

九州同礼。  
the **Pride** institute

# 帶出你最好的一面

路勤的礼仪课堂



**A GUIDE TO  
BRINGING OUT THE BEST  
IN YOURSELF**

[美] 路勤·密诗基 著

中国青年出版社

九州同礼。  
the **Pride** institute

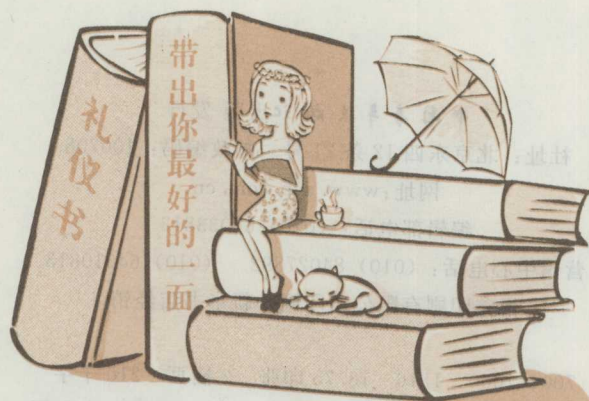
号 880 字 登 录 (京)

图 书 在 册 编 目 (CIP)

# 带出你最好的一面

路勤的礼仪课堂

## A GUIDE TO BRINGING OUT THE BEST IN YOURSELF



[美] 路勤·密诗基 著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

**图书在版编目(CIP)数据**

带出你最好的一面/[美]路勤·密诗基著. —北京:中国青年出版社,  
2007.4

ISBN 978-7-5006-7375-0

I. 带... II. 路... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 041067 号

**著作权合同登记章图字**

01—2007—2112

责任编辑:程鰲眉

\*

**中国青年出版社出版 发行**

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64033813

营销中心电话:(010) 84027892 (010) 64010813

聚鑫印刷有限公司印刷 新华书店经销

\*

700×1000 1/16 13.75 印张 2 插页 210 千字

2007 年 5 月北京第 1 版 2007 年 5 月河北第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:25.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

### 作者简介



路勤·密诗基 (Lu-Chin Mischke, 原名化路勤)，美籍华人，在美国和日本生活和工作多年。2005年4月创立“九州同礼” (The Pride Institute)，致力于礼仪文化的传播和国人素质的提高，努力“带出人们好的一面”。

她举办的“人的自尊”及“公德与自律”的讲座，感染和带动了海内外不同背景的人们。

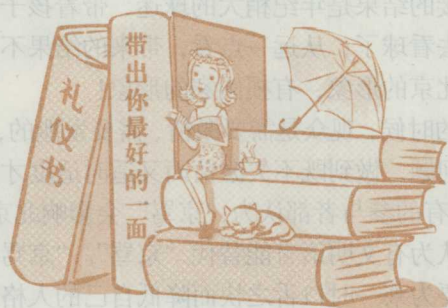
包括《中国日报》、BBC、新加坡《海峡时报》、美联社、《南华早报》、《北京青年报》、NBC、北京电视台、《悉尼邮报》和北京《竞报》在内的海内外二十余家报纸、杂志、电台和电视台，都报道过路勤和她的“九州同礼”，路勤则被海外媒体誉为“中国的礼仪夫人”。



“秋秋”个不熟上天

亲爱的朋友，你一定愿意生活在一个更美好的城市或乡村里，那么，请你去跟你认识或不认识的人分享你在这里获得的信息吧！你可以把后面的小卡片随时撕下来，送给你身边的人，共同创造我们美好的生活。

草毒县“翼京” 宝个吴原京



## 为什么把自己的国土当成一个垃圾箱？

公共场所是你个人生活空间的延伸，爱护它要像爱护自己的东西和爱护自己的家一样。

\* 随便在公共场所乱丢垃圾是一种缺乏自尊的表现，这是对养育自己的土地的不尊。

\* 不乱丢垃圾。

\* 找不到垃圾箱时，自己的垃圾自己带着：

• 拿在自己的手里。

• 装在自己的包里。

• 放在自己的车里。

看到垃圾箱后再扔，而且一定要扔进去。

\* 看到别人乱丢垃圾提醒他们或者帮助他们捡起来。

## 顾己及人（友善环境、友善他人——不煞风景）

\* 学会感觉环境，不要因为自己的出现而破坏原有场所的宁静。

\* 在公共场所过于大声讲话或吵嚷有失身份。

\* 用手机通话，就如同对方在您身边，应轻声交谈。您只需要对方而不是周围所有的人都听见您在说什么，更没必要冲着手机嚷。

\* 学会用中音讲话——发自腹腔的声音会使你显得更有深度。

\* 大声放音乐是一种失策。

\* 行车时，尽量不鸣笛——帮助减少噪声污染，你也会受益匪浅。

## 不随地吐痰和大声咳嗽

\* 随地吐痰既对自己不尊，又对他人不敬，是一种降低人格和民族形象的不良习惯。

\* 痰是可以咽下去的——和咽口水/唾沫一样，对人的身体没有不良影响。

• 咽是安全的，痰里大部分的细菌/病原体已经被白细胞攻击过，剩下的会被胃酸摧毁。很多细菌没有办法在胃液的高酸环境中存活。

• 一个人醒着的时间里平均一分钟会咽一两次。

• 0-2.5岁的孩子只会咽，他/她们还没有学会使用“吐”这一功能。

\* 如一定要吐，应不出声地吐在一张面巾纸上（或手帕上）包起来，先放进自己的口袋或书包里，看到垃圾箱后再扔进去。或用纸从鼻子里擤出来。

\* 吐痰出声音是一个错误的概念和习惯，咳嗽声是令人作呕的。

\* 看到别人大声吐痰，提醒他/她上面提到的正确的吐痰方法。

\* 记住，一口痰从你嘴里吐出来，不会使你更健康，却有可能使他人感染病菌。

## 自觉排队

\* 自觉排队是对人最起码的礼貌——先来后到之礼；每个人都是平等的，应该有相同的机会移动到前面。

\* 不管是什么场合，只要有一个人在你前面，就要排在他后面，而不是排在他的左边或右边。

\* 等前面的人走开后再伸手交钱，或探过身去问问题。因为橱窗、柜台后面的人要一个一个地接待，你提前把钱递过去，或探过身去也快不了，你却因此而失了做人的风度。

\* 排队时给前面的人留一点空间。

\* 做第一个带头排队的人，而不是第一个加塞儿的人！

\* 看到有人不排队请一定提醒他们！



礼仪是一种良好的自觉意识  
也就是对自己的行为举止  
所带来的影响和后果有所感觉。

2008 奥运即将到来  
这种意识需要被唤醒  
您的行为举止  
会影响到世界对中国的看法  
我们邀请您加入到我们的队伍中来……

Bringing the best out of people  
带出你最好的一面

欢迎你随时加入路勤的礼仪课堂  
The pride institute

礼仪是一种良好的自觉意识  
也就是对自己的行为举止  
所带来的影响和后果有所感觉。

2008 奥运即将到来  
这种意识需要被唤醒  
您的行为举止  
会影响到世界对中国的看法  
我们邀请您加入到我们的队伍中来……

Bringing the best out of people  
带出你最好的一面

欢迎你随时加入路勤的礼仪课堂  
The pride institute

礼仪是一种良好的自觉意识  
也就是对自己的行为举止  
所带来的影响和后果有所感觉。

2008 奥运即将到来  
这种意识需要被唤醒  
您的行为举止  
会影响到世界对中国的看法  
我们邀请您加入到我们的队伍中来……

Bringing the best out of people  
带出人们最好的一面

欢迎你随时加入路勤的礼仪课堂  
The pride institute

## 数 字

**150 万** 目前，中国有 150 万人感染传染性肺结核（TB）病菌。

**13 万** 每年，超过 13 万国人死于肺结核（TB）

**3 亿** 中国至少有 3 亿人口有习惯性吐痰的行为，没有人能保证他们中的一个人不携带传染病菌。

1882 年，德国生物学家罗伯特·科赫 (Robert Koch) 发现了肺结核杆菌。他的研究证明，唾液和痰是肺结核传染的主要媒介。并且，肺结核杆菌可以在痰和唾液里存活 24 小时。可见，每个人都有可能成为他人不负责任的行为的受害者。

为了你我的健康，让我们来帮助周围的人放弃吐痰的习惯。

数字由北京疾病预防控制中心提供

## 带出人们最好的一面

北京一家报纸在过去的一年中，一直在努力地做礼仪知识的宣传，为2008年北京奥运会作准备。一天编辑婉靖打来电话，约我准备一些涉外礼仪方面的问题。我对婉靖说，涉外礼仪和“涉内礼仪”没有太大的区别。中国人和外国人都人，都应该以礼相待。然而“涉外礼仪”是他们这期的选题，并且他们已经准备了一些相关的素材，她希望我能问一下我身边的外籍人士，也许他们会提出一些编辑们还没有想到的内容。于是我答应她跟朋友们见面的时候，我会顺便问一下。

在一次与十几位外交官夫人的聚会上，我给大家提出一个问题：在与中国人交往的过程中，在礼仪方面有哪些地方她们认为值得中国人注意。

答案最终归为两类。第一类，也是大多数女士提出的，竟是国人的共鸣。她们希望看到吐痰、乱丢垃圾、不排队等现象的消失。另外两、三位女士提出的观点则出乎我的意料。

其中一位名叫楠(Nan)的女子用甜美的、很理性的声音说道：“这是中国的文化(This is Chinese culture)，我们有什么理由期待中国人为了我们而改变他们的文化呢？如果我们想住在中国，我们就需要尽我们的努力去理解，学会适应。”

5年前，随夫从美国搬来北京，我时常思考中国的风土人情与我们住过或访问过的国家的不同。但我从来没有把我们普遍视为陋习的国人的一些人的习惯行为当作中国文化的一部分。文化应该是高尚的东西，不是吗？诗歌、雕塑、戏剧才是文化，我们中的大多数人是这么认为的。

然而，英文 culture 一词，中文译成文化；而其原词含义既包括文学艺术、歌舞、雕塑，又用来指风土人情、民俗习惯。自然我们生活中的每一种现象都是一种文化现象，也包括那些人们不以为然的随手丢垃圾、随地吐痰，以及无礼的驾车行为。这些应该算作我们文化中的囊肿吧。这些囊肿不一定是恶性的，但潜移默化中，引起社会风气的病变。可见，文化里有好的，也有不好的。

而我想做的，是通过中西方文化、习俗的比较，带出人们最好的一面。是为序。

路勤  
Judith Lin



## 自序 带出人们最好的一面

## 上篇 关乎国家的形象

### 第一章 “九州同礼”的梦想/003

- 镜子 /004
- Google 上搜出来的窘迫 /008
- 转折点 (The Tipping Point) /011
- 从纽约的街头到今天的北京 /015
- 小卡片符合“中国口味” /017

### 第二章 为什么把自己的国土当成垃圾箱? /019

- 看那个外国孩子 /020
- 北京来的 4 个搞环保的 /022
- 垃圾可自然化解的时代已经过去 /024
- 人们的懒惰和不细心 /025
- 带动周围的人, 形成正面的群带压力 /027

### 第三章 吐还是咽, 这是个问题/029

- 人类吐痰史 /030
- 吐痰与中国人的形象 /034
- 痰是可以咽下去的 /036
- 吐痰是可以不出声的 /040

### 第四章 这个世界上有谁不排队/043

- I am not a gentleman (我不是绅士) /044
- 排队双城记: 芝加哥 VS 深圳 /045
- 每个人应该有同样的机会移动到前面 /046
- 排队时给前面的人一点空间 /047
- 不排队, 不服务 /048

### 第五章 让人难堪的厕所/051

- 看一个国家的国民教育, 要看她的厕所 /052
- 又臊又臭的起因 /053
- 揭开交叉感染的神话 /054
- 厕所的门要锁上 /056
- 不随地大小便 /057

### 第六章 别煞风景/059

- 什么叫“煞风景” /060
- “心”向外“留”——善待环境 /062
- 餐厅里爱的一幕 /069
- 在公共场合不应该失态 /071
- 规则是给谁定的? /072

### 第七章 狭路相逢/073

- 你是在开汽车, 不是在骑自行车! /074
- 痛改不当驾车罪 /076
- “礼貌的骑士” /078
- 海内外驾车的几宗逸事 /081
- 过马路要面朝车流的方向 /087
- 在哪儿停, 在哪儿下? /088

## 下篇 关乎个人的礼仪

### 第八章 展示出你的真诚和自信 /091

- 主动寻找对方的视线 /092
- 微笑是最好的礼貌 /095
- 怎样握手才像样呢? /097
- 介绍和交换名片 /099
- 打招呼 /100
- 多一丝微笑 /101

## 第九章 日常礼仪/103

- 礼尚往来 /104
- 要不要为后边的人扶住门? /106
- 门铃按几下? /107
- 礼让与绅士风度 /108

## 第十章 餐桌礼仪/111

- 米弹 /112
- 不要泄漏了天机 /114
- 西餐礼仪 /117

## 第十一章 个人卫生/125

- 不是我们脏,是人家干净 /126
- 身体异味 /127
- 衣服的清洁 /129

## 第十二章 个人形象/131

- 个人习惯 /132
- 个人形象 /135

## 第十三章 交流的礼仪/141

- 语言交流 /142
- 身体语言 /144
- 电话交流 /145
- 电子邮件 /150

## 第十四章 尊重与会/153

- Julia 的尴尬 /154
- 手机与会议 /157
- 观剧的礼仪 /159

## 第十五章 乘交通工具的规范/161

- 轿车 /162
- 乘飞机的礼仪 /163
- 真有那么急吗? /165

## 第十六章 求职的礼仪/167

- 面试 /168
- 简历 /176
- 面试要交费吗? /178

## 第十七章 给孩子机会养成礼貌的好习惯/179

- 礼貌的儿童语言 /180
- 讲话的音量与声调 /182
- 不中断别人的对话 /183
- 儿童用餐礼仪 /184
- 鼓励孩子自立、学会自己担负责任 /186
- 教育孩子养成整洁卫生和不乱扔垃圾的好习惯 /187
- 教孩子正确使用厕所 /188

## 第十八章 从语言看文化的不同/189

- 不要,谢谢! /190
- 英文忌重叠 /191
- 如何“请坐” /193
- 不要直译脑子里的中文 /194

## 第十九章 尊敬自己的和他人的文化/195

- 观旗 /196
- 不在纸币上乱写乱画 /198
- 学会以适当的方式与外国人打交道 /199
- 尊重他人的私人空间 /201
- 中国人与地球人 /204

## 第二十章 为了2008年奥运会/207

- 做一个热情、有礼貌的观众 /208





## 上 篇

# 关乎国家的形象





## 第一章

# “九州同礼”的梦想



## 镜子

“九州同礼”的想法源于我四五年前要写的一本书。回国后不久，我就有了要写书的念头。我想把自己对异族文化的体验、对海外的民风和规范方面的见闻写出来与国人分享，也许能给人们一些启示吧！有没有人想看，未暇顾及，更多的是想圆自己 20 年前就想写书的梦。

我有一个德国朋友，在中国居住近 20 年了，已经把北京当成了家。有一次，她回欧洲出差。从巴黎机场的大巴上下来，大家正准备取行李，突然她听到旁边两个法国行李搬运工人的小声对话：

“中国的游客是世界上最差的！”

“他们取行李的时候总是推推攘攘一窝蜂的样子。”

“对，像无头苍蝇，只顾自己不管别人。”

当时，这两名法国工人并没有想到，旁边有一位德国女子正因为他们的议论而难堪至极。外族人这样议论中国游客，已经不足为奇了。毕竟，中国与世界隔绝了那么多年，真正与外面的世界建立起频繁的联系也不过是过去 20 多年的事。我的德国朋友 Kiki 听到他人对中国人的微词所感到窘迫倒是令我感动。

同胞们有机会自己也当“外国人”了，其中的一些人为我们挣回了别人的另眼看待。每逢大的节假日，都有大批国人参加旅行团到海外观光。并不是每个人都能开心地去，舒心地回来。越来越多的人发现自己不知怎么成了“不受欢迎”的一群人中的一分子。

Kiki 对我说：“你知道吗，路勤，他们面前没有一面镜子。因为中国旅游团出国时，总会有一个中文讲得很好的当地导游带领。人们到了一个国家，真正能接触当地人、了解当地人想法的机会很少，他们看不到自己是什么样的。”

是呀，如果他们有面镜子，花时间对着镜子照一照的话，他们会修饰，会收敛，会日趋完美起来吧。我想着刚才 Kiki 说的话，看着她的眼睛说：“我是那面镜子。”

你会问，这个多事的女人，为什么放着好日子不过，不老老实实在家相夫教子，却要出来做国人的“镜子”呢？我最大的愿望是不管中





国人走到世界的哪个角落，都能得到人们的尊重。

要得到人们的尊重，首先要有自尊的行为。一些人的坏毛病不光影响着我们的生活质量，有时也会像芒刺一样，刺着我的心，伤害着我作为一个中国人的骄傲。这面镜子还想告诉人们，任何一个中国人都是可以成为一个出色的国际公民的，不管走到世界的哪个角落，都可以得到人们的尊重和欣赏，只要你懂得起码的礼仪，待人接物的规范，了解文化的差异。

我之所以以为自己是面合适的“镜子”，还有部分原因是出于自己的另一半是从西方来的。15年的相濡以沫，我是可以把他当成自己的另一半了。对我丈夫泰德来说，中国人也成了“娘家人”，自己骂自己可以，不能留给外人骂，对吗？因了我的另一半，和得以窥视另外一种语言所透出的世界，更让我感觉有如手执“魔镜”一般，比国人更有机会看清楚我们镜子中的“本来面目”。

越想越觉得当这面镜子的角色非我莫属了。我的个人经历多少也“照出”了中国过去二三十年的历程。中国从10年浩劫之后的昏厥中苏醒过来，打开了国门，改革开放，引进新时代的智慧，用了25年的时间，一跃成为世界第4经济大国。然而人们的礼仪规范还没有跟上。听到过这样的说法吗：三代出贵族！

现在，手拿着这样一面“镜子”的你，从今天起推算，三代之后也必定是猴年马月了。“既然不会发生在我的身上，我还看它干什么？”你会这样说。你还会顺手把这“镜子”丢到窗外，摔它个稀烂。不，你应该把它丢到垃圾箱里。我可不敢主张乱丢垃圾。而且我们下面也会谈到垃圾的问题。此“镜”可丢，但请务必另寻途径，修炼自己的礼貌、操守，才不致误了自己的子孙后代贵族样的机会。

身为人母，始懂得育儿不可只止于儿女不疾，不饿，不寒。如何做人尤为重要，礼貌规范，不可不有。自己先学来，方可教子。

而我因生不逢时，出生于上个世纪60年代初。写“上个世纪”这几个字的时候，差一点感觉自己如百岁老人了。放心，我还没有那么老。

那个60年代初，物资供应极端困难。



我出生后，母亲坐月子，凭我的出生证，到指定地点，买到了2斤鸡蛋，其中一半是坏的；外加一斤红糖。鸡鸭鱼肉类奢侈品，全然不可得。我小时体弱，母亲总觉得是幼时未能给我好的营养。今天说起当年的困难，母亲还不免泪下，觉得对不起我。其实今天的我，已经比二三十年前，健康得多。旧日的灰姑娘，今天成了3个孩子的妈妈，已不再是林妹妹般的弱不禁风了。

父母纯朴、正直、粗茶淡饭，也养育了不错的三姐弟。既得生命，已心存感激，日后的人生还要靠自己去打造。绅士淑女般的礼仪，幼时未曾习得多少；出去闯荡，要么读书寻觅，要么观察、揣摩、体味，却也做得头头是道。

有朋留洋镀金，拿得一两个博士头衔，聊起留英时候的几宗小事，街上的人们有多么礼貌：有时他要去一个不认识的地方，问路陌生人，人们总会热心地指点，有时会陪他走几个路口，直到确定他能找到他要去的地方。“人们非常礼貌。”他感慨着，又道：“人们确实很礼貌，可是英国人骨子里很高傲。”

每个中国人心里一份不可言喻的隐痛，由这位仁兄一语道出。是英国人骨子里很高傲呢，还是我们骨子里很自卑呢？

然而离乡十几载，大多岁月用来学英语、日语，再加技术术语。后又结婚生子，与丈夫轮番周游半球，出差远征。留在家里的一个，每日上班、下班带孩子，共度幸福时光。气还没喘过来，一晃10年过去了。中文忘了大半，已经出口不成章，提笔写不出字。

初回国遇到的几件事，使我写书的念头打也打不走。

家总算安置下来了，我们一家4口再也按捺不住内心的躁动，我们太想去一处人少一些、安静一点的地方，去享受一下自然。有人建议去爬香山，听上去是一个很不错的主意。我和丈夫及两个儿子，都属于运动型的人，爬上香山应该不在话下。况且，这也是第一次我可以让两个儿子有机会感受一下中国的山水，贴近一下他们母亲生长过的土地。那时麦克9岁，小凯5岁。

从顺义乘车往香山，在车流和人流中搏斗了两个多小时之后，终于到达了香山脚下。香山公园入口处丝毫没有给你接近自然的感觉，游人如织，熙熙攘攘。我安慰孩子和丈夫说：“等进去，爬到山上会好的。”沿阶而上，没有登山野外的新鲜和刺激，但石阶上还算干净。游人们不断向我们一家投来好奇的眼光。一个中国妈妈，一个美国爸爸，两个混





血儿的男孩，一定很有看头。我们知道，人们大多是善意的好奇。然而投射过来的目光之多，足以“众视成笼”，感觉自己犹如笼子里的几只猴子，很不自在。我们决定避开人流，绕开石板路。然而，树林中显露出来的景色又是“惨不忍睹”。

人们似乎不知道如何处理自己带来或用过的东西，习惯的做法就是顺手一扔，留在自己站过、坐过或走过的地方。树丛中总能看出来，什么地方有人野餐过。地下的报纸上留下的屁股坐过的痕迹清晰可见，默默地告诉你，这个地方刚才有几个人曾在这里围坐在一起，以他们自己的方式享受了这片自然，这一小块土地或树丛。地上的可乐罐、面包纸、鸡蛋壳告诉你，人们吃了些什么，喝了些什么。

这使我想起很多年前，跟电视讲座学习日语时一堂课的内容。描述的是一对年轻人登富士山。登上山顶以后，二人遥望远方后小憩，并拿出饮料来喝，喝完以后，要把空瓶扔掉，却找不到垃圾桶。于是，其中的一个青年说到：“既然找不到扔的地方，那就拿着回去吧。”

这堂课教的是动词的用法，如何使用“持って行きましょう”意为“带/拿……去吧”和“持って帰りましょう”也就是“带/拿……回去吧”。

“拿着回去吧！”是呀，如此简单的一桩事，人们似乎却没有意识到。我应该想办法告诉人们这一简单的道理，那么我们的山林、我们的河流就会干净得多。我得写呀。

初提笔时，脑子冒出的许多想法是英文的，有时很难把它们用通顺的汉语理出来。一开始的几页是中英文交错、重叠，恐怕没有几个中国人或美国人能看懂我要写什么。没有压力，没有触动，写书的念头虽然没有丢掉，却给驮在了蜗牛的背上。书，三年写了不到两章。

后来，女儿出生，我们的家庭充满新的快乐。我和丈夫已经有了两个聪明英俊的儿子，现在又得一女，我们简直不敢相信自己的运气。每天忙碌着照料三个孩子，外加一份半职的工作，我的书则更任蜗牛驮在背上，在远远的地平线上慢慢地爬行。

