

# 最新握手心得体会 与礼貌握手心得体会(优质10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 握手心得体会篇一

作为向别人展示尊重和诚意的一种方式，与人握手是日常生活中必不可少的一环。对于我来说，与礼貌握手已经成为习惯。在与不同性格、不同文化背景的人交往时，我也逐渐领悟到了与礼貌握手所包含的意义，以及握手技巧。下面就让我来分享一下我的心得体会。

### 第一段：认识握手的意义

握手是人类社交的一种重要的肢体语言，它可以表达尊重、诚意、友谊等情感，同时也可以传递一些非语言性的信号。握手能够拉近人与人之间的距离，使人们更好地互相交流和理解。在商务场合，握手可以显示个人的自信和能力，树立信任感。因此，握手不仅是表示礼貌的一种方式，更是交流、沟通、建立信任和友谊的重要工具。

### 第二段：掌握握手技巧

虽然握手看似简单，但实际上它也有很多技巧。一个好的握手要让人感到舒适、自然且亲切。首先，要注意握手的力度，力度过大或过小都不好。力度过大容易让人感到疼痛或不舒服，力度过小则会被认为是不够真诚。其次，要注意手的位置，一般来说握手时双方手心对着手心，手指互相交叉，轻轻握住骨节即可。最后，应该注意握手姿势及时间，

不要握太紧，也不要拖得太久。

### 第三段：避免一些握手误区

在握手时，如果不注意细节，就可能会犯一些握手误区，留下不好的印象。有些人会把另一只手过于热情地放在别人的肩膀上，这样会让人感到压抑和不自在；还有一些人在握手时狂握对方的手臂，这样也会让人感到尴尬和不舒服。因此，在握手过程中需要注意不要过于热情或粗暴，更要让人感觉到舒适自然。

### 第四段：根据场合灵活运用握手方式

不同场合和文化背景，握手的方式和意义也会有所不同。在中国，一般会用右手握手，但是在某些地区和场合中，用左手握手也是可以的。在西方国家，普遍采用的是干燥的握手，因为这样传递的信号是自信、坚定和高雅。在一些沙特阿拉伯和其他穆斯林国家，握手过程通常需要掌心碰触到对方的掌心三次，而且要用右手。因此，在不同的场合中，灵活运用握手方式，尊重对方文化背景，是礼节的一部分。

### 第五段：握手的心理意义

握手看似只是一种简单的动作，但其实它在人际交往中有着深刻的心理意义。通过握手，我们可以传递出自己的人格特质、性格魅力和精神面貌，反过来，也可以借此深入地洞悉另一个人的人品和性格，从而建立更为贴近的交往关系。因此，在与人交往中，握手不仅是一种简单的礼节，也是一种展示自己的机会。

总之，与礼貌握手不仅是一种社交艺术，更是一种见证人类互相尊重和理解的重要方式。通过不断地学习和实践，我越来越意识到了握手之于人际交往的重要性和意义。在以后的人际交往中，我将会更加注重细节和心理意义，不断提升自

己的礼仪素养。

## 握手心得体会篇二

我将友谊和歉意倾注于掌心，再次握住你的手，告诉你，我们依然是最好的朋友。

我依然还清晰的记得我和你唯一的一次闹别扭。那时刚刚把月考考卷发下来，后悔和兴奋的声音在教室里肆意回荡。我安静地坐在座位上，看着手里一张考得极差的考卷，心里有着无数的不甘和失落。窗外开始下起了雨，越下越大，好像就是打在我心中，“哗哗”的嘲讽着我。

你满脸忧愁的走到我面前：“啊！我这次考试才考90啊！考这么差没脸见人了！我这里不该错啊，我应该是96的！”我听着你的抱怨，心里的烦躁在慢慢升腾，终于达到一个极点：“够了！你考得这么好，还在这里跟我抱怨，你是在炫耀吗？”说完我拽着我的考卷头也不回的走开，不管你是否会生气。心情低落的在走廊中站着，看着雨滴透明丝线般的飘动，不禁想伸出手感受雨点的清凉。“啪嗒”一滴雨水落在掌心，冰凉的感觉让我的心平静了不少，思绪也因为掌心的冰凉而回忆起了曾经的温暖。

第一次遇见你是在校门口，拥挤的新生人群中，我不小心撞到了你：“不好意思啊。”“没关系的。”你回答道，于是我问道：“我是xx班的，你呢？”“我也是！做个朋友吧”你伸出手。“嗯，做个朋友！”我也满心欢喜握住了你的手，手心温热的触感告诉我，你是我的第一个朋友。

还有一次是800米训练时。跑到最后一圈时，如果不是腿上的疲惫感，就完全感觉不到自己的存在。当我快要虚脱的时候，看到了你渐渐慢下来的身影，你跟我并排跑着，一只手握住了我早就僵硬的手：“加油！”那好像一剂暖心剂，再次给了我信心和力量，我们就这样握着手一起跑过了终点。

“啪嗒”，冰凉的触感把我的思绪拉回。一丝歉意涌上心头，也许你还不知道我考得很差，或者你只是想和我分享你的感受，你是无意的，可我却因为自己的烦躁而误解了。不行，我得去跟你道歉，这次换我先跟你伸出手。

我急急忙忙往班里跑，却跟一个人撞了个正着。我抬头一看，原来你也一脸焦急的往下跑。“是我不对，对不起。”我抱歉的伸出右手，“我们和好吧。”你好像松了口气的样子：“我还怕你生气呢，我这么大度的人，不会跟你计较的！”你轻松地扬起了嘴角，伸出右手。当两只手再次握在一起时，我似乎听到了雨滴们轻轻的欢笑。

当我和你的手再次相握，我们莞尔一笑，那代表着我们的友谊，永不变。

### 握手心得体会篇三

历史总是在不断地变化和发展，我们常常从书本中或者电视节目中了解一些历史上的重大事件和重要人物。但是，当这些历史事件和人物成为我们亲身经历的时候，我们的感受和体会往往是不一样的。我经历过的一次历史性握手，让我深刻地感受到了历史的力量和魅力。

#### 第二段：背景介绍

那是在2018年4月27日，我有幸参加了朝韩首脑会晤的现场。这是两国领导人首次举行的高峰会谈，对于世界和朝韩关系来说，意义非常重大。会场人头攒动，来自世界各国的媒体记者、政府官员和普通市民都聚集在一起，共同见证这一历史性时刻的到来。

当时，我和我的同学站在会场外面的靠近报道区域的地方，好奇心驱使我们一路跑到了旁边的一家咖啡店。我们在店外仔细看着那些媒体记者们严肃而认真地工作，有些人正在急

匆匆地编辑着自己的新闻报道稿件，而另一些人则一脸专注地通过摄像机和微型录音设备，在准备拍摄和采访的过程中，大家的心情都格外紧张。直到这时才突然传来一声惊呼，我们回头一看，就看到韩国总统文在寅和朝鲜最高领导人金正恩已经握手了！

那一刻，我仿佛看到了这一历史时刻的意义和重要性，也感受到了历史的浪潮在涌动。这不仅仅是一次朝韩关系的突破，更是对历史和未来的崇敬和尊重。那一次历史性握手让我想到了一个句子，“历史是用大脚进来，出门时只穿着拖鞋”，一步一步却不容易回头，但时刻需要我们去警醒自己，“去等待历史的来临”。

#### 第四段：对历史的思考

这场会晤的成功不仅能够带来两国之间的政治和经济合作，还能让两国的人民越走越近，感受到和平与友谊的可贵。这让我想到了袁隆平院士在接受采访时的一句话，“国家和民族的未来都是靠科技实力摆脱贫困和落后，而这靠的是科学家、工程师、技术人员这一群劳动者的努力。”我相信，在那一次握手之下，朝鲜和韩国也许会向着和平、友谊和繁荣越走越近。

#### 第五段：结语

历史性握手源于领导人的政治决策和意愿，却也向我们证明了一种信念的力量，向未来挑战的信念、和平的信念、合作的信念、执着的信念。在所有这些信念中，我们从历史性握手中总能看到历史和未来的关系，看到人民的心声，看到人民的力量和自信。历史性握手给我们留下了不仅仅是一种形式的体验，也是对历史本质的领悟和思考，更是对国家和民族充满信心和希望的向往。

## 握手心得体会篇四

而我，只想握住你的手，不想说任何话，因为任何话也概括不了我对你的心。

知道为什么吗？为什么我要握住你的手不放吗？

因为，文学——

是你让我看到人世间的悲欢离合，是你让我体味一个个诗一样的人生，是你让我懂得人生的真谛，也是你让我克服一个个险境，超越极限！

没错，就是你让清泉淌过我的心底，让那烈火燃烧我的热情！

是你让我看到了李白执剑出长安，苏东坡漂泊入海南，吴敬梓一身落魄修儒林，曹雪芹满腔哀思寄红楼；是你，让我看到基度山伯爵的仇恨，苔丝的美丽与凄凉，娜拉的出走，安娜的卧轨，保尔的追求，海伦的奋斗；是你，让我穿越时空，让我体味人间！

还是你，在一个深夜，翻出你，欣赏你，爱你，喜你，尤其爱那些诗词。

在深夜感受“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”的宏大和“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”的细致；感受“马作的声飞快，弓如霹雳弦惊”的豪迈与“杨柳岸，晓风残月”的婉约；感受“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适与“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的浪漫。

在这么一个深夜里，因为有你而充满色彩、味道；因为有你，而变得丰富精彩。

依旧是你——

是你让我充满自信，让我喊出：“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人。”

是你让我保持天真之性，能与孩童一起唤出“白玉盘”，能作美丽嫦娥的幻想。

是你，把我拧起，拧起我的精神，我的肉体。

是你，让我把痛苦延展成薄如蝉翼的金饰。

是你，吹开了闭塞的花蕾，传来了满园的郁香。

一切都因为你——文学！要我怎么放开你！请你，让我握住你的手！

## 握手心得体会篇五

交际是人们生活中不可或缺的一部分，其中握手是最常见的一种方式。握手在不同的场合下有不同的含义，可以表示祝贺、问候、感激等等。因此，握手的技巧也是很重要的，人们不仅要注意握手的姿势、力度、时间等方面，还要注重交际礼仪、人际关系等方面的问题。通过多年的实践和经验，我对握手有了深刻的体会和心得。在这篇文章中，我将分享一些关于握手的技巧和注意事项，希望对读者有所帮助。

### 第二段：握手的基本技巧

首先，握手的基本技巧非常重要。握手时，要向对方微笑并直视对方的眼睛，然后用整个手掌与对方握手。握手的力度要适中，不要太紧或太松，也不要过长或过短。如果握手时间过长，会让人感到不自在或尴尬。此外，在握手时，双方的手要相对平，不要上下晃动或倾斜。只有握手的时候注意这些细节，才能更好地表达自己的诚意和礼貌。

### 第三段：握手的礼仪和文化

其次，握手还有很多礼仪和文化上的问题需要注意。在不同的地区和国家，握手的方式和含义都不尽相同。例如，在西方文化中，握手是表示尊重和相互理解的一种方式，而在东方文化中，则更多地强调轻柔、亲密和感性。此外，不同的场合也要有不同的握手方式。在正式场合，握手要变得更加严肃和庄重；在朋友之间，则可以略显轻松、亲切。因此，了解不同地区和文化中握手的含义和方式，才能更好地交际和沟通。

### 第四段：握手对人际关系的影响

握手不仅仅是一种表达社交礼仪的方式，它也对人际关系和个人形象产生很大的影响。成功的握手可以建立互相尊重、信任和友好的关系，而不良的握手则会产生相反的效果。握手可以传递出许多信息，包括个人的态度、心情和性格等方面。因此，人们应该把握手当做交际过程中至关重要的一环，认真对待每一次握手。

### 第五段：结论

握手是人们社交交往中最为普遍的一种方式，也是表达尊重和友好的最好途径。通过本文的介绍，我们了解到了握手的技巧和礼仪，以及它对人际关系和形象的影响。因此，我们应该认真对待每一次握手，从中寻找到更多的信息和机会，建立良好的人际关系，展现自己诚挚的态度和绅士风度。

## 握手心得体会篇六

无论在闹市区还是在平民窟，总有那样一群人在为自己的梦想而奋斗。在这条充满荆棘的梦想之路上，有的人由于经不起失败与痛苦，最终停下脚步。从此，只成为了这世界上平凡的一点。而最终虽是伤痕累累，却站在了终点上的人，他



们，是成功的！

有一个与合格成绩差了四秒的成功者，他叫“菲尔·耐特”。

全世界两大最知名的运动品牌：一个是“adidas”另一个，就是著名的“nike”公司——“菲尔·耐特”的品牌。小时候的耐特十分酷爱运动，无论是田径项目还是球类和游泳，几乎都成为了耐特的爱好。高中结束，耐特选择了美国的一所田径重点大学作为自己体育梦想的开端。当时的耐特从事长跑专业，而一次考试却让耐特彻底放弃了本来信心满满的专业——在别人都能轻松跑完全程的情况下，耐特却离及格线差了整整四秒。意料之中，耐特被淘汰了。

失意的耐特开始关注其他运动员成败的因素。他发现，一些人的失败并不是因为他们个人的身体素质的原因，而是他们的“鞋”，这个客观因素输给别人，而导致失利。为了让更多的人不输在起跑线上，耐特开始一门心思地做鞋。他把原本的冲劲都投入到研究运动鞋上来，日复一日，年复一年地研究。从一开始，耐特设计制作的跑鞋就得到了人们的好评。接下来的一段时间里，越来越多的人选择了“nike”使其一举超过“adidas”成为全球第一运动品牌。我们今天脚上穿的耐克就由此诞生了。

有一位爱好棒球的飞人，他叫“迈克尔·乔丹”。

和耐特一样，乔丹小时候也酷爱运动，尤其是棒球。为了梦想，乔丹开始苦练棒球，可是结果却不尽人意。乔丹开始寻找自己应该从事的事业，他依然选择了篮球。再次踏上梦想之路，乔丹决定付出自己全部的心血与汗水。乔丹的nba选秀年，他以探花的身份进入芝加哥公牛，从此创造了自己罚球线起跳扣篮的奇迹并带领球队多次登顶季后赛冠军。几年后，乔丹又和魔术师约翰逊、大鸟伯德组成梦一队参加奥运会并以两倍以上比分轻松夺冠。就这样，乔丹靠自己的汗水与心血成就了一代奇迹。

站在终点，与梦想握手。

## 握手心得体会篇七

握手，作为一种常见的礼仪动作，是人们在交流中最直接、最形象的表示尊重和友好的方式之一。在与他人握手的过程中，我从中体会到了很多，也认识到了它的重要性。下面我将从握手的意义、握手的方式、握手的技巧、握手的注意事项以及握手的感受等五个方面展开讲述。

首先，握手的意义远远超出了简单的动作本身。握手是两个人之间建立联系的桥梁，代表着彼此的尊重和友好。当我们与别人握手时，我们不仅仅是表达了对对方的问候，更是传达了我们对对方的认同和信任。通过握手，我们可以从对方的手感中得到很多信息，比如握手的力度、温度和干燥程度等都能反映出对方此时的心境。因此，握手不仅是一种礼节，更是一种交流的方式。

其次，握手的方式也有讲究。在握手时，我们应该采取正确的姿势和动作。一般来说，握手时的身体姿势应该保持正直，目光应该正视对方，微笑以表示友善。当握手时，我们的手要放松自然，不宜用力过猛或者过轻。同时，握手的时间也应该恰当，既不能太长以至于尴尬，也不能太短以至于冷淡。总之，握手的方式和动作应该是得体且自然的，才能给人留下良好的印象。

再者，握手中的一些技巧也是需要掌握的。比如，在握手时，我们可以适当倾斜身体，将自己的手稍微伸出，以示亲近和热情。另外，当对方握手力度过大时，我们可以适当用力回握，以示我们的力量。相反，当对方握手力度过轻时，我们也要适当调整握手力度，以避免给对方冷淡的感觉。此外，当有多人握手时，我们要注意顺序和时间，不要让握手过程中出现混乱或者冷场的现象。

握手的注意事项也是不可忽视的。首先，我们在握手前应该先检查自己的手是否干净，如果手上有污垢或者过多油脂，应该先清洗或者擦拭干净。其次，我们要避免握手时的一些不雅动作，比如握手时应该避免用拇指在对方手心上来回刮动，以免导致对方不适。最后，我们应该避免握手过于热情和过于亲密，因为对方可能会觉得有些不适应。

最后，握手给我带来了许多感受。通过握手，我感受到了人与人之间的真诚和温暖。无论是与朋友、同学、同事还是陌生人握手，都让我感受到了对方的友好和尊重。握手时的微笑、眼神交流和力度控制，让我更加了解到了彼此之间的情感和态度。同时，握手也给我带来了自信和从容。当我站在人群中与他人握手时，我感到自己的存在非常重要，我也明白了自己与他人之间共同合作和交流的重要性。

总结起来，握手作为一种交流的方式，在我们与他人的交往中起到了重要的作用。通过握手，我们不仅可以传递友好和尊重，还能从中感受到对方的真诚和温暖。因此，在与他人握手时，我们应该保持正确的姿势和动作，掌握一些技巧和注意事项，才能使握手更加意义深远和温馨动人。

## 握手心得体会篇八

跨过百座山，越过千条河，只是为了握住你的手。

我清楚的知道，握住了你的手，就是握住了时间，秋天里的生命就有了延伸的希望，我的情感就不会死亡。

我简单的生命，就如一只飞累了的小麻雀，只希望得到一个小小有楼角，或者是空中的一根细细的`电线。

在我们握手的瞬间，你就给了我一切，从此，尽管南方的暴雨如注，北方的雪花大如席片！我，无愧无悔。

从此，在我的诗章里有了你的身影，而使我的诗章增色、丰满，字字行行都溢满了崭新的情愫，也有了隐隐约约的誓言，更是有了无数次的感慨，认识你是我一生的幸运。尽管我们只拥有五月的十天，九月的十日，我一生足矣！希望晓梦残月下，一次握手的情，就会伴我一生。

北上列车的钢轮，碾不碎我南下时成真的美梦。分别时，请你不要把你分别时的表情，装满我的列车，那样，我会一路以泪洗面，请不要以为一路向北的列车，不留恋它的起点，那里有我留下的心语和如火的激情。

在握住你的手，那一瞬间，前途、理想，事业，都烟消云散了，想到的是，今后如何地真正的生活，想到的是，今后不是如何的拼搏，去操劳，而是如何地享受那宝贝的一刹那。

握住你的手，那一瞬间，我的精力从此不能再虚掷了，而是要精心地储存起来，以备下一个五月或九月再一次握手的时候，喷涌而出豪不保留。

## 握手心得体会篇九

握手是人与人之间最基本的打招呼方式，不仅是一种礼貌，更是一种建立联系和表达情感的方式。在社交与职场场合中，握手具有重要的象征意义。在与他人握手的过程中，我们可以从中体会到许多道理和感悟。下面我将分享我对握手的心得体会，从握手的姿势、力度、眼神交流、微笑以及自信等五个方面进行阐述。

### 第一段：握手的姿势

握手的姿势是表达自己态度和风度的重要方式之一。握手时，我们应该伸出右手，与对方的手掌相对，双手不宜过分用力或者过轻。过分用力会给对方造成不适，过轻则会给人一种冷漠的感觉。双手贴合并保持稳定，避免出现湿津的现象。

姿势的正确性能让人对我们留下良好的印象，体现了我们的绅士风度和尊重。

## 第二段：握手的力度

握手的力度一定要适中，不宜过于强硬或软弱无力。过强的握力会显得咄咄逼人，而过于柔弱的握力则显示出我们的软弱与缺乏自信。握手时，我们要感受对方的力度，随之给与适量的回应。力度的适中体现出我们与对方平等相待、互相尊重的态度，使人感觉舒适愉快。

## 第三段：握手的眼神交流

握手时，眼神交流也是不可忽视的部分。握手时，我们应该与对方保持目光接触，表明我们的真诚和认真。眼神的交流有助于建立起双方互相信任的感觉，彼此之间的距离也更为拉近。通过眼神交流，我们可以读懂对方的情绪和心理状态，并根据情况做出相应的关怀和回应。

## 第四段：微笑的重要性

## 第五段：自信的重要性

自信是一种内在的力量，也是握手中不可缺少的因素。自信的握手可以体现我们的自信和实力，给人留下深刻的印象。握手时，我们要保持自信的姿态，不要忽视自己的价值和能力，相信自己能够与对方平等交流，并展现出自己的独特魅力。自信的握手能给人留下深刻而积极的印象，让我们在人际交往中更加得心应手。

## 总结：

握手是一种简单而庄重的礼仪动作，却蕴含着丰富的意义和价值。通过握手，我们可以表达我们的尊重、友好和真诚，

建立起良好的人际关系。握手的姿势、力度、眼神交流、微笑和自信，都是握手过程中需要注意和把握的因素。只有通过不断地实践和体悟，我们才能在握手中达到最佳的效果，展现出我们风度翩翩的一面。

## 握手心得体会篇十

世界各国见面的礼仪各有特点，欧美国家习惯拥抱亲吻，韩国、朝鲜、日本则习惯鞠躬，而我们最常见的方式就是握手。那么握手有什么礼仪呢？下面是本站小编为大家整理的关于握手礼仪，希望能够帮到大家哦！

握手时，距对方约一步远，上身稍向前倾，两足立正，伸出右手，四指并拢，虎口相交，拇指张开下滑，向受礼者握手。掌心向下握住对方的手，显示着一个人强烈的支配欲，无声地告诉别人，他此时处于高人一等的地位，应尽量避免这种傲慢无礼的握手方式。相反，掌心向里同他人的握手方式显示出谦卑与毕恭毕敬，如果伸出双手去捧接，则更是谦恭备至了。平等而自然的握手姿态是两手的手掌都处于垂直状态，这是一种最普通也最稳妥的握手方式。

除了关系亲近的人可以长久地把手握在一起外，一般握两下就行。时间过短，好像在走过场。时间过久，特别是拉住异性或初次见面者的手长久不放，显得有些虚情假意，甚至会被怀疑为“想占便宜”。一般要将时间控制在3秒左右。如果要表示自己的真诚和热烈，也可较长时间握手，并上下摇晃几下。

**握手力度** 握手的力度要掌握好，握得太轻了，对方会觉得你在敷衍他；太重了，人家不但没感到你的热情，反而会觉得你是个老粗，女士尤其不要把手软绵绵地递过去，显得连握都懒得握的样子，既要握手，就应大大方方地握。**握手顺序** 下级或者地位低于对方，被介绍之后，最好不要立即主动伸手。长辈伸手后，晚辈才能伸手相握；同样是上级先、主人先、女士先；如果女士不想和男士握手，男士不应该主动伸出手；如果男性年

长,是女性的父辈年龄,在一般的社交场合中仍以女性先伸手为主,除非男性已是祖辈年龄,或女性未成年在20岁以下,则男性先伸手是适宜的。但无论什么人如果他忽略了握手礼的先后次序而已经伸了手,对方都应不迟疑的回握。

1、握手时双目应注视对方,微笑致意或问好,多人同时握手时应顺序进行,切忌交叉握手。与人握手时不要看第三者或心不在焉。

2、握手时不要一句话不说,也不可长篇大论、点头哈腰、过分客套。

3、不要用左手,即使你是左撇子,也要用右手;有些国家习俗认为人的左手是脏的,所以这个错误不能犯。

4、男士在握手前先脱下手套,摘下帽子,女士特别是在晚会穿着晚礼服的女士可以戴着手套。

5、如果需要和多人握手,握手时要讲究先后次序,由尊而卑,即先年长者后年幼者,先长辈再晚辈,先老师后学生,先女士后男士,先已婚者后未婚者,先上级后下级。

6、多人相见时,注意不要交叉握手,也就是当两人握手时,第三者不要把胳膊从上面架过去,急着和另外的人握手。

7、在任何情况下拒绝对方主动要求握手的举动都是无礼的。但手上有水或不干净时,应谢绝握手,同时必须解释并致谦。

## 1忌先后错序

社交场合,一般由“尊者”决定是否握手。谁是“尊者”呢?正确的顺序为:女士、长辈、已婚者及位高者;相应的,男士、晚辈、未婚者和位低者就不可“先出手”。切记“该出手时才出手”!如要与多人握手,也应讲究“先来后到”,即先同性后异

性，先长辈后晚辈，先已婚后未婚，先位高后位低。

## 2忌心不在焉

与任何人握手，都要在握手时示好并看着对方眼睛，这不但表示对对方以礼相待，也是自己充满自信的表现。单手与人相握时，另一只手不可插在衣服或裤子的口袋里，应贴着大腿外侧自然下垂。

女士允许在社交场合戴着手套与人握手，但也视具体场合、身份而言。如果你只是职场菜鸟一枚，又正好与位高权重或德高望重者握手，最好摘下手套显得更为谦逊得体。

手心有汗或手掌冰凉也是不太礼貌的表现，有汗的情况可趁人不注意悄悄擦掉。有的女孩常年手冰凉，与人握手时，两种解决办法：第一，不要握得那么“实在”，在与对方手掌接触的时候稍微保持一点空隙；第二，开门见山，给对方道歉：你好，李总。真对不起，我手有一点凉。第二种方式好处还在于，若双方不熟，可借这个话题破冰，如双方都是女性，就能顺便寒暄一下养生之道。本来是缺点，转变成促进双方交流的契机，便是好事一桩。

## 4忌掌心下压

握手时掌心下压会给对方造成居高临下甚至藐视之意。想要表达对他人的尊重，握手时应掌心略微向上则为谦恭之意。

## 5忌用力不当

握手时用力过猛则显得粗鲁无礼；过轻又难免有敷衍了事之嫌。对于“2公斤”力度的拿捏，可在日常生活中多加练习。

## 6忌点头哈腰



## 7忌时间不当

握手3秒为宜。与人握手时，尤其是异性，若时间过长会给对方一种错觉——你对她别有用心。就算你真是“别有用心”，也最好别采取这种方式，这会让女孩觉得你没有素养；若是你就只是礼节性地和异性握手，那就更要掌握好时间。

双手握手一般只有几种情况：一是面对长辈、上司或贵宾，双手握手表示谦恭备至；二是久未见面的故友或至交，双手相握则表达一种深厚的情感。除此以外，一般单手握手就可表达问候之意。

不管是不是“左撇子”，都不能左手握手。尤其是穆斯林和印度人，他们的左手仅用于去洗手间或为自己洗浴，只有右手才能担负起高贵的使命。因此在与他们握手时，用左手或双手都是不行——那就是赤裸裸的侮辱！

商务场合，通常会与很多人握手，可按照前面提到的礼仪顺序握手，或因地制宜由近及远地依次握手。但切忌交叉握手，不管是自己双手握住不同的人，还是直接跨过正在握手的两人中间去握住另外一个人的手，都是不行的。这样很容易构成西方人忌讳的“十字架”情况，很不吉利。当然，有一种情况例外——剪彩。剪彩时，一般时间、场地有限，所以当剪彩嘉宾站成横排时，允许交叉握手。