第一图书网, tushu007.com

<<OL优雅丽人>>

图书基本信息

书名：<<OL优雅丽人>>

13位ISBN编号：9787807057833

10位ISBN编号：7807057831

出版时间：2008-6

出版时间：李可 成都时代出版社 (2008-06出版)

作者：李可

页数：113

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

内容概要

提起优雅，大概所有人都会不约而同地想起奥黛丽.赫本、约旦王后拉尼娅、前美国第一夫人杰万千，让众人倾倒；她们内外兼修，更让世人仰慕。

你希望自己的美丽更有个性吗？
你希望表现出自己独特的魅力吗？
相信很多人都有这样的期待。

现在，挺直你的腰背，收起你的小腹，抬起你的小腹，抬起你优雅的下颌，展开你的胸肩，就像时刻准备恋爱一样，来完成我们优雅、迷人、别致的礼仪课程，让你的人生从此神奇地改变吧！

优雅是一种和谐，它需要内外兼修，形神兼具。
一个永久保鲜的优雅女生，拥有一种魔法，能让岁月为她沉淀魅力。
大学礼仪专家教授形体礼仪必修课程，让你形象，气质出色得体。
魅力女人修炼法则100条，让你有赫本一样出众的吸引力。

作者简介

李可，北京舞蹈学院古典专业，中国舞蹈家协会会员、高级健康形体教练，高级专业私人形象礼仪指导师、 全国首届大学生艺术展优秀指导教师奖、曾发表论文《论舞蹈教育在高校美育中的交流》、《舞蹈在高校礼仪中的心理暗示》等。

<<OL优雅丽人>>

书籍目录

Body Manner：Part 1 形体仪态　多维塑造你的美丽形体Ⅰ 塑造形体的美丽气质1.你了解自己的身体吗2.完美体塑造属于自己的美丽3.把握完美形体的关键——脊椎4.健康美丽的体态让你魅力无限Ⅱ 优雅的姿态提升美丽指数1.正确而优美的站姿2.展露优雅的坐姿3.轻盈自然的步姿Ⅲ 恰如其分且生动的表情为你的仪态加分1.表情的魅力2.展现魅力表情的关键部位3.演绎情态的万种风情Ⅳ 手势是人的第二种语言1.翩翩手势添魅力2.得体地使用积极手势3.不可错用的消极手势Ⅴ 举手投足尽显女性优雅风仪1.让身体每一部分都传递美2.让身体语言更动人的秘诀3.让细节同样完美无瑕4.拍照的技巧：留住你的美丽瞬间Social Manner:To be a Elegant LadyPart 2 社交礼仪　社交圈中的雅致丽人Ⅰ 商务礼仪　让你在工作中脱颖而出Ⅱ 约会礼仪Ⅲ 餐会礼仪吃出品位Ⅳ 聚会礼仪做个典雅Ⅴ “ 喝 ”的魅力细节

章节摘录

插图：Body Manner：Part 1 形体仪态　多维塑造你的美丽形体Ⅰ 塑造形体的美丽气质2.完美体塑造属于自己的美丽●躯干骨骼发育正常，身体各部分均匀相称。
脊柱正视垂直，侧看曲度正常——骨骼的异常，将直接影响到身体的外观。
一些人平时不注意自己的坐姿，久而久之，会改变脊柱的弯曲度，以致成年后弓腰驼背，姿势不雅。
●四肢长而直，关节不显得粗大突出。
长期习惯或保持某些特定的姿势，会缓慢地影响形体，所以运动锻炼时要全面考虑运动范围，切忌过于单一。
●头项呈弧形，眼睛大而有神，五官端正并与脸型协调配合。
头项微微隆起，构成的圆弧与全身的线条保持流畅和谐，与端正的五官显得协调。
●双肩平正对称，浑圆健壮，没有缩脖或垂肩之感。
女子圆润的肩膀，可以突出其曲线美。
脊柱从后面看是直线，侧视具有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状。
●胸廓饱满，胸肌圆隆、丰满而不下垂。
女性要有丰满的胸部才能充分地显示出身体的优美曲线，表现女性特有的魅力。
●腰细而结实。
结实纤细的腰部便于奔跑和劳动，应通过坚持体育锻炼来消除沉积在腰部的多余脂肪，就自然出现一个呈圆柱形的挺拔腰杆。
●腹部扁平。
健美的身材要求腹部扁平，突出而下垂的腹部是不美观的。
●臀部圆翘，球形上收，不显下坠。
臀部圆翘者将显得躯短腿长，重心高，身材漂亮。
亚洲人身材稍逊的症结，就在于臀部扁宽、腰身松而肥。
所以，我们应通过经常的体育锻炼收紧臀部肌肉，这样有助于展示身体之美。

编辑推荐

《优雅丽人:白领形体礼仪手典》由成都时代出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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