

# Một số bài viết về CÁCH BẮT TAY

## Thành công qua cách bắt tay

(Dân trí) - Qua cách bắt tay bạn có thể để lại cho người tiếp xúc những ấn tượng sâu sắc. Một cái bắt tay hoàn hảo chính là chìa khóa để dẫn tới thành công do vậy hãy giành một chút thời gian để ghi nhớ các kỹ năng cần thiết.

## Cách đứng và bắt tay

Một cái bắt tay thường được thực hiện khi đang đứng ở vị trí đối diện trừ trường hợp đối tác của bạn cũng đang ngồi. Đứng dậy chính là biểu hiện bạn tôn trọng đối tác cũng như đang tôn trọng chính bản thân mình. Nếu bạn đang ngồi hãy đứng dậy khi cái bắt tay sắp diễn ra. Sau đó thực hiện bắt tay theo đúng các bước hướng dẫn dưới đây. Bạn chỉ được ngồi xuống khi đối tác đã đi khỏi hay ngồi xuống cùng bạn.

### *Các bước thực hiện một cái bắt tay thành công*

- Hãy đặt một chân ở phía trước đối tác và lấy đó làm điểm tựa để vươn nhẹ về phía trước.
- Nhìn vào mắt người đối diện và nở một nụ cười trong khi đưa tay ra. Quan trọng là bạn hãy cố gắng tránh nhìn vào tay bởi chúng biết cách làm thế nào để tìm thấy nhau mà không cần sự trợ giúp của đôi mắt (các đấng mày râu nên nhớ không bao giờ nhìn xuống tay phụ nữ trong khi bắt tay vì điều đó có thể gây hiểu lầm rằng bạn đang nhìn vào phần ngực của cô ấy và sẽ khiến họ không thoải mái, và chắc chắn bạn sẽ khó giao dịch thành công trong vụ kinh doanh này).
- Lòng bàn tay nên có sự tiếp xúc hoàn toàn trong khi các ngón tay siết chặt vừa đủ.
- Rung tay khoảng ba đến bốn lần trong khi mắt nhìn vào đối tác.
- Thực hiện một cuộc trò chuyện nhỏ cho đến khi hai tay tách rời một cách tự nhiên.

## Đảm bảo rằng

- Tay bạn sạch và khô ráo
- Bàn tay mềm mại (sử dụng kem dưỡng da nếu cần thiết)
- Móng tay được cắt sửa cẩn thận
- Ngón tay được xòe rộng tự nhiên.
- Hơi thở thơm tho.
- Hàm răng phải sạch sẽ, và không có bất cứ mảng bám thức ăn nào.

## **Bắt tay trong buổi phỏng vấn xin việc**

Ấn tượng mà bạn muốn để lại qua cái bắt tay trong buổi phỏng vấn đó là sự chuyên nghiệp, chân thành và tự tin. Hãy học cách bắt tay khi bắt đầu và kết thúc buổi phỏng vấn.

Cái bắt tay của bạn có thể bắt đầu với câu như “Xin chào bà X, tôi là Jane Smith và tôi rất hân hạnh được gặp bà. Tôi rất hy vọng được học hỏi nhiều hơn từ bà và từ công ty”. Khi bắt tay để kết thúc buổi phỏng vấn bạn nên nói “Bà X, tôi rất vui khi được nói chuyện cùng bà và được hiểu thêm về công việc này. Tôi hy vọng những gì bà cảm nhận về tôi sẽ giúp bà quyết định tôi có phải là người phù hợp với vị trí công việc này hay không”.

Luôn ghi nhớ để tăng hiệu quả cho những gì bạn nói bạn hãy luôn giữ liên lạc qua ánh mắt và nở một nụ cười ấm áp trên môi. Đừng bao giờ bỏ qua cái bắt tay khi mở đầu và kết thúc buổi phỏng vấn bởi vì chúng chính là một trong những dấu ấn vô cùng quan trọng trong buổi phỏng vấn.

Bây giờ bạn đừng do dự hãy đứng dậy tìm người gần nhất với bạn và bắt đầu thực hành một cái bắt tay thắng lợi. Bạn sẽ nhận thấy một cái bắt tay hoàn hảo sẽ để lại ấn tượng tốt đẹp và rất đáng ghi nhớ...chắc chắn sẽ đem lại những thành công bất ngờ cho bạn.

---

## **Nghệ thuật bắt tay**

Chỉ nên bắt tay khi tất cả cùng đứng và thẳng người (phụ nữ có thể ngồi). Chỉ chìa tay phải, nét mặt tươi vui, bốn mắt nhìn thẳng vào nhau. Không nên bắt tay người này lại nhìn sang chỗ khác.

Bắt tay là một cách chào hỏi xã giao thông thường khi gặp mặt hoặc từ giã. Tuy nhiên, không phải ai cũng làm động tác này đúng cách.

Cần biểu thị tình cảm đúng mức khi bắt tay. Nam giới với nhau nên nắm cả bàn tay, siết chặt, không nên giật giật nhiều. Còn giữa nam và nữ thì chỉ nên nắm hờ, đàn ông không nên siết mạnh tay phái đẹp quá.

Điều tối kỵ trong màn giao tiếp, chào hỏi này là miệng ngậm thuốc lá, nhai kẹo cao su, tay gãi đầu, đeo găng hay đút túi quần.

Người có cương vị thấp không nên chủ động đưa tay ra bắt trước. Nếu có cùng cương vị thì người nhiều tuổi hơn và nữ giới được quyền chủ động đưa tay ra trước.

Trong ngoại giao quốc tế, khi phụ nữ đưa tay ra mời, cần chú ý họ là người nước nào, phong tục nước họ có bắt tay hay không bằng cách quan sát bàn tay úp hay ngửa. Trong trường hợp 5 ngón mềm mại của người phụ nữ đó hơi thò xuống thì nam giới nên giơ tay ra đỡ lên và hôn môi vào các “búp măng”. Đó là điều thông dụng trong giới thượng

lưu phương Tây. Đối với những phụ nữ có địa vị xã hội cao, phái mạnh có khi còn phải khụy một đầu gối ở tư thế nửa quỳ để hôn tay, biểu thị sự kính trọng.

Trường hợp gặp nhau ở cầu thang, người bậc trên, người bậc dưới thì không nên giơ tay ra bắt dù mình ở cương vị nào. Cần phải đứng ngang bằng nhau khi làm phép lịch sự này.

Bạn càng ở cương vị cao càng phải chú ý hơn đến nghệ thuật bắt tay vì nếu không sẽ làm cho những người có cương vị thấp hơn khó xử hoặc không hài lòng. Trong hoàn cảnh có nhiều người gặp gỡ, nếu bạn là cấp trên hay người nhiều tuổi, nên bắt tay tất cả mọi người lần lượt từ người cương vị cao xuống đến cương vị thấp hoặc theo độ tuổi từ già đến trẻ.

Khi tiếp khách tại nhà thì gia chủ nên giơ tay ra trước để bắt tay từng người. Trường hợp bạn là nam giới, khi gặp một đôi vợ chồng thì nên bắt tay người vợ trước, người chồng sau.

Ăn mặc trong việc bắt tay cũng khá quan trọng. Nam giới khi mặc veston thường không cài hoặc chỉ cài một nút khi ngồi, nhưng khi đứng lên bạn nên nhớ cài khuy trước khi bắt tay hoặc đưa tay ra để bắt. Cà vạt cũng không nên thả lỏng hoặc đút túi ngực khi bắt tay.

---

## Cách bắt tay

Bắt tay là cách biểu hiện tình cảm của mình với người đối diện. Tuy nhiên không phải ai cũng biết bắt tay đúng cách. Xin mách bạn một số điều chú ý khi thực hiện động tác này.

- Bạn luôn đưa tay phải ra bắt, người ít tuổi hơn không nên giơ tay ra trước cho người nhiều tuổi bắt. Cấp dưới không giơ tay trước cấp trên. Nếu đang đeo găng, bạn phải bỏ nó ra trước khi bắt tay.

- Khi bắt tay người phụ nữ cao tuổi hơn hoặc cấp trên, bạn nên hơi cúi đầu để tỏ phép lịch sự và kính trọng. Cũng có thể bắt bằng cả hai tay khi cần biểu lộ sự tôn kính và vui mừng, nhưng luôn giữ thái độ tự nhiên, cung cách đàng hoàng để khỏi trở thành khúm núm, lố bịch.

- Tùy mức độ thân mật mà nắm tay lâu hay nhanh, chặt hay lỏng, lắc nhiều hay ít. Dù thế nào bạn cũng không nên nắm chặt quá và giữ tay lâu quá, nhất là đối với phụ nữ. Bắt tay quá lỏng là thể hiện sự thiếu nồng nhiệt và mất lịch sự.

- Khi đang ngồi, nếu cần bắt tay, bạn nên đứng dậy hoặc ít ra cũng phải nhướn người lên khỏi ghế để biểu lộ sự tôn trọng và phép xã giao tối thiểu.

- Ở nơi công cộng đông người hoặc khi di chuyển, bạn chỉ nên bắt tay những người ở vị trí gần mình. Đối với những người ở xa khi nhìn thấy nhau, bạn chỉ cần cúi đầu chào là được.

---

## Hướng dẫn cách bắt tay trong giao tiếp

Bắt tay là một phần của giao tiếp. Nắm tay chặt hay lỏng, cách thức bắt tay, thời gian bắt tay ngắn hay dài sẽ cho biết thái độ và cách cư xử khác nhau với từng đối tượng. Đồng thời thông qua cách thức bắt tay của một ai đó, chúng ta cũng có thể nắm bắt được tính cách riêng của họ, và ấn tượng để lại cũng khác hẳn nhau.

Helen Keller là một tác gia nữ người Mỹ rất nổi tiếng, bà là người vừa điếc vừa mù, khi nói về những cái bắt tay bà đã nhận xét rằng: “Có những bàn tay tôi từng tiếp xúc có cảm giác như khoảng cách giữa hai người cách xa hàng dặm, nhưng cũng có những cái bắt tay tràn đầy ánh sáng, cái bắt tay của họ lưu lại cho bạn một cảm giác cực kỳ ấm áp...”

### 1. Các yêu cầu đặt ra khi bắt tay:

Bình thường, trong lần tiếp xúc đầu tiên, bạn bè lâu ngày gặp mặt, chào tạm biệt hoặc đưa tiễn một người nào đó, mọi người vốn đã quen với việc sử dụng cách bắt tay để thể hiện thiện chí của mình với đối phương.

Nhưng trong một số trường hợp đặc biệt, ví dụ như chúc mừng một ai đó, cảm ơn họ hoặc hỏi thăm; hoặc giả dụ như trong quá trình trao đổi hai bên phát hiện ra có những quan điểm chung giống nhau khiến họ đều cảm thấy hài lòng; lại có khi những mâu thuẫn ban đầu bỗng nhiên được giải tỏa, thậm chí ngay cả khi muốn hoà giải mâu thuẫn một cách triệt để thì theo thói quen người ta cũng coi việc bắt tay như một lễ tiết không thể thiếu.

Khi bắt tay, bạn nên đứng cách đối phương khoảng cách khoảng một bước chân, phần thân trước hơi nghiêng về phía trước, hai chân đứng thẳng, đưa tay bên phải ra, bốn ngón tay chập lại với nhau, khoảng giữa ngón cái và ngón trỏ giao nhau, ngón tay cái mở rộng, hướng về người cần bắt tay.

Nếu khi bắt tay lòng bàn tay hướng xuống phía dưới đề tay đối phương, điều này thể hiện rằng đây là người có xu hướng chi phối người khác rất lớn, bằng hành động bắt tay đó anh ta muốn nói cho người khác rằng, khi đó vị trí của anh ta cao hơn hẳn một bậc. Vì vậy trong quá trình giao tiếp bạn nên hạn chế ít nhất cách bắt tay ngạo mạn và thiếu tế nhị này, vì nó sẽ mang lại cảm giác phản cảm cho người đối diện.

Ngược lại, lòng bàn tay hướng vào bên trong bắt tay đối phương lại thể hiện được sự khiêm nhường và trọng lễ tiết của người bắt tay. Còn nếu khi bắt tay hai bàn tay bắt vuông góc với nhau lại thể hiện ra người bắt tay theo kiểu này là một người rất tự nhiên và trọng sự bình đẳng trong giao tiếp. Cách bắt tay vuông góc với tay đối phương cũng là một cách tương đối phổ biến và ôn hoà nhất trong tất cả các kiểu bắt tay kể trên.

Đeo găng tay trong khi bắt tay là một hành vi không lịch sự. Nếu là nam trước khi bắt tay bạn nên tháo găng tay ra, hạ mũ xuống. Nếu là nữ thì có thể không cần bỏ găng và mũ. Đương nhiên khi bạn đang đứng ngoài trời mà thời tiết rất lạnh thì cũng không cần thiết phải bỏ găng tay và mũ ra khi bắt tay. Ví dụ hai bên đều đeo găng tay, đội mũ, thì lúc đó bình thường sẽ nói: “xin lỗi” trước khi bắt tay. Khi bắt tay hai bên đều phải chú tâm đến

thao tác, mỉm cười, chào, thăm hỏi đối phương, lúc bắt tay không nên chú ý nhìn chỗ khác hoặc biểu hiện trạng thái hồ hững, đang bận tâm đến một vấn đề nào đó.

Nếu quan hệ giữa bạn và người bắt tay là quan hệ thân mật và gần gũi thì có thể nắm tay chặt trong thời gian dài, còn theo lệ thường chỉ nên bắt tay một lúc rồi bỏ ra. Không nên bắt quá chặt, nhưng bắt tay hồ hững theo kiểu “chuồn chuồn đập nước” cũng là một kiểu bắt tay thiếu lịch sự. Khi bắt tay tốt nhất bạn nên khống chế thời gian bắt tay trong vòng ba đến năm giây là tốt nhất. Nếu bạn muốn thể hiện cho đối tác thấy thành ý và nhiệt tình của mình thì có thể kéo dài thời gian bắt tay ra một chút nhưng khi bắt tay nên lắc tay lên xuống vài lần.

Khi bắt tay hai tay vừa chạm vào đã rời ra, thời gian bắt tay rất ngắn, gần như chỉ lướt qua tay, lại gần như có ý phòng bị đối với đối phương. Ngược lại thời gian bắt tay quá lâu, đặc biệt là kéo hẳn tay của đối phương về phía mình hoặc lần đầu gặp mặt mà đã bắt tay quá lâu không chịu bỏ ra...các kiểu bắt tay đó đều khiến cho người khác nghĩ rằng bạn có vẻ giả tạo, cưỡng ép, thậm chí bị nghi ngờ rằng bạn đang có ý định “muốn chiếm cảm tình” của họ.

Giữa bậc tiền bối và vãn bối (người nhiều tuổi hơn và người ít tuổi hơn) thì người tuổi tác và vị thế cao hơn đưa tay ra bắt trước thì người ít tuổi hơn và địa vị thấp hơn mới có thể đưa tay ra bắt sau. Tương tự, cấp trên và cấp dưới, cấp trên đưa tay ra trước thì cấp dưới mới được đưa tay ra; giữa nam và nữ thì chỉ khi người nữ giơ tay ra trước thì người nam mới có thể đưa tay ra để bắt tay; nhưng nếu trong trường hợp người nam lại là người lớn tuổi hơn (thuộc bậc trưởng lão) thì trong trường hợp đó đương nhiên sẽ theo quy tắc đã nói ở phía trên.

Nếu cần phải bắt tay với nhiều người cùng một lúc, khi bắt tay phải tính đến thứ tự trước sau, từ bề trên đến bề dưới, từ trưởng lão đến thiếu niên, từ bậc trưởng bối đến bậc vãn bối, từ thầy giáo đến học sinh, nữ rồi mới đến nam, từ người đã kết hôn rồi mới đến người chưa kết hôn, từ cấp trên đến cấp dưới.

Khi giao tiếp nếu số lượng người tương đối lớn, có thể chỉ bắt tay một số người ngay cạnh mình, gật đầu với những người xung quanh thay cái bắt tay chào hỏi, hoặc hơi cúi thấp người đã thể hiện đủ phép lịch sự. Nhằm tránh những trường hợp khó xử xảy ra, trước khi bạn có ý chủ động giơ tay ra bắt tay người khác, bạn phải nghĩ đến việc hành động đó của bạn có được họ chào đón hay không, nếu bạn cảm thấy đối phương không có ý muốn bắt tay với bạn, gật đầu hoặc hơi nghiêng người chào là cách xử sự hợp lý nhất.

Trong môi trường làm việc, khi bắt tay thì thứ tự bắt tay chủ yếu dựa vào chức vụ, thân phận của đối phương. Còn trong xã hội, khi vui chơi giải trí thì chủ yếu dựa vào tuổi tác, giới tính và việc họ đã hay chưa kết hôn để quyết định.

Khi đón tiếp đối tác đến thăm hỏi, thì hơi đặc biệt một chút: sau khi khách đã đến nơi, nên để chủ nhà chủ động giơ tay ra trước bắt tay chào đón khách. Khi khách chào từ biệt ra về thì lại là khách chủ động giơ tay ra trước bắt tay chào chủ nhà. Trước là thể hiện ý “chào đón”, sau lại thể hiện ý “tạm biệt”. Nếu các thứ tự này bị đảo ngược lại thì rất dễ khiến cho người khác hiểu lầm.

Nhưng một điểm cần nhấn mạnh ở đây là, bắt tay trong trường hợp đã được nói đến ở phía trên không cần thiết cứ phải nhất nhất tuân theo. Nếu bạn là người có vị trí tôn

ngghiêm hoặc là bậc trưởng bối, cấp trên khi nhìn thấy cấp dưới hoặc người vị trí nhỏ hơn, người ít tuổi hơn tranh việc giơ tay ra trước thì cách giải quyết trọn vẹn nhất là ngay lập tức giơ tay ra bắt. Tránh việc giữ thể diện hơn hẳn họ mà không cần quan tâm, khiến cho họ rơi vào trường hợp khó xử.

Khi bắt tay bạn nên hỏi thăm mấy câu, có thể nắm chặt tay đối phương, đồng thời đưa ánh mắt nhìn chú ý vào đối phương, vội vàng đi lại bắt tay sẽ giúp cho đối phương có ấn tượng sâu sắc hơn về bạn.

## **2. Các trường hợp nên bắt tay:**

- Gặp người quen lâu không gặp.
- Trong các trường hợp có tính chất trang trọng và chào hỏi người bạn quen biết;
- Trong giao tiếp xã hội khi bạn đứng ra đóng vai trò là chủ nhà hoặc người tiếp đón khách, hoặc là người đi tiễn khách.
- Sau khi thăm hỏi người khác xong, bạn chào từ biệt họ ra về.
- Khi bạn được giới thiệu với một người mới mà bạn không quen.
- Trong giao tiếp xã hội, ngẫu nhiên gặp lại bạn thân lâu năm không gặp hoặc gặp cấp trên.
- Khi người khác ủng hộ bạn, cổ vũ bạn hoặc giúp đỡ bạn ở một phương diện nào đó.
- Thể hiện lòng cảm tạ của bạn đối với một người nào đó, chúc mừng hoặc cung chúc người khác.
- Khi bạn thể hiện sự thông cảm, ủng hộ, khẳng định đối với người khác.
- Khi tặng quà hoặc nhận quà.

Theo lệ thường các trường hợp kể trên đều thích hợp để bắt tay người khác.

## **3. Tám điều tối kỵ cần tránh trong khi bắt tay:**

Khi chúng ta bắt tay một ai đó nên tuân theo một số quy phạm chung, tránh trường hợp phạm phải những trường hợp thất lễ sẽ liệt kê dưới đây:

- Không nên giơ tay trái ra bắt, đặc biệt khi bạn đang giao tiếp với người Ả rập, người Ấn Độ điều này bạn càng cần phải chú ý. Vì theo quan niệm của họ tay trái là bàn tay không được sạch sẽ.
- Khi giao tiếp với người theo đạo thiên chúa giáo cần phải tránh trường hợp ví dụ như hai người này bắt tay và bắt tay chéo với hai người khác, việc đó sẽ tạo ra sự chông chéo lên nhau, hình thành chữ thập, trong con mắt của họ chữ thập đại diện cho những điều xui xẻo.

- Khi bắt tay không nên đeo găng tay, đội mũ hoặc đeo kính đen, chỉ có phụ nữ khi giao tiếp ngoài xã hội được phép đeo găng tay khi bắt tay.

- Không nên một tay cầm đồ hoặc đút túi còn tay kia giờ ra bắt.

- Khi bắt tay trên mặt không nên giữ thái độ vô cảm, không nói một lời nào hoặc lý luận dài dòng, gật đầu lia lịa hoặc nhún vai, kiểu cách một cách quá đáng.

- Khi bắt tay không nên chỉ bắt hờ hững đầu ngón tay của đối phương, kiểu như muốn giữ khoảng cách nhất định với họ. Cách làm tốt nhất là cần nắm cả bàn tay đối phương. Cho dù trong trường hợp lệch tay thì cũng nên làm như vậy.

- Không nên kéo tay đối phương về phía mình hoặc đẩy tay về phía họ, hoặc gạt lên trên xuống dưới, sang trái hoặc sang phải lệch hướng.

- Không nên từ chối cái bắt tay của đối phương, cho dù có bệnh về tay, tay ướt, bẩn thì cũng nên giải thích với đối phương một cách lịch sự: “Xin lỗi, tay tôi không tiện để bắt tay anh (chị) lúc này” để tránh đối phương hiểu lầm.

-----

**Blog Sharing**