握手動作有禁忌 | 正確禮儀可取得對方信任

文｜初新整理

職場教育



▲ 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。

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為了關注焦點，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為交友利器，幫助建立和維繫良好的人際關係。

為甚麼握手禮儀如此重要呢？因為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，甚至將之視為識人指標之一。

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。這種類型的人較為強勢，習慣處在主導地位。

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。因為單向的拉式握手，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，誤以為你是一個過於強勢、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，因為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，認為你很不大方、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。至於想成為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，認為你不禮貌；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，也不要因為對方是女子而為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為，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？2

文｜念遠

▶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，也可能是你為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，但它們往往是真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，真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，守住自己真正重要的事很難；讓一天被各種聲音填滿很容易，為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，用在真正值得的地方。

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）

PAUL HARRIS/GETTY IMAGES



◀ 2004年馬斯克在加州參加一枚火箭的發射旁留影。

成語故事

無出其右

文｜心怡

「無出其右」這則成語出自於《史記．卷一〇四．田叔列傳》，意思是指沒有人能勝過他，為推許之詞。近義成語：首屈一指、無與倫比、獨占鰲頭。

【典故說明】

《史記．卷一〇四．田叔列傳》：會陳豨反代，漢七年，高祖往誅之，過趙，趙王張敖自持案進食，禮恭甚，高祖箕踞罵之。是時趙相趙午等數十人皆怒，謂張王曰：「王事上禮備矣，今遇王如是，臣等請為亂。」趙王齧指出血，曰：「先人失國，微陛下，臣等當蟲出。公等奈何言若是！毋復出口矣！」於是貫高等曰：「王長者，不倍德。」卒私相與謀弒上。會事發覺，漢下詔捕趙王及群臣反者。於是趙午等皆自殺，唯貫高就繫。是時漢下詔書：「趙有敢隨王者臯三族。」唯孟舒、田叔等十餘人赭衣自髡鉗，稱王家奴，隨趙王敖至長安。貫高事明白，趙王敖得出，廢為宣平侯，乃進言田叔等十餘人。上盡召見，與語，漢廷臣毋能出其右者，上說，盡拜為郡守、諸侯相。叔為漢中守十餘年，會高后崩，諸呂作亂，大臣誅之，立孝文帝。

「據《史記．卷一〇四．田叔列傳》記載，漢初的田叔本是趙國陘城人，他的祖先則是齊國田氏。田叔喜歡劍術，又曾向樂巨公學習黃老之術。他的個性嚴正清白，並以此自喜，經常和一些德高望重之人交往。後來趙國人把田叔推薦給趙相趙午，趙午又在趙王張敖面前稱讚他，於是趙王任命田叔為郎中。不久，陳豨在代地造反，高祖前去討伐，途中經過趙國。」

趙王十分恭敬地親自端著食盤獻食，高祖卻傲慢地蹲踞在席上，又大聲責罵趙王。趙午等數十人聽了之後，都非常生氣，對趙王說：「大王事奉皇上完全合乎禮節，皇上卻對大王如此無禮，我們實在看不過去，決定要造反報仇。」趙王聽了之後，氣得咬破了自己的指頭，駁斥道：「我們的祖先失去了國家，如果沒有皇上，我們都會死無葬身之地，屍體任蟲啃食。你們怎麼可以忘恩負義！不要再說這樣的話了！」貫高等人知道趙王不願做個背德忘恩之人，便私下共謀刺殺高祖。不料事機敗露，高祖便下令逮捕趙王及所有參與謀反之人。趙午等人不願屈服，於是都自殺了，只有貫高就縛。

當趙王將被押解到京師時，朝廷又下了一道詔書，說：「趙國如果有人敢跟隨趙王進京，就誅殺三族。」田叔、孟舒等十餘人於是穿著罪囚之衣，截去頭髮，又以鐵環束頸，假稱是趙王的家奴，跟著趙王一起被押解到了京師。到了京師之後，貫高坦承謀反的事件是他們一手策劃的，趙王完全不知情，於是高祖饒恕了趙王的性命，廢為宣平侯。後來趙王向高祖推薦田叔等人，都獲得高祖的召見。武帝跟他們談話之後，發現他們的才能出眾，朝中的大臣沒有一個比得上他們，十分高興，就任命他們全都做了郡守或諸侯的國相，田叔也被封為漢中郡守。後來「無出其右」這個成語，就從原文「毋能出其右」演變而出。因古時以右為尊，故「無出其右」就用於表示沒有人能勝過他。

【書證】

1. 唐．白居易〈授韓宏許國公實封制〉：「是則有大勳於國，有大惠於人；會課議功，無出其右。」
2. 宋．孝宗〈經進東坡文集事略序〉：「蘇軾忠言讜論，立朝大節，一時廷臣無出其右。」

【用法說明】

指沒有人能勝過他，用在「非常突出」的表述上。

例句：他的心算能力既快速又準確，全校師生無出其右。

資料來源：教育部《成語典》進階版。

注釋

❶上：指漢高祖劉邦（西元前247年～前195年）。
❷毋：同「無」，沒有。
❸說：同「悅」，高興。
❹拜：任官、授職。

廣告洽詢|Advertising Inquiries: (212) 730-6963 | ad.ny@visiontimes.com 投稿與反饋|Comments & Content Submissions: ny@visiontimes.com