

# 2023年演讲时如何巧妙的运用手势(汇总8篇)

播音稿还需要注意语言的权威性和可信度，准确传达事实并避免夸大、失实等情况。具体的活动安排请大家拭目以待，敬请期待。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇一

无论是在职场办公还是学校演讲，都需要一场富有感染力的演讲，下面我就来讲讲演讲手势如何掌握才能使演讲更得体，更有内涵的方法，希望能帮到大家。

基本的身体语言

### (一)姿态要挺直，要抬起下巴

你的姿态在真实地表达你自己对自己的看法。挺直身子，稍稍抬起下巴的模样表达了充沛的精力和自信感。

脸不要抬得太高，因为弄不好会给人傲慢之感。要挺起腰板和肩膀，但表情不要僵硬，要采取挺拔而自然的姿势。

### (二)站如松，双足要有力

你站着的时候或站在讲坛上的时候，要把腿开至和肩同宽，双足要用力踏地。这样看起来稳重，挺拔。

假如想在演讲中富有号召力的姿势，就把一只脚伸向前面，把体重倾倒那只脚上，仿佛你要靠近听众一样，然后再恢复到原来的姿势即可。

### (三)慎重地，适当地动一动

身子的挪动是从视觉上陪衬和传递演讲内容的好办法。

演讲者若立在一处一动不动，会使人感到压抑，可动得太勤了，也会给人散漫之感。因此一定要慎重地，适当地动一动。

最好的方法是从讲坛的中央出发。谈到第一个重点时往右侧走动，再移到中央，讲第二点时再往左侧走动，最后谈到结论时一定要回到讲坛的中央。

#### (四) 双手要自然地垂在两侧

很多演讲者站到台上，往往觉得不好处理双手。于是，有的到背着双手，有的把手叉在胸前，或拢在一起。甚至还有人把手装在裤兜里。

这些姿势不仅不大雅观，还不便于打手势。所以，手要轻握鸡蛋状，轻轻地垂在两侧为好。

#### (五) 手势要与信息同步

手势是为了补充或强调信息而采取的有意识的动作。所以，一定要同语言传递的信息一致。

生动的手势更要做到三个一致：

第一，要跟内容一致。传递的信息很大，手势却很小，听众会感到摸不着头脑。

第二，就是时间的一致。讲话的内容和手势一定要同步。比内容慢半拍的手势让人发笑。

第三，视线要一致，演讲者要注视自己的手势。

演讲者恰如其分的手势应是自然而有节奏感，还要同演讲的内容相一致。

## 6种让你演讲时更自信的姿势

第一，想象肚子前边有一个盒子，手的移动范围不超过这个盒子。美国前总统比尔·克林顿在早期的政治生涯中，演讲时的动作总是很随意，让人觉得他这个人不可信。为了帮助他控制自己的身体语言，他的顾问让他想象在胸前和肚子前有一个盒子，在做手势的时候，范围不能超出盒子外。后来，“克林顿盒子”就成了一个热门概念。

第二，想象双手抱着一个球。在演讲中，你可以想象自己双手正在抱着一个篮球，这种手势能让你看起来更有控制力，就好像你把事实掌握在手里一样。不知道大家发现没有，乔布斯在演讲中就经常使用这个手势。

第三，用双手摆出金字塔的形状。人们在公开场合演讲的时候，一旦紧张，双手就会不停摆动甚至发抖，所以不让双手乱动，也是自信的一种标志。这时候，你就可以用双手在胸前摆出一个金字塔的形状。很多企业高管会在演讲中用到这个手势。但是注意这种手势不要和霸气的表情配合使用，否则会显得很傲慢。

第四，站的时候，让双脚距离大一点。站立的姿势反映了心态。当你想表明自己的位置强大而且稳定的时候，你可以让双脚站得宽一点，超过肩膀的宽度也没有关系。

第五，双手自然在胸前打开，掌心向上。这个手势能传达出演讲者开放和诚实的态度。美国著名脱口秀主持人奥普拉就常用这个手势。

第六恰好跟第五相反，要求演讲者双手打开后，手掌心向下。这个手势其实是力量、权威和有自信的标志。奥巴马经常在发表了激动人心的演说之后用这个手势，示意人们安静下来。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇二

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。

第六，在运用手势过程中一定要自然、协调。

做手势就像猫抓老鼠一样自然，猫看到老鼠时，不会想姿势应该怎么摆，而是一下就扑上去，这就是最好的动作。

在有些演讲比赛上，有些选手讲完“我们一定会取得圆满成功”这最后一句话时，忽然想起老师说过最后加上一个动作效果会更好，马上刻意地补上一个手势，结果就显得有点做作。所以不要为做手势而做手势。

初学者刚开始可以多学学别人比较优美潇洒的手势，模仿是最快的学习，慢慢地形成自己的风格。当然，刚开始做手势时，会显得不协调甚至有点别扭，这没关系，习惯了就好了，所有的习惯都是从不习惯开始的。

手势动作只有在与口语表达密切配合时，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流露出来。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、身体姿态密切配合，协调一致，切不可生搬硬套，勉强去凑手势。如果手势泛滥，刻意表演，会使人感到眼花缭乱，显得轻佻作态，哗众取宠。

当然，也不可完全不用手势，那样会显得局促不安，失去活力。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇三

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。

常见的手势和作用如下

1. 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。”

2. 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。

3. 两手由合而分：表示分散、分离、断开、无奈的意思。比如：“所谓天下大势，分久必合，合久必分！”“这些人真不争气，我个人实在无能为力！”“虽然做了许多工作，仍然是不见效的。最后他们还是分开了。”类似这样内容的，基本上都用这种手势。

4. 两手由分而合：表示合作、凝聚、接触、见面的意思。“我们都是来自五湖四海，为了一个共同的革命目标，走到一起来了。”“要协商，不要对抗，要合作，不要分裂。”凡是这类内容的，就可以用这种手势。

5. 单式手势向前冲：表示激励、打击、前进、力量的意思。如：“朋友们，为了我们的未来，我们一起努力！”“对各种分裂破坏行为，我们予以坚决打击、彻底粉碎！”手势就要紧密配合最后一句话，果断、猛力地向前方伸出去，给人一种信心和力量。

6. 单式手势的推顶：手心向上表示力量和责任，如说“就是天塌下来，我们能顶起来”；

7. 手掌向下，向后，则表示卑屑、消极、后退、黑暗的意思，如：“这些乌合之众是成不了事的，早晚会被淘汰掉！”。

手指运用的表意作用表现在

1. 对人物的评价。伸出拇指是赞美夸奖的意思；伸出小拇指是轻蔑的意思。比如，“他这个人，就是一只小老鼠而已！”

2. 指点事物或指示方向。为了使听众见到具体事物，演讲者可用食指指点那一事物，也可以指示某一方向。

3. 表达斥责、命令的意念。如“你为什么要这样做呢？”这时可用食指指点，既明确对象，又加重了语气和意思。

4. 表示数目。如“‘三讲’的具体内容是，第一……”在用手指表示数目时，可用一只手的手指的伸曲，也可用两只手的手指互相配合。如用左手的手指伸曲表示数目，而用右手的食指指点，这样做会使演讲内容表达更鲜明。

运用手势要注意以下六个原则

1. 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。

2. 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。

3. 肩发力，表示力量；肘发力，表示亲切。

4. 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。

5. 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。

6. 在运用手势过程中一定要自然、协调。做手势就像猫捉老鼠一样自然，猫看到老鼠时，不会想姿势应该怎么摆，而是一下就扑上去，这就是最好的动作。

不要为做手势而做手势，初学者刚开始可以多学学别人比较优美潇洒的手势，模仿是最快的学习，慢慢地形成自己的风格。当然，刚开始做手势时，会显得不协调甚至有点别扭，这没关系，习惯了就好了，所有的习惯都是从不习惯开始的。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇四

演讲时，手势的合理运用，可以让你的演讲更丰富，让你的演讲充满活力。试想你在演讲时，如果你的手一动不动，肢体不协调，会给人以什么样的感觉？这里给大家分享一些关于演讲时常用的手势，希望对大家能有所帮助。

### 原则

演讲时手势动作必须遵循的原则，要注意的地方，如何才能更有煽动性，更有说服力：

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。

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。对于在什么情况下该打什么手势，做什么动作，是无法确定的，全靠自己摸索、模仿。但初学者一定要注意：不要去追求那种千人一招、万

人一式的模式化的态势动作。每个人都有自己的特点，突出自己的特点并美化定型就行。

## 演讲手势练习

### 一、灵活性练习

所谓的灵活性，是指人体躯体或者四肢动作敏捷而不呆板。一般而言，灵活性差的人，动作大多都比较僵硬、运行速度偏慢、运动轨迹也不流畅。

灵活性是在时间的维度下探讨手势动作的特性的，它强调的是手势动作的速度问题。所以，我们采用两个经典的动作来对肢体的灵活性进行训练。一个是曲线摆掌，它是以曲线运动的方式来训练肢体的灵活性的；一个是直线摆掌，它是以直线运动的方式来训练肢体的灵活性的。至于关于这两个经典动作的大体动作概要和具体训练步骤，请各位继续阅读下文。

#### 1、曲线摆掌

##### 1 \_\_\_\_\_ 动作概要

就是双手掌合并在一起，进行快速的旋转摆动。

##### 2 \_\_\_\_\_ 训练步骤

第一步，双手合十于胸前，离胸口大约30cm处，双手指尖稍微指向前上方。

第二步，双手掌往右边摆动，也就是左手掌在上面而右手掌在下面，此时，双手指尖指向正前方，双手掌与地面平行。

第三步，双手掌往里面旋转，也就是左手掌在外面而右手掌在里面，此时，双手掌与地面垂直。

第四步，双手掌又开始往左边摆动；往里面旋转。

第五步，如此动作，重复进行，每次训练次数必须达到20次\_\_\_\_\_一个左转加一个右转才能算一次\_\_\_\_\_。

3\_\_\_\_\_温馨提醒

此动作刚开始练习的时候，摆掌速度可以慢一点；但随着训练天数的增加，摆掌动作必须越来越快。另外，灵活性差的人，此完整动作，每天要重复练习20次，并且要坚持3个月。

## 2、直线摆掌

1\_\_\_\_\_动作概要

就是手掌与地面平行，做快速的向左或者向右的来回摆动。

2\_\_\_\_\_训练步骤

第一步，于身体右侧平行于胸前的位置伸出右手，手掌伸直朝下，与地面平行。

第二步，往左平行移动；在手掌平移的过程中，手掌与前臂的夹角由180度慢慢变为135度，甚至更小。

第三步，手掌翻转过来，掌心朝上，往右边平行移动；在手掌平移的过程中，手掌与前臂的夹角由135度慢慢变为180度。

第四步，如此动作，重复进行，每次训练次数必须达到20次\_\_\_\_\_一个左移加一个右移才能算一次\_\_\_\_\_。

演讲时常用的手势

## 一、指示手势

此类手势主要是用来指示具体事物的真实形象，通常分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势指向的是在场的听众、事物或者方向。例如“你们”、“上方”、“这个”等。虚指则是指演讲者和听众现场不能看到的。例如“在很久以前”、“在很远的地方”。指示手势通常比较简单明了，不带任何感情色彩，比较容易做。

## 二、模拟手势

用手势描述物体的大致形态，“求神似，不求形似”。例如双手合抱，把苹果虚构为大球形，从而表达出演讲者的情感。模拟手势所表达的信息量大，通常带有一点夸张色彩，具有升华感情的作用。

## 三、抒情手势

这类手势颇受演讲者欢迎，在演讲中运用频率最高。比如：拍手表达兴奋；挥拳表示愤懑；搓手表示焦急等等。抒情手势是一种能够很好地表达抽象感情的手势。

## 四、习惯手势

每一位演讲者都有一些只有他自己惯常做的手势，并且这些手势的含义并不十分明确或者固定，往往是随着演讲内容的变化而具有不同的含义。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇五

第二，不做忌讳动作。

### 1. 双手抱臂

2. 双手背后

3. 双手或单手插兜。

有人会问，为什么乔布斯、马云、俞敏洪等大咖在演讲时，就做了这些你所谓的忌讳动作？

我的思想观点是这样的：我做个体辅导训练，我从不建议学员一定要或者非得遵循传统的演讲标准，都什么时代了，但是你作为一个演讲者，站在台上，总得有一方面能吸引住受众，哪怕是美貌，哪怕是声音.....我想不会有太多人是为了去看马云先生的颜值而去听他的演讲吧，那为的是什么呢？个人影响力，更多的是他的演讲内容，所以如果你的演讲内容足够精彩，你大可不必太care那些所谓的狗屁标准。

我是中国汽配商学院的特聘讲师，记得在前期考核试讲的时候，有好多培训师登台，当然也包括我在内，印象最深刻的就是一位长者，她在汽配领域摸爬滚打多年，到她试讲的时候，全程读ppt完全没有一点成熟培训师的样子，更别提什么手势等标准呈现了，结果却深受好评，为什么？内容好啊！

所以，从这个角度来说，演讲时，你得找到你的吸引点是什么，当然，这个不是你自已凭空想象出来的，听市场的评判即可，这需要经过数次的市场检验总结出来的。

如果你非要训练演讲手势，在这里推荐一种方法：

你可以找一篇带有很多数字(1-10)的演讲稿，每次讲到一个数字的时候，同时做出代表那个数字的手势，做得时候，不要只是窝在胸前，夸张一些，把手伸出去，就这样，对着镜子反复讲反复练，直到你发现自己已经做得非常娴熟了，再换下一轮训练。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇六

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。

演讲的手势可以说是“词汇”丰富，千变万化，没有一个固定的模式，作为一个出色的演讲者平时要认真观察生活，刻苦训练，积极付诸实践。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇七

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。

## 演讲手势30种

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，微不足道或藐视对方，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”……演讲中右手比左手使用的频率大，手指不要太直，因为面对听众手指太直，针对性太强。
4. 食指弯曲或钩形表示9、90、……齐肩划线表示直线，在空中划弧线表示弧形、
6. 中指，无名指，小指三指并用式，表示3、30、300……
7. 食指，中指，无名指，小指四指并用式。表示4、40、400……
8. 五指并用式。如果是五指平伸且分开，表示5、50、500……如果指尖向上并拢，掌心向外推出，有向前，希望等意思，显示出坚定于力量，又叫手推式。
10. 拇指食指并用式。拇指，食指分开伸出，其余三指弯曲表示8、80、800……如果并拢表示肯定，赞赏之意，如果二者弯曲靠拢但未接触，则表示“微小”“精细”之意。
12. o型手势，又叫圆形手势，曾风行欧美，表



示“好”“行”的意思，也表示“零”

13. 仰手式，掌心向上，拇指自然张开，其余弯曲，这一手势包容量很大。区域不同意义有别：手部抬高表示“赞美”“欢欣”“希望”；平放是“乞求”“请施舍”；手部放低表示无可奈何，很坦诚。

14. 俯手式。掌心向下，其余状态同仰手式。这是审慎的提醒手势，演讲者有必要抑制听众的情绪，进而达到控场的目的，同时表示表示反对、否定之意；有时表示安慰、许可之意；有时又用以指示方向。

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

16. 手啄式。五指并拢相夹相触。，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。以这种手势把手放在胸前，往往成为一些演讲者的习惯手势。

22. 挥手式。手举过头挥动，表示兴奋、致意；双手同事挥动表示热情致意。

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。掌心向下表示“排除”、“取缔”；平行伸开表示“面积”、“平面”之意。
24. 拳举式。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捶或斜击，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，双手握拳在胸前做撞击动作，表示示威间的矛盾冲突。
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、醒悟、顿足，表示愤恨、哀戚、伤悲。演讲中欧姑娘不太多用。
28. 搓手式。双手摩擦，意味做好准备，期待取胜；如果速度慢表示猜疑；在冬天则表示取暖；拇指与食指或其他指尖摩擦，通常暗示对金钱的希望。
29. 颤手式。单手或双手颤动，必须与其他手势配合才表示一个明确的含义。
30. 双手抚胸表示沉思、谦逊、反躬自问。如果以收抚头表示懊恼，回忆等。

## 演讲手势的分类

### 演讲手势的分类一、按表达功能特点分类：

(1) 情意性手势。在演讲中运用较多，表现方式也极为丰富。这种手势语，主要用于带有强烈感情色彩的内容，能表达出演讲者的喜、怒、哀、乐。它的表达情深意切，感染力强。

(2) 指示性手势。这种手势主要用于指示具体人物、事物或数量，给听众一种真实感。它的特点是动作简单，表达专一，一般不带感情色彩。指示性手势有“实指”和“虚指”之分。实指涉及的对象是在场听众视线所能看到的；虚指涉及的对象是远离现场的人和事，是听众无法直接看到的。

(3) 象形性手势。这种手势主要用模拟演讲中的人或物的形状、高度、体积、动作等，给听众以生动、明确、形象的印象。这种手势常常略带夸张色彩，不能机械的模仿，不能过分的夸张和有过多的表演痕迹。

(4) 象征性手势。这种手势的含义比较抽象，如果能配合口语，运用准确、恰当，则能启发听众的思考，引起听众的联想，给听众留下鲜明的具体的印象。

#### 演讲手势的分类二、按活动的区域分类：

(1) 肩部以上，称为上区手势。手势在这一区域活动，一般表示理想、希望、喜悦、祝贺等；手势向内、向上，手心也向上，其动作幅度较大，大多用来表示积极肯定的、激昂慷慨的内容和感情。

(2) 肩部至腰部，称为中区手势。手势在这一区域活动，多表示叙述事物、说明事理和较为平静的情绪，一般不带有浓厚的感情色彩。其动作要领是单手或双手自然地向前或两侧平伸，手心可以向上、向下，也可以和地面垂直，动作幅度适中。

(3) 腰部以下，称为下区手势。手势在这一区域活动，一般表示憎恶、鄙视、反对、批判、失望等。其基本动作是手心向下，手势向前或向两侧往下压，动作幅度较小。

#### 演讲手势的分类三、按使用单、双手分类：

单手做的手势叫单式手势；用双手做的手势叫复式手势。它们能在不同程度上辅助口语的表情达意。在运用时要注意以下三点：

(1)感情的强弱。一般来说，讲到批评或表扬，肯定或否定，赞同或反对时，其情感特别强烈时，则可用复式手势。在一般情况下，用单式手势较为合适。

(2)听众的多少。一般来说，会场较大，听众较多的场面，为了强化手势的辅助作用，激发听众的情感，可以用复式手势。反之，用单式手势较为合适。

(3)内容的需要。形式是为内容服务的，这是决定用单式手势或复式手势的最根本的依据。如果离开了内容的需要，即使会场再大，听众再多，也不宜用复式手势。同样，根据内容的需要，应该用复式手势时，如果使用单式手势，则显得单薄无力。

## 演讲时如何巧妙的运用手势篇八

在讲话中，手放置在哪里往往很让我们头疼。很多人在演讲的时候更多将注意力放在了语音与内容上，对一些细节的东西似乎从未注意到，尤其是手势。下面给大家分享一些关于演讲时的常用手势有哪些，希望对大家有帮助。

### 演讲时候正确的手势

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。

## 演讲常见的7种手势

### 1. 辩证法手势

“这是一个辩证关系，现在我会开始解释它。”——用在从一件事转移到另一个时，极具感染力。

### 2. 临界涌动

“我读过太多马克思的文章以至于我都不能说出话来了。”——演讲过程中思维突然停顿了，这个手势用作加速和重复，直到思路重新打开。

### 3. 反手拍击

“我知道我刚刚就说过，但我还是会再说一遍。”——当你的关键点似乎没有引起观众足够的反应时，用这个手势重新强调。

### 4. 微小辩证法手势

“我正在做一个非常精细的区分。”——当使用特地挑选的小细节的时候，或者当演讲者意识到“辩证法”手势使用过多的时候，他们通常会使用这个手势。

## 5. 指向

“我是说那样的事情，需要你注意它。”——需要将大家的注意力引导到某一个事物或者人上的时候。

## 6. 扫货架

“我需要给你演示这样一个层级关系。”——这个手势通常在说明层次结构的时候使用。

## 7. 捡起小点子

“字面上的意思是这样的。”——只有坐在听众前的时候会使用，效果就是字面上的意思。

## 演讲时做什么手势

第一种演讲时的手势：食指直伸，其余手指内屈。这是表示涉及到某个话题、对象和物件，可以提醒听众的注意。

手指向上戟指，这意味着强调、警告、劝谕和力图征服某人、某事的强烈愿望。

第二种演讲时的手势：手指向上，与耳朵约成45°角，拇指力张，食指伸直，其余手指微屈呈现自然状态。这种手势常用来表示欢欣、请求、许诺或谦逊。

第三种演讲时的手势：手的姿势开始呈现准确抓握状态(即穿针引线或握笔写字的常规姿式)，然后五指分开向外展开，呈现一个五指分开又绷直的手掌，这个手势干脆、有力、大方，往往是职业演讲家、党政工作者、法律工作者擅长的手势，

它能增强听众的注意力。

第四种演讲时的手势：手掌附前额的一部，与脸部表情配合，表现痛苦、慎思或自责自省的状态，这是许多自叙性演讲经常采用的手势。

第五种演讲时的手势：双掌合抱，高举者是祈祷、感激的示意；两肘举起，则是激愤、悲戚、怨恨情感的自然流露。

第六种演讲时的手势：手掌向外伸展，与小臂成一定角度，随着手腕的变化，表示出不同的思想感情。成都思训家口才学校小编举例，如：手心向上，胳膊微曲，手掌稍向前伸，主要表示贡献、请求、欢迎、坦白、许诺、赞赏等意思。

手心向下，胳膊微曲，手掌稍向前伸，主要表示神秘、压抑、否认、回绝、反对、不快等意思。

第七种演讲时的手势：紧握拳头，或高举，或挥动，或直捶，或斜击，一般表示演讲者的愤怒、决断、警告等强烈情感。