

## <<男性美的自我设计>>

### 图书基本信息

书名：<<男性美的自我设计>>

13位ISBN编号：9787543903852

10位ISBN编号：7543903857

出版时间：1999-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：钟杨 编著

页数：219

字数：187000

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>

## <<男性美的自我设计>>

### 内容概要

本书将从男性美的整体出发，从美学观点来探讨男性形象的塑造，详细从男性的风度美、行为美、容貌美、形体美、服饰美和修饰美六个方面来介绍男性美的形成及男性塑造自身美的标准。

为了使男性读者有所知的前提下有所行。

本书还以较多的篇幅介绍了具体的测试、操作和训练培养方法。

此外，本书在实用性上分别针对青年、中年和老年男子安排了专门的文字。

书中搜集、精选和讨论的方法若能使年轻小伙添上几分潇洒，中年男子增加一点健美，白发老翁变得更加矍铄，那将是作者的最大快慰。

## <<男性美的自我设计>>

### 书籍目录

第1章 男人应该美 男性美与女性美同样重要 男性美是男性价值的先导 男人为什么淡漠自身美 男性美自我塑造第2章 男子汉风度翩翩——男性风度美 男子汉风并的来源 男子汉的自信 男子汉的理智 男子汉的幽默 男子汉的神态 男子汉的体态 男子汉的谈吐第3章 男子汉为你所为——男性行为美 汲取知识 事业心 勇敢 善良 坦诚 宽容 情趣 家务第4章 男子汉挺拔伟岸——男性形体美 形体美的表现 形体美的标准 形体锻炼法 不同目的和水平的锻炼法 哑铃健身操 中年人减肥操 简易健身体操第5章 男子汉相貌堂堂——男性容貌美第6章 男子汉衣冠楚楚——男性服饰美第7章 男子汉神采奕奕——男性修饰美后记主要参考书目

<<男性美的自我设计>>

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>