

NATIONAL
GEOGRAPHIC

美国国家地理

乔治·华盛顿

送给青少年的

智慧箴言

【美】K.M. 科斯戴尔 著

【美】佛瑞德·哈珀 绘

高天羽 译



110条生活法则
助你快乐成长

如何坐、站、微笑，
以及

看起来酷酷的！

Boulder
Publishing
大石精品图书

全国百佳图书出版单位

APERTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社

 NATIONAL
GEOGRAPHIC

美国国家地理

乔治·华盛顿

送给青少年的

智慧箴言

——110条生活法则助你快乐成长

【美】K.M. 科斯戴尔 著

【美】佛瑞德·哈珀 绘

高天羽 译

 Boulder
Publishing
大石精品图书

 APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社

致我的儿子，威尔。

—— K.M. 科斯戴尔

著作权登记号：皖登字 12151514 号

Text copyright © 2014 K. M. Kostyal
Illustrations copyright © 2014 Fred Harper
Compilation copyright © 2014 National Geographic Society

Text copyright Simplified Chinese edition © 2015 K. M. Kostyal

Illustrations copyright Simplified Chinese edition © 2015 Fred Harper

Compilation copyright Simplified Chinese edition © 2015 National Geographic Society

All rights reserved.

Reproduction of the whole or any part of the contents without written permission from the publisher is prohibited.

本作品中文简体版权由美国国家地理学会授权北京大石创意文化传播有限公司所有。

由安徽少年儿童出版社出版发行。

未经许可，不得翻印。



美国国家地理学会是世界上最大的非营利科学与教育组织之一。学会成立于1888年，以“增进与普及地理知识”为宗旨，致力于启发人们对地球的兴趣。美国国家地理学会通过杂志、电视节目、

影片、音乐、电台、图书、DVD、地图、展览、活动、学校出版计划、交互式媒体与商品来呈现世界。美国国家地理学会的会刊《国家地理》杂志，以英文及其他33种语言发行，每月有3800万读者阅读。美国国家地理频道在166个国家以34种语言播放，有3.2亿个家庭收看。美国国家地理学会资助超过10,000项科学研究、环境保护与探索计划，并支持一项扫除“地理文盲”的教育计划。

图书在版编目(CIP)数据

美国国家地理：乔治·华盛顿送给青少年的智慧箴言：110条生活法则助你快乐成长 / (美) 科斯戴尔著；(美) 哈珀绘；高天羽译。——合肥：安徽少年儿童出版社，2015.6

ISBN 978-7-5397-8021-4

I. ①美… II. ①科… ③哈… ③高… III. ①生活方式—青少年读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第076291号

MEIGUO GUOJIA DILI QIAOZHUI HUASHENG DUN SONGGEI QINGSHAONIAN DE ZHIHUI ZHENYAN

美国国家地理 乔治·华盛顿送给青少年的智慧箴言

【美】K.M. 科斯戴尔 著 【美】佛瑞德·哈珀 绘
高天羽 译

出版人：张克文

总策划：李永适 张婷婷

责任编辑：吴荣生 王笑非 丁倩

特约编辑：刘洁丽 于艳慧

美术编辑：苗薇

责任印制：宁波

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽少年儿童出版社 E-mail: ahse1984@163.com

新浪官方微博：<http://weibo.com/ahsecbs>

腾讯官方微博：<http://t.qq.com/anhuisaonianer> (QQ: 2202426653)

(安徽省合肥市翡翠路1118号出版传媒广场 邮政编码：230071)

市场营销部电话：(0551) 63533532 (办公室) (0551) 63533524 (传真)

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与本社市场营销部联系调换)

印 制：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：8

字 数：160千字

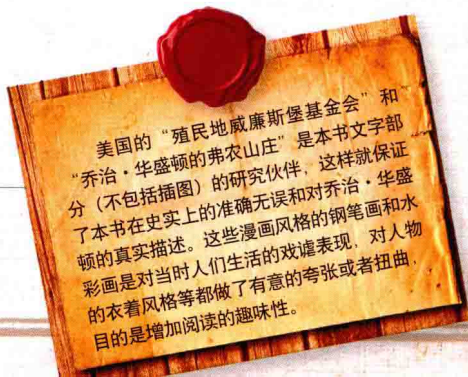
版 次：2015年6月第1版

印 次：2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5397-8021-4

定 价：34.00元

版权所有，侵权必究



目录

2	前言
4	序言
7	餐桌礼仪篇
27	公民修养篇
45	仪态举止篇
65	卫生习惯篇
81	文明礼貌篇
101	诚信正直篇
116	华盛顿守则全文
120	致谢
120	出处
121	文字及图片作者简介
122	研究伙伴
122	索引

前言



礼貌、礼节、礼仪……这些说到底都是我们如何与别人相处，又希望别人如何看待我们、理解我们的问题。许多人都说礼貌已经消失、礼节不复存在，我却认为他们错了。

我的高曾祖母艾米莉·波斯特常说：“当两个人有所交集，他们的人生就会相互影响，彼此间就会产生礼节。”根据这个定义，礼节其实每天都在我们之间延续。不过，我们的确有责任将良好的礼节带入生活，并且彬彬有礼地对待我们遇到的每个人——无论是为后面的陌生人扶一下门，还是与亲密的家人和朋友分享幸福，这些都是良好礼节的表现。

在艾米莉·波斯特学院，我们常常给人以礼仪指导，我们的指导原则是周到、尊重和诚实。这些原则都经过了时间的检验，礼貌就是我们认可这些原则而表现出来的行动。为了表现

对他人的尊重，我们会和遇到的人打招呼，让他们明白我们欢迎他们的到来。今天，我们通过微笑、握手和拥抱表现这一点。而在过去，人们用屈膝礼或者鞠躬来表示对一位绅士或淑女到来的尊重和欢迎。由此可见，当我们的生活发生改变时，礼仪也会发生奇妙的变化，但礼仪背后的原则却始终如一。

乔治·华盛顿肯定不用为是否要在朋友或同事面前接听手机而纠结，他也绝对不用考虑要不要在地铁上给人让座，或者去考虑怎样回复一封电邮才算显得礼貌。不过，他一定知道怎样礼貌地接待一位信使，怎样在弗农山庄（乔治·华盛顿的故居）将陌生人奉为宾客。他也一定知道，陪同妻子在城里行走时，要走在街道的哪一边才算周到。他还必须知道，和别人同坐一辆马车时，怎样的礼节才算合适。

虽然现代人处理这些事务的方式都已经有所不同，虽然许多礼仪都已经显得古旧，但这些礼仪背后的准则却永远不会过时。你总要为周围的人着想，总要尊敬你遇到的人，总要明白你的行为会对他们产生或好或坏的影响。你的行为也总是要正直、诚恳。只要我们的心思是真诚的，那么即使犯了一些错误，别人也会知道我们并非存有恶意或者对人不敬。

这是一本趣味盎然、引人入胜的书，它向我们展示了华盛顿这位备受世人爱戴的历史人物是如何看重礼貌、礼节、礼仪的，他在18世纪遵守的那些准则又是如何在今天依然被珍视和遵守的。

—— 莉齐·波斯特（艾米莉·波斯特学院）

序言

华盛顿守则 第1条



与人相处时，言谈举止须尊重在场的人。



这句话的意思是不要对周遭的人不敬。不管是对你的弟弟、你的朋友，还是你的老师、你的妈妈，你都要以礼相待。

在美国，人们称乔治·华盛顿为国父，他也是历史上最受爱戴的美国人之一。他非常懂得怎样激励人、领导人。他的领导方法，主要是用自己的言行树立典范。那么，华盛顿又是如何成为这样一位伟人的呢？

当然，没人能够真正回答这个问题，但有一件事情我们是知道的：当华盛顿还是弗吉尼亚州的一个小男孩时，他就手抄了一份名为《与人相处和交谈必须遵守的文明礼貌守则》的清单。这份清单在华盛顿那个时代就已经很古老了。它是由几位法国耶稣会的传教士——天主教会中的神父和教师——在150多年前编写的。这份礼仪清单代代相传，几乎囊括了所有的礼仪内容：怎样文明用餐，怎样尊

重别人，怎样做一个好公民，甚至怎么坐、怎么站、怎么说话、脸上该有什么样的表情……

华盛顿守则原文共有110条，但其中有一些雷同的部分，于是我们精选出50条最有趣、最富启发的内容编成本书。你要是想通读完整的清单，就请翻到本书第116页。其中一些准则在今天看来已经有些傻气，你读了可能会觉得好笑，但是学者们认为，华盛顿在当时对它们是相当认真的，也下定了决心要遵照它们去生活。

那时候的规矩可比今天要严格得多。孩子们的一言一行，都要像一位小淑女或小绅士一样端庄、得体，而这也正是华盛顿所追求的。不过更重要的是，他想成为一个可敬的人，而这些守则就是为了塑造成为那样的一个人而设立的。实际上，左页的第一条守则和第115页的最后一条守则，对其他所有守则已经作了应有的总结。

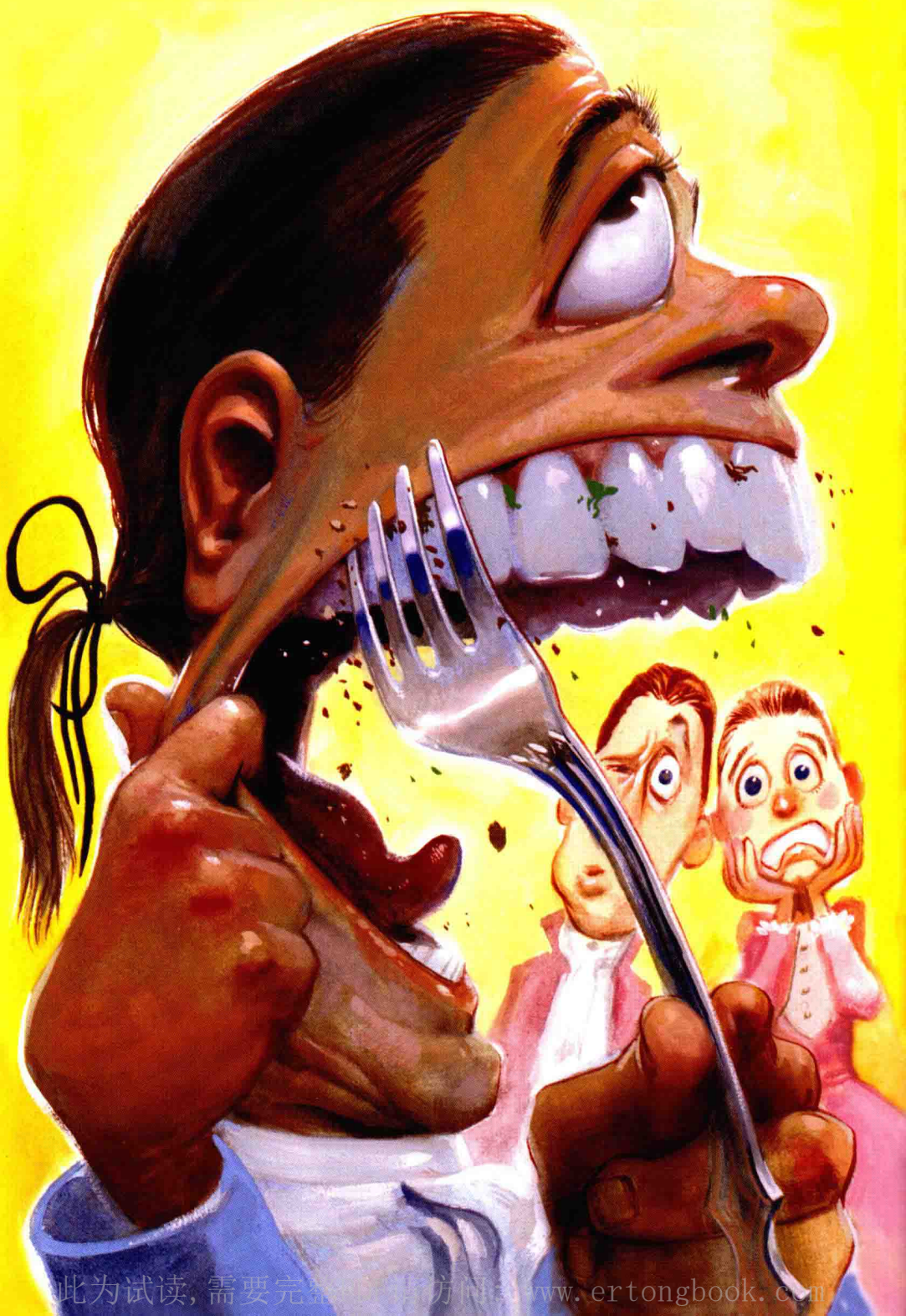
当你读到最后一条时，你就会知道如何成为一位淑女或绅士、一位非常可敬的人、一位华盛顿会赞赏的人。



要 让别人喜欢和你一
起进餐，就必须在
餐桌上有所为，有所不为。

餐桌 礼仪篇







不要用餐布、餐巾擦牙齿，或用餐叉、餐刀剔牙。如果有人要剔牙，就给他备好牙签。

多粗鲁啊！谁会愿意看到别人用餐布或餐巾擦牙齿上的污物，或用餐刀或餐叉剔牙呢？可是在华盛顿的时代，当众剔牙却是被允许的，只要在场的每一个人都剔就行了。

👉 可怜的老华盛顿一直患有牙疾。他试用过各种牙粉，还配备了一把银质牙刷和一把刮舌器，但它们的效果看来都不怎么理想，因为他的牙齿还是掉个不停。

👉 华盛顿宣誓就任首任美国总统的时候，他的牙齿就已经掉得只剩下一颗了。他的牙医为他制作了一副假牙，上面特意留下一个空缺，用来容纳那颗真牙。

👉 你可能听别人说过华盛顿戴的是木头假牙。这不是真的。事实上，他的假牙成分复杂：有黄金、象牙、铅、黄铜、人类和河马的牙齿，还有别的奇奇怪怪的东西。



不要过分表现出对所吃食物的兴趣，也不要食相贪婪；要用餐刀切面包；不要将身体倚在桌上，也不要对吃的东西挑三拣四。

谁也不喜欢在餐桌上看到一个模样邋遢、吃得杯盘狼藉的人吧？而一个挑食、对什么都抱怨的人也是不讨人喜欢的。

👉 华盛顿虽然举止礼貌，但也很喜欢美食。一天，他的一位朋友来访，如此记录华盛顿及夫人玛莎的早餐内容：“华盛顿夫人亲自为我们准备了茶和咖啡。餐桌上有两小碟牛舌片、干土司、面包和黄油，只是没有烤鱼。”（华盛顿夫妇平时常吃烤鱼。）

👉 你没看错——牛舌片！牛舌在当时被认为是美味佳肴，只有客人到访时才会准备。平时华盛顿和玛莎的早餐很简单。华盛顿爱极了玉米饼或玉米煎饼，他将品味这种食物的感觉形容为“真像在黄油和蜂蜜里游泳”。







不 要在大街上吃东西，不要在房间里吃不合时令的东西。

在华盛顿的年代，“不合时令”不是你想的“节令”的意思，它是指到了正式用餐时间不吃饭，反而在两餐之间吃零食。

☞ 那个时候，人们吃的食物大多数是当地生产的新鲜食品，因为当时没有冰箱，无法长时间保存食物。富人家里建有冰室——在地上挖一个大坑，盖上板子，里面放满了从结冰的池塘里弄来的冰块，就可以用来冷冻食物。也有人用冷藏间来贮存食品，它的结构和冰室差不多，但用的是流经冷藏间的地下冷泉。

☞ 为了保存肉类和鱼类，人们将它们用盐腌起来，或者把猪肉挂在熏房里熏制成火腿和熏肉。弗农山庄的火腿是出了名的。



当 别人在餐桌上谈话时要留心倾听， 吃肉时不要开口说话。



我们都喜欢说话的时候有人倾听。但是要记住一点：说话时嘴里不能塞满东西。



 华盛顿大概经常要提醒自己在餐桌上集中注意力去倾听别人的发言，因为他要日复一日地坐下来与宾客一起用餐，其中有许多来客还很陌生。

 在华盛顿的那个年代，不管谁来你家拜访，你都要招待他们。到弗农山庄拜访的客人络绎不绝，大家都想来拜访著名的乔治·华盛顿。一群群访客不仅要和华盛顿一起进餐，有的还会在山庄里住一两天。虽然众多宾客令华盛顿和玛莎疲于应对，但他们每次都能尽到地主之谊。

 那么在这些奢华的宴会上，孩子们又该怎么做呢？哦，其实孩子们未必会被获准出席，即使出席，他们也可能要站在桌子旁，不能坐下。而且，他们的表现要如同小绅士和小淑女一样才行。

