

咬着筷子练习完美微笑 奥运礼仪小姐生活探秘

这里是校花大花园

从今年6月起,来自北京的1250名女生先后来到昌平职业学校参加奥运礼仪强化培训。

她们的官方称呼是“北京奥运会颁奖礼仪志愿者”,通俗的说法就是“礼仪小姐”。

经过每期18天的强化培训,这些候选的礼仪小姐已经从8月起陆续参加2007年“好运北京”奥运系列赛事的颁奖礼仪服务。经过考试之后,将在12月中

旬选出380名礼仪志愿者,参加北京奥运会的颁奖礼仪工作。

12月5日和6日,记者两次来到昌平职业学校,探访这座远在北京郊区的“美女集中营”。

学校办公室的傅老师告诉记者,昌平职业学校的美女很多,不过这次来参加奥运礼仪培训的美女更多,基本上都是各个学校的校花。所以,这里几乎成了北京校花的大花园!

清晨5点魔鬼训练

记者拿到一份“志愿者培训课表”,上面的训练强度安排简直超过了高考学生!

每天清晨5点,姑娘们起床整理内务;6点到7点10分是早操时间,姑娘们跟着辅导老师练习形体操、舞蹈和基本功;简单吃过早饭,8点正式上课,开始1个多小时的芭蕾舞基本手位练习和形体训练;9点半开始两个半小时的礼仪课,练习站姿、行走、步速、转身等礼仪动作。

中午简单休息,14点开始练习古典舞、民族舞,训练身体的协调性、柔韧性,时间

总长大约90分钟;然后开始两个小时的礼仪课,内容是巩固上午所学的内容。可别以为下课后就可以休息了,19点开始,还有90分钟的晚课,内容是奥运知识和礼仪讲座。

每天一直忙到近22点,这些候选的礼仪小姐才能回到宿舍休息。负责颁奖礼仪志愿者培训的袁春颜老师说:“到了休息的时候,姑娘们连去盥洗室梳洗的力气都没有,倒在床上就能睡着。对她们来说,这些努力和付出都是为了能够入选最后的‘礼仪小姐国家队’,在服务奥运会时做到完美无缺。”



礼仪展示



模拟颁奖礼仪流程

咬着筷子练习笑容

参加培训的礼仪小姐来自北京各个学校,就读的专业大多与服务业有关,从事接待工作早就游刃有余。只是由于奥运会的特殊性,大家不得不精益求精,抓好每一个细节。

袁春颜老师告诉记者:“颁奖礼仪志愿者培训和空姐培训大致相同,不过还要更严格。”老师们要抠每一个细节,“比如颁奖时,几名志愿者有同时转身的动作,脚步就要一致。再比如如花鞠躬时,向前是以髋关节为轴,向下15°到30°。由于如花时是多人一组,在鞠躬时经常出现时间不统一、动作不

整齐的情况,所以要求做到心中有一致的节拍。”端着奖牌托盘的简单步骤,也大有讲究。袁春颜老师说:“端举托盘的手臂与侧腰大约是一拳远的距离,端托盘时大拇指必须露在托盘外面。最有难度的就是控制步速和颁奖衔接。在颁奖时行走一段距离之后,她们之间的间距应该一样,大概是三四十厘米。”

礼仪志愿者们调侃说:“让我印象最深的是礼仪培训中练习站姿、行走、步速、转身、微笑。为了让我们在颁奖时身姿更挺拔、步速更到位,转身更整齐,笑

容更自然,每个动作我们都要分解练习成百上千次。拿站姿来说,这可不像我们想的那么简单,每名礼仪志愿者必须穿5厘米高的高跟鞋,头上顶一本书,两腿膝盖间夹着一张普通的白纸。一站就是一个小时,不论是书还是纸都不可以掉下来,否则就得重做。等到休息时,两条腿连打弯都特别疼。”

“再比如练习笑容。志愿者的笑容是北京最好的名片,所以很重要。”郝婧钰说,“颁奖仪式上的笑与我们平时的笑有着天壤之别,嘴张大不行,张小了也不行,甚至对露出

每天伙食补助 25元

参加奥运会礼仪活动,姑娘们在物质上的收获并不多。参加培训的志愿者一日三餐伙食补助只有25元,与普通人的饮食标准相差无几。

姑娘们每天的早点是包子、鸡蛋、豆浆、粥、肉夹馍等十几样食物,中餐和晚餐是米饭、馒头、包子等主食,加上青菜、肉、鱼的合理搭配。袁春颜老师介绍说,这个食谱既要保证颁奖礼仪志愿者吸收足够的营养,又要防止她们因营养过剩而发胖,影响形体形象。早期培训的时候天热蚊虫

多,学校专门为颁奖礼仪志愿者的学生宿舍安装空调,并准备了蚊香片和杀虫剂,防止因蚊虫叮咬而留下疤痕。

昌平职教航空服务专业副主任崔为民老师告诉记者,正式的训练将持续到2008年3月。紧张的训练之余,亲眼见到心目中的偶像是志愿者们的心愿。郝婧钰说:“我的偶像是刘翔,我在心里默默祈祷‘2008,快些来吧!’”

受苦受罪也不退缩

尽管经过了严格的训练,但是在实际操作过程中,难免会有意外产生。

参加“好运北京”射箭团体赛颁奖时,一名礼仪志愿者不小心踩在排水管道上扭了一下。为了不影响到颁奖仪式的进程,她仍旧保持着优雅的微笑,引导着颁奖官员走完全场,走回更衣室才发现鞋跟差一点就完全掉下来了。

昌平职校已有30余名学生参加了“好运北京”系列赛事的礼仪服务工作。为了准备“好运北京”铁人三项赛,昌平职校礼仪队被拉到比赛现场训练,那天北京刚好气温骤降冷雨连降,穿着短袖礼服

的队员们在冷风冷雨中坚持训练,实在冷得不行了,训练间歇大家就抱在一起取暖。为了能在颁奖时有上佳表现,姑娘们没日没夜地训练。

担任“好运北京”曲棍球比赛颁奖的志愿者刘畅文告诉记者:“我端的托盘里装着18块曲棍球比赛的金牌和1个奖杯,估计至少有10公斤重。一开始我的手都是抖的,不过我最终还是坚持下来了!”颁奖结束后,冠军澳大利亚队的一名队员特意跑到礼仪小姐休息区,将自己的冠军鲜花送给了刘畅文。“我当时挺激动的,觉得这是对我们整个礼仪团队最好的评价了!”

奥运礼仪小姐如何选拔

我国人口13亿,选出几千个美女不算难事。可是,奥运礼仪小姐被称作一届奥运会的“门面”之一,丝毫马虎不得,并非所有的美女都符合奥运礼仪小姐的标准。

据北京奥组委文化活动策划部部长赵东鸣透露,北京奥运会礼仪小姐的标准是“身高在1.68米至1.78米之间,年龄在18岁至25岁之间”。赵东鸣介绍说,礼仪小姐首先必须是奥运会志愿者;其次身材要好,对于体重没有严格规定,但是对三围有一定指导性标准,因为要涉及颁奖礼服的制作。

北京奥运会的志愿者

有将近10万人,但这10万人之中,其他志愿者很难经历礼仪小姐所经历的一切。从6月初开始,北京奥组委就在北京多所学校进行礼仪志愿者选拔。在各项硬指标基础上,各学校优中选优,对每个候选人员进行全方位的个人素质测评,入选者不仅相貌出众,而且学习成绩优秀,还有一定的英语对话能力。主办方对候选者的气质、体态、皮肤、综合素质也有严格的要求。

在中国民航管理干部学院进行选拔时,400多名女生竞争10个名额,竞争可谓惨烈。据《青年报》



北京奥运会颁奖礼仪志愿者



小汤山出口下八达岭高速公路,向东前行3.5公里,七拐八弯终于找到了北京市昌平区沙河镇松兰堡。出租车停靠在北京昌平职业学校的银灰色大门边,碰巧遇到下课铃声响起,数十位风姿绰约的美女学生鱼贯而出,北京奥运会颁奖礼仪志愿者——俗称“奥运礼仪小姐”——就在这里接受培训,美丽优雅的背后,饱含着怎样的艰辛?



头顶书本训练站姿

HOT SALES
90-110m²典藏户型!
火爆热销中!

于繁华深处呼吸自然!
主城区50万平米宁南首席大盘, 阅城国际花园二期, 演绎高端社区优越生活。

有一种高度◎注定叫阅城

绝版地段
宁南生态高尚住宅首席大盘, 地铁一号线南沿线, 86路、61路、19路等众多公交线路交汇

稀缺环境
占楼32万平米原生绿地, 枕4A级莲花山风景区, 尽享153.7公顷原生态林带, 建造50万平米品质社区

早见绿化
80000平米休闲公园, 1.3%的超低容积率, 50%绿化率

完美配套
内设商务中心, 1.5万平米风情商业街, 学校, 莲花体育中心仅数分钟之遥, 公安楼、派出所、麦当劳、苏宁等大型超市近在咫尺

名校云集
实验小学、莲花外国语学校、莲花小学、... 南京青少年科技馆, 为孩子创造美好未来

高知社区
中兴、华为、联想三星等众多高新企业聚集周围, 打造南京高知社区

江东·阅城
CHIEF SIGHT INTERNATIONAL
阅城国际花园二期

江苏地产 信系家园 优越生活

现场接待中心/花神大道9号阅城国际花园 开发商/南京江东房地产有限公司 总销售/金石地产

TEL / 86 -25-52440098

豆维家
精粹一级大豆油

层层把关 新鲜到家

“豆维家”精粹一级大豆油 精选来自阳光沃土的优质大豆, 从种植、收获、运输, 到焙烘、浸提, 全程皆由世界500强企业进行质量监督。其独创低氧抗氧化技术, 有效留住每一滴豆油所蕴含的鲜活营养, 让您轻松实现健康膳食, 为家人营养把关。

除了富含Omega3脂肪酸外, “豆维家”精粹一级大豆油更含有丰富的亚油酸, 亚油酸和豆甾醇等不饱和脂肪酸, 且不含胆固醇, 充足的自然营养, 让您胃口大开膳食都能营养齐全, 美味在心。

公司: 邦基(南京)粮油有限公司 销售热线: 025-8860389/2810976/7
厂址: 南京新港开发区新港大道99号

新年特献 福洒天下

长安福特马自达 荣誉出品

2008 我的幸福我设计
岁末将至, 长安福特为您送来了新年好礼! 即日起至1月31日, 凡亲临长安福特展厅试驾试驾, 并留下有效信息, 您的意向客户可获得以下惊喜, 数量有限, 赠完即止, 赶快行动!

- 贺岁红包**
定制红包礼包 融入祝福, 设计您的幸福
- 个性台历**
定制专属的幸福
- 食品兑换券**
定制专属的幸福

南京 025-82426777 常州 0519-8580333 苏州 0512-8580333 无锡 0510-8580333 扬州 0514-8580333 南通 0513-8580333 泰州 0523-8580333 盐城 0515-8580333 淮安 0517-8580333 宿迁 0519-8580333 徐州 0516-8580333 连云港 0518-8580333 淮安 0517-8580333 宿迁 0519-8580333 徐州 0516-8580333 连云港 0518-8580333