# 演讲与口才：手势语应自然得体

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2025-01-21

*·手势语应自然得体 手势即指用手（包括手指、手掌、手臂）的活动来表达情感，传递信息。当众讲话的手势不但能强调和解释语言所传达的信息，而且往往能使讲话的内容更丰富、形象、生动，让听众可听、可看、可悟。因此，有人称：“手势是口语表达的第二语言...*

·手势语应自然得体

手势即指用手（包括手指、手掌、手臂）的活动来表达情感，传递信息。当众讲话的手势不但能强调和解释语言所传达的信息，而且往往能使讲话的内容更丰富、形象、生动，让听众可听、可看、可悟。因此，有人称：“手势是口语表达的第二语言。”

手势语是肢体语言的重要组成部分。手势的妙用，在讲话中具有含蓄表达内心想法的独特作用。尤其是，手势语是在讲话的过程中时常运用的一种动作语言，手势的运用是否恰当，将直接或间接地对讲话效果产生不同程度的影响。

以下就是交际活动中常用的几种手势语言。

　　仰手式，即掌心向上，拇指张开，其余几指微曲。手部抬高表示欢欣赞美、申请祈求；手部放平表示诚恳地征求听众的意见，取得支持；手部降低表示无可奈何。

　　覆手式，即掌心向下，手指状态同上，这是审慎的提醒手势，演说者有必要抑制听众的情绪，进而达到控制场面的目的，也可表示否认、反对等。

　　切手式，即手掌挺直全部展开，手指并拢，像一把斧子飕飕地劈下，表示果断、坚决、快刀斩乱麻等。

　　啄手式，即手指并拢呈簸箕形，指尖向着听众。这种手势具有强烈的针对性、指示性，但也容易形成挑衅性、威胁性，一般是对相识或与演说者有某种关联时才使用。

　　剪手式，即手切式的一种变异。掌心向下，然后同时向左右分开。这种手势表示强烈的拒绝、毋庸置疑，演说者也可以用这种手势排除自己话题中涉及的枝节。

　　伸指式，即指头向上。单伸食指表示专门指某人、某事、某意，或引起听众注意；单伸拇指表示自豪或称赞；数指并伸表示数量、对比等。

　　包手式，即五指尖相触，指尖向上，就像一个收紧了开口的钱包。这种手势一般是强调主题和重要观点，在遇到具有探讨性的问题时使用。

　　推手式，即指尖向上、并拢，掌心向外推出。这种手势常表示排除众议，一往无前的态势，显示出内心的坚决和力量。

　　抚身式，即用手抚摸自己身体的一部分。双手自抚表示深思、谦逊、诚恳；以手抚胸表示反躬自问；以手抚头，表示懊恼、回忆等。

　　握拳式，即五指收拢，紧握拳头，这种手势有时表示\*、报复；有时表示激动的情绪、坚决的态度、必定要实现的愿望。

需要指出的是，讲话过程中的手势是内在情感的自然表露，而不应是生硬的做作，否则，不仅会达不到表情达意的效果，反而会画蛇添足。当然，常用的手势语言还会有其他一些定义，在运用时，不可拘泥，应自然得体。

另外，握手也是人们日常生活中最常见也是运用最广泛的手势语言。两手一经接触，所有的思想情感便渗透其中。如表示友情、诚意、祝愿、谅解、合作、期待、鼓励、欢迎、告别、热情、充满信心、达成协议、消除误会等。

其中，有几点需要多加注意。一方面，握手要注意起码的礼节。握手一定要用右手握手，要紧握对方的手，时间一般以1～3秒为宜。当然，过紧地握手，或是只用手指部分漫不经心地接触对方的手都是不礼貌的。年轻者、职务低者被介绍给年长者、职务高者时，当年长者、职务高者用点头致意代替握手时，年轻者、职务低者也应随之点头致意。和年轻女性或异国女性握手，一般男士不要先伸手。握手时，年轻者对年长者、职务低者对职务高者都应稍稍欠身相握。有时为了表示特别尊敬，可用双手迎握。

另一方面，握手要分清对象。男士与女士握手时，一般只宜轻轻握女士手指部位。握手时双目应注视对方，微笑致意或问好，与多人同时握手时应顺序进行，切忌交叉握手。为表示尊重对方，不要戴着手套和他人握手。还有一点也需要注意，就是握手要把握分寸。除非确实不便握手，否则在任何情况下拒绝对方主动要求握手的举动都是无礼的。初次见面时的握手不宜太用力

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！