

## <<形体礼仪>>

### 图书基本信息

书名：<<形体礼仪>>

13位ISBN编号：9787560960364

10位ISBN编号：7560960367

出版时间：2010-5

出版时间：华中科技大学出版社

作者：张玲 编

页数：132

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>

## &lt;&lt;形体礼仪&gt;&gt;

## 前言

世界职业教育发展的经验和我国职业教育发展的历程都表明，职业教育是提高国家核心竞争力的要素。

职业教育这一重要作用和地位，主要体现在以下两个方面：其一，职业教育承载着满足社会需求的重任，是培养为社会直接创造价值的高素质劳动者和专门人才的教育，职业教育既是经济发展的需要，又是促进就业的需要；其二，职业教育还承载着满足个性需求的重任，是促进以形象思维为主的具有另类智力特点的青少年成才的教育。

职业教育既是保证教育公平的需要，又是教育协调发展的需要。

这意味着，职业教育不仅有着自己的特定目标——满足社会经济发展的人才需求以及与之相关的就业需求，而且有着自己的特殊规律——促进不同智力群体的个性发展以及与之相关的智力开发。

长期以来，由于我们对职业教育作为一种类型教育的规律缺乏深刻的认识，加之学校职业教育又占据绝对主体地位，因此职业教育与经济、与企业联系不紧，导致职业教育的办学未能冲破“供给驱动”的束缚；由于与职业实践结合不紧密，职业教育的教学也未能跳出学科体系的框架，所培养的职业人才，其职业技能的专深不够、职业工作的能力不强，与行业、企业的实际需求，也与我国经济发展的需要，相距甚远。

实际上，这也不利于个人通过职业这个载体实现自身所应有的生涯发展。

因此，要遵循职业教育的规律，强调校企合作、工学结合，在“做中学”，在“学中做”，就必须进行教学改革。

职业教育教学应遵循“行动导向”的教学原则，强调“为了行动而学习”、“通过行动来学习”和“行动就是学习”的教育理念，让学生在由实践情境构成的以过程逻辑为中心的行动体系中获取过程性知识，去解决“怎么做”（经验）和“怎么做更好”（策略）的问题，而不是在由专业学科构成的以架构逻辑为中心的学科体系中去追求陈述性知识，只解决“是什么”（事实、概念等）和“为什么”（原理、规律等）的问题。

由此，作为教学改革核心的课程，就成为职业教育教学改革成功与否的关键。

当前，在学习和借鉴国内外职业教育课程改革成功经验的基础之上，工作过程导向的课程开发思想已逐渐为职业教育战线所认同。

所谓工作过程，是“在企业里为完成一件工作任务并获得工作成果而进行的一个完整的工作程序”，是一个综合的、时刻处于运动状态但结构相对固定的系统。

与之相关的工作过程知识，是情境化的职业经验知识与普适化的系统科学知识的交集，它“不是关于单个事务和重复性质工作的知识，而是在企业内部关系中将不同的子工作予以连接的知识”。

以工作过程逻辑展开的课程开发，其内容编排以典型职业工作任务以及实际的职业工作过程为参照系，按照完整行动所特有的“资讯、决策、计划、实施、检查、评价”结构，实现学科体系的解构与行动体系的重构，实现于变化的、具体的工作过程之中获取不变的、思维过程完整性的训练，实现实体性技术、规范性技术通过过程性技术的物化。

## <<形体礼仪>>

### 内容概要

形体与礼仪，其基础是“形”。

本课程的学习进程是：首先，从“形”的感觉开始，即体态感觉，以找到“提”、“收”、“松”、“挺”的正确的最佳的形体感觉及精神状态，对形体气质加以强化；然后，针对“形”的状态加以调整，即体形训练，以对身体各个部位分别进行塑造、修饰，使错位、变形的身材得到改善；最后，对形体动作和表现加以约束，即展现礼仪美。

无论怎么训练形体、改善形体，最终都将回归于仪态。

通过礼仪学习，使人们拥有高水准的、符合职业形象要求和适应社会交往的礼仪标准。

本书所介绍的方法简洁实用，可操作性强。

学生在学习中能很快掌握，并能把礼仪、形体训练和日常生活融为一体。

本书具体内容包括形体气质塑造、肢体梳理训练、综合形体训练、塑型训练、仪态礼仪、表情礼仪、手势礼仪、服饰与形象塑造等。

## &lt;&lt;形体礼仪&gt;&gt;

## 书籍目录

项目一 修炼形体气质 任务1 形体与礼仪教育 课题1 形体与礼仪训练的理念 课题2 形体与礼仪训练的作用 课题3 形体与礼仪训练的任务与要求 课题4 注意事项 任务2 美的诠释 课题1 认识形体美 任务3 形体气质塑造新方略 课题1 气质美学说 课题2 塑造形态气质美 课题3 塑造高雅气质美 课题4 塑造艺术气质美项目二 训练完美体形 任务1 肢体梳理训练 课题1 体型测量训练 课题2 颈部梳理训练 课题3 肩部梳理训练 课题4 手臂梳理训练 课题5 胸部梳理训练 课题6 腰腹部梳理训练 课题7 腿部梳理训练 任务2 综合形体训练 课题1 了解瑜伽 课题2 脊柱伸展瑜伽 课题3 力量组合瑜伽 课题4 增高助长体操 任务3 塑型训练 课题1 上肢躯干塑型训练 课题2 下肢躯干塑型训练项目三 提炼礼仪修养 任务1 礼仪概述 课题1 礼仪的含义与作用 任务2 基本仪态礼仪 课题1 标准站姿的方法与训练 课题2 端庄坐姿的方法与训练 课题3 稳健行姿的方法与训练 课题4 大方蹲姿的方法与训练 课题5 鞠躬礼与点头礼的方法与训练 课题6 陪同礼仪的训练 任务3 表情礼仪 课题1 微笑的魅力与训练 课题2 眼神的表达与训练 任务4 手势礼仪 课题1 指引手势的方法与训练 课题2 握手的方法与训练 课题3 递接物品的方法与训练 课题4 其他手势的方法与训练 任务5 服饰与形象塑造 课题1 体型与着装 课题2 体型与色彩 课题3 得体着装就是美参考文献

## &lt;&lt;形体礼仪&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(3) 姿态是指一个人在静止或活动中所表现出来的身体姿势和举止神情，主要包括站、行、卧、坐几个方面。

形体美不单取决于好的体形，更重要的是使人们从动作姿势中感受到自然美。

常说坐有坐相、站有站态、走有走姿。

又如，“亭亭玉立”、“顶天立地”分别是男、女姿态美的生动写照。

因此，姿态的优劣常常体现一个人的气质、风度和教养的高雅与粗俗。

(4) 气质是形体美的核心。

加强自身的思想修养和艺术修养，注意心灵美、行为美、语言美，真正把外在美和内在美很好地融合在一起，全方位地获取知识、陶冶情操、磨炼自己、提高修养，才能培养出高雅的气质和风度，使形体美更具魅力。

三、形体美的标准形体美的四项基本要素：均衡、对称、对比、曲线。

(1) 均衡是指身体各个部分的发育要符合一定的比例。

比如：头与整个身高，上、下肢与身高，躯干与身高的比例等。

这些比例关系必须符合正常发育规律的特点。

这是千百年来正常人体作用于人类视觉所形成的一种习惯性的典型美。

如果一个上身高、下肢腿短的人出现在人们面前时，我们马上就可以得出上下不均衡的结论。

均衡也指身体的协调。

一个协调的体型是：竖看直立，横看开阔。

这种协调不仅包括人体各部分长度、围度和体积的协调，也包含色彩、光泽、姿态、动作和神韵的协调。

(2) 对称是指从正面或背面看身体左右两侧左右对称、平衡发展。

在正常站立和坐时，人体的对称轴要和地面垂直。

控制人体对称轴的主要部位是脊柱，脊柱的偏斜，必然破坏人体的对称，身体的不对称容易影响人的内脏器官正常发育，对青少年来讲更是如此。

(3) 对比是指人的体型必须符合对比美的规律。

在人们的审美观念中，常遇到两种不同的事物并列在一起，由于他们之间的差异和衬补，事物显得更加完美的情况。

体型要符合性别特征（隐形对比）。

男子需有男性的阳刚之美，女子要符合女性阴柔之美。

躯干与四肢对比。

躯干是人体的枢轴，应该给人以一种稳定的感觉。

而四肢是人体的运动器官，则应给人以灵活感，如果躯干不直、四肢僵硬，会给人以笨而弱的感觉。

关节和肌肉部位对比。

关节部位细，说明关节外附着的脂肪少，显得灵活；肌肉部位粗，说明肌肉发达。

上、下肢对比。

上肢要求有细线条，多变的结构；下肢则要求拥有粗线条，稳定的结构。

(4) 曲线美有两层含义：一是线条起伏对比恰到好处，二是曲线流畅、鲜明、简洁。

男女身体的曲线美有所区别。

男子形体曲线美应是粗犷刚劲的，显示出力量之美。

从整体看起伏较小，从局部看由于肌肉块隐现而有隆起。

女子形体的曲线应是纤细连贯的，显示出柔润之美。

从整体看起伏较大，从局部看起伏较小。

## <<形体礼仪>>

### 编辑推荐

张玲主编的《形体礼仪》具体内容包括形体气质塑造、肢体梳理训练、综合形体训练、塑型训练、仪态礼仪、表情礼仪、手势礼仪、服饰与形象塑造等。

本书所介绍的方法简洁实用，可操作性强。

学生在学习中能很快掌握，并能把礼仪、形体训练和日常生活融为一体。

通过礼仪学习，使人们拥有高水准的、符合职业形象要求和适应社会交往的礼仪标准。

<<形体礼仪>>

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>