

<<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>

<<魅力礼仪>>

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。

<<魅力礼仪>>

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

腹部与腰背

臀部与大腿

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 端庄坐姿

坐姿要领

坐姿方式

沙发坐姿

曲线坐姿

.....

第二部分 礼仪篇

<<魅力礼仪>>

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。

<<魅力礼仪>>

编辑推荐

《魅力礼仪》是美丽新主张系列之一。

<<魅力礼仪>>

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>