

# 2023年糖果公开课教案 中学生课外活动 礼仪常识(优秀7篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 糖果公开课教案篇一

每周一次的阅览课是学生开阔视野，扩大知识面的好机会。学生上阅览课要以班为单位，凭学生证或特优生借书证进入指定阅览室阅览。

上阅览课，除携带笔记本和钢笔外，其他东西如个人书刊、文件夹、书包、雨具等不允许带入室内。阅览室内书刊实行开架阅览，一次限取一册。看书时，要爱护书刊设备，不要污损或拿出室外，保持安静的阅读环境，椅子要轻拿轻放，不谈笑喧哗，不随地吐痰、吃东西、乱抛杂物，不带危险品、污染物品等，要保持室内整洁。下课铃响后，应将书刊放入书架，椅子放回原处，桌子摆放整齐后，在离开阅览室。

平时学生借书须凭学生证或特优生借书证到图书馆借书。借书时，讲文明礼貌，着装整洁，说话和气。要爱护书刊设备，损坏要按规定赔偿。进入书库除笔记本外，个人书籍等物不能带入。借书时要保持馆内安静，不打闹、不喧哗，同时保持馆内整洁。书刊看完后要及时归还，不要超期借阅。如果锁借书刊学校有急用，接到图书馆通知后，应立即归还。学生离校前，应还清书刊，退回借书证。

## 糖果公开课教案篇二

活动目标：

- 1、学习按照一定顺序讲述图片内容
- 2、通过老师的提问,猜测图片之间的联系,并尝试讲述
- 3、感受充满童趣的故事情节,愿意用响亮的声音在集体面前讲述自己的观点

活动准备:

课件(音乐、图片等),数字卡、礼物若干

活动过程:

## 一、了解圣诞节

- 1、音乐导入(教师播放《铃儿响叮当》的音乐,再播放“过圣诞节”的图片1)

提问:你知道他们在过什么节吗?你是从哪里看出来的?  
(引导幼儿观察圣诞树、圣诞帽。)

小结:对了,他们在过圣诞节,每年阳历的12月25日就是圣诞节,也叫耶诞节。

- 2、圣诞老人(教师出示圣诞老人的图片2)

提问:在这一天有谁会出来呢?传说圣诞老人是一位专门为好孩子在圣诞节前夜送上礼物的人,现在圣诞节就快到了,你们跟圣诞老人说一说,在圣诞节有什么愿望?(幼儿谈论自己的想法)小结:圣诞老人听到了小朋友们的愿望,那请在圣诞节那天看一看能不能收到礼物。

## 二、观察图片并讲述内容

- 1、理解图片内容

教师：听，有一位小女孩她也有自己的愿望。（教师播放音频1“圣诞节快到了，小香想写一封信给圣诞老爷爷”）小女孩的名字叫什么？她的愿望是什么？（幼儿复述）

提出问题：

（1）小香的信写好了，可是怎么把信送给圣诞老爷爷呢？

（幼儿谈论自己的想法，如若孩子说把信给邮递员的话，教师播放音频2“邮递员说，圣诞爷爷住在很远很远的地方，我没办法帮你送信。”）

（2）这时候小香也想到一个，看看她用了什么方法来送信？（教师播放图片3“小香用气球送信”，幼儿看图讲述）

（3）猜一猜，圣诞老爷爷收到小香的信了吗？（幼儿猜测后，教师播放音频3）谁来说说你听到了什么？（幼儿复述）

（4）看看圣诞老人都给小香送来了什么礼物？（教师播放图片4“白云变礼物”，幼儿看图讲述）小结：让我们一起来听一听这个故事。（教师完整地讲述一遍故事。）谁知道这个故事的名字叫什么？（幼儿复述）

2、教师请个别幼儿看图讲述：请问谁愿意把这个故事讲给大家听？

3、教师引导集体幼儿一起看图讲述：让我们一起来讲一讲吧！

### 三、延伸活动

“寻找礼物”教师：圣诞老爷爷也给小朋友们送来了礼物，但是要请你们自己去找，每个人都会有一张数字卡，按卡上的数字找相同数字的桌子，一次拿一个礼物！（教师分发数字卡，孩子自行去寻找）

#### 四、结束活动 “

舞动圣诞”教师：找到礼物后，你的心情怎么样？那就让我们一起来跳圣诞舞吧！教师播放音乐，带领幼儿随音乐做动作。

### 糖果公开课教案篇三

为了进一步落实峯城区教育局《关于开展“教师全员磨练合格课”活动的实施方案》（峯教发〔20xx〕10号）、《关于开展“有效教学”深入推进课程改革的指导意见》（峯教发〔20xx〕71号），阴平镇教委《关于开展“教师全员磨练合格课”活动的实施方案》（阴教发〔20xx〕7号）等文件要求，进一步提高课堂教学的有效性，避免无效低效课堂，进一步推进课程改革，深化素质教育。根据区、镇教育部门要求，我校制定出台了《卜乐小学20xx/20xx第二学期“教师全员磨练合格课”活动的实施方案》，决定本学期在全体教师中继续深入开展“全员磨练合格课”活动。为保障活动的有序进行特制定我组磨课活动方案。

以国家《基础教育课程改革纲要(试行)》、《山东省教育厅关于深化基础教育课程改革全面提高教育质量的意见》（鲁教基字〔20xx〕1号）等文件精神为指南，以“新课程系列课达标”活动为基础，以推行有效课堂教学模式为切入点，以提高课堂教学的有效性为中心，以示范课为导向，以研讨课为主体，以评比课为促进，以验收课为评价，引领教师聚焦课堂，努力提高课堂教学水平，聚焦教研，促进教师专业成长，推动课程改革向更深层次发展，推动教育教学质量进一步提高。

孙学海李浩谢旭郑纪伟郑波陈化彩

常识组磨课活动日程安排

□20xx年2月17日)

- 1、确定“磨课日”，把每周三定为我组“磨课日”，下午放学后一小时为磨课研讨时间。
- 2、要求教师在磨课活动中努力做到“四个一”，即认真上好或听好每一节课、做一次高质量的磨课发言、写一份有分量的磨课心得、向执教者提一条有价值的教学建议。
- 3、教师在评课过程中要少讲“人情话”、“场面话”，多提建议和意见。具体做到“三个一”，即肯定一个优点，指出一个缺点，提出一条改进意见。
- 4、实施“上课—磨课—上课”的操作模式，使上课和磨课成为一个前后相通、及时反馈的工作链条。
- 5、加强教师听课、评课出勤管理。教导处、考核办联合对教师的听评课出勤情况进行检查，其结果纳入教师学期评价结果。

## 糖果公开课教案篇四

- 1、初步了解有关西瓜的'简单知识。
- 2、尝试学习手指点画。

活动准备：西瓜、相关操作纸若干，黑色水粉，抹布等

活动过程

一、出示西瓜

- 1、说说西瓜像什么？

2、看老师切西瓜，说说切开的西瓜像什么？

3、绿色的是什么？

4、哪些是可以吃的？

二、品尝西瓜。

一边品尝一边找找，瓜瓢里还有什么？是什么颜色的？

三、点瓜籽。

1、教师出示一张画有西瓜片的纸

提问：这是什么？它上面缺少了什么？

2、教师示范，提出要求：

卷起袖子，用食指按以下黑颜色的海绵在西瓜图片上点，

然后再按一下海绵再点。

但是不要在一处重叠点，点完后在抹布上把手指抹干净。

四、幼儿操作

1、提醒幼儿适当点画。

2、小朋友帮西瓜点好籽了，说说你的西瓜想给谁吃？

## 糖果公开课教案篇五

在外出旅行乘车、船时，因晕车、晕船引起眩晕、呕吐等不适，可服用晕车药，而对于服用晕车药无效或对特殊反应的人来说，以下几种方法可供选用：随身携带新鲜桔子，吃完

后将桔皮内折对准鼻孔用力挤压，使雾状汁液射入鼻腔，旅途中反复多次，防治晕车船效果甚佳；清凉油或风油精适量涂于前额及鼻唇沟旁，伤湿止痛膏一块，在上车、船前15分钟贴于肚脐眼上，轻轻按摩片刻，使之贴紧。鲜生姜若干片置于小瓶内，随时嗅闻；乘车船前喝一杯加醋的温开水；茶叶1小撮，上车前含在口中有效。

出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛多是由于旅途中食用的食物或饮水不洁造成的急性肠胃炎。可口服痢特灵、黄连素或氟哌酸等药物；饭前多吃些大蒜可起预防作用。

途中发生急性扭伤时，切忌局部按摩或回旅馆后热敷，最好停止活动，回去后冷敷20至30分钟，便能达到消肿和止痛的作用。当抽筋时，拉引患处肌肉，并轻轻按摩；补充水分及盐分，休息直到患处感觉舒适为止。

发现突然晕倒的游客切不可胡乱搬动，应就地取平卧位，头偏向一侧，这样利于呕吐物吐出，防止窒息；放松裤腰带和领扣，观察其脉搏和呼吸变化。如呼吸、脉搏正常，可用大拇指刺激人中穴使其苏醒；如出现呼吸停止或者心脏骤停，应立即采取口对口人工呼吸和胸外心脏按压的方法急救。

在旅途中游客如果迷失方向，又没有带指南针，可以在稍开阔的地方，如果周围有树，可观察一棵独立的树木，枝叶茂盛的一侧是南，稀疏的一侧是北。如果有树墩，可观察其年轮，南方的年轮宽，北方的年轮窄。也可观察岩石，一般是北侧布满青苔，南侧干燥光滑。在晚间可以观看北斗星，从北斗星的勺柄到北极星正标示着从南到北的方向。此外还有蚂蚁洞口朝南，积雪难化的地方在北等物像，可供辨别方向。

游客在酒店遇到火灾时，千万不要搭乘电梯或随意跳楼；若身上着火可就地打滚或者用厚重衣物压灭火苗；必须穿过浓烟时，用浸湿的衣物批裹身体捂着口鼻贴近地面顺墙爬行；当大火封门无法逃出时，可用浸湿的衣服、被褥堵塞门缝或泼水降温，

等待救援，可窑洞色彩鲜艳的衣物呼唤救援人员。

游客如果出现食物中毒症状，首先应立即停止食用可疑食物，同时，立即拨打中心120呼救。在急救车来到之前，可以采取以下自救措施：催吐，对中毒不久而无明显呕吐者，可先用手指、筷子等刺激其舌根部的方法催吐，或让中毒者大量饮用温开水并反复自行催吐，以减少毒素的吸收。如在呕吐物中发现血性液体，则提示可能出现了消化道或咽部出血，应暂时停止催吐。导泻，如果游客吃下去的中毒食物时间较长(如超过两小时)，而且精神较好，可采用服用泻药的方式，促使有毒食物排出体外。

一旦小虫入耳，简单的对付办法是，可向耳内滴一些温开水或冷开水，将耳内小虫淹死或将它的四肢、翅膀粘住，限制它的活动，有机会再去医院取出小虫。

游客途中万一被毒蛇咬伤，切忌惊慌失措或奔跑，以免因血液循环加快而加速毒素吸收；正确的方法是立即用绳子或裤带扎紧伤口靠近心脏的一侧；每隔三分钟松一下绑，时间在一至两分钟，以防肢体坏死，如有条件可尽快用利刃切开伤口处或作十字形切口，用力挤压以排除毒素，然后尽快送医院处理。

## 糖果公开课教案篇六

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。下面是关于中学生礼仪常识请参考！



## 第一部分：中学生礼仪常识

### 一、个人礼仪

#### (一) 仪表

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。不要在人前“打扫个人卫生”。比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重他人。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

#### (二) 言谈

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1、礼貌：态度要诚恳、亲切；声音大小要适宜，语调要平和沉稳；尊重他人。

2、用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等。初次见面为“久仰”；很久不见为“久违”；请人批评为“指教”；麻烦别人称“打扰”；托人办事为“拜托”等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

#### (三) 仪态举止

1、谈话姿势：谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和

文明素质。所以，交谈时，首先双方要互相正视、互相倾听、不能东张西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。否则，会给人心不在焉、傲慢无理等不礼貌的印象。

2、站姿：站立是人最基本的姿势，是一种静态的美。站立时，身体应与地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、收颌、抬头、双肩放松。双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视，面带笑容。站立时不要歪脖、斜腰、曲腿等，在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

3、坐姿：坐，也是一种静态造型。端庄优美的坐，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的`坐姿应该：腰背挺直，肩放松。女性应两膝并拢；男性膝部可分开一些，但不要过大，一般不超过肩宽。双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。在正式场合，入座时要轻柔和缓，起坐要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得桌椅乱响，造成尴尬气氛。不论何种坐姿，上身都要保持端正，如古人所言的“坐如钟”。若坚持这一点，那么不管怎样变换身体的姿态，都会优美、自然。

4、走姿：行走是人生活中的主要动作，走姿是一种动态的美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

## 二、公共礼仪

### (一)与人交往，谈吐方面的礼仪常规

使用好礼貌用语：请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

1、尊称（敬称）：对长辈、友人或初识者称“您”；对师长、

社会工作人员要称呼职务或“老师”、“师傅”、“同志”、“叔叔”、“阿姨”等，不直呼其姓名。

2、对他人提出要求时说“请”；与人打招呼时说：“您好”；与人分手时说“再见”；给人添麻烦时说“对不起”；别人向自己致歉时回答说“没关系”；受到别人帮助表示感谢时说“谢谢”。

## （二）使用好体态语言

微笑、鞠躬、握手、招手、鼓掌、右行礼让。

1、微笑：是对他人表示友好的表情，不露牙齿、嘴角微上翘。

2、鞠躬：是下级对上级、晚辈对长辈、个人对群体的礼节。行鞠躬礼时，脱帽、立正、双目注视对方，面带微笑，然后身体上部向前倾斜自然弯下15--30度左右，低头眼向下看。有时为深表谢意，上体前倾可再深些。

3、握手：与人见面或离别时最常用的礼节，也是向人表示感谢、慰问、礼贺或鼓励时的礼节。

（1）握手前起身站立，摘下手套，用右手与对方右手相握。

（2）握手时双目注视前方，面带微笑。

（3）一般情况下，握手不必用力，握一下即可，老友间可握得深些、久些或边问候边紧握双手。

（4）多人同时握手不要交叉，待别人握后再伸手，依次相握。

4、招手：公共场合远距离遇到相识的人或送别离去的客人，举手打招呼并点头致意。招手时手臂微屈，手掌伸开摆动。

5、鼓掌：表示喜悦、欢迎、感激的礼节。双手掌有节奏地相

击，鼓掌要适时适度。

6、右行礼让：在校园、上下楼梯、楼道或街道上行走时，靠右侧行进。遇到师长、客人、长幼、妇、残、军人进出房门时，主动开门侧立，让他们先行。

### 三、学校礼仪

学校，作为教书育人的专门场所，礼仪教育是德育、美育的重要内容。

学生是学校工作的主体，因此，学生应具有的礼仪常识是学校礼仪教育重要的一部分。学生在课堂上，在活动中，在与教师和同学相处过程中都要遵守一定的礼仪。

1、课堂礼仪：遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

(1)上课：上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已已在教师上课后进入教室，应先得到教师允许后，方可进入教室。

(2)听讲：在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。

(3)下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乒作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

2、服饰仪表：穿着指穿衣裤，着鞋袜。其基本要求是：合体；适时；整洁；大方；讲究场合。

3、尊师礼仪：学生在校园内进出或上下楼梯与老师相遇时，应主动向老师行礼问好：“老师好！”“校长好！”。学生进老师的办公室时或宿舍，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

4、同学之间礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学间可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时，须用“请”、“谢谢”、“麻烦你”等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

5、集会礼仪：集会在学校是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行，由于参加者人数众多，又是正规场合，因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学，都要定期举行升国旗的仪式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗，奏国歌时，要立正，脱帽；行注目礼，直至升旗完毕。升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

6、校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。在食堂用餐时要排队礼让，不乱拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

## 第二部分：迎宾送客的礼仪

### 1、迎宾的礼仪

在迎接宾客的时候，通常应该说“您好，欢迎您，里边请”等话语。在引导宾客的时候有一系列细微的肢体语言礼仪。礼貌的服务和明确的引导手势，会让宾客感觉到更贴心。迎宾与引导有标准的礼仪手势，手不是完全张开的，虎口微微并拢，平时手放在腰间。

在引导过程中，女性的标准礼仪是手臂内收，然后指尖倾斜上推“请往里面走”，显得很优美；男性要体现出绅士风度，手势要夸张一点，手向外推。同时，站姿要标准，身体不能倾斜。

引导宾客上楼，手要向上比，眼神也要看到手指向的方向。然后再拉回来跟宾客说明，要去的地点所在楼层，要走的方向，或者搭乘的电梯。引导的礼仪动作要配套、完整，仪态优美，声音悦耳，使人感受到引导人员内在的精神和热忱。这样会令宾客感觉良好。

### 2、招待会议室入座的礼仪

引导入座要注重手势和眼神的配合，同时还要观察宾客的反应。比如说指示给宾客某个固定的座位，说明之后，要用手势引导，在固定的位置处加以停顿，同时观察宾客有没有理

解。这个过程就体现出肢体语言的美。同时要说“请这边坐”等敬语。

### 3、奉茶时的引导礼仪

奉茶也是有技巧的，需要恰当的引导服务或肢体语言。在很多场合都可能用到，比如宾客坐下来洽谈时候顺便请他喝茶。奉茶给宾客的时候，一种情形是放在桌上，另一种情形是顾客会顺手接过茶杯，这些过程都需要注意礼仪。

奉茶有个“左下右上”的口诀，即：右手在上扶住茶杯，左手在下托着杯底。这样，客户在接茶杯的时候也是左下右上，从而避免了两个人之间肌肤接触。这是个细微的礼节，但是重视细节可以避免引起不必要的尴尬。

### 4、送别时的礼仪

送客的礼仪同样也很重要。送客的时候有规范的要求，要使用发自内心的敬语，诸如“感谢您的光临，请走好”。还要用肢体语言表示感谢，鞠躬的角度达到30度以表示衷心感激，然后迅速直起身体来，目送宾客离开。

## 糖果公开课教案篇七

握手，是最为常见、使用范围十分广泛的见面礼。了解和掌握其礼仪规范，对于我们在社交和商务活动中因人施礼并了解对方的心态及性格特点有着重要意义。下面是本站小编给大家搜集整理的商务活动中的握手礼仪常识。

握手是商务活动中司空见惯的见面礼，它是社交和商务活动中一个公开而又神秘的使者，可以表示欢迎、友好、祝贺、感谢、敬重、致歉、慰问、惜别等各种感情。聚散忧喜皆握手，此时无声胜有声。握手虽然简单，但握手动作的主动与

被动、力量的大小、时间的长短、身体的俯仰、面部的表情及视线的方向等，往往表现握手人对对方的不同礼遇和态度，也能窥测对方的心里奥秘。因而握手是大有讲究的。

握手的程序。握手的主要原则是尊重别人。握手的程序应根据握手人双方的社会地位、年龄、性别和宾主身份来确定。一般遵循“尊者决定”的原则。握手的基本礼节是：在平辈的朋友中，相见时先出手为敬；在长辈与晚辈之间，在上级与下级之间，应是前者先伸手，后者先问候，待前者伸手后，后者才能伸手相握；在男士与女士之间，女方伸手后，男方才能伸手相握，如女方无握手之意，男方可点头或鞠躬致意；倘若男方已是祖辈年龄，则男方先伸手也是适宜的。在主宾之间，主人应先伸手，客人再伸手相握，但客人辞行时，应是客人先伸手表示辞行，主人才能握手告别。如要同许多人握手，应当先同性后异性，先长辈后晚辈，先职位高者后职位低者，先已婚者后未婚者。在接待外宾时，主人有向客人先伸手的义务，无论对方是男是女，主人都应先伸手以示欢迎。在社交和商务场合，当别人不按先后顺序的惯例而已经伸出手时，都应毫不迟疑地立即回握，拒绝他人的握手是不礼貌的。

握手的方法。握手的正确方法，是在介绍之后，互致问候的同时，双方各自伸出右手，彼此之间保持一步左右的距离，手掌略向前下方伸直，拇指与手掌分开并前指，其余四指自然并拢并微向内曲，握手时两人伸出的掌心都不约而同地向着左方，然后用手掌和五指与对方相握。伸手的动作要稳重、大方，态度要亲切、自然。右手与人相握时，左手应当空着，并贴着大腿外侧自然下垂，以示用心专一。一般要站着握手，除老弱残疾者外，不能坐着握手。握手时间的长短可因人因地因情而异。太长了使人局促不安，太短表达不出热烈情绪。初次见面时握手时间以3秒钟左右为宜；在多人相聚的场合，不宜只与某一人长时间握手，以免引起他人误会。握手力量要适度，过重的“虎钳式”握手显得粗鲁无礼，过轻的抓指尖握手又显得妄自尊大或敷衍了事；但男性与女性握手时，男



方只需轻轻握一下女方的四指即可。为了表示尊敬，握手时上身略微前倾，头略低一些，面带笑容，注视对方的眼睛，边握手边开口致意，如说：“您好！”“见到您很高兴！”“欢迎您！”“恭喜您！”“辛苦啦！”等等。握手时可以上下微摇以示热情，但不宜左右晃动或僵硬不动。对尊敬的长者握手可取双握式，即右手紧握对方右手时，再用左手加握对方的手背和前臂。军人戴军帽与对方握手前，应先行军礼，然后握手。当自己的手不干净时，应亮出手掌向对方示意声明，并表示歉意。

握手不仅是相互传情递意、联络沟通的手段，而且从握手的姿势中可透露双方的心态及性格特点。美国著名盲女作家海伦·凯勒说：“我接触过的手，虽然无言，却极有表现性。有的人握手能拒人千里。……我握着他们冷冰冰的指尖，就像和凛冽的北风握手一样。而有些人的手却充满阳光，他们握住你的手，使你感到温暖。”握手的姿势尽管千差万别，归纳起来它可以传达三种基本态度：支配型，顺从型，平等型。在这三种基本态度中，平等型的握手所传递的信息是：“我喜欢你，我们可以相处得很好。”而支配型和顺从型的态度则正好相反。握手时，如果对方的手掌心向下行握手礼，应该立刻意识到对方的支配欲和垄断欲很强，这种掌心向下的握手方式，无声地说明，对方认为自己在此时此地处于高人一等的地位。而与此相反，如果对方握手时掌心朝上，应该意识到，对方属于顺从型，这种人可能处世比较民主、谦和，平易近人，对对方比较敬仰。这种人往往容易改变自己的看法，容易被他人支配。

握手的场合。握手是人们日常交际的基本礼仪，在必须握手的场合如果拒绝或忽视了别人伸过来的手，就意味着自己的失礼。具体说来，应该握手的场合至少有以下几种：在被介绍与人相识时；与友人久别重逢时；社交场合突遇熟人时；客人到来与送别客人时；拜托别人时；与客户交易成功时；别人为自己提供帮助时；劝慰友人时。此外，还应本着“礼貌待人，自然得体”的原则，灵活地掌握与运用握手礼的时机，以显示

自己的修养与对对方的尊重。

握手十忌。一忌不讲先后顺序，抢先出手；二忌目光游移，漫不经心；三忌不脱手套，自视高傲；四忌掌心向下，目中无人；五忌用力不当，敷衍鲁莽；六忌左手相握，有悖习俗；七忌“乞讨式”握手，过分谦恭；八忌握时过长，让人无所适从；九忌滥用“双握式”，令人尴尬；十忌“死鱼”式握手，轻慢冷漠。