

言谈举止之道

**RULES OF CIVILITY
& DECENT BEHAVIOR
IN COMPANY AND
CONVERSATION**

[美] 华盛顿 著

江河 武军 编译

中国文史出版社

言谈举止之道

RULES OF CIVILITY
& DECENT BEHAVIOR
IN COMPANY AND
CONVERSATION

[美] 华盛顿 著

江河 武军 编译

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

言谈举止之道 / 华盛顿著;江河,武军编译. — 北京:
中国文史出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5034 - 3666 - 6

I. ①言… II. ①华… ②江… ③武… III. ①个人—
修养—通俗读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 283235 号

责任编辑: 马合省

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010 - 66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010 - 66192703

印 装: 北京东海印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710 × 1020 1/16

印 张: 8 字数: 100 千字

版 次: 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

序 言

这是华盛顿？这是华盛顿。

华盛顿不是一个伟大领袖吗？华盛顿不是一个开国元勋吗？正是。正是他披一身战火硝烟，率领他的将士从胜利走向胜利，建立了伟大的美利坚合众国；正是他经过全体选举团无异议的支持而成为美国第一任总统，在两届的任期中设立了许多持续到今天的政策和传统；正是他在两届任期结束后，自愿放弃权力不再续任，隐退在弗农山庄园恢复平民生活，为后世立下了不贪恋权力宝座的规矩。可以说，没有华盛顿就没有新美国。

一个伟大领袖，一个开国元勋，居然曾是料理言谈举止这样鸡毛蒜皮的小事的人？是的。这就是华盛顿。华盛顿出生在弗吉尼亚的一个大种植园

主家庭，从小受到良好的文化教育。当他还是一个十五岁少年的时候，就在自己的笔记里归纳整理了这些曾风行英美的有关为人处世的箴言和准则，可见这是一个怎样的热衷文明、讲究礼仪的少年，这和他后来成为骁勇善战的将军和被敬仰为国父的总统是不是有着某种必然关系？

六年前购得《华盛顿文集》，洋洋近百万言。打开书的第一篇，文章的名字叫《言谈举止之道》，细细读过，感动。

华盛顿举荐和推行的这个道，原本来自历史。据《华盛顿文集》注释 3.1 得知，这些准则源自 1595 年的一篇耶稣会论文，题为《人际谈话礼节》。华盛顿的文章可能是在弗朗西斯·霍金斯的译文基础上写成的，此译文于 1640—1642 年间在英国共出版了十个以上的版本。这原本来自历史的书，来自民间的书，后来融入了总统的著作，成为了美国国父的处世智慧，代代相传的礼仪精髓。正可谓 110 条修养圣经，300 年奉如圭臬。现在，我也想让它成为我们的大众之书，从领导到农夫都喜欢和拥有的大众书。我们也应该学学这个外国首脑推崇的言谈举止之道。

我们缺的就是这个。

二

我们是礼仪之邦，文明古国，在为人处世之道上，难道还需要一个外国人来教导我们吗？要，真

的就要。文明是人类的，它不分国界。

万事万物，皆有其道。即使没有必要替天行道，总也应该为自己问道吧。我的朋友，就言谈举止而言，你得道了吗？

所谓颐指气使，横行霸道；所谓温文尔雅，彬彬有礼。哪一个是你？

所谓狂妄自大，气急败坏；所谓谨慎谦虚，气定神闲。哪一个是你？

所谓粗鄙不堪，满口脏话；所谓洁净清雅，循规蹈矩。哪一个是你？

所谓贪得无厌，自私自利；所谓敬老爱幼，助人为乐。哪一个是你？

所谓夸夸其谈，信口雌黄；所谓谨言慎行，实事求是。哪一个是你？

可以得意，当依然有形；可以失利，当依然持节。

可以五体投地，但绝不一塌糊涂；可以四面楚歌，但绝不夺路而逃。

学会仰望，但不卑琐苟且；善于登临，但不骄横傲慢。

多一些责任，即使给予他人，也需要姿态之自然；多一些条理，即使接受帮助，也依然不失人格之自在。

在《言谈举止之道》里，让我们修为成高贵君子，而避免演化成为低贱小人。

如此一个《言谈举止之道》，观之不过花草一方，晴空一片，得之却是一个完整而宏大的春天。是温暖，更是秩序；是现实，更是高远。它从生命主

体到服饰装修,从言辞采到清洁卫生,从眉宇气象到步伐格调,都做了严格而亲切的要求与布置,朴素而生动的讲述与阐释。

这不是一个将军在说话,不是严肃的命令;这是一个老人在说话,是谆谆的教诲。无论如何,让我们遵循和照办吧,都是为了我们好。

这样,在地铁的站台或车厢,在候车的秩序和座位的使用上,都会多一些善良,而减少恶语相向和大打出手。

这样,在会场失火、危在旦夕的时候,我们就不会再听到“让领导先走”而最终烧死的是一群年少的孩子。

这样,在一个列车的包厢,一个人在如雷的鼾声惊得四邻彻夜难眠之后,就不会毫无歉意甚至理直气壮或者幸灾乐祸。

这样,在朗朗乾坤之上,“文革”的浩劫之风、流氓之气就不会恣意横行,贻害社会,任由他们横扫天下文明……

三

《华盛顿文集》在我的书橱里与案头上走来走去,好几年了,这部异国伟大领袖的著作,得到了它应有的尊重。一个把自己当成平常人的领导者的生命气象与生活轨迹,让人感到亲切与景仰。真可谓不装不扯,开卷有益。于是便想把这益处扩散放开,让更多人感受。

感谢我的朋友武军，这个我相信与依赖多年的年轻人，在我心中已成为最优秀的翻译家。他为我找到了《言谈举止之道》的原文，并重新译成中文。又加上钟碧云同学的简洁的插图，于是便有了这部《言谈举止之道》，有了摆在我们面前的这部小书。

看这部小书，的确有不少可谓繁文缛节，甚至有受时代局限之处。即使如此，我们完全可以忽略，但其基本操守、文明精髓，却是我们不可不珍视的。

我们所处的时代压力大，节奏快，这就更需要我们坚强些，讲究些，要生得伟大，活得光荣。（死得光荣相对容易些，活得光荣相对更难。）《言谈举止之道》是让我们活得光荣的一件小小法宝。愿我们珍惜。

前些年有过几本来自国外的畅销书，据说有的还是当朝的总统向他的人民亲自推荐的，甚至有的还成为了大公司员工人手一册的培训手册。现在想想，那些书都算是很好的书，虽然有些一根筋，讲独自的道理，但是，比起我要推荐的这部小书，那还是有些差别呢！

所以，我要郑重地说——请拥有《言谈举止之道》。

江 河

2012年10月20日

目 录

序言	1
1. 尊敬在场的人	1
2. 手放在哪里	2
3. 不要惊吓朋友	3
4. 不要旁若无人	4
5. 咳嗽或者打哈欠	5
6. 当别人讲话时	6
7. 不要衣冠不整	7
8. 当游戏或者烤火时	8
9. 不要往火中吐痰	9
10. 不要跷二郎腿	10
11. 不要啃手指甲	11
12. 不要把唾沫溅到对方脸上	12
13. 记得要道谢	13
14. 不要背对着别人	14
15. 指甲要干净	15
16. 不要鼓腮,不要吐舌	16
17. 不要溜须拍马	17

目 录

18. 在社交场合	18
19. 面部表情要令人愉快	19
20. 在你演讲时	20
21. 不去责备他人天生的缺点	21
22. 不要幸灾乐祸	22
23. 存怜悯之心	23
24. 不要无所顾忌地大笑	24
25. 不可忽视礼仪礼节	25
26. 见到有身份的人时	26
27. 不摘帽是不礼貌的	27
28. 你应该站起来	28
29. 为他人让路	29
30. 与人一道行走时	30
31. 谦让,但不谦卑过头	31
32. 婉拒与就座	32
33. 身份高贵或担任公职的人	33
34. 绝不应该抢话	34
35. 在商务或公务谈话中	35
36. 身份高的与身份低的	36

目 录

37. 和有身份的人谈话	37
38. 在探望病人时	38
39. 给对方适合的尊称	39
40. 和上级有不同意见时	40
41. 不要以“指导老师”自居	41
42. 礼数要适当	42
43. 不要当着不幸的人表现高兴	43
44. 不要轻易责备	44
45. 打算提意见时	45
46. 当受到批评时	46
47. 不要乱开玩笑	47
48. 以身作则	48
49. 避免谴责与辱骂	49
50. 不信流言飞语	50
51. 衣着不可邋遢	51
52. 衣着应该端庄大方	52
53. 不要傻张着嘴	53
54. 不要炫耀	54
55. 不要在大街上吃东西	55

目 录

56. 结交品质好的人	56
57. 在社交场合走动时	57
58. 不要带有恶意和嫉妒	58
59. 在职位或身份低的人面前	59
60. 不窥探他人隐私	60
61. 面对博学的人	61
62. 不要在饭桌上讲伤心的事	62
63. 不要夸耀成就或才智	63
64. 笑声不要太大	64
65. 不要出口伤人	65
66. 与人交谈时,不要独自想心事	66
67. 不要贬低别人	67
68. 不要去不熟悉的社交场合	68
69. 站在多数人一边	69
70. 不要责难别人	70
71. 不要刨根问底地打听	71
72. 不要说别人不懂的方言	72
73. 语速不要太快	73
74. 要专心倾听	74

目 录

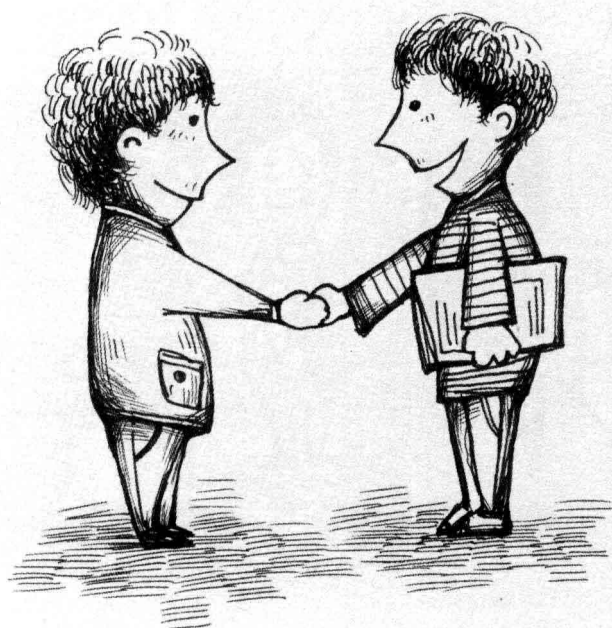
75. 表现出教养	75
76. 不要指点你提及的人	76
77. 在合适的时间谈论公事	77
78. 不要乱比较	78
79. 不要自作聪明发表新闻	79
80. 切忌冗长乏味	80
81. 不要介入别人的私人谈话	81
82. 承诺与守信	82
83. 不要感情用事	83
84. 当上司与人讲话时	84
85. 与身份高的人在一起	85
86. 要顺从多数人的意见	86
87. 认真与专注	87
88. 要避免重复	88
89. 不要讲不在场的人的坏话	89
90. 吃饭时不要搔痒	90
91. 不要贪嘴,也不要挑剔	91
92. 与人进餐时	92
93. 不要款待主人不欢迎的人	93

目 录

94. 如果把面包泡在汤汁里吃	94
95. 不要往餐桌下丢东西	95
96. 不要埋头吃饭	96
97. 吃相要雅	97
98. 餐饮时不要东张西望	98
99. 喝东西不要太慢	99
100. 不要随便剔牙	100
101. 不要当着别人的面漱口	101
102. 劝食与劝酒	102
103. 在与长辈一起吃饭时	103
104. 照顾吃饭慢的人	104
105. 餐桌上不要生气	105
106. 餐桌的上席	106
107. 表现关注	107
108. 尊重和孝顺父母	108
109. 消遣娱乐应该健康	109
110. 永远胸怀良知	110

1. 尊敬在场的人

与人相处时，言行举止应处处表现出对在场人们的尊敬。



Every action done in company ought to be with some sign of respect to those that are present.

2. 手放在哪里

与人相处时，手不要放在衣服通常遮住的身体部位。



When in company, put not your hands to any part of the body not usually discovered.

9. 不要惊吓朋友

不要给朋友展示任何会惊吓他的东西。



Show nothing to your friend that may affright him.