

CHENGZHANGZHONGDE
SHENSHIYUSHUNU

去西餐馆用餐时，看见一位慈眉善目的老太太为自己的孙女买了一杯巧克力蛋糕。小女孩接到蛋糕后，便迫不及待地想边走边吃，而老太太却怒目而斥道：「哪里有女孩子边走边吃东西的？平时是怎么教你的，都忘了？」小女孩一脸的不情愿，但最终还是选择了做一个「淑女」。

AIDEJIAOYUSHUXI

爱的教育书系

成长中的 绅士与淑女



★ ★ ★ ★ ★ 邹 舟 赵 健◎主编 ★ ★ ★ ★ ★

本书就是专门为帮助家长把孩子培养成绅士淑女而设计的，书中就家长如何培养绅士淑女进行了详细说明，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，还包括绅士淑女必须具有的品格，以及如何将这些规则转化为日常习惯的例子、建议和活动等……

陕西出版集团
太白文艺出版社

CHENGZHANGZHONGDE
SHENSHIYUSHUNU

去西餐馆用餐时，看见一位慈眉善目的老太太为自己的孙女买了一杯巧克力蛋糕。小女孩接到蛋糕后，便迫不及待地想边走边吃，而老太太却怒目而斥道：“哪里有小女孩子边走边吃东西的？平时是怎么教你的，都忘了。”小女孩一脸的不情愿，但最终还是选择了做一个淑女。

常州大学图书馆
AIDEJIAOYUSHUXI
藏书教育书系



成长中的 绅士与淑女

★ ★ ★ ★ ★ 邹 舟 赵 健◎主编 ★ ★ ★ ★ ★

陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长中的绅士与淑女/邹舟, 赵健主编. —西安: 太白文艺出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80680-797-2

I. 成… II. ①邹…②赵… III. ①礼仪—青少年读物②品德教育—青少年读物 IV. K891.26-49 D432.62-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第009058号

成长中的绅士与淑女

主 编 邹 舟 赵 健
责任编辑 王大伟 李 丹
封面设计 梁 宇
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com

经 销 新华书店
印 刷 三河德辉印务有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
字 数 200千字
印 张 13
版 次 2010年3月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80680-797-2
定 价 25.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷公司质量科对换

邮政编码 065200

Qianyan \ 前言

去西餐馆用餐时,看见一位慈眉善目的老太太为自己的孙女买了一杯巧克力蛋糕。小女孩接到蛋糕后,便迫不及待地想边走边吃,而老太太却怒目而斥道:“哪里有女孩子边走边吃东西的?平时是怎么教你的,都忘了?”小女孩一脸的不情愿,但最终还是选择了做一个“淑女”。

在很多人看来,这位老太太的做法实在不对。然而,仔细想想,我们就不会去怪罪这位老太太了,因为绅士、淑女不是天生的,是“培养”出来的。德国教育专家卡尔·威特就曾经说过这么一句话:“绅士教育要从娃娃抓起,一定要从小培养他们的绅士精神,让他们知道什么叫责任,什么叫忍让,什么叫吃苦耐劳。这样他们长大了才能有出息。”

相信所有的家长都希望自己的儿子优秀卓绝、风度翩翩、品格高尚;希望自己的女儿温文尔雅,知书达礼、气质不凡。然而,要想做到这样,确实不是一件容易的事情,需要家长给孩子在品行、教养、礼仪、学识、处事等方面提出宝贵的忠告。

本书就是专门为帮助家长把孩子培养成绅士淑女而设计的,书中就家长如何培养绅士淑女进行了详细说明,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,还包括绅士淑女必须具有的品格,以及如何将这些规则转化为日常习惯的例子、建议和活动等。读起来琅琅上口,具有很强的实用性。

CONTENTS

目 录

第一章 家庭时间,绅士淑女的养成地

良好的卫生习惯 /2

家庭生活中的小事 /6

整理卧室 /8

尊重继父(母) /9

尊重异父或异母的孩子 /12

做力所能及的家务劳动 /14

培养生活自理能力 /16

如何借东西 /18

物归原处,不要乱扔东西 /20

看电视要有度,别做“沙发上的土豆” /22

损坏东西怎么办 /23

在外与在家:一个孩子怎么有两种表现? /25

进餐的正确姿势和礼仪 /27



第二章 交际技巧,绅士淑女必读

- 如何与陌生人相处 /30
- 懂得感谢 /31
- 学会道歉 /33
- 握手的学问 /35
- 拜访与送客的礼节 /36
- 微笑待人 /39
- 教孩子学会分享 /41
- 如何与讨厌的人相处 /43
- 被别人欺负时 /45
- 打电话礼仪 /46
- 写信要注意的地方 /49
- 网络礼节:保护自己的安全 /50

第三章 绅士淑女的个人礼仪

- 培养良好的个人礼仪 /54
- 穿着打扮不可忽视 /56
- 走路正确姿势 /57
- 培养正确的坐姿 /59
- 遵守交通规则 /60
- 照相时应注意的礼仪 /61



送礼受礼时的礼仪 /62

个人举止禁忌 /67

第四章 绅士淑女的言谈礼仪

如何自我介绍 /70

怎样称呼别人 /71

培养幽默感 /73

赞美是人际交往的“润滑剂” /76

学会倾听 /78

拒绝的艺术 /80

批评的技巧 /82

开玩笑不能过分 /85

以理服人 /86

远离恶语和脏话 /87

杜绝说谎的坏毛病 /89



第五章 公共场合中的礼仪

在商场和超市 /94

洗手间的文明 /95

旅游景点礼仪 /96

在看电影时 /98

在看体育比赛时 /99



爱的教育书系

- 怎样鼓掌 /100
- 在博物馆和美术馆 /101
- 电梯里的礼仪 /102
- 排队时的礼仪 /103
- 在公共汽车上 /104
- 赴宴礼仪 /105
- 吃自助餐的礼仪 /106
- 戒除公共场合的坏习惯 /108

成长

中的绅士与淑女

第六章 绅士淑女,品格第一

- 守时是最大的礼貌 /112
- 讲诚信,人无信则不立 /113
- 勇敢,勇者无惧 /115
- 告诉孩子,你能行 /119
- 谦虚谨慎,戒骄戒躁 /121
- 自律自控,提高自制力 /123
- 拥有一颗宽容的心 /125
- 同情心——建立道德感的基础 /128
- 如何付出自己的爱心 /129

第七章 智慧与学问,绅士淑女必备

- 提高想象力,给智慧插上翅膀 /134



发展创造力,每一个孩子都能是爱因斯坦 /136

记忆力与智慧成正比 /139

注意力是智慧的门户 /143

感知力决定智力的发展 /144

阅读是最有益的教育 /146

兴趣是追求智慧的动力 /149

第八章 绅士淑女,做事的学问

分清轻重缓急 /154

有计划,有条理 /155

做事要有始有终 /157

做事不能太拖拉 /159

培养合作精神与能力 /160

养成主动做事的好习惯 /163

爱劳动,自己能做的事自己做 /165

遵纪守法,做一个合格的公民 /167

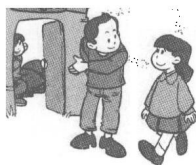
第九章 绅士淑女,要有一个健康的体魄

健康的重要性与标准 /172

合理饮食 /173

养成科学的吃饭习惯 /174

拒绝九大不良的饮食习惯 /176



爱的教育书系

选择一项运动 /179

健康的睡眠 /181

远离黄色污染 /184

第十章 绅士淑女,如何对待金钱

女孩富养,男孩穷养 /188

孩子的金钱观问题 /189

如何对待孩子的零用钱问题 /190

自己赚钱自己花 /192

用钱不可过度 /194

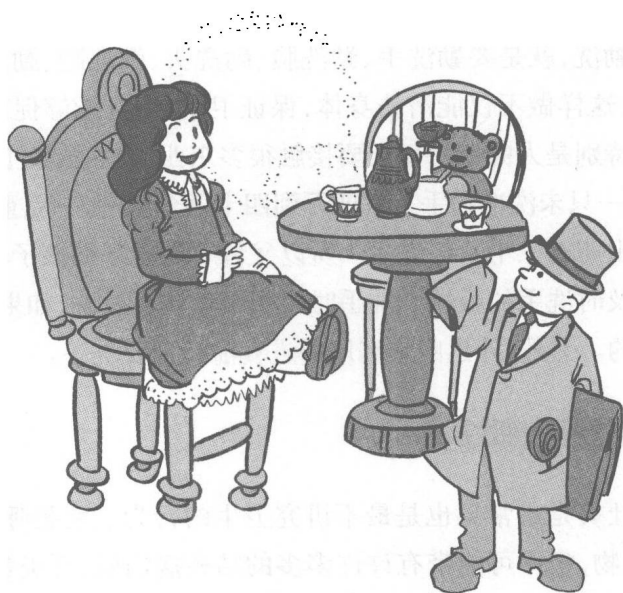
养成良好的储蓄习惯 /195

成长

中的
绅士
与
淑女

第一章

家庭时间，绅士淑女的养成地





良好的卫生习惯

在家庭生活中,培养孩子良好的卫生习惯,让孩子干干净净地迎接每一天,不仅仅是为了让孩子健康成长,也是为了孩子能有一个良好的人际形象,试问,如果你的孩子整天脏兮兮的,不修边幅,不讲卫生,那么,有哪个孩子愿意同他一起学习和游戏呢?

下面是健康生活中孩子应该养成的卫生习惯:

一、要养成勤洗的习惯

所谓勤洗,就是要勤洗手、勤洗脸、勤洗头、勤洗脚、勤洗澡和勤理发、勤剪指甲,这样做不仅能清洁身体,保证卫生,而且能够促进血液循环,增进健康。特别是人的双手每天要接触很多东西,往往沾染上许多污物和细菌。据查,一只未洗净的手上有四万到四十万个细菌,一克重的指甲垢里藏的细菌和虫卵有三十八亿之多。所以父母一定要帮助孩子养成饭前、便后和手脏时及时洗手的习惯。洗手时要用肥皂认真搓洗,如果只用水冲冲是洗不干净的。另外,外出归来和用餐进食前特别要洗手。

二、不要随地吐痰

随地吐痰是最常见也是最不讲究卫生的行为。痰是呼吸道中的分泌物,也是废物,痰中可能带有许许多多的结核病病菌、肝炎病毒、“非典”病毒、流感病毒、霍乱、麻疹病毒等等。这些细菌、病毒通过痰液,附着在空气的尘埃中,传播到世界的每一个角落,危害每一个人的健康,当然也包括随地吐痰的人。一项调查显示,中国至少有3亿人有随地吐痰的恶习,“不随地吐痰”已被高呼了一个世纪,但随地吐痰这种现象,在我们周围仍很普



遍。一些外国人称我们是“吐痰大国”，这让我们感到十分耻辱！所以我们一定要养成不随地吐痰的习惯。特别是从小就要教育孩子不要随地吐痰。

三、勤换衣服和手帕、鞋袜

当你有着整洁的领口和袖口的时候，你站在他人面前会很有信心，当你穿着干净鞋袜的时候，不仅给自己一份好心情，也是尊重他人的表现。因此，建议你的孩子勤换衣服、手帕、鞋子、袜子，尤其是内衣，不要因为他人看不见就不在意。衣服整洁就好，讲卫生比讲名牌更重要。

四、定期整理和清洗书包

你的孩子最好每月刷洗一次书包。因为书包是我们每天都要携带的，经常清洗可以清除细菌。同时，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包，会给自己一个好心情。

五、注重牙齿健康

不仅早晚要刷牙，每次饭后也要仔细漱口。睡觉前不吃糖果、饼干等。不要长期用同一种药物牙膏。药物牙膏虽然对某些细菌有一定的抑制作用，但是，如果长期使用同一种药物牙膏，会使口腔中的细菌慢慢适应，产生耐药性，这种药物牙膏就起不到应有的作用了。因此，我们在日常生活中，应定期更换牙膏。牙刷也要经常更换（至少每三个





月换一次)。

六、不挖耳朵,不抠鼻孔

不要将异物塞入耳内,洗脸、洗澡时不把水弄进耳内,以免损伤鼓膜,引起中耳炎,影响听力。要养成用鼻子呼吸的习惯,这样可以使吸入的空气经过鼻道时变得洁净、温暖和湿润,保护呼吸道和肺,使它们免得疾病。别在他人面前打喷嚏、咳嗽。在他人面前打喷嚏、咳嗽就有可能将飞沫、唾液溅到别人身上,从而传播病菌,令人厌恶。用手帕擤鼻涕时要按住一侧鼻孔,轻轻地擤另一侧鼻孔的鼻涕,不能同时擤两个鼻孔,以免引起中耳疾病或上鼻窦炎。

七、不吃不干净的食物

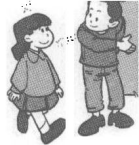
地上拣的东西绝对不能随便往嘴里放,生吃瓜果一定要洗干净,最好削皮。有的同学吃瓜果时只在自来水中把瓜果一冲就算洗过了,其实这达不到消毒杀菌的目的。应该用刷子或丝瓜瓢擦上洗洁精把瓜果刷洗干净,再冲洗几遍,然后擦干净才能吃。

八、不用卫生纸擦拭餐具水果

医学检测证明,许多卫生纸消毒并不过关,即使消毒较好的产品,在存放过程中也容易被污染。用这样的卫生纸来擦拭碗筷或水果,并不能将物品擦拭干净,反而还会在擦拭过程中带来更多的病菌。不用白纸包食物,因为白纸在生产过程中,会加用漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料,纸浆虽然经过冲洗过滤,但仍含有不少化学成分,会污染食物。

九、勤洗抹布

实验显示,全新的抹布在家庭使用一周后,滋生在其上的细菌之多会让人大吃一惊。而在餐馆、大排档、地摊食品桌,抹布的卫生情况会更差。因此,用抹布擦桌子,应当先洗净再用,抹布每隔三四天就应该用水煮沸消



毒。当然,如果能使用一次性桌布,则可避免抹布所带来的危害了。

十、讲究用餐卫生

用餐前餐桌要擦干净,要认真洗手。用餐过程不狼吞虎咽,不大声说笑,不看书看报,不看电视。用餐完毕后,要把应该清理的东西收拾干净,包括擦桌子、检查就餐区域的地板上有无遗漏的垃圾等。与他人同桌用餐时应用公筷、公勺,最好采用分食制,将菜汤按人分发,以免通过个人筷勺传播菌毒。

十一、不要在衣兜里乱揣钱币

钱币被无数人的手、物所接触,受到难以预测的种种污染,因此切勿将他们任意揣在衣兜里,同手帕、手纸及其他东西混在一起,千万勿用手指蘸口水点纸钞。

十二、要保持室内清洁

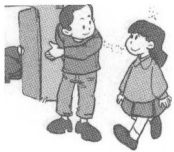
室内地面要勤擦洗,最好不用毛地毯,以减少螨虫滋生。要勤晒被褥。要经常开窗通风换气,无论春、夏、秋、冬,每天均应开窗通风换气,开启空调时,也应如此。

十三、爱护环境,保持周围环境整洁

要经常打扫室内外卫生,美化居住环境。不要乱扔杂物、脏物、垃圾。因为脏物、垃圾常含有各种细菌、病毒,在日常环境里会不断繁殖孳生。要随身携带纸巾或手帕,将吃过的口香糖、要吐的痰等吐在纸巾里、手帕中。时刻切记,爱护环境是一个现代人应有的责任。

十四、要自觉养成入厕的好习惯

上完厕所以后应该立即冲马桶和洗手。上公共厕所的时候,洗完手以



后,应该擦干水龙头和台面上的水迹。



家庭生活中的小事

据说,美国纽约曾经有一位市长,他一直致力于把纽约建设成为一个更好的城市,他倡导纽约市民们加倍关注细节琐事。纽约市政府给出租车司机派送空气清洁剂,组织市民到大街上擦玻璃。这位市长深信,凡事都要从小处做起,许多不起眼的小事累积在一起就会成为大事——他希望纽约能够成为一个美好的地方,人人都乐于到此参观。

事实上,家庭中的小事累积在一起也会成为大事,让孩子从这些小事做起,那么,孩子长大后必然成就一番事业。

哈佛女孩刘亦婷,从3岁起就开始做一些打扫家庭卫生的事情,每次吃完东西,桌面和地面的果皮和瓜子壳都由她收拾。长大后,上街买东西的时候,问路、问价钱、请售货员过来、提要求等简单的事务,都是由她出面去办。有时候没有时间排队,也是由她上前去向服务人员和排在前面的人说明情况,商量能否得到优先照顾。这些事,她每次都办得很好。为了不让女儿产生道德方面的混乱,妈妈事先已经教过女儿:“用欺骗或耍赖的办法排队,是令人讨厌的自私行为。如果排队确实有困难,应该正大光明地请求帮助,只要你说清楚需要帮助的理由,人们一般都会让你优先的,因为中国人有尊老爱幼的好传统。但是如果你说不清楚,那我们只好不办这件事。”女儿十分清楚“加塞儿”和“请求优先”的区别,每次得到照顾,都忘不了真心诚意地向那些好心人连声道谢。

对独生子女的父母来说,不在幼儿时期培养孩子的从家居琐事做起的好习惯,对孩子来说是一件后患无穷的事。社会心理学家做过的一项调查发现:亲子之间的纠纷,大多源于子女过分依赖父母,使父母力不从心,子女



则因为某些要求没得到满足,而埋怨父母无能。那些从小习惯于大小事都依赖父母的孩子,成人后的自立能力都比较差,遇事总是指望着父母一帮到底。随着子女的需求和父母的能力之间的差距越来越大,相互间的不满和怨言也与日俱增,以至出现纠纷和冲突。这些孩子很少考虑自己为父母做了什么,他们把父母为他们付出的艰辛劳动看作理所当然,一旦父母失去了自理能力或劳动能力,这种人很少去尽起码的孝道。

农村的孩子们目睹父母的劳动,也参与一些辅助劳动,对父母的辛苦有直接的体验,大多比城里的孩子心疼父母。城里的孩子很难体会到父母工作的艰辛,更需要让他们在家务活中体验家长的劳累,即使家里有保姆,也应该让孩子洗自己的小衣物和打扫自己房间的卫生,以免养成“小少爷、小公主作风”。

下面列出了一些家庭生活中的小事,和你的孩子一起阅读,告诉孩子这些小事累积起来就会给整个家庭带来极大的帮助:

1. 吃完饭后把餐桌上的碗碟洗干净。
2. 起床以后把被褥叠好,清理床单。
3. 用完毛巾后立刻挂起来。
4. 用完洗手间的卫生纸后换上新的卷纸,并扔掉旧卷筒。
5. 看完电视后,记得关掉电源。
6. 脏衣服要及时清洗。
7. 进门之前脱掉鞋子,和家人的鞋子整齐地放在一起,换上拖鞋。
8. 进门之后,如果因为天气热而要脱掉外衣,应该把脱掉的外衣挂起来。
9. 吃完零食后把包装纸放进垃圾筒,不要随处乱扔。
10. 刷过牙后把牙刷放进自己的口杯里。
11. 收拾好自己的玩具。
12. 把电视遥控器机放在该放的地方。
13. 便后冲厕所。
14. 不要用力关门,即使在你心情不好的时候。