

《形体训练与形象设计》

图书基本信息

书名：《形体训练与形象设计》

13位ISBN编号：9787302261773

10位ISBN编号：7302261776

出版时间：2011-9

出版社：清华大学出版社

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《形体训练与形象设计》

内容概要

《形体训练与形象设计》提供了形体训练和形象设计的科学理念和有效方法，对形体基本姿态训练、形体素质训练、形体动作协调训练以及芭蕾、交际舞、健美操、瑜伽等形体训练方法和妆容、服饰、语言交际、社交礼仪、气质培养等形象设计技巧都做了较系统的阐述，可帮助读者训练仪态，塑造体型，使自身成长为具有高雅气质、不俗谈吐、文明礼仪和高尚道德的复合型人才。

《形体训练与形象设计》是高职高专公共基础课规划教材，可作为高职高专院校各专业学生的形体训练和形象设计课程教材，同时可以作为相关企事业单位的相关培训用书，也可以作为广大读者进行形体训练和形象设计的实用手册。

书籍目录

第一章 形体训练概述

第一节 形体与形体训练

第二节 形体训练的特点

第三节 形体训练的内容

第四节 形体训练的作用

第五节 形体训练的基本要求

拓展阅读

思考与训练

第二章 基本姿态训练

第一节 站姿训练

第二节 坐姿训练

第三节 走姿训练

第四节 蹲姿训练

拓展阅读

思考与训练

第三章 形体素质训练

第一节 人体各部位动作训练

第二节 地面素质训练

拓展阅读

思考与训练

第四章 形体动作协调训练

第一节 形体韵律训练

第二节 形体协调训练

拓展阅读

思考与训练

第五章 芭蕾

第一节 芭蕾手位和脚位训练

第二节 擦地训练

第三节 蹲的训练

第四节 踢腿训练

拓展阅读

思考与训练

第六章 交际舞

第一节 探戈舞步训练

第二节 伦巴舞步训练

第三节 牛仔舞步训练

第四节 华尔兹舞步训练

拓展阅读

思考与训练

第七章 健美操

第一节 健美操简介

第二节 健美操基本动作训练

第三节 健美操组合训练

拓展阅读

思考与训练

第八章 瑜伽

第一节 瑜伽体位法训练概述

第二节 13种瑜伽体位法

拓展阅读

思考与训练

第九章 妆容形象设计

第一节 化妆得法

第二节 皮肤护理

第三节 发型美观

第四节 手部修饰

第五节 脚部健美

拓展阅读

思考与训练

第十章 服饰形象设计

第一节 着装的原则

第二节 着装的“三注意”

第三节 男士西装的穿着

第四节 女士服装的穿着

第五节 服装的饰物佩戴

拓展阅读

思考与训练

第十一章 语言交际

第一节 语言交际的原则

第二节 交谈的语言艺术

第三节 说服的语言艺术

第四节 赞美的语言艺术

第五节 拒绝的语言艺术

第六节 语言艺术修养

拓展阅读

思考与训练

第十二章 社交礼仪

第一节 见面礼仪

第二节 餐饮礼仪

第三节 接访礼仪

第四节 职场礼仪

拓展阅读

思考与训练

第十三章 气质培养

第一节 气质概述

第二节 气质的培养

拓展阅读

思考与训练

参考文献

章节摘录

版权页：插图：1) 参加舞会的一般礼节交际舞会会场是高雅文明的场所，是较能充分表现一个人的风采和修养的地方，所以也应该注意自己的行为举止。(1) 服装要整洁。参加舞会者，一定要注意着装。正式的较高级的舞会，若对方邀请时对着装有一定的要求，则一定要按要求着装。即使没有特殊要求，也应注意服装整洁，颜色搭配协调。男士一般穿西装或中山装、皮鞋，女士穿长裙、西服或晚礼服。在舞会中，无论是天气热或是因跳舞过多而出汗，都不可随便脱去外衣。若是冬天，进入舞池前，应先到衣帽间脱去大衣，摘去帽子、手套、口罩等，然后再进入舞池。(2) 言行举止彬彬有礼。参加舞会者应注意仪表美，讲究清洁卫生。舞会之前不要吃葱、蒜等带有刺激气味的食物，也不应喝酒、抽烟等。若正患病最好辞谢邀请，以免将病菌传染给其他客人。进入舞场后，说话尽量轻声，不可高声大叫，更不可嬉戏打闹，满口脏话。走路脚步要轻，不可在舞池穿行。一首舞曲完毕后，应有礼貌地让女士先就座。在舞场上坐姿端正，不可跷起“二郎腿”或“抖脚”。舞场上禁止吸烟。参加舞会一般是男女成对前往，如果没有异性舞伴，也可以单独前往。一般情况下，在舞池中是不可以男士与男士、女士与女士跳舞的。(3) 邀舞的礼仪。在比较正式的舞会上，第一支舞曲响起时，往往是主人夫妇、主宾夫妇共舞。第二支舞曲响起时，往往是由主人邀请主宾夫人，主宾邀请主人夫人共舞。第三支舞曲响起时，参加舞会者可纷纷入场跳舞。在一般的交谊舞会上，则没有以上要求，音乐声响起，男士主动走到女士面前，点头或鞠躬，右手前伸，以示邀请；男士也可轻声问候并征求女士：“请您跳舞可以吗？”或“您喜欢这支舞曲吗？”女士同意后起身离座，与男士一起步入舞池。女士一般不要邀请男士跳舞。女士若想和某位男士跳舞，可以用目光或语言暗示。男士邀请女士跳舞时，如果女士的丈夫和亲人在一旁，应向他们招手致意，以示礼貌和尊重。一般情况下，女士不应拒绝男士的邀请。如若女士确实累了或其他原因决定拒绝，应站起身来，委婉地说明原因并致歉。无所表示，让对方难堪是失礼的行为。女士拒绝和男士跳舞之后，一般不可再与别人跳舞，即使再想跳，也须等到下一支舞曲开始才能接受他人的邀请。舞场上切忌争风吃醋，在舞会上抢舞伴是极不礼貌的。

《形体训练与形象设计》

编辑推荐

《形体训练与形象设计》内容新颖。在内容上多吸取新的知识、新的成果，摒弃过时不用的旧知识，使教材体现出时代性。深浅度适宜。在编写过程中，以“够用为度、注重实践”的原则，分散难点，加强重点，力争做到深入浅出。以任务、目标、问题为驱动，加强实践性、可操作性。教材中设计了大量案例，例题和习题。在讲解例题、案例的基础上讲解知识点。注重答案、提示，语言通俗易懂，同时提交电子教案。

《形体训练与形象设计》

精彩短评

- 1、内容不错，不过请把附赠的光盘邮寄给我，谢谢
- 2、看着很不错，是正版哦~
- 3、话说，这本书的内容实在不给力啊。各种肤浅的讲解。墙裂建议群众不要买。
- 4、因为我不是学旅游的，但是现在在做旅游，所以买点书看看，大概翻了一遍整体感觉还不错，蛮详细，值得一看，高职高专的规划教材。
- 5、大篇幅讲瑜伽之类的内容，和体育书和礼仪书很像
- 6、电子课件怎么赠送
- 7、这本书实操性极强，值得购买。
- 8、总体还不错，但专业性不强
- 9、用作教材挺好的！就是没见电子课件？封面上写着有，可是收到货只有书。
- 10、对于增强自信乐观生活很有帮助
- 11、形体训练与形象设计
- 12、物流非常不错，内容还没看，期待中。。。。。

《形体训练与形象设计》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com