

职业健身法系列

现代职场 形体训练

郭聪聪 编著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

职业健身法系列

现代职场形体训练

Xiandai Zhichang Xingti Xunlian

郭聪聪 编著



高等教育出版社·北京

HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

现代职场形体训练/郭聪聪编著. —北京:高等教育出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-04-030035-2

I. ①现… II. ①郭… III. ①健身运动-高等学校: 技术学校-教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 134135 号

策划编辑 范 峰 熊雪芳

封面设计 吴 昊

责任编辑 范 峰 熊雪芳

责任印制 蔡敏燕

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

总 机 010-58581000

传 真 021-56965341

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

排 版 南京理工出版信息技术有限公司

印 刷 上海华文印刷厂

购书热线 021-56717287

010-58581118

免费咨询 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

<http://www.hepsh.com>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 4.25

字 数 105 000

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次

定 价 9.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30035 - 00

编者的话

21 世纪,面对日益严峻的社会竞争和就业压力,职业形象越来越为求职者所重视。塑造完美的职业形象,不仅能彰显个人的专业实力,也是提升行业或组织整体形象的重要基础。从这个意义上说,职业形象已经成为一种新的生产力资源,成为一种对公众的凝聚力、吸引力、感召力、诉求力和竞争力。

随着社会各行各业对个人和团队形象的进一步关注与投入,作为高校教育部门应对人才培养的方案具有一个全新的认识和具体的奋斗目标,使高校在人才培养方案实施过程中,充分发挥其独特的优势和功能,为社会培养有效人才作出更大的贡献。在我国高校体育教学中,虽然开设了形体训练课,但是受益面窄、形象塑造不够突出。为此,在高校体育教学中要加大力度教育与培养,根据从业者的职业要求、行业性质和个体特征,运用多种科学理论、方法和技术对其职业形象的各方面、各要素进行系统的设计与创编,不断提升从业人员的形象与气质。

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。

郭聪聪

2010 年 2 月于宁波

目 录

第一章	现代职场与形体美	/ 1
第一节	形体美概述	/ 1
第二节	现代职场与形体美	/ 2
第二章	形体训练的基本理论	/ 7
第一节	形体美的基本要求和形体训练的基本原则	/ 7
第二节	形体训练的功能和特点	/ 9
第三节	女性形体特点	/ 21
第四节	形体美的自我评价	/ 23
第五节	形体美与饮食	/ 33
第六节	肥胖与形体训练	/ 51
第三章	职场形体美是如何练成的	/ 65
第一节	准职业人的初期身心特征	/ 65
第二节	职业的分类	/ 68

第三节	职业形体训练	/	71
第四章	职场形体矫正与康复	/	116
第一节	常见的职业性损伤与预防	/	116
第二节	实用职业形体矫正法	/	121
	参考文献	/	128

第一章 现代职场与形体美

第一节 形体美概述

一、美的概念

美是具体事物的组成部分,是人脑在感官观察具体事物的基础上,从具体事物中分解和抽象出来的,对社会和绝大多数人的生存发展具有正面意义和正价值的特殊性规定,是存在于具体事物之中的相对抽象事物或元实体。每一个时代,每一种文化,人们都在以不同的方式谈论着美、追求着美。

从美的产生和发展历程看,美作为一种价值,一种现象,离开人类社会就无从谈起。所以,美的本质更多地只能从其社会属性的角度去言说。马克思主义认为,劳动不仅创造了整个世界,创造了一切物质和精神财富,也创造了人,创造了美,创造了艺术。美是人类劳动实践的产物,美伴随着人类劳动实践而产生并发展。美是人的本质力量的对象化。

二、什么是形体美

形体美是人的本质力量在体育运动实践这个特定领域中的感性显现,它反映的是人与人自身及运动的审美关系。由于形体美是以人为审美对象,以人体运动为主要表现手段,因此,形体美是人的本



质力量在自身的直接展示、直接确证和直接实现。

在现实生活中,我们无时无刻不感觉着形体美,无时无刻不在创造着形体美。人们的衣着、形体修饰,艺术活动中的舞蹈、雕塑、绘画、影视,体育运动中的健与美的造型艺术等都曾被誉为了“形体的雕塑”,这些都有具体鲜明的形体美展示和对形体美感性生动的创造和欣赏。从古至今,形体美、姿态美、动作美是人们对于美不懈追求的重要内容。从钻木取火的原始人群到井田耕作的奴隶社会,从等级森严的封建社会到自由平等的现代社会,从帝王将相、首脑权贵到艺术大师、平民百姓,每个社会、每个时代,每个人都在不断地追求人体美。

形体美是指人的优美的身段、良好的身体姿态、高雅的气质风度,是体现综合美的一种能力。具体而言,形体美是指人的体型匀称而协调。脊柱是形体美的关键,人体的各种基本姿态都以脊柱为骨性基础。体育锻炼可促进脊柱、胸廓和骨盆等支持器官发育更趋完善,为塑造健美体型创造条件。此外,通过体育锻炼能使站、坐、走有型,坐如钟、站如松、行如风,形成高雅大方的体态。

第二节 现代职场与形体美

一、形体美对现代职场的意义

在日常生活中,我们经常对那些衣饰得体、举止稳重、善于应酬、谈吐不俗、风度翩翩、气质不凡的人报以欣赏的眼光。随着人们的审美活动日益丰富,美的意识、美的观念越来越渗透到社会生活的各个领域,人们也越来越注意到美好优雅的仪表容貌。优美的仪表体态在社会交往中给人以更多的人格尊严和自信心,从而带来更多的成功机会。当前,人们对自身形体的关注程度已成为社会生活和社会创造中最活跃的因素之一,从服装到鞋袜,从饰品到美容等,除了职业所需元素外,各行各业都在围绕如何塑造形体美而努力。



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入的优势条件,更是竞争过程中的优质筹码。

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。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。因此,现代职场人士的形体塑

造至关重要。

二、形体美与现代职场的关系

美国心理学家奥伯特发现,在社会交往中,人的印象的形成是这样分配的:55%取决于外表,包括服装、个人气质、形体、发型等;38%取决于音质、语气、语速、姿势动作等;只有7%才是你所讲述的真正内容。可见,外表美、良好气质、形体美是何等重要!

著名哲学家叔本华说:人的外表是表达内心的体现,相貌表达揭示了人的整体性格特征。在竞争日益激烈的当今社会中,你的形象就是你的资本,形象魅力已经成为一种新的生产力资源,是集多种能力因素于一体的强大而又神奇的力量,并日益成为竞争的核心要素。有效运用形象魅力将使你赢得竞争、获取成功。

有人曾说过,当今的市场经济是“魅力经济”、“形象经济”,因为只有你的形象受欢迎,才会比他人有更多的机会在激烈竞争的舞台上持久地吸引他人对你的关注与支持。为此,塑造良好的个人职业形象是职业生涯的关键。

在职业生涯中,如今有多少优秀的人才长期在一个职位上停滞不前,是他们不再努力?还是江郎才尽?都不是,而是他们没有一个是符合时代成功者所应具有的形象。由于忽略了对整体形象的塑造,他们往往不容易得到上司的注意,也不容易得到同事的认可,久而久之,还会失去个人自信心与竞争意识。比如,一名刚毕业的某专业学生,学习成绩始终很好,而且在专业实训和岗位能力实践方面也有很好的表现,可是在一次应聘面试中却被意外淘汰。原来,在那天面试过程中,他仪态欠佳:双手插在兜里走进招聘办公室,进屋后也没有向主考官行见面礼,站立时弯身弓背,坐下后又翘着很不雅观的二郎腿。就是这看似不重要的行为举止让他失去了机会。显然,在职场上个人形象与举止是十分重要的。所以,大学生在学习知识的同时,还要注重加强个人形象的塑造,打造良好的形象与气质。



在职场上,良好的个人仪态和风度将体现企业或公司的整体形象,所以形体塑造不仅具有个人价值,也展示着企业或公司的品牌。而企业的品牌是十分重要的,打造企业品牌是公司的生命力,也是创造利润的重要元素之一。因此,从这个意义上说,加强仪表、仪态训练已成为推动企业核心竞争力的重要内容。仪态,又称体态,是指人的身体姿态和风度。身体姿态是身体所呈现的样子,风度则是内在气质的外在表现,不仅能反映出一个人的学识、修养及心境等相应状态,同时也能在某种程度上反映出自己对他人的情感、态度等相关信息。达·芬奇说:从仪态了解人的内心世界、把握人的本来面目,往往具有相当的准确性与可靠性。用仪态表情达意,往往比语言更让人感到真实、生动。良好的体态更能体现出一种饱满的精神和积极向上的状态,同时还能提高人与人之间的沟通效果。

而良好的仪态是可以通过形体训练塑造而成的。良好的行为举止是个人素质的表现之一。每个人无论是在职场上还是在余暇中总是要以一定的形态出现在他人面前:一举一动、一颦一笑、站立的姿势、走路的步态、面部的表情等,所有这些外部的表现都是他内在的品质、修养、学问、能力等的真实流露。可以说,行为举止是人的内心活动的一面镜子。一个人的内在涵养越丰富,外部表现出来的美也就越有深度,诚所谓“有动于衷,流露于外”。唯有这样的人,才会去生活中去追求最高境界的美,去创造自身最和谐的形体美。

谈到职业形象,我们会自然地联想到空姐,她们不仅有端庄秀丽的容貌,精致华美的制服,更有亲切的微笑,甜美的问候,细心周到的服务。正是由于空姐完美的个体形象与行业整体形象的有机结合,才会给人们留下如此深刻的印象。一般来说,个体形象大都是通过职业群体形象的特征表现出来的,而良好的个体职业形象和职业风范又能提升和强化行业或组织的群体职业形象。心理学研究发现,与一个人的初次会面,45秒钟内就能产生第一印象。第一印象又被称为“首因效应”,是指最先获得的印象会对他人的社会知觉产生较

强的影响。现代社会生活节奏如飞驰的列车,很少有人会愿意花更多的时间去了解、证实一个留给他不美好第一印象的人将来会如何。在许多情况下,第一印象就是效率,就是效益。只有留给人们良好的第一印象,你才能有机会开始第二步的跨越。

在今天这个商场如战场的高科技时代,各种信息、图片的传递手段相当便捷,借助电视媒体网络等就能迅速了解世界,而“形象竞争”变得比以往任何时候都具有更加重要的意义。如何令你的仪态特征分明、举止恰如其分,如何使自己从容自信地应对各种工作环境,在激烈的社会竞争中赢得一席之地,这无疑已经成为你是否具有职业素质和发展潜质的衡量标准之一。换言之,你的职业形象在某种程度上会决定你的职业生涯,决定你的人生命运。得不到别人的注意,就面临着在未来的竞争中失败的危险!

第二章 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

一、人体形体美的基本要求

美国艺术史学家潘诺夫斯基深刻地指出:美,不在于各种成分,而在于各个部位和谐的比例。艺术大师笛卡儿也说:恰到好处的适中与协调就是美。在现实生活中,身材有高矮胖瘦之分,但美与不美,关键还是看身高与体重的比例是否恰当。比例失调不会产生美感,比例适中才能给人以和谐匀称的美感。另外,如果一个人尽管体型很美,却病态恹恹,站无站相,坐无坐相,走起路来耸肩弓背,摇摇晃晃,又怎能让人产生美的感觉呢?由此可知,姿态美对充分表现体形美、烘托体形美起着重要作用。因此,在鉴别与评价形体美时,切不可把体格、体形、姿态三大因素孤立地割裂开来,必须全面综合分析,着眼于整体。在塑造自身的形体美时,则要根据本身的自然条件,从整体美的角度出发,进行形体训练,方能实现美化形体的愿望。

衡量形体美有如下基本标准:①五官端正,肤色红润,皮肤细腻并有光泽;②生长发育良好,以骨骼为各支架构成的人体各部分比例适度;③肌肉均衡、发达,线条清晰,富有弹性;④身体各部分围度正常;⑤脊柱正直,双肩对称,姿态规范、端庄。



二、形体训练的基本原则

(一) 全面性原则

全面性原则是指形体训练应注重全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和活动能力,追求身心的和谐发展。形体训练不仅包括不同身体部位的活动,还应包括多种项目和不同性质的活动,以加强全面锻炼。身体各系统都是相互联系、相互制约的,身体某一方面的发展必然会影响到其他方面的发展,而全面发展,就能相互促进,共同提高。

(二) 自觉性原则

参加形体训练,必须有一个明确的目标,这样才能调动起积极性和自觉性。要提高锻炼的积极性,首先要提高对形体塑造的认识,把形体训练看做每个人生活和工作的一部分,使形体训练成为健身、健美和延年益寿的重要手段。

(三) 个别性原则

个别性原则是指每个参加形体训练的人,应根据自己的实际情况和外部条件,选定锻炼内容和方法,安排运动负荷。个体在年龄、性别、健康状况、锻炼基础及作息制度等方面可能都有差异,因此,锻炼者应根据自身状况进行正确估计,从实际出发,使锻炼负荷适合自己的健康条件,以期达到良好的锻炼效果。

(四) 循序渐进原则

循序渐进原则是指训练的内容、方法和运动负荷等,必须符合人对事物的认识规律、动作技能形成规律和生理机能的负荷规律,从小到大、由易到难、由简到繁、由低级到高级逐步开展锻炼。科学研究表明,人体各器官的机能,不是很快就可以提高的,它是一个逐步发展、逐步提高的过程,即锻炼效果是一个缓慢的逐渐积累的复杂过程。如果违反循序渐进的原则,急于求成,不但不能有效地增强体质与改善形体,而且还会损害健康。



(五) 持之以恒原则

持之以恒原则是指形体训练必须经常进行,使之成为日常生活中的重要内容。每次训练都会给机体一定刺激,每次刺激都会产生一定的作用痕迹,连续不断的刺激作用则产生痕迹的积累。动作技能形成的条件反射也会不断得到强化。因此,形体训练贵在坚持,不能期望在短时间内取得显著效果,必须依靠长久的积累。

第二节 形体训练的功能和特点

一、形体训练的功能

1. 形体训练的美育功能

形体与形象塑造是一门综合性艺术,具有其他艺术形式难以达到的综合美的艺术表现力,集中了现代女性对美和健康追求的多方面需要。同时,它又是不少对体形、姿态、仪表有高标准要求的职业女性热爱的锻炼项目。这门课程集健康、形体美化、举止、姿态和形象设计于一体。形体、形象美的塑造过程,是美育的教育过程,又同样是为身心(形体和心理)服务的。在充满竞争的现代社会,它可以使女性在发挥自我价值时更加追求个人品位和生活美的品质。

形体训练的美育功能还表现在用美的音乐给人们带来美的感受。人们在欢快的节奏下翩翩起舞,从而产生美的意识。形体课对于陶冶学生情操,发展其想象力、创造力、审美能力,提高学生的个人综合素质,都有很大影响。

2. 塑造形体美功能

形体训练以芭蕾把杆八大类基本动作为基础,侧重抓“整形”和“形训”,加上坐、立、行的训练,以调整和克服某些生理的缺憾与不足,改变某些不美的习惯姿态和动作。因此,通过长期的形体塑造练习,可改善不良的身体状态,形成优美的体态,从而在日常生活中表

现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、举止大方、青春焕发、健康向上的感觉。如通过柔韧性训练,可使人形体更加优雅动人,使韧带拉长、增加肌肉弹性、增大身体各关节运动幅度,使人体各部位、各关节从僵硬状态下解放出来,同时也可以避免脂肪过多堆积在身体的各部位。

3. 缓解精神压力、娱乐身心功能

形体训练是一种卓有成效的锻炼身体的方法。它作为一项有氧运动,具有所有有氧运动的健身功能,并在健身的同时,带给人们艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,从而减轻心理压力,促进身心健康发展,增强健身的效果。

4. 生理保健功能

(1) 形体训练能改善神经系统功能。形体训练是在中枢神经系统的支配调节下进行的。当人体处于形体运动状态时,中枢神经将随时随地迅速调节各器官及系统的机能,使之协调配合骨骼、肌肉的工作需要。因此,经常参加形体训练,能够促进中枢神经系统的机能水平,提高大脑皮质兴奋与抑制过程的强度、灵活性、均衡性及综合分析能力,使人神经系统的调节能力得到提高,使人长期保持青春活力和旺盛精力。

(2) 形体训练能提高心血管系统的功能。经常参加形体训练的人,心肌常处在激烈收缩状态,肌纤维会逐渐增粗,心肌收缩力加强,心房及心室壁增厚,心脏容量增大,血管壁肌层增厚,血管壁弹性增加,管壁口径增大,血流量增加,进而使心脏得到充分的氧和营养物质,提高心血管系统的功能。

(3) 形体训练能使大脑思维更加敏捷。经常进行形体训练,能促进和完善人大脑的传导系统,改善大脑皮质的兴奋和抑制过程,促进建立记忆方面的条件反射;能使单位时间内流过大脑的血量增多,脑细胞得到更多的氧和养料。这不仅加快了神经疲劳的消除,也大大提高了大脑皮质的厚度,能促使脑的化学物质脑啡肽释放出来,参



加到代谢中去,高效地吸取信息,起到提高理解能力、思维能力和记忆力的作用,使大脑变得更加敏捷与灵活。

二、形体训练的特点与方法

(一) 形体训练的特点

1. 高度的艺术性

形体训练以其独特的魅力有别于竞技体操、艺术体操、健美操、舞蹈的学习,引入被艺术化了的步态造型训练、坐姿训练、形体舞蹈等基本元素。它从一个简单的基本动作到几个动作的连接,从一个组合到完整的成套动作形成,都是同类动作的重复、发展、变化。在这些多样化的动作中,强调的不是“更快、更高、更远、更难”,而是体现形体运动的协调、流畅的编排、舒缓优美,体现人体运动美的身体姿态造型以及人体在运动中勾画出来的队形、路线造型,从而获得最佳的艺术效果。这些训练内容使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质,而且从中得到了“美”的享受,提高了艺术修养。因此,它具有高度的艺术性。

2. 健康的娱乐性

形体训练能够使人们在愉悦、轻松的气氛和音乐的伴奏中健身强体、调节精神、塑造形体、丰富业余生活。可以说,形体训练结合了坐、立、行及芭蕾把杆的基本训练,形体训练作为一种新颖的体育教学内容和大众的健身项目,对传统、单一、程式化的体育锻炼方式是一种巨大的冲击。

3. 广泛的适应性

形体练习形式多样。例如,芭蕾的把杆训练可分为初级基本训练、中级提高训练、高级综合训练,运动量可大可小、容易控制。形体训练对场地器材的要求也不高,坐姿准备靠背椅,步态准备高跟鞋,只要一个落地镜子和一台放音机就可以进行基本训练。例如,年龄大的人可选择低强度的形体舞蹈动作,达到锻炼身体、娱乐身心、保