

凝练伟人思想 传承处世智慧



110条 华盛顿谦恭处世准则

110 rules of civility & decent behavior in company and conversation

一部改变美国历史的个人行为准则

[美] 乔治·华盛顿 原著 先知先行 编译



海豚出版社

凝练伟人思想 传承处世智慧



110条 华盛顿谦恭处世准则

110 rules of civility & decent behavior in company and conversation

一部改变美国历史的个人行为准则

[美] 乔治·华盛顿 原著 先知先行 编译



海豚出版社

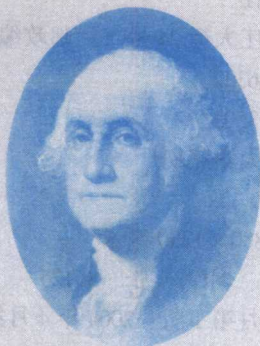
凝练伟人思想 传承处世智慧

110条 华盛顿谦恭处世准则

110 rules of civility & decent behavior in company and conversation

一部改变美国历史的个人行为准则

[美] 乔治·华盛顿 原著 先知先行 编译



海豚出版社

图书在版编目(CIP)数据

110 条华盛顿谦恭处世准则/先知先行编译组编著.

—北京:海豚出版社,2004

ISBN 7-80138-374-5

I . 1... II . 先... 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(2004)第 012141 号

书 名	110 条华盛顿谦恭处世准则		
作 者	乔治·华盛顿		
编 译	先知先行编译组		
出 版	海豚出版社		
地 址	北京百万庄大街 24 号	邮政编码	100037
电 话	(010)68326332		
传 真	(010)68993503		
印 刷	北京师范大学印刷厂		
经 销	新华书店		
开 本	大 32 开 880×1230 毫米		
字 数	180(千)	印 张	8.125
版 次	2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷		
标准书号	ISBN 7-80138-374-5/G·781		
定 价	19.80 元		
版权所有	侵权必究		

献 给

所有困扰中的父母
所有成长中的孩子



带着新生儿离开医院的父母，应该人手一册。

导 读

一本书、一位伟人和一个国家

一个不满 10 岁的男孩独自玩弄父亲的斧头，为了试试斧头是否锋利，一时好奇心起，砍倒了自家后院里的一棵樱桃树。

孩子的父亲回到家，发现树被砍倒了，十分生气，便问是谁干的。

男孩走到父亲身边，怯怯地说：“爸爸，是我。”

父亲并没有责罚他，反而夸奖了他：“我为你的诚实感到高兴，这比 1000 棵樱桃树还要宝贵。”

从此，“诚实”这一美好品质就扎根在这个孩子心中。为了使自己能持之以恒地坚守这一美德，从 14 岁开始，他总随身带着一个笔记本，随时抄录一些待人处世的信条，日积月累有 110 条之多。男孩将这些信条加以



整理,编辑成一本小册子。

读过以上故事的人都知道这位男孩名叫乔治·华盛顿——美国的第一位总统;了解华盛顿生平的人也会知道这本小册子名为《谦恭处世待人行为准则》——一本华盛顿生前并未发表过的传奇作品。

19世纪晚期,人们在弗吉尼亚佛尔蒙山上惊喜地发现了这个小册子,上面注明的年份是1745年,当时华盛顿还在弗吉尼亚雷德里克斯堡上学。从这个笔记簿的内容里,我们可以看出一个18世纪的年轻人是如何培养良好的品格,并逐渐成长为一名伟大的总统。

一位伟大的诗人曾经这样写道:播种思想,便收获行动;播种行动,便收获习惯;播种习惯,便收获性格;播种性格,便收获命运。一个人在年少时种下美德和善的种子,长大后才能收获伟大的心灵。这些看似简单甚至枯燥的待人处世准则,成为了华盛顿终生奉行不渝的行为标准,也是其巨大的人格力量的源泉!

一本书改变一个国家——如果将这本小册子对华盛顿一生的影响和华盛顿对美国历史的作用串联起来,这一说法一点不为过。110条处世准则如同110颗晶莹剔透的珍珠,折射出华盛顿独特的人格魅力,也成为美国精神的一个重要组成部分。几百年来,这本经过整理

的书籍一直被西方父母和教师视为青少年美德教育的经典读物而广为流传。

如果你正为孩子的教育问题而困扰，也许可以接受美国一本杂志的建议：“带着新生儿离开医院的父母，应该人手一册。”





第 1 则



穿衣应简朴，应力求自然协调，而非试图引人注目。应根据时间地点的特性，来选择合乎礼仪的服装。

当我们与陌生人交往时，给人的“第一印象”是非常重要的，无论是别人看你，还是你看别人，都是一样。给人留下的第一印象不好的话，以后要想挽回，就要做很大的努力。

要给人一个良好的第一印象，首先要从注意衣着开始。也许有人会觉得不在乎：“衣着有什么关系？懂得交际才最重要。”

如果你看见一个政界要人在出席重要会议时穿了一条牛仔裤，你不会觉得轻佻吗？你看某人穿的长裤裤管正中没有一条笔直的线，你不会觉得别扭吗？如果你从来都

没有留意这些，那么你也是一个对自己行为很随便的人。留意你的装束吧，当然，这里并不是叫你穿上最流行的、最时髦的衣服，只是要求你穿得让人觉得整齐、干净，至于衣服是新、是旧，质料是好、是坏，这些都不成问题。

一个具有很好礼仪修养的人在任何场合都不会随便，他们的穿着总是与周围的气氛相协调。尤其是在公共场合和在邀请会上，你衣服上所有的纽扣都必须扣好，有拉链的地方要拉严，就连衬衣最上面的纽扣也必须扣好。

女士们还应不时地检查一下，衬衣胸前的纽扣是否与希望的那样扣得很严实。即使衬衣对你来说太紧了，也不应为了减轻压抑的感觉而解开纽扣或拉下拉链。在坐着时也不要拉开裙子的拉链或松开裤子的腰带。也不能在桌子的掩盖下把鞋脱掉，这一点对于男士和女士来说都一样重要。

第2则



别像孔雀般花枝招展，不时到处看看自己是否打扮得很好，皮鞋是否合脚，袜子是否整齐，衣服是否美丽。

豪华的衣锦似乎是进入上流社会的敲门砖，假如再精通为人处世之道，那就如鱼得水了。我们不相信有了一套出众的衣服就能造就出高雅的绅士或淑女，因为单凭外表是远远不够的。但是，我们确实明白，衣衫寒酸的人给人留下的印象是远远比不上衣着得体的人。而且还应该明白，穿着得体，倒不是非要穿着很昂贵的衣服。但如果穿得恰如其分，的确给人一种好的感觉。

一旦意识到自己穿着寒酸，即穿上不合时令的衣服，或很不合身的衣服，或与自己的肤色、身高以及体形很不协调的衣服，那就肯定不会受人赏识了。

得体悦人的穿着要和自己身体的特点结合在一起，这一点很重要。有些人总喜欢追赶时髦，看别人穿什么衣服好看，自己也去穿，而事实上等自己穿上后，不仅衣服变了形，黯然失色，甚至把自己身躯的缺陷也暴露无疑。

就拿肤色来说吧，如果你的肤色微黑，就不要穿颜色深暗的丝绸或平纹细布的衣服，而且黑色永远不应在考虑之列。但是，如果相反，你的肤色白嫩，就不要浓妆艳抹，因为艳丽的色彩一般应与深色的皮肤相配。凡是有损身材或与身材不配的式样一概敬而远之，以此作为穿衣的原则是明智之举。

服饰应该一贯简朴、文雅、合身，不要过于昂贵而超出经济承受能力。理智的人决不应该穿着荒诞不经的时髦服饰。过于讲究和酷爱服饰会带来无尽的麻烦，因为虚荣心的产生终究不会是件好事。许多名声显赫的人由于屈从服饰的引诱而堕落，跌进了邪恶的旋涡和受到了无穷无尽的痛苦。也有些人由于服饰的诱惑，超出收入的限度，使家庭陷入了贫穷，或者使他们不能够博施济众。

如果这种对服饰的酷爱一旦使得我们失控，那它将会在不知不觉之中占了上风，结果我们就成了服饰的奴隶。即使我们有足够的力量摆脱服饰令人烦恼的控制，对服装的酷爱仍然将造成许多祸害，给我们带来不快。



第 9 则



不要养成在别人面前随便脱衣服的习惯，也不要衣冠不整地出去到处走。

正如人们买东西时，首先看到和感兴趣的是那些漂亮的商品一样，人的外表也是使人们感兴趣的最初印象。

生活中总会发生一些尴尬的事。比方说早上起床晚了，匆匆忙忙地出门办事，偏偏这一天做什么事都不顺利，也许你只是埋怨运气不好，其实罪魁祸首是你那杂乱的头发，和急急忙忙凑合的服饰。这使你觉得自己浑身上下没有一点活力，精神萎靡不振，整天都漫不经心，当然做不好事情。



虽然好的外观形象的建立,并非一朝一夕可成,但每天早上只要多花几分钟时间,就可以使你看起来赏心悦目,受人欢迎。建议你早一点起床,好好打扮自己再上班。

美好的外表能让别人更容易看出你的内涵,但若仗着自己花容月貌或英俊潇洒,就想凑和你的装束,反而给人轻浮寡德的印象,那么这美好的外表反而有害无益。

相反地,原本长得不美的人,若能怡情养性,努力修饰,还是可以给人美好印象。这也就要求你每天都要注意自己形象的一些细枝末节,同时也要改变原来错误的想法,即以为一个人只要有好的内涵就可以了,外表是可以忽视的。不要忘了,好商品之所以能卖出好价钱,是因为表里如一,才能得到顾客喜欢的。

形象的得体,不仅可以使你在与人交往中获得良好的印象,更重要的是,美好的外表能够提升你的自信,在你心中树立成功的信念,为你的成功之路添上一盏华灯。



第4则



不要把衣服穿到味道难闻、破烂或脏乱的地步，至少每隔一天洗一次衣服，注意日常的行为不要邋遢。

人们应该把清洁身体放在一个十分重要的位置上，因为脏兮兮的身体会招来别人的反感，会让你所有其他的优点黯然失色。在一个文明的社会，如果你想要有所成就的话，就必须认真地清洁、保养自己的身体。

个人魅力并非完全依靠人格魅力，其实整洁的形象也极为重要，因为人们的好恶往往由第一印象决定。看见一个高雅体面的人，必定会产生如沐春风的感受；而要对某个人下评语时，首先想到的也是对方的外貌，这是自然的心理反应。

在这个重视外表的社会，可以说外表有时候对很多

事情都有举足轻重的作用。

不知道你听说过约翰逊伯爵的故事没有，他的那件趣事即使是现在读起来也让人不由得会心一笑。

约翰逊伯爵风度翩翩，谈吐幽默，形象十分迷人。他坦言，他的个人魅力并非完全依靠品行魅力，其实整洁的形象也极为重要。

约翰逊伯爵初到费城时，身上穿着的工作服又旧又脏，因为他的好衣服要经海道运来。他既无熟人也不知在哪里安身。长途的旅行、划船，让他觉得疲惫，想休息，而且腹中饥肠辘辘。然后约翰逊伯爵沿街闲逛，走到市场附近，看见一个手拿面包的男孩。他常以面包当饭，就问男孩面包是在哪儿买的，随即按他指的方向到了第二街的面包店。

一进店门，约翰逊伯爵就不再考虑价钱，他不知道货币在这儿的不同价值，也不清楚究竟哪种面包更便宜，有多少种类，约翰逊伯爵就要他们给他三便士的任何种类的面包。他们给了约翰逊伯爵，没想到是三个又大又松的面包卷。

三便士买了这么多，这让约翰逊伯爵感到惊讶，但他还是全拿走了，口袋装不下，就在腋下各夹一个，边走边吃另外一个。

就这样，约翰逊伯爵沿市场街走到第四街，经过了里



德先生的门口,他是约翰逊伯爵未来的岳父。那时约翰逊伯爵未来的妻子正站在门口,看着约翰逊伯爵的邋遢样子觉



得十分可笑,约翰逊伯爵当时也确实尴尬。约翰逊伯爵糟糕的形象,给他未来的妻子留下了极不好的印象,这种坏印象一直到他们真正结合时才消除。

约翰逊伯爵经过很大的努力才改变在他妻子心目中的形象。所以,约翰逊伯爵后来十分注重自己的形象,最关键的是要求自己不必穿得气派,但必须整洁。

一个衣着得体的人,肯定会给他人留下一个美好的印象。相反,不修边幅,或者搭配不当,只会让人瞧不起,人家心里会说:“这人真不够档次。”当然,这里不是鼓吹以衣取人,长一双势利眼。但在多数社交场合中,如果你想仪表堂堂,让别人见到你的时候眼前一亮,你还是穿得体的面优雅些会比较好。