

最新演讲手势动作有哪些 演讲动作手势(模板8篇)

今天我将与大家分享一些关于……的想法，并希望能够激发大家的思考。这是一份包含不同主题和风格的开场白范文，可以供你参考和借鉴。

演讲手势动作有哪些篇一

所谓的人的灵活性，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。下面给大家分享一些关于演讲的手势及动作，希望对大家有帮助。

演讲中的手势

(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？”

(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!”

(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!”

(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!”

(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。”

(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。”

(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。”

(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：“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。”

(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：“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。”

(12) 中区手势训练：

说话时手势在肩部至腰部之间活动的动作，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。

中区手势是日常生活与工作中运用最多的一种。

(13) 下区手势训练：

手势在腰部及以下活动的动作，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，一般传递出消极否定的信息。

演讲时的动作手势原则

演讲时手势动作必须遵循的原则，演讲时的动作手势要注意的地方，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，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。

演讲中手势的运用

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。

演讲手势动作有哪些篇二

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。

让你演讲技巧加分的方法

一、遣词造句技巧

1、用词和用句

口译的根本目的在于沟通，且听众往往看不到口译员表达的文本，很多时候也没有笔记在身旁，因此，遣词造句时要尽可能符合口语表达/演讲的规律，即避免使用过长和冗杂的句子、用词简洁明确、逻辑清晰。简单句和复合句可以混合使用。

当然，遣词造句也要考虑不同场合，如正式会谈场合，确保

准确、完整是最重要的，对于修辞等要求不那么高；在开闭幕式、宴会口译上，则可适当使用四字成语，注意修辞，传达感情。

2、流畅度

演讲和口译表达中，流畅度都是非常重要的一个方面。一个频繁改口的演讲人是很难被视为优秀的，口译中也是同理。频繁的改口会降低听众对于口译员的信心。一旦听众的信心受到影响，他们就很可能会仔细监听译者的内容，从而发现更多的不足，陷入恶性循环。因此，口译员在表达时第一要义就是不出现绝对错误避免改口，要尽可能一次性说清楚，漏下的可以再行补充，尽量不要改口。

二、声音控制技巧

口译员控制好声音，可以在信息不变的情况下，大大改善听众的听觉感受，提高沟通效果。

1、发音和吐字

正确的发音是口译的基础，不仅是英文，而且中文发音也要注意。一些初学口译的学员有吐字不清的问题，其实可能一直以来的习惯使然。但将这个习惯带到口译中就有害无益，会影响口译员的专业形象。改进的这个习惯的方法，我们的口译学习者可以选择有标准录音和文本的材料，每天做英文的朗读练习；中文甚至可以考虑参加普通话考试，了解专业的发音和吐字规范。

2、语速与停顿

口译现场的语速，口译员应该根据具体场合和发言人语速进行调整，一般开始的时候可以采取中等语速，以便让自己热身。随后使用中等偏快的语速较为合适，原因一是提高语速

可以为发言人节省时间;二是口译中难免有信息冗余，适当提高语速可以避免译文比原文长出很多。

但是，有时语速根据情况可以放慢或者加快。比如祝酒词最后要提高语速，否则声音会淹没在大家的cheers声中;在演讲人表达自己的深情或者坚定立场时，往往译文语速也要放慢。

适当控制语速有助于强调重点，加强理解。然而，需避免语速太快，让听众完全跟不上节奏，或者慢到让听众苦苦等待。

在整体语速控制的情况下，适当使用停顿可以激起听众的好奇心，使他们集中听讲。对观众来说，停顿也很必要，给他们提供思考和回味的的时间。如何伴随着目光交流和扫视，则可促进译员与听众之间的沟通。

3、音量与语调

口译员要控制说话音量，使每个人都能听得清楚，而又不会大声到让人感觉不适。必要时使用麦克风，也要主要与嘴与麦克风之间的距离，避免噪音。根据场景适时变换语调，有助于更好地传达信息。观众可以从口译员的语调中感受到对这个话题是否充满热情，对听众是否在意。

三、身体姿态技巧

据说，听众对演讲者的整体感觉7%取决于发言的内容，38%是声音因素，非语言因素占55%，包括面部表情，眼神接触，手势，身体动作和个人着装。

1、面部表情

根据场合选择适当的表情很重要。在严肃的谈判场合，切忌不可笑呵呵地翻译，我就曾在中俄一次技术交流中遇到这个情况。中方对俄方提出很多要求，俄方很是不爽，这是我作

为译员能感觉到是双方文化差异和办事风格差异，所以无奈地笑了一下，这时俄方代表就很不高兴，反问我“youthinkthisisfunny?”对此，各位应引以为戒。

但是在宴会致辞中，微笑着翻译是很正常的，有助于营造一个愉快的气氛。译员结合其面部表情来配合讲话目的和情绪很重要。

2、眼神接触

上文已经提过，眼神接触很重要。这体现了译员对听众的认可和尊重。眼光可以扫视到所有听众，目光偶尔在某个观众身上停顿几秒钟。切不可像风扇一样扫过，跟所有人目光接触时间过短。当与对方目光直视时，不可直接回避，这会显得口译员不自信。

3、手势与身体动作

手势应该显得自然、轻松，并符合演讲意义。口译员的手势不会很多，因为往往手里都拿着笔和麦克风，但有些时候适当使用手势彰显口译员的礼仪素养。口译时心理紧张很正常，但要避免晃动身体、搔头弄耳、抖腿抖手，要站有站相，坐有坐相，端庄有礼，但又不拒人千里之外。

总之，演讲技巧是可以通过比如进行命题演讲练习、演讲加口译练习、朗读练习、录音、模拟会议等训练方法予以提高的。很多口译老师得益于他们日常授课所养成的口语表达与沟通能力，也很自然地成为口译员，这也侧面说明演讲技能对于交替口译的重要性。

catti口译考试以及mti复试部分采用录音方式，声音的控制、停顿以及流畅表达则显得更为重要。最后想要说明的是，此处的演讲并非我们通常所说的公开演讲，更多地侧重口语表达，这一点请大家注意。

演讲手势动作有哪些篇三

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，我们的手势做得要大气，要做出让听众都能看见。

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，手势可以做小一些。

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、力度都应和演讲的有声语言、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。

演讲中如何使用手势

一个演讲技巧的专家会经常告诉你很多有关手势的校园理论。“伸出手掌，”“握紧拳头来表示强调，”等等。我的有效的公众演讲的观点在这方面正好截然相反。我想不是让你的手势有所保留，而是让你的动作更加地无意识。不要遵照什么模式。在我的树种，如果你发现自己对你是否在这里或那里做手势感到疑惑，那就有问题了。

当然，当你排演的时候，你当然会有你喜欢的事先准备好的动作。在排练好的动作中插入动作是最好棒的。我仅仅时说手势和动作就像在绝大部分的谈话场合中的一样，一定要自然地表现。我要反驳一些荒诞的说法：“伸出手掌并持平。”不对。手掌对你一定要自然。“当你面对黑板或图表做手势时，站在一边，侧对听众，拇指向内，手持平并正对黑板。”又错了。

在观众能看见你的情况下尽量用最自然的方法指示。如果站得像上面写的那样对你来说很舒服，那就没有问题。但是你的目的是观众能了解这些材料，不是看上去像“命运之论”的模型。

“如果你不是在乐队指挥台，两手放在身体两边(如果你用无绳话筒)，或者一只手方一边(如果你用话筒)。”我说如果你这样的面对观众，你会发现把手放在两边就太正式了。在谈话中自然放你的手。“不要做太多手势，因为这样会分散观众注意力。”除非你是在房间里跳舞，或者不适当地挥舞你的手臂，那么自然地用你的手臂就可以了。

带有目的性(去教育、说服、传播或是娱乐)，让自己显得自然一点。如果你对你得手和受的动作比较担心，这就说明你

对你的目的不肯定。

解决手势问题的方法：

1. 坚定你的目的

2. 问问你自己，是否顺着你的目的

3. 越来越深入

4. 表露你的手势，不要刻意规定在生活中，我们不要设定你得手和手臂的动作，因为我们总是有目的地说话。在你的公众表演中也这样，那你就棒极了。

演讲中常用的11种手势介绍

(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！”

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。”

演讲过程中的手势动作

演讲手势动作有哪些篇四

心理学家有一个有趣的公式：一条信息的表达=7%的语言+38%的声音+55%的肢体动作。这表明人们获得的信息大部分来自视觉印象。这里给大家分享一些关于演讲手势动作遵循原则，希望对大家能有所帮助。

演讲手势动作必须遵循的原则

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：

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。

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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

演讲手势动作有哪些篇五

心理学家有一个有趣的公式：一条信息的表达=7%的语言+38%的声音+55%的肢体动作。这表明人们获得的信息大部分来自视觉印象。而视觉信息55%来自肢体语言。因而美国心理学家艾德华·霍尔曾十分肯定地说：“无声语言所显示的意义要比有声语言多得多。”下面小编为大家介绍在演讲中使用手势，希望能帮到你。

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。

演讲手势动作有哪些篇六

1、手指的运用

在演讲中手指的动作是十分常见的，运用起来人人都会，简单明了。但有一点，不少演讲者都不太注意，那就是不能用手指直接指听众、指他人，这是一种缺乏礼仪常识和不礼貌的举动。因此，在演讲中、生活中每一个人都要避免用手指直指他人的习惯。手指的运用主要能表示以下几种情况。

(1) 表示数目；(2) 表示态度；(3) 指点事物或方向；

(4) 凝聚注意力；(5) 表示微小或精确；

2、手掌的运用

(1) 推掌——表示坚决、否认、果断、排斥、势不可挡等意。(见下图)

(2) 伸手(单或双掌心向上)——表示请求、交流、许诺、谦逊等。(见下图)

(3) 抬手(单或双手心向上、两臂抬起)——表示号召、唤起、祈求、激昂、愤怒、强调等。(见下图)

演讲手势动作有哪些篇七

我觉得演讲最重要的是要够自然...

如果确实需要的话,你可以回忆一下老师上课时的动作,参加讲座时演讲者的动作...

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。

演讲者的手势是演讲者在演讲时手部动作的姿势。

演讲活动是演讲者与听众进行思想、意念和情感交流的过程,是人际交流的高级形式。演讲中不但不讲,而且有演,“讲”不是一般地说话唠嗑,在声音、音调等方面有一定的要求;“演”不是一般的表演,而是一种“演示”。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。

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。

二、

在演讲中,手是活动范围最广,活动幅度最大的部位,它包

括从肩膀到手指的活动，还有肘、腕、指、掌各部分的协同动作。是态势语言的一个重要组成部分，在演讲起着重要作用，是演讲中“演”的重要手段之一。手势使有声语言显得生动、活泼而自然，增强声音的感染力。国外一些学者认为，手势和面部表情(态势语言)，在演讲中可以传递整个演讲信息的40%。苏联早期马克思主义宣传家叶米雅罗斯拉夫斯基说：“演讲者的手势自然是用来补充说明演讲者的思想、情感与感受的。”苏联演员瓦帕帕江也说：“手势语本身就象文字一样地富有表现力。”特别是在言语少于思想，三两句话中蕴藏着通篇哲理的时候，尤其是这样。手势语不仅能强调或解释台词的含意，而且能生动地表达台词里所没有的东西。”可以这样说，没有手势的演讲，不是真正的演讲。

另外手势也能暴露人的性格和心理状态，胸有成竹时，摸摸下巴；高兴时，拍拍大腿；后悔时，拍拍脑门；为难时搓搓手；愤怒时，拍拍桌子；精神紧张时，双手会紧绞在一起；悲痛欲绝时，捶捶胸；竖大拇指表示赞许，竖小拇指表示蔑视等等。难怪弗洛伊德认为“指尖会说话”。

演讲的手势是多种多样的，但是也有一定的规律可循，按它的运用方式、意思大致可以分为以下几种：

a情意手势。这种手势主要是表达演讲者喜、怒、乐的强烈情感，使具体化。比如：讲到胜利成功时，演讲者拍手称快；讲到非常气愤的事情时，演讲者双手握拳，不断颤抖；讲到着急、担心时，演讲者双手互搓。情意手势既能渲染气氛，又助于情感的传达，在演讲中使用的频率最高。

b指示手势。这种手势有具体指示对象的作用。它可以使听众看到真实的事物。比如讲到“你”、“我”、“他”或“这边”、“那边”、“上头”、“下头”时，都可以用手指一下，给听众更清楚的印象。这种手势的特点是动作简单、表达专一，基本上不带感情色彩。这种手势只能指示听众的视觉可以感知的事物和方向，视觉不及的，不能运用这种手势。

c形象手势。这种手势主要用来摹仿事物，给听众一种形象的感觉。比如演讲者到“袖珍电子计算机只有这么大”的同时，用手比划一下，听众就具体知道它的大小了。在讲到“微型的照相机只有现在的进口打火机那么大”时，用手势配合一下，既具体又形象。

三、

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。

演讲手势动作有哪些篇八

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。