

鞠躬

一、练习鞠躬礼

鞠躬礼准备动作：标准站姿（男士“垂臂式”，女士“腹前握指式”），目光注视前方，恭候乘客登机姿态。

1) 一度鞠躬

当乘客进入舱门时，先问候乘客：“您好，欢迎乘坐本次航班！”再行15°鞠躬礼。行礼时目光注视受礼者，中腰前倾15°，后背、颈部挺直，面带微笑，目光略下垂，以示谦恭、欢迎之情意；礼毕：起身，面部仍然含有笑意，目光礼貌地注视对方的表情反馈。

2) 二度鞠躬

准备行礼时，目光注视受礼者，中腰前倾30°，后背、颈部挺直，面带微笑，目光视前方1.5米地面，以示谦恭、欢迎之情意。礼毕：起身，面部仍然含有笑意，目光礼貌地注视对方的表情反馈。

3) 三度鞠躬

准备行礼时，目光注视受礼者，行礼时中腰前倾45°，后背、颈部挺直，面带微笑，目光视前方1米地面，以示谦恭、欢迎之情意。礼毕：起身，面部仍然含有笑意，目光礼貌地注视对方的表情反馈。

注意：迎送乘客时，施“一度鞠躬”礼。

二、鞠躬礼

鞠躬又称“打躬”，为弯身行礼以示恭敬，是我国、日本和朝鲜等国的传统礼节。在日本，人们习惯行60°~90°的鞠躬礼，双手摊平扶膝，同时表示问候，这是真情的流露，而非矫揉做作。在朝鲜，人

们在见面和离别时也行鞠躬礼。特别是朝鲜妇女在行鞠躬礼时，一手提裙，一手下垂鞠躬，告别时，面对客人慢慢退去，显得非常诚恳。在西欧人们有时也行鞠躬礼，系下级对上级或同级间的礼节。行鞠躬礼时须脱帽，用立正姿势，双目注视对方，面带微笑，以身体上部向前倾斜 15° 为宜。

关于鞠躬礼的度数，中外略有差异。在日本、朝鲜、韩国、马来西亚等国，鞠躬的幅度越大表示诚意越深，越有礼貌。一般礼节，通常对同辈 15° 鞠躬；对上司 30° 鞠躬；对重要人物或表示歉意 45° 鞠躬；迎送宾客见面礼为 $30^{\circ} \sim 35^{\circ}$ 鞠躬；告别礼为 $40^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 鞠躬。在日本、朝鲜，鞠躬时头低的越深，鞠躬幅度越大，就越显得对方身份高。

在我国，鞠躬的倾斜度分为四种，即：一度鞠躬是指上身倾斜度为 15° ，点头致意，表示招呼对方。二度鞠躬是指上身倾斜度为 30° ，表示欢迎、祝福、感谢对方。三度鞠躬是指上身倾斜度为 45° ，表示向对方深度敬意。 45° 鞠躬通常表示非常感谢或十分抱歉。四度鞠躬是指上身倾斜度为 90° 。 90° 鞠躬一般用于三鞠躬，数最高礼节。在客舱迎送宾客时，乘务员使用鞠躬礼来表达对乘客的欢迎、感谢、歉意、请求、原谅等多种含义。

行鞠躬礼要注意一下问题：

(1) 行礼时要避免点头哈腰。鞠躬时，应中腰前倾，切不可低头或撅臀部。

(2) 行礼时要摘除墨镜，脱帽施礼，否则施礼。

(3) 如果施礼者坐着，应起身施鞠躬礼，施礼中不可吃东西或抽烟。

(4) 鞠躬时，不可一边鞠躬一边翻起眼睛看着对方。

(5) 通常受礼者也应与施礼者相同幅度的鞠躬还礼。但尊者可以不必以鞠躬还礼。