

第一章

认识形体美



第一节 了解形体训练

一 形体训练对空乘的重要性

航空公司是面向广大旅客的服务型、开放性交通运输窗口,民航乘务员的个人形象直接代表着中国民航和航空公司的形象。仪表端庄、举止优雅、态度亲切、待人真诚、手脚麻利、聪慧灵敏和沉着干练等,是空乘人员职业形象的最高标准,也是当今乘客对空乘人员共有的心理期待。

以中国南方航空公司为例,乘务(安全)员面试流程分为七个环节,初试—复试—英语口语试—试装—体检—笔试—终审。初试形象气质环节是10人一组进入面试现场,每个面试者做一个简单的自我介绍(包括:身高、体重、特长、爱好、英语等级水平),然后走出考场,等待下一次面试通知,没有收到再次面试通知的人被淘汰。如何在众多竞争者中脱颖而出?如何在面试中通过层层考核实现自己的梦想?形体训练对乘务员从面试开始的选拔到走向工作岗位,能提供哪些有意义的帮助呢?

(一)通过科学的形体训练,帮你打造最优美的身姿

乘务员职业形象的表现首先在于形体美。在形体训练中(图1-1),可以通过各种手臂的摆动、身体的呼吸、腰腿的柔韧性组合、把杆组合等训练内容塑造挺拔的姿态,改善身体的不良体态,确保形体协调、优美、有气质;并且,通过教室中间方位的舞姿组合、舞步组合训练身体的敏捷性、柔韧性、协调性等各方面素质,塑造出乘务员美的形体,让你在众多竞争者中脱颖而出。



图 1-1 形体训练



(二) 增强身体健康, 养成锻炼的习惯

乘务员的工作环境是飞机狭小的空间, 出于职业的需要必须长时间地经受飞机上的颠簸, 只有具备良好的身体素质, 才能在工作中更好地为广大旅客服务。现在很多女孩子由于不吃早餐、熬夜、节食减肥等不良生活习惯造成了低血糖、贫血等“亚健康”的身体状态, 而无缘乘务员工作。

形体训练具有强度低、持续时间长的特点, 长时间练习, 有助于向脑部供氧, 提高大脑的思维能力。在训练过程中, 结合个人的实际情况, 通过单一动作、成套动作或者规范性的形体或舞蹈动作, 确保身体的韧带、关节、肌群、内脏器官等处于合理的运动负荷下, 对优化心血管功能, 减少脂肪, 增强身体协调性、柔韧性等有很好的效果, 能有效地改善因工作节奏紧张、生活不规律、睡眠不足等原因造成的代谢紊乱, 打造一个健康的身体。

(三) 锻炼坚强的意志, 提升职业素养

提起空姐, 一般人认为空姐大多是端庄美丽、优雅大方的, 但其实空乘服务工作很烦琐, 工作流程也相对复杂, 对不同机型和飞行服务知识要实时掌握, 在高强度的服务工作之下, 还要经受各种突发状况, 压力很大, 尤其是飞行远距离的航线或者是航班长时间延误时, 非常辛苦, 这些都是对乘务员意志力的考验。

这种挑战在形体训练课上也会出现。尤其对于从来没有接触过形体训练的同学来说, 在训练的初期总会遇到各种阻碍和不便, 如柔韧性差、协调性差、动作不到位等。这个时候更要克服困难, 咬紧牙关坚持下去, 长期反复地锻炼, 就会产生由量变到质变的飞跃。

二 形体训练的相关内容

(一) 了解形体

1. 形体的构成

形体即身体的形态, 其由体格、体型和身体姿态三个方面构成。

(1) 体格

体格包括人的高度、体重、围度、宽度和长度等, 其中身高、体重和三维(胸围、腰围和臀围)是人体形态变化最重要的指标, 通常人们都非常关注自身在这些指标方面的变化。

(2) 体型

体型是指身体各部分的比例, 如上下身长的比例、肩宽与身高的比例、三维之间的比例等, 体型是否美, 主要取决于身体各部分之间是否匀称, 与整体是否协调。

(3) 身体姿态

身体姿态是指人在坐、立、行、走等基本活动时的姿势。姿态的正确和优美, 不仅能体现人的整体美, 也是展现个人风度和魅力的窗口。

在鉴别和评价形体美时, 切忌将体格、体型和姿态三大要素孤立起来看待, 必须全面分析, 综合考量。在塑造自身美的过程中, 要根据自己的自然条件, 从整体美的角度出发, 有效控制体重, 同时进行形体训练, 方能实现美化形体的愿望和目标。

2. 体型的分类

体型是对人体形状的总体描述和评定。体型主要由遗传决定, 不过, 人体对环境的适应和人行为



了解形体

形体训练

的后天影响也会使体型发生一定范围内的变化。

(1) 谢尔登人体体型分类法

美国心理学家谢尔登在制定的人体分类法时曾使用过体型这个名词。谢尔登人体体型分类法(图 1-2)按照人体结构的三种极端类型,将人类划分为三种,即内胚层体型、中胚层体型、外胚层体型。

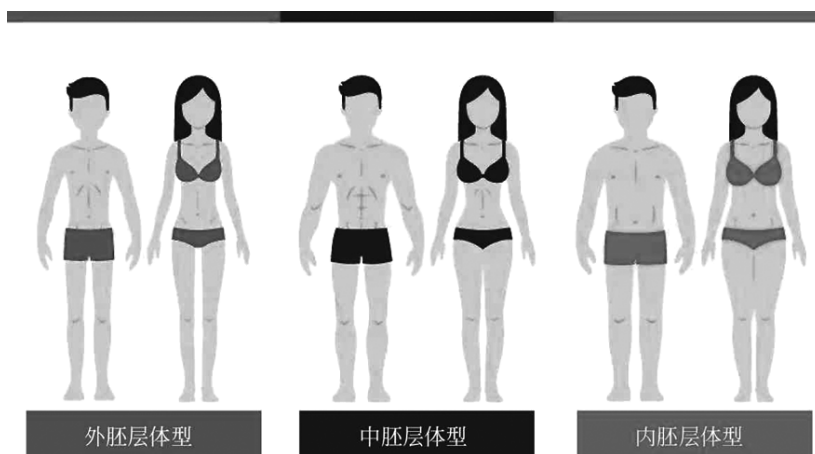


图 1-2 谢尔登人体体型分类法

①内胚层体型,也称“圆胖型”(图 1-3),是由内胚层发育成的组织占优势的一种身体建造类型,全身各部较软而圆,消化器官肥大,脂肪沉积丰富,故躯干和大腿特大,而上肢和小腿特细。表现特点是肌肉多,脂肪多,肩宽臀宽,四肢短粗骨骼较宽大。即使吃很少也容易变胖。

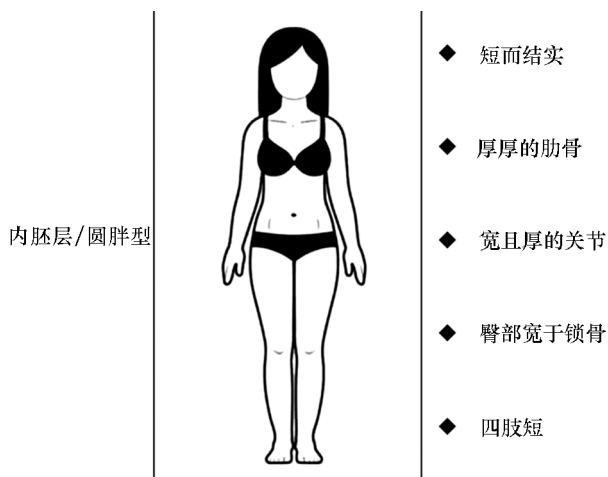


图 1-3 内胚层体型

②中胚层体型,也称“肌肉型”(图 1-4),是由中胚层发育成的组织占优势的一种身体建造类型。其肌肉、骨骼及结缔组织发育良好,体格健壮、结实,有粗壮的外表。表现特点是较宽的锁骨和较窄的臀部,脂肪极少,肌肉发达,减脂增肌都相对容易。

③外胚层体型,也称“瘦长型”(图 1-5),是由外胚层发育成的组织占优势的一种身体建造类型。其体形细长,显得瘦弱,肌肉组织和皮下组织不发达。表现特点是肌肉少,脂肪少,四肢瘦长,即使营养丰富,体重也难增加。

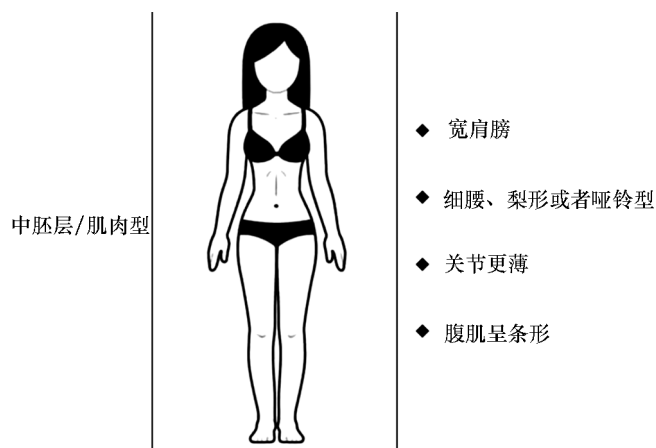


图 1-4 中胚层体型

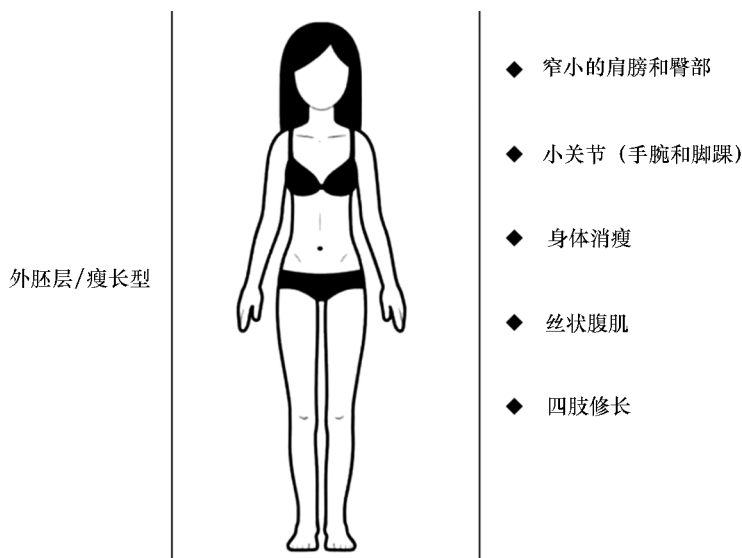


图 1-5 外胚层体型

(2) 体型结构的评定

可以定义为决定一个人形态结构的三个主要因子的数量关系,这套因子分别是内胚层体型、中胚层体型和外胚层体型。每个人体型的评定都包含这三个体型因子的得分,它们之间的关系构成了体型的总评价。

3. 身体体重

身体体重是由身体脂肪(体脂)和去脂体重(瘦体重)组成,体脂质量占身体总质量的比例为体脂含量,脂肪过多就造成超重,影响体型,身体比例就不美。瘦体重中,除肌肉组织外,其余组织器官的质量变化性很小,而且占最大比例的是肌肉,因此瘦体重的变化可以反映肌肉质量的变化。

(1) 身体成分的测算方法

身体成分的测算有利于将体重控制在合理的范围内,并使体脂重与去体脂重的比例适宜。

体重指数(BMI)等于体重(千克)除以身高(米)的平方。该指数反映了体重与身高之间的比例关系,体重指数与体脂百分比成正比关系,体重指数值越大,则说明体脂百分比越大;反之亦然。

形体训练

(2) 成人体重的评价方法

BMI 保持在 22 左右为理想体重;BMI 小于 15 为严重偏瘦;BMI 大于 18.6,小于 24.9 为标准体重;BMI 大于 25,小于 30 为超重;BMI 大于 30 为肥胖(图 1-6)。

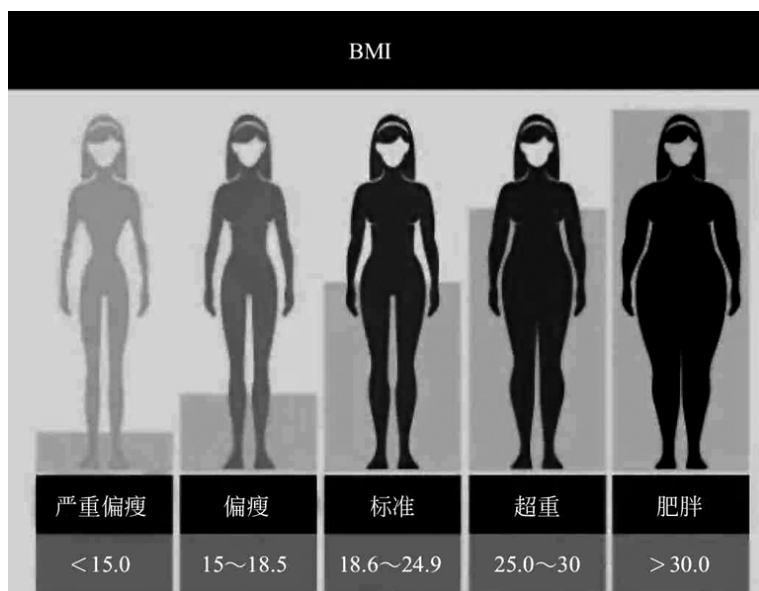


图 1-6 成人体重的评价方法

以××为例,××身高 170 厘米,体重是 60 千克,则她的 $BMI=60/1.7\times1.7=20.76$,处于标准体重正常范围以内。

(3) 身体过重

身体过重可分为两种情况:一种情况是体内瘦体重过重,而体脂量并不过多,这种“过重”是肌肉发达的表现;而另一种情况“过胖”,是体脂过量。判断肥胖应考虑瘦体重和脂肪两个方面。我国青年人,男子体脂百分含量一般为 10%~15%,女子体脂百分含量一般为 20%~25%。

4. 标准体重测算方法

以下是我国成年人标准体重计算方法,需要说明的是,以下计算标准体重的方法没有考虑身体成分。

男性:标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9

女性:标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9-2.5

(二) 了解形体训练

形体训练是一项比较优美、高雅的健身项目,主要以芭蕾为基础,通过舒展优美的舞蹈基础练习,结合古典舞、民族民间舞蹈进行综合训练,可塑造人们优美的体态,培养高雅的气质,纠正生活中不正确的姿态,可以说它是所有运动项目的基础。

1. 形体训练的特点

(1) 高度艺术性

形体训练有别于竞技体操、艺术体操、健美操和舞蹈等的学习范畴,它将多种有效的健身训练方式艺术化,使人们在训练中得到了人体运动的协调与流畅,舒缓与优美,体现了身体姿态的造型美。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。因此形体训练具有高度的艺术性。

(2) 广泛适用性

形体训练形式的多样性为练习者提供了不同的练习内容与科学的健身方法。不同人群可以根据自己的年龄、锻炼基础、锻炼目的,选择适合自己的练习内容。每一个练习者在形体训练中都可以找到适合自己的锻炼方式,从中得到乐趣。

(3) 锻炼时效性

形体训练属于有氧运动,练习强度适中。长期坚持练习能有效提高人体心血管系统、呼吸系统以及运动系统的功能,达到增强体质的目的。练习者在优美的音乐伴奏下,轻松、安全、有效地锻炼,有利于消除疲劳,提高身心健康。系统的形体训练能消除体内多余脂肪,重塑健美体形。

2. 形体训练的原则

众所周知,人只有在健康的基础上才会有美的体形,健康可以通过各种体育锻炼来获得,但优美的体形则需进行专门的训练。形体训练,既不同于打球、跑步、游泳等运动,又与技巧运动舞蹈、竞技体操等项目有所区别。它一方面能全面锻炼身体;另一方面又可以有重点地雕塑人体形态,培养良好的姿态,使练习者在掌握形体锻炼的基础知识、基本技能和基本技术的同时,提高形体的美感,培养良好的气质,陶冶美的情操,提高审美品位。因此在进行形体训练中,应遵循以下几个原则。

(1) 全面锻炼身体的原则

形体训练的目的在于使全身肌肉富有弹性、发展匀称,身体丰满,内脏器官机能旺盛。在选择形体训练的内容时,应首先坚持身体的全面锻炼,再注重加强身体不足部位的练习,这样才能达到形体训练的目的。因此,合理选择和搭配锻炼的内容,运用适当的锻炼方法,才能保证做到扬长避短、内外结合、身心一致。

(2) 循序渐进的原则

在参加形体训练时要有恰当的生理和心理负荷量。训练的效果如何,很大程度上取决于运动的刺激强度,太弱的刺激不能引起机体功能的变化;过强的刺激不仅不能增强体质,改善体形,相反还会损害健康。身体素质由弱变强,体形由丑变美,急于求成是办不到的。因此在内容的选择上,要注意数量由少到多,动作节奏由慢到快,负荷由小到大,并根据实际情况,循序渐进,只有遵循人体发展和适应环境的基本规律,逐渐提高,才能有效地塑造完美的体形。

(3) 培养良好形态的原则

确定形体训练内容时,要以有效培养良好形态为准则,对于形态控制效果好和具有实用意义的基本功的训练,应在各训练阶段中反复出现,逐步提高。对技术性较强的内容,要考虑训练本身的技术含量,对发展形体素质有利的训练内容要坚持每训必有。

(4) 科学的针对性原则

形体训练的内容在层次上应与练习者的年龄、心理和生理发展的规律、形态控制能力的现状以及职业的要求相适应。这样才能确保形体训练的系统性,逐步提高形体素质和技能要求,同时也要根据练习者学习的进展情况逐渐增加新内容,从而促进练习者练习的积极性。

(5) 内容的多样性原则

提高身体素质的练习是艰苦的,练习者在形体训练初期感觉到的是辛苦,而后期是疲劳。健身目

形体训练

的明确、美体观念强的人,会在形体训练中苦中作乐,但自控能力差的人就很难坚持下去。只有坚持采用多种内容和方法进行形体训练,才能充分调动和激发练习者的兴趣,培养其积极主动的参与心理,克服由于训练内容的单调、枯燥和动作难度等带来的困难。

(6)理论与实际相结合原则

形体训练是以培养良好形态的身体练习为主要方法,同时也必须重视学习形体训练的基础知识。练习者只有在初步掌握怎样确立良好形态的原理和方法后,才能运用人体的相关知识指导实践。

第二节 塑造优雅体态

一 形体美的标准

爱美之心,人皆有之。美是古往今来每一个人向往追求的精神享受。从我国古代三国时期,曹魏文学家曹植创作的辞赋名篇《洛神赋》中的“其形也,翩若惊鸿,婉若游龙。荣曜秋菊,华茂春松。髣髴兮若轻云之蔽月,飘飘兮若流风之回雪……”

当代“青年人应该陶冶美的心灵,塑造美的形体,追求美的生活,创造美的未来”的审美倾向;从艺术大师刘海粟先生在《漫话人体艺术》中提出的“人体美是美中之至美,美的东西是不为涂鸦而失却其美的色泽的”审美观点到意大利文艺复兴时期杰出的雕塑家米开朗琪罗的经典作品《大卫》(图 1-7)所体现出的“体态匀称、发育健康,构成一个和谐的整体。它给予人以端庄、优雅、圣洁、高尚的感觉,引起人们对世俗生活的兴趣,激起奋发上进的精神”审美取向,都阐述了以人为本的对于人体美的追求。

无论是古代还是当今,美都离不开我们的生活,美是人类社会生活的产物,是人们在劳动实践中自由创造的结果。

(一)形体美的内涵

形体美即“人体美”,人的形体结构的美。古希腊十分重视人体美,将之称为“身体美”。人体美是外在美和内在美的统一。外在美侧重于形式,主要是指由生理解剖特点所造就的身体之美;内在美则是核心,它是借助形体将人的思想、气质、情操、风度等深层次与本质的东西表现出来的美。毕达哥拉斯美学认为“美表现于数量比例上的对称和谐,和谐起于差异的对立,美的本质在于和谐”,通俗地讲就是身体美在于各部分之间的比例对称;柏拉图则认为“身体的优美与心灵的优美谐和一致”是“最美的境界”,这也是我们现在所说的“心灵美”一词的发端。



图 1-7 经典作品《大卫》

1. 形体定义

形体就是正确的身体形态,黑格尔在《美学》一书中,将面孔、全身的姿势、手足、两腿的站相统称为形体。人体美是建立在人的形体正常发育基础上,是没有畸形、没有缺陷、没有病态、全身协调、举止和谐、骨骼匀称、肌肤光润、五官端正、双目有神的外观特征。

2. 狭义与广义的人体美

- ① 狭义的人体美多侧重于人的自然属性,主要指人的形体、容貌,注重的是人的形态学特征。
- ② 广义的人体美是人的外在美和内在美的有机统一。

(二) 人体美的审美标准

1. 古代女性人体美标准

在宇宙万物之中,最美的莫过于人了。不同的历史时代,对形体美的审美标准存在一定的差异。例如,我国的春秋战国时期,提倡以柔弱细腻为美,盛行“精致细腻”的审美意识,人们注重女性面部形象,“柔弱细腻”的女人被奉为美女。这一时期关于美的代表人物是我国古代四大美人之首的西施。她天生丽质,婀娜多姿,浣纱时鱼见其美而忘记了游水,渐沉于水底,故誉其有“沉鱼”之美,“沉鱼落雁,闭月羞花”中的“沉鱼”讲述的就是“西施浣纱”的经典传说。

另一种具有代表性的审美倾向是我国的隋唐时期。隋唐是中国封建社会的鼎盛时期,国力强盛、文化繁荣,对外开放,对内宽松,对妇女的束缚也相对较少,因此女性之美也相应地呈现出了雍容华贵的景象。雍容富态、浓丽丰满、健康自然是女性人体美的主导性标准。女性的体态美是额宽、脸圆、体胖(图 1-8)。



图 1-8 隋唐时期的美女

这一时期的女子,大多穿着广袖短襦,曳地长裙,腰部束以“抱腰”,并且用衣带来装饰,还流行在头上插戴花钗和“步摇”,这样走起路来衣袂飘飘,环佩叮当,进一步强调了女性的温婉妩媚,婀娜多姿。唐代女人之美与唐人喜欢的牡丹一样,雍容华贵;同时也与唐朝的繁华交辉相应,共同见证了一个繁荣、雄壮、多彩的时代。

2. 现代女性人体美标准

光阴荏苒,岁月如梭。虽然审美标准存在鲜明的时代性、民族性和阶级性,并且同一时代、同一民族、同一阶级的人,由于文化素质、性别、年龄、性格和情趣的不同,也存在个体的差异,但是审美标准仍然存在某种共同性,有一个大家所普遍接受的基本尺度。我国体育美学权威人士胡小明综合古今中外一些美学家和艺术家对人体美的见解,根据中国人的实际情况,提出了下述人体美标准:

① 骨骼发育正常,关节不显得粗大突出,肌肉均匀、发达,皮下脂肪厚薄适当,五官端正且与头部配合协调;

② 双肩对称,男宽女圆;

③ 脊柱正视垂直,侧看曲度正常;

④ 胸廓隆起,正面与背面略显“V”形;

⑤ 女性胸廓丰满而有明显曲线,腰细而结实且成圆柱形,腹部扁平;

⑥ 男子腹肌垒块隐现,臀部圆满适度,腿修长,大腿线条柔和,小腿腓肌稍突出,足弓高。

除了上述人体美的标准特征之外,我们在生活中还会听到“你看她的腿好长,好羡慕呀”,或者“她的头好小,照相真好看”类似的观点,这就是接下来我们要讨论的另一个重要内容:人体黄金比例,也称为“黄金分割”。

3. 人体美的黄金分割

世界上一切美的物体,都离不开黄金比例。它是指将整体一分为二,较大部分与整体部分的比值等于较小部分与较大部分的比值,其比值约为 0.618。这个比例被公认为是最能引起美感的比例,因此被称为黄金分割。

是不是所有的空中乘务人员都拥有着 0.618 的人体黄金比例呢? 答案一定是否定的,但成为空乘的人员一定是身材比例匀称协调的,更是健康的。“我感觉自己身高长相都挺好的,就是腿粗,能行吗?”知己知彼百战百胜,只有了解航空公司的招聘要求,我们才能有针对性地提升自己。综合国内外各大航空公司对空中乘务人员的招聘要求,我们从狭义的形体美方面阐述空乘人员形体美的职业要求。

(三) 空乘人员形体美的职业要求

美国心理学、传播学家艾伯特·梅拉比安曾经提出一个公式,信息的全部表达=7%语言+38%声音+55%表情与动作举止。一般来讲,在人的交往中,大约有 55%的信息都是靠体态语言传递的。空乘人员作为航空公司对外服务的窗口,是航空公司的代言人,除了良好的自身修养和规范的空乘服务技能技巧外,对形体美自然也有着严格的要求,因为在飞机过道狭小的特殊空间环境内工作,修长体形将更灵活方便。

1. 招聘空乘人员的身高要求

(1) 大部分国内航空公司

要求女性身高为 163~175 厘米(或踮足而立时手指须触及 212 厘米),男性身高为 173~185 厘米。

(2) 其余国内航空公司

深圳航空公司、厦门航空公司乘务员应聘条件中要求女性最低净身高 162 厘米,首都航空公司、昆明航空公司乘务员应聘条件中要求女性最低净身高 165 厘米。厦门航空公司要求男性身高 172~184 厘米。



(3)部分国际航空公司

新加坡航空公司招聘乘务员的要求为女性身高不低于 158 厘米,踮足双手摸高至 207 厘米;阿联酋航空公司招聘乘务员的要求女性身高不低于 160 厘米,且踮足而立时手指可触及 212 厘米,以配合各机种的紧急设备;新西兰航空公司乘务员应聘条件中要求男性为 170 厘米以上。

2.招聘空乘人员体重(千克)要求

(1)大部分国内航空公司

女性:[身高(厘米)-110]~[身高(厘米)-110]×90%;

男性:[身高(厘米)-105]~[身高(厘米)-105]×90%。

(2)东海航空公司

女性身高 163~175 厘米,体重[身高(厘米)-110±10%]千克;

男性身高 175~185 厘米,体重[身高(厘米)-105±10%]千克。

3.招聘空乘人员在形象及形体方面要求

大部分国内航空公司要求:

① 五官端正、身材匀称、皮肤健康、脸上无伤疤或者痤疮、牙齿洁白整齐、动作协调、形象气质佳、举止端庄、微笑甜美。

② 普通话发音标准、口齿清晰、语言流畅,有较强的亲和力;无色盲、色弱;女性矫正视力 0.5 以上,男性裸眼视力 0.7 以上。

③ 无文身、无口吃、无腋臭;面部及身体裸露部位无明显疤痕、胎记、皮疹、体斑及色素异常;无明显的 O 形和 X 形腿。

④ 未接受过以非健康目的进行的任何医疗手段、外科手术(身体改造、整容、微创整形)。

二 形体训练的准备



形体训练的准备

1.课堂要求

(1)着装。形体课对女生的着装和仪表具有特定的要求。舞蹈服装都是贴身的服装,春夏统一穿半袖紧身上衣,搭配黑色长裤、黑色袜子、黑鞋;秋冬在整体服装外搭配黑色毛衣,这样看起来整齐、统一,有秩序和纪律性。课堂要求穿训练服的原因:一是在做动作练习时可以轻松地移动,做出最大活动范围的舞步;二是在动作或空间移动时展露出舞姿和身体线条;三是老师和自己都能都检查并纠正技巧和美学要素。

为什么要将着装要求放在第一位?因为空乘人员作为高水准、高素质的服务行业的形象代表,统一规范的制服是职业形象中最基本的要素之一,统一的制服使旅客对乘务人员专业的服务技能产生信赖感和安全感。因此,在形体课堂上规范的着装要求是空乘职业素质养成的重要方式之一。

(2)发型。所有头发(包括刘海)均盘于后脑勺,采用头网罩住圆髻用发针固定,并采用发胶塑造发型,使每根头发都服帖平整,避免在活动时头发干扰自己或影响他人。

(3)珠宝。就像乘务人员做应急撤离训练时不能携带任何首饰一样,出于安全原因,形体课中不建议戴任何珠宝和其他配饰,其原因:一是乘务人员在转动和跳跃时,项链、手镯或手表会伤到自己或他人;二是避免珠宝或配饰丢失和损坏。想象一下二十几名同学在同一空间中相互来回移动,手臂和腿



形体训练

部移动还有身体转动,很容易发生碰撞。如果佩戴珠宝、配饰的话,难免会发生意外,导致身体受伤。

(4)动作学习方式。在课堂中,要安静地站着观看老师展示的动作练习和动作组合,并且按照老师提示练习动作或在稍后练习中改进。在动作组合演示或间歇过程中,不可以同其他同学聊天。如果有疑问,可以在老师讲解完后举手提问。上课期间禁止嚼口香糖,所有人要遵守课堂礼仪规范,尊重彼此的个人空间和表演时间。

2. 个人安全

在上形体课时,要与其他同学在同一空间参与剧烈体能活动,有时动作非常快。因此,必须确保自身与其他同学的安全,要找到自己的个人空间。

(1)个人空间。其是指自身腿部、手臂和身体所扩展运动的空间以及所站位置或在来回移动时不干预别人的空间。

(2)确定个人空间的方法。向上伸展手臂,再向身体两侧伸展手臂;向前伸腿,再向两侧或向后伸腿;最后,自己转身。用自己身体勾勒出的球形空间,就是自己做动作所需的空間。

三 身体准备

在上课之前,身体要为训练的每个部分做好热身。虽然课程训练顺序是由一个练习到下一个练习循序渐进,如地面练习一把杆练习—中间练习的过渡,但每个人之间还是存在着个体差异和准备需求的不同。

如果身体有旧伤,要提前进入教室对需要特别小心的部位进行热身,可以坐在地面上或站在把杆前做个人热身准备。

只有在做完把杆热身练习或课程结束后才能做肌肉拉伸。请勿在进入教室后没做任何热身准备的情况下,直接将腿放置在最高把杆上面或在地面上做劈叉动作。

做好训练前的准备工作可以为即将开始的课堂训练提供多方面的帮助,如将头发盘起来、穿着合身的练功服让你更适合训练,更有气质;选择合适的舞蹈鞋可以提高你训练时的舒适度;不佩戴配饰可以更好地保护自己与他人。身体做好准备有助于你习得、记住和提高训练技能。总之,花时间和精力去做好准备,是一件非常值得的事情。

思考与练习题

- 1.形体美有哪些类型?请举出实例说明。
- 2.说一说你认为谁最具有形体魅力,可以是明星、同学、朋友等。或者对其某一局部进行评价,如颈部、肩部等。

第二章

形体姿态





形体训练

形体姿态是举止礼仪的重要内容。姿态美是一种极富魅力和感染力的美,它能使人在动静之中展现出自己的气质、修养、品格和内在的美。姿态举止往往胜于言语而真实地表现人的情操。端正秀雅的姿态,从行为上展示着一个人内在的持重、聪慧与活力,可谓“此时无声胜有声”。

第一节 站 姿

一 标准站姿 (图 2-1)



标准站姿

(一) 动作基本要领

第一,头正。双目平视,下颌微收,面带微笑。

第二,肩平。双肩平正,放松下沉。

第三,躯挺。挺胸、收腹、立腰、拔背。

第四,臂垂。双臂自然下垂于体侧。

第五,腿并。两腿并拢直立,大腿内侧肌肉夹紧,两脚跟相靠,脚尖展开 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$,身体重心主要支撑于脚掌、脚弓上。

第六,体直。从侧面看,头部、肩部、上肢与下肢应在一条垂直线上。

(二) 训练方法

①五点靠墙。背墙站立,脚跟、小腿、臀部、双肩和头部紧靠墙壁,以训练整个身体的控制能力。

②双腿夹纸。站立者在两大腿间夹一张纸,保持纸不松、不掉,以训练腿部的控制能力。

③头顶书本。站立者按要领站好后,在头上顶一本书,努力保持书在头上的稳定性,以训练头部的控制能力。

④两人背靠背。

⑤对镜训练。可配合优美、抒情的慢板音乐。

二 变化站姿

(一) 女士

1. 前搭手站姿 (图 2-2)

(1) 动作基本要领

第一,双目平视,下颌微收,面带微笑。

第二,头顶上悬,肩部下沉。



第三,两脚尖展开 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。

第四,挺胸、收腹、立腰、拔背。

第五,双手相搭(右手在上),置于腹前。

(2)训练方法

①双腿夹纸。

②头顶书本。

③对镜训练。

在训练时,最好配合适宜的音乐。

2.持文件夹站姿(图 2-3)

(1)动作基本要领

第一,双目平视,下颌微收,面带微笑。

第二,头顶上悬,肩部下沉。

第三,两脚尖展开,右脚脚跟靠近左脚中部,重心置于两脚上。

第四,挺胸、收腹、立腰、拔背,手持文件夹。

(2)训练方法

①双腿夹纸。

②头顶书本。

③对镜训练。

在训练时,最好配合适宜的音乐。



图 2-2 前搭手站姿



图 2-3 持文件夹站姿

(二)男士

1.后搭手站姿(图 2-4)

(1)动作基本要领

第一,双目平视,下颌微收。

形体训练

第二,挺胸、收腹、立腰、拔背。

第三,两脚平行开立,与肩同宽。

第四,双手在身后交叉,右手搭在左手上,贴在臀部。

(2)训练方法

①头顶书本。

②对镜训练。

在训练时,可配合充满朝气、富有激情的音乐。

2.提公文包站姿(图 2-5)

(1)动作基本要领

第一,双目平视,下颌微收,面带微笑。

第二,挺胸、收腹、立腰、拔背。

第三,两脚分开,一手提公文包,一手置于体侧。

(2)训练方法

①头顶书本。

②对镜练习。

在训练时,可配合充满朝气、富有激情的音乐。



图 2-4 后搭手站姿



图 2-5 提公文包站姿

第二节 坐姿

优美的坐姿让人觉得安详舒适,古人云“坐如钟”,即坐要像钟一样端正。美的坐姿能给人端正稳重之感,它是体态美的重要内容。



一 地面坐姿

(1) 动作基本要领

第一,盘腿而坐,手腕搭于膝上,双肘放松。

第二,头顶上悬,目视前方,面带微笑。

第三,立腰、拔背,保持直立感。

(2) 训练方法

①头顶书本。

②对镜练习。

在训练时,可配合轻柔、舒缓的音乐。

二 标准坐姿

(1) 标准坐姿动作基本要领

第一,面带笑容,嘴唇微闭,下颌微收,表情自然,目光平视前方或注视交谈对象。

第二,身体端正舒展,重心垂直向下或稍向前倾,腰背挺直。

第三,臀部至少坐满椅子的 2/3,脊背轻靠椅背。

第四,女士双膝自然并拢;男士双膝微开,双腿正放或侧放。

第五,女士两手合握置于两腿间;男士既可把两手合握置于两腿间,也可把两臂自然弯曲放在腿上,如图 2-6~图 2-8 所示,还可以放在椅子或沙发扶手上。

第六,当谈话时,身体要与对方平视的角度保持一致。可以侧坐,此时上体与腿同时转向一侧。



图 2-6 女士标准坐姿



图 2-7 男士标准坐姿(1)



图 2-8 男士标准坐姿(2)

(2) 入座、离座动作要领

第一,从椅子后面入座。如果椅子左右两侧都空着,应从左侧走到椅前。

第二,无论从哪个方向入座,都应在离椅前半步远的位置立定,右脚轻向后撤半步,用小腿靠椅,以确定位置。



形体训练

第三,当女士着裙装入座时,应先双手轻拢裙摆,以显得娴雅端庄。

第四,当入座时要轻、稳、缓。

第五,在坐下之后,双脚并齐,双腿并拢。

第六,当离座时,要自然稳当,右脚向后收半步,而后站起。

(3)训练方法

①头顶书本。

②对镜训练。

③虚拟情景。

④实地演练。

在训练时,可配合优美、抒情的音乐。

三 变化坐姿

(一)女士



变化坐姿

1.开关式坐姿(图 2-9)

(1)动作基本要领

第一,坐正,女士双膝并紧。

第二,两小腿前后分开,两脚前后在一条直线上。

第三,两手合握置于两腿间。

(2)训练方法

①头顶书本。

②对镜练习。

③分组练习。

在训练时,可配合优美、抒情的音乐。

2.左侧点式坐姿(图 2-10)

(1)动作基本要领

第一,坐正,女士双膝并紧,上身挺直。

第二,两小腿向左斜伸出,左脚脚跟靠近右脚内侧,左脚脚掌内侧着地,右脚脚跟提起。

第三,双手叠放置于右腿上,头转向左侧。

(2)训练方法

①头顶书本。

②对镜练习。

③分组练习。

在训练时,可配合优美、抒情的音乐。



图 2-9 开关式坐姿



图 2-10 左侧点式坐姿

3. 左侧挂式坐姿(图 2-11)

(1) 动作基本要领

第一,在侧点基础上,将右脚提起挂在左脚踝关节处。

第二,两膝并严。

第三,立腰、挺胸。

(2) 训练方法

①头顶书本。

②对镜练习。

③分组练习。

在训练时,可配合优美、抒情的音乐。

4. 侧身重叠式坐姿(图 2-12)

(1) 动作基本要领

第一,髋部左转 45° ,头向右转。

第二,左腿重叠于右腿上,左腿向里收,左脚尖向下。

第三,立腰、挺胸、面带微笑。

(2) 训练方法

①头顶书本。

②对镜练习。

③分组练习。

在训练时,可配合优美、抒情的音乐。



图 2-11 左侧挂式坐姿



图 2-12 侧身重叠式坐姿

(二) 男士

1. 前伸式坐姿(图 2-13)

(1) 动作基本要领

第一, 坐正。

第二, 两膝关节略开。

第三, 两腿前伸, 双脚在踝关节处交叉。

第四, 两手合握置于两腿间。

(2) 训练方法

① 头顶书本。

② 对镜练习。

在训练时, 可配合宽广、奔放的慢板音乐。

2. 后点式坐姿(图 2-14)

(1) 动作基本要领

第一, 坐正, 上体微向前倾。

第二, 双小腿向后屈回, 用右脚前脚掌着地, 膝盖略开。

第三, 两手合握置于两腿间。

(2) 训练方法

① 头顶书本。

② 对镜练习。

③ 分组练习。

在训练时, 可配合宽广、奔放的慢板音乐。



图 2-13 前伸式坐姿



图 2-14 后点式坐姿

3. 开关式坐姿(图 2-15)

(1) 动作基本要领

第一, 坐正, 双膝略开。

第二, 两小腿前后分开, 两脚前后在一条线上。

第三, 两手合握置于两腿间。

(2) 训练方法

① 头顶书本。

② 对镜练习。

③ 分组练习。

在训练时, 可配合宽广、奔放的慢板音乐。

4. 正身重叠式坐姿(图 2-16)

(1) 动作基本要领

第一, 右小腿垂直于地面。

第二, 左腿在其上重叠, 左小腿向里收, 脚尖向下。

第三, 双手合握置于腿上。

(2) 训练方法

① 头顶书本。

② 对镜练习。

③ 分组练习。

在训练时, 可配合宽广、奔放的慢板音乐。



图 2-15 开关式坐姿



图 2-16 正身重叠式坐姿

第三节 蹲 姿

正确优雅的蹲姿可体现出个人良好的行为习惯和文明程度。在日常生活中,蹲下捡东西或者系鞋带时一定要注意自己的姿态,尽量迅速、美观、得体,应保持大方、端庄的蹲姿。

一 基本蹲姿

(1) 动作基本要领

第一,当下蹲拾物时,站在所取物品的旁边,蹲下屈膝去拿,要慢慢地把腰部低下,应自然、得体、大方、不遮遮掩掩。

第二,当下蹲时,两腿合力支撑身体,掌握好身体的重心。脊背保持挺直,臀部向下,避免弯腰翘臀的姿势。

第三,一脚在前,一脚在后,两腿向下蹲。前脚全着地,小腿基本垂直于地面,后脚跟提起,脚掌着地。

第四,当下蹲时,应使头、胸、膝关节在一个角度上,这样蹲姿会更加优美。

第五,男士两腿间可留有适当的缝隙,女士则要两腿并紧,穿旗袍或短裙时需更加留意,以免尴尬。

第六,若用右手捡东西,可以先走到东西的左边,右脚向后退半步后再蹲下来。

(2) 训练方法

①对镜训练。

②分组练习。

在训练时,可配合安静、抒情的音乐。



蹲姿,如图 2-17 所示。

行进中下蹲拾物,如图 2-18 所示。



图 2-17 蹲姿



图 2-18 行进中下蹲拾物

二 变化蹲姿



变化蹲姿

(一) 女士

1. 高低式蹲姿(图 2-19)

(1) 动作基本要领

第一,当下蹲时,右脚稍后(不重叠),两腿靠紧向下蹲。

第二,左脚全脚着地,左小腿基本垂直于地面,右膝跪地,右脚脚跟提起,右脚前脚掌着地。

第三,右膝低于左膝,右膝内侧靠于左小腿内侧,形成左膝高、右膝低的姿态。

第四,臀部向下,基本上以右腿支撑身体。

(2) 训练方法

① 头顶书本。

② 对镜练习。

③ 分组练习。

在训练时,可配合安静、抒情的音乐。

2. 交叉式蹲姿(图 2-20)

(1) 动作基本要领

第一,当下蹲时,右脚在前,左脚在后,右小腿垂直于地面,全脚着地。

第二,左腿在后与右腿交叉重叠,左膝由后面伸向右侧,左脚跟抬起,左脚前脚掌着地。

第三,两腿前后靠紧,合力支撑身体。

第四,臀部向下,上身稍前倾。

(2) 训练方法

① 头顶书本。

② 对镜练习。



图 2-19 女士高低式蹲姿



图 2-20 交叉式蹲姿

③分组练习。

在训练时,可配合安静、抒情的音乐。

(二) 男士(图 2-21)

高低式蹲姿是男士特有的蹲姿。

(1) 动作基本要领

第一,当下蹲时,两腿之间可有适当的距离。

第二,右脚全脚着地,左脚稍后前脚掌着地。

第三,臀部向下,基本上以左腿支撑身体。

(2) 训练方法

①头顶书本。

②对镜练习。

③分组练习。

在训练时,可配合雄浑、激昂的音乐。



图 2-21 男士高低式蹲姿

第四节 走 姿

走姿又称“步态”,它是一种动态美。每个人都是一个流动的造型体,优雅、稳健、敏捷的走姿,会给人以美的感受,产生感染力,反映出积极向上的精神状态。古人云“行如风”,就是用风行于水上的那种轻快自然来形容轻松自如的优美步态。良好的走姿应该是轻盈自如、矫健协调、敏捷而富有节奏感的。



一 基本走姿 (图 2-22)



基本走姿

(1) 动作基本要领

第一,双目向前平视,下颌微收,面带微笑。

第二,上身自然挺拔,头正、挺胸、收腹、立腰,重心稍前倾。

第三,双肩平稳、肩峰稍后张,大臂带动小臂自然前后摆动,前后摆幅在 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 。

第四,步位直。两脚尖略开,脚跟先着地,两脚内侧落地,走出的轨迹要在一条直线上。

第五,步幅适当。男性步幅(前后脚之间的距离)约 25 厘米,女性步幅约 20 厘米,或者说前脚的脚跟与后脚尖相距约为一脚长。

第六,步速平稳、适中。根据服装、场合等综合因素决定步速。

第七,注意步态。步态,即行走的基本态势。性别不同,行走的态势应有所区别。男性步伐矫健、稳重、刚毅、洒脱、豪迈,好似雄壮的“进行曲”,气势磅礴,具有阳刚之美,步伐频率约每分钟 100 步;女性步伐轻盈、玲珑、贤淑,具有阴柔秀雅之美,步伐频率约每分钟 90 步。

第八,注意步韵。跨出的步子应是全脚掌着地,膝和脚腕不可过于僵直,应该富有弹性,膝盖要尽量绷直,双臂应自然轻松摆动,使步伐因有韵律节奏感而显优美柔韧。

(2) 训练方法

① 摆臂练习。

② 迈步分解动作练习:

当迈左腿时,右臂在前;当迈右腿时,左臂在前。

③ 动作连贯运用,反复练习。

在训练时,可配合进行曲速度的音乐。



图 2-22 基本走姿

二 变向走姿

变向走姿是指在行走中,需转身改变方向时,采用合理的方法,体现出规范和优美的步态。

(一) 后退步

(1) 动作基本要领

当与人告别时,应当先后退两三步,再转身离去,退步时脚轻擦地面,步幅要小,先转身后转头。

(2) 训练方法

① 情境训练。

② 实地演练。

在训练时,可配合进行曲速度的音乐。



图 2-23 引导步

(二) 引导步

(1) 动作基本要领

引导步是用于走在前边给宾客带路的步态。当引导时要尽可能走在宾客左侧前方,整个身体半转向宾客方向,保持两步的距离;在遇到上下楼梯、拐弯、进门时,要伸出左手示意,并提示请客人上楼、进门等,如图 2-23 所示。

(2) 训练方法

- ①情境训练。
- ②实地演练。

在训练时,可配合进行曲速度的音乐。

(三) 前行转身步

(1) 动作基本要领

在前行中要拐弯时,要在距所转方向远侧的一脚落地后,立即以该脚掌为轴,转过全身,然后迈出另一脚。即向左拐,要右脚在前时转身;向右拐,要左脚在前时转身。

(2) 训练方法

- ①情境训练。
- ②实地演练。

在训练时,可配合进行曲速度的音乐。

三 不同着装的走姿

走姿要展现服装的特点。所穿服饰不同,步态应有所区别。一般来讲,直线条服装具有舒展、庄重、大方、矫健的特点,而以曲线条为主的服装则显得妩媚、柔美、优雅、飘逸。不同着装走姿的动作要领如下所述。

(一) 穿西装的走姿

第一,西服造型以直线条为主,应当走出穿着者挺拔、优雅的风度。

第二,上身挺拔,后背平正。

第三,两脚立直,走路的步幅可略大些。

第四,手臂放松伸直摆动,手势简洁大方。在行走时,男士不要晃动(图 2-24),女士不要左右摆髋(图 2-25)。

(二) 穿旗袍的走姿(图 2-26)

第一,女士身体挺拔,胸微含、下颌微收,不要塌腰撅臀。

第二,步幅不宜过大,以免旗袍开衩过大而走光。

第三,两脚前后走在一条线上,脚尖略微外开。

第四,两手臂在体侧自然摆动,幅度不宜过大。站立时,双手可交叉于腹前。

(三) 穿裙装的走姿(图 2-27)

第一,穿着长裙要显出女性身材的修长和飘逸美。在行走时,要平稳,步幅可稍大些。在转动时,



要注意头和身体相协调,调整头、胸、髋三轴的角度。

第二,穿着短裙要表现出轻盈、敏捷、活泼、洒脱的特点。步幅不宜过大,但脚步频率可以稍快些,给人以活泼、灵巧的风格。



图 2-24 男士穿西装的走姿



图 2-25 女士穿西装的走姿



图 2-26 穿旗袍的走姿



图 2-27 穿裙装的走姿

(四) 穿高跟鞋的走姿

女士在正式社交场合一般穿黑色高跟鞋。

(1) 动作要领

第一,保持身体平衡。

第二,挺胸抬头,立腰拔背,收腹提臀。

第三,步幅不宜过大。

第四,膝关节不要太弯,臀部不要向后撅。

第五,大腿内侧夹紧,两脚跟前后踩在一条线上,脚尖略外开。

(2) 训练方法

①对镜练习。

②分组训练。

在训练时,可配合进行曲速度的音乐。

思考与练习题

一、思考题

- 1.什么是体态礼仪?
- 2.体态礼仪训练对学生有什么益处?
- 3.形体姿态是由哪些内容构成的?



形体训练

4.站姿、坐姿、蹲姿、走姿的动作要领是什么？

二、创编练习

创编与练习内容：

形体姿态——站姿、坐姿、蹲姿、走姿。

展现形式：

小组创编的形体姿态组合。

目的：

培养学生的创编能力和敢于表现、善于表现的能力，树立学生与多人合作共同完成任务的协作意识，并将所学的知识、技能运用到实践中，达到真正学会和掌握各种形体姿态的目的。

设计步骤：

1.学习、掌握体态礼仪中站姿、坐姿、蹲姿、走姿中的各种动作，并按动作排出动作号码。

2.制定编排设计要求：

(1)选择音乐。时间 5 分钟左右为宜。

(2)编排内容。展现站姿、坐姿、蹲姿、走姿等各种姿态。

(3)至少有四种队形变化和两种对比(高低、动静)的运用。

(4)分小组。多人共同参与创编形体姿态组合，6~8 人为宜(根据学生具体情况而定)。

(5)用文字记录，用号码标明动作。

3.分组创编。

4.合音乐练习。

5.小组展示各自创编的形体姿态组合，学生互评，教师点评。

第三章

形体礼仪



第一节 笑 容

笑容,即人们笑的时候的面部表情。在人际交往时,表情应以喜、乐为主调。笑是最美好的形象。笑容有许多种类,轻笑、微笑、狂笑、奸笑、羞怯的笑、爽朗的笑、开怀大笑、尴尬的笑、嘲笑、苦笑等,不同的笑容表达了不同的感情,其中微笑是最美的。微笑是指不露牙齿,嘴角的两端略提起的笑,它是一种特殊的语言——“情绪语言”。



笑 容

微笑是社交场合中最富吸引力、最令人愉悦,也最有价值的面部表情。它可以和有声语言及行动相配合,起“互补”作用沟通人们的心灵,它不但表现人际交往中友善、真诚、谦恭、和谐、融洽等最美好的感情因素,而且反映出交往人的自信、涵养与和睦的人际关系及健康的心理。不仅能传递和表达友好、和善,架起友谊的桥梁,给人以美好的享受。而且还能表达歉意、谅解。因此,微笑在社交、生活、工作中都有着非常深刻的内涵。微笑着接受批评,显示你承认错误但不诚惶诚恐;微笑着接受荣誉,说明你充满喜悦但不骄傲自满;遇见领导、老师,给一个微笑,表达了你的尊敬但无意讨好;微笑着面对困难,用笑脸迎接一个悲惨的厄运,用百倍的勇气来应付一切的不幸,说明你经得住考验和磨炼,你有战胜困难的勇气和信心。其实,温和、含蓄的微笑不仅是应付社交的手段,而且深寓着一个人的价值观。我国有句俗话说叫“和气生财”,要成就一番事业需要天时、地利、人和,而微笑最易营造人和的氛围,微笑就是人生宝贵的无形资产。

微笑有其独特的魅力和作用,但若不是发自内心的真诚的微笑,那将是对微笑的亵渎。有礼貌的微笑一定要源自内心、发自肺腑、亲切自然、无任何做作之态。只有发自内心的微笑才富有魅力,让人愉悦欢心。不要为了讨好别人故作笑颜、满脸堆笑,那样的“微笑”则可能演变为“皮笑肉不笑”“苦笑”。比如,拉起嘴角一端微笑,使人感到虚伪;吸着鼻子冷笑,使人感到阴沉……这些都是失礼之举。

微笑是自信的象征,是礼貌的表示,是心理健康的标志。在各种场合恰当地运用微笑,可以起到传递情感、沟通心灵、征服对方的积极心理作用。有人把微笑比作全世界通用的“货币”,因为它易被世界上所有的人接受。

一 微笑的动作要领

(一) 口眼结合

要口到、眼到、神色到,笑眼传神,微笑才能扣人心弦。

(二) 笑与神、情、气质相结合

这里讲的“神”,就是要笑得有情、笑得入神,要笑出自己的神情、神色、神态,做到情绪饱满、神采奕奕;“情”,就是要笑得亲切、甜美,要笑出感情,反映出内心的美好;“气质”,就是要笑出谦逊、稳重、大方、得体的风貌。



(三) 笑与语言相结合

语言和微笑都是传播信息的重要符号,只有注意微笑与美好语言相结合,声情并茂,相得益彰,微笑方能发挥出它应有的特殊功能。

(四) 笑与仪表、举止相结合

以笑助姿、以笑促姿,形成完整、统一、和谐的美。

二 微笑的种类

(一) 自信的微笑

自信的微笑充满着自信和力量。一个人即使在遇到困难或危险时,若能微笑以待,那一定能冲破难关。

(二) 礼貌的微笑

礼貌的微笑像春风化雨,滋润人的心田。一个懂得礼貌的人,会将微笑当作礼物,慷慨地赠予他人。

(三) 真诚的微笑

真诚的微笑可以表现对别人的尊重、理解、同情。

三 微笑的训练方法

(一) 对镜练习

为使双颊肌肉向上抬,口里可念着普通话的“一”字音,使眉、眼、面部肌肉、口型在笑时和谐统一。训练眼睛的“笑容”,可取厚纸一张,遮住眼睛下边部位,使笑肌抬升收缩,嘴巴两端做出微笑的口型,随后放松面部肌肉,眼睛随之恢复原形。

(二) 诱导练习

调动感情,发挥想象力,或回忆美好的过去、愉快的经历,或展望美好的未来,使微笑源于内心,有感而发,真诚动人。

(三) 情景训练

设计一段演讲或自我介绍,在讲述过程中要求使用规范、自然、大方的微笑与观众交流,克服羞怯的心理。



目 光

第二节 目 光

目光是面部表情的核心。在人际交往时,目光是一种真实的、含蓄的语言。眼睛是人体传递信息最有效的器官,它能表达出人们最细微、最精妙的内心情思。俗语说:“眼睛是心灵的窗户。”从一个人



形体训练

的眼睛中可以看到他整个内心世界。一个好的交际形象，目光是坦然、亲切、和蔼、有神的。特别是在与人交谈时，目光应该是注视对方，而不应该是躲闪或游移不定的。

许多社会学家和心理学家实验也表明，在人体的各个器官中，眼睛是最能传情达意的：“人的眼睛与舌头所说的话一样多，不需要字典，却能够从眼睛的语言中了解整个世界。”在社交活动中，眼神运用要符合一定的礼仪规范，否则往往被人视为无礼，给人留下不好的印象。

一 注视的时间

注视对方时间的长短是十分有讲究的。

(一) 表示友好

向对方表示友好时，应不时地注视对方。注视对方的时间约占全部相处时间的 $1/3$ 。

(二) 表示重视

向对方表示关注，应常常把目光投向对方那里。注视对方的时间约占相处时间的 $2/3$ 。

(三) 表示轻视

目光经常游离对方，注视对方的时间不到全部相处时间的 $1/3$ ，就意味着轻视。

(四) 表示敌意

目光始终盯在对方身上，注视对方身上的时间占全部相处时间的 $2/3$ 以上，被视为有敌意，或有寻衅滋事的嫌疑。

(五) 表示感兴趣

目光始终盯在对方身上，偶尔离开一下，注视对方的时间占全部相处时间的 $2/3$ 以上，同样也可以表示对对方较感兴趣。

二 注视的角度

在注视别人时，目光的角度，即目光从眼睛里发出的方向，表示着与交往对象的亲疏远近。

(一) 平视

平视也叫“正视”，即视线呈水平状态。常用在普通场合与身份、地位平等的人进行交往时。

(二) 侧视

侧视是一种平视的特殊情况，即位于交往对象的一侧，面向并平视对方。侧视的关键在于面向对方，若为斜视对方，即为失礼之举。

(三) 仰视

仰视即主动居于低处，抬眼向上注视他人，以表示尊重、敬畏对方。

(四) 俯视

俯视即向下注视他人，可表示对晚辈宽容、怜爱，也可表示对他人轻视、怠慢。

三 注视的部位

在与他人交谈时，目光应该注视着对方。但应使目光局限于上至对方额头，下至对方衬衣的第二粒



纽扣,左右以两肩为准的方框中。在这个方框中,一般有以下三种注视方式:

(一) 公务注视

公务注视,一般用于洽谈、磋商等场合,注视的位置在对方的双眼与额头之间的三角区域内。

(二) 社交注视

社交注视,一般在社交场合,如舞会、酒会上使用。位置在对方的双眼与嘴唇之间的三角区域内。

(三) 亲密注视

亲密注视,一般在亲人之间、恋人之间、家庭成员等亲近人员之间使用,注视的位置在对方的双眼和胸部之间。

四 注视的方式

(一) 直视

直视表示大方、坦诚。

(二) 凝视

凝视表示专注、恭敬。

(三) 虚视

虚视指目光不聚焦于某处,眼神不集中。

(四) 扫视

扫视表示吃惊、好奇,对异性应禁用。

(五) 睨视

睨视指斜眼注视,表示怀疑、轻视。

(六) 眯眼

眯眼表示惊奇,看不清楚。

(七) 环视

环视指有节奏地注视不同的人或事物,表示认真、重视。

(八) 他视

他视表示胆怯、害羞、心虚、心不在焉。

(九) 无视

无视指漠视、不放在眼里、疲惫、无聊或没有兴趣。

五 眼睛的变化

(一) 眼皮的开合

眼皮开合过快意味活跃、思索;眼皮开合过慢意味轻蔑、厌恶,有时表示不解。



形体训练

(二) 眼球的转动

1. 眼球转动的要领

眼球的反复转动,意味着动心思;眼球的悄然挤动,意味着向人暗示。

2. 目光的训练方法

- ①对镜练习。
- ②分组练习。
- ③虚拟环境。

第三节 手 势

手势即手臂姿态,是最有表现力的一种“体态语言”。俗话说:“心有所思,手有所指。”手的魅力并不亚于眼睛,甚至可以说手就是人的第二双眼睛。手势表现的含义非常丰富,表达的感情也非常微妙复杂。如招手致意,挥手告别,拍手称赞,拱手致谢,举手赞同,摆手拒绝;手抚是爱,手指是怒,手搂是亲,手捧是敬,手遮是羞等。手势的含义,或是发出信息,或是表示喜恶、表达感情。能够恰当地运用手势表情达意,会为交际形象增辉。

一 常用手势



常用手势

(一) 横摆式手势

横摆式手势常用作“请进”的手势。即五指伸直并拢,掌心向上,然后以肘关节为轴,手从腹前抬起向右摆动至身体右前方,不要将手臂摆至体侧或身后。同时,脚跟并拢,脚尖略开(也可是右丁字步),左手下垂,目视来宾,面带微笑。应注意,一般情况下应站在来宾的右侧,并将身体转向来宾。当来宾将走近时,向前上一小步,不要站在来宾的正前方,以避免阻挡来宾的视线和行进的方向,并与来宾保持适度的距离。上步后,向来宾施礼、问候,然后向后撤步,先撤左脚后撤右脚,将右脚跟靠于左脚心内侧,站成右丁字步,如图 3-1 所示。

(二) 直臂式手势

直臂式手势常用作“请往前走”的手势。即五指伸直并拢,掌心向上,屈肘由腹前抬起,手的高度与肩同高,再向要行进的方向伸出前臂。注意,在指引方向时,身体要侧向来宾,眼睛要兼顾所指方向和来宾,直到来宾表示已清楚了方向,再把手臂放下,向后退一步,施礼并说“请您走好”等礼貌用语,如图 3-2 所示。切忌用一个手指去指指点点。



图 3-1 横摆式手势



图 3-2 直臂式手势

(三) 曲臂式手势

曲臂式手势常用作“里边请”的手势。当左手拿着物品或推扶房门,而又需引领来宾时,即以右手五指伸直并拢,从身体的侧前方,由下向上抬起,上臂抬至离开身体 45° 的高度,然后以肘关节为轴,手臂由体侧向体前左侧摆动成屈臂状,如图 3-3 所示。若右手拿着物品或推扶房门,则动作方向相反。

(四) 斜摆式手势

斜摆式手势常用作“请坐”的手势。当请来宾入座时,即要用双手扶椅背将椅子拉出,然后一只手屈臂由前抬起,再以肘关节为轴,前臂由上向下摆动,使手臂向下成一斜线,表示请来宾入座,当来宾在座位前站好,要用双手将椅子往前放到合适的位置,请来宾坐下,如图 3-4 所示。

(五) 介绍手势

相互介绍是社交中常见而重要的一环。介绍是人与人之间相互沟通的出发点,其最突出的作用,就是缩短人与人之间的距离。在社交或商务场合,如能正确地利用介绍,不仅可以扩大自己的交际圈,广交朋友,而且有助于进行必要的自我展示、自我宣传,并且替自己在人际交往中消除误会,减少麻烦。介绍的礼仪礼节虽不必严格遵守,但了解掌握这些礼节就等于掌握了一把通往社交之门的钥匙。介绍手势的动作要领:在介绍某人时,应该掌心向上,以肘关节为轴,上身稍向前倾,以示尊敬,如图 3-5 所示。



图 3-3 曲臂式手势



图 3-4 斜摆式手势



图 3-5 介绍手势



形体训练

在为他人做介绍时,可以遵循这样的顺序:把年轻的介绍给年长的;把职务低的介绍给职务高的。如果介绍对象双方的年龄、职务相当,就要遵从“女士优先”的原则,即把男士介绍给女士;对于同性,可以根据实际情况灵活掌握,比如把和你熟悉的介绍给和你不熟悉的;也可以从左到右或从右到左的顺序介绍等。

(六) 鼓掌手势

鼓掌、拍手,多表示高兴、赞成或欢迎。鼓掌,是一种手势,是一种象征,虽名为动作,却有深厚内涵。那是一种信念、力量、喝彩、鼓舞与奋起。鼓掌的动作要领:面带微笑,抬起两臂,抬起左手手掌到胸部,以右手除拇指外的其他四指轻拍左手中部。节奏平稳、频率一致。

二 手势的要求

(一) 手势的使用要准确

在人际交往中,人们经常用手势传递各种信息和情感,为避免和克服手势的混乱与歧义,使对方能够清晰、准确、完整地理解自己的用意,应尽量准确使用手势。要用相似、近似的手势表达相同或相近的意思,用不同手势表达不同的意思,并使手势与口语表达的意思一致。

(二) 手势的使用要规范、合乎惯例

比如介绍的手势、指示方向的手势、请的手势、鼓掌的手势等,都有其约定俗成的动作和要求,不能乱加使用,以免产生误解,引起麻烦。

(三) 手势的使用要适度

手势语在交际中的作用显而易见,但并非多多益善;相反,在使用时应有所节制,如果使用太多或滥用手势,会使人产生反感,尤其是手势与口语、面部表情等不协调时,会给人一种装腔作势的感觉。

三 手势的禁忌

1. 手势禁忌的要领

第一,在交往中,手势不宜过多,动作不宜过大,切忌“指手画脚”和“手舞足蹈”,要给人一种优雅、含蓄而彬彬有礼的感觉。

第二,在任何情况下都不要用大拇指指自己的鼻尖和用手指指点他人。谈到自己时应用手掌轻按自己的左胸,那样会显得端庄、大方、可信。

第三,一般认为,掌心向上的手势有诚恳、尊重他人的含义;掌心向下的手势意味着不够坦率缺乏诚意等。因此,在介绍某人、为某人引路指示方向、请人做某事时,应该掌心向上,以肘关节为轴,上身稍向前倾,以示尊敬。

第四,有些手势在使用时应注意区域和各国不同习惯,不可以乱用。因为各地习俗迥异,相同的手势表达的意思,不仅有所不同,而且有的大相径庭。

第五,在日常生活中应避免某些不雅的行为举止。如当众搔头皮、掏耳朵、抠鼻孔、剔牙、咬指甲、剜眼屎、搓泥垢等,餐桌上更应注意。

2. 手势的训练方法

① 对镜练习。



- ②分组练习。
- ③情境训练。
- ④实地演练。



递接物

第四节 递接物

递物与接物是生活中常常遇到的一种举止,一个小小的举止动作,也能体现一个人的修养。礼仪的基本原则之一是尊重他人,而双手递物或接物恰恰体现了对对方的尊重。

一 递交名片

名片是自我介绍的高雅工具。我国西汉时期将姓名刻于竹简木片上,用以通报姓名,称作谒,东汉时期称作名刺。名片之所以在现代社会中得到广泛应用,是因为它使用起来简便、灵活、文明。在正常情况下,名片是一个人身份、地位的象征,也是使用者要求社会认同,获得社会尊重的一种方式,从某种程度上说还是使用者所在组织形象的一个缩影。所以名片交换应重视其礼仪效应,恰到好处地使用名片,会显得彬彬有礼,令人肃然起敬。交换名片是建立人际关系的第一步,一般宜在与人初识时、自我介绍之后或经他人介绍之后进行。

递送名片时,应面带微笑,正视对方,将名片正面朝向对方,恭敬地用双手的拇指和食指分别捏住名片上端的两角送到对方手中。如果是坐着,应起身或欠身递送,递送时可以说一些“我叫××,这是我的名片”或“请多关照”之类的客气话,递交名片要递交到对方手中。接受名片的人也应该起身或欠身,面带微笑双手恭敬地接过名片并说声“谢谢”“能得到您的名片十分荣幸”“久仰大名”等。收到名片后,要很好地确认对方的姓名和职务。如果遇到难读的姓氏时,要非常客气地请教对方:“尊号怎么念?”或“对不起,您的姓氏很少见,请问如何读?”随后当着对方的面郑重其事地将他(她)的名片放入自己的名片盒或名片夹之中,千万不要随意乱放,别随手放在桌子或装在裤子口袋里,那样是对别人的不尊重。

二 递交文件、书籍资料

工作中有文件资料需要上级领导过目签字或向老师递交书籍资料时,应该用双手递上文件或资料,并且使文件的正面对着接物的一方。

三 递交其他物品

把物品双手递交到对方手中体现对对方的尊重。递笔、刀剪之类尖利的物品时,需将尖端朝向自己握在手中,而不要指向对方。接受对方恭恭敬敬递过来的物品,都应该同样用双手去接,并以适当的方式致意或道谢。请注意:越是正式庄重的场合,初次相识的人之间、身份地位悬殊越大越要讲究礼仪。需提示的是,与外宾打交道,递接物品可先留意对方是用单手还是双手递接,随后再跟着模仿。比



形体训练

如,在泰国、印度、马来西亚和菲律宾等一些国家都用右手拿东西,忌用左手。如果遇到这些国家的人,给其递东西也都用右手以示尊重。

第五节 握手



握手

现在大多数国家的人们已将握手礼视为一种习以为常的见面礼的仪式。现代人握手时表示的含义很多:在见面时,表示友好、欢迎、寒暄;在告辞时,表示送别;也表示对他人的问候、感谢、慰问、祝贺、安慰等。

一 握手的顺序

握手讲究“尊者为先”的握手顺序,即应由主人、女士、长辈、身份或职位高者先伸手,客人、男士、晚辈、身份或职位低者方可与之相握。

二 握手的种类

(一) 单握式

单握式握手,即平等式握手,这是最普通的握手方式。行握手礼时,距受礼者约一步,左臂自然下垂,右臂自然向前伸出右手,以指稍用力握对方的手掌,上下摇动两下,注视对方,并配以微笑和问候语。

(二) 双握式

双握式握手方式,通常传达的是一种热情真挚、尊敬感激之情,例如在见到受人尊敬的教师时;在向他人表示深深的谢意和慰问时。行礼时,主动握手者用右手握住对方的右手,左手握住对方右手的手背处。

三 握手的原则

第一,握手一定要用右手,在阿拉伯国家及少数西方国家,认为左手是“不洁之手”,用左手握手是对对方的一种侮辱。

第二,握手前应摘掉手套,双目安然注视对方,并示以微笑。切忌握手时以另一手拍打对方身体各部位,也不要一面与对方握手,一面心神不安,目光游移不定。

第三,在与人握手时,应采取站立姿势(年老体弱或者残疾人除外)。

第四,不宜交叉握手。遇到两位以上交往对象,行握手礼时应一一相握。有的国家视交叉握手为凶兆的象征,交叉成“十”意为十字架,认为必定会招来不幸。

第五,男士与女士握手,时间不宜过长,握力要轻一些,一般应握女士的手指。

第六,为了表示尊敬,握手时上身略微前倾,注视对方眼睛,边握手边开口致意,如说:“您好”“见到您很高兴”“欢迎您”“辛苦啦”等。



四 握手十忌

一忌不讲先后顺序,抢先出手;二忌目光游移,漫不经心;三忌不脱手套,自视高傲;四忌掌心向下,目中无人;五忌用力不当,敷衍鲁莽;六忌左手相握,有悖习俗;七忌“乞讨式”握手,过于谦恭;八忌握手时间太长,让人无所适从;九忌滥用“双握式”,令人尴尬;十忌“死鱼”式握手,轻慢冷漠。

第六节 鞠躬

鞠躬,意思是弯身行礼。是表示对他人敬重的一种郑重礼节。此种礼节一般是下级对上级或同级之间、学生向老师、晚辈向长辈、服务人员向宾客表达由衷的敬意。



鞠躬

一 鞠躬礼的动作要领

第一,行鞠躬礼时面对客人,并拢双脚,视线由对方脸上落至自己的脚前 1.5 米处(15°礼)或脚前 1 米处(30°礼)。

第二,男性双手放在身体两侧,女性双手合起放在身体前面。

第三,在鞠躬时,必须伸直腰、脚跟靠拢、双脚尖处微微分开,同时目视对方。然后将伸直的腰背由腰开始的上身向前弯曲。

第四,在鞠躬时,弯腰速度适中,之后抬头直腰,动作可慢慢做,这样令人感觉很舒服。

二 鞠躬礼的种类

(一) 三鞠躬

三鞠躬的基本动作要领:

第一,行礼之前应当先脱帽,摘下围巾,身体肃立,目视受礼者。

第二,男士的双手自然下垂,贴放于身体两侧裤线处;女士的双手下垂搭放在腹前。

第三,身体上部向前下弯约 90°,然后恢复原样,如此三次。

(二) 深鞠躬

深鞠躬的基本动作同于三鞠躬,区别就在于深鞠躬一般只要鞠躬一次即可,但要求弯腰幅度一定要达到 90°,以示敬意。

(三) 社交、商务鞠躬礼(图 3-6)

第一,在行礼时,立正站好,保持身体端正。

第二,面向受礼者,距离为两三步远。



图 3-6 社交、商务鞠躬礼



形体训练

第三,以腰部为轴,整个肩部向前倾 15° 以上(一般是 60° ,具体视行礼者对受礼者的尊敬程度而定),同时问候“您好”“早上好”“欢迎光临”等。

第四,朋友初次见面、同事之间、宾主之间、下级对上级及晚辈对长辈等,都可以鞠躬行礼表达对对方的尊敬。

三 鞠躬礼的注意事项

在鞠躬时,要注意如戴着帽子,应将帽子摘下,因为戴帽子鞠躬既不礼貌,也容易滑落,使自己处于尴尬境地。鞠躬时目光应向下看,表示一种谦恭的态度,不要一面鞠躬,一面试图翻起眼睛看对方。

训练方法

- ①分组练习。
- ②情境训练。
- ③实地演练。

思考与练习题

一、思考题

- 1.微笑的魅力何在?它的动作要领是什么?
- 2.目光训练的礼仪规范有哪些具体要求?请逐项说出。
- 3.手势有几个基本内容?它们各自的动作要领是什么?
- 4.递接物礼仪的种类有几种?动作要领是什么?

二、创编练习

(一)创编练习内容:表情礼仪。

展现形式:小组编排的表情礼仪情境展示。

目的:培养学生的创编能力和敢于表现、善于表现的能力,树立学生与多人合作共同完成任务的协作意识,并将所学的知识、技能运用到实践中,达到真正学会和掌握表情礼仪的目的。设计步骤:

- 1.学习、掌握表情礼仪的各种姿态,并按动作排出动作号码。
- 2.制定编排设计要求:
 - (1)选择音乐。时间以 4 分 30 秒左右为宜。
 - (2)编排内容。展现表情礼仪的各种姿态。
 - (3)设计场景和人物。
 - (4)分小组。多人共同参与创编表情礼仪情景展示,6~8 人为宜(根据学生具体情况而定)。
 - (5)用文字记录,用号码标明动作。
- 3.分组创编。
- 4.合音乐练习。
- 5.小组展示各自编排的表情礼仪情境展示,学生互评,教师点评。



(二)创编练习内容:手势和递接物礼仪。

展现形式:小组表演编排的手势和递接物礼仪。

目的:培养学生的创编能力和敢于表现、善于表现的能力,树立学生与多人合作共同完成任务的协作意识,并将所学的知识、技能运用到实践中,达到真正学会和掌握各种手势和递接物礼仪的目的。

设计步骤:

1.学习、掌握手势和递接物礼仪各种规范动作,并按动作排出动作号码。

2.制定编排设计要求:

(1)选择音乐。时间以 5 分钟左右为宜。

(2)编排内容。展现手势和递接物礼仪的各种姿态。

(3)设计场景和人物。

(4)分小组。多人共同参与创编手势和递接物礼仪,6~8 人为宜(根据学生具体情况而定)。

(5)用文字记录,用号码标明动作。

3.分组创编。

4.合音乐练习。

5.小组展示各自编排的手势和递接物礼仪,学生互评,教师点评。

