

责编 郑晓琳
 美编 何建玲
 校对 周泽林
 本版编译 飙

以下这为期5天的课程,将为学员们提供一种全新的体验,让他们在今后的社交生活中充满自信:

星期一

9:30 自我介绍

10:00 烹饪课——学习如何制作可口的餐前小食

11:00 看地图,并进行徒步越野赛

12:00 摄影课——如何设计你自己的照片,如何在镜头前面让自己看上去更出色

13:00 午餐——餐桌礼仪和座位安排

14:00 公开演讲——每个人都会遇到需要在公开场合讲话的情况,我们将教你如何准备一次发言,并如何在公开场合自信、优雅地表达出来

15:30 舞蹈课——严格的舞厅规矩

16:30 下午茶

17:00 结束

晚间课程:室内设计——学习如何布置自己的房间

星期二

9:30 钓鱼——学习如何系浮标,如何切线

11:30 烹饪课——起步课,学习美食制作的准备功夫

12:30 午餐——餐桌交流,学习如何选择合适话题,和遇到的每一个人交谈

13:30 营养学——了解哪些食物,如何吃,能让自己更健康

14:30 举止端庄——许多人由于幼年时不注意,养成了不好的站姿、坐姿和走姿,这些小毛病将对你的人生产生重大影响,因此,要改变不良行为举止,站有站相,坐有坐相,好的举止习惯不仅对健康有利,更使你看上去英姿挺拔、神采飞扬,让你充满自信

15:30 下午茶

16:00 急救训练——当意外发生时,必须掌握一些基本的救援常识,在救护车到来前能够进行自救和救人

17:30 结束

晚间课程:家庭手工课——学习如何熨烫衬衫,如何钉扣子

星期三

9:30 目标设定——一些人在错误的岗位上浪费青春,我们将给你建议和指导,关注你的未来,让你设定更明智、更现实的目标

10:30 烹饪课——学习制作简单易学但美味营养的主菜

12:30 午餐——学习如何做一个完美东道主

13:30 高尔夫课程——学习完美挥杆姿势

15:00 戏剧课——摆脱自我压抑的习惯,学习如何表达

16:00 下午茶

16:30 舞蹈课——Scottish Reeling

17:30 结束

晚间课程:桥牌、国际象棋或双陆棋

星期四

9:30 如何穿着——学习根据自己体型挑选服装,了解不同场合的不同着装

10:00 面试技巧和简历制作——一份好的简历和良好的面试印象将帮助你进入大学或获得梦想中的职位

12:00 轿车的保养

12:30 午餐——正确的切肉技巧

13:30 公开演讲——预演

14:00 和亲友沟通的技巧——你希望父母重视自己的意见吗?你希望别人关注你在说什么吗?你希望和朋友进行更有效的交流吗?我们将提供一些小贴士

15:00 泰式烹饪——学做一道简单的泰国菜

17:00 结束

19:00 红酒鉴赏——为不同的菜肴搭配合适的红酒,在价格和品位间找寻平衡点

星期五

9:30 烹饪课——学习制作饭后甜点

10:30 射击课程——学习打猎的技巧

12:30 午餐

13:30 自卫术——学习如何远离危险

15:30 下午茶

16:30 公开演讲

17:30 结束

“做人圣经”:举止造人品

站相坐相吃相走相处处要端庄,演讲舞蹈
 高尔夫品酒样样显品位

男士们排成一队,每人头顶上平放一本书,挺胸抬头、两眼直视前方,在室内鱼贯而行……别发笑,这一幕就发生在英国一家绅士礼仪学校的体态训练课上。由于最近一两年英国礼仪潮复苏,学习礼仪不再是窈窕淑女的专利。越来越多的男士也走进课堂,愿为自我完善作番努力。

自从英国公立教育之父威廉·威克姆六百年前提出知

里的壁炉和古董,马瑟似乎很为他们的进步骄傲。

“顶书走路”是经典体态训练法之一,要诀是保持平衡,行走间书不落地。如今,马瑟将此法引入男士体态训练。

男人更要讲究穿衣吃饭

马瑟的男士礼仪课程始办于2005年10月。她本人原是一名舞蹈家和个人形象顾问。

礼仪学校。学校最初定位为女子礼仪训练营,后来才增设男子礼仪课程。

女学员受训后受益匪浅,不仅掌握了怎样在下车时保持双膝并拢等礼仪,还通过烹饪课学到了一手好厨艺以及如何养生。

但女学员们经常抱怨她们的丈夫或男友不懂恰当使用器具,甚至不懂女士开门。“这就是我们男士礼仪训练课程的最初由来,”马瑟说。

马瑟认为,尽管现代手机通信、快餐文化等让传统进餐礼仪和交谈艺术逐渐淡出人们的生活,但很多人自我完善的愿望依然强烈,“女士男士都一样”。

举止有度最能增强自信

尽管一期课程价格不菲,约需650英镑,学员们仍对课程表现出浓厚兴趣。

现年27岁的约翰·梅斯来此接受婚礼特训。他说:“明年3月我一定会是最出色的新郎。到时我还将在婚礼上发表一流演说。”

42岁的园丁伊恩·布鲁斯则是遵从妻令参加礼仪训练。夫妻二人经营着一家商店,布鲁斯希望,良好的个人风度能为他赢得更多顾客。以前,他总觉得自己在待人接物上表现欠佳,小错不断。

他说:“我想通过训练来获得更多自信。”

突击一日就能脱胎换骨

除了马瑟的礼仪学校,英国一家饮料公司还在伦敦市中心开办了一家男子精修学校——致力于将啤酒肚男人变成腹部平坦的詹姆斯·邦德型男。

为了适应当前快节奏的生活方式,“格伦利物威士忌男子精修学校”(The Glenlivet Male Finishing School)的课程安排比马瑟的苏格兰礼仪学校更紧凑,他们推出了“一日突击班”,教导男士们如何衣着得体而时尚、举止有礼,还特别介绍了在公开场合用餐的禁忌。



▲优雅熟练的舞姿将让你在派对上充满自信。



▲“顶书走路”是经典体态训练法之一,要诀是保持平衡,行走间书不落地。如今这已成为绅士教程的重要基础课。

▼骑术同样是英国绅士必修课。

名格言“举止造人品”(Manners Maketh Man)以来,这句话就被英国人奉为“做人圣经”。依照这一标准,大多数现代男性都需要重修礼仪课。

绅士训练营先学顶书走

现在的年轻男子,在社交方面可谓“害羞的一代”,他们缺乏信心,也不太熟悉各种礼仪,于是,针对男子的精修学校(finishing school)应运而生。

戴安娜·马瑟现年58岁,她就是英国首家男子礼仪学校的创办者。学校坐落于伦敦一座苏格兰风格的古堡内。眼看学生们神情专著,头顶书本,小心翼翼地绕过房间

课程第一期吸引了9名学员,年龄均在20岁以上。短短三天内,男士们学习了如何体面地行走、跳舞、演讲以及在鸡尾酒会上为女士服务。此外,训练内容还包括打高尔夫球时怎样优雅挥杆,怎样搭配服装颜色,以及怎样熨衣和缝补。

女人提升了男人要跟进

随着英国人生活节奏加快,英国传统礼仪学校曾一度衰落。对于那些想调教出淑女风范的家长而言,只能把爱女送往海外的专业礼仪学校学习。但是在近一两年,英国传统礼仪出现复兴趋势后,富有商业眼光的马瑟在2005年3月创办了英国首家

