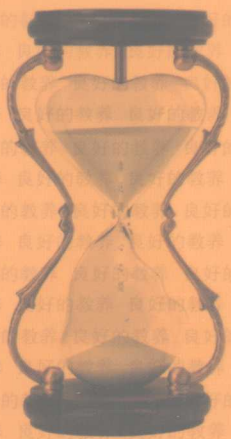


良好 的教养

LIANG HAO DE
JIAO YANG

唐敏◎著

一种夺目的吸引
一种优雅的气味



良好的教养是一种夺目的吸引。良好的教养胜过华美的服装、昂贵的饰品，更胜过地位和名利。

健康的形象，得体的举止，恰当的谈吐，都将为你吸引无数的目光与赞叹……

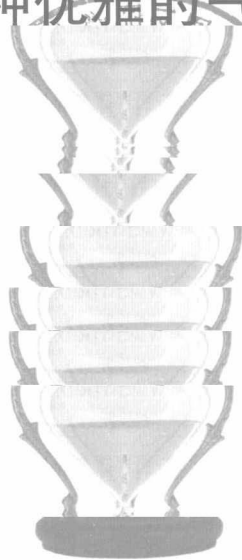
哈尔滨出版社

良好 的教养

LIANG HAO DE
JIAO YANG

唐敏◎著

一种夺目的吸引
一种优雅的气味



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

良好的教养/唐敏著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2009.5

ISBN 978-7-80753-441-9

I. 良... II. 唐... III. 个人—修养—通俗读物 IV.
B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 171044 号

责任编辑:孙凤兰 王 放

装帧设计:毛 增

良好的教养

唐敏 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

辽宁星海彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 15 字数 150 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-441-9

定价:26.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

{ [FORWORD] 前言



关于教养，我们的祖先很早就提出了类似的概念，只不过我们常说的是“家教”。因此，没有教养的人，常常被认为是没有家教，或是家教不好。然而，现在“教养”一词的含义早已超出了“家教”所能涵盖的范围。

《现代汉语词典》对“教养”一词的解释有如下两种，一是指教育培训，如教养子女；二是一般的文化和品德的修养。从词典上的解释我们不难看出，良好的教养的形成，有先天的因素，更需要后天的培养。

那么教养与礼仪是一个相同的概念吗？我们把礼仪定义为“礼节和仪式”，相比起教养，礼仪似乎更加条目化，是适应人类社会交往而产生的一种“礼节和仪式”。而教养更像是深入我们骨髓的一种物质，一旦形成了良好的教养，那将是我们终生都“无法摆脱”的。我们会随时随地，自然而然地，或者说不经意间就展示出我们良好的教养，而绝不是虚伪的、做作的、人前人后截然相反的两种表现。

社交礼仪类的书籍，我们已经见过很多，《良好的教养》一书与这些已有的社交礼仪类书籍相比，最大的不同在于我们的目的是：让尽可能多的读者了解教养的内涵，真正成为一个由内而外，自然散发“良好的教养”的人，而绝不仅仅是“社交场合”的绅士与淑女。

书中首先将教养细化,让你能够清楚地认识到“什么样的距离是最佳的人际交往的距离”、“什么样的距离是绝对的私人空间不容侵犯”;“有教养的人怎样运用他们的目光”……我们将有教养的人和没有教养的人的表现罗列在一起,进行对比,让你能够更加直观地了解什么样的举动是没有教养的表现,而什么样的人才是真正有教养的人。

阅读了《良好的教养》,你就会发现,有教养的人做任何事情都不会只考虑自己,他们会更多地站在别人的角度去考虑问题。即便是与自身关系密切的个人形象、举止问题,表面上看似举止端庄得体只是为了自己的优雅形象,其实,有教养的人考虑更多的是,得体的装扮、举止,是为了让周围的人感觉到亲切、舒服,是为了与周围的环境相得益彰。

为了能让所有的阅读此书的人有所收获,我们尽可能清楚地将复杂的教养细致、明了化。我们力图让读者能够清楚地了解真正有教养的人在公共场合、社交场所是怎样表现的,有教养的人对待金钱、工作、娱乐……以及其他人或事是怎样的态度。这绝对不是虚假地做表面文章,而是希望读者能够真正成为拥有“表里如一”良好教养的人。

第一章 谈谈教养

教养不是一蹴而就的,教养是细水长流养成的。教养具有某种坚定的传承性和既定的轨道性。教养是一些习惯的总和,在某种程度上,教养繁衍在我们的骨髓里。

何谓教养	002
绅士与淑女是怎样炼成的	003
绅士与淑女的基本素养	005
绅士永远遵循“Lady First”	008
拥有时代精神的淑女	010
有教养的人的内在品质	013

第二章 生活品质中的教养

有教养的人相对拥有更多的财富,拥有更多可自由支配的时间,更加注重生活品质,他们关注身体健康,具有很高的审美品位,接受良好的教育,并终身学习。

金钱、健康与信仰	020
住所、家具以及用品	023
品位、审美、生态环境	027
时间、工作、娱乐	029
教育、责任、道德	032



第三章 公共场合中的教养

在任何场合,尤其是公共场合,有教养的人把公共行为和私下行为区分得很清楚,他们不会妨碍到他人,更不会把私下行为当成公共行为带到公共场合来。没有教养的人,他们会把舒适和自在看得重于一切,把很多私下行为当做公共行为带到公共场合。

交通工具	036
私家车	039
电梯间	043
飞机	046
图书馆	049
音乐会	052
赛场	056
交谊舞会	059
商场	062
园林名胜	066
宾馆酒店	068
医院	072
卫生间	074
职场	077



第四章 与人交往中的教养

有教养的人有强烈的空间距离感,他们喜欢独处,交朋友重质不重量,严格进行自我约束,能够游刃有余地运用肢体语言。在与人际交往中让他人感觉到舒服、自在,让他人乐于和他们结识,乐于围绕在他们的身边。没有教养的人表面看上去和你很亲近,就像是一家人似的,没有任何私人空间,其实,这只不过是他们在掩饰自己拙劣的交际能力而已。

与人交往中的“四大距离”	082
必要的独处	086
握手的方式	088
微笑的魔力	092
眼神的秘密	095
表情的意义	100
手部的动作	105
送礼的秘诀	109
受欢迎的客人	114
与陌生人的交往	117
与外国朋友打交道	120
异性相处中的教养	125



第五章 聚会中的教养

有教养的人会努力记住各种约会,准时赴约,参加商业会议甚至提前几分钟到达,赴社交性约会一般晚几分钟到达,他们的“无礼期”往往限定在大约十五分钟。

享用中餐	130
细品西餐	134
自助餐	139
品咖啡	144
品茶	147
派对晚会	149

第六章 形象举止间的教养

有教养的人更明确地区分公共区域和私人领域,公共空间和私人空间;有教养的人一般比较自信,不张扬;没有教养的人爱慕虚荣,希望被人注意。

必要的修饰	154
身体上的细节	158
外表的装饰品	161
优美体态	165
不雅动作	174



个人卫生与公众形象	177
有教养的女士着装	182
有教养的男士着装	186
服饰的时间与地点原则	190

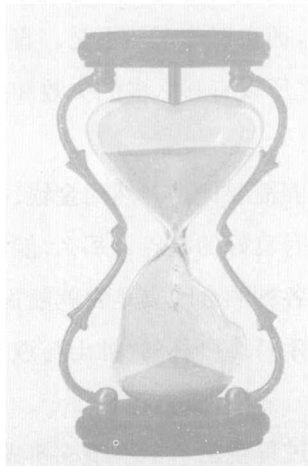
第七章 谈吐中的教养

所有的礼貌行为都是旨在为别人着想。与人谈话中,有教养的人的特点是控制自己、体贴别人,而没有教养的人一般放纵自己、不考虑别人。

谈话的话题选择	194
谈话的最佳效果	199
提问、回答与拒绝	203
怎样赞美	208
谈话中的禁区	211
用心倾听	217
异性间的交谈	219
接打电话	221
手机的使用	225
附 注	228

良好的教养

第一章 谈谈教养





何谓教养

关于教养一词的解释,《现代汉语词典》上有两种,一是指教育培训,如教养子女;另外一个意思是一般的文化和品德的修养,例如人们常说的有教养的人和没有教养的人。

教养不是一蹴而就的,教养是细水长流养成的。教养具有某种坚定的传承性和既定的轨道性。**教养是一些习惯的总和**,在某种程度上,教养不是活在我们的皮肤上,而是繁衍在我们的骨髓里。

在人的一生中不可避免地要遇到不公平的待遇或经历,我们中的很多人会因为自己曾经的不当行为或不妥的语言遭到他人的白眼和唾弃,甚至失去许多宝贵的机会,而自己却浑然不觉。直到多年后,我们才会恍然大悟,原来我们人生中之所以有那么多的失败和挫折,往往是因为我们在做人上的失败。

判断一个人是否有教养需要证据。然而**金钱、权贵不能掩盖粗俗**,显赫的家世也不能证明你拥有良好的教养。那么,能够熟练使用刀叉,习惯身着高贵的晚礼服游走于各种酒会晚宴是否就能说明一个人拥有良好的教养?恐怕这些谈吐优雅,手持高脚杯的“绅士与淑女”中也难免会有滥竽充数者!

我们不断追求幸福的过程就是一个不断成熟成长的人生过程,是一个不断学习、充实、进取、失败、振作的过程。当我们的思想、行为能够做到善解人意、宠辱不惊,而且能够伸张正义、有时代精神并且举止优雅,这就意味着我们拥有了良好的教养,是真正的有教养的人。

绅士与淑女是怎样炼成的

要想成为一个拥有良好教养的绅士或淑女，并不是一蹴而就的事情，它是我们每日修炼的结果。我们需要对自己的言谈、举止、行为有意识地加以**控制和约束**，久而久之，这就成为了一种无意识的举动，也就是我们所说的绅士与淑女的风范。需要注意的是，这是一个循序渐进的过程，当中充满了各种诱惑，放松、大意都会使我们功亏一篑。

有教养的绅士和淑女与其他人相比最主要的区别是，绅士与淑女会有意识地控制自己的言语、行为举止，使自己与环境更加和谐。他们会把“**放任**”变成“**控制**”，把“**不喜欢**”变成“**接纳**”。他们的控制力似乎比常人要好得多。实际上，他们在做每一件事情之前，都会首先考虑到他人，而不仅仅是只顾及自己的感受。

对不公正的人和事的忍耐，其实隐藏了我们懦弱的本质，我们害怕面对恶势力，不敢和他们正面较量。于是，很多人选择了逃避、退让、隐忍，这不但助长了不良风气，也使得我们的尊严和自尊心受到伤害。而有教养的绅士与淑女却敢于对不良的风气说“不”，他们敢于对侵犯自己尊严和利益的行为说“不”。他们似乎比普通人更有勇气，他们用勇气维护了自己的尊严和健康良好的社会风气。

有教养的人控制的不是我们所认为的“人性”，而是我们每一个人都应该遵守的共性部分。他们能够严格地进行自我约束，无论发生什么事情，他们都处之泰然，分寸感极强。即使在愤怒的时候，他们也不会大喊大叫，更不会厉声斥责，他们会心平气和地摆事实、讲道理，有理有据，让人心悦诚服。只有没有教养的人或假装有教养的人，才会控制不了自己的脾气，大发雷霆，不顾及别人的感受，只顾自己痛快，让所有的浅薄无知暴露无遗，从而失去风度。



不同的个性与特质,让我们每一个人都与众不同,作为我们的独特个性,我们要保留这独一无二的特点。但是,没有良好的**公共意识**,就不可能有真正的进步,也永远不可能成为有教养的人。

适当地约束自己的性格、行为中必须与社会、与他人和谐共存的那部分,是我们成为有教养的人的基本前提。绅士与淑女成功地约束了自己需要约束的行为,同时他们的个性又相当鲜明,让人过目难忘。

生活总是对绅士和淑女宠爱有加,他们的人生道路似乎也要比他人顺畅许多。这是因为,有教养的人是以一种最好的角度、最和谐的方式同他人和社会沟通。他们的行为促进了社会的和谐与发展,而社会也以最大的限度和最小的阻力帮助他们实现人生目标。

绅士与淑女的基本素养

其实关于绅士与淑女的基本素养问题，有很多的答案，多到恐怕我们自己也无法完整统计出来。似乎世上一切优秀的品德、修养，绅士与淑女都已经具备，我们总结出了其中最具有代表性的一些基本素养。

有教养的绅士与淑女是**自信、自尊并不断追求自我完善**的人。

自信、自尊的人是最有魅力的人。他们有着明确的人生目标，并不断为之奋斗，在他们身上似乎有着超乎常人的活力与勇气，即使遇到了困难挫折，他们也会在最短的时间内平复心情，继续踏上新的征程。他们认为自尊如同生命一样宝贵，为了实现自己的目标，他们会尽最大的努力，但决不会以牺牲尊严为代价。在实现自己的目标的过程中，他们并不是全然不顾他人，遇到需要帮助的人，他们会毫不犹豫地伸出自己的双手，但同时，他们并不是毫无原则，这体现在他们不会盲目牺牲自己去成全他人，也不会为他人实现理想制造障碍，不会随意剥夺他人应得的利益与尊严。

最棒的“口头禅”

“对不起”、“谢谢”和“请”，这三个词也许算得上是我们在儿时就学会的词语，但是随着年龄的增长，我们中的许多人似乎已经忘记了要怎样使用这些词，或者更准确地说，他们不屑于说出这些普通的词语。而有教养的人总是在寻求帮助和服务的时候不忘说一声“请”，在得到他人的帮助或服务后真诚地道一声“谢谢”，在打扰了或碰撞了他人后说一声“对不起”。也许我们是真的小瞧了这些简单词语所蕴涵的巨大力量。有时候一声“对不起”就足以化解所有的不愉快，而一声“请”或“谢谢”，就可以让我们在他人眼里变得有教养，如同彬彬有礼的绅士和知书达理的淑女。



勇敢地说“不”，拒绝逆来顺受

学会拒绝是我们人生的一堂必修课，它可以让我们避免许多尴尬，摘掉“没有原则”的头衔。绅士和淑女的人生词典中没有“逆来顺受”这样的词汇，也许他们会为了大局而暂时忍辱负重，但在面对有意侵犯自己人格的情况时，他们决不会出卖自己的尊严。他们拥有足够的勇气和自信去维护自己的尊严。面对无理的人或不符合道德、真理的事，他们会站出来反抗，用一句看似夸张的话来说，他们是在维护尊严、维护正义，弘扬正气。

不当怨妇和小喇叭

有教养的绅士和淑女**很少抱怨、批评、指责和挑剔**。即使自己的心情跌入了低谷，他们也尽可能保持乐观，尤其是与人交流的时候，他们很少把负面情绪传染给他人，影响他人的情绪。在遇到不公正的待遇时，他们不会抱怨，而是努力去改变这种现状；遇到不满意的事情，他们也很少去挑剔、指责，而是会首先弄清原因，然后着手去解决问题。对于那些生活事业不如意的人，他们总是**毫不吝惜**自己的鼓励和支持，努力地帮助他人走出困境。绅士和淑女最看不惯那些喜欢传播小道消息，或是把传播别人的隐私当成是毕生使命的人。当然，他们也绝对不会去打探别人的隐私，干涉他人的生活。

尊敬、钦佩、真心与讨好、轻视、同情

一视同仁是有教养的绅士与淑女的处世原则之一，他们不会刻意讨好任何位高权重的人，也不会轻视那些社会地位低于自己的人。对于朋友，他们总是付出所有的真心，小心地维护来之不易的友情；对于那些需要帮助的人，他们总是会伸出援手，**富有同情心**。他们尊敬正直有成就的人，鼓励需要上进的人，帮助堕落的人。

以诚待人 讲究诚信

我们常用“君子坦荡荡”来形容君子与淑女，这也是他们为人处世的态度。他们对待他人**真诚**而**友善**，总是注意自己的说话技巧，避免某些无意识的话语伤害到他人的自尊心。对于那些曾经犯过错误而真心改过的人，他们也总是能以宽大的胸怀**包容**他们。他们不会轻易作出承诺，也绝对不会食言，对于自己的**承诺**，他们总是努力地去兑现，哪怕牺牲自己的利益。对于那些事出有因不能兑现的承诺，他们会给对方一个充足的理由来解释，争取将对方因期待承诺而造成的损失降到最低。

绅士与淑女的社会良知和社会公德

毫无疑问，绅士与淑女绝对算得上是最具社会良知和公德的人。他们看不惯社会上不公正的事情，不仅自己不会做出损人利己的事情，而且还会积极参加社会公益事业，维护社会的正常秩序，促进社会文明进步。他们是最有爱心的人。

绅士与淑女的时代气息

他们是走在时代尖端的弄潮儿，他们对新鲜事物充满了好奇，并总是支持和鼓励新事物的完善。他们并不害怕时代的变迁，不会畏惧不断向前追赶的新新人类，因为他们的**思想总是处于时代前沿**。但是这并不意味着他们会盲目地追赶潮流或是随波逐流。在纷繁复杂的社会中，他们永远保持着清醒的头脑和明确的目标，并为之不断地付出努力。