

## <<社交礼仪>>

### 图书基本信息

书名：<<社交礼仪>>

13位ISBN编号：9787040124583

10位ISBN编号：7040124580

出版时间：2006-1

出版时间：高等教育出版社

作者：林友华 编

页数：130

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>

## <<社交礼仪>>

### 前言

礼仪是人生的必修课；社交礼仪是现代人成功之路的通行证。

本书基于新时期人们的社交需要，按照学生的认知规律，从阐述形象美的塑造及其训练方法开始

。继而介绍在家庭、学校所必须养成的个人基础礼仪以及迈向社会所需要的交际礼仪，再扩大到对民俗和涉外礼仪的认识，最后升华到礼仪理论的认识。

由浅入深。

从感性到理性，既通俗易懂，又有理论深度。

还有“学习提示”、“礼仪格言”，“知识窗”、“小故事”、“案例分析”、“模拟演示建议”等点缀其间，使本书新颖别致、生动活泼，具有可读性和易操作性。

本书的章节是根据内容性质，而并非按照教学时数编排的，请在制定教学计划时予以注意。

本书由林友华（闽江学院）主编。

各章作者分别是：第一章：徐瑞芳（闽江学院）；第二章：孙芳仲（福州职业技术学院）、林友华；第三章：路琴（闽江学院）；第四章：尹华光（武陵高专）；第五章：魏咏梅（鹭江职业大学）；第六章：林友华。

由主编进行统一协调、修改、润色。

福州大学陈沙麦教授审阅了文稿并提出了宝贵意见；闽江学院的王燕星、林中燕、林春玲、张颖为本书搜集资料等前期准备工作付出了心血；本书在编写过程中还参考了大量有关书籍资料。

在此，谨向上述同志及有关作者表示衷心感谢！

本书可作为大学生基本人文素质教育的教材。

## <<社交礼仪>>

### 内容概要

《社交礼仪（高职高专教育）》主要内容包括形象美的塑造、个人基础礼仪、交际礼仪、中国民俗礼仪、涉外礼仪、礼仪的性质与作用等6章。

《社交礼仪（高职高专教育）》可作为高等职业院校、高等专科学校、成人高等院校及本科二级院校相关专业的学生学习用书，也可供五年制高职院校、中等职业学校学生及其他有关人员使用。

## <<社交礼仪>>

### 书籍目录

第一章 形象美的塑造第一节 仪态美的形成第二节 仪态美的基本要求与训练第三节 眼神及脸部表情的礼仪与训练第二章 个人基础礼仪第一节 仪表第二节 举止第三节 说话艺术第四节 通讯礼仪第三章 交际礼仪第一节 锦上添花与雪中送炭第二节 交际场合礼仪第三节 公共场所礼仪第四节 求职、上岗礼仪第四章 中国民俗礼仪第一节 人生礼俗第二节 节日礼俗第五章 涉外礼仪第一节 涉外礼仪基本要求第二节 涉外工作的一般礼仪第六章 礼仪的性质与作用第一节 礼仪之考察第二节 礼仪的特性和要素第三节 礼仪的功能与效益第四节 礼仪的教育与普及参考书目

## &lt;&lt;社交礼仪&gt;&gt;

## 章节摘录

人体美是有遗传性的，具有先天的自然素质，但人体美又可以通过后天的体型塑造而充实、完善。健康的人体是美的，人体美是最自然、最基本的美。形体美以其匀称的体态和柔和的线条，达到以形动人的效果，成为大自然中最完美的一部分，标志着人身的健康和尊严。

因此，形体美是人类所迫切追求的目标之一。

那么，迷人的形体美是怎样形成的呢？

运用科学方法进行系统的形体练习，能够帮助你塑造出富有魅力的形体美的形象。

1.形体训练的基本途径 形体训练主要通过基本体操、基本功训练、基本形态控制以及舞蹈等形式进行系统、科学的训练，以达到提高形体美的目的。

(1)基本体操主要是以徒手操练习为主，内容丰富，动作简单易行。通过练习，可以改善人体的形态，发展身体各个部位的灵敏性和协调性，为塑造形体美打下良好的基础。

(2)基本功训练这是形体训练中的重要内容。通过基本功训练，可以加强腿部、腰部、背部的力量以及身体各部位的柔韧性，为发展形体基本素质，提高身体的控制能力创造条件。

(3)基本形态控制练习这是通过对身体各部位基本形态的训练，进一步改善身体形态的原始状态，从而提高形体动作的灵活性、协调性，增强形体动作的规范性的一种练习。

(4)舞蹈这是通过身体的动作来表现一定内容情节的练习。主要是以舞蹈的基础动作和舞步动作为主，以发展身体的柔韧性、稳定性、灵活性、协调性和力量等形体素质为辅，提高人们的节奏感，以及对音乐的理解能力和形体的表达能力，陶冶情操，培养风度和对美的感受，促进优美形态的形成。

2.有助于“姿态”规范的形体训练方法 (1)腿部练习重点是加强髋关节、膝关节、踝关节的坚固性和灵活性，以提高站立姿态的腿部支撑能力和优美的程度。

腿部训练的内容有勾、绷脚练习、压腿练习、踢腿练习。

动作要求：保持紧臀、立腰、立背、挺胸、立颈、微抬头的姿态，双腿保持伸直。

(2)髋部练习髋部柔韧性的练习是形体训练的基本功练习之一，主要是增强整体的柔韧性和协调性。

髋部练习的内容可分为坐、躺姿态的练习。

动作要求：坐姿时，练习者保持头正、挺胸、立腰、立背、头向上顶的形态；脚底相对，屈膝坐在地毯上，双手抓住踝关节，向前作压胯动作。

躺姿时，练习者在坐姿练习的基础上，上体仰卧，髋关节放松，经他人的帮助，进行开胯的练习。

<<社交礼仪>>

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>