

瑜伽教练国家岗位证书培训教材·高等学校体育专业教材：瑜伽教练（附多媒体辅学课件） [Yoga Coach]



[瑜伽教练国家岗位证书培训教材·高等学校体育专业教材：瑜伽教练（附多媒体辅学课件） \[Yoga Coach\] 下载链接1](#)

著者:郑先红 著

[瑜伽教练国家岗位证书培训教材·高等学校体育专业教材：瑜伽教练（附多媒体辅学课件） \[Yoga Coach\] 下载链接1](#)

标签

评论

搞活动价，比平时便宜多了，超赞。

东西不错，值得购买！下次还会京东买。

不错挺好的一本书，下次还会买的。

不错，理论知识很多，不过真的要做教练，不只是要看书而已

学习学习！外包装有塑料袋，很干净整洁。

个人觉得是一个比较偏学院派的瑜伽哦，嗯，要是当教练的话可以看看，如果是自己练瑜伽的话，就没有必要买喽。

好！全了！看完这本可以了！

想获得全面瑜伽知识，读书必定不能少。正在读…感觉书很好，可以满足自己对瑜伽知识点的需求。

文字多，有光碟，需要补充基本知识就适合。图片有，但相对来说少。希望光碟内容可以不错，中和书本上的字多示范少的问题。

比较专业，书还不错

书不错可以收获满满，学习瑜伽一个好的开始。坚持下去就是新的开始，加油。

在囤货，一直在京东买东西，吃的用的都不错，省了很多时间，买了好多！

此用户未填写评价内容

收到就迫不及待的打开看了，不愧是瑜伽修习者的最佳读物，受教了

清晰简明，很好的瑜伽指导书

一次满意的京东购物之旅～～希望京东商城活动多优惠多多

质量不错，价格不便宜，不知好不好

喜欢上了瑜伽，准备好好读完这本书…

彩图详解，非常不错，适合初级教练

不错的一本书，质量和内容都很好，喜欢瑜伽

这么很实用，值得大家拥有

买啦，买来没事时慢慢的看看，学习学习

东西很不错，以后还会再买的。

书可以，还是不错的，看看。

不错，不错，不错，送货及时，很全面，越来越喜欢京东

教材描述的很详细，图文并茂

内容丰富讲解到位，实用学习好帮手。

喜欢瑜伽，但没时间去学习，只能看书了！

好书好书，学到挺多东西。

过瘾大气压表示法

很喜欢看，纸张质量也不错

想要认真学习一下

挺好的，不错。

比我想像中的好

非常好的一本书

哈哈还好还好

很不错的一本书

喜欢这本教材

好，阅读中。

非常值得够买

还可以还可以

嗯嗯，非常棒

送过去多快

还不错吧

物美价值

书很不错

有点小贵

宝贝不错

好书推荐

挺好

很好

好

喜欢，适合闲暇时间阅读

书不错，值得一看

第一次买，用着还不错，下次继续光顾吧。店主也加油啊，希望继续改善服务，继续加油

无聊快，不错，看好京东

京东购物省心又省力，更省钱，？

感觉应该不错，后期针对内容再继续追评。

很不错哦 没有残页 印刷不清的瑕疵 内容涉及面广 而且很详细 值得推荐

好评.书很好快递也非常快满意啊书和图片一样.里面还有一张光盘.还没看呢.不知道什么内容.书好就行光盘我一般不需要呵呵就是价钱有点小贵.书还是很厚的.内容也可以是我需要的

还不错，挺专业的书

特别特别好的瑜伽教材

一般

京东发货快，送货也快，服务很好，满意

内容很全面，专业性也强，对于要了解瑜伽的人来说，是非常不错的读物。

好书好书好书好书好书好书好书

^ _ ^

很好，一直在看

很好的书，很详细，适合看看

愉快的一次购物，产品不错内容丰富也很详细，快递小哥也很给力

书还不错

书的纸张很好，感觉是正版，读了一点。

送货速度超快，谢谢快递小哥了！

很喜欢

内容详细，纸质不错！！！！！！！！

好，好，好，好，好，好，好，好，好，

比较规范吧，都能卖得比瑜伽之光贵，搞不懂，是怕吓到学生吗，还是想引导学生，短头发的男生明显比长头发的男生动作好的多，但示范的只有几个，随便馆里找个大妈做的都比那长头发的男生和女生好，搞不明白，要真那样学出来去上课要被赶下台吧！

很实用，质量也好，写得很详细，

？

能不能更好些

书是正本，特别好，物美价廉

物流很快，不错

不错

内容丰富 体式全面 彩图 很喜欢

不错，看着质量还行，光碟没看呢，不知道怎样

图文并茂，色彩鲜艳，阐述精确。

质量好

书质量很好，讲解比较详细，不错

是正版，物流配送速度很快！

小宝喜欢看，好评好评好评好评

物流快，包装完整。

值得看

快递挺快的，书的质量也不错。

书很实用。正是我要的。

好好干刚干

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！

书质量很好，比较实用

这本书叫不抱怨的世界是（:..美1.美）:..威尔·鲍温1.威尔·鲍温（:..1.）写的最经典的作品之一。很多人都推荐的，比如不抱怨的世界是一本伟大的心灵励志书。美国知名牧师威尔鲍温，发起了一项不抱怨活动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。觉得很难吗不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！遇见未知的自己作者张德芬强力推荐不抱怨的世界，英文原版火热发售。

相关心灵励志类书籍请见 :..11201897.你可以幸福！
:..10038101.不抱怨的世界2关系决定命运:..11045092.正能量主要讲得是关于不抱怨的世界是畅销全球80国的世界级励志书！世界500强企业团购率第1名！冯仑、唐骏、张德芬、奥普拉感动推荐！台湾金石堂、诚品书店心灵励志新书销量第1名！纽约时报、时

代周刊、卫报、芝加哥太阳报、洛杉矶时报、电视台全球超过100家重量级媒体专题报导!一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。不抱怨的世界是一本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了抱怨不如改变的生活理念，据不完全统计，该书上市不到一个月，就有600万人参与了不抱怨活动，并迅速蔓延到全球80多个国家。在美国时代周刊与纽约时报联合美国电视台发起的影响你一生最重要的一本书投票中，它仅次于圣经。世界首富比尔盖茨在推荐这本书时说没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。不抱怨与团队不抱怨改善自我提振团队！任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。本书作者提出的神奇不抱怨运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。我们可以这样看天下只有三种事我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。作者专访这个世界，真的可以不抱怨

1、是什么动机促使你写作不抱怨的世界的

这个世界值得抱怨的事情太多了，遭逢天灾、背叛、致命疾病、裁员、贫富差距、精神

专业 详细 性价比高

正版的书哦， 质量很好的哦

[瑜伽教练国家岗位证书培训教材·高等学校体育专业教材：瑜伽教练（附多媒体辅学课件） \[Yoga Coach\] 下载链接1](#)

书评

[瑜伽教练国家岗位证书培训教材·高等学校体育专业教材：瑜伽教练（附多媒体辅学课件） \[Yoga Coach\] 下载链接1](#)