

# 拒绝粗鲁

青少年的行为修养

[美] 艾利克斯·J.派克博士◎著  
(Alex J. Packer, Ph. D.)

艾博◎译



帮助青少年行礼如仪，和粗鲁说再见  
摆脱空洞说教，让孩子举止优雅又不失童真

# How



如何礼貌地拒绝别人？  
如何与“爱唠叨”的家长相处？  
如何在网络世界保持礼貌？  
如何衣着合理？  
如何学会尊重自己？



# RUDE!

The Teen Guide to Good Manners, Proper Behavior, and Not Grossing People Out

中国人民大学出版社

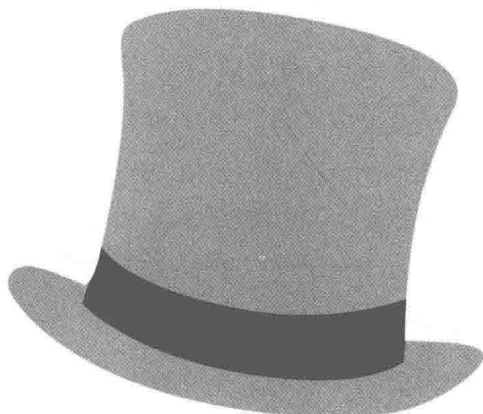
# 拒绝粗鲁

青少年的行为修养

[美] 艾利克斯·J.派克博士◎著

(Alex J. Packer, Ph. D.)

艾博◎译



How  
Rude!

*The Teen Guide to Good Manners, Proper  
Behavior, and Not Grossing People Out*

中国人民大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝粗鲁：青少年的行为修养 / (美) 艾利克斯·J. 派克博士 (Alex J. Packer, Ph. D.) 著；艾博译. —北京：中国人民大学出版社，2018. 8

书名原文：How Rude!：The Teen Guide to Good Manners, Proper Behavior, and Not Grossing People Out

ISBN 978-7-300-25760-0

I. ①拒… II. ①艾…②艾… III. ①道德修养-青少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 087976 号

拒绝粗鲁：青少年的行为修养

[美] 艾利克斯·J. 派克博士 (Alex J. Packer, Ph. D.) 著

艾博 译

Jujue Culu

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 张 19.25 插页 2

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

字 数 456 000

定 价 78.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

本书献给

无比礼貌的（等电话的时候不算）珍妮特

## 编辑手记

《论语》中有一句“不学礼，无以立”，讲的是不学礼仪，无以立身。道理清楚明白，人人都能看懂，可真正照着去做的恐怕寥寥无几。古人的礼与现代的礼不尽相同，中国的礼与西方的礼也有所差异，然而，说到底，内涵是一样的，那就是要学会尊重他人、尊重自己，这样一来，做事做人都有准则可依，处处有底线，便知道了什么可为，什么不可为，即使没人来监督，也不做不讲礼仪、不讲礼貌的事情，人人都这样要求自己，社会秩序会更好，人与人之间的摩擦会更少，岂不美哉？

本书的初衷是，运用诙谐幽默的语言、充满智慧的文字、真实具体的案例、生动精美的插图，帮助青少年培养适宜的行为规范，利用良好的礼仪建立令人满意的人际关系，更好地进行生活与学习。但本书达到的效果却远不止于此，虽然书名中有“青少年的行为修养”，但在编辑过程中，我发自心底感觉到，这本书既适合给青少年看，同样也适合成年人来读。

之所以说适合青少年看，原因在于，青少年正处在人生中重要的发展阶段，从身体到头脑，诸多方面都在构建、成型当中，其中自然也包括构建适当礼仪的部分。从小处说，拥有良好的礼仪可以帮助他们更好地学习、生活、与人相处；从大处说，如果不在这个阶段学好礼仪，可能会阻碍他们形成正确的三观，破坏他们为人处世的准则，进而对今后的人生也产生不利影响，这并不是危言耸听。

书中有关如何应对霸凌和网络暴力的内容就很适合青少年阅读。最近几年，有关校园暴力的新闻不断被爆出，不难看出，来自同龄人的精神上和身体上的伤害已经成为对青少年影响最为严重的暴力。作者在书中介绍了一些应对校园欺凌的方法，从旁观者角度来说，可以选择勇敢地站出来面对施暴者，帮助受到欺负的同学，这样既制止了前者，也保护了后者；还可以向校方或其他负责机构反映情况，或者鼓励、陪同受欺凌者向成年人求助。从被欺凌者的角度来说，首先应该勇敢面对，对施暴者说“不”，当然应该量力而行，更稳妥的方法还是寻求成年人的帮助，无论是老师，还是家长；还应该和伙伴、朋友一同行动，避免一个人独处，这样可以降低被欺负的可能性。值得一提的是，作者还为施暴者提供了一些建议，要求他们反思自己行为的错误，找到引起这类行为的动机，尝试寻求合理的心理指导，改掉自己的毛病。

除了校园暴力，网络暴力也是青少年需要面对的问题。现在的青少年是在互联网环境下成长起来的年轻一代，他们不仅要学会合理使用网络，更要学会如何面对来自网络的暴力。作者认为，网络暴力虽然不会把你打得鼻青脸肿，却会使你丧失自信和动力，这同样致命。最常见的网络暴力是恶言恶语和相互谩骂，除此之外，盗用账号、密码，发送垃圾邮件，冒用个人信息同样不可取。书中给出了应对网络

暴力的9条方法，包括不要回应谩骂你的人，举报违规行为，保护好个人和账户信息……对于每日都离不开网络的青少年，掌握这些方法，便可以在“危机四伏”的虚拟世界游刃有余。

之所以说本书同样适合成人阅读，原因在于，不仅仅青少年应该讲礼貌，成年人同样要注意自己的言行举止。现代社会，生活节奏快得像风一样，每个人都在为生活奔忙，压力重重，无暇顾及那些“无关紧要的礼仪”，所以，环顾身边，到处都可以看到“无伤大雅的行为”：乱扔烟蒂、随地吐痰甚至随地大小便，乘坐公共交通工具毫无秩序，开车上路相互争抢，电影院里交头接耳、打电话，公共场合遛宠物犬不束犬链、不收拾粪便……在这个“礼崩乐坏”的时代，似乎再也没人在乎自己行为的对错，更没人在乎旁人指责的目光。实际上，成年人应该为年轻的一代做出表率，让他们知道什么才是正确的行为。

书中有一部分讲述“排队礼仪”的内容，虽然字数不多，却让我很有感触。当同时准备做某件事的人很多时，就需要按照先来后到的顺序进行，这是最简单的道理，也是最基本的社会秩序，可就是这简单、基本的规则，做不到的却大有人在，究其原因，无非是只看中眼前自己的私利，践踏他人的权利，枉顾大众的利益，这样一来，不仅会伤害人与人之间的关系，也损害了社会效率，因此，学会排队对青少年和成年人都大有裨益。在书中的文字中，作者把插队者分为五种类型，分别是：无意识融入型、迷失迷路型、理所当然型、找朋友型、强迫认识型，但无论是哪一种类型，插队者毫无疑问都对“自己的行为是错误的”这一点心知肚明，他们是在打赌没人会制止他们。面对这种情况，作者认为，正常排队的人们应该“帮助”插队者，站出来礼貌地指出他们的错误，遇到顽固者时，还可以寻求同样遵守秩序者的帮助，而这不仅仅是为了自己，也是在尽到“维护公平的义

务”。对于这类“礼仪之争”，我非常赞同作者的看法，在大众的权益因为个别人的无礼受到损害之时，还是应该站出来指正的，只有当越来越多的人认识到自己应该维护自己的权益，并且有正确的是非观，愿意站出来维护权益时，那些损害他人利益的人，才会有所顾忌。只有这样，礼仪才会深入人心，社会秩序才能进入良性循环。

无论是青少年还是成人，每个人都逃不开学习与生活带来的压力，但我们不应该让这些压力成为自己粗鲁行为的借口。让我们一起翻开这本传授礼仪的书，重新拾起我们丢弃的良好礼貌，不再忽视身边的小细节，从今天做起，从小事做起，从自己做起，做一名合格的、有礼貌的人，用你的礼貌行为去影响身边的其他人，让我们的社会更有礼貌，让粗鲁无处容身。

崔毅



## 序

20世纪90年代中期，我写了《拒绝粗鲁》的第一版。那可算是“石器时代”（这个词儿可能你在学校里都没学过）。那可是个非常原始的时代——青少年没有手机，大多数人家里都还没有电脑，不到六分之一的人家连着互联网。

如果有人染上病毒，那可得打抗生素。

那时候没有 YouTube 视频网站。没有脸书。没有谷歌。

那时候没有推特。没有脸书流行快讯。没有短信。（我不是说过嘛，非常原始。）

哈利·波特都还没有到霍格沃兹魔法学校上课。

没错，那是银河系里遥远的一个时代。但从很多方面来讲，那又是一个黄金时代。政府还能真干些事情。（呃，算是吧。）那时候，北极那地方还有冰。坐飞机之前，也不需要全身扫描式安检。

那个时候，生活真好。但是，空气里还是有着粗鲁的味道。你去外面走走，可能会被那些戴着震耳欲

戴大耳机玩着滑板的人给撞上；或者，你会遇上难缠的推销员；在路上走着，你经常会遇上粗鲁的大人。这些大人没有尽到他们的职责教导下一代，让他们学会良好的举止。

如果大人不去教导孩子学习良好的举止，那我就当仁不让了。于是，我决定要为青少年写一本关于良好举止的书。我觉得，本人举止无瑕、专业心理学知识丰富、幽默感极强，一定会成为北美青少年礼仪方面的大师。

于是，我开始写书了。这不是一本枯燥无味的书，教你如何行屈膝礼、如何碾死虫子还要指若兰花。但这本书绝对不是本花哨的书。我想写的是很实用的东西，能够帮助青少年解决现实生活中遇到的以下方面问题：

- 偏执狂
- 打打闹闹
- 背包撞人
- 换衣间里的问题
- 咖啡厅礼仪
- 教室生存术
- 应对欺负青少年的、粗鲁的大人，还有彻头彻尾的混蛋
- 挖鼻屎
- 挤青春痘
- 馈赠礼物
- 参加团体
- 崩溃
- 交友
- 树敌

- 跳舞
- 放人鸽子
- 倾听的艺术
- 机敏的交谈
- 烦人的室友
- 乱闻乱嗅的狗狗
- 控制欲超强的父母
- 讨厌的博文
- 无忧虑地搭家长的车
- 偷偷地打哈欠
- 超级问候
- 臭袜子

于是，书写出来了。其他的事情就成为历史了。数千家学校、数百万个青少年还有他们的家庭，都深受良好举止的无限益处。大家知道，与人为善、尊敬他人不仅是正确的事情，也是聪明之举：良好的举止，对自己好处太多。

我想，我的工作做完了。我会让世界变得更美好的。

肯定的。

时间快进到现在。如今的人比以前暴躁多了。被宠坏了的名人；卑鄙的政客；愤怒的驾驶员；广播里的怒言。人类的礼仪修养跌至新低。有时候，你到一所学校里去，感觉自己是去参加《饥饿游戏》的录制现场。

没错，自从我写完第一版《拒绝粗鲁》之后，世界改变了。最大的改变是科技与通信技术。如今的孩子们从妈妈的肚子里出来的时候，耳朵里就塞着耳机。发信息的青少年常常会撞到墙。家长们纷纷

发出警告：“饭桌上不能用电子设备。”如果你问别人，“最重要的另一半”是谁，他们都会掏出手机。

因为这些改变，我知道我必须大幅度更新我的书，以适应 21 世纪的社会。新版里有以下新内容和改进之处。

**新的问卷调查。**出版《拒绝粗鲁》的时候，我采访了青少年、他们的父母和老师，问他们对行为举止的看法——好的坏的都问。当时，我亲自阅读了所有的问卷，从第一个问题看到最后一个问题，亲自清点过问卷上画出的千万条铅笔横线，并计算问卷的分数。新版的《拒绝粗鲁》里，我设计了三个网上问卷，分别让父母、老师和青年来填写。这次，我让电脑帮我分析统计数据，来探究如下问题：如今的青少年以及大人对他人行为的真正看法是什么？你遇到的最粗鲁的事情是什么？如果别人对你粗鲁，你是不是也应该对他们粗鲁？发送色情电子信息是不是不良行为？这些问题以及其他很多问题，在新版的《拒绝粗鲁》里都可以找到答案。

**脸书礼仪。**你父母想在脸书上跟你加为好友？你是喜欢在脸书上疯传自己崩溃情况的自晒狂？无所不晒的朋友们，不经你的同意就把你的照片也晒出去？你有喜欢乱传绯闻、谣言的同学吗？本书有一部分新的内容，介绍了礼貌应对脸书问题的方法。有一些年轻人还真诚地提出了 20 条脸书上的“可以”与“不可以”原则。还有“父母使用脸书行为准则”，这东西该给谁看，你最清楚。

**发信息小贴士。**根据我做的最新问卷调查，如今的青少年最感觉头痛的问题是如何共度与朋友相处的时间——如今，大家都是低头族，看手机发信息。有一位年轻人这么说过：“如果你要跟我一起玩，就跟我一起玩。”大家知道大人对青少年行为抱怨最多的是什么吗？青少年在不恰当的时间玩手机和其他电子设备。如今有太多青少年用

手机发送短信和信息，这足以说明这也是粗鲁的行为。本书提供了发信息方面的最新小贴士（何时发，该不该发）；如何用、该不该用缩写、笑脸以及网络俚语；如何应对发信息上瘾的朋友；等等。

**推特礼仪。**在推特上一次只能发送 140 个词，但却能带来很大的污染。大家随时随地在推送他们的想法和做法，“推特国”里面满是文字垃圾。如果你是推特中的“战斗机”，而你又想在推特街上畅行无阻，那你就应该了解推特街道最新的行走规则。

**网络欺凌。**网络欺凌的严重程度是真人欺凌的 10 次方。这得归功于社交媒体和互联网，以前只能被 5 个人看到的欺凌行为，现在可以被 500 万人看到！而且，欺凌可以实现匿名实施，无限时播放。新版本的《拒绝粗鲁》给出了应对网络欺凌的建议——不管你是欺凌的受害者、旁观者还是实施者。

**机场礼仪。**20 世纪 90 年代，当你去机场坐飞机时，如果有人对你全身上下乱摸，你一定会尖叫不已。如今，在“9·11”事件之后，这样的安保措施无处不在。因此，新版本的《拒绝粗鲁》介绍了新的机场礼仪，以及如何确保飞行愉快。

**拥抱。**拥抱是握手的提高版。如今的青少年越来越多地采用拥抱的形式来问候，我们也该谈谈拥抱礼仪的新规则。

以上是新版本的《拒绝粗鲁》的一些主要更新，其他的小更新则随处可见。当然，我们也删除了一些内容，如录像店礼仪、报纸使用礼仪，那是 20 世纪的事情，该删了。

有些需要更新的内容，如新的语言、技术，还有新的知识：电话答录机的消失和手机语音留言的频繁使用。随着 iPod 的流行，随身听早已灭迹。网上邀请、帮助病中的朋友、与电脑谈话、打喷嚏的最礼貌方式等，本书中都有建议。

良好的品质，如尊敬他人、同理心、与人为善，还有为他人考虑，这些都是亘古不变的。但是，时代在不断地变化。时代在改变的时候，行为举止也需要改变，你需要与时俱进。现在，你需要学习礼貌行为举止，版本 2.0。这就是本书的目的。

# 目录

第一章 管住自己的举止	001
讲礼貌对你有什么好处	004
说到底，什么是礼貌？	008
礼貌简史	009
讲礼貌算不算性别歧视？	012
哪些礼貌行为最重要？	016
讲礼貌与“装”	018
不讲礼貌可以吗？	021
大家为什么不再讲礼貌了？	028
本章小测	030
第二章 社交第一课	031
如何介绍——基础知识	031
拥抱	041
社交亲吻	043
赠送与接受礼物	046
申请工作	059
残疾人	071
本章小测	079

第三章 不同寻常的礼节	081
身体动作	084
自动力	105
开车	114
公众活动	122
防止污染	132
青少年在城里	141
本章小测	144
第四章 家庭生活与争吵	146
在家礼仪	149
公平的争论	156
在家里	161
合住	171
复杂的家庭关系	180
离婚父母礼仪准则	181
离婚家庭孩童礼仪准则	183
亲戚	190
本章小测	198
第五章 寄宿的艺术	200
当最好的客人	201
做个最佳招待主人	217
住酒店	224
宠物礼仪	226
本章小测	231
第六章 学校里的规则	233
教室里的粗鲁行为	234
教室礼仪	246



作弊的问题	250
和老师搞好关系	254
欺凌、顽固与坏行为	263
学校体育运动中的文明举止	278
餐厅礼仪	284
申请大学	285
本章小测	288
第七章 交友的艺术	290
朋友间的礼仪	291
妥善处理朋友间的问题	294
跟室友和平相处	310
浪漫事情的礼仪	314
行为粗鲁：虐待的行为	336
性方面的礼仪	337
本章小测	341
第八章 吃吃喝喝	343
场地摆设：开始分析解码	343
基本餐桌礼仪	350
餐巾小礼仪	365
使用餐具的礼仪	366
如何吃	369
外出吃饭	376
小费的问题	383
本章小测	388
第九章 你的最佳表现	390
葬礼	390
宗教仪式	396