

毫无瑕疵的生活楷模 所有后人效仿的榜样

★★★★★
美国父华盛顿总统
的13条做人准则

[美] 威廉·贝内特 ◎ 原著



★★★★★
{ HUA SHENG DUN ZONG TONG
DE 13 JIAO ZUO REN ZHUN ZE } ★★★★★

石油工业出版社

★★★★★
**美国父华盛顿总统
的13条做人准则**

[美] 威廉·贝内特◎原著



江苏工业学院图书馆
藏书章

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

华盛顿总统的 13 条做人准则/苏建军编译.

北京: 石油工业出版社, 2005. 1

ISBN 7 - 5021 - 4905 - 8

I. 华...

II. 苏...

III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129904 号

华盛顿总统的 13 条做人准则

苏建军/编译

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010)64262233 发行部: (010)64240503

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2005 年 1 月北京第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本: 1/16 印张: 13.5

字数: 150 千字 印数: 1—10000 册

书 号: ISBN 7 - 5021 - 4905 - 8/B · 134

定 价: 19.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

美国举足轻重的一代伟人

1799年12月14日，美国第一任总统乔治·华盛顿与世长辞。美国国会的悼词给了华盛顿最高的评价：他是战争时期的第一人，和平时期的第一人，同胞们心目中的第一人，一位举世无双的伟人。

美国历史学家百利在华盛顿的传记中这样写道：“他的一举一动都将传诵百世，华盛顿无疑是历史上的完人。”

连十分挑剔的英国诗人拜伦也赞叹道：“华盛顿的伟大近乎于神。”

为什么乔治·华盛顿得到了如此高的评价呢？

华盛顿具有完美的性格和高贵的人格品性。不仅得到了美国人民的尊敬，也获得了全世界人民的敬仰。内心诚实坦率是人类最坚强的武器，性格本真自然是人生最高超的境界！

一个伟大的人生，尽管会随着生命的结束而终结，但它将永远是展示人类力量的丰碑。

华盛顿的完美和高贵，得益于他的长期修养。

华盛顿14岁的时候，在费尔法克斯的家里发现了一本

名叫《待人接物准则》的小册子。那是流行于英国上流社会，规范行为道德的条文，一共有 110 条。比如，在交朋结友中，每一个行为和动作都要表现出对朋友的真诚和尊重；不要打听自己不应该知道的事情；不要在别人面前剔牙齿；要留心听别人对自己说话，不要心不在焉；不要背后议论别人；别人有难，要尽力帮助，不要幸灾乐祸……华盛顿觉得这些准则对自己都很重要，便把书借来，一字一句地抄写下来，并且总结出 13 条最重要的做人准则。

华盛顿本人身体力行，直到他成了大人，还用这些准则去教育后辈。

华盛顿奉为圭臬的做人准则，如今成为了西方社会代代相传的修养圣经。

本书涵盖言行、举止、礼貌、办事、处世等，是一本劝勉大家拥有良知、自律、信用、友谊、责任、礼貌等美德的励志书。华盛顿总统最重要的 13 条做人准则，将会给处于世俗生活中的我们以很多启迪。

编 者

2004 年 12 月

导言：美国举足轻重的一代伟人

第 1 条准则 言行举止要尊重别人

和别人在一起时，言行举止要尊重对方。

尊重他人，也是善待自己 / 001
学会相互尊重 / 002
话语上要尊重人 / 004
良好的仪表是对人的尊重 / 006
礼仪举止要尊重对方 / 007
尊重别人，为自己赢得成功 / 009
把别人当成自己 / 010
尊重，是金钱买不到的 / 012
尊重别人，才会赢得别人的尊重 / 014

第 2 条准则 面容和蔼

面容和蔼，但该严肃的时候要严肃。

面容和蔼的人是最受欢迎的人 / 016
微笑能助我们成功 / 018
微笑能改变你的生活 / 019
面带微笑的人更容易接近 / 021
无论如何，你要微笑 / 022
微笑是最好的礼物 / 024
微笑是自信的象征 / 025
热忱的笑容是真实 / 026
该严肃时，要庄重 / 028

第3条准则 不要和上司争论，要谦虚

不要和上司争论，但可以谦虚地对上司说出自己的观点。

莫与上司抬杠 / 030
好辩论者的悲剧 / 032
不要显得比上司高明 / 033
千万不要当众指责上司 / 035
婉言地向上司提出自己的异议 / 037
不要告诉别人你更聪明 / 039
谁对谁错真的有那么重要吗 / 041
以谦虚的态度表达自己的观点 / 043
用真诚让对方心悦诚服 / 045

第4条准则 一定要和品质好的人交朋友

如果你尊重自己的名声，就一定要和品质好的人交朋友。和坏人交往，还不如自己一人。

你靠近的是什么人 / 047
不可滥交朋友 / 048
要交好友，就要知己知彼 / 050
近君子，远小人 / 052
与品质崇高的人为友 / 054
近朱者赤，近墨者黑 / 054
多与比自己优秀的人交往 / 055
朋友，来自真诚 / 057
患难见真情 / 059
真正的友情是经得起时间检验的 / 060

第5条准则 不要有恶意，要保持冷静

话语中不要带有恶意和嫉妒，这是一种温顺和值得赞扬的品质。在情绪激动的时候，要保持冷静。

拉紧缰绳，少打鞭子 / 063
别为小事生气 / 065
脾气是天生的吗 / 067
学会制怒 / 068
控制好自己的情绪 / 069
理性地克制自己的言行 / 071
不带怒气行事 / 073
用爱化解仇恨 / 074
别让嫉妒伤害你 / 076

第6条准则 不要贬低人，也不要过分夸人

不要贬低别人，也不要过分夸奖别人。

真正的赞美是发自内心的 / 079
不要言过其实 / 081
说恭维话要切合实际 / 082
恭维要出诚意 / 084
锦上添花 / 086
不要做阿谀奉承的人 / 087
刮人的艺术 / 089
该称赞时，就称赞 / 090
赞美，也要技巧 / 092

第7条准则 不要自以为是

如果两个人在争论，不要固执己见。在无关紧要的事情上要同意大多数人的意见。

不要处处与别人对立 / 094
过于固执的人容易走向极端 / 095
不与他人争执 / 097
如果错了，就坦率地承认 / 099
不必要争吵，要学会让步 / 101
必须给对方表现的机会 / 103
理直不一定要气壮 / 105
放弃鸡毛蒜皮的小事 / 106
应该为大事据理力争 / 107

第8条准则 宽容待人，严于律己

不要盯住别人的缺点不放，也不要寻根问底，只能对朋友说的秘密不要透露给别人。

宽容地对待别人 / 110
不要老盯着别人的缺点不放 / 112
不要埋怨，他人总有可爱之处 / 113
要懂得如何欣赏别人 / 115
不要轻易批评别人 / 116
原谅比责备更有效 / 118
学会容忍，定有回报 / 119
不当“是非传播者” / 121
保守秘密，赢得他人的信赖 / 123

第9条准则 话语要得体

讲话前要三思，发音准确，讲话不要过于匆忙而要清晰有序。

说话的机智与技巧 / 125
控制好自己的舌头 / 127
说话要有分寸 / 128
看对场合说对话 / 130
说话时注意对方的反应 / 131
说话要留有余地 / 133
把话说得更好听一些 / 134
说话不要吐吐吞吞，勇敢地表达自己的观点 / 136
言语表达要清晰，以防别人误会 / 138

第10条准则 挑好时机与人打交道

要挑选合适的时机与别人打交道，不要在别人面前交头接耳。

在应酬中，应注意必要的礼节 / 140
与人打交道时，善于掌握每一个时机 / 142
相约要守时 / 143
把握好交际的时间 / 145
保持谨慎，不要交头接耳 / 147
千万不要与上司分享秘密 / 148
保持距离就是一种威严 / 150
过于亲密其实是一种伤害 / 152
切莫跨进对方的“私人空间圈” / 153

第11条准则 轻许诺，重承诺

不要做自己没把握完成的事情，但要遵守诺言。

待人要重守信义 / 156
信用才是真正的魅力 / 158
失信者必自毙 / 159
答应了就要履行 / 161
一诺值千金 / 163
许诺贵在行动 / 165
不要承诺自己办不到的事情 / 167
承诺时要留有余地 / 168
该拒绝就拒绝 / 170

第 12 条准则 认真听上司讲，不要随便插话

当你的上司和别人讲话时，要认真听，不要插嘴或大笑。

把人当作人对待 / 173
己所欲，施于人 / 174
多听少说 / 176
不要忽视倾听 / 178
成为一个倾听者 / 179
用“心”聆听最重要 / 181
不要随便插嘴 / 183
适当地保持沉默 / 185
常有恻隐之心 / 186

第 13 条准则 做人要有良知

要努力使那被称作良知的圣火在胸中燃烧。

诚实是最好的处世之道 / 189
广施友善 / 191
与谦卑的品德结缘 / 192
让正直的圣火在胸中燃烧 / 194
做人要注重本分 / 196
要勇于承担责任 / 198
常怀感恩之心 / 200
奉献比接受更美好 / 201
惟有爱是首要的 / 203

第1条准则 言行举止要尊重别人



和别人在一起时，言行举止要尊重对方。



尊重他人，也是善待自己

华盛顿说：“在团体中，每一行为都应该显示出对在场之人的尊重。”受别人尊重来源于尊重别人，尊重是相互的。相互尊重，是我们生活的基础。

有一天，华盛顿身穿没膝的大衣，独自一人走出营地。他所遇到的士兵，没一个认出他。在一处，他看到一个下士领着手下的士兵在筑街垒。

“加把劲！”那个下士对抬着巨大石块的士兵们喊道，“一、二，加把劲！”但是，那下士自己的双手连石块都没碰一下。因为石块很重，士兵们一直没能把它放到位置上。士兵们的力气几乎用尽，眼看石块就要滚落下来。

这时，华盛顿疾步跑到跟前，用他强劲的臂膀，顶住石块。这一援助很及时，石块终于被放到了位置上。士兵们转过身，拥抱华盛顿，表示感谢。

“你为什么光喊‘加把劲’而让自己的手放在衣袋里

呢？”华盛顿问下士。

“你问我？难道你看不出我是这里的下士吗？”

“哦，这倒是真的！”华盛顿说着，解开大衣纽扣，向这位鼻孔朝天、背着双手的下士露出他的军服，“按衣服看，我就是上将。不过，下次再抬重东西时，你就叫上我！”

伟人之所以伟大，就在于每时每刻都重视别人，就在于他绝不做不尊重他人的事。

懂得礼貌的人，心里存着对人的敬意，因为他知道做人的价值何在，所以他的行为自然能符合礼节；粗鲁无礼的人缺乏对人的敬重，他们的行为不仅破坏了礼节，也切断了人与人之间的联系。

萧伯纳说：“如果没有礼貌，人类社会将变得让人难以忍受。”你可以随意称呼“礼貌”——谦恭、敬意、客气、善意、体贴、礼节、关切等等。我们的礼貌就是我们自己。人从来都是根据对待别人的方式来了解自己的。而我们对待别人的方式从来都十分关键，它能决定我们成功的层次。因此，我们给别人留下好印象的最好方式，便是以希望别人对待自己的方式对待别人，也就是带着尊重和敬意。如果我们有礼貌，世界会更好，我们自己也会更好。

学会相互尊重

相互尊重是每个人最基本的礼貌，如果我们不能尊重别人，任何的礼貌或礼仪都是空谈。我们也会为此付出代价。

瑞克的公司和外贸公司长期合作做生意，外贸公司的胖子经理如同他们的财神爷。

有一天，瑞克极力劝说胖子经理和他们扩大贸易范围没有成功。瑞克恼羞成怒，胖子经理刚一走，瑞克就说：“你看那胖子，往公司大门口一站，蚊子只有侧着身子才能进来。”结果胖子经理忘了拿包，正好回来，不巧听到了。

之后，虽然瑞克多次想方设法赔礼道歉，但关系始终恢复不到以前那样融洽，合作因此也少了很多。

这就是道人之短的代价。

礼貌是文化的精华，富有魅力，能赢得众人的好感；而言行粗鲁只能引人嘲笑，令人讨厌。如果你粗鲁又傲慢，一定令人憎恶；如果你教养有问题，定会引人不屑。礼貌不怕过于周到，怕的是缺少礼貌。其他事情也是如此，少了礼节就会导致不公。如能待敌人以礼遇，更是难能可贵。待人以礼并非难事却受益匪浅，尊敬人就会受人尊敬。礼貌和尊敬的优越之处在于：我们施之于人，自己却不受任何损失。

一个经常挑剔别人短处、指责别人错误的人，只会让人感到他的苛刻而难于相处，让人感到他的品质恶劣而厌烦。

假如你总是认为这个不好，那个也不行，人人都有问题，那么只能说明你自己不能与人相处，自己有问题。别人正是通过你对别人的判断，来判断你的为人的。

假如你去应聘，主聘人经常会问一个问题：“你在原来的单位干得好好的，为什么要来我们单位？”

有些人为了讨好主聘人，就极力指责原单位：那里的人很难相处，老板挑剔刻薄，你这里多好啊。这样说的人，十有八九会落选。主聘人一定会想：他现在这样指责他原来的老板，将来会不会也这样说我呢？

我们平常的谈话中有百分之九十是闲聊，那种品质恶劣的人总是以议论人及诽谤人为中心，好像这个世界上所有人

都不行，只有他最伟大。或者通过指责别人的不是来抬高自己，这种人其实自尊心是极弱的。他没有真本事去表现自己，只有借助于挑别人的短处来提高自己的身份，这样的人令人不齿。

以上所说也许太偏激，但用不礼貌的言辞评论别人，的确是最不可取的，要学会相互尊重。

你有权被接受，正如你有权接受别人。当你滑稽可笑的时候，当你心情阴郁、黯然神伤的时候，你有权接受对方的宽容和安慰。当你有了过失的时候，你有权去弥补也有权要求对方接受你的歉意。甚至当你需要一种善意的欺骗时，你也有权接受欺骗。

每个人都有自己的弱点，这无须隐讳，也不应成为不被接受的理由。

话语上要尊重人

人想要掩盖自己的本来面目其实是不可能的。我们的话语总会暴露出我们的心地和我们的想法。虽然我们不一定能留意到，但我们只要开口，总能流露出一自己的一些情况。智者所罗门在几千年前就写到，明智的人才会有高尚的谈吐，傻瓜的嘴巴能毁掉自己。

樵夫救了一只小熊，母熊对他感激不尽。

有一天，母熊安排丰盛的晚餐款待了他。第二天清早，樵夫对母熊说：“你款待得很好，但我惟一不满意的就是你身上的那股臭味。”母熊虽快快不乐，但嘴上却说：“作为补偿，你用斧头砍我吧。”樵夫照它的话做了。

若干年之后，樵夫又遇到母熊，问它头上的伤好了没有。母熊说：“那次痛了一阵子，伤口愈合后，我就忘了。不过，那次您说的话，我一辈子也忘不了。”

语言暴力比行为暴力更具杀伤力，因此要注意自己的言行。布雷默夫人在《家》里面写道：“上帝不会允许我们说那些恶毒的语言。那些语言甚至比刺刀还要锋利，能使人伤痛一生。”

许多优秀人物都懂得控制自己的言谈。他们避免口无遮拦，决不逞一时的口舌之快去伤人感情。所罗门说：“智者的嘴放在心里，笨蛋的心放在嘴上。”

然而其中也有某些人，会因为一时的激情而口无遮拦。这种人平时思维活跃，言语犀利，然而却也容易被欢呼迷惑而得意忘形。只是一时的信口雌黄、刻薄的批评、胡说八道的结果，也许消遣了对手，获得支持者的欢呼，却也同时得罪了人，其结果常常是后患无穷。这样的例子常常可以在政治人物身上看到，除非有其欲达到的特殊目的，否则我们几乎看不到这样做有任何的好处。

作家卡莱尔这样描述奥利佛·克伦威尔：“他守不住秘密，所以就难以实现理想。”

而威廉的政敌在描述他时说：“你绝不会从他嘴里听到一句鲁莽的话。”

华盛顿是一个说话谨慎的人，从不会在辩论中恶毒攻击对方，少了批评与冲突，人与人之间的气氛与关系自然就会和谐，这对民众也产生好的示范作用。从整个人类历史来看，也许世界偏爱沉默的智者。

经验丰富的人说：他们常为说错话而后悔，却不会因沉默而懊恼。毕达哥拉斯说：“要么说得恰到好处，要么就闭

好嘴巴。”被亨特称作“绅士圣人”的圣弗朗西斯也说过：“就像变质的调味品一样，尖酸刻薄的言语会使可口佳肴变坏。”

语言伤害永远无法弥补，谨慎自己的言行吧！

良好的仪表是对人的尊重

自古以来，人类就有爱美之心。曾经有谚语告诉人们不要凭一个人的外貌去判断他。但其实每个人的心里都有一种以貌取人的倾向。在一般情况下，当我们还不了解一个人时，我们常常会根据对方的衣着、服饰来判断他的身份、地位。当一位西装革履、整洁干净的人向你问路时，你一定会客客气气，且热心地向他指路。反之，当一个衣着邋遢、不修边幅的人来向你问路时，我想你很可能觉得此人极为可疑，甚至心中有一丝害怕。不要觉得这种看法很奇怪，因为这个世界是以你出现的形象而认可你的。

良好的仪表有两个主要含义：身体的清洁和衣着的美观。一个衣着得体的人，肯定会给人留下美好的印象，相反，不修边幅或搭配不当只会让人瞧不起。当然，我不是鼓励你以衣取人。但在多数社交场合中，衣着得体确实是很重要的。身体是很重要的自我表现形式。外表被认为是内在的反映。高尚的理想、活泼健康的生活和工作本身与个人的整洁是分不开的。一个强健、清洁、优美的身体与一个强健、清洁、优美的个性息息相关。一个人如果在某一方面放任自己粗枝大叶，那么他会身不由己地在这一方面堕落。

不过，爱美的孔雀却依然每天用发抖的脚步走来走去，

展现着五彩缤纷的羽毛，高傲地显示自己的美丽。

“妈妈！”一只瘦得皮包骨的小鸡问：“为什么孔雀阿姨每天都要打扮得美美的呢？”

“她爱虚荣呀，孩子，你要记住，傲慢是至死不变的陋习。”

良好的仪表让人留下深刻的印象，不必要刻意浓妆艳抹或夸张的装扮，穿着适合自己风格以及配合场所的需要即可。

恰当的衣着打扮是表示对别人的尊重，同时也希望别人来尊重你。让你的衣着得体，但不需要昂贵。你只要量入为出地打扮自己，不管多穷，你都可以穿得很得体。应该有意识地尽量拿出最好的仪表，注意干净整洁，竭力保持自尊和真诚，这样才能帮你渡过重重难关，带给你尊严、力量和魅力，使你赢得别人的尊敬和钦佩。

每一个向往获得成功、渴望赢得尊敬的人都重视衣着。什么样的衣着决定什么样的性格。穿戴整洁的意识形成优雅从容的风度，而衣衫褴褛、衣冠不整使人感觉局促不安，缺乏尊严和庄重感。我们的衣着会影响我们的情趣和自我感觉，任何有这种体会的人都知道这一点。穿着合身的新衣，让人精神焕发，春光满面，而别扭肮脏的衣服有损人的精神状态和风度。

礼仪举止要尊重对方

“大事由小事入手”，这话没有说错。当我们要处理一件事情时，那我们就必须从细微的地方做起。而通常的人，