

空中乘务员形体训练的必要性 with 重要性探究

曹映

长沙航空职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v8i1.10209

[摘要] 空中乘务员的形体训练涉及到从站姿、坐姿、走姿到手势等各个方面,不仅是一项技术上的要求,更是对乘客服务质量的一种保证,它旨在提升乘务员的专业形象和服务质量。本文通过对空中乘务员职业特征和形象需求的剖析,阐明空中乘务员身体素质训练的内涵、分类与方法,明确空中乘务员职业形象塑造的必要性,从而保证飞行安全和服务质量,应对压力疲劳,增强空中乘务员气质魅力,促进其身心健康。

[关键词] 空中乘务员; 形体训练; 必要性; 重要性

中图分类号: U268.47 **文献标识码:** A

Explore the necessity and importance of physical training of flight attendants

Yi Cao

Changsha Aviation Vocational and Technical College Changsha city

[Abstract] The body training of the flight attendants involves various aspects such as standing posture, sitting posture, walking posture and gesture. It is not only a technical requirement, but also a guarantee of the service quality of the passengers. It aims to improve the professional image and service quality of the flight attendants. In this paper, through the analysis of the flight attendant professional characteristics and image requirements, clarify the connotation of flight attendant physical quality training, classification and method, clear the necessity of flight attendant professional image shaping, so as to ensure the flight safety and service quality, cope with stress fatigue, enhance the flight attendant temperament charm, promote their physical and mental health.

[Key words] flight attendant; physical training; necessity; importance

引言

在航空行业快速发展的今天,空中乘务员的职业形象与服务品质受到越来越多人重视。空中乘务员良好的身体素质非常重要,它关系到自身的事业发展,也关系到整个航空公司的形象以及旅客的飞行感受。因此本文深入探讨对空中乘务员实施身体素质培训的重要性,强调这种培训的不可替代性,通过分析空乘工作的特殊性质和对身体素质的高要求,揭示加强体能训练对于保障飞行安全、提升服务质量以及增强乘客满意度的重要作用。

1 空中乘务员职业特点与形象要求

1.1 空中乘务员的职业特点

1.1.1 工作环境的特殊性

空中乘务员的工作场所是机舱,作为一个相对狭窄、封闭而又特别的地方,长期处在这样一个特定的环境下会给空中乘务员带来很大的心理压力。同时飞机在空中飞行时,由于空气压力的变化以及空中颠簸等因素,对空中乘务员身体的平衡感和适应性提出更高的要求,因此在遇到突发事件时,空中乘务员要有

很好的心态。

1.1.2 服务对象的多样性

空中乘务员面向不同国家、不同地域、不同民族以及不同文化背景的旅客,他们语言不同、风俗不同以及宗教信仰不同,需要也不同。因此空中乘务员必须具有跨文化交流的技能,才能对旅客的各种要求作出准确的了解,并能满足旅客的各种要求,使他们在旅途中感到舒服、满足。

1.1.3 工作内容的复杂性

乘务人员的工作涉及到很多方面,如预飞前的准备、旅客的登机引导以及安检,用餐,紧急情况处理等。这就要求空中乘务员具有较强的理论知识与技术,能在各种复杂的工作环境下,高效率地执行各种工作任务,既要做好服务,同时又要保证乘客的安全。

1.2 空中乘务员的形象要求

1.2.1 外在形象

空中乘务员的外在形象是旅客对航空感受的第一印象,即着装整齐、妆容得体以及举止优雅的外部形象可以表现出一种

职业、亲切的气质,赢得旅客的信赖。其中姿势尤其重要,身姿挺拔并且举止优雅可以提高空中乘务员整个形象。

1.2.2内在气质

内在气质体现为乘务员的修养、自信和亲和力,这种气质能够通过微笑、眼神交流、语言表达等方式展现出来。拥有高雅气质的乘务员,其独特魅力能够在他们的服务过程中为乘客营造一个温馨而舒适的环境。这样的乘务员可以用自身的每一次微笑和每一句问候,传递出对每位乘客的尊重与关怀之情^[1]。

1.2.3整体形象与航空公司品牌形象的关联

空中乘务员作为航空公司的形象代言人,其形象的好坏直接影响到企业的品牌形象。良好的乘务员形象可以提高旅客对航空公司的好感,从而使旅客对航空公司产生更大的吸引力,反之,则会对航空公司的声誉也会产生不利影响。

2 形体训练概述

2.1形体训练的概念与内涵

形体训练不仅仅是一种运动,它是基于深入的人体科学理论之上的一门艺术,通过一系列精心设计的身体练习,能够优化和改善身体的形态特征。例如拉伸、塑形、平衡性训练以及力量训练,这些练习不仅能够提高空中乘务员的柔韧性和协调性,还能增强他们在各种活动中的身体表现能力。

此外形体训练也着重培养空中乘务员良好的体态,即优雅而自信的体态,这种体态往往伴随着出众的气质。它不仅关乎外在的形象,更重要的是它涉及到内在在精神状态的提升。这种内在的提升,能够让空中乘务员在面对日常生活和工作挑战时保持积极乐观的态度,从而在身体上和心理上实现全面的提升。

另外形体训练的目的在于通过科学合理的方法,促进人体各方面机能的发展,同时提升个人整体的身心健康状态。同时它强调长期的坚持和自律,鼓励空中乘务员在享受乐趣的同时达到身心合一的境界,这样的训练方式能够为空中乘务员训练提供一个坚实的基础和广阔的空间。

2.2形体训练的分类与方法

2.2.1专业的形体训练课程

专业的形体训练课程通常在专业的训练场地,由专业教练指导,主要课程有基础训练、瑜伽以及普拉提等。基础训练能使空中乘务员形成良好的体态,增强对身体的控制力;瑜伽侧重于锻炼身体的灵活性与平衡感;而普拉提可以加强空中乘务员的核心肌肉群的强度,使其身材变得更好^[2]。

2.2.2日常的自我形体训练方法

在繁忙的飞行旅途中,乘务员们可以在忙碌的日程中寻找片刻宁静,进行日常的自我形体训练和形体塑造。其中站姿训练是一种非常有效的方式,它不仅能够帮助乘务员在长时间的站立工作后保持良好的站姿,还能避免潜在的职业病。训练过程中,空中乘务员可以选择背靠墙壁站立,双手自然下垂或轻放在身前,双脚与肩同宽,同时将头部、肩部、臀部和脚跟紧紧贴靠墙壁,让身体与墙壁之间形成一个稳固的支撑点。

除了站姿练习,坐姿训练同样重要,保持胸部挺直并抬头,

同时膝盖应该并拢,这样可以防止久坐带来的不良体态,这些基本的姿势调整对于维持乘务员的形象有着不可忽视的作用。

另外,拉伸也是形体训练中的重要组成部分,定期的拉伸运动,如针对颈部、手臂等部位的拉伸动作,不仅能够放松紧绷的肌肉,还有助于提高身体的灵活性。无论是在家中还是在飞行途中,只要有空闲时间,乘务员们就可以通过这些轻柔而又高效的动作舒展身体、减轻疲劳,进而增强自己的职业形象。

3 空中乘务员形体训练的必要性

3.1满足职业形象塑造需求

空中乘务员作为一种尊贵的职业,其形象必须符合标准的礼仪规范,她们的着装应展现出端庄和高雅,同时也要保持大方得体的风度。为了达到这样的要求,形体训练能够发挥十分重要的作用,它不仅能够塑造乘务员良好的身姿体态,还能让她们拥有挺拔的脊背和优雅的颈部线条,这些都是航空旅行中展现专业素养的重要元素。空中乘务员经过严格的培训,才能在飞机上随时发挥出最好的水平,为旅客提供最好的服务,在行走、站立和坐姿上展示出职业形象,满足航空公司对乘务员的严格要求,进而为旅客留下良好的第一印象^[3]。

3.2保障飞行安全与服务质量

空中乘务员不仅要确保乘客的安全,还要应对可能发生的各种紧急情况,这就要求乘务员在机舱内的狭小空间里能够自如地穿梭,以最快速度将乘客疏散至安全区域。这种能力的关键在于乘务员的身体素质,而良好的形体训练正是提升其身体协调性和平衡能力的有效途径。经过专业的形体训练,乘务员的动作会更加流畅和协调,能够在拥挤的客舱中迅速找到方向,准确无误地执行各项安全措施。不仅如此,当危机来临时,训练有素的乘务员也更有信心和有能力去引导乘客有序撤离,这对于维护飞行安全至关重要。

更为重要的是,拥有优雅形体的乘务员在服务乘客时,能够通过自己的外表和姿态传递出一种专业性和信任感。乘客可以感受到她们的服务不仅仅是机械的流程,而是充满关怀和尊重。这样的服务体验不仅能缓解旅途的紧张情绪,还能增强乘客对航空公司的整体印象,从而提高服务质量,营造更为温馨和谐的飞行氛围。因此,形体训练对于乘务员来说是一项不可或缺的技能,它既关乎飞行安全,也关系到整个客舱服务的品质与旅客的满意度。

3.3应对工作压力与疲劳

空中乘务员的工作强度高、飞行时间长以及飞行任务多,极易造成机体疲劳及应激。因此在形体训练过程中适当地进行放松与伸展运动,可以减轻肌肉的张力,减少机体的疲劳。在此基础上,集中精力进行训练可以使机组人员紧张的情绪得到最大程度的释放,达到最好的工作状态。

4 空中乘务员形体训练的重要性

4.1提升个人气质与魅力

空中乘务员经过形体训练,能够使得身姿变得更优雅、更轻盈、更有自信。这种从里到外所流露出来的气质与魅力,能使旅

客在与空中乘务员的接触中感到一种特殊的亲切感,增强空中乘务员的人格吸引力,同时也能帮助空中乘务员在工作中与旅客进行更好的交流与交流。

4.2 增强职业竞争力

在目前的航空服务行业,身材好、性格好的求职者在竞争激烈的航空服务工作中占有很大的优势。对在职的空中乘务员来说,通过不断的形体训练,可以使他们在竞争中脱颖而出,得到更大的提升和事业的发展^[4]。

4.3 促进身心健康发展

形体训练对空中乘务员的身心健康都有明显的促进作用。空中乘务员通过锻炼,可以提高肌肉力量,增强身体的柔韧性和关节的柔韧性,防止由于长时间飞行而引起的职业病。同时空中乘务员通过培训可以缓解压力、增强自信心,进而提高心理素质,让机组人员能够更好地应对工作中的各种挑战。

5 空中乘务员形体训练存在的问题

当前,空中乘务员的形体训练存在多方面的问题。例如训练时间分配不够合理,许多训练被安排在繁忙的航班时段进行,这不仅会影响乘务员的休息和身体恢复,而且可能导致工作效率降低。另外,训练方法过于单一,大多局限于基本的形体动作练习,缺乏多样化的技巧和灵活性的培养,无法满足飞行中多变的需求。同时由于缺乏针对个人差异化需求设计的个性化训练方案,使得每位乘务员都必须遵循统一的训练模式,这对于追求个性化服务的航空业来说是一大缺失。这些问题共同作用,会影响空中乘务员的整体表现和职业发展。

6 优化空中乘务员形体训练的建议

6.1 优化训练课程内容

为了适应空中乘务员这一职业的独特性和多样化需求,航空公司应该对训练课程进行精心设计与优化。在课程中强调与飞行安全紧密相关的形体训练,除了基本的形体塑造外,还需要引入模拟紧急疏散情况下的行动训练,以此提高空中乘务员在紧急情况下迅速反应和有效应对的能力。此外训练课程中也需要包含提升服务意识和技巧的内容,确保每一名乘务员都能以最佳状态迎接飞行任务。通过这样全面而细致的训练安排,能够培养出既安全又专业的空中乘务员队伍,为旅客提供更为优质的飞行体验^[5]。

6.2 创新训练方法

航空公司应该引入全新的训练技术与方法,例如通过先进的虚拟现实(VR)技术,创造出高度逼真的飞行环境。在这样的虚

拟世界中,乘务员们可以沉浸式地体验各种飞行场景,如气流变化、颠簸、紧急迫降等。这种训练方式不仅能够提供一种新颖的形体训练手段,而且还能增强乘务员在真实工作中应对这些复杂情况的应对能力。此外航空公司也可以结合音乐、舞蹈等元素使训练更加有趣味性,提高乘务员参与训练的积极性。

6.3 完善训练效果评估体系

航空公司要保证空中乘务人员的培训效果,就需要建立一套完整、科学的培训效果评价系统,这套系统将从身体形态、身体素质和服务绩效三个方面全面考虑,对乘务人员的培训效果进行评价。同时可以定期对空中乘务员进行评估,并依据评估结果及时调整培训计划,保证每位空中乘务员在培训过程中取得良好的学习效果,持续提高空中乘务员的综合素质。

7 结语

空中乘务员的形体训练不仅仅是对体态美和姿态优雅的追求,它更是一种专业素养的体现。这种训练能够通过系统地提升乘务员们的身体线条、仪态与气质,增强他们在飞行过程中的自信和服务亲和力,从而为旅客带来更加舒适与满意的旅行体验,对于航空公司品牌形象的塑造和航空服务质量的整体提高起到至关重要的作用。只有认识到这一点,航空公司才能充分认识到目前我国空中乘务员训练中的一些问题,通过对训练课程内容进行优化,对训练方法进行创新,同时健全考核制度,持续提升空中乘务员的身体素质,从而为我国民航事业的发展培养出更多的服务人才。

【参考文献】

- [1]李珉珉.高职院校空中乘务专业特色形体课建设与改革[J].才智,2018,(01):128.
- [2]黄进委,卢勉.形体训练在空中乘务专业学生体美培养中的实践探索[J].体育风尚,2018,(09):61.
- [3]关佳佳.空乘专业形体训练的必要性及训练方法分析[J].现代交际,2019,(06):186+185.
- [4]蔡艳子.高职院校旅游服务类专业形体训练课程模式构建研究[J].浙江体育科学,2012,34(05):75-77.
- [5]刘科.浅析舞蹈形体训练对空中乘务学员职业素质的促进作用[J].体育世界(学术版),2008,(08):118-119.

作者简介:

曹映(1990--),女,汉族,湖南省株洲市人,本科,讲师,教育教学。