

## <<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

出版时间：清华大学出版社

作者：王晶，张岩松 主编

页数：319

字数：492000

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>

## <<形体训练与形象设计>>

### 内容概要

当今社会，形象魅力已经成为一种核心竞争力。本书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。

## <<形体训练与形象设计>>

### 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

## <<形体训练与形象设计>>

### 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

## &lt;&lt;形体训练与形象设计&gt;&gt;

## 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>>

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>