

全美教师联合会推荐家长与孩子共读的经典书籍
绅士淑女课

习惯造就未来

开创孩子锦绣前程的家庭课

[美] 谢乐尔·艾伯利◎著



Habits Build
The Future

Habits Build The Future

习惯造就未来

美国三大连锁书店、亚马逊书店联袂推荐
《今日美国》、全美读书联合会首选家庭教育常备书

这是一部在欧美引起广泛轰动的家庭教育畅销书。在强调素质教育、重视这一西方家庭素质教育、文明培养的优秀范例介绍给广大中国家长具有特别重要的意义。通过对本书的学习，能让孩子们在轻松活泼的300节礼仪课中变得更可爱、更优雅、风度更迷人，从而在未来的生活中成为赢家。

谢尔·克伯利女士的这本书无疑是一份可贵的礼物。是送给每一个家庭的可爱的礼物！书中那些巧妙及便于操作的方法，使这本书的每一页都能受益。对孩子如此，对家长也如此。

——亚马逊书店 (AMAZON.COM)

当孩子们的老师把这本书给人，他们会渴望拥有同样好的教养。家长们不可等到孩子养成了不好的行为习惯后再进行教育和改正。请拿起这本书，从现在开始！

——百万畅销书 (BOOKS-A-MILE) 的

超乎我们想象，孩子们更希望从一开始就养成一切正确的礼仪习惯。看到他们如此喜爱这本书中介绍的知识 and 游戏，我们能说吗，阅读本书，受益的不只是孩子，还有教他们的自己！

——巴里书店 (BARRY'S BOOKS) 的 (BARRY'S BOOKS)

上架建议 家庭教育

ISBN 7-80681-578-3



9 787806 815786 >

G · 135 定价：22.00元



习惯造就未来

绅士淑女课

[美] 谢乐尔·艾伯利◎著

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

绅士淑女课 / [美] 艾伯利著; 郑海娟译. — 上海:

上海社会科学院出版社, 2004

ISBN 7-80681-578-3

I. 绅… II. ①艾…②郑… III. 礼仪—基本知识 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114284 号

著作权登记号 图字: 09-2004-595 号

365 MANNERS KIDS SHOULD KNOW

Copyright © 2001 by Sheryl Eberly

Simplified Chinese Edition Copyright © 2005 by Shanghai Academy of
Social Science Press

published by arrangement with Three Rivers Press,
a division of Random House, Inc. All Rights Reserved.

绅士淑女课——习惯造就未来

[美] 谢乐尔·艾伯利 / 著

郑海娟 / 译

责任编辑: 徐祝浩

封面设计: 何 月

版式设计: 孙 利

出 版: 上海社会科学院出版社

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

社 址: 上海市淮海中路 622 弄 7 号

邮 编: 200020

发 行: 新华书店

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 280 千字

标准书号: ISBN 7-80681-578-3/G · 135

定 价: 22.00 元

如有质量问题, 请寄回印刷厂调换



自序

preface

假如你有孩子，当看到自己的孩子在公共场合做出你从未料想过的举止时，你一定会觉得苦恼。无论是发现他们把手伸进酒杯，还是在婚礼当中把身上的花童礼服拉过头顶，你大概都会禁不住想：教给他们的礼貌都是白费苦心。

实际上，身为家长，你根本没有捷径去预测随时可能面临的挑战。不过无论是孩子还是对家长来说，懂得恰当的礼仪并不是难于上青天的。家长在培养孩子讲礼貌时，有时会需要一些帮助，因为现在的家长常常不能确定哪些礼节是真正适用的。

最近，一位母亲给我打来电话，要求我的礼仪班接收她的女儿。她解释说：“我在参加社交活动时，每当和那些举止优雅的人们待在一块儿，就会觉得非常别扭。我不太懂社交礼仪，但我希望女儿能够学会礼貌待人，因为我太缺乏这方面的知识了。”

在礼仪方面，无论你曾经受过多好的教育，都还需要继续学习。我永远都不会忘记我第一次参加白宫午宴时的情景：那天我穿着一套崭新的蓝色春衫，早早就来到白宫的东厅。按照第一夫人南茜·里根的计划，这是一次全国各界首脑的聚会。之前几个月，里根夫人就安排我在白宫东侧楼的办公室工作，而这是我初次参加白宫举行的重大活动。

华丽的金色大厅中，侍者们不停地在餐桌之间穿梭，为每位来宾送上烤羊肉。我一边就餐，一边同其他客人谈话，感觉相当良好，直到侍者端上一碗奇怪的清汤。这是什么？我感到非常困惑，因为我生长于宾夕法尼亚州的安曼县，在我的家乡，做汤时一般都放很多原料，而桌上这碗汤里却连一片菜叶子也没有。

因为有点拿不定主意，我就开始观察其他人会怎么做。我发现坐在我对面的一位衣着考究的女士竟然把手伸进了那碗汤里！这才恍然大悟，原来这不是一般的汤碗，而是用来洗手的洗指碗。我不禁感谢自己的幸运天使，庆幸自己没有喝汤。

我希望通过本书来帮助家长 and 孩子们避免我在那次午餐中所感到的类似焦虑，即使是在一般朋友家里吃饭，这些知识也同样适用。对孩子们来说，预先了解有关社交活动的知识可以减轻焦虑和神秘感；同样，对家长来说，了解如何教育孩子学习礼节也可以使教与学变得更加轻松。在许多家庭中，礼节训练至少已经被忽视了30年之久。作为家长，我们的精力集中在开发孩子的天赋、培养他们的自尊感上，我们希望孩子既富有创造性，又忠于自身的感情。至于社交礼仪修养，却连有些家长本人都对其用处持怀疑态度。

但我认为，礼仪修养对一个孩子来说真的非常重要。良好的举止不仅包括在正规场合知道有关叉子和洗指碗的用法，而且还包括每天都有良好的态度、尊重并体贴他人。如果我们希望自己的孩子做到既自信、又处事泰然，我们就需要教给他们今天的礼仪规则。让孩子们了解恰当的礼仪是为他们今后的生活做准备所必不可少的部分。

作为家长，我不会让我的孩子不穿球鞋就去踢球，或者不带午餐费和家庭作业就去上学。同样，如果你不培养孩子良好的社交习惯就把孩子送入社会，对他们也会造成伤害。家长之外的其他人会通过观察一个孩子的行为而形成对他的某种印象，如果孩子举止优雅而且能够自律，这将会给人留下多么美好的第一印象！

在孩子们十分幼小，尚且无法理解真正原因时，家长就可以教育他们讲礼貌。有的孩子尽管依然以为世界只是围绕自己旋转，但他已经会说“请”和“谢谢”，有的孩子尽管以为祖母的工作就是送礼物，但他也会给祖母写便条感谢她给自己生日礼物。也许开始的时候，礼貌待人只是走过过场，但最终孩子会明白适时地向他人表达尊重是多么重要。

我认识一个家庭，其家长在20年前就决定培养6个儿子的餐桌礼仪，目的是使他们长大后能够成为绅士。就餐前，这家的孩子不能在母亲或祖母就座之前入座，吃饭时，他们的胳膊肘也不能放在餐桌上。如此历经数年，男孩们的行为举止渐渐有了改善。他们的父母经常说的一句话是：“如果不学习良好的举止，你就不会受到白宫的邀请。”

尽管受到白宫邀请的几率似乎很小，但是他们的长子还是把这句话谨记在心。15岁时，他被选为拒绝毒品活动的青少年代表，在白宫和第一夫人共进午餐。就餐时，他惟一的念头是：“最起码我知道该用哪把叉子！”他的胳膊肘也一直紧贴着身体两侧。

我们都对自己的孩子寄予厚望，但无论他们的前途怎样，我们都有义务帮助他

们为长大后的生活做必要的准备。我的儿子在两岁时见过罗纳德·里根总统，他很喜欢这位送他软糖的绅士，还把自己的黄色的玩具汽车拿给总统看。离开白宫的椭圆形办公室后，他宣布自己长大后也要在白宫工作，要不就做一名垃圾收集工。

我和他的父亲在为任何一种可能性做准备。我们坚持让他学习礼貌处事，因为我们知道这将有助于他发挥全部的潜力——不管他将来是坐绿色的大号垃圾车还是黑色的加长豪华轿车。

本书专门为帮助家长培养孩子良好的礼仪修养而设计，书中对日常礼貌用语和行为进行了详细说明，同时还提供了一套实际可行的培养方案。本书内容不仅包括具体的礼节规则，还包括如何将这些规则转化为日常习惯的例子、建议和活动。

Sheryl Eberly



编者的话

editor's words

谢乐尔·艾伯利女士的这本书从实用角度出发，专门为帮助家长培养孩子良好的礼仪修养而设计。内容不仅包括具体的礼节规则，比如电话交流技巧、书信往来、就餐礼仪、公共场合中的礼仪等，还包括大量供家长和孩子一起进行的角色扮演练习、有趣的游戏和富有建设性的意见。在体例上，采用一天学习一种礼节的方式，寓教于乐，简单易学。

该书自2001年在美国出版以来，获得了读者的广泛好评，成为西方世界最有影响的儿童行为准则指导书籍之一，畅销不衰。

有读者可能会疑问，这是一本畅销西方的儿童礼仪指南，在中国，它依然适用吗？我们的答案是肯定的。正所谓“人同此心，心同此理”，人类社会的礼仪规范大致上是相通的，在这个全球化时代里，礼仪与和谐亲切的处世态度，不仅是一种生存的必须，更是一种人生的智慧。

况且，随着改革开放的深入，文化交流日益频繁，今天，东西方的界线已经越来越淡化、模糊，越来越多的中国家庭有机会出国度假、留学，因此，学习西方的礼仪已成为孩子的必修课之一。

鉴于上述原因，同时，为忠于原著起见，我们保留了原书的体例与面貌，基本上是将它原汁原味地呈献给读者。

但与此同时，考虑到中国读者的阅读习惯与心理，我们在原书基础上增加了许多“小知识”之类的注解，以帮助读者更好地理解原书，而原书中有些西方节日与礼仪，中国没有的，我们则在原书相应的条目后面增加了“在中国”这样的内容。从而，使得这本优秀的外版书兼具了本土化与实用性的因素，以更好地满足中国读者的需要。



目录

contents

自序 编者的话

1 良好的开端 / 1

从何时开始培养孩子讲礼貌 / 在外与在家 / 请、谢谢和对不起 / 道歉 / 恰当地称呼他人 / 握手、点头和微笑 / 尊重他人的感情 / 接受赞美 / 真诚地赞美他人 / 学会守时 / 尊重他人 / 为他人开门 / 察觉他人的需要 / 借东西 / 弄坏物品怎么办 / 当孩子无所适从时

2 家庭时间 / 17

当爸爸妈妈回家时 / 学会理解亲戚关系 / 尊重继父(母) / 尊重异父异母的兄弟姐妹 / 别吓唬别人 / 别用力关门 / 怎样使用电视机 / 怎样使用家用电脑 / 怎样玩纸牌和棋类游戏 / 怎样对待书籍 / 怎样对待零用钱 / 当孩子独自在家时 / 家居琐事 / 请注意一下, 好吗 / 整理卧室

3 和其他孩子相处 /30

友谊/最好的朋友/你的孩子能做其他孩子的好朋友吗/忠诚的朋友/不要欺凌弱小者/当孩子需要一个新朋友时/初来乍到/举家迁居异地时/当朋友搬家时/在公共游乐场/做一个好邻居/与邻居相处时应注意的礼貌/使用邻居游泳池应注意的事项/怎样管理家养宠物/送人宠物要谨慎/善待他人的宠物/在校车上/不要打断别人的话/礼貌地改变话题/令人厌烦的举止/朋友的亲人去世时/听到朋友的坏消息时/朋友的父母离婚时

4 介 绍 /51

介绍的先后顺序/记住别人的名字/在初次见面时重复对方的名字/怎样介绍父母的姓氏/忘记别人的名字时/向多人做介绍/起立代表尊重

5 电话交流技巧 /57

怎样拨打电话/怎样接听电话/怎样记录电话留言/怎样处理通话中的新来电/别让人老在电话上等待/孩子独自在家时如何接电话/当孩子不想听电话时/怎样在电话答录机上录音/怎样在电话答录机上留言/什么时间适宜打电话/怎样结束通话/拨错号码时/怎样使用移动电话/电话恶作剧令人恼

6 谈话技巧 /69

积极地使用幽默/适度地开玩笑/不说脏话/别同他人谈论钱财/怎样对待方言的差异/如何拒绝毒品和酒精/恰当使用耳语/怎样纠正朋友的错误/不要用手指点别人/当遇到讨厌的人时/当孩子不想和朋友一起玩耍时/如果开车的人喝醉了酒/当有人和孩子说话时/怎么面对不友好的话语/不要指摘别人/不要轻率地对待严肃的事情/说有特色的语言/身体语言透露出来的信息/恰当的目光接触/学会诱导性的提问/使用积极的语言/别过于随便地说话/注意自己说话时的语调/别随便提与己无关的问题/怎样处理令人不安的问题/当成年人的行为令人讨厌时/向年长的人表示尊重/怎

样纠正成年人的错误/积极地倾听是交谈的第一步/尽量避免讨论10大敏感话题/练习初步谈话技巧

7 书信往来 /90

挑选信纸、信封，制作感谢卡/什么时候写感谢卡/感谢卡的内容/用什么方式发送感谢卡/认真写信/给名人写信/怎样撰写商务信函/学写感谢信/悼念信的写法/怎样在同学录上留言/网络礼节：孩子需要遵守的规则/更多网络礼节：保护孩子的安全/网络安全“九不要”/写电子邮件需注意的事项/别乱涂乱写

7 就餐礼仪 /103

用正确的姿势进餐/日常用餐礼仪/不能带到餐桌旁的物品/得体地布置餐桌/进餐时的餐桌礼仪/别对着食物吹气/餐桌上的废纸别乱放/正式进餐的更多技巧/先给谁布菜/怎样传递食物/喝饮料的注意事项/清理餐桌/切肉/如果客人是素食主义者/如果你的孩子是素食主义者/桌上的食物坏了怎么办/刀叉和勺子的用法/正确地使用餐具/饭后餐具的摆放/使用餐巾的礼节/吃饭时不能做的10件事/什么情况下可以再来一份/什么时候可以开始进餐/怎样得体地中途离开餐桌/布菜/净化味觉/洗指碗的用法/在正式宴会中寻找座位/结束进餐/遇到不喜欢吃的食物怎么办/如果孩子对某种食物过敏/下午茶/喝下午茶的礼仪/倒茶/孩子可以喝咖啡吗

8 进餐时怎样避免尴尬 /130

从嘴中取出异物/节食/吃面包/吃色拉/喝汤/吃烤肉串/吃玉米棒/吃龙虾/吃烤鸡/吃寿司/吃朝鲜蓟/吃西式火锅的乐趣/吃西瓜/吃比萨饼/不要嚼食冰块/吃螃蟹/吃新鲜水果/发现食物中有杂质怎么办/怎样拿杯子/和其他人一起进餐

10 男孩必读 /146

关心他人/保护他人/年轻男子：举止非凡的标志/坐如钟，立如松/提出约会的邀请/戴帽子

11 女孩必读 / 153

优雅的坐姿 / 接受约会 / 拒绝约会 / 年轻女士：举止非凡的标志

12 邀请 / 157

口头邀请 / 书面邀请 / 回复请柬 / 什么时候可以拒绝邀请 / 当你的孩子没有受到邀请时 / 如何处理同一天的两份邀请

13 公共场合中的礼仪 / 163

电影院礼仪 / 和朋友一起看电影 / 就座 / 怎样鼓掌 / 何时鼓掌 / 幕间休息 / 别做令人讨厌的观众 / 在博物馆里 / 博物馆参观须知 / 点菜 / 怎样处理在饭店就餐时的尴尬境况 / 在饭店就餐时保持整洁 / 怎样与饭店工作人员相处 / 在饭店中不能做的事情 / 尊重售货员 / 在商店里 / 不要在排队时占位子 / 不要插队 / 当撞到别人时 / 在自动扶梯上 / 在电梯间里 / 让座 / 请右行 / 预约与赴约 / 忘记约定怎么办

14 特殊的场合 / 183

在孩子自己的生日聚会上 / 参加其他孩子的生日聚会 / 带孩子去参加婚礼 / 婚礼中的正确举止 / 在宴会中做到自我克制 / 吃自助餐 / 如何拿稳盘子 / 怎样佩戴鲜花 / 应该了解的花语 / 请名人签名 / 怎样领奖 / 在学校的舞会上 / 用相机拍照时 / 照相时应注意事项

15 礼尚往来 / 196

了解礼物的意义 / 挑选礼物 / 诞生石 / 给家人送礼物 / 给主人送礼物 / 遇到“拒收礼品”怎么办 / 赠送礼品的合适时刻 / 在生日聚会上打开礼物 / 当孩子不喜欢别人送的礼物时 / 当孩子收到重复的礼物时

16 度假期间 /205

乘坐飞机旅行/乘坐火车旅行/为旅店中的其他人着想/和家人一起住旅店/乘坐自家汽车时/当孩子乘坐别人的汽车时/野外露营：为他人着想/野外露营：体贴家人/在海滩上/划船

17 宾主之仪 /215

做受人欢迎的客人/做客时需要带什么物品/做客时的礼貌用语/怎么才能获得再度邀请/迅速道别并离开/做礼貌的主人/如何招待初次来家的客人/向客人提供饮食/优待客人/制定恰当的客人名单/再度邀请朋友来家做客/在朋友家过夜：使用盥洗室礼节/在朋友家过夜：使用卧室礼节/在朋友家过夜：就餐礼节

18 做合格的运动员 /228

享受比赛的乐趣/参加运动比赛的礼节/培养孩子良好的运动精神/培养孩子实事求是的比赛态度/做令人尊敬的队员

19 做模范的公民 /234

国歌/爱护国旗/培养爱国主义精神/在国外时/环境保护/作为社区的一员

20 照顾特殊群体 /241

探望生病的人/怎样与身体残疾的人相处/怎样与视力存在障碍的人相处/怎样与听力存在障碍的人相处/得体地关心坐轮椅的人

四 整洁卫生 / 248

根据场合恰当地着装/佩戴首饰/保持洁净/使用香水须知/不要当众打扮/保持清新的口气/想打喷嚏时怎么办/哦，不，我得去趟厕所/正确使用身体语言/嚼口香糖须注意/在进餐时想咳嗽或打喷嚏怎么办/在进餐时流鼻涕怎么办/想打嗝时怎么办/被噎住时怎么办/佩戴姓名标签/佩戴牙齿矫正器应注意的细节/注意手部细节/看医生/住院治疗

良好的开端

A Great Beginning

学习礼貌待人能够帮助你的孩子懂得尊重他人、顾及他人的情感。你的孩子也会从学习如何恰当行事中获得自信。作为家长，你将会发现这是一个循序渐进的过程。当你的孩子把学到的一些礼貌举止付诸实施时，你还往往需要提醒他们注意其他方面的举止。下面就让我们从最基本的礼节开始，一起享受其中的乐趣！

第1讲 从何时开始培养孩子讲礼貌

从孩子一出生，家长就在以自身的行为举止向他们做示范。不管我们是否情愿，孩子们的言行举止通常是在家庭里耳濡目染地学到的。每年都让孩子学做一件家务是个好办法。学习礼仪与此类似，就像盖房子一样，首先要做的是打下地基，然后才能在打好的地基之上进行建筑。孩子在5岁时应该掌握基本的礼节，10岁时就要掌握得更多，到孩子十三四岁时，你就会惊喜地收获他人对孩子的诸多称赞。

3岁的孩子应该掌握以下礼节：

- 和人说话时，目光要看着对方。
- 与熟人见面时要打招呼。
- 饭前饭后洗手。
- 吃饭时要一直坐着，不能站起来。
- 吃饭时要使用餐具。
- 会说“请”和“谢谢”。

10岁的孩子应该掌握以下礼节：

- 能够和大人交谈。
- 就餐时有良好的举止。
- 会接电话，能够仔细地转达信息。
- 在公共场合能够控制自己的行为。
- 保持室内整洁。
- 成年人走进房间时，要起身相迎。
- 知道怎样做到守时。

15岁的孩子应该掌握以下礼节：

- 主动和大人交谈，并对谈话内容表示感兴趣。
- 在家时收拾自己和自己的朋友们弄脏弄乱的东西。
- 在家时不要制造噪音。
- 爱护弟妹，同他们友好相处。
- 对父母和其他人表达感激。

第2讲 在外与在家

有些家庭在出门在外时往往表现绝佳，可一回到家就完全相反。在礼节方面，他们也信守同样的哲学。约克市的萨拉·费格森公爵夫人曾对一名记者说过她的就餐礼仪规则。她解释说，她和自己的女儿们使用A、B、C三种礼节，即当陪同英国女王在白金汉宫进膳时，她们使用A种最佳礼节；在饭馆就餐时就会较为放松，这时她们使用B种礼节；而在家里，她们就不太讲究礼貌，用C种礼节也就够了。

我们可以把费格森夫人的哲学同伊莱扎·法勒在美国内战前的哲学作个比较。1834年，后者在杂志《青年妇女之友》中写道：“每天过得好一点，在人前少几分炫耀，不是更加礼貌而真实吗？”

在家时彻底放松当然不是毫无意义的，但关键在于，你必须清楚这样做的代价是什么。作为家长，培养孩子良好的礼仪修养是你的一大目标。如果孩子在外吃饭时必须闭着嘴巴咀嚼，在家里却可以张开嘴巴咀嚼，那么孩子在家或在外都不大可能做到正确咀嚼。使用不同的礼仪规范会使孩子觉得迷惑，而且从长远来看也是不切实际的，这就好比对一名钢琴演奏者说，他在家弹奏得如何是无关紧要的，只要演出时弹奏得好就行了。

告诉孩子在家与在外时都应该表现出最佳的举止，这样家长就可以给自己减少麻烦。