

航空服务类系列教材

空乘形体塑造与仪态训练

主 编 吴 霜 王 月

副主编 莫州灵 卢慧慧



配套教学资源

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

| 前 言 |

近年来，随着我国航空业的迅猛发展，空乘人员越来越引起人们的瞩目。《国家职业技能标准——民航乘务》旨在对民航乘务员从业人员的职业活动进行规划，要求空乘人员除了要掌握专业知识技能外，还要拥有端庄的外表和优雅的举止。空乘人员通过进行动作美、姿态美与气质美的训练，提高对形体美的感受能力、欣赏能力和表达能力，达到空乘职业所需的行业素质和行业气质。要培养形体美与气质美兼具的空乘人员，美育已成为不可缺少的部分。通过形体训练，不仅可以使空乘人员树立正确的审美理念，还可以塑造优美的体态，培养高雅的气质。

为了让训练者了解形体训练的内容，编者收集了大量实训图片和文字资料，编写了这本针对空乘人员形体与仪态训练的教材，通过科学系统地开展形体训练，逐步提升空乘人员的形体表现能力。

本书共有七个模块，分别是形体训练概论、形体素质训练、形体基础训练、形体舞蹈训练、形体仪态训练、模特表演基础训练、形体矫正与科学健身，并在每个模块提供了“学前导读”“教学目标”“思考与训练”，让训练者做到学练结合，以塑造完美的个人形象。全书内容丰富，图文并茂地讲解了形体训练的科学理念和有效方法。

本书由成都航空职业技术学院吴霜、王月担任主编，广西电力职业技术学院莫州灵、广西蓝天航空职业学院卢慧慧担任副主编。具体分工为：模块一、二、三、四、六、七由吴霜编写，模块五由王月编写。在此要感谢为本书表演示范动作的成都航空职业技术学院空中乘务专业的学生，同学们优美的示范为本书增光添彩。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2020年9月

| 目 录 |

教程说明	1
------------	---

模块一 形体训练概论

学前导读	3
教学目标	3
第一单元 形体训练概述	3
第二单元 形体美的评价标准	8
第三单元 空乘人员形体美的职业要求	12
思考与训练	13

模块二 形体素质训练

学前导读	错误!未定义书签。
教学目标	错误!未定义书签。
第一单元 热身伸展训练	错误!未定义书签。
第二单元 柔韧素质训练	错误!未定义书签。
第三单元 协调素质训练	错误!未定义书签。
第四单元 力量素质训练	错误!未定义书签。
思考与训练	错误!未定义书签。

模块三 形体基础训练

学前导读	错误!未定义书签。
教学目标	错误!未定义书签。

第一单元	芭蕾基础训练	错误!未定义书签。
第二单元	地面训练	错误!未定义书签。
第三单元	把杆训练	错误!未定义书签。
第四单元	中间训练	错误!未定义书签。
思考与训练		错误!未定义书签。

模块四 形体舞蹈训练

学前导读		错误!未定义书签。
教学目标		错误!未定义书签。
第一单元	芭蕾舞步训练	错误!未定义书签。
第二单元	中间古典舞训练	错误!未定义书签。
第三单元	中国民族民间舞训练	错误!未定义书签。
思考与训练		错误!未定义书签。

模块五 形体仪态训练

学前导读		错误!未定义书签。
教学目标		错误!未定义书签。
第一单元	站姿训练	错误!未定义书签。
第二单元	走姿训练	错误!未定义书签。
第三单元	坐姿训练	错误!未定义书签。
第四单元	蹲姿训练	错误!未定义书签。
第五单元	手位与指引训练	错误!未定义书签。
第六单元	鞠躬训练	错误!未定义书签。
第七单元	表情训练	错误!未定义书签。
思考与训练		错误!未定义书签。

模块六 模特表演基础训练

学前导读		错误!未定义书签。
教学目标		错误!未定义书签。
第一单元	站立姿态训练	错误!未定义书签。
第二单元	表演步伐训练	错误!未定义书签。

第三单元 亮相训练	错误!未定义书签。
第四单元 转身训练	错误!未定义书签。
第五单元 节奏感的训练	错误!未定义书签。
思考与训练	错误!未定义书签。

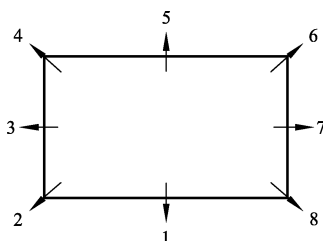
模块七 形体矫正与科学健身

学前导读	错误!未定义书签。
教学目标	错误!未定义书签。
第一单元 不良身体形态矫正训练	错误!未定义书签。
第二单元 科学健身	错误!未定义书签。
第三单元 常见的运动损伤及防范	错误!未定义书签。
思考与训练	错误!未定义书签。
参考文献	错误!未定义书签。

教程说明

一、教室/舞台方位图

将教室（舞台）分为8个方向，即：“1点”表示我们所面向的正前方，以此类推。



二、教室/舞台区域图

右后区	后区	左后区
右区	中区	左区
右前区	前区	左前区

三、形体训练常用术语

1. 主力腿，是指在形体训练中，或形成姿态时，支撑身体重心的一条腿。它与动力腿相互配合，对身体的平衡以及动作姿态的优美有着重要的作用。

2. 动力腿，是指与主力腿相对而言，非重心支撑的那条腿，可以做屈伸、摆动等动作。

3. 重心，是指身体的总重心，它是头、躯干、上肢、下肢等各部位重力的合力作用点，主要是为了建立动作的稳定性。重心的位置不是固定不变的，它是随着动作的变化而不断变化的。

4. 造型，是指塑造人物外部形象的艺术手段之一。人们将塑造性强的动作姿态称为造型。

5. 亮相，是指表演时在一个短促的停顿中所做的姿态，它也是戏曲表演中的一种程式化动作。

6. 韵律，是指在动作表演过程中，人们运动的自然规律形成了欲左先右，欲纵先收，以及动与静、上与下、高与低、长与短等辩证的规律，形成了动作的韵律。

四、动作节奏说明

在形体训练中，一定离不开音乐伴奏。伴奏音乐的节拍主要包括 2/4、3/4、4/4、6/8 四种类型。所用标示如下：“1×8”表示第一个乐句；“1~4”拍表示第一乐句第一小节或前四拍；“5~8”拍则表示所属乐句结尾的后四拍。

五、图片说明

本形体训练教程的授课对象为空中乘务专业学生，这同舞蹈专业教学有着本质的区别，其内容既要丰富，又通俗易懂。为了本教程在教学与应用中能够系统规范，因而将其中的训练内容加以配图。在教学与实践中，请参阅相应图片。

模块一

形体训练概论



学前导读

形体训练以人的身体练习为基本手段，根据人体结构和运动规律，系统、有针对性地进行练习塑造体形，培养良好的身体姿态。形体美则是人体在先天遗传性和后天获得性的基础上完善的结果，是良好的体形、身体姿态以及心理状态共同显现出来的自然美。空乘人员除了要掌握专业知识技能外，还要掌握空乘人员形体美的职业要求，以适应新时代社会对民航业的需求。



教学目标

1. 了解形体训练的目的、意义、特点和作用。
2. 了解形体美的评价标准，树立健康的形体审美观。
3. 懂得空乘人员形体美的职业要求，并明确自身学习的总体目标。

第一单元 形体训练概述

一、形体训练的目的

形体训练是一门塑造人体美的科学，是进行素质教育、培养综合能力和塑造优美身体形态的基础课。它是以人体科学为基础的形体动作训练，是以改善学生形体动作的状态，提高灵活性、协调性，增强可塑性为目的的形体素质基本训练，又是以提高形体外在表现力为目的的形体技巧训练。它为良好的站姿、走姿的培养打下了基础。它把音乐、舞蹈、体育等融为一体，创造了一种既能锻炼身体又能塑造形体，既能陶冶情操又能进行艺术创造，既能健身又能健心的综合身体活动，最终达到美的效果。坚持开展科学的形体训练是实现形体美的重要途径之一。

二、形体训练的意义

从某种意义上来说，形体训练和健美运动是相关联的。形体训练在一定程度上和健美运动一样，都要求外形优美、身体匀称。但它们也存在着一定的区别，形体训练包括外形锻炼、内在修养、言行举止等方面，而健美则是锻炼身体的外在。从古到今“爱美之心人皆有之”，就充分地说明了每一个人都有美的追求。美的形象、美的色彩和美的旋律，总是给人一种愉快的感受、美的享受，而健壮的体魄则是力的象征。

形体美是指一个人的体态（包括行走、站立、坐姿、蹲姿）和体形等（外表和线条），是针对身体是否匀称、优美而言的。

形体训练的意义在于：

（一）增强体质，培养美的体态及体形

形体训练既是舞蹈美、体操美、音乐美等多方面的结合体，同时也是礼仪礼节的综合练习。因此，形体训练是丰富多彩的，有各种健美动作和组合动作，动作的节奏有快速的也有缓慢的，有柔和的也有明快的，因而它是一种集内外形态训练的全身运动。形体训练不仅对人体诸器官和系统有良好的影响，并且能增强体质，改进健康状况，同时还能培养优美的体形、优雅的体态，使它们朝着理想的方向发展。

（二）进行美的教育，提高审美能力

对学生进行审美教育，是学校教育的一项重要任务，爱美是人的天性。学生对美的向往和追求表现得尤为强烈，他（她）们希望向美的方向发展，用美来点缀自己的生活，而进行形体美训练是进行美育教育的一种良好手段。

（三）能提高人们的内在修养

形体训练不仅是锻炼身体的外表，而且是培养一个人的谈吐、行走等礼仪的方法；通过形体训练，不但能获得一个好的身体，而且会获得令人羡慕的好仪态和优美的体态。

三、形体训练的特点

车尔尼雪夫斯基说：“生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的健康分开。”而形

体训练不仅能使人获得健康美，还能使人获得体形美、姿态美、动作美和气质美。也正因为如此，形体训练越来越受到人们的重视。

（一）形体训练的群众性

形体训练不同于其他体育项目具有竞争性的特点，因此参加形体训练的人没有特别的要求。不论男女老少，根据各自不同的年龄、职业、能力、爱好，可以有选择的参加。每个人都能选择适合自己身体情况的形体训练内容，达到强身健体、塑造完美身体形态的目的。因为形体训练不仅能够使机体新陈代谢旺盛，各器官功能得到改善，增强体质、延年益寿，同时也可以有针对性地改善身体某一部分（发达肌肉、祛脂减肥、矫治畸形），使体形匀称、协调、优美。所以，各个年龄层次和不同性别的人群都可以参与，要根据自身的情况、特点进行有针对性的形体训练。

（二）形体训练的长期性

形体训练对人体的健康大有裨益，它可使人的肤色润泽，体格健壮，内脏功能健康，体态优雅。要预防、改善和矫正不良的身体姿态，需要一个长期的艰苦的训练过程，并非短时间内健身就可造就。试图通过几次的形体训练就要达到理想的效果是不可能的，只有通过长期坚持不懈的形体锻炼，才能逐步形成正确的身体姿态，长时间保持稳定良好的形体，并能使畸形不良的形体得以纠正。因此，要通过量力而行、持之以恒的形体锻炼及适度的营养和休息才可能成就自己理想化的形体美。与此同时，形体训练的长期性也是对自身意志品质的考验和锻炼，使练习者在实现美体的同时得到内在美的充实。

（三）内容和方法的多样性

进行形体训练所选择的内容、方法和形式多种多样，内容十分丰富。从形体训练的内容上看，每个动作的设计和成套动作的编排，都是严格按照人体解剖的部位，有顺序、有目的地来设计和编排的。形体训练的内容：舞蹈、艺术体操、健美操等为形体训练提供了丰富的素材；也有用来训练正确的坐、立、行走姿势的专门练习。这些内容有用于身体局部练习的单个动作或专门动作，也有用于身体全面练习的基本动作、组合动作和成套动作。从训练的形式上看，教学中常采用集体练习形式，也可单人或双人练习，可站立，也可坐、跪于地面练习等。练习内容方法、形式的多样性能激发、调动练习者的兴趣和积极性，达到理想的训练效果。

（四）形体训练的艺术性

形体训练的目标是追求形体美、姿态美、气质美，因此具有较强的艺术性。在训练中，不论是单个动作练习，还是成套动作练习往往都是在音乐伴奏下完成的。音乐是形体训练的灵魂，它是完成形体训练动作必不可少的组成部分。它可以丰富练习者的想象力和表现力，激励练习者尽力完成形体训练的计划，并帮助其履行那些枯燥的练习程序和把握动作的节奏，准确地完成动作。同时，也可激发练习者的练习欲望和激情，使人在锻炼中更加愉快，更有

兴趣，达到忘我的境界。特别是根据不同风格的乐曲，选择和创造出不同风格、形式的形体训练动作，可以提高成套形体练习的感染力，以此提高练习者的音乐素养和培养其良好气质，愉悦身心。

四、形体训练的作用

（一）健身作用

经常进行形体训练，不仅有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展，有利于形成正确的体态和健美的形体，而且可使肌纤维变得粗而有力，使其中所含蛋白质及糖原等储量增加、血管变丰富。

从生理健康意义上讲，形体训练属于有氧代谢运动练习。经常进行形体训练，能够促使人体的新陈代谢，改善中枢神经系统的功能，提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官系统的功能，增加集体活动的能力。

经常进行形体训练，还能有效地提高基本的形体素质，如柔韧、力量、灵敏、协调等，对全面提高身体健康素质有着明显的作用。经过系统的形体训练，身体会变得强壮有力，改变内脏本身的物质循环，提高消化系统的功能，改善肾脏的血液供应，增加皮肤血液循环，促进新陈代谢，从而增强人体的防御能力。

（二）健美作用

健美主要是指一要健康，二要符合人体美的标准。车尔尼雪夫斯基说：“生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人的健康分开。”形体训练不仅可使人获得健康美，还能使人体获得体形美、姿态美、动作美和气质美。

形体美主要是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及其比例所决定的。身高在很大程度上受遗传因素影响，但后天的体育锻炼和形体训练对身高仍有一定影响，形体的协调、匀称主要通过形体训练，使其身体各部分的围度比例得到改善。通过控制肌肉环绕脂肪这两个可变因素，消除身体的多余脂肪，强健结实必要的肌肉，从而使身体健美。

长期坚持形体锻炼可使少年儿童形成正确的身体姿势，使青年人动作优美，体态矫健，使中年人延缓身体的衰退，保持良好形体，使畸形不良和不正确的姿态得以纠正。总之，健美的形体是通过运动锻炼出来的。科学、系统的形体锻炼，不仅能增强身体素质，提高健康水平，同时还能减肥，保持相对稳定的体重，使形体健美，并能修饰和改善身材不足，使生命力更旺盛，精力更充沛，也能使学习、工作、生活的节奏更清晰。

（三）健心作用

形体训练是集体操、舞蹈、音乐于一体的健身运动，练习者在音乐的伴奏下，有节奏地完成各种动作，能够陶冶情操，振奋精神，调节心理，产生愉快的情绪，愉悦身心，达到心理健康的目的。

形体训练是由各种身体练习构成，通过反复、不间断地训练，获得美的形体、美的姿态、

高雅气质时，对自己也是一种良性的心理刺激，能有效地激励自己奋发向上，并对情绪和性格产生积极的影响。另外，在长期的形体训练中，还必须战胜自己身体上的惰性、娇气、任性等不良习惯，培养坚毅顽强、吃苦耐劳等意志品质，使自己的品格得到升华，逐步形成健康、科学、文明的生活方式，使生活质量得到进一步的提升。

综上所述，形体训练是获得形体美的主要途径，可以培养我们热爱生活，塑造最佳的自我形象，增强自信心，为今后步入社会参与竞争，展现才华创造条件。同时，还能使自己从美好自身，完善自我开始，进而去美化生活，美化社会。

第二单元 形体美的评价标准

一、形体美的含义

形体美是指人的体形美，是一种具体可感的外部形象。人体由头、颈、躯干和四肢构成，美的体形体现为身体各个部位的和谐、对称、线条与健康。形体美还指人的体态美，表现为人体处于坐、立、走、跑、跳等基本状态时身体所显示的端庄、挺拔与高雅的状态，也就是日常生活中人们常说的“站有站相，坐有坐相”和“举止得体”。身体姿态具有较为丰富的内涵，它能反映出一个人的精神面貌、气质、文化修养和审美层次，具有较强的可塑性。良好的身体姿态不是随着人体的生长和发育而自然形成的，虽然伴有一定的遗传因素，但关键还在于后天的训练和培养。

总之，形体美是一个人外与内、身与心的综合反映，它不仅从人体的结构外观上体现出美感，还蕴含着旺盛的活力，洋溢着时代精神，反映着一个人的健康状况、精神面貌和文化素养。

二、形体美的评价标准

爱美、追求美是全人类的共同心愿，是人的天性。千百年来各个国家或民族，由于物质文明和精神文明的差别，由于气候、地理条件、风俗习惯、生产和生活方式的差异，都有自己传统的美德观念。

人对形体美的追求是在生存条件得以极大改善的基础上发展而来的一种审美需求。在市场经济繁荣、社会政治稳定的历史条件下，人处在无忧无虑的积极乐观的状态中，在与自然相互协调中获得审美享受，也就必然把高级形态——人体作为审美的对象。这是健康进取的表现，是社会兴旺发达、国家经济稳定发展的标志。当然，追求形体美的程度也反映了每个人的文明水平和整个国家的文明程度。然而不同的时期、不同的时代、不同的民族、不同的区域、不同的阶层、不同的地位、不同的生活条件，有不同的审美观点，因此，评价人体形态美的标准也就不同。它是比较复杂的，涉及因素较多，因此形体美的标准也是相对的。人的美不仅是外表的美，还有内在的气质，是“综合美”在一个人身上的体现。正如苏霍姆林斯基说：“美是道德纯洁、精神丰富和体魄健全的强大源泉。”

（一）体形美

人体体形美所包含的基本要素为均衡、对称、对比、曲线。

1. 均衡

均衡是指身体各部分的发育要符合一定的比例。例如：头与整个身高，上下肢与身高、躯干与身高的比例。上、下身的比例一般为 5：8，这些比例关系必须符合人正常发育规律的

特点。

均衡还指身体的协调。一个协调的体形会给人竖看直立，横看宽阔的感觉。这种协调不仅包含人体各部分长度、围度和体积的协调，也包含色彩、光泽、姿态动作和神韵的协调。

2. 对称

人体的对称是左右对称，从正面或背面看身体左右两侧都要平衡发展。在正常的站姿和坐姿时，人体的对称轴一定要与地面垂直。控制人体对称轴的重要部位是脊柱，脊柱的偏斜、扭曲必然破坏人的对称。除此之外，两肩、两髋、两膝、两外踝之间的连线都要与地面保持平行。同时，面部器官和四肢也要对称。因四肢长期从事单一工作，或不当的生活习惯形成的不良身体姿势，都会造成身体的不对称。身体的不对称容易影响人的内脏器官的正常发育，对青少年来说，尤为重要。绝对的对称往往给人以呆板和僵硬的感觉，人的细小部分的不对称，往往使人更生动活泼，如发型、服饰等。

由此可知，对称美和不对称美是相对的，不是绝对的。人们应在社会实践中不断总结美的真谛，为美化人类行为而努力。

3. 对比

在人们的审美观点中，常遇到两种不同的事物并列在一起，由于它们之间的差异和衬补，事物显得更完美。如形体上的大与小、长与短、粗与细、屈与直，节奏上的快与慢、轻与重，行动上的动与静，都可以形成鲜明的反差，相互强调，相互辉映。

人的体形也必须符合对比美的规律，具体如下：

(1) 人的体形要符合性别特征，这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚之美，女子须符合女性的阴柔之美。

(2) 对人的身体还要注意几个重要的对比：一是躯干与四肢的对比，躯干是人的枢纽，应该给人一种稳定的感觉。四肢是人的运动器官，应给人以灵活的感觉，如果躯干不直，四肢僵硬，只会给人弱而笨的感觉。二是关节和肌肉部位的对比。肌肉部位粗说明肌肉发达；关节部位细说明关节外附着的脂肪少，显得灵活一些。

(3) 上、下肢的对比。人的下肢是完成各种动作的支撑部位，上肢则是完成精细复杂动作的运动部位。由于功能不同，对比要求也不同，下肢要有粗线条和稳定的结构；上肢则要求有细线条和多变的结构。

4. 曲线

人体形态曲线美的第一个含义是流畅、鲜明、简洁；第二个含义是线条起伏对比恰到好处。人体的曲线丰富多变，这些曲线的起伏对比应该是生动而又有节奏的。如：胸要挺、腹要收、背要拔、腰要立、肩要宽、臀要圆满适度、大腿修长、小腿腓部稍突出、脊柱正常的生理弯曲要十分明显。男女身体的曲线美要有所不同。女子曲线应该是纤细连贯的，从整体看起伏较大，从局部看则是平滑流畅的；男子的曲线应是粗犷刚劲的，从整体来看起伏较小，从局部看由于肌肉块的隐现而又隆起。总之，女子的曲线要显示出柔润之美，男子的曲线要显示出力量之美。

在人类发展的历史过程中，形体美的标准是变化的，正如普列汉诺夫所言：“绝对的美的标准是不存在的，并且也不可能存在。”即使是同一时代的人，由于民族特点、种族差异、地

理环境、审美习惯不同，审美标准也不尽相同。因此，只能根据国内外专家、学者对形体美的研究成果提出以下相对的评价公式。

(1) 标准体重(千克)。标准体重的计算公式为：

$$\text{男性标准体重(kg)} = [\text{身高(cm)} - 100] \times 0.9$$

$$\text{女性标准体重(kg)} = [\text{身高(cm)} - 105] \times 0.95$$

$$\text{肥胖度(\%)} = [(\text{实际体重} - \text{标准体重}) / \text{标准体重}] \times 100\%$$

肥胖度在“±10%”范围内为正常，10.1%~20%为过重，超过20%则为中度肥胖。

(2) 男子以股骨大转子为中心，上下身长相等；女子以肚脐为界，上下身的比例关系为5:8。

(3) 男女两臂侧举时的长度等于身高。

(4) 男女两肩的宽度约等于身高的1/4。

(5) 男女大腿的长度约等于身高的1/4(女子两腿长度加上足高应大于身高的1/2)。

(6) 男子的胸围约等于身高的(1/2+5)cm，女子的胸围不小于身高的1/2。

(7) 男子腰围约比胸围小18cm，女子腰围不大于身高的1/2。

(8) 男子臀围约等于胸围，女子臀围约比胸围大2~3cm。

(9) 男子大腿围约比胸围小22cm，女子大腿围约比腰围小8~10cm。

(10) 男子小腿围约比大腿围小18cm，女子小腿围度约比大腿围小18~20cm。

(11) 男子脚腕围约比小腿围小12cm，上臂围约等于大腿围的1/2，前臂围约比上臂围小5cm，颈围约等于小腿围。

(二) 姿态美

人的外在美，除了人体本身的静态美之外，还表现为运动中的动态美。姿态美就是人体几种基本姿态所表现出来的静态和动态的美感，包括站立、行走、坐卧3方面的美感。它要求人的一举一动、一颦一笑都是协调的。坐立时，要优美挺拔，显得精力旺盛；行走时，抬头挺胸，要英姿焕发，刚劲有力；坐卧时，要姿势平稳，规矩端正，舒适大方，这样才能突出人的健康美。人们常说“站如松，行如风，坐如钟，卧如弓”，便是对人的形体美动态的审美要求。人的体形会不断变化，相对而言，姿态美更为重要。人不是石膏塑像，要由空间活动的变化和样式来确定其自身与周围环境的关系，稳健优雅端正的姿势，敏捷、准确、协调的动作就是一种美的造型，而且可以弥补体形的某些缺陷。

(三) 气质美

男性的气质美主要表现为阳刚气概——壮美。阳刚气概的主要特征是刚毅、顽强、善于自制，勇敢沉着、当机立断，胸襟开阔、豁达大度，粗犷豪放、待人诚恳，勇于进取。

女性的气质美主要表现为阴柔之美。阴柔之美的主要特征是优雅娴静、温和、柔顺、体贴、细腻、深情、宽容、纯真、善良等。

聪慧、机智越来越成为男女共有的气质美的核心。

(四) 行为美

行为美与姿态既有联系，又有区别。行为美既包括一个人的举止风度的美，更侧重于与道德意义的“善”相联系。培根说：“相貌的美高于色泽之美，雅秀合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”评价一个人的行为美与不美，主要看他是否符合社会道德规范，符合者为美，反之为不美。从这个意义上来看，行为是心灵的外在形式，反映着心灵的内容，美的行为表现美的心灵，丑的行为表现不好的心灵。

行为美要求人的行为必须符合社会规范，做到相互礼让，敬老爱幼，同情病残，讲究卫生，举止大方端正，自然豁达，不卑不亢，热情而不轻浮，勇敢而不鲁莽，豪爽而不落于粗俗，聪明而不流于油滑，自尊而不自大，谦虚而不虚伪。当人的行为充分显示出“善”时，人们就从这个行为上看到了美。

三、优美的身材比例

人体美的标准比例主要是五官的比例和谐匀称，身体各部位器官比例和谐以及胖与瘦、高与矮的比例和谐。意大利画家达·芬奇说过：“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”因此，女性的形体美的重要标志就是身体各部分的对称和恰当的比例。

（一）身材比例

1. 位置比例

胸围位置在肩与腰部之间，三围之间的位置比例约为 1.1 : 1.2。

2. 厚度比例

以腰围为 1，臀围为 1.3，胸围为 1.3，墙面到背部距离为 1/3，最凸出的部位为胸。

3. 宽度比例

以腰围为 1，肩宽为 1.5，两乳间隔为 0.8，胸围为 1.3，臀宽为 1.4；胸、腰、臀三宽的比例为：1.3 : 1.0 : 1.4。

（二）身体各部位的测量比例

1. 颈形

短：小于脸长的一半。

长：大于脸长的一半。

适中：等于脸长的一半。

2. 肩形

平肩：从水平线平视左右两肩点，刚好成一条水平线，即为平肩。此肩形又分为宽肩和窄肩两种。

宽肩：两肩比臀宽。

窄肩：两肩比臀窄。

耸肩：从水平线平视左右两肩点，如果稍高且向前倾，肩骨大致明显且凸出者，即为耸

肩。此肩形的人大都骨感强而且瘦弱。

垂肩（溜肩）：从水平线平视左右两肩点，明显下垂者，即为垂肩。

3. 上身的长短

西方画家将人体分为 7.1 个头身长，认为标准比例为上身（腰以上）为 2.7 个头身长，下身（腰以下）为 4.4 个头身长。如果上身短于 2.7 个头身为上身短，如果超过 2.7 个头身为上身长。

4. 臀形

大：标准的臀部宽度大约是头宽的两倍多，若超过此宽度，且宽度大于肩。

小：髋部窄于肩。

平坦：臀部无峰形，且有点下垂，多数人则因为腰部细小，便容易使臀部显得平坦。

第三单元 空乘人员形体美的职业要求

一、空乘人员应当具备的素质

安全、快捷、舒适是航空运输的最大特点。民航空乘工作不仅是实现这一特点的一个重要部分，同时也是航空运输中直接面对乘客的窗口，直接代表着中国民航和航空公司的形象。在日益激烈的航空市场竞争中，空乘服务质量的优劣与航空公司的效益密切相关。“全国乘客话民航”调查活动显示，大约有 46.2% 和 28.3% 的乘客认为空中乘务人员的优质服务有利于树立企业形象和提升公司的经济效益。这说明客舱服务质量直接影响公司的发展和生存。所以，无论从自身工作这个小方面来看，还是从航空公司、民航系统乃至国家形象的大方面来看，空乘人员都应具备良好的职业素质，从而适应新时期社会对民航业的要求。

（一）形象素质

空乘人员应当具备良好的形象素质，做好航空公司的代言人。人们将一个人与另一个人第一次见面时留下的印象叫“首因效应”，又称“第一印象”。空乘人员的形象素质在某种程度上体现了一个国家、一个民族的整体风貌，同时也代表了公司的形象。

（二）身体素质

空乘人员的职业需要使他们必须长时间地经受飞机上的颠簸之苦，因此，空乘人员应当具备良好的身体素质，才能更好地为广大乘客服务。

（三）技能素质

空乘服务人员应当具备良好的民航空乘服务技能与技巧，注重体现服务的质量性、规范性、针对性和安全性等特点，以更好地为乘客提供优质的服务。

（四）自身修养

空乘人员的良好风度主要体现在 3 个方面：首先，应注意仪表的整洁、端庄；其次，应当讲礼貌、举止稳重、行为文雅；最后，谈吐应风趣、有分寸。

一个人的形态、举止行为十分重要，不管自己是否意识到，人都是在用自己的整个身体语言表现自己。美国心理学家伯特·梅拉比安曾经提出一个公式，信息的全部表达=7%的语言+38%的声音+35%的表情与动作举止。一般来说，在人的交往中，大约有 55%的信息都是靠体态语言传递的。因此，空乘人员的形体与姿态的训练可以打造良好的形象素质，同时这也是空乘人员职业的需要。

二、空乘人员面试的标准

综合国内外各大航空公司空中乘务面试的卫生及体格标准，本书提出以下空乘人员的面试标准。

1. 美学标准

五官端正；肤色好，牙齿排列整齐，眼球大小适中、对称，目光有神；着夏装时暴露部位无明显疤痕和色素异常；形体匀称，步态自如，动作协调；下肢长超过上身高 2 cm 以上；不是“O”形或“X”形腿；男生身高为 1.75 m~1.82 m；女生身高为 1.64 m~1.72 m；较好的语言表达能力；清晰的口齿和圆润的嗓音，声音不干、不涩、不哑、不弱等。

2. 航空医学标准

女生，单眼裸视力 C 字视力表不低于 0.5；男生，单眼裸视力 C 字视力表 0.7（含）以上；无色盲、弱视、斜视；无精神病史；不晕车、不晕船；无口臭、腋臭；无明显的内、外八字步；无肝炎、结核、痢疾、伤寒等传染病及各类慢性疾病。



思考与训练

1. 简述形体训练的目的和意义。
2. 简述形体训练的特点。
3. 简述形体训练的作用。
4. 形体美的评价标准有哪些？
5. 完美的身材比例是多少？
6. 空乘人员应当具备哪些素质？
7. 简述空乘人员的面试标准。

