



《一生的忠告》
青少年图文版

一位外交家爸爸谈教养、处世、择友、品行、
知识、事业、婚姻、健康

好好长大

[英] 查斯特菲尔德 著



*Letters To His Son
And Others*

Holybird
成长系列001

中国发展出版社



《一生的忠告》
青少年图文版

一位外交家爸爸谈教养、处世、择友、品行、
知识、事业、婚姻、健康

好好长大

[英] 查斯特菲尔德 著



*Letters To His Son
And Others*

Holybird
成长系列001

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

好好长大/ (英) 查斯特菲尔德著; 刘津, 沈小均译. —北京: 中国发展出版社, 2004.2

ISBN 7-80087-719-1

I. 好… II. ①查… ②刘… ③沈… III. 家庭教育-书信集-英国 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126081 号

书 名: 好好长大

原 著 者: (英)查斯特菲尔德

译 者: 刘津 沈小均

出 版 发 行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100035)

标 准 书 号: ISBN 7-80087-719-1/G·83

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京地大彩印厂

开 本: 1/32 787×1092mm

印 张: 5

字 数: 100 千字

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

印 次: 2004 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

联 系 电 话: (010)68990692 68990630

电 子 邮 件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



目 录

1 讲究举止	2
2 使人愉悦的重要性	7
3 学会与人相处	12
4 保持优雅的风度	15
5 注意言谈	20
6 注重衣着仪表	27
7 寻求快乐	31
8 美德与恶习	34
9 良伴与坏友	37
10 友谊需要慢慢培养	42
11 礼貌与教养是恋爱的温床	45
12 自我完善	48
13 教育与知识	51
14 行事专一	54
15 时间的重要性	57
16 务求正业	60
17 勤于思考	63
18 保持斯文从容的举止仪态	66





19	信守承诺	72
20	看问题不能有失偏颇	75
21	了解人性与接受知识同等重要	78
22	不要对任何事漫不经心	84
23	尽情享乐而不沉湎其中	89
24	谨慎择友	93
25	不要卖弄自己的学识	99
26	以得体的方式取悦他人	104
27	少说多做	107
28	扮演好自己的角色	114
29	合理而有节制地开支	118
30	婚姻	122
31	良好的教养使品质生辉	123
32	具备骆驼的品质	130
33	与人相处时保持谨慎	134
34	学会控制自己的情感	142
35	打趣开玩笑要适可而止	149



毫无疑问，人人都从社会获益，如果世界上只有他们自己，那就无从获益。因此，他们都或多或少受社会之恩，人家为他们做了许多，他们应作出回报，不是吗？

——查斯特菲尔德勋爵



1 讲究举止



在此拟列举一些仅需注意即可具备的社交技巧，它们可为人增光添彩，无此则难以在世上取悦他人，难以腾达。

- 谈吐要优雅，否则无人愿洗耳恭听，以致收效甚微。

- 演说时要做到清楚、怡人，否则也无人愿洗耳恭听。应力求如此，但无须像狄摩西尼那样煞费苦心。

- 举止言谈要超凡脱俗，彬彬有礼。只要你具备常识，会观察，合群，善仿效，同时又有此意愿，就完全可以做到这一点。

● 仪态要高雅，动作要优美，给人的印象要有时代气息。

● 外表要干净利落，衣着考究、时尚而新潮。

总之，缺乏这些社交技巧，你的知识与技能将难以发挥作用，这是理所当然的。

有些人因令人愉悦、素有教养而被公认为优



秀人物，见到这样的男士与女士，应认真地留心观察。你会发现他们很注意，言语和行动从不含轻慢或忽视他人之意，也决不会伤及他人的面子而使人难堪，一点也不。相反，你会发现，他们

总是首先使对方对自身感到快慰，从而产生与他们相伴的愉悦感。他们敬重、关切他人。小心播种爱心与敬意，从而也会收获大量爱心与敬意。

这些良好的社交技巧都是通过实践与仿效获得的，实际上我们所拥有的一切，一半以上都是仿效的产物。重要的是要选择良好榜样，认真学习研究。与常打交道的人交谈，人们在不知不觉中仿效的不仅有对方的神态、规矩、毛病，还有其美德，甚或其思维方式。因此，与好人为伍会使你不自觉地变得与他们相像；如果你注意观察，很快你会成为他们中的一员。

无论何时与何人交往，以冷静与超然的姿态出现会受益无穷。涉世未深的人一遇到不愉快的情况就火冒三丈，要不就羞愧难当。见过世面的人则似乎根本就不知道居然还有人们不能或不该怨恨的事情。老成世故的人失误时会保持冷静，设法摆脱困境，不会像一匹被绊倒的马，一下子陷入不知所措的境地。涉世未深者则一脸不知所云的神色，不善表达，感受太深的东西谈不出来。生活在这个世界上，面对极为令人不快的情势，

人们应从容、坦率；应面带愉悦之色，即使情况很糟，对那些可能将与之兵戎相见的人，也要笑脸相迎，并设法攀谈。不要将自己的心灵深处袒露无遗。所有这些都是可以做到也是务应做到的，只是要诚实、真诚。良好的规矩至为必要，乃是高尚文明行为及社会平和之保障。

以上均关乎取悦他人的必要性、动效与方



法，法语 aimable（令人愉悦）所指谓也。的确，任何人如不令人愉悦，就一钱不值。令人愉悦之人，几乎是结识一个人就多一个朋友。客气有礼是使人愉悦的基本要素，也是好脾气、有见识之善果，而良好的教养则可增光添彩，且只有与优秀人物交往并全神贯注取得经验才能养成。有了良好的教养，言行举止使事情变得美好。

举止态度往往和主旨同样重要，有时甚至更

为重要。好心未必得好报，不打不成交亦属常事，均取决于事情发生时人们的举止态度。绵里藏针（言行举止和蔼可亲，肚子里开钢铁公司），即是完人之简洁而完整的写照。

讲究举止是头等重要的，讲究举止才能取悦他人，从而使事业腾达。



2 使人愉悦的重要性



一个人光有功劳是不够的，还须使他人愉悦。

应知晓，没有广泛的联系，不能说服众人与你志同道合，就难以使事业腾达。应使他们依附于你而浑然不觉，支配他们而又让他们觉得似乎是他们在引导你。只有持之以恒，殷勤礼貌，再略施压力，才能形成、保持这些不可或缺的联系。要想获得支持，就必须使对方心悦诚服。如期待他人对你鼎力相助，就必须使其愉悦，或使其获益。毫无疑问，智者比愚钝者强，而其优势是逐渐取得的，源于阅历教人学会的那些技巧。他们知道，人们大多意志薄弱，一听好话就飘飘

然，很少有人会低劣到经不住一点欺吓。

取悦他人是迈向说服他们的重要一步。男人女人都惯于在其心灵而不是理智引导下行事。通



达心灵的途径则经由感觉。怡其耳目则事情庶几可成。顾盼、招式、姿态、语调均在取悦他人这件大事上起作用。

具备取悦他人的技巧至为必要，掌握这种技巧则殊为不易。很难将其归结为几条法则，自身的见识与观察能使你学会更多东西，与之相比，能教授的则相当有限。据我所知，取悦他人的良方是：“以人们成功取悦自己的做法去取悦他人。”

使你赢得男人好感和女人青睐的是积极、愉悦、乐于助人以及富有魅力的良好教养。务应认真留心观察人们的爱憎、他们的趣味、他们的小小幽默与弱点。不管邀请何人共进晚餐，务应回想一下他有无偏爱之菜肴并注意备办，届时可说：“您好像喜食此款菜肴，我特地点了它。请看这酒，我想您爱喝这酒，特地弄了几瓶。”这些事越是看上去不起眼，就越能说明你对这人的关切，就越能抓住人的心。

若要取悦他人，务依其本性行事。由于你不可能按他们该怎样来改变他们，务应按他们是怎样来看待他们。我们这些机器都很复杂，都有一



根主发条，靠它来带动整机，此外还有无数小齿轮，它们或使运动减速，或使之加速，有时则使之停摆。对你要降服并施加影响的人，先要探知其最爱或最恨，并就此下一番功夫，同时勿弃置其次爱或次恨于不顾。条条道路通罗马，通衢大道不能得手，可拐弯抹角迂回前进，终会达到目的。

人们称改变行为或看法以适应情势的人为变色龙。活在世上，有时很需要“变色龙”的本事，



不仅需要而且务求及时派上用场充分发挥作用，对你想建立良好关系的人，你的“色调”就在一定程度上与其一致。

人最不能容忍、最记仇的是看不起他。伤痛可以很快忘却，悔慢则不然。因此，如果你想取悦而不想惹恼他人，记住，无论何时都要注意满足每个人小小的虚荣心。人各有所长并知其所长，对此他们乐于接受他人的公正评价。人们都想成为其他领域的行家，是否真在行则很难说。而恰恰是在这一点上他们最乐于受到恭维。

记住，做到使他人愉悦离搞定就不远了，至少是做好了必要的铺垫，迈出了一大步。要想事业腾达，就得留心研习取悦之术。



3 学会与人相处



要想赢得某人的真心，并与之结交，就要下功夫探知其长处与短处，后者人人都有，前者则不一定。有的东西是要公正评价的，有的则要适当拔高。认真研究每个人最喜爱的话题就不难发现其最虚荣之处。谁都是这样，满门心思得让人家说他行的东西，谈起来都没完没了。要碰就碰那儿，那是人的软肋。

绝大多数人七情六欲皆与生俱来，只有程度上的差别；其中也有主有次，因人而异。应搜寻以探明每人占主导地位的情欲。窥视其心灵深处，观察同一种情欲在不同人身上的不同表现。一旦发现某人最强烈的情欲是什么，切记：在与