

<<礼仪与形象塑造>>

图书基本信息

书名：<<礼仪与形象塑造>>

13位ISBN编号：9787306030214

10位ISBN编号：7306030213

出版时间：2008-2

出版时间：中山大学出版社

作者：谭洛明,徐红

页数：207

字数：240000

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>

<<礼仪与形象塑造>>

内容概要

“礼仪与形象塑造”作为一门选修课程，之所以在高校受到同学们的欢迎，是因为它满足了大学生对整体美的迫切需求。

本书通过仪容仪态、服饰、发型与化妆等外在形象塑造和为人处世、人格魅力等内在品质修养以及礼仪训练、语言表达和艺术鉴赏的“内外兼修”，改变以往有关礼仪与形象塑造方面的教材偏外在而轻内在的倾向，在教学中贯串形象化教学与互动式教学等新的教学理念。

书中精心编写的情景分析、温馨提示和实际操作训练，资料丰富，融趣味性、知识性和操作性于一体，体现了“以全面素质为基础，以就业为导向，以能力为本位，以学生为主体”的素质教育指导思想，不但方便教师教学，而且利于学生学习。

<<礼仪与形象塑造>>

作者简介

谭洛明，广州城市职业学院公共管理系副教授、副主任，广州城市职业学院“大学生礼仪与形象塑造”课程主讲教师，长期从事人力资源管理、社区管理和公共礼仪的教学和培训工作。

广东省城市社区建设研究会副秘书长。

曾获1986年全国硬笔书法大赛优胜奖、1995年武汉国际舞拉丁丙组冠军。

主编(含副主编)教材6部，发表论文20余篇。

徐红，中山大学艺术教育中心教师，高级礼仪培训师，中山大学“大学生礼仪与形象塑造”课程主讲教师，中山大学礼仪队总教练；国际商务人员考评委员会以利工作委员会等。

<<礼仪与形象塑造>>

书籍目录

序第一章 外在形象塑造 第一节 优雅仪态 一、站姿 二、坐姿 三、蹲姿 四、行姿 五、手势 六、人际交往距离 第二节 得体表情 一、眼神 二、微笑 第三节 仪容仪表 一、仪容仪表整洁自照 二、皮肤保养 第四节 女性化妆 一、化妆原则 二、化妆的基本步骤 三、化妆技巧 四、不同脸型的化妆 五、场合妆容 第五节 发型 一、头发整洁 二、男性发型 三、女性发型 第六节 服饰 一、场合着装 二、服装色彩搭配 三、求职女装 [综合实训——仪容仪表训练] 训练一：淡妆 训练二：服饰搭配 训练三：微笑 训练四：形体第二章 内在品格修养 第一节 善待他人宽容为怀 一、善待他人 二、宽容为怀 三、克制不良情绪 四、稳重处世 五、镇定自如，头脑清醒 第二节 戒急容忍谨慎仔细 一、戒急容忍 二、尽善尽美 三、把小事也做到最好 第三节 人格魅力 一、人格魅力的具体表现 二、如何塑造人格魅力 第四节 内在品格 一、伟人品格内化训练 二、胆识训练 三、磨练毅力第三章 交际礼仪第四章 语言表达第五章 艺术鉴赏参考文献后记

<<礼仪与形象塑造>>

章节摘录

插图:第一章外在形象塑造人与人之间的接触,相互给予对方的印象首先是外在的,而非内在的。假如给人的第一印象不好,又怎能获得别人的好感、尊重和接近的机会?

日常生活中,不修边幅而遭到冷落真实例子比比皆是。

一个人若想增进人际吸引,则应作相应的形象修饰;而塑造个人形象的第一步,就是从自己外形条件的实际出发,结合所处的场合环境和自身的身份,寻找出适合自己的外在形象,进而有意识地进行美化。

第一节优雅仪态仪态,指的是人的姿势、举止和动作,它概括了一个人日常活动的全部,如站坐的姿势、走路的步态、说话的声音、脸部的表情等。

从一个人的仪态即可以判断其气质、学识、品质、职业、性格、教养和受教育程度等等。

优美的仪态能给人一种赏心悦目的感觉,留下美好的印象,使人际交往更加顺利。

一、站姿(一)站姿要求1.头要正,下颌微收,双目平视,双肩舒展下沉、自然放松。

2.双腿直立,两膝并拢,双肩平直、舒展。

女性双腿紧靠,双脚稍微前后错开,距离不超过半个足掌;男性可两脚微分,但不宜超过肩宽。

3.挺胸提颈、收腹立腰,收紧臀部肌肉,将重心向上升。

4.双臂在体侧自然下垂,五指并拢,自然弯曲,中指压于裤缝。

女性双手也可在体前相握,右手放在左手上,贴在腹部。

在非正式场合,男性可把双手放在背后,右手握住左手紧贴臀部。

5.正式场合不要抱臂、耸肩、抖足、袖手、双手叉腰及双手插在口袋里。

站累时,可以单腿后撤半步,身体重心可前后移动,但双腿必须保持直立。

<<礼仪与形象塑造>>

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>