

我們的人生，
有極大的一部份是由我們和他人的關係所決定的。

生命就當 這樣美好

約翰霍普金斯大學的
25堂社會應對課程

Choosing Civility: The Twenty-Five Rules of Considerate Conduct

P. M. 傅尼 P. M. Forni 著 廖綉玉譯

生命就當這樣美好：
約翰霍普金斯大學的 25 堂社會應對課程
CHOOSING CIVILITY:
THE TWENTY-FIVE RULES OF CONSIDERATE CONDUCT

作者 P. M. 傅尼 (P. M. Forni)

譯者 廖綉玉

生命就當這樣美好： 約翰霍普金斯大學的 25 堂社會應對課程

CHOOSING CIVILITY:

THE TWENTY-FIVE RULES OF CONSIDERATE CONDUCT

作者 P. M. 傅尼 (P. M. Forni)
譯者 廖綉玉
總編輯 汪若蘭
執行編輯 陳希林
行銷企畫 高芸珮、竇永華
封面設計 陳文德
內文版型 張凱揚

發行人 王榮文
出版發行 遠流出版事業股份有限公司
地址 臺北市南昌路 2 段 81 號 6 樓
客服電話 02-2392-6899
傳真 02-2392-6658
郵撥 0189456-1
著作權顧問 蕭雄淋律師
法律顧問 董安丹律師

2013 年 08 月 01 日 初版一刷
行政院新聞局局版台業字號第 1295 號
定價 新台幣 260 元 (如有缺頁或破損, 請寄回更換)
有著作權・侵害必究 Printed in Taiwan
ISBN 978-957-32-7240-3
遠流博識網 <http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com

CHOOSING CIVILITY: THE TWENTY-FIVE RULES OF CONSIDERATE CONDUCT by P. M. FORNI
Copyright © 2002 by P. M. FORNI
This edition arranged with (A BOOK COMPANY) through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Traditional Chinese edition copyright: 2013 YUAN LIU PUBLISHING CO., LTD.
All rights reserved.

圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

生命就當這樣美好：約翰霍普金斯大學的 25 堂社會應對課程 / P.M. 傅尼 (P. M. Forni) 著；廖綉玉譯。-- 初版。--
臺北市：遠流，2013.08 面；公分
譯目：Choosing civility: the twenty-five rules of considerate conduct
ISBN 978-957-32-7240-3(平裝)

1. 禮儀 2. 人際關係

192.3

102013372

第一部 美好人生的探求

第二部 二十五種美好人生準則

- 準則一 發揮注意力……………065
- 準則二 這世界上不是只有你……………075
- 準則三 往好處想……………081
- 準則四 傾聽……………087
- 準則五 兼容並蓄……………097
- 準則六 言語的態度要溫柔……………105
- 準則七 不要說人壞話……………111
- 準則八 接納與讚美……………119
- 準則九 尊重別人的拒絕……………127
- 準則十 尊重別人的意見……………133
- 準則十一 注重身體整潔……………139

準則十二	做人隨和……………	149
準則十三	降低音量，保持安靜……………	159
準則十四	尊重別人的時間……………	165
準則十五	尊重別人的空間……………	171
準則十六	真誠道歉……………	179
準則十七	堅定表達意見……………	185
準則十八	別問私人問題……………	195
準則十九	好好接待客人……………	205
準則二十	當個體貼的客人……………	211
準則二十一	求助前，請三思……………	217
準則二十二	避免毫無意義的抱怨……………	225
準則二十三	接納並提出有建設的批評……………	233
準則二十四	尊重環境，善待動物……………	241
準則二十五	不推卸責任，不怪罪他人……………	249

第三部 關於禮貌的隨想

生命就當這樣美好：
約翰霍普金斯大學的 25 堂社會應對課程
CHOOSING CIVILITY:
THE TWENTY-FIVE RULES OF CONSIDERATE CONDUCT

作者 P. M. 傅尼 (P. M. Forni)

譯者 廖綉玉

第一部 美好人生的探求

第二部 二十五種美好人生準則

- 準則一 發揮注意力……………065
- 準則二 這世界上不是只有你……………075
- 準則三 往好處想……………081
- 準則四 傾聽……………087
- 準則五 兼容並蓄……………097
- 準則六 言語的態度要溫柔……………105
- 準則七 不要說人壞話……………111
- 準則八 接納與讚美……………119
- 準則九 尊重別人的拒絕……………127
- 準則十 尊重別人的意見……………133
- 準則十一 注重身體整潔……………139

- 準則十二 做人隨和……………149
- 準則十三 降低音量，保持安靜……………159
- 準則十四 尊重別人的時間……………165
- 準則十五 尊重別人的空間……………171
- 準則十六 真誠道歉……………179
- 準則十七 堅定表達意見……………185
- 準則十八 別問私人問題……………195
- 準則十九 好好接待客人……………205
- 準則二十 當個體貼的客人……………211
- 準則二十一 求助前，請三思……………217
- 準則二十二 避免毫無意義的抱怨……………225
- 準則二十三 接納並提出有建設的批評……………233
- 準則二十四 尊重環境，善待動物……………241
- 準則二十五 不推卸責任，不怪罪他人……………249

第三部 關於禮貌的隨想

PART ZERO

前言

0

我撰寫這本書的目的，是想要充份說明一件事：「禮貌」對我們的美好人生至關重要。我介紹了二十五個最基本的建立美好人生守則，且逐一加以論述，並在書中提到了許多我認為為關鍵的禮貌知識，而且不是從抽象的哲學觀點來思考這些知識，乃是從日常生活的觀點，考量這些可以實踐的守則。所以，這本書也可以說是一本禮貌的實用手冊。

禮貌究竟是什麼？在今天這個新世紀的初期，「當個有禮貌的人」究竟又是什麼意思呢？禮貌是否正在快速消失中？我們如何將禮貌內化為我們生命的一部份？禮貌的基本原則在哪裡？為什麼「有禮貌」可以提升我們的生命品質？我們如何在人際關係、職場、甚至陌生人當中，實踐禮貌呢？有禮貌，會不會給自己帶來負面的影響？我們是不是應該永永遠遠都保持有禮貌的態度呢？碰到沒禮貌的人，我們又該怎麼辦？這本書，就是想要回答這些疑問。

過去幾年來，我驚喜地發現，如果要為自己建立一個優質、成功又平穩的生活，那麼最基本的事情就是從「禮貌」開始。對我來說，要去談論「禮貌」這件事，一

方面像是個難得的權利，另一方面又是個嚴肅的責任，更是一個大膽的嘗試。我最不想要的，就是在我滔滔不絕談論禮貌這件事之際，卻被人認為是個粗俗無禮的人。我不是說我是個完美無瑕疵的有禮之人，我想強調的其實是，禮貌是一個具有神奇效果的工具，可以提升我們的生命品質。曾經有人質疑古羅馬哲學家塞內加，認為他的教導非常崇高，可是他的行為好像沒那麼美好。對此，他的回應是：他所書寫的主題是「美德」，而不是「他自己」，而且他譴責惡行的時候，第一個遭到譴責的對象就是他自己。雖然我盡量努力讓我自己言行一致，但我的行為卻不是完美的（這點和塞內加很像）。我只是一個有瑕疵的信使，傳達著一個完美的信息。我撰寫本書的時候，所採取的態度不是高高在上的優越感，我只是單純地想要和各位分享一個我所體會到的、令人興奮的感動。

我也知道，許多讀者在閱讀本書的時候會發現，裡面的內容他們早已經很熟悉了。若你已經熟悉書中的部份內容，重溫這些內容或許可以幫助我們增強內心的價值觀，並且鼓勵我們將這些價值觀宣揚出來。這樣看來，我們重溫這些已知的內容，

其價值幾乎跟眺望未知的知識一樣可貴。無論如何，我相信本書一定能帶給你發現的喜悅。在撰寫這本書的時候，我自己一再感到獲益良多，寫完之後我也知道我這個人已經更新了，和寫書之前的我不一樣了。為此我心裡感到無限的感激，我也因為你們即將閱讀此書而心存感激。

有時候我們一面閱讀一面思考，有時候我們為了逃避思考，所以開始閱讀。為了逃避思考而閱讀，固然有其樂趣，可是這類型的閱讀往往將我們拉回原點，無法提供我們挑戰，更無法讓我們有任何改變。一面閱讀一面思考則會帶給我們新的挑戰，使我們成長。以您現在正在閱讀的這本《生命就當這樣美好：約翰霍普金斯大學的二十五堂社會應對課程》來說，我希望讀者們閱讀了之後能夠勇於實踐內容，願意改變自己。假設我們經過一幢房屋前面，動了念頭想要買下，那麼我們一定會想要徹底了解這幢房子的每個細節，花時間認識這幢房子的種種。我們會用手指輕撫裝潢的飾板，會觸摸牆面與欄杆，還會流連於某個我們最喜歡的房間。同樣的道理，我希望本書的讀者能夠像在買房子之前一樣，花時間仔細了解這本書的內容。

我希望你慢慢的讀這本書，讓每一頁的信息都活起來；不要只是想像，更要讓書中提到的生命體驗變成你自己的一部份。文藝復興時期的畫作中常見到這樣的場景：畫中人物拿著一本闔上的書，但他／她的一隻手指頭依舊夾在書內的某一頁，因為那一頁讓他／她駐足沈思，讓他／她採用一個全新的角度來看待生命，從此產生了巨大的改變。我理想中的閱讀者就是這樣。在我想像中，我已經離開了本書的內容，將這些內容放在讀者的手中，期望它能為你帶來改變。

PART ONE

美好人生的探求

1

