

<<现代职场形体训练>>

图书基本信息

书名：<<现代职场形体训练>>

13位ISBN编号：9787040300352

10位ISBN编号：7040300354

出版时间：2010-7

出版时间：郭聪聪 高等教育出版社 (2010-07出版)

作者：郭聪聪

页数：129

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>

<<现代职场形体训练>>

内容概要

形体训练既有完整的理论知识体系又有实践体系，通过总结与归纳将所应包含的形体训练内容，进行了科学的整理与分类，并创编了一整套行之有效的形体训练的理论与方法。随着社会的发展水平和文明程度越高，人与“美”的关系就越大。科学技术的进步，物质文化生活水平和精神文明的不断提高，社会对人体综合素质的要求也越来越高。

无论你从事何种职业，要想使自己在激烈的人才竞争中立足，得到社会的重视和认可，除了具备一定的专业知识和技能外，还需要从业人员具有健美的形体、高雅的气质和良好的身体素质，唯有这样才能更好地服务于社会。

<<现代职场形体训练>>

书籍目录

现代职场与形体美第一节 形体美概述第二节 现代职场与形体美形体训练的基本理论第一节 形体美的基本要求和形体训练的基本原则第二节 形体训练的功能和特点第三节 女性形体特点第四节 形体美的自我评价第五节 形体美与饮食第六节 肥胖与形体训练职场形体美是如何练成的第一节 准职业人的初期身心特征第二节 职业类别第三节 职业形体训练职场形体矫正与康复第一节 常见的职业性损伤与预防第二节 实用职业形体矫正法参考文献

<<现代职场形体训练>>

章节摘录

插图：形体美是展示在公众视野中人体的外形结构和内在气质，是人体美的一种艺术表现形式，由体格、体形、姿态三个方面构成。

体格指标包括人的高度、体重、围度：宽度、长度等。

其中，身高主要反映骨骼的生长发育情况，体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况，胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。

因而，身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

体型是人的类型，主要指身体各部分的比例，体型主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。

达·芬奇说：美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。

由此可见，体型是否美，主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。

姿态是指人静止或活动中所表现出来的身体姿势和举止神情。

人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢和手足以及头的部位等来体现。

姿势的正确、优美，不仅体现了人的整体美，还反映出一个人的气质与精神风貌。

可以说，它是展示人的“内在美”的一个重要窗口。

由形体美构成的要素可以看出，体型美是表现人的静态形体美，姿态美是表现人的动态形体美。

总之，形体美是一种综合的整体美，它既包含了人体外表形状、轮廓的美，又包含了人体在各种活动中表现出来的形体美，它是由健壮体格、完美体型、优美姿态融汇而成的。

一条美的广告能给人良好的视觉效果、一幅美的商标可以促进销售、一件美的包装可以吸引顾客的注意力。

同样，形体优美的从业人员在社会交往和预期工作的过程中，既可抢先获得行业准人的优势条件，更是竞争过程中的优质筹码。

社会的发展水平和文明程度越高，人与“美”的关系就越大。

随着科学技术的进步，人们物质文化生活水平和精神文明的不断提高，社会对人体综合素质的要求越来越高。

无论你从事何种职业，要想使自己在激烈的人才竞争中立于不败之地，除了具备职业所需元素外，健美的形体、高雅的气质和良好的身体素质无疑成为竞争的一项重要内容，也是展示自我的一种手段。

<<现代职场形体训练>>

编辑推荐

《现代职场形体训练》：职业健身法系列

<<现代职场形体训练>>

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>