

好父母

好孩子

书坊

Good Parents, Good Baby Bookstore



把你的孩子培养成 绅士与淑女

*How to Make Your Baby
Lady and Gentleman*



(英) 查斯特菲尔德◎著 赵健 邹舟 ◎主编

迄今为止，国内第一本关于如何将孩子培养成绅士淑女的教育力作

教养，孩子一生成长的基石
盛行西方教育界近百年的家教精华，中国式的全新演绎！

内蒙古人民出版社



把你的孩子培养成

绅士●淑女

How to make your child
gentle and elegant

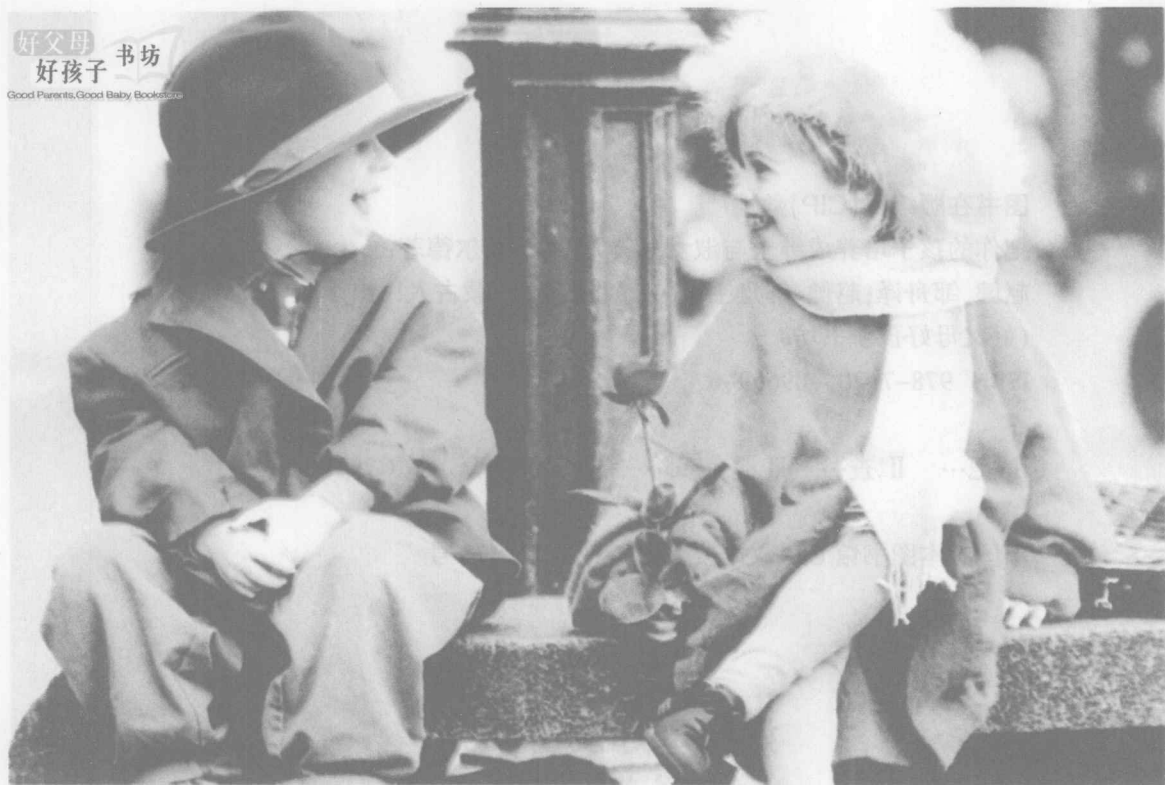
THE INTERNATIONAL BESTSELLER

THE INTERNATIONAL BESTSELLER
THE INTERNATIONAL BESTSELLER

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

好父母 好孩子 书坊

Good Parents, Good Baby Bookstore



把你的孩子培养成 绅士与淑女

(英) 查斯特菲尔德◎著 赵健 邹舟◎主编

迄今为止，国内第一本关于如何将孩子培养成绅士淑女的教育力作

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

把你的孩子培养成绅士与淑女/[英]查斯特菲尔德著;
赵健、邹舟译;赵健、邹舟主编.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.7
(好父母好孩子书坊)

ISBN 978-7-204-09659-6

I.把… II.查… III.赵… 邹… IV.家庭教育 V.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 111373 号

好父母好孩子书坊

赵健 邹舟 主编

-
- | | |
|------|-------------------------------|
| 责任编辑 | 王继雄 |
| 封面设计 | 沐雪 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 北京洲际印刷有限责任公司 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 1/16 |
| 字 数 | 2000 千字 |
| 印 张 | 140 |
| 版 次 | 2008 年 10 月第一版 |
| 印 次 | 2008 年 10 月第一次印刷 |
| 印 数 | 1~5000 册 |
| 书 号 | ISBN 978-7-204-09659-6/G·2793 |
| 定 价 | 298.00 元(全十册) |
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

前言

去西餐馆用餐时，看见一位慈眉善目的老太太领着孙女在柜台前结账，小女孩看上去顶多有五六岁的模样。临走时，老太太为自己的孙女买了一杯巧克力蛋糕。只见服务员刚把蛋糕递给小女孩，小女孩便迫不及待地抄起刚刚打包好的蛋糕想边走边吃，而这时的老太太俨然换了一个人，怒目而斥道：“要么你选择在这坐着吃完，要么就等回到家再吃，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，但还是老老实实地把蛋糕放了回去，最终选择了做一个“淑女”。

在很多人看来，率真本是孩子的天性，面对美食诱惑，想尽早一饱口福，这没有什么大不了的，这位老太太的做法实在不对。

其实不然，仔细想想，如果我们出门撞见的就是满大街男孩女孩抱着蛋糕筒狂吞大吃，进入餐厅碰见的便是男生女生边吃边海侃神聊、唾沫横飞，坐到车厢看见的都是男人女人魔鬼般地吞云吐雾，我们还会去怪罪这位老太太吗？绅士、淑女不是天生的，是“培养”出来的。

当孩子在公共场合举止无礼时，当孩子在家里肆意胡闹、无法无天时，当孩子品格出现问题时……，作为家长的你一定极为苦恼。

无疑，所有的家长都希望能把自己的孩子培养成绅士与淑女。之所以不这样教育培养子女，大致上有三点原因：其一，在大多数家长看来，绅士淑女要靠大量的金钱来养成。而他们的经济实力还不够；其二，是觉得做绅士

淑女有太多的繁文缛节，孩子会因此而磨灭天性；其三，作为家长，他们自己根本不知道怎么样培养绅士淑女。

事实上，这三点原因都不足以构成障碍。

首先，我们不否认，绅士与淑女的养成的确与金钱有关系，但这种关系不是必需的，贫困的家庭照样可以培养出绅士与淑女。

其次，礼仪也不是繁文缛节能真实形容的，一旦你的孩子掌握了绅士淑女应该具备的礼仪，让礼仪成为其生活的一部分，他就会在各种场合都充满自信。毫无疑问，你的孩子可以依照自己的个性发展自己人生，而这与成为绅士淑女没有任何冲突。

最后，有些家长或许的确不知道怎样培养绅士淑女，但这并非无解，你可以寻求帮助，朋友、图书、网络等等都可以成为有力支柱。

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。



目 录

CONTENTS

把你的孩子培养成绅士与淑女

第一章 家庭时间,绅士淑女的养成地

- 良好的卫生习惯 2
- 家庭生活中的小事 6
- 整理卧室 8
- 尊重继父(母) 10
- 尊重异父或异母的孩子 13
- 做力所能及的家务劳动 15
- 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 24
- 在外与在家:一个孩子怎么有两种表现? 26
- 进餐的正确姿势和礼仪 28



第二章 交际技巧, 绅士淑女必读



- 如何与陌生人相处 32
- 懂得感谢 33
- 学会道歉 35
- 握手的学问 37
- 拜访与送客的礼节 39
- 微笑待人 41
- 教孩子学会分享 44
- 如何与讨厌的人相处 46
- 被别人欺负时 48
- 打电话礼仪 50
- 写信要注意的地方 52
- 网络礼节: 保护自己的安全 54



第三章 绅士淑女的个人礼仪

- 培养良好的个人礼仪 58
- 穿着打扮不可忽视 60
- 走路的正确姿势 62
- 培养正确的坐姿 63
- 遵守交通规则 65
- 照相时应注意的礼仪 66
- 送礼受礼时的礼仪 67
- 个人举止禁忌 73

第四章 绅士淑女的言谈礼仪



- 如何自我介绍 76
- 怎样称呼别人 77
- 培养幽默感 80
- 赞美是人际交往的“润滑剂” 83
- 学会倾听 85
- 拒绝的艺术 87
- 批评的技巧 89
- 开玩笑不能过分 92
- 以理服人 93
- 远离恶语和脏话 95
- 杜绝说谎的坏毛病 97
- 对话的禁忌 100



第五章 公共场合中的礼仪

- 在商场和超市 104
- 洗手间的文明 105
- 旅游景点礼仪 106
- 在看电影时 108
- 在看体育比赛时 109
- 怎样鼓掌 110
- 在博物馆和美术馆 111
- 电梯里的礼仪 112

排队时的礼仪	113
在公共汽车上	114
赴宴礼仪	115
吃自助餐的礼仪	117
戒除公共场合的坏习惯	119

第六章 绅士淑女,品格第一

守时是最大的礼貌	122
讲诚信,人无信则不立	124
勇敢,勇者无惧	126
自信:告诉孩子,你能行	131
谦虚谨慎,戒骄戒躁	133
自律自控,提高自制力	135
拥有一颗宽容的心	138
同情心——建立道德感的基础	140
如何付出自己的爱心	141



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	148
发展创造力,每个孩子都能是爱因斯坦	150
记忆力与智慧成正比	153
注意力是智慧的门户	157
感知力决定智力的发展	159
阅读是最有益的教育	160

兴趣是追求智慧的动力 164

第八章 绅士淑女,做事的学问



- 分清轻重缓急 168
- 有计划,有条理 169
- 做事要有始有终 171
- 做事不能太拖拉 173
- 培养合作精神与能力 175
- 养成主动做事的好习惯 177
- 爱劳动,自己能做的事自己做 180
- 遵纪守法,做一个合格的公民 182



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 186
- 合理饮食 187
- 养成科学的吃饭习惯 189
- 拒绝九大不良的饮食习惯 191
- 选择一项运动 194
- 健康的睡眠 195
- 远离黄色污染 198

第十章 绅士淑女,如何对待金钱

女孩富养,男孩穷养 202

孩子的金钱观问题 203

如何对待孩子的零用钱问题 204

自己赚钱自己花 206

用钱不可过度 209

养成良好的储蓄习惯 211

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。应该用刷子或丝瓜瓤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