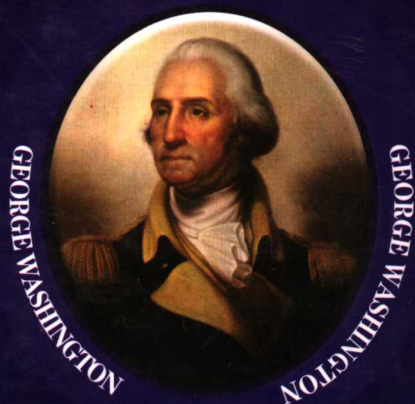


美国国父华盛顿的 110条处世准则

肖斌 编译



美国《时代》杂志建议：

★ 这本书应该发给
每一位喜得贵子的父母

中国国际广播出版社

美国国父华盛顿的 *110* 条处世准则

肖 斌 编译

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美国国父华盛顿的110条处世准则 / 肖斌编译. —北京:

中国国际广播出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5078-2721-7

I. 美... II. 肖... III. 人间交往 - 通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第127438号

美国国父华盛顿的110条处世准则

编 译 肖 斌
责任编辑 柴丽娟
版式设计 国广设计室
责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 (83139469、83139489[传真])
社 址 北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内)
邮编: 100866

网 址 www.chirp.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限公司

开 本 720×980 1/16
字 数 156千字
印 张 11.25
印 数 6000册
版 次 2007年1月 北京第1版
印 次 2007年1月 第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5078-2721-7/C·176
定 价 23.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)



前 言

一个6岁的小男孩从庄园主的父亲那里得到了一把亮闪闪的小斧头。他是那么高兴和好奇，就跑到自家的后院里，在一棵樱桃树上小试锋芒。

父亲回家后，发现自己从英国进口的心爱的樱桃树被人砍倒了，非常生气。他厉声喝问：“这是谁干的？”

小男孩知道自己闯了大祸，但还是抬起头对父亲说：“我不能撒谎，这树是我砍断的——我想看看这斧头锋利不锋利。”

看着脸涨得通红而勇气十足的儿子，父亲顿时化怒为喜。他把儿子拥到怀里，夸奖说：“我为你的诚实高兴。因为这比1000棵樱桃树还要宝贵。”

这是个流传很广的故事，故事中的小男孩，就是后来成为美国第一任总统，被誉为美国国父的乔治·华盛顿。

美国《独立宣言》的起草人杰斐逊这样赞誉华盛顿：“（他）光明磊落，胸襟坦荡，办事公道，刚正不阿。他遇事明晰，任何一己之私利、裙带关系、朋友私情和私人嫌隙都不能影响他的决定。他的确可以说不折不扣是一位善良、明智而伟大的人物。”

华盛顿是以美德征服人的一个伟人，而他的美德的养成，来自于从小时候就开始的自觉磨练。他虽然出生于一个富有的庄园主家庭，但小时候并没有受到过系统的良好教育。后来，在他十几岁时，他经常到哥哥劳伦斯的岳父费尔法克斯勋爵家作客。在那里，费尔法克斯优雅威严的绅士作派把野性十足的小华盛顿迷住了。也就是在这个绅士老人家中，小华盛顿抄录、整理了110条待人处世的行为准则。小册子的扉页上赫然写着：“如何成为一名绅士”。这110条准则涉及各种容易让人忽略的社交礼仪细节，看似简单，实则表现出一个人的修养和品德，正是“从细微处看精神”。华盛顿对这些准则身体力行，最终从一个脾气暴躁、行为粗鲁的庄园主的儿子，成长为一名美德的楷模。

这 110 条准则，讲的都是日常生活中的小事，显得有些琐碎，但其中时时闪现着哲理的光芒，就如同 110 颗珍珠，折射出华盛顿独特的人格魅力。也正因为如此，它一直被西方的父母和教师们视为对青少年进行美德教育的经典读物。美国《时代》杂志对这 110 条准则的评价是：“带着新生儿离开医院的父母，应该每人发给一册。”

本书用中英文对照形式介绍华盛顿的这 110 条待人处世的准则，并就每条准则，谈谈编者的体会，与大家共勉。

衷心希望华盛顿的这 110 条准则，能对青少年以及我们每个人的美德修养有所裨益。

17 世纪的德国哲人巴尔塔莎·格拉西安说过：“虽然不是谁都能做国王，但不论你的条件如何，你的言行举止应该与王者看齐。你应有王者风度，要有崇高的行为和心灵。你要在品质上成为王者，因为真正的风度在于你的正直。”

让我们努力成为这样的“王者”吧。

编 者

2006 年 10 月



华盛顿小传

乔治·华盛顿是美利坚合众国的缔造者，第一任总统，开国之父。

1732年2月22日，华盛顿出生于弗吉尼亚的一个庄园主家庭。11岁时父亲去世，比他大14岁的哥哥劳伦斯继承了父亲的大部分遗产。华盛顿在母亲和哥哥的呵护下度过了少年时光。

少年时代的华盛顿虽出身富裕家庭，但并没有接受正规的教育。当时弗吉尼亚学校很少，有条件的人家都是把孩子送到英国求学。华盛顿的哥哥享受到了这一教育，而华盛顿只是在一所简陋的学堂接受了简单的识字、写算技能的教育。

劳伦斯成家后，邀请华盛顿和他一起生活。也就是在这段时间，华盛顿结识了哥哥的岳父费尔法克斯勋爵，并受到绅士作风的熏陶。这期间，他抄写了110条处世准则。老绅士的家成为华盛顿的“礼仪学堂”。

15岁时，华盛顿显露出出众的数学才能，并接受邀请，为一家贵族测量土地。这是一次艰苦的野外作业，华盛顿圆满完成了工作。1749年，华盛顿被任命为县政府的土地测量员。

1752年，劳伦斯和他的女儿相继去世，华盛顿继承了哥哥的遗产，成为一个庄园主。也是在这前后，华盛顿被弗吉尼亚最高行政长官狄维德总督任命为信使，去警告法国人离开英国在美洲的领地。回来后，他先后被任命为民兵少校、民兵中校，指挥殖民地的民兵保卫弗吉尼亚边疆不受法国人和印第安人侵扰。

1755年华盛顿担任布兰道克将军的副官。在一次与法军作战时，华盛顿的三匹坐骑均中弹身亡，他的军装被子弹打穿，但他自己安然无恙。

1759年，华盛顿以作战勇敢和冷静博得人们赏识。他被选为弗吉尼亚州下院议员。

1759年，华盛顿与富有的寡妇玛莎结婚。他们的婚姻是殖民地社交圈中的一件大事。结婚后，华盛顿与妻子一方面管理他们的庄园，一方面也做面粉生意。

1769年，英国总督宣布解散议会。华盛顿参加了抵制英货进口的一个协会，并担任领袖。1774年5月，已被解散的弗吉尼亚议会召开了一次特别会议，讨论发起一个由所有殖民地代表参加的“大陆会议”。

作为弗吉尼亚的代表，华盛顿参加了第一和第二届大陆会议，积极参与争取独立解放的军事活动。

1775年6月，大陆会议代表一致推举华盛顿出任大陆军总司令。在随后长达7年的战争里，华盛顿率领着民军，与英国军队艰苦作战。1781年的约克敦大决战的胜利奠定了美国独立战争的胜局。1783年11月，华盛顿辞去总司令一职，回到阔别多年的弗吉尼亚家乡。

华盛顿本来渴望过平静安稳的田园生活，但美国需要他。1789年2月，华盛顿接受了制宪议会69个选举团的选举结果：他们一致选举华盛顿担任美国总统。这一年华华盛顿57岁。同年4月，华盛顿在纽约市宣誓就职。

1792年，华盛顿再次当选美国总统。

在连任两届总统后，华盛顿身体疲惫不堪，他宣布永远退休。

作为美国的第一位总司令，第一任总统，华盛顿堪称国父。他使美国从13个相互分离的殖民地发展成为一个联邦国家。“上帝保佑，我能活到亲眼看见美利坚合众国成为一个伟大而完美的国家……”

华盛顿于65岁时回到自己的庄园。在美国与法国有发生战争的危机时刻，1798年4月美国国会委任华盛顿为中将衔合众国军总司令。他在接受这一职务时说，只有当美国受到外来之敌入侵时，他才走上战场，他说：“我仍然满腔热血。”

1799年12月14日，华盛顿在自己的庄园逝世。他死前留下一份遗嘱，其中嘱托妻子在死后解放家中所有的奴隶。早在1786年，他就表示：“我希望尽早实现的愿望之一就是能采取某种方案，以法律废除我国的奴隶制度。”华盛顿的这一遗愿在60年后被林肯通过南北战争实现了。

为了纪念他，美国人民把他们的国家的首都命名为华盛顿，并为他建造了一座173米高的纪念塔。塔的内壁上镶嵌着190块碑文，它们是美国各州、各阶层人民以及外国政府赠送的。当时的中国清王朝也送了一块石碑，上面写着：“华盛顿是个奇异的人物。他戎装初征，便比陈胜吴广还要勇猛，争城夺地雄踞一方超过了曹操刘备……他开疆万里，却不自称天子皇帝，也不把江山传给自己的子孙……”与他同时代的托马斯·杰斐逊这样评价说：“总的来说，他是个完美的人。虽然在某些方面似乎平淡无奇，但没有任何一点是卑劣的。这样一位靠自己的品德和时运而崛起的伟人确实是前无古人的；在名垂青史的许多英雄伟人之中，他应该是毫无愧色地占有一席之地的。”

目 录

- 1 与人相处时，言行举止应表现出对对方的尊敬。 / 1
- 2 与人相处时，不要指手画脚，手的放置要自然得体。 / 2
- 3 不要对朋友恶作剧，以免使他受到惊吓伤害。 / 4
- 4 在别人面前，不要旁若无人地哼歌，也不要用手或脚打拍子。 / 6
- 5 当你要咳嗽、打喷嚏、叹气，或者打哈欠时，要尽可能隐秘一些，切忌弄出很大动静；得体的做法是用手帕或手挡住你的脸，并转向无人的一侧。另外，也不要边打哈欠边对人说话。 / 8
- 6 当别人讲话时，不要打瞌睡；当别人站着时，不要坐着；当应该保持安静时，不要说话；当别人停下时，不要管自行走。 / 9
- 7 不要当着别人的面脱衣，也不要衣冠不整出门。 / 10
- 8 在游戏或者围拢烤火时，要给后来者主动让位，并且不要故意大呼小叫。 / 12
- 9 不要往壁炉中吐痰，不要屈身去烤火，不要把手伸到火苗里取暖，不要把脚架在壁炉上，特别是壁炉前面放有食物时。 / 14
- 10 当你坐下时，双脚要平稳踏实，不要两脚叠加，不要跷二郎腿。 / 15
- 11 不要晃来晃去挡人视线，也不要啃手指甲。 / 16
- 12 不要摇头晃脑，不要跺脚、抖腿，不要乱转眼珠子，不要把一条眉毛抬得比另一条高，不要歪嘴。在与人靠得很近讲话时，注意不要把唾沫溅到对方脸上。 / 18
- 13 不要当着别人面捉虱子捉跳蚤；如果看到地上有污迹或痕迹，要很灵巧地用脚擦去；如果看到同伴的衣服上有脏物，要不事声张地为他除

- 去；如果发现有人为你除去了身上的脏物，记着一定要道谢。 / 19
- 14 对人讲话时不要背对着对方；别人正在桌子上读书或写字时，不要碰撞桌子，也不要倚靠在上面。 / 20
- 15 指甲要干净、要剪短，手和牙齿也要保持清洁，不过，不要对这些事表现出过度的关注。 / 21
- 16 不要鼓腮，不要吐舌，不要搓手，不要摩挲胡须，不要努嘴，不要咬嘴唇，注意嘴不要张得太大，也不要紧闭，要自然合度。 / 23
- 17 不要溜须拍马，也不要调侃那些不喜欢自己被调侃的人。 / 24
- 18 在社交场合，不要读信、看书或看报纸；如果确需读信等，要征得允许离开。在别人看书或写东西时，不要凑上去看，除非被邀请或给你发表意见的机会。别人写信时，未经同意，也不要靠近观看。 / 26
- 19 面部表情要令人愉快，不过在严肃的场合，表情要庄重。 / 27
- 20 在你演讲时，身体的姿态、手势，要与之匹配。 / 29
- 21 不去责备他人天生的缺点，也不因此而心中窃喜。 / 31
- 22 不要对别人的不幸幸灾乐祸，即便他是你的敌人。 / 32
- 23 当看到一桩罪行受到惩处时，你自然感到欣慰，但对于受到刑罚惩处的罪犯，应该存有怜悯之心。 / 33
- 24 观看公共表演或展览活动时，不要肆无忌惮地狂笑不止。 / 35
- 25 礼节不可繁琐，也不可在必需时被忽视。 / 36
- 26 见到贵族、法官、牧师等有身份的人时，应该脱帽致礼，以示尊敬，鞠躬时身体的弯曲度要遵从风俗习惯，对不同身份的人各有不同。对同辈人，不要总期望对方先向你施礼。不过，在不需要行脱帽礼时脱帽，就显得做作了。敬礼和答礼的用语要符合通常的习俗。 / 38
- 27 向比自己有身份的人致意时，不摘帽是不礼貌的；还有，行脱帽礼不能急匆匆，以致对方都来不及戴好帽子；行礼完毕后，要让对方先戴上帽子，至多是对方第二次邀请后才可戴上自己的帽子。在这里要说明的是，按照礼仪要求，在典礼中，要找好自己的座位再入座，不按规定随便乱坐，是令人生厌的。 / 39
- 28 当你坐着时，如果某人过来和你说话，你应该站起来，即便对方是你

的下级。当你为人引座时，应根据他的身份和地位。 / 41

- 29** 当遇到比你身份高的人经过时，应该停下来；如果是在门口，应该退后一步；如果是直接面对面，应该给他让开路。 / 42
- 30** 就大多数国家来看，右位是尊位，因此在与人行一道行走时，要把右侧的位置让给你应该尊重的人，自己走在左侧；如果是三人同行，应该把居中的位置留给三人中最可尊敬的人。如果是二人沿墙同行，要让同伴靠墙走，而自己靠外。 / 44
- 31** 一个人即使年纪比他人大，或地位、功勋比他人高，也应该表现得谦让有礼。无论是居家还是在任何地方，都不应有例外。当然，另一方面，也不可表现得谦卑过头，或者只是偶尔谦卑。 / 46
- 32** 在家中接待同等身份或身份略低于自己的人，应该请至上座；而被邀请者首先应该客气婉拒，第二次被邀请时就可就座。没必要表现得畏缩。 / 48
- 33** 那些身份高贵或担任公职的人在各种场合一般都是优先，但同时，如果他们年轻，他们应当尊敬那些与他们出身或其他方面平等的人，尽管后者没有担任公职。 / 49
- 34** 在讲话时，让对方先讲，特别是面对身份比我们高的人，我们绝对不应该抢话。这才是好的举止。 / 51
- 35** 在商业或公务谈话中，你的讲话应该简短、易于理解。 / 52
- 36** 工人和身份低的人对待贵族或其他身份高的人，不必讲究繁文缛节，但应该表现出尊重和敬意。而身份高的人也同样。他们在对待身份低的人时应该和蔼有礼，不可傲慢自大。 / 54
- 37** 和有身份的人谈话，不要歪斜身子，也不要盯着对方的脸看，不要靠得太近，至少应保持一步的距离。 / 56
- 38** 在探望病人时，假如你并不了解病情，不要马上就充当医生角色去谈论病情。 / 57
- 39** 在写信或谈话时，要根据对方的身份和当地的习俗，给对方一个适合他的头衔或尊称。 / 59
- 40** 在和上级意见不一致时，不要试图争辩获胜，只需虚心地提出你的意见。 / 61



- 41 在朋友或同僚的专业问题上，不要以“指导老师”自居，这会让你显得很傲慢。 / 63
- 42 应该根据交往的对象不同而保持适当的礼数，如果对乡下人和王子采用同样的礼节，就显得很可笑了。 / 64
- 43 不要在病人或不幸的人前表现出高兴，因为那样只会加重对方的痛苦。 / 66
- 44 当一个人尽了他的所能却没有做好某事时，不要责备他做了那事。 / 67
- 45 在提意见或责备某人时，要考虑是应该在公开场合还是在私下里，或者是改个时间去做，那时批评就不会带上火气，而是比较温和容易让人接受。 / 68
- 46 无论何时何地受到批评，都应该心存感激地接受。不过如果自己没错，不要当时就顶撞，事后找一个便利的时间和地点，向批评者解释。 / 70
- 47 不要嘲笑人，也不要再重大问题上乱开玩笑，不要开伤人的玩笑，如果你要就某事发表意见，要显示出富于机智和令人愉快，避免自己成为笑柄。 / 72
- 48 在批评他人的某个毛病时，自己必须是没有这个毛病的，因为身教重于言教。 / 74
- 49 不要使用谴责的语言对待他人，不要诅咒也不要辱骂他人。 / 75
- 50 不要轻易相信那些诋毁他人的流言蜚语。 / 76
- 51 衣着不可邋遢、破烂、肮脏。每天至少应该刷拭一次衣服，留心不要接近任何不洁之物。 / 77
- 52 衣着应该端庄大方，适合自己的气质个性。与其追逐虚荣，宁可与自己同等的人保持风格一致，随时随地以斯文和整洁赢得尊重。 / 78
- 53 在街上不要乱跑，也不要太慢慢腾腾，不要傻张着嘴，不要乱挥胳膊，不要翘脚趾，也不要一副手舞足蹈的样子。 / 80
- 54 不要像孔雀那样炫耀，处处看重自己的外表：打扮得是不是很漂亮，鞋子是不是很适合，袜子是不是很讲究，衣服是不是很时髦。 / 82
- 55 不要在大街上吃东西，也不要不合时令地在房子里吃。 / 83
- 56 假如你珍惜自己的名誉，就结交品质好的人，和坏人交往，还不如

独处。 / 84

- 57 在社交场合走动时，遇到比你身份高的人，最好单独和他在一起，先向他伸出右手，直到他也伸出手。不要先转身走开。当你要转身时，让你的脸对着他。如果他是一个身份高的人，和他一起走动时不要肩并肩，适当落后一些。在这样一种礼貌的方式中，他可以很随意地和你讲话。 / 86
- 58 与人说话不要带有恶意和嫉妒，这是一种温顺和值得赞扬的品性。在所有情绪容易激动的场合，要保持理智和冷静。 / 87
- 59 在职位或身份比你低的人面前，永远不要表现出任何的失礼，也不要违反道德准则。 / 89
- 60 不要下流地唆使朋友去窥探他人的隐私。 / 90
- 61 在庄重的和博学的人中，不要有低俗和轻佻的举动，也不要卖弄非常艰涩困难的问题和话题；对不懂或难以确认的事，不要妄下结论——无论是在长辈面前还是在同辈人中间。 / 92
- 62 不要在欢乐的时候或在饭桌上讲伤心的事，不要讲诸如死亡、伤病的事，假如别人提及这些事，如果你能，就改变这些话题。除非对亲密的朋友，不要讲你做的梦。 / 94
- 63 不要夸耀自己的成就、才智，更不要炫耀自己的财富、美德或出身。 / 96
- 64 在没人有开玩笑的心情时，不要逗乐子。笑声不要太大，也不要不分场合。不要嘲笑别人的不幸，即使确有可笑之处。 / 98
- 65 不要说刺伤人的话，无论是开玩笑还是认真说话；也不要嘲笑任何人，即使他们给了你这样的机会。 / 99
- 66 不要刚愎自用，而要友善谦恭。首先要礼貌地倾听和回答。在与人交谈时不要独自想心事。 / 101
- 67 不要贬低别人，也不要过分抬高别人。 / 102
- 68 不要去你不熟悉的社交场合，无论你在哪里将受到欢迎还是不被欢迎。没有被问到就不要提出建议，如果想提，就尽量简短。 / 104
- 69 如果两个人在争执，不要随随便便就介入某一方。在无关紧要的事上，站在多数人一边，不要固执己见。 / 106

- 70 不要责难别人的缺点，因为那是父母、师长、上司才有权做的事。 / 108
- 71 不要盯着别人的疤痕或瑕疵，也不要刨根打问。朋友间说的秘密不要透露给他人。 / 109
- 72 与人交往，不要说别人不懂的方言和你那个圈子里的行话、俚语。庄重的问题要庄重地对待。 / 111
- 73 讲话前要先想好，发音要准确，语速不要太快，要清晰有条理。 / 112
- 74 当别人讲话时，要专心倾听，不要扰乱听众，如果他的讲话有所迟疑停顿，在没有被请求的情况下，不要试图去给他提白或做什么帮助，不要中断他的讲话，也不要当即答辩，直到他结束讲话。 / 114
- 75 在别人谈话时，你不请自到，而你察觉到由于你的到来，让谈话停止时，你可以表示歉意，有礼貌地请讲话人继续；当一个有身份的人在讲话时到来，你应该向他重复一下你先前讲的话。这是有教养的表现。 / 116
- 76 当你讲话时，不要用手指点那个你提及的人，也不要太接近那个人，特别是他的脸。 / 117
- 77 要在合适的时间来与人谈论公事。在别人面前不要窃窃耳语。 / 118
- 78 评价人时不要乱比较。当某人由于勇敢等品德受到赞扬时，不要拿他和别人比三比四。 / 120
- 79 当你不知道事情的真相时，不要自作聪明地发表新闻。在谈论你听到的某事时，最早版本的作者既然不是你，那作者姓名就永远是个难发现的秘密。 / 121
- 80 在演讲或宣读时，切忌冗长乏味，除非你发现人们乐于倾听。 / 122
- 81 不要对他人的私事存有好奇心，也不要介入别人的私人谈话。 / 123
- 82 不要承诺你做不到的事，不过一旦承诺，就要守信。 / 124
- 83 当你确定要做某事时，不要感情用事，要运用判断力。另一方面，做人也要如此。 / 126
- 84 当你的上司与人讲话时，不要凑耳朵听，也不要去插嘴，更不要发笑。 / 128
- 85 在身份比你高的人中，不要随意讲话，直到你被邀请讲话。这时，你应该站直身子，摘下帽子，并用简短的话回答。 / 129

- 86 在争论中，不要过于渴望能说服每个人，同时也不要任由每个人随便发表自己的看法。要顺从多数人的意见，特别是当他们是争论中的评判者时。 / 131
- 87 在倾听别人讲话时，你应该表现得认真和专注。不要总和别人说的唱反调。 / 132
- 88 讲话时要避免单调乏味，避免经常跑题，也要避免老重复同样的讲话方式。 / 135
- 89 不要讲不在场的人的坏话，因为这不公平。 / 136
- 90 吃饭时不要搔痒，不要吐唾沫、咳嗽，或者抽搭鼻子去闻——除了确有必要去闻。 / 137
- 91 吃饭时不要表现得过分兴高采烈；不要贪嘴；用餐刀切面包，不要靠着饭桌，也不要对你吃的东西挑剔不已。 / 138
- 92 与人进餐时不要拿走盐，不要用你的有油污的刀切面包。 / 138
- 93 款待人用餐，要让他吃饱，这才是得体的。但不要擅自去款待那些主人不欢迎的人。 / 139
- 94 如果你每次都把面包泡在汤汁里，还不如把它直接放进你的嘴里。如果肉汤太烫，不要去吹，而是要等它自己慢慢凉下来。 / 140
- 95 不要用刀扎着面包放进嘴里，也不要往盘子里乱吐水果馅饼的籽儿，不要往餐桌下乱丢东西。 / 141
- 96 太埋首在食物上是不雅的。保持你的手指干净，如果脏了，用你一角的餐桌布擦干净。 / 142
- 97 在完全咽下去一口食物之前，不要又加上一口。每一口食物都不要太多。不要狼吞虎咽。 / 143
- 98 说话时不要喝水或喝饮料，不要在嘴里有东西时说话，当你喝东西时，不要东张西望。 / 144
- 99 喝东西不要太慢，也不要太急。喝之前和之后，要揩擦嘴唇。任何时候喘气声都不要太大，因为那是不文雅的。 / 145
- 100 不要用餐桌布、餐巾擦你的牙齿，或用叉子、餐刀剔牙。如果有人要剔牙，妥善的做法是准备好牙签。 / 146



- 101 不要当着别人的面漱口。 / 147
- 102 不要老招呼别人吃东西，也不必在你每次喝酒时也向别人劝酒。 / 148
- 103 在与长辈一起吃饭时，不要比他们吃的时间长。可以把手放在餐桌上，但不要把胳膊架在餐桌上。 / 149
- 104 在就餐时，只有上席的人才有权首先打开餐巾开始用餐，不过他应该及时开始，并注意到让吃饭较慢的人有时间吃完。 / 150
- 105 在餐桌上无论发生了什么都不可以生气，假如你真有原因生气，也不要表现出来，而是要表现出高兴的神色，特别是如果有生人在场，因为好心情是宴席上最好的一道菜。 / 151
- 106 入座时不要坐在餐桌的上席，不过如果必须坐，或者主人邀请你，不要推让，以免让其他人尴尬。 / 152
- 107 当别人在餐桌上谈话时要表现出关注，不过如果口中有食物，就不要讲话。 / 153
- 108 当你谈到上帝或其品质时，态度要严肃，满怀敬意。尊重和孝顺你的父母，即便他们是穷人。 / 153
- 109 消遣娱乐应该是健康向上的，而不应该是低级邪恶的。 / 157
- 110 努力让那被称作良知的圣火在你的胸中熊熊燃烧。 / 159

华盛顿轶事 / 162



第 1 条

与人相处时，言行举止应表现出对对方的尊敬。

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

在待人处世中，很重要的一条就是尊重别人。这也是贯穿华盛顿 110 条准则的基本精神。

要做到这一条，最重要的是跳出自我为中心的狭隘观念，要承认这样一个事实：世界上并不是只有你的存在最重要，他人也与你一样重要。你不能总想着让别人尊重和关心你，你也要尊重和关心别人。这也就是我们常说的“人心换人心”。

有一个老人带着儿子去和一帮猎手打鸟。儿子很走运，率先打下了两只。儿子高兴地喊道：“我打下了两只！我打下了两只！”这时老人对儿子说：“你应该说‘有两只打下来了’，而不要说‘我怎么怎么’。”这位老人就是要提醒儿子，在与人共事时，要谦逊，不要只想着突出自己而忽视了别人的感受。

美国纽约电话公司曾就电话对话做过一项调查，看哪一个字是人们常用的。结果发现是“我”字。在 500 通电话对话中，“我”字用了 3900 次。

“我”、“我”、“我”……许多人正是由于太看重了“我”——“我的感受”、“我的意见”、“我的利益”、“我的面子”……而忘了尊重别人的感受、别人的意见、别人的利益、别人的面子，结果引起别人的反感和疏远，损坏了自己的人际关系。

卡耐基的夫人桃乐丝说，人际关系是人与人之间的沟通，是文明社会的精髓。她说，你和某人相处并不一定因为你喜爱他，但是你必须尊重别人，就像你要别人尊重你一样。你必须承认别人具有你作为一个人





所应该具有的同样权利。你必须以公正待人，并且赞扬他们的努力，原谅他们的错误，正如你期望别人原谅你的错误一样。至于你是否喜欢别人，或要别人喜欢你，那是不能勉强、不能控制的。但我们可以控制我们对待别人的方式，而每一个人都有资格获得善待。

人际关系的一条重要法则是：“尊重他人，满足对方的自我成就感。”人都希望自己能受到重视，谁也不希望自己被人瞧不起。而实际上，每个人都有他的优点，都有值得别人学习的长处。我们没有权利轻蔑他人。承认对方的重要性，并由衷地表达赞美，就能使人际关系和谐愉快。

以前在欧洲，沙龙式的社交聚会曾颇为盛行。有一位夫人的沙龙办得非常出名，许多人愿意到她的沙龙聚会。为什么？因为这位夫人非常懂得尊重每一位客人。每当有一位客人来时，她都会微笑着说：“我们都深怕您不来了呢。”当客人要告辞时，她会真诚地说：“你不再坐会儿了？真的要走吗？”显得十分难舍。这使每一位客人都感觉到自己在女主人眼里的重要性，因此也更愿意和她交往。

美国成功学家马尔登讲过一个故事。有一次，有个要饭的小女孩来到一家商店，买了一件不值钱的小玩艺。临走的时候，商店老板仍不忘记对她说一声：“谢谢，亲爱的，欢迎下次再来。”这样的举动无疑是一种活广告，为商店赢得了更多的顾客。

第 2 条

与人相处时，不要指手画脚，手的放置要自然得体。

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

一个生性腼腆的人在与他人，特别是与生人交往时，总不知道一双手该放在什么地方。而一些不懂得礼仪的人，则将手乱放，或者是插在裤兜里，或者是枕在脑后，或者是抱在胸前；更有甚者，抓耳挠腮、指