MDA MALDEN DENTAL ASSOCIATES
摩頓牙醫診所
389 Main Street, Ste 204., Malden, MA 02148
我們有絕佳的團隊為您提供全面的牙齒健康服務
服務項目 補牙、陶瓷牙、牙橋、根管、假牙、植牙、牙周手術、牙齒美白、牙齒矯正
接受聯合保險 UnitedHealthcare 或65歲以上白卡持有者
預約電話：781-605-5646 781-322-0888 我們說中文

握手動作有禁忌

正確禮儀可取得對方信任

◎文：初新整理

談及日常生活常見的非語言溝通行為，握手絕對是其中一項。跟對方握手的目的，是要在彼此談話前就釋出誠意，讓對方知道你是一位值得信任的人。

在國家元首會面時握手成爲了關注焦點，握手禮儀的確不可隨便，短短數秒就能看出一個人的狀態。其實握手是一門學問，已有不少研究證實握手能夠幫助提升日後跟他人互動的品質，同時產生良好的親密度與更高的信任。無論是日常生活或職場上，正確的握手禮儀能成爲交友利器，幫助建立和維繫良好的人際關係。

爲甚麼握手禮儀如此重要呢？因爲人們可以從握手看出對方的社會歷練。很少人注意到在與他人第一次見面時，握手其實就是對方定義你屬於哪種類型人物的第一關。很多時候沒有明說，但許多長輩或社經地位有成就的人，都相當看重握手儀式，甚至將之視爲識人指標之一。

根據《Hello 醫師》報導，想要握手不出錯，不妨先認識下列 7 種惹人厭的握手方式。

1、主導型：此種握手方式是指握手時，手掌心朝下，強迫對方採取掌心朝上的順從姿態來回應。這種類型的人較爲強勢，習慣處在主導地位。



BE FREE/ADOBE STOCK

力道要拿捏好，還可視跟對方的交情或彼此狀態來決定握手方式。

2、推拉型：此種握手的訣竅在於水平式推拉，但忌諱用力過度，若能做得恰當，可傳遞熱情。在確保對方同樣熱情之際，亦可增加親切感、讓對方放鬆。不過這種刻意拉近彼此距離的握手方式，反倒讓多數人感到壓力、不舒服。況且若太過用力，氣氛恐變得些許尷尬。因爲單向的拉式握手，會將對方的手拉向自己，可能導致對方身體失去平衡。

3、輾壓型：這是屬於強而有力的握手方式，雖然能表達自信，但用力過猛反倒會將對方的手捏到發痛，誤以爲你是一個過於強勢、自大的人，最後適得其反。其實，不少事業有成的人，在握手時並不會採取輾壓式握手，反倒是展現厚重且有力的力道。

4、死魚型：此種握手方式非常糟糕，因爲手一伸出來就顯得無力，毫無搖動手的意圖，且手摸起來濕黏、冷冰冰，讓對方感覺不舒服。當然未必人人都會流手汗，但若剛拿過冰飲或洗過手，握手前務必將手擦乾。這類握手會令人覺得你性格軟弱、沒自信、缺乏主見，且往往在交談尚未開始前，給對方的初次印象就不好。

5、手套型：此種握手方式是指兩隻手幾乎完全包覆住對方的手，之所以如此，主要目的是要表達關心，向對方保證自己是可信任的人，要令對方感覺放心、舒適。但若用於初次見面的人或不是非常熟的朋友身上，恐引起反效果，令對方感到懷疑、害怕。除了包覆著對方的手，另外一隻手可能會放置在對方的手腕、手臂或肩膀，甚至是脖子上。

6、龍蝦「螯」型：此種握手方式很像在餐廳夾菜，且動作一點都不優雅，還會令對方感到莫名其妙，認爲你很不大方、沒有誠意。所以，還是張開你的手掌來展現良好態度吧！

7、拒絕往來型：此種方式就是連對方的手都沒有碰到，相當不禮貌。若你是處在手不乾淨、手受傷等無法握手情況下，不妨禮貌說明自己不便握手的原因，相信對方會體諒的。

若發現自己曾經有犯過上述錯誤，或覺得自己對握手很不在行，不妨跟親友練習一下。至於想成爲懂得握手禮儀的社交高手，就來學習一下正確握手的注意事項。

其實握手通常由長輩、位階高、女士先伸出手，晚輩、位階低、男士跟著伸手回應。除了力道要拿捏好，還可視跟對方的交情或狀態來決定握手方式。例如面對初次見面的人，在 3 秒內，握個一、兩下即可。握得太快，會令人覺得被敷衍，認爲你不禮貌；握得太久，則顯得你過度渴望，對方恐覺得不舒服，甚至嚇壞了。

此外，也不要因爲對方是女子而爲了體貼對方去選擇輕輕握手，這樣反倒會傷及女方的自尊。雖然握手並沒有一套公式可遵行，但想達到一般正確的握手方式，可注意以下幾種狀況：1、抬頭挺胸；2、站起來；3、頭部挺直；4、眼睛平視、看向對方；5、伸出右手；6、讓大拇指與食指中間有距離，確保跟對方的虎口緊貼；7、手掌垂直、掌心平坦；8、看著對方微笑；9、說出對方的名字或問安。

另外，有些人碰面時會互碰拳頭來代替握手，雖然這也是一種非語言的溝通行爲，但嚴格來看不算是握手。這類打招呼方式適用於好朋友之間，能讓彼此感到自在、愉快。

馬斯克的時間管理術 一天是288個小方塊？下

（上接 1076 期）

甚麼是高槓桿

在馬斯克的時間管理思路中，所謂高槓桿，說穿了就是那些一旦做好就能放大整體成果的事。可能是你手上一份關鍵專案的核心框架，可能是一場影響合作方向的重要溝通，可能是優化一個讓團隊反覆卡住的流程，也可能是你爲未來職涯累積的一項關鍵能力。這些事情通常不會一直跳出來通知提醒你去做，也不一定最緊急、最顯眼，但它們往往是眞正能拉開差距的地方。

如果要把這套思路轉化成一般職場人可實踐的方法，其實不必走到極端。你不需要把自己活成一張密密麻麻的行事曆，也不需要模仿任何人的超長工時。更現實，也更有效的做法，是從每天保護一段完整時間開始。這一小時可以在早上剛進辦公室、思路最清楚的時候，也可以在相對少有人打擾的固定時段。重點不是這一小時有多完美，而是它在你的日程裡，必須有足夠清楚的邊界：不回信息、不去看郵件、不被臨時瑣事帶走，只專心處理那件最重要，也最容易被拖延的工作。

同時，你也可以把原本分散在一整天的溝通盡量集中處理。不是每一則信息都要秒回，不是每一封信都要第一時間打開，也不是每一場會議都非得參加不可。當你開始有意地減少切換、降低被動反應的頻率，你會驚訝地發現，原來同樣是一天 24 小時，眞正能用來思考和產出的空間，竟然可以差這麼多。

忙碌很容易　專注很難

職場走到最後，拼的其實不是誰更忙，而是誰更能掌握自己的注意力。忙碌很容易，專注很難；回應所有人很容易，守住自己眞正重要的事很難；讓一天被各種聲音填滿很容易，爲關鍵工作留下一塊完整的時間，反而需要清楚的判斷與勇氣。這也正是時間管理最深層的意義，它不是教你如何把自己壓榨到極限，而是教你如何把有限的人生與工作能量，用在眞正值得的地方。



2010年馬斯克察看特斯拉汽車的一個裝配展示。

所以別再羨慕那些看似效率驚人的人，也別再把疲憊當作足夠努力，你需要的是重新奪回時間主導權的能力。從明天開始，先替自己守住一個完整小時。不要貪多，就從一小時開始，把它用在那件最重要、最需要思考，也最可能改變你職涯走向的事上。當你願意一次次把時間從碎片裡搶回來，你會發現工作不再只是被動應付，而是回到你能主動掌舵的節奏裡。（完）

乾淨樂學
No.1
安全影音之選
品德教育 寓教於樂
道德AI與專家嚴格把關內容
孩子最愛的故事兒歌和角色
100+個內容主題按三年齡層分類
