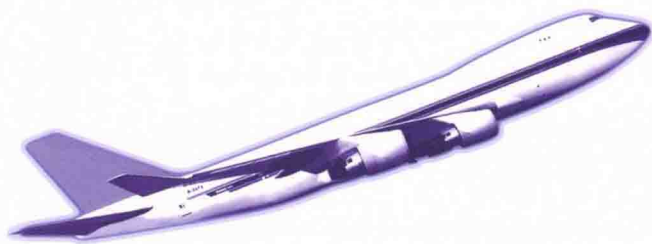




高等职业教育“十二五”规划教材

形体塑造与展示

左婷 魏扬帆 主编



科学出版社

形体塑造与展示

左 婷 魏扬帆 主编
吴甜甜 戚 毅 何亦淑 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是针对航空服务专业学生的形体和舞蹈课编写的教程,旨在提高学生的形体基本技能和身体运动素质。全书共5个单元,单元1、单元2从理论上阐述形体运动的规律以及空乘人员与形体的关系;单元3是肢体语言的训练,从力量、肌肉的控制、身体的造型等方面来训练学生的形体表达能力;单元4是中、外有代表性风格舞蹈的训练,通过练习可以加强身体部位的活动能力,扩展肢体的适应性和表现力;单元5加入了健身、保健的基本常识。

本书可作为高等职业院校航空服务、旅游、酒店、导游等专业的公共素质课教材,也可供五年制高职院校、中等职业学校使用,还可作为航空服务企事业单位从业人员的培训教材,对其他服务行业的从业人员,也是一本很好的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

形体塑造与展示 / 左婷, 魏扬帆主编. —北京: 科学出版社, 2012
(高等职业教育“十二五”规划教材)
ISBN 978-7-03-034069-6

I. ①形… II. ①左… ②魏… III. ①民航运输—乘务人员—形体—
高等职业教育—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第072460号

策划编辑: 陈 磊 / 责任校对: 王万红

责任编辑: 唐寅兴 / 版式设计: 金舵手

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 艺和天下

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

http: //www.sciencep.com

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年5月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2012年5月第一次印刷 印张: 6 3/4

字数: 136 000

定价: 18.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈铭浩〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135120-8009 (VZ02)

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

高等职业教育航空服务类专业规划教材

编写指导委员会

顾问 肖瑞萍 孙庆丰 胡志刚

主任 武智慧 (成都航空职业技术学院)

李永刚 (西安航空职业技术学院)

副主任 马尔立 (三亚航空旅游职业学院)

刘玉强 (辽宁现代服务职业技术学院)

姚虹华 (成都航空职业技术学院)

唐忍雪 (西安航空职业技术学院)

委员 (按姓氏笔画排序)

马广岭 (三亚航空旅游职业学院)

方凤玲 (西安航空技术高等专科学校)

王今艳 (河北旅游职业学院)

王 锐 (山西旅游职业学院)

尹 静 (北华航天工业学院)

孙 耘 (三亚航空旅游职业学院)

刘是今 (湖南女子学院)

牟道忠 (重庆海联职业技术学院)

何 瑛 (甘肃工业职业技术学院)

余 辉 (武汉工业职业技术学院)

张荣娟 (辽宁现代服务职业技术学院)

李 青 (山东商业职业技术学院)

杨 怡 (广州民航职业技术学院)

邱 珂 (北京科技职业技术学院)

岳继勇 (河南信阳职业技术学院)

欧阳驹 (浙江育英职业技术学院)

胡成富 (陕西青年职业技术学院)

赵旭望 (电子科技大学成都学院)

高 臣 (辽宁现代服务职业技术学院)

秘书组 陈 磊 (科学出版社职教技术出版中心)

王京伟 (科学出版社职教技术出版中心)

本书编写人员

主 编：左 婷 魏扬帆

副主编：吴甜甜 戚 毅 何亦淑

序

PREFACE

伴随着中国经济社会的发展和人力资源需求的变化,职教界积极应对经济发展的形势,促成了中国职教改革背景的产生。在教高 2006 年 16 号文件指引下,高职教育率先迈出了改革步伐,人才培养质量工程得以实施,基于工作过程的职教改革思想得以贯彻。随着一百所高职示范院校的建设成功,大量的教改成果和教改思想涌现出来,极大推动了全国高职教育的发展步伐。

高职教育的培养目标,是培养合格的高技能人才,即千百万从事生产、建设、管理、服务第一线工作的高素质技能型人才。原有的职业教育体制没有区分出科学研究型、工程设计型教育和职业技能型教育的特点,均以学科化讲授式的教育方式育人,导致学生的个性发展与未来岗位对其的要求难以吻合,职业教育培养出的人才需要在企业重新接受现场培训后才能上岗,且职业能力和职业素养发展参差不齐。为此,我国高职教育在借鉴世界职教先进国家的教育经验特别是近年对德国职教理念进行了较为深入的研究后,走上了一条具有中国特色的改革之路。改革的主导思想是:以岗位工作的各项要素为基础,以典型工作任务为整合能力目标和知识点组织教学内容,注重学生知识运用和解决问题、自我发展能力的培养;以任务驱动、项目导向的教学方式,替代原有的以课堂知识讲授引领的教学形式;强调学生职业岗位工作任务的胜任度。

高等职业教育“十二五”规划教材·航空服务类专业教材系列即是在这一背景下产生的。高职专业是对社会职业的概括和提炼,航空服务专业服务于民航业高素质服务人才培养的需要。本套教材系列紧密围绕职业教育培养目标,遵循职业教育教学规律,其选题以满足行业发展对高素质技能型人才的需求为出发点,做到“实用、适用”;内容选取对接企业实际工作任务中知识、能力、素质要求,涵盖了民用航空服务业主要工作岗位的人才培养需求;课程内容与行业从业标准相对接,在结构、内容及方法等方面进行了改革及创新。

本套教材系列既注重学生专业技能的培养,更注重职业素养的养成,同时关注行业先进技术在社会各领域中的应用;包括《民航基础》、《民用航空法基础》、《民航服务心理与

实务》、《民航服务与人际沟通》、《民航英语基础教程》、《民航客运英语教程》、《民航乘务英语教程》、《民航国内客票销售》、《民航货物运输》、《民航旅客运输》、《服务礼仪》、《客舱服务》、《机场服务》、《航线地理》、《形体塑造与展示》、《职业形象塑造》、《口语表达与播音技巧》、《饮食营养与卫生》。

本教材系列体现工作过程导向,并符合高技能、应用性人才培养的目标和相关专业领域的职业岗位(群)的任职要求;内容设置科学实用,突出了针对性、适用性和创新性,为学生的可持续发展奠定良好的基础;在此基础上,把学生职业能力的培养和素质养成放在重要位置来考虑,满足职业性、实践性和开放性的教学要求。

本套教材系列设计独树一帜,目标定位准确;每本教材的内容以真实岗位工作任务为基础设计教学单元;每个单元中均设计了综合性的实训任务,以知识、能力、素质目标为主,配合知识要点、实训任务,穿插知识拓展、课堂练习,各章有小结。有关部分配备了可供教师扩展发挥的教学提示,以利于不同专业教师选用、参考。

科学出版社先后两次召开有民航业资深专家、参编学校骨干教师、企业代表参加的审纲会,对本套教材的选题、选题内容、各选题的衔接以及编写体例进行了充分论证。本套教材的编者,既有在职教战线工作多年、直接参与了高职教育改革且具有丰富经验的资深教师,也有具备企业专业技术工作背景、又有丰富教学经验的双师素质教师。来自行业企业的领导和专家对本套教材进行指导。因此,本套教材融合了教育界的改革成果和企业界的专业技术,紧密结合行业标准和工作实际,与国家职业资格证书考试制度接轨,充分反映了目前高职教育改革的阶段成果,是编者们的经验和高职示范院校教学改革成果的结晶。

本套教材系列的体系体现了目前高职航空服务类课程教改思想和理念,与旅游服务、民航运输的工作内容相连接,既代表了高端服务领域——航空服务的技术规范,又为相关各拓展领域专业的教学提供参考。

本套教材能够较好满足高职航空服务专业以及相关的空中乘务、民航运输等专业课程的教学需要,也可作为中职航空服务类课程教学和企业专项技能培训的参考资料。

高等职业教育航空服务类专业教材编写指导委员会

2011年10月

前言

FOREWORD

编者从事高等院校航空服务专业的形体教学多年,编写一套适合空乘专业的形体训练教材一直是我们的心愿。根据学科的特点,在教学和教材编写过程中,我们不断地探索和整理航空服务专业类学生形体基本功的训练素材和训练方法,力求做到既要继承前辈们总结下来的经验,又要补充新的事物和新的活力;既要借鉴专业舞蹈训练的精华,又要寻求航空服务专业所需要的形体训练之精髓;既要注重理论知识和实践操作的结合,又要把握好时效性和科学性的高度统一。

形体塑造是研究和指导空乘专业形体训练的科学理论。它将舞蹈科学领域内现有的基础学科理论作为自己理论构建的基础,运用已有的原理和方法,揭示在形体训练过程中机体发生变化的现象及规律,探索对教学训练过程中进行计划调控的途径,为科学的训练提供理论依据。而舞蹈的训练也是连接形体训练与形体训练实践的交汇点,通过它的媒介作用,即可以将形体训练学科的理论 and 成果引入到训练实践中来。

本书由左婷、魏扬帆担任主编,吴甜甜、戚毅、何亦淑担任副主编,具体分工为:单元1由戚毅、吴甜甜编写,单元2由左婷编写,单元3由左婷、戚毅编写,单元4由左婷、魏扬帆编写,单元5由左婷、何亦淑、吴甜甜编写。书中图片资料由魏扬帆和电子科技大学成都学院2011级航空服务专业学生张婷完成。

本书在编写过程中得到了电子科技大学成都学院航空分院领导的重视和支持,书中还参考了行业前辈们的研究成果,在此谨向他们表示衷心的感谢。由于编者水平有限,书中不足和错误之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者

2011年12月

目 录

CONTENTS

单元 1 概述	1
1.1 空乘人员与形体	1
1.1.1 空乘人员的形体条件	1
1.1.2 空乘人员的形体动作	2
1.1.3 空乘人员面试的形体标准	6
1.2 形体训练的特点、本质及训练原则	6
1.2.1 形体训练的特点	6
1.2.2 形体训练的本质	7
1.2.3 形体训练的原则	8
单元 2 空乘人员体能训练	10
2.1 体能训练概述	10
2.1.1 概述	10
2.1.2 身体形态	10
2.2 各种身体素质及训练方法	11
2.2.1 力量素质及训练	11
2.2.2 柔韧素质及训练	12
2.2.3 灵敏素质及训练	14
2.2.4 耐力素质及训练	15
2.2.5 协调能力及训练	16

单元3 形体塑造	18
3.1 芭蕾的基本概念	18
3.1.1 站的基本形态及要求	18
3.1.2 坐的基本形态及要求	18
3.1.3 躺的基本形态及要求	18
3.1.4 手的形态及位置	19
3.1.5 脚的位置	21
3.1.6 身体的方向	22
3.2 地面训练	22
3.2.1 呼吸及手臂的训练	22
3.2.2 勾绷脚	23
3.2.3 脚的环动	24
3.2.4 向前、向旁、向后抬腿 25°	25
3.2.5 吸腿、撩腿的训练	26
3.2.6 划圈	28
3.2.7 压腿	29
3.2.8 踢腿	31
3.2.9 腹肌、后背肌的训练	32
3.3 扶把训练	32
3.3.1 Battement tendu	32
3.3.2 Plié	34
3.3.3 Battement tendu jeté	37
3.3.4 Rond de jambe terre	38
3.3.5 Battement tendu fondu	39
3.3.6 Battement frappé	41
3.3.7 Grand battement développé	42
3.3.8 Grand battement jeté	44

3.4 中间练习	45
3.4.1 Port de bras	45
3.4.2 舞姿	45
3.4.3 Temps lié	48
3.4.4 Pas de bourrée	49
3.4.5 Suivi	51
3.5 跳跃、旋转训练	52
3.5.1 Pas sauté	52
3.5.2 Changement de pied	54
3.5.3 Pas échappé	55
3.5.4 平转	55
单元4 中国民族民间舞及国际标准舞	57
4.1 民族民间舞	57
4.1.1 胶州秧歌	57
4.1.2 东北秧歌	60
4.1.3 藏族舞	64
4.1.4 蒙古族舞	68
4.1.5 维吾尔族舞	73
4.1.6 傣族舞	78
4.2 国际标准舞	83
4.2.1 拉丁舞	83
4.2.2 摩登舞	84
单元5 健身与保健	87
5.1 健康与肥胖及日常锻炼方法	87
5.1.1 大学生身体健康评价的内容	87
5.1.2 肥胖及肥胖的原因	87

5.1.3 减肥及日常锻炼法	88
5.2 运动损伤及其防范	89
5.2.1 运动损伤的直接原因	89
5.2.2 形体训练中常见的运动损伤	90
5.2.3 运动损伤与处理	90
5.3 女子舞蹈训练	92
5.3.1 女子发育及体型特点	92
5.3.2 月经期的舞蹈训练	92
附录	94
主要参考文献	95

单元1

概述



1.1 空乘人员与形体

1.1.1 空乘人员的形体条件

每一位空乘从业人员，都应拥有比例适度，体型匀称的形体条件，且应举止文雅，姿态优美，令人赏心悦目，有美的享受，从而提供乘客所需的优质服务。

体型是指人的身体各部分的比例。它主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。达·芬奇（Leonardo Di Ser Piero Da Vinci, 1452 ~ 1519）说：“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上”；美国艺术史学家潘诺夫斯基（Wolfgang K.H. Panofsky, 1938 ~ ）也曾深刻地指出：“美，不在于各种成分，而在于各个部位和谐的比例。”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。如果破坏了一定的比例，人体就会失去匀称而显得不协调。本书根据有关专家归纳、总结出一些方法和数据，供大家参考。

1. 头身比例

东方人全身的最佳比例为 7.5 个头长，方法是利用一只笔或一把尺子，在一端拴上一根绳子，将笔或尺子水平地、轻轻地放在头顶上（不要压在头皮上，水平放在发型的上缘，别人看到你时，是将发型和脸形结合在一起判断你的头部长度），绳子自然下垂，到达下颌底部，在头部长度处做一个记号或打个结，这样我们就有了自己的头部长度标准。向下翻倒式地将等于头长的绳子一直翻倒至脚底，测量一下自己全身共几个头长。

如果加上自己的头部长度全身共有 7 个多头长，或能够达到 7.5 个头长，就比较符合和接近东方人身材的标准比例。

2. 上下身比例

以耻骨处为界（即大腿根部），用等于自己头部长度的绳子分别向上、向下测量有几个头长（向上测量时到肩部顶端，向下测量时到脚底），用下身的头长数字减去上身的头长数

字,即是上下身的比例。下半身长度只要比上半身长出 0.5 个头长就很标准。

3. 头、肩比例

标准的肩部比例应该是自己头部长度的 2 倍。我们可以用等于自身头长的绳子放在肩的外侧向内侧量,看肩的宽度是否可以达到自身的 2 个头长。

4. 头颈比例

对颈部美的追求早已渗透在东西方美学发展的历史进程中,如米开朗基罗的雕塑作品《大卫》颈部的有力线条、我国盛唐的女性服饰及日本和服对女性颈部的衬托等,都能体现出颈部美的重要性。

标准的颈部长度,应该是自身头部长度的二分之一,即 0.5 个头长,从下颏至锁骨的距离为颈部长度。

1.1.2 空乘人员的形体动作

中国人讲究“站有站相、坐有坐相”。随着人类文明水准的提高,社会的发展进步;温文尔雅、从容大方、彬彬有礼已成为现代人的一种文明标志,也是大众评判空乘人员基本素质的一项要素和指标,而且它直接影响到乘客对空乘人员服务的体验与评价。我们是否能带给乘客美的感受,满足大众对我们的礼仪要求,在很大程度上体现在我们是否拥有得体的动作美。英国的哲学家、思想家弗朗西斯·培根曾说:“在美的方面,相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作美又高于相貌的美。”那么动作美有哪些具体的表现方面,又是如何获取的呢?

1. 优美典雅的站姿

站姿是人们生活中关注最多的姿势,也是空乘人员的基本功之一,拥有挺拔、优雅的站姿,不仅能给他人带来美感,对身体健康也有很大的影响。如果一个人长期站姿不良,会出现消化不良、脊柱变形、腰酸背痛等症状。正确的站姿包括下面几个方面。

1) 身体直立、双腿并拢夹紧,膝关节向外打开,臀部收紧,两脚后跟靠拢,脚尖打开 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$,呈 V 字型,也可采用丁字步型;男士可采用跨立式,双脚与肩同宽。

2) 立腰,收腹,挺胸,沉肩,坠肘,双手自然垂放于身体两侧,女士还可将双手交叠放于小腹处,肘部略向外张;男士也可将双手放在背后。

3) 下颌微收,颈部挺直,双眼目视前方,面带微笑。

- 4) 若长时间站立, 略感疲惫时, 可通过两脚轮流换重心的方式, 进行休息和调整。

2. 端庄文雅的坐姿

文雅的坐姿会给人安详稳重的印象, 不同方式的坐姿, 能带给人不同的感受、展示出不同的韵味。它能反映出人的气质、风度和教养。坐姿基本要求包括下面几个方面。

- 1) 上身保持直立, 双腿并拢、自然弯曲, 男士可将双腿打开, 与肩同宽。

2) 女士双手交叠放于腿上, 表现出女性柔美端庄的气质; 男士可分别将两手自然放于两腿上, 显示沉稳、威严的阳刚之气。

- 3) 面容恬静、目光坚定。

(1) 入座时基本礼仪

1) 就座时, 立于椅子的左侧, 缓慢、自然地着椅, 若穿裙装, 可用手轻抚裙摆, 坐在椅子中心的一半或不超过 2/3 处。

- 2) 坐下后, 尽量使大腿小腿垂直, 不可将双脚藏于椅子下面, 这样会显得很气、拘谨。

3) 就座后, 应保持姿态, 换坐姿时, 应减小动作幅度, 杜绝随意跷起“二郎腿”将脚尖对着他人; 亦不可采取一腿置于另一条腿上的 4 字型叠腿坐法。就座过程中, 用双手将膝盖抱住和抖动双腿也是非常不文明的举动。记住, 无论在何种情况下, 采取何种坐姿, 女士不能将双腿分开。

4) 起身时, 不要用双手撑腿, 可将右脚后撤半步, 匀速起立, 站定后, 再离开。若穿裙装, 还应用手轻抚裙摆。

(2) 常用的坐姿

女士常用的坐姿, 经不完全统计, 约有 8 种, 由于认知差异, 每种坐姿的名称也不完全统一。根据国际惯例, 结合空乘职业特点, 在这里除了标准式坐姿外, 着重介绍以下几种:

1) 侧点式: 在保持坐姿基本要领基础上, 两小腿向左斜出, 两脚、两膝并拢, 右脚掌和左脚尖着地, 双手交叠放于其中一条腿上, 小腿充分伸直, 显示其修长的美感, 也可换做另一边。

2) 交叉式: 在标准式坐姿基础上, 双腿向前伸出约一脚的距离, 右脚后缩, 与左脚交叉, 两脚踝关节重叠, 脚尖着地, 可换做另一边。

3) 重叠式: 也称标准式架腿。在标准式坐姿的基础上, 左腿向旁点地, 右腿轻抬架于左腿上使两条腿贴紧, 膝盖略向下压, 脚尖绷住向下, 可换做另一边。选择重叠式坐姿要掌握一个原则, 就是要使小腿部分显得修长, 尽量使膝盖和脚尖的距离拉远, 不仅外观优美文雅, 而且还可以充分展示女性的风采和魅力。需要注意的是, 如果完成动作时, 上腿

搭起来感觉吃力,控制不住,就表明你需要减肥塑形,以减少大腿部分的脂肪。

男士常用坐姿和女士坐姿一样,男士坐姿也有很多种,在这里也着重介绍国际上普遍认同和空乘实用的几种坐姿。

1) 标准式:上身挺直,双肩放平,两腿平行,小腿垂直于地面,两脚分开与肩同宽,双手放在两腿或扶手上。显示出男子威严、庄重之感。

2) 交叉式:同女士做法,男士采用这种坐姿,可适当将两腿分开。

3) 重叠式:右腿叠在左膝上部,右小腿内收,脚尖自然下垂。

3. 美观得体的蹲姿

客舱环境中,随时会有乘客需要空乘人员的服务,在听取乘客需求和进行相关服务,以及打扫卫生、捡拾东西时,若采取弯腰撅臀的方式,既不文雅、美观,同时也是非常失礼的行为。若掌握得体、稳当的蹲姿要领,就可以化解尴尬。蹲姿的基本要求包括下面几个方面。

1) 下蹲时,尽量将上身挺直。

2) 双腿并拢或同时下蹲的姿态是不可取的。

3) 下蹲时,臀部尽量不要翘起。

4) 起立时,缓慢挺拔,收腿利落。

5) 无论采用何种蹲姿,女性都坚决不可将两腿分开。

常用的蹲姿包括下面几种方式。

1) 高低式:这是最基本也是最普遍的蹲姿,动作要领是,保持站姿基础上,右腿后撤半步,蹲下,左小腿垂直于地面,左脚全脚掌着地,右脚跟提起,大腿靠近,臀部向下,上身略向前倾。男士,可将右腿后撤一步,幅度加大,两腿可适当分开些。

2) 交叉式:这是近两年,国际上比较认可的蹲姿,尤其在我国奥运会、亚运会礼仪培训中,这是非常重要的培训项目,不仅姿态美观、典雅,同时也是平衡性和耐力的考验。其方法是,右脚向左脚斜前方迈出一小步,下蹲,使左腿膝盖从右腿下方穿出,右小腿与地面垂直,左脚跟提起,用前脚掌着地,上身直立,双手交叠放于腿上,臀部向下,身体稍向前倾,起立后,还原成站姿。这种蹲姿一般适用于女性,注意在下蹲和起立的时候,若穿裙装,可用双手轻抚裙摆。

4. 稳健流畅的走姿

行走是人的基本动作之一。行走姿态的好坏能反映出人的内在素养和文化素质,行走姿态是一种感染力很强的动态美。走姿的基本要求包括下面几个方面。

- 1) 保持站立基本姿态,行走时,上身略微前,挺胸、收腹,两眼平视前方,表情从容。
- 2) 行走时双肩舒展、平稳,避免出现高低肩和晃肩现象。双臂以肩关节为轴前后自然摆动,摆动幅度适当。
- 3) 行走时,脚尖略微打开些,但避免过大,形成明显的外八字;切勿将脚尖相对,否则会呈现出内八字,这是非常不雅、不美的姿态。
- 4) 女士行走时,两脚一定不能呈平行线,虽不用像时装模特的扭臀走猫步,但也应尽量保持两脚行走在一条直线上,展示出女性婉约优雅的气质;男士行走时则应使两脚呈两条直线,以显示男子的阳刚英武的风度。
- 5) 此外,还应注意,不同的着装、穿不同的鞋的行走姿态也不尽相同,尤其是体现在步幅和速度上,应视具体情况来进行调节。一般行走的标准是:男子步幅和速度分别为:40厘米左右和110步/分钟左右;女士步幅和速度分别为:30厘米左右和120步/分钟。

5. 礼貌谦和的鞠躬

鞠躬礼源于我国先秦时期,它不仅是我们中华民族的礼节,在朝鲜、日本、新加坡等国,甚至国际上都是认可和通用的。尤其作为空乘人员,在迎送、问候乘客或向乘客进行道歉时,都会用到这种姿态。鞠躬的基本要求包括下面几个方面。

- 1) 保持站姿的基本要领,双手自然交叠放于小腹处,两肘略向旁打开,男士双手自然垂放于身体两侧即可。
- 2) 面带诚恳的微笑,双眼注视乘客的眼睛,以表示尊重与坦诚。
- 3) 行礼时,上身挺直,以腰部为截点,整个上身向前倾。
- 4) 鞠躬时,上身抬起的速度应比下弯时略慢些,以显示出真诚、礼貌。

鞠躬时的基本礼仪与标准包括下面几个方面。

- 1) 根据不同情况,采取不同的倾斜标准:一是迎送、问候乘客时,上身可倾斜 15° ,眼睛看向脚前约1.5米处;二是向长者或重要的客人行礼时,上身可倾斜 30° ,眼睛看向脚前0.5~1米之间;三是表示悔过和道歉时,上身可倾斜 45° ,眼睛看向脚前0.5米内或自己的脚面。
- 2) 鞠躬时应先看向对方,然后看自己的脚或脚前的地方,起身后,再次看向对方,以显示诚意与尊重。
- 3) 鞠躬礼是多种礼节自然、完美地衔接与配合的体现,在行礼时,不仅要注意目光、表情与眼神,同时还要注重语言和问候语的使用,方能体现出空乘人员的素养与服务意识。