

哈尔滨市航空服务中等专业学校
四川航空股份有限公司
**航空服务专业
礼仪训练标准**

哈尔滨市航空服务中等专业学校

2022年1月

哈尔滨市航空服务中等专业学校

四川航空股份有限公司

航空服务专业礼仪训练标准

一、综合素质要求

1. 学历要求：国家开发大学（脱产、半脱产学习形式）、高等教育自学考试的大专（含）以上学历。（南航要求成人高等教育毕业方可报名）

2. 体重标准：女：[身高（cm）-110（cm）]（kg）（1-10%）
[身高（cm）-110（cm）]（kg）（1+5%）

男：[身高（cm）-105（cm）]（kg）（1-10%）

[身高（cm）-105（cm）]（kg）（1+10%）

3. 男性

项目	3000 米	5*10 折返	单杠	双杠
标准	17 分	55 秒	5 个	8 个

女性

项目	1500 米	5*10 折返	2 分钟屈腿仰卧起坐	立定跳远
标准	11 分	59 秒	29 个	1.6 米

二、仪容仪表的要求

1. 头发

女生：职业要求长发，梳理标准，根据学生的脸型设计头上是否需要梳高，如需要梳高，也要高度适度自然。

男生：三不过，不许染烫，整洁清爽。

2. 着装

女生：白衬衫，黑裙子。干净整洁，熨烫平整，裙子长短适宜，黑色瓢鞋，皮鞋擦拭光亮，不带丝巾，不穿丝袜。

男生：藏蓝色西裤，长袖白衬衫，蓝色领带，黑色正装皮鞋，皮鞋光亮。

3. 化妆：

女生：职业妆。不允许带假睫毛、美瞳、美甲（不许留长指甲，不允许美甲）。

男生：干净整洁，精神饱满。

三、仪态训练

1. 训练内容：站姿、微笑

训练标准：站姿应亭亭玉立，秀美挺拔，富有青春的朝气。微笑力求做到甜美、亲切、自然、大方。

2. 训练内容：走姿

训练标准：目光平视，眼神亲切，精神饱满，富有朝气。步态轻盈，节奏感强，步幅不易过大，两脚内侧应走在一条直线上。

3. 训练内容：鞠躬

训练标准：鞠躬是以站姿为基础，头放正，脖子挺直，身体以腰部为轴弯曲45°，目光也随头自然的低下看着自己的脚尖。

4. 训练内容：口语表达训练

训练标准：自我介绍，自己的基本情况及拓展话题。例如：介绍家庭（父母的工作单位）、介绍大专（中专）学校名称、所学专业、毕业时间等等。

5. 训练内容：出入列

训练标准：动作自然，始终面带微笑。在站姿状态下，将两手自然松开，放在身体的两侧，左脚向前迈出约半只脚的距离，右脚跟上靠紧，站成V字形，同时两手自然交叉放在腹前，略停一会，方可开始说话，注意动作的连贯自然性。

6. 训练内容：面试程序

训练标准：入场、转身、站姿、问好、鞠躬、出列、自我介绍、入列、转身、退场。

通过集训形成学生成熟的自我介绍：

走入视频区，脚跟脚尖并拢，腿夹紧。鞠躬，说“面试官好。我叫张三或（我是几号），今年19岁，身高180，体重140斤，就读于某某学校某某专业，（需准备中专和大专学校两种）黑龙江哈尔滨人。父母均为哈尔滨人，均为商人（或者父亲为什么工作，母亲为什么工作）我的兴趣爱好为什么（主要说跟体育有关的类似篮球跑步什么的）如果有服过兵役的情况，详细说明曾于哪年至哪年在哪里服兵役。”说完之后，鞠躬，谢谢面试官。（以上内容，一种是说姓名的，一种是不说姓名的。）

英文自我介绍视频，内容同中文自我介绍。

四、准备材料

电子版照片一张，存到手机里，底色不限。冲洗出来的一寸二寸照片各一版，学信网打印页，身份证原件，一支碳素笔。