## <<社交礼仪>>

#### 图书基本信息

书名:<<社交礼仪>>

13位ISBN编号: 9787040124583

10位ISBN编号:7040124580

出版时间:2006-1

出版时间:高等教育出版社

作者:林友华编

页数:130

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:http://www.tushu007.com

### <<社交礼仪>>

#### 前言

礼仪是人生的必修课;社交礼仪是现代人.成功之路的通行证。

本书基于新时期人们的社交需要,按照学生的认知规律,从阐述形象美的塑造及其训练方法开始

继而介绍在家庭、学校所必须养成的个人基础礼仪以及迈向社会所需要的交际礼仪,再扩大到对民俗和涉外礼仪的认识,最后升华到礼仪理论的认知。由浅入深。

从感性到理性,既通俗易懂,又有理论深度。

还有"学习提示"、"礼仪格言","知识窗"、"小故事"、"案例分析"、"模拟演示建议"等点缀其间,使本书新颖别致、生动活泼,具有可读性和易操作性。

本书的章节是根据内容性质,而并非按照教学时数编排的,请在制定教学计划时予以注意。 本书由林友华(闽江学院)主编。

各章作者分别是:第一章:徐瑞芳(闽江学院);第二章:孙芳仲(福州职业技术学院)、林友华; 第三章:路琴(闽江学院);第四章:尹华光(武陵高专);第五章:魏咏梅(鹭江职业大学);第 六章:林友华。

由主编进行统一协调、修改、润色。

福州大学陈沙麦教授审阅了文稿并提出了宝贵意见;闽江学院的王燕星、林中燕、林春玲、张颖 为本书搜集资料等前期准备工作付出了心血;本书在编写过程中还参考了大量有关书籍资料。 在此,谨向上述同志及有关作者表示衷心感谢!

本书可作为大学生基本人文素质教育的教材。

## <<社交礼仪>>

#### 内容概要

《社交礼仪(高职高专教育)》主要内容包括形象美的塑造、个人基础礼仪、交际礼仪、中国民俗礼仪、涉外礼仪、礼仪的性质与作用等6章。

《社交礼仪(高职高专教育)》可作为高等职业院校、高等专科院校、成人高等院校及本科二级院校相关专业的学生学习用书,也可供五年制高职院校、中等职业学校学生及其他有关人员使用。

### <<社交礼仪>>

#### 书籍目录

第一章 形象美的塑造第一节 仪态美的形成第二节 仪态美的基本要求与训练第三节 眼神及脸部表情的礼仪与训练第二章 个人基础礼仪第一节 仪表第二节 举止第三节 说话艺术第四节 通讯礼仪第三章 交际礼仪第一节 锦上添花与雪中送炭第二节 交际场合礼仪第三节 公共场所礼仪第四节 求职、上岗礼仪第四章 中国民俗礼仪第一节 人生礼俗第二节 节日礼俗第五章 涉外礼仪第一节 涉外礼仪基本要求第二节 涉外工作的一般礼仪第六章 礼仪的性质与作用第一节 礼仪之考察第二节 礼仪的特性和要素第三节 礼仪的功能与效益第四节 礼仪的教育与普及参考书目

### <<社交礼仪>>

#### 章节摘录

人体美是有遗传性的,具有先天的自然素质,但人体美又可以通过后天的体型塑造而充实、完善

健康的人体是美的,人体美是最自然、最基本的美。

形体美以其匀称的体态和柔和的线条,达到以形动人的效果,成为大自然中最完美的一部分,标志着 人身的健康和尊严。

因此,形体美是人类所迫切追求的目标之一。

那么,迷人的形体美是怎样形成的呢?

运用科学方法进行系统的形体练习,能够帮助你塑造出富有魅力的形体美的形象。

- 1.形体训练的基本途径 形体训练主要通过基本体操、基本功训练、基本形态控制以及舞蹈等 形式进行系统、科学的训练,以达到提高形体美的目的。
- (1)基本体操主要是以徒手操练习为主,内容丰富,动作简单易行。

通过练习,可以改善人体的形态,发展身体各个部位的灵敏性和协调性,为塑造形体美打下良好的基础。

- (2)基本功训练这是形体训练中的重要内容。
- 通过基本功训练,可以加强腿部、腰部、背部的力量以及身体各部位的柔韧性,为发展形体基本素质,提高身体的控制能力创造条件。
- (3)基本形态控制练习这是通过对身体各部位基本形态的训练,进一步改善身体形态的原始状态,从而提高形体动作的灵活性、协调性,增强形体动作的规范性的一种练习。
  - (4)舞蹈这是通过身体的动作来表现一定内容情节的练习。

主要是以舞蹈的基础动作和舞步动作为主,以发展身体的柔韧性、稳定性、灵活性、协调性和力量等 形体素质为辅,提高人们的节奏感,以及对音乐的理解能力和形体的表达能力,陶冶情操,培养风度 和对美的感受,促进优美形态的形成。

2.有助于"姿态"规范的形体训练方法 (1)腿部练习重点是加强髋关节、膝关节、踝关节的坚固性和灵活性,以提高站立姿态的腿部支撑能力和优美的程度。

腿部训练的内容有勾、绷脚练习、压腿练习、踢腿练习。

动作要求:保持紧臀、立腰、立背、挺胸、立颈、微抬头的姿态,双腿保持伸直。

(2) 髋部练习髋部柔韧性的练习是形体训练的基本功练习之一,主要是增强整体的柔韧性和协调性。

髋部练习的内容可分为坐、躺姿态的练习。

动作要求:坐姿时,练习者保持头正、挺胸、立腰、立背、头向上顶的形态;脚底相对,屈膝坐在地 毯上,双手抓住踝关节,向前作压胯动作。

躺姿时,练习者在坐姿练习的基础上,上体仰卧,髋关节放松,经他人的帮助,进行开胯的练习。

## <<社交礼仪>>

#### 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:http://www.tushu007.com