第一图书网, tushu007.com

<<魅力礼仪>>

图书基本信息

书名：<<魅力礼仪>>

13位ISBN编号：9787811118902

10位ISBN编号：7811118904

出版时间：2011-6

出版时间：东华大学出版社

作者：侯红杰

页数：96

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

魅力的女性并不全在于外貌的亮丽，可她却自有一种特别的力量，让你喜欢她，悦纳她，甚至仰慕崇拜她，她的一举手一投足，都在不断地感染你，吸引你，使你想去效仿，去模拟，紧跟她的步伐，这就是魅力。
魅力不仅仅浅露于外，而且深藏于内，是由内而外散发出来的、投映在女性行为、言谈、举止以及生活中时刻都表现出来的那一种韵律。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分　形体篇
1　呵护娇体
护理指导
颈部
胸部
手臂与手
腹部与腰吉
臀部与大朋
足部
饮食与健美
减肥食物
去斑食物
润肤食物
养颜食物
排毒食物
2　挺拔站姿
站姿要领
站姿方式
礼节站姿
随意站姿
装扮站姿
站姿训练
站姿禁忌
3　端庄坐蜜
坐姿要领
坐姿方式
沙发坐姿
曲线坐姿
……
第二部分　礼仪篇

章节摘录

版权页：插图：站姿方式礼节站姿也称正式站姿，其要领如上所述。
这种正式站姿一般适合于在正规场合，工作场合之中，肩线、腰线、臀线与水平线平行。
全身对称为主，目光直视，所表达的是一种坦诚的、谦和的、不卑不亢的礼节。
常以这种站姿站立的女性是职业女性。
其训练有素的正式站姿已形成自己的风格而影响到平时的生活中去。
随意站姿其要点是头、颈、躯干和腿保持在一条垂直线上。
或两脚平行分开，或左脚向前靠于右脚内侧，或手相互搭，或将一只手垂于体侧。
这种随意站姿有时是一种性情的站姿.有时表达了一种淑女的含蓄，羞涩、收敛的体态。
微微合胸，双手交叉于腹前，手微曲放松，有时表达了一种性感女性曲线之美。
倾斜的肩、分开的脚、突出的胯无论从每个方向来看都具有一种动感。
有时又表达了一种健壮的肢体，气呈提升的，人有一种上升的感觉，力量从内向外慢慢渗透出来。
装扮站姿这种站姿是一种具艺术性、有表现欲望的站姿。
姿态的表达情感上最为生动，有时甚至会感到夸张。
在T型舞台上，艺术摄影中常可以见到这种站姿。
头斜放、颈部被拉得修长而优美，一手叉在腰上，脚左右分开.重心在直立腿上，向人们在展示一种自信的美，一种艺术的美。

编辑推荐

《魅力礼仪》是美丽新主张系列之一。

第一图书网, tushu007.com

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