# 演讲手势运用的原则

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-07-04

*篇1：演讲手势运用的原则1、雅观自然运用体态语言、动作要做到端正、高雅，符合生活美学的要求。人们听演讲，除了获得信息，受到启迪这外，也需要获得美的享受。演讲的体态动作要做到姿态优美、恰如其分，符合人们的审美习惯。演讲者的手势贵在自然，自然才...*

**篇1：演讲手势运用的原则**

1、雅观自然

运用体态语言、动作要做到端正、高雅，符合生活美学的要求。人们听演讲，除了获得信息，受到启迪这外，也需要获得美的享受。演讲的体态动作要做到姿态优美、恰如其分，符合人们的审美习惯。演讲者的手势贵在自然，自然才见感情的真实流露，自然才能真实地表情达意，才能给人以美感。优美自然的体态语言还必须符合演讲者的性别、年龄、经历、职业及性格等特征。

2、保持三个协调

第一、手势与全身的协调。演讲者的手势从来不是单独进行的它的，它的一举一式，总是和声音、姿态、表情等密切配合进行的。演讲以讲为主，以演为辅，没有动作的演讲只能讲话而已，但动作要和演讲者的体态协调才美。

第二、手势与口头语言的协调。手势的起落应和话音的出没是同时的、同步的，不可互为先后。如果话说出去了，手势还没有做;或话已讲完，手势还在继续，不仅失去了它的意义，而且也使听众感到滑稽可笑。第三、手势与感情协调。演讲中感情激昂时手的幅度、力度可大，否则小一点，手势幅度和感情是成正比的。 例如：下面这段演讲词的动作幅度就应该大：

如果说，中国是头沉睡的雄狮，就需要我们每一个人用热情去唤醒，让他咆哮，让他呐喊!

如果说，中国是条俯卧的巨龙，就更需要我们做主人的用双手去托起，让他腾飞，让他振兴，让他永远屹立于世界强国之林!

到那里时，我们都将会自豪地说：“我是中国的主人。” 而下面的一段演讲词的动作幅度就必须小：

青年人有青年人的脚步，老年人有老年人的脚步，但不管是谁，无论你迈的是什么样的脚步，都是凭着两只脚，一步一步地走完漫长而短暂的人生之路的。朋友们，我们正在走着这条路，请经常回头看看自己走过的脚步，更不妨仔细想想，在未来征途中，我们的双脚该怎样迈步，往哪迈步?

3、适宜、适量、简练

一是与演讲内容相适宜。手势动作只有在与口语表达密切相配合时，其含义才最为生动具体。演讲者的手势必须随演讲的内容、自己的情感和现场气氛自然地表现出来，手势的部位、幅度、方向、力度都应与演讲的有声语言、面部表情、身体姿态相适宜，协调一致，切不可生搬硬套勉强去凑手势。

二是手势的多少要适量，要不多不少。手势动作过多了，一两句话一个动作就会显得轻挑作态、喧宾夺主，会使听众感到眼花缭乱，听众甚至会拿演讲者的动作

开心。但是，如果演讲者在台上从头到尾都不运用手势，那样就会显得局促不安就会失掉演讲的感染力和活力;演讲者的气质、风度也就无法体现出来，使听众不能深刻理解演讲的思想内容而感到枯燥无味。

三是手势动作要简单精练。体态语言毕竟是口语的辅助手段，使用时切忌过多过滥，毫无节制，而应尽量做到少而精。正像说得多不一定就表明语言能力强一样，态势语言表演过多，不一定能加强演讲效果。所以演讲中的手势动作应简练、得体，宁少勿多。演讲者每做一个手势，都要力求简单精练、清楚明了、干净利索、优美诱人，不可琐碎，不可拖泥带水。小动作、碎动作千万不要做，重复动作也不要多做。

4、因人制宜

在演讲中态势语的恰当运用可以表现一个人的成熟、自信、涵养、气质和风度。演讲者要根据自身条件，选择符合自己的身份、性别、职业、体貌的、有表现力的、合适的手势。就性别而言，男性的手势一般刚劲有力，外向动作较多;而女性的手势主要是柔和细腻，手心内向动作较多。就年龄而言，老年演讲者因体力有限，手势幅度较小，精细入微;而中青年演讲者身强力壮，手势幅度较大，气魄雄伟。就身高而言，个子比较矮小的演讲者可以多做些高举过肩的手势来弥补不足，这样可以自己形体显得高大一些，而个子较高的演讲者，可多做些平直横向动作。

**篇2：演讲手势运用的原则**

第一、精当。所谓“精”，就是精确，演讲者做出的手势要能够精确地表达出它特定的意义和内涵。所谓“当”，就是适当。在演讲中，手势既不要过多，也不能太少，要根据演讲内容的需要使用手势，让最富有哲理性和情意感的有声语言与必要的手势有机地配合在一起。力求用最精当的手势，获得最强烈的现场效应。

第二、自然。演讲的手势贵在自然。因为自然才是情感的真实流露和体现，才能给听众以赏心悦目的美感，而任何矫揉造作的手势都只会引起听众的强烈反感。所以，演讲者的手势要做得舒展大方，又自然流畅，既不可过于张狂，也不能过于拘谨。总之，每一个手势都要随着演讲者的情感活动自然形成和外现。即使是预先设计的手势，也要让听众感觉是情感所致，非做不可。只有这样自然的手势，才能拨动听众的心弦。

第三、简练。演讲的手势是从生活中提炼出来的，它追求的是简单明了、精炼生动的表达效果。因为复杂模糊的手势会让听众迷惑难解，而烦琐拖沓的手势又会使听众烦扰生厌，所以，演讲者的手势一定要尽可能地做得简捷明快，干净利落，切不可哗众取宠，拖泥带水。

第四、和谐。演讲的手势是不可能单独运用的。它的一举一动，总是和演讲者的声音、姿态和表情配合在一起的。这种配合必须是适当的，协调的。比如手势的起落应当和话音同时，手势动作需要同姿态结合，手势效应必须与表情一致。和谐产生美，只有和谐的手势，才能给听众以独特的美感。

常用的手掌动作

(1)伸手(手心向上，前臂略直，手掌向前平伸)——表示请求、交流、许诺、谦逊、承认、赞美、希望、欢迎、诚实等意思。

伸手训练：“人活在世上，谁不希望自己的一生过得有意义、有价值一些呢?”“自己活着，就是为了使别人生活得更美好!”

(2)抬手(手心向上，手臂微曲，手掌与肩齐高)——表示号召、唤起、祈求、激动、愤怒、强调等。

抬手训练：“尊敬的各位领导、各位来宾，亲爱的同学们，大家早上好!”“给人民当牛做马的人，人民把他抬得很高很高!”

(3)举手(五指朝天，前臂垂直，手掌举至头部)——表示行动、肯定、激昂、动情、歌颂等

举手训练：“人生的价值在于奉献，生命的真谛在于创造!”“经验证明，能使大多数人得到幸福的人，他本身也是幸福的。”

(4)挥手(手臂向前，手掌向上挥动)——表示激励、鼓动、号召、呼吁、前进、致意等。

挥手训练：“努力吧!奋斗吧!我们的明天一定会更加美好!”“同志们，朋友们：让我们在爱国主义的旗帜指引下奋勇前进吧!”

(5)推手(手心向前，前臂直伸)——表示坚决、制止，果断、拒绝、排斥、势不可挡等意。

推手训练：“不!不能这样!这不是我们的逻辑!”“谁不属于自己的祖国，那么他也就不属于人类。”

(6)压手(手心向下，前臂下压至下区)——表示要安静、停止、反对、压抑、悲观或气愤等。

压手训练：“时间就是生命，无端地浪费别人的时间，其实是无异于谋财害命的。”“谁若把金钱看得比荣誉还尊贵，谁就会从高贵降到低贱。”

(7)摆手(手心对外，前臂上举至中区上部)——表示反感、蔑视、否认、失望、不屑一顾等。

摆手训练：“一个人的价值，应该看他贡献什么，而不应当看他取得什么。”“凡在小事上对真理持轻率态度的人，在大事上也是不可信任的。”

(8)心手(五指并拢、弯曲，自然放在胸前)——表示自己、祝愿、愿望、希望、心情、心态等。

心手训练：“爱国魂是最纯洁的灵魂，爱国心是最美好的心灵”“钱学森永远是中国人民心中的英雄。”

(9)侧手(手掌放在身体一侧，手心朝前)——表示憎恨、鄙视、神秘、气愤，指示人物和事物等。

侧手训练：“知识决定命运，学习成就未来!”“你要想获得幸福，你就得给世界创造价值!”。

(10)合手(两手在胸前由分而合，双手合一)——表示亲密、团结、联合、欢迎、好感、接洽、积极、同意等。

合手训练：“军人的责任就是舍小家为大家，维护社会的安宁。”“爱国主义就是千百年来巩固起来的对自己祖国的一种深厚的感情。”

(11)分手(两手在胸前由合而分，双手打开，做另一手势状)——根据打开后手势的区域不同分别表示空虚、沉思、消极(下区)，赞同、乐观、积极(中区)，兴奋、赞美、向上(上区)等。

分手训练：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”“我们世界上最美好的东西，都是由劳动、由人的聪明的手创造出来的。”

**篇3：演讲如何运用手势**

一、简洁.

手势要简洁明了，容易被听众看懂和接受，不至于多费听众的心思去猜度。有人喜欢多用奇怪的手势，想借此博得听众的注意，这样他的结果往往适得其反。所以，不需要的、无意义的手势，应当完全 减省不用。

二、适宜.

手势要适宜，与演讲的内容协调、合拍。不适宜的手势，或者使人感到生硬不快，或者惹得听众轻蔑讥笑。在演讲过程中，演讲者有时急切之中找不到恰当的词语来表达特定的思想感情，在这种情况下 ，也可以用手势来代替一般找不到的字句，这种适当的手势，甚至还是很神、很有力的。

三、变换.

演讲者运用手势不可老是重复地做某一种手势。重复一种手势，不仅单调无味，毫无艺术性可言，而且形不达意，招致听众的厌烦。所以演讲者要善于变换他的演讲手势，或用左手，或用右手，或同的 两手并用，使听众在得体的富于变化的手势中得到满足，在脑海中留下深刻的印象。

演讲中手势的运用方法、把手放到上半身来.

1.双手不要自然下垂.

这样每次要做手势时，都要把手拿上来。稍微有点怯场的话，手还没抬起来，动作就结束了，而观众的视线是集中在你上半身的。

2.正确的方法是双手放在肚子前.

比如下图默克尔的作法。这样需要做手势时，手会自然伸出来。具体怎么舒服怎么放，可以合十，可以互握，随便你。

变体：如果想酷一点，可以一只手放在口袋里，或者其他，但是必须保证一只手在上半身。

**篇4：演讲如何运用手势**

1、演讲的开场白要简洁.

最好的开场白应该是开门见山，如果传递给听众的是一些无关紧要的信息就是浪费时间，演讲开始的时候一定要注意切题。

2、要将演讲变得有趣.

如果演讲的过程中太过乏味的话观众很容易会走神，一定要善于控制场上的气氛，让大家变得活跃。

3、演讲要有语调.

谁也不喜欢平白的叙述，抑扬顿挫的演讲才可以勾出观众的欲望，一定要注意说话时候的细节问题，口才再好也要注意。

4.演讲要和观众交流.

演讲也不能是一味的演讲，要密切关注观众的反应，平时要适时发问，让观众回答，吸引观众的注意力。

**篇5：演讲如何运用手势**

演讲者在演讲中想让听众接受自己的观点除了需要权威的理论之外，还须有感染力，而声音则是提高感染力的重要因素。下面小编根据怎样让自己演讲时发声有磁性，这个问题整理了相关的资料。

很多人对于发声有误区。有人通过提高音量的方法来表达演讲的高潮，所以“喊”在演讲中就用的非常多，其实适当提高音量不算错误，但是要区别“音量”与“音色”。不能只注重量的提高，而忽视音质的改善，如果这样只能伤害自己的嗓子，笔者起初也犯这样的错误。还有一些演讲者，特别是女性，为了追求声音的甜美而导致声音漂浮缺乏力度。那么我们应该怎样发声才会使自己的声音更好听更有磁性呢?

让演讲发声有磁性首先，演讲者可以练习共鸣。演讲者可以通过一些特殊字母如：en、m、ang等的发音与鼻腔一起震动，这种方法可以使你的声音更加饱满，音色更亮。

让演讲发声有磁性其次，通过呼吸训练。

1、张嘴吐气：把嘴自然张开，张大一些，同时用意念使丹田自然鼓起。然后嘴微闭轻轻吐气。(注意：嘴张开的时候不要有意识吸气，当您把嘴张开，自然就有气了。)2、张嘴打嘟：把嘴自然张开，张大一些，同时用意念使丹田自然鼓起。然后嘴唇合闭，用气轻轻冲开嘴唇，发出嘟嘟嘟的声音。(注意：嘴张开的时候不要有意识吸气，当您把嘴张开，自然就有气了。)3、打哈欠：把嘴自然张开，张大一些，同时用意念使丹田自然鼓起。然后嘴继续张开，似打哈欠状态，轻轻吐气。(注意：嘴张开的时候不要有意识吸气，当您把嘴张开，自然就有气了。)4、一四二呼吸：轻轻地吸气一个节拍，吸入丹田;然后闭气四个节拍;最后轻轻吐气两个节拍。

5、慢吸快呼：慢慢地吸气，然后快速呼出。

6、慢吸慢呼：慢慢地吸气，然后慢慢呼出。

7、快吸慢呼：快速地吸气，然后慢慢呼出。

气息是发出声音的动力，更是各种声音技巧的“能源”。练习呼吸的方法很多，也可以自己摸索。像通过星光大道走向春晚的刘仁喜一样，摸索出用石头压在腹部来练习气息的方法。

让演讲发声有磁性最后，发声要有一个正确的站姿。双脚自然站立，与肩同宽，两脚分开60°，一脚略突出两一脚脚尖二分之一个脚掌，身体重心放于向前的脚上，两腿挺直，收腹，挺胸，抬头。

声音条件是可以后天改造的，通过长时间科学、规范的练习你的声音也可以像中央台主持人的一样圆润、饱满、有磁性。大家有时间可以听一下中央人民广播电台主持的姚科的声音，很有磁性。

**篇6：演讲手势如何巧妙运用**

演讲，同时存在两种语言：一是口头的有声语言，一是身体的态势语言。手势则是态势语之一，演讲时使用的频率很高，作用也很大。因此，用好手势对于演讲十分重要。所谓手势语就是演讲者运用手掌、手指、拳和手臂的动作变化来传递信息、表达感情和交流思想的一种态势语言。只要进入了“演讲状态”，手势就会出现。那么，恰当巧妙地运用手势则会为你的演讲增添光彩。

手势语言有多种复杂的含义，一般可分四类，表达演讲者的情感，使其形象化、具体化的手势为情意手势，也叫感情手势。表示抽象的意念的手势叫象征手势。模形状物，给听众一种具体、形象感觉的手势叫形象手势，也称图示式手势。指示具体对象的手势称为指示手势。有人总结，常见的演讲手势有上举、下压和平移等几类，各类中又分单手、双手两种。每种又可以作拳式、掌式、屈肘翻腕式等。手向上、向前、向内往往表达希望、成功、肯定等积极意义的内容。手向下、向后、向外，往往表达批判、蔑视、否定等消极意义的内容。如空中劈掌表示“坚决果断”，手指微摇表示“蔑视”活“无所谓”，双手摊开表示“无可奈何”等等。右手紧握拳头从上劈下表达愤慨、决心。

讲话的手势大有讲究，但不是靠闭门造车“设计”出来的，而是在讲坛上，随着演说的内容、听众的情绪、场上的气氛，在演讲者情感的支配下，自然而然“喷射”出来的。至于选择单式手势还是复式手势，则要看内容的要求，会场的大小，听众的多少，表情达意的强弱而定。手势语言没有固定的模式，没有规定的角度，不受先人的制约，也无需“导演”的引发。它象体操动作一样，绝不是用一个模子套出来的，它需要自己创造。但对于初学者总会有一个模仿的过程，如听演讲、看电影时，注意揣摩，作点“积累”，这样在演讲时就可以顺手拈来了。

用手势表明观点手势语虽然比较抽象，但与口语恰当配合，意味就明确了。演讲中，在阐释观点、表明态度时，辅之以一定的手势，可以使演讲内容得到强化，主旨更为突出，给人印象深刻。例如，郭琴同学的演讲《为自己喝彩》中就有这样的手势：

有人说想唱就唱是一种张狂，有人说欣赏自我是一种幼稚，还有人说放飞梦想是一种荒诞，难道事实真是如此?(手心向下，胳膊微屈，手掌稍向前伸，表示不赞成这些言论)也许，理想和现实相去甚远，我们才无法让自己释怀;也许，平淡的生活总在交替轮回，我们的斗志已日益磨碎;也许，屡屡的挫折与失败，使我们早已丧失了激情。(右手轻轻抚胸，平静地陈述和说明)可是，不想流于平庸，却又在消极中沉没;不想人云亦云，却又走不出禁闭的心牢;不想随波逐流，却又蜷缩在窠臼里叹息，这样活着，不累吗?(右手掌前伸，上下略晃动两次，表示疑惑并希望得到听众认可)我想，与其这样自暴自弃、一度沉沦，还不如相信自己，为自己喝彩!(拳头紧握，高举，向前摆动一下，展示自己的鲜明立场和坚定态度)为自己喝彩，就是要……演讲者的意图很明显，针对青年人普遍存在的失望、消极心态，她认为，肯定自己，正视自己，为自己喝彩才是健康的姿态。手势的运用强化了她所表达的观点，质疑是为了警醒，否定是为了提倡，使演讲主题鲜明，颇得演讲要义。

用手势宣泄情感有的手势主要作用就是表达说话时的感情，加深听众对语句思想感情的理解。这种手势带有演讲者强烈的感情色彩，特别是交心的境界，个人的爱憎、喜厌、褒贬便自然流露。例如，鲍升涛竞选班长时的演讲就使用了不少这类手势：

为什么?为什么我们非要戴上“差班”的帽子而不思进取?(两手掌往下摆，掌心朝上，稍微用力，表示不满)有人说热动2班一没人才，二不团结。很多人默认了。但是我要说，这是逃避，是窝囊，是自甘人后!(臂微屈，手掌向下压，表示强烈反对)……同学们，我的目标就是要建立一个和谐美满、积极进取的班级。我相信大家也都希望生活在这样一个大家庭里。只要我们每个人献出自己的一份光和热，就没有我们热动2班做不了的事，也没有我们热动2班过不了的坎!(握紧拳头，挥动两到三次，显示挑战、精诚团结、勇往直前的意味)手势语可以从视觉上给观众造成情感上的冲击。鲍升涛同学的演讲，从内容上看，说到了同学们的心坎上，震撼力是不言而喻的。而从他使用的手势来看，快速、有力，情感宣泄淋漓尽致。当同学们的听觉与视觉都被调动起来了，其感染力、号召力是可想而知的。

用手势展现美感艺术性是演讲的一个特征。演讲者在台上演和讲，其声和其形就给了观众一个形象刺激，如果声音动听，态势优雅，就能够带来不同感官、不同程度的生理上的快感和精神、情感上的愉悦。换言之，演讲就具备了艺术性。例如，陈佳怡的演讲《十八岁》中这样结尾：

这是一个知识大爆炸的时代。(食指直指，其余手指内屈，表示涉及“知识”这个话题，提醒听众注意)一个人，如果没有知识，就如同鸟无翅膀，花朵无养料，战士手中没有枪一样，纵有凌云之志，也必定一事无成。因此，我们必须从现在开始，紧紧地抓住时间骏马的缰绳，以百分之一百二十的热情去进取，去拼搏，去开拓。(手掌伸开，抬至胸前，然后向前上方用力挥动，表示号召)我们的十八岁，应该是进取的十八岁，拼搏的十八岁，开拓的十八岁!(拳头向下用力挥动，表示果断)十八岁的朋友们，最后，还是让我们用奥斯特洛夫斯基的一句话来共勉吧：“人的生活有两种方式，一种是腐朽，一种是燃烧，我不愿意腐朽，我愿意燃烧起来”!(两手掌由胸前向上、向外张开，表明自己的选择)这个结尾值得我们借鉴。演讲者的手势与全身协调，与情感协调，与口语协调，手势简约明快，雅观自然，有声语与手势语皆美。既体现了语言的表现力和感染力，又展示了手势的形象性和观赏性。

手势不在乎多，而在于简练、在于有表现力。因此，作为一个优秀的演讲者，既要注意培养和加强这种非语词表现力，又要适当控制这种表现力，总的原则是干脆利索、大方美观、自然协调和因人制宜。

**篇7：演讲手势运用技巧**

1、达情式手势

其主要作用是表达感情的。比如，表示愤怒时挥拳头，摊开双手表示没办法。等等。

2、习惯手势

任何一位演讲者都有一些只有他自己才有而别人没有的习惯性手势，且手势的含义不明确不固定，随着演讲内容的不同而体现不同的含义。

3、抒情手势

此手势在演讲中运用频率最多。比如：兴奋时拍手称快;恼怒时挥舞拳头;急躁时双手相搓;果断时猛力砍下。抒情手势是一种抽象感情很强的手势。

4、比拟性手势

是指演讲者为使听众对抽象事物有一种具体感、实在感，从而用手表示一些比较复杂的感情和比较抽象的概念。例如，演讲者在作报告时，想要号召大家团结起来，可以紧握拳头。

5、模拟手势

用手势描述形状物，其特点是“求神似，不求形似”。比如用双手合抱，把梨子虚拟成一个大球形，表达出人们的真情实意。模拟手势信息含量大，升华了感情，有一定的夸张色彩。

6、达形性手势

是指演讲者为了给听众以一个比较具体、实在、明确的印象，而对事物形象所进行的模仿。达形性手势，在演讲中也常被运用。例如管理者在演讲中讲到某物时，可以用手比划其形状。

7、指示性手势

是指管理者在指明对象或发出指示时，所使用的手势。指示性手指，是管理者经常运用的一种动作。我们看电影和电视就常看到。在古代的领导活动中，也被大量使用。恰当的指示性手势就是这样，既能有助于表达感情，又具有很大的包容量，能起到“此时无声胜有声”的作用。

演讲时，可以根据自己想要取得的演讲效果，结合使用不同的演讲手势。管理者在演讲时确立一个正确的手势形象时，要遵循一定的规则：

1、手势必须用得审慎

因为每个人所特有的具有表现力的手势动作是有限的，不审慎就会与所有的人一样，失去特性，因而其演讲也就失去了光华。

2、不可滥用手势

各种各样的手势，如同在舞台上朗读时的种种动作一样，愈少愈有力量。这是因为，同任何作用于人的视觉东西一样，手势如果被多次反复，便会失去吸引力，不可能、而且也不应当代替有声语言，不可能、也不应当与有声语言具有相同的功能。

3、手势从肩部做起

手势不宜只从肘部做起，那样显得局促，不自然、不大方。从肩部做起，显得有力而顺眼。领导演讲时的任何手势都要和其说的某句话一起完成。如果太快或太慢，看似小小的不妥，则往往突出不了你强调的重点，甚至会使听众将别的什么当作你强调的重点。

4、手势要有内容

手势必须用得有道理，必须是所阐述的思想、所表达的感情的自然产物，而不是一种出于紧张、神经质的乱动。管理者演讲的手势不是随便做出来的，它是管理者内心状态的外部表现，是管理者进入演讲角色后，在对所讲问题有浓厚的兴趣，对所讲内容有深切感受的基础上，自然生发出来的。大概管理者都有这样的体会，当自己有演讲的感情冲动，而又十分恳切他讲出该讲的话时，自己的态势动作就显得自然得体，并常常由于自己的理智和感情倾注于演讲而忘记自己这时所做的手势动作，虽然未曾受过专门训练，却做得恰到好处，使人感到真实准确，无可挑剔。

**篇8：演讲手势的运用**

第一，上中下三区的运用。上区，就是手势在肩以上，表示积极向上，一般用在号召鼓动、赞美、表扬的时候。下区，就是手势在腰以下，表示消极的、不好的，一般用在批评指责的时候。中区，就是手势在肩与腰之间，表示一般的描述表达。一般演讲过程中，大部分手势都在中区。

第二，场面大，手势大;场面小，手势小。当会场大、人数多的时候，我们的手势就要做得大气，让听众都能看见。当会场小、人数少的时候，我们的手势做得要小一些，做太大了，反而会让听众感觉有点张牙舞爪，和现场不协调。在这里还要分年龄，在对年龄大的人演讲时，手势要尽量小一些;相反在对年龄小的人演讲，手势要尽量大一些。另外还有男女之分，对于男士，手势可以大气一些，对于女士，手势可以收敛一些。

第三，肩发力，表示力量;肘发力，表示亲切。

第四，手势应该停留足够长的时间。手势一做出去，马上就收回来，则会使听众对你立刻失去信赖感。如歌星在现场唱歌时，他的手势会指着一群人好长时间才放下来，然后再去调动另外一群人的情绪。

第五，自己的思维“仓库”里要存储3到5个手势。在运用手势的过程中，切忌一成不变就做一种手势，这样显得太单调、太呆板。

演讲中如何使用手势

1 双手不要自然下垂，这样每次要做手势时，都要把手拿上来。稍微有点怯场的话，手还没抬起来，动作就结束了，而观众的视线是集中在你上半身的。

2 如果想酷一点，可以一只手放在口袋里，或者其他，但是必须保证一只手在上半身。

3 只要像之前说的那样，为手提供了足够的方便，那么在需要的时候，手势会自然跟上，这个不用学。每个人都有不同的风格，有的人手势少，有的人手势多，这些都是正常的。

4 需要注意的是自己的情绪，如果自己紧张或无聊，你的手势会自然把这些情绪也表现出来。如果自己本来就很 High，或者极想说服听众，那么运用什么手势，你的手自己知道。

手势在演讲中的作用

一是指示手势。这种手势是用来指示具体真实形象，又可分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势确指在场的人或事或方向，且均在听众的视线内。如“我”或“你们”、“这边”或“上面”、“这些”或“这一个”等。虚指是指演讲者和听众不能看到的。比如“在很久很久以前”、“在遥远的地方”。常用虚指可伴“他的”、“那时”、“后面”等词。指示手势比较明了，不带感情色彩，比较容易做。

二是模拟手势。用手势描述形状物，其特点是“求神似，不求形似”。比如用双手合抱，把梨子虚拟成一个大球形，表达出人们的真情实意。模拟手势信息含量大，升华了感情，有一定的夸张色彩。

三是抒情手势。此手势在演讲中运用频率最多。比如：兴奋时拍手称快;恼怒时挥舞拳头;急躁时双手相搓;果断时猛力砍下。抒情手势是一种抽象感情很强的手势。

四是习惯手势。任何一位演讲者都有一些只有他自己才有而别人没有的习惯性手势，且手势的含义不明确不固定，随着演讲内容的不同而体现不同的含义。

演讲手势贵在自然，切忌做作;贵在协调，切忌脱接;贵在精简，切忌泛滥;贵在变化，切忌死板;贵在通盘考虑，切忌前紧后松或前松后紧。

演讲肢体语言的运用

在演讲中，手放在哪里往往很让我们头疼。如果你在讲台后面，你可以将双手自然地放在讲台两侧。如果没有讲台的话，可将双手自然垂在身体两侧，或者让双手握在胸前，也可以用手来操作教学设备，握住提示卡、笔、教鞭或是做手势等。无论在什么情况下，都不该把双手置于裤子口袋内，或是把手背在身后，这样给你感觉太严肃没有亲和力。

手是人体的表情器官之一，手势是使用频率最高的体态语言形式。由于双手活动幅度较大，活动最方便、最灵巧，形态变化也最多，因而手势的表现力、吸引力和感染力也最强，最能表达出丰富多彩的思想感情。寓意深刻、优美得体的手势，能产生极大的魅力，激发听众的热情，加深听众对演讲内容的理解，使演讲获得成功。

常见的手势和作用：手心向上，胳膊微曲，手掌向前伸出：表示激励、号召、请求、赞美、欢迎的意思。比如说：“同志们，我们一定能够实现目标。”“希望同志们为把复旦大学建设成为世界一流大学而努力工作!”这类内容，就可以用这种手势。

手心向下，胳膊微曲，手掌稍向前伸：表示低调、停止、干掉、否认、反对、不喜欢的意思。比如：“同志们，低调，低调!”“对待个人主义要像秋风扫落叶一样!”“凡是敌人反对的都是我们应该坚持的。凡是敌人赞许的都是我们坚决反对的。”这类内容，就可以用这种手势。上述两种手势，是用单式还是用复式手势，可视具体情况而定。

**篇9：如何合理运用演讲手势**

演讲手势分类

1、习惯手势

任何一位演讲者都有一些只有他自己才有而别人没有的习惯性手势，且手势的含义不明确不固定，随着演讲内容的不同而体现不同的含义。

2、抒情手势

此手势在演讲中运用频率最多。比如：兴奋时拍手称快;恼怒时挥舞拳头;急躁时双手相搓;果断时猛力砍下。抒情手势是一种抽象感情很强的手势。

3、模拟手势

用手势描述形状物，其特点是“求神似，不求形似”。比如用双手合抱，把梨子虚拟成一个大球形，表达出人们的真情实意。模拟手势信息含量大，升华了感情，有一定的夸张色彩。

4、指示手势

这种手势是用来指示具体真实形象，又可分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势确指在场的人或事或方向，且均在听众的视线内。如“我”或“你们”、“这边”或“上面”、“这些”或“这一个”等。虚指是指演讲者和听众不能看到的。比如“在很久很久以前”、“在遥远的地方”。常用虚指可伴“他的”、“那时”、“后面”等词。指示手势比较明了，不带感情色彩，比较容易做。

演讲中常用的三十式手势

1拇指式。竖起大拇指，其余四指弯曲，表示强大、肯定、赞美、第一等意;

2小指式。竖起小指，其余四指弯曲合拢，表示精细、微不足道或蔑视对方。这一手势演讲中用得不多。

3食指式。食指伸出，其余四指弯曲并拢，这一手势在演讲中被大量采用，用来指称人物、事物、方向，或者表示观点甚至表示肯定。胳膊向上伸直，食指向空中则表示强调，也可以表示数字“一”、“十”、“百”、“千”、“万”。手指不要太直，因为面对听众手指太直，针对性太强。弯曲或钩形表示九、九十、九百……齐肩划线表示直线，在空中划弧线表示弧形。

4食指、中指并用式。食指、中指伸直分开，其余三指弯曲。这一手势在一些欧美国家及非洲国家表示胜利的含义，由英国首相邱吉尔在演讲中大量推广。也表示二、二十、二百……之意。

5中指、无名指、小指三指并用式。表示三、三十、三百……。

6食指、中指、无名指、小指四指并用式。表示四、四十、四百……。

7五指并用式。如果是五指并伸且分开，表示五、五十、五百……。指尖并拢并向上，掌心向外推出，表示“向前”、“希望”等含义，显示出坚定与力量，又叫手推式。

8拇指、小指并用式。拇指与小指同时伸出，其余三指并拢弯曲，表示六、六十、六百……。

9拇指、食指、中指并用式。三指相捏向前表示“这”、“这些”，用力一点表示强调，也表示数字七、七十、七百……。

10拇指、食指并用式。并拢表示肯定、赞赏之意;二者弯曲靠拢但未接触，则表示“微小”、“精细”之意;分开伸出，其余三指弯曲表示八、八十、八百……;

11“o”型手式。又叫圆型手势，曾风行欧美。表示“好”、“行”的意思，也表示“零”。

12仰手式。掌心向上，拇指自然张开，其余弯曲，表示包容量很大。手部抬高表示“赞美”、“欢欣”、“希望”之意;平放是“乞求”，“请施舍”之意;手部放低表示无可奈何，很坦诚。

13俯手式。掌心向下，其余弯曲。表示审慎提醒，抑制听众情绪，进而达到控场的目的，同时表示反对、否定之意;有时表示安慰、许可之意;有时又用以指示方向。

14手切式。手剪式的一种变式。五指并拢，手掌挺直，像一把斧子用力劈下，表示果断、坚决、排除之意。

15手啄式。五指并拢呈簸箕形，指尖向前。表示“提醒注意”之意，有很强的针对性、指向性，并带有一定的挑衅性。

16手包式。五指相夹相触，指尖向上，就像一个收紧了开口的钱包，用于强调主题和重点，也表示探讨之意。

17手剪式。五指并拢，手掌挺直，掌心向下，左右两手同时运用，随着有声语言左右分开，表示强烈拒绝。

18手抓式。五指稍弯、分开、开口向上。这种手势主要用来吸引听众，控制大厅气氛。

19手压式。手臂自然伸直，掌心向下，手掌一下一下向下压去。当听众情绪激动时，可用这手势平息。

20手推式。见“五指并用式”。

21抚身式。五指自然并拢，抚摸自己身体的某一部分。抚胸表示沉思、谦逊、反躬自问;抚头表示懊恼、回忆等。

22挥手式。手举过头挥动，表示兴奋、致意;双手同时挥动表示热情致意。

23掌分式。双手自然撑掌，用力分开。掌心向上表示“开展”、“行动起来”等意，向下表示“排除”、“取缔”等;平行伸开还表示“面积”、“平面”之意。

24举拳式。单手或双手握掌，平举胸前，表示示威、报复;高举过肩或挥动或直锤或斜击，表示愤怒、呐喊等。这种手势有较大的排他性，演讲中不宜多用。

25拳击式。双手握拳在胸前作撞击动作，表示事物间的矛盾冲突。 书村网

26拍肩式。用手指拍肩击膀，表示担负工作，责任和使命的意思。

27拍头式。用手掌拍头，表示猛醒、省悟、恍然大悟等意。

28捶胸式。用拳捶胸，辅之以跺脚、顿足，表示愤恨、哀戚、伤悲。演讲中不太多用

演讲中手势运用需自然

演讲中不但不讲，而且有演，“演”不是一般的表演，而是一种“暗示”。演讲中的道具没有别的，除了面部表情之外，主要是依靠手势，可见手势在演讲中是十分重要的。那么如何自然运用手势就尤为重要，下面是小编为你整理推荐的，快来。

手势是演讲者拆诸听众视觉、给听众以演讲者直观形象的构成部分。也是交流、传播思想、意念和情感的最重要的辅助手段。诚如早期马列主义宣传家叶·米·雅罗斯拉夫斯基所说的：“演讲者的手势自然是用来补充说明演讲者的观点、情感与感受的。”因此，手势既可以引起听众注意，又可以把思想、意念和情感表达得更充分、更生动、更形象，从而给听众留下更深刻、更鲜明的印象和记忆。

手势的运用没有什么固定模式，完全是由演讲者的性格和演讲的内容以及演讲者当时的情绪支配的。因人而异，随讲而变。但是手势挥动的高度却有个一般的约定俗成的范围。按演讲者的身材可分上、中、下三个部位。上位，是从肩部以上，常在演讲者感情激越，或大声疾呼、发出号召、进行声讨，或强调内容、展示前景、指未来的时候;中位，即从腹部至肩部，常是心绪平稳，叙述事实，说明情况、阐述理由的时候运用;下位，即在腹部以下，这个部位的手势除指示方位、例举数目而外，多用于表达厌恶、鄙视、不快和不屑一顾的情感，或介绍、评说反面的事物。

当然，这些都不是绝对的。手势的运用各有各的习惯和技巧。中心问题是要与演讲言词的意义相协调，突击演讲的内容和情感。

如何合理运用演讲手势

**篇10：演讲中如何运用手势**

只有一点需要记住：把手放到上半身来。

一个误区需要纠正：不要事先计划手势。

手势不是武术招式，和表意之间根本没有这样一对一的明确关系，手势的运用也不是这样僵化死板。何况，似乎每个手势都不一定是他解读的意思。

把手放到上半身来

双手不要自然下垂，这样每次要做手势时，都要把手拿上来。稍微有点怯场的话，手还没抬起来，动作就结束了，而观众的视线是集中在你上半身的。

正确的方法是双手放在肚子前，比如下图默克尔的作法。这样需要做手势时，手会自然伸出来。具体怎么舒服怎么放，可以合十，可以互握，随便你。

变体：如果想酷一点，可以一只手放在口袋里，或者其他，但是必须保证一只手在上半身。

比如下面这个是基本的开放手势。其他的指示，邀请等手势，都可看作开放手势的变体。

不要事先计划手势

只要像之前说的那样，为手提供了足够的方便，那么在需要的时候，手势会自然跟上，这个不用学。每个人都有不同的风格，有的人手势少，有的人手势多，这些都是正常的。

需要注意的是自己的情绪，如果自己紧张或无聊，你的手势会自然把这些情绪也表现出来。如果自己本来就很 High，或者极想说服听众，那么运用什么手势，你的手自己知道。

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！