

多点教养， 让女孩的举止 更优雅

有教养的女孩，人生不会差
良好的教养来自女孩美好的心灵
优秀的品质源自父母的教化熏陶

柴一兵◎编著



♥
教养是
女孩成长的
必修课

有教育更要有教养
教育就是要培养有教养的人

从一点一滴的小事情做起，
做有教养的女孩

北京工业大学出版社

多点教养， 让女孩的举止 更优雅

DUO DIAN JIAOYANG
RANG NÜHAI DE JUZHI
GENG YOUYA

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

多点教养, 让女孩的举止更优雅 / 柴一兵编著. —
北京: 北京工业大学出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5639-4811-6

I. ①多… II. ①柴… III. ①女性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161147 号

多点教养, 让女孩的举止更优雅

编 著: 柴一兵

责任编辑: 符彩娟

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 216 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4811-6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

目 录

第一章 注重教养，有教养的女孩有未来

告诉女孩，什么是真正的教养 3

早日养成好习惯，有教养受益终身 7

父母注重个人修养，女孩才能有教养 13

想要女孩成为什么样的人，就给女孩营造什么样的环境 16



第二章 知书达理，有教养的女孩讲文明有礼貌

有礼貌的女孩人人夸	25
举止优雅，做个小淑女	32
关注个人形象，注重仪表美	35
不说脏话，做个有教养的女孩	39
犯了错要道歉，让女孩学说“对不起”	44
爱笑的女孩子，人生不会太差	49
给女孩上一堂价值百万的礼仪课	54

第三章 修身养性，有教养的女孩道德品质高

传承美德，做个正直的女孩	63
保持谦逊，任何人没有骄傲的资本	68
女孩可以不漂亮、不可爱，但一定要真诚	75
告诉女孩要“言必信，行必果”	80

不说谎话，做一个诚实的女孩	88
多一些宽容，少一些计较	95

第四章 管好自己，有教养的女孩成大器

让女孩懂得自律，有所为有所不为	105
有主见，女孩要自己主宰人生	115
在竞争中成长，在竞争中强大	122
有计划地调配自己的时间	130
让女孩扛起责任的大旗	138
优秀的女孩善于自我反思	148

第五章 善良友爱，有教养的女孩有人情味

人之初，性本善	161
有同情心的女孩更有人情味	168



你的孩子懂得关心帮助别人吗	176
给女孩上一堂“孝心教育”课	185
感恩，让女孩内心丰盈纯美	193
付出爱，让世界充满爱	201

第六章 心理素质，有教养的女孩心态好

不让忌妒破坏女孩的心境	211
有自信的女孩有魅力	215
做一个乐观开朗的女孩	221
赢得起，也要“输得起”	227
爱上不完美的自己	232

第七章 人际交往，有教养的女孩有人缘

学会交往，让女孩拥有一个好人缘	239
-----------------------	-----

目 录

与人分享，是一件快乐的事	245
换位思考的女孩人缘好	249
与人交往首要的是尊重他人	253
让女孩体会合作的快乐	256



第一章 注重教养， 有教养的女孩有未来



告诉女孩，什么是真正的教养

谈到教养，很多人会将它等同于“礼貌”。其实，礼貌和教养不全是同一回事，礼貌只是教养的外在表现形式之一，懂礼貌和礼节的人不一定具备教养，而有教养的人通常都懂得遵守他所在环境中的礼节和礼貌。

礼貌是一个人外在的、表面的东西，是经过训练和刻意伪装就可以装出来的。而教养是发自内心的，是由环境、教育、经历等结合成的内在素质。也就是说，一个人有礼貌，讨人喜欢，但他可能内在是自私虚伪的。但当说一个人有教养时，不仅说明他的外在行为是好的，而且还说明这个人的内涵、道德品质是好的。

“教养”，在西方文化中写作“MANNER”，指的是礼貌、规矩、态度、风度、生活方式、习惯，等等。英国人认为，教养实际上是绅士的一个象征。在电影《泰坦尼克号》中，沉船之前，男士们没有忘记自己平日里所受的教育，没有放弃自己的为人原则，依然保持谦逊的绅士风度。能进入救生艇的都是妇女、儿童、老人，所有男士都很紧张、害怕，但没有人去争抢那有限的逃生机会。这就是良好的教养。

英国人曾这样诠释教养：教养不只是宴席上别把汤弄洒，更是当别人不小心弄洒汤时当作没看见。可见，教养是设身处地地为他人着想，是爱心。



就在几十年前，印度还是英国的殖民地。英国王室为了维护与印度的关系，邀请印度当地居民的首领访问伦敦，并举办了盛大的欢迎晚宴，当时还是英国王储的温莎公爵主持这次宴会。

宴会上，英国的达官贵人与印度来的客人们相谈甚欢，气氛融洽。可就在宴会快要结束时，出了这么一件事：侍者按照欧洲贵族宴会的礼节为每一位客人端来了洗手盘，印度客人看到那精巧的银制器皿里盛着清澈的水，还以为是喝的水呢，就端起来一饮而尽。客人们的举动让在场的英国人目瞪口呆。这时，温莎公爵神色自若，一边与众人谈笑风生，一边也端起自己面前的洗手水，像客人那样自然而得体地一饮而尽。接着，大家也纷纷效仿，本来可能出现的难堪与尴尬，就这样化解于无形。宴会取得了预期的成功，当然也就使英国在印度的利益得到了进一步的保障。

温莎公爵默默地喝下洗手水，在对方没有察觉的情况下给予对方最大的尊重，消除了尴尬。这样的行为无疑是最完美的教养，其换来的尊重无疑也是最宝贵的，被世人所称颂。

主动替别人着想、顾及和尊重别人，这是一个人最起码的修养，而修养正体现在小事上。对女孩来说，考取学位和谋得一个好的职位固然重要，但与人相处时的良好习惯和修养同样重要。如果说学位、职位代表一个人的身份的话，那么习惯和修养，就是人的第二身份，人们同样会以此去判断一个人。

一个贫穷的牧师一直潜心研究学问，人们都很喜欢他，认为他是最完美的绅士。虽然他的衣服不是很好，但总是干干净净的，特别整洁。每次外出布道的时候，他总会谦和地和当地的人们打招呼。人们对他非常友好，经常送给他一些食物和生活用品。后来，贫穷的牧师变得富有了，而这主要是因为一次奇特的经历。

一天，两个着装古朴的老妇人来教堂做礼拜，因为大家从来都没有见过这种样式的衣服，于是一拥而上，用异样的目光看着两位老人，伸出手指指点点，嬉笑不止。几个游手好闲的小伙子竟然上前拉扯老妇人的衣服，翻来翻去地要看个究竟。两个妇人窘迫不已，不敢往前走了，生怕里面的人更多。

见此情景，这位牧师连忙上前疏散了围观的人们，然后带着她们沿中央过道走进教堂，很快帮她们找到了座位。

这两个老妇人原来是一对姐妹，她们两个人都没有孩子，虽然和这位牧师素不相识，但她们执意要把一大笔财产留给他。

为什么老妇人愿意把财产留给这位贫穷的牧师？原因就是牧师拥有良好的教养。

教养是一个人一生中必不可少的东西，一个有教养的人是讨人喜欢的人。正如一位思想家所说：“一个人只要自身有教养，不管别人举止多么不适当，都不能伤他一根毫毛。他自然就给人一种凛然不可侵犯的尊严，会随时随地受到所有人的尊重，甚至财富和机遇会自动上门。”

教养是文明规范，是文明社会的道德基石。得体的教养，有助于人们获得社会认可和幸福的生活，有助于人们建立积极和谐的社会关系，也有利于表现良好的公共形象。教养的基础是理解和尊重他人，并且不



妨碍他人。教养是良好的社会规范的表现，不是随心所欲，更不是唯我独尊。教养使人在善待他人的同时也善待自己。真正的教养源自一颗热爱自己和热爱他人的心灵，真正的教养不是做给别人看的，而是发自内心的。

有一个人到罗马旅游，来到一条专卖古董的大街，一家店一家店地进去看。当那个人进入一家店后，就埋头看小雕塑、小文物。那个人向一位很有风度的老先生问价钱，问了几件，老先生都不卖。那个人很疑惑地问道：“这些东西为什么不卖呢？”老先生就说：“这是我的店，你进来了就在那里看，也不跟我打声招呼，我就不卖。”

由此可以看出，懂礼貌，尊重别人，才会赢得别人的尊重。有教养和礼貌是一个人起码的素养，而没有教养的人，是不会有人乐意接待的。

那么，教养究竟表现在哪些方面呢？表现在有理想、有目标；表现在肯用心、勤学习；表现在守规则、知礼仪、讲卫生。做一个有教养的人，应该自立自强，不甘落后；做一个有教养的人，应该有强烈的责任心；做一个有教养的人，就要做一个心胸开阔、善于合作共事的人；做一个有教养的人，在一个人对他人、对环境的态度上是积极向上的；做一个有教养的人，在她的服饰上就要打扮得整洁、大方、得体；做一个有教养的人，在一个人的站、坐、行以及神态等肢体语言上要得体；做一个有教养的人，还应该知道害怕和羞耻，张扬个

性要有度。总之，人们应该在现实生活中注意从一点一滴的小事情做起，做一个有教养的人。

早日养成好习惯，有教养受益终身

教养是一种因教育而养成的优良品质和习惯，它是一些习惯的总和。教养与习惯紧密相连，良好的习惯久而久之会成为一种自觉的行动，内化为教养。要做到有教养，应该从培养良好的习惯开始。

那么，什么是习惯呢？

《现代汉语词典》上的解释是：“习惯是在长时期里逐渐养成的、不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”俄国教育家乌申斯基对习惯做了一个形象的比喻，他认为：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”概括地说：一个人如果养成了好的习惯，就会一辈子享受不尽它的利息；要是养成了坏习惯，就会一辈子都偿还不完它的债务。这就是习惯！

习惯对于个人教养的形成和发展具有重要的意义。习惯是一个人品德所包含的外在行为的重要组成部分。虽然习惯的好坏与教养之间不存在一一对应的关系，但是，个人教养的好坏往往体现在其养成习惯的好坏



方面。

某少年从小就是个学习尖子，不仅以优异的成绩考上了北京某名牌高校，而且在大学毕业时顺利地通过了托福考试和GMAT考试（经企管理研究生入学考试）。如果签证顺利，他就可以实现他的留学梦了。可是，签证那天，却发生了一件很让人遗憾的事情。

遗憾源自那个少年的一个小小的举动——当他听到签证官念到自己名字的时候，激动地站起来，同时，不自觉地咳了一声，并往墙角吐了一口痰。

就是这个小小的举动打破了他的出国梦。当他走进签证办公室的时候，签证官说：“我只能对您说遗憾了。虽然您的成绩和能力都非常优秀，但是，综合素质方面却有些欠缺。我们认为一个能力强的人，如果综合素质不过关，也是不合格的。综合素质能体现出一个人的品质。我们非常注重这项考核。”签证结果可想而知。这让少年感到很意外。

少年因为随地吐了一口痰而惨遭淘汰，这是他没有从小养成良好的习惯缺乏教养的表现。可见，小习惯常常影响大事情。大量的事实表明，很多人的失败不是由于能力上的不足，而是源于他们教养的匮乏和做人方面的失败。对于一个人来说，人生发展的规律是：良好的习惯形成良好的教养，良好的教养形成高尚的品格，高尚的品格成就崇高的事业，崇高的事业成就美好的人生。因此，家长一定要帮助孩子克服那些不良习惯，别让它侵蚀孩子的明天和未来。

第一章 注重教养，有教养的女孩有未来

所谓教养，在某种程度上来说，就是帮助孩子养成良好的习惯。现在很多孩子的教养有问题，多数原因是家长忽视了良好习惯的培养。从这个意义上说，良好习惯的养成在一定程度上是个人教养形成的标志，良好行为习惯是教养的外在表现形式。所以，教养其实需要从基础做起——从良好的习惯开始。

20世纪60年代，苏联宇航员加加林乘“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他之所以能够在二十多名宇航员中脱颖而出，起决定作用的是一个微小的细节。原来，在确定人员的前一个星期，主要设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细节一下子赢得了罗廖夫的好感，他感到这个27岁的青年如此懂得规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

正是因为“进入飞船前先脱鞋”这个小小的习惯，充分展示了加加林的教养程度，这个习惯也使他的名字永远写在了人类航天的史册中。英国教育家洛克说：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”好习惯是教养的基石。它于经年累月中，影响着我们的品德，塑造着我们的思维方法和行为方式，并且左右着我们的成败。所以说，一个人要想有所成就，取得成功，就必须养成良好的习惯。

习惯是长期养成的不易改变的谈话、行动、生活等方式上的特性，在