又陆续推出了以高品质、低定价为理念的双色版图书和彩色版图书。这些图书也统一纳入六角丛书系列。

如今，六角丛书已经成为光明日报社特色图书品牌之一。自从1901年诺贝尔奖金首次颁发以来，该项奖金及其获得者已引起了整个文明世界的关注。诺贝尔奖的获得者都是在科学、文学和社会活动领域中作出了杰出贡献的人物。时至今日，世界各国的人们，都以获得诺贝尔奖为最高的荣誉。

然而，人们每每将热切的目光聚焦于那些新鲜出炉的诺贝尔奖金获得者，对于设立这项奖金的幕后英雄，却知之甚少。当人们提起诺贝尔这个响亮的名字时，却往往只能含混不清地将他和炸药、战争、灾难等字眼联系在一起。至于他发明炸药的出发点，他对于世界和平的看法，以及他为何将财富以这种方式贡献给人类文明的后起之秀，人们就更

无从知晓了。为了走近这位杰出的开拓者，我们需要了解得更多。  
阿尔弗雷德·贝恩哈德·诺贝尔，1833年10月21日出生于瑞典首都斯德哥尔摩，1896年12月10日病逝于意大利圣雷莫。他一生致力于火药的研

-----  
1、口干吗？假如可能的话，先找一条平坦的，或者是稍稍下坡的道路，（凹凸不平的路可不是将一只手松开把手的好时机），不要停止踩踏板，而且保持向前看，而不是看着你的手，一只手肘微弯，握住把手。手肘微弯能够吸收石块路面带来的震动，同时能够稳定你在喝水时任何影响山地车方向的动作，另一只手伸下去拿水壶，这时，也不可以看下方而是保持直视正前方，这样不停地反复练习，直到很熟练为止。如果你的水壶是小号的，伸手下去时，要抓它的瓶盖部份，如果是大号的水壶，便握住瓶身凹下去的地方，在喝水的时候，水壶要向嘴角侧面，以免遮住视线。用牙齿拔开瓶盖，喝完水后，用你的身体来压住关上瓶盖，然后将水壶滑顺地放回架上，这时仍然不可往下看，保持直视前方。如果此招不行，那不如就带个奶瓶上路，或试试使用一种不用动手的饮水系统，只要将一支吸管放入嘴中便可以了。

2、往后看的时候，你的手不能离开把手，同时要注意前方路面，当你从左肩扭头往后看时，将你的右手放松，手肘处微弯，这样虽然你的上身扭转了，却仍能保持山地车笔直的方向，假如你骑得非常快的时候，你也可以很快地从你的左臂下方低头很快地查看后方一下。如果你需要比较长时间去查看后方，那你就必须坐正上身，右手抓住\*近竖管处的龙头，然后放开左手，身体在座垫上稍稍扭转向后看，一个职业化的小技巧：当你与另一个人同骑时，当你回头时，坐正并轻触你同骑者的肩膀，这样会帮助你骑直线。

3、如果你打算乘骑山地车超过一个小时以上，那么就有必要在衣裤口袋中准备一些由天然食品制成可以增强体力的块状食品，当然你不可能用双手来吃一顿午餐，你只能够吃这种简单包装的食物。在行前，你就应当将包装的塑料纸撕开一些，这样当你取食的时候便不必要大费周折。同时放置这些食物的地方，最好是很轻易可拿到的口袋而不是与地图等混杂一起的深口袋，取起来极不方便。当你准备进餐的时候，将身体坐正，并将一只手握着竖管旁的龙头部份，手肘微弯来减少震动，然后再掏出食物，顺着你早些时撕开的部份往下撕去，然后便可以吃了。记住，吃完不可随地丢外皮，应当放在背包中。

4、摇摆不定的骑手在团体的乘骑中是危险份子，就算是个人单骑，也会在拥挤时危及他人。假如你对自己骑车没有把握走直线，那么你就应该在路边的白色漆线上沿着线来练习。但如果你的手臂及上半身无法放松的话，这次简单的练习几乎是不可能的，所以一定要自然放松。将你的双手轻握把手，双肘微弯，眼光放在前方约30呎外，但不要集中注意力在直线上，只要知道你在顺着这条线，不久之后你就会发觉自己走得十分稳定。

-----  
玛丽亚立刻起身，抱着熊宝宝走向门口。此时，门外的访客改为敲门，并大声叫着：“喂！有人在家吗？请快点开门！”

“来啦！来啦！就来开了！”

玛丽亚才一扭动门把，来人就冲进门内，玛丽亚吓得侧身让开。进门的男孩穿着卡其色的外套，浑身覆着雪，他身后还有一个长发女孩，身着橘红色的夹克，为躲避不断落下的大雪，也一起迅速钻进门内。

“真抱歉，我们两人在滑雪途中迷了路……请问这里是什么地方？”

穿着卡其色外套的男孩看起来像个高中生，他转动着眼珠环顾四周。

“咦？你们迷路了……那么，你不是史宾塞，也不是乱步罗？”

玛丽亚的眼睛瞪得大大的。“你说什么？我叫金田一，她是我的朋友七濑美雪。”身上沾满雪的两人对看一眼后，同玛丽亚露出亲切的笑脸，深深鞠了一躬。第二章

不速之客 ----- 1

金田一拿着借来的毛巾擦头说：“我们原本打算下山去邻近的滑雪场，却因中途走错路，眼见天色愈来愈暗，雪又不停地飘下来……我们心想完了，晚上要被困在雪地中，幸好现在找到这里。”

按照金田一原来的“计划”，应该在看见登山小屋时，立刻假装扭伤脚。

但不论他怎么走，那间计划中的登山小屋就是连个影子也看不到，最后当他想放弃折回时，却也找不到回程的路了。他心急如焚，像个无头苍蝇乱冲乱闯。

原来只是想设计成迷路的样子，没想到弄假成真，竟真的迷了路。

正当他束手无策之际，突然发现这里有光亮透出，于是赶紧努力向前走去，赫然发现这座“救命小屋”。

美雪嘟着小嘴，埋怨地说：“都要怪阿一！硬要带我去看其他滑雪场，如果再晚一点的话，我们说不定已经在雪地里冻死了。”

金田一笑笑地说：“哎呀！反正都平安无事地找到这里了，也算福大命大，哈……”

“照你这么说不，你们是从鹿越山顶来到这里罗？”

一位靠在沙发上抽着菸、体型魁梧的男人出声询问。“嗯，是的。”

“还好没有发生什么意外，因为即使是春天，仍时常听到有人在这段山路上遭遇不测，你们算是走运了。奇怪，在这个容易发生雪崩的季节，不是严禁滑雪吗？”

“哈哈！我和美雪都是那种不轻易向命运低头的人，而且运气也一向不错……”

金田一连忙大声说道。美雪闻言，马上狠狠地瞪了金田一一眼。

“对了！美雪，我们应该先自我介绍。这位是我的同班同学七濑美雪，我叫金田一。”

金田一马上见风转舵说道。

“金田一？那你不是乱步罗！没想到乱步摇身一变，变成金田一大侦探来访，哈哈……真是太完美了。”

一位身穿黑色皮夹克、短发一根根竖起的男士，粗鲁地打断金田一的话，并发出讽刺的笑声。

有着一头披肩长发的玛丽亚，生气地皱紧双眉，像是为自己小孩犯错而道歉似地，以她略带嘶哑的声音说：“两位，真是对不起。”

她大大的双眼滴溜溜地转着，两片丰厚的嘴唇擦上明亮的口红，与白皙的肤色十分相衬。此外，她的眉毛呈八字形，说话的声调给人一种说不出的性感印象。

“待我好好调教这个无礼的人！”

玛丽亚说完，便拿起一个充气靠垫，吸着里面的气体。

然后，她抓起熊宝宝的手去打史东的头。

-----  
1、口干吗？假如可能的话，先找一条平坦的，或者是稍稍下坡的道路，（凹凸不平的路可不是将一只手松开把手的好时机），不要停止踩踏板，

而且保持向前看，而不是看着你的手，一只手肘微弯，握住把手。

手肘微弯能够吸收石块路面带来的震动，同时能够稳定你在喝水时

任何影响山地车方向的动作，另一只手伸下去拿水壶，这时，也不可以看下方而是保持直视正前方，这样不停地反复练习，直到很熟练为止。

如果你的水壶是小号的，伸手下去时，要

抓它的瓶盖部份，如果是大号的水壶，便握住瓶身凹下去的地方，在喝水的时候，水壶要向

嘴角侧面，以免遮住视线。用牙齿拔开瓶盖，喝完水后，用你的身体来压住关上瓶盖，然后将水壶滑顺地放回架上，这时仍然不可往下看，保持直视前方。如果此招不行，那不如就带个奶瓶上路，或试试使用一种不用动手的饮水系统，只要将一支吸管放入嘴中便可以了。

2、往后看的时候，你的手不能离开把手，同时要注意前方路面，当你从左肩扭头往后看时，将你的右手放松，手肘处微弯，这样虽然你的上身扭转了，却仍能保持山地车笔直的方向，假如你骑得非常快的时候，你也可以很快地从你的左臂下方低头很快地查看后方一下。如果你需要比较长时间去查看后方，那你就必须坐正上身，右手抓住\*近竖管处的龙头，然后放开左手，身体在座垫上稍稍扭转向后看，一个职业化的小技巧：

当你与另一个人同骑时，当你回头时，坐正并轻触你同骑者的肩膀，这样会帮助你骑直线。

3、如果你打算乘骑山地车超过一个小时以上，那么就有必要在衣裤口袋中准备一些由天然食品制成可以增强体力的块状食品，当然你不可能用双手来吃一顿午餐，你只能够吃这种简单包装的食物。在行前，你就应当将包装的塑料纸撕开一些，这样当你取食的时候便不必要大费周折。同时放置这些食物的地方，最好是很轻易可拿到的口袋而不是与地图等混杂一起的深口袋，取起来极不方便。当你准备进餐的时候，将身体坐正，并将一只手握着竖管旁的龙头部份，手肘微弯来减少震动，然后再掏出食物，顺着你早些时撕开的部份往下撕去，然后便可以吃了。记住，吃完不可随地丢外皮，应当放在背包中。

4、摇摆不定的骑手在团体的乘骑中是危险份子，就算是个人单骑，也会在拥挤时危及他人。假如你对自己骑车没有把握走直线，那么你就应该在路边的白色漆线上沿着线来练习。但如果你的手臂及上半身无法放松的话，这次简单的练习几乎是不可能的，所以一定要自然放松。将你的双手轻握把手，双肘微弯，眼光放在前方约30呎外，但不要集中注意力在直线上，只要知道你在顺着这条线，不久之后你就会发觉自己走得十分稳定。

-----  
[职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能 下载链接1](#)

## 书评

[职业技能短期培训教材：自行车组装基本技能 下载链接1](#)