

华盛顿 110 条行为准则

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的教育。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“微言大义”“举类迩而见义远”。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。”

- 1 与人相处时，言行举止应表现出对对方的尊敬。
- 2 与人相处时，不要指手画脚，手的放置要自然得体。
- 3 不要对朋友恶作剧，以免使他受到惊吓伤害。
- 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。
- 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。
- 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。
- 7 不要当着别人的面脱衣，也不要衣冠不整出门。
- 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。
- 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。
- 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。
- 11 不要晃来晃去挡人视线，也不要啃手指甲。
- 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。
- 13 不要当着别人面捉虱子捉跳蚤；如果看到地上有污迹或痰迹，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。

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。

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。

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。

17 不要溜须拍马，也不要调侃那些不喜欢自己被调侃的人。

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。

19 面部表情要令人愉快，不过在严肃的场合，表情要庄重。

20 在你演讲时，身体的姿态、手势，要与之匹配。

21 不去责备他人天生的缺点，也不因此而心中窃喜。

22 不要对别人的不幸幸灾乐祸，即便他是你的敌人。

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。

24 观看公共表演或展览活动时，不要肆无忌惮地狂笑不止。

25 礼节不可繁琐，也不可在必需时被忽视。

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。

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。

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。

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。

30 就大多数国家来看，右位是尊位，因此在与人一道行走时，

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。

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。

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。没必要表现得畏畏缩缩。

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。

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。

35 在商业或公务谈话中，你的讲话应该简短、易于理解。

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。

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。

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。

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。

40 **在和上级意见不一致时，不要试图争辩获胜，只需虚心提出你的意见。**

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。

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。

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。

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。**

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。

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。**

47 不要嘲笑人，也不要不要在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。

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。

- 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。
- 50 不要轻易相信那些诋毁他人的流言蜚语。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 55 不要在大街上吃东西，也不要不合时令地在房子里吃。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 60 不要下流地唆使朋友去窥探他人的隐私。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 67 不要贬低别人，也不要过分抬高别人。
- 68 不要去你不熟悉的社交场合，无论你在那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。
- 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。

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。**

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。

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。

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。

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。

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你讲话时到来，你应该向他重复一下你先前讲的话。这是有教养的表现。

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。

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。

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。

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。

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。**

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。

82 不要承诺你做不到的事，不过一旦承诺，就要守信。

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。

84 当你的上司与人讲话时，不要凑耳朵听，也不要插嘴，更不要发笑。

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。

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。

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。

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。

89 不要讲不在场的人的坏话，因为这不公平。

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。

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。

92 与人进餐时不要拿走盐，不要用你的有油污的刀切面包。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

101 不要当着别人的面漱口。

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。**

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。

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，并注意别让吃饭较慢的人有时间吃完。

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。

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。

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。

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。

109 消遣娱乐应该是健康向上的，而不应该是低级邪恶的。

110 **努力让那被称作良知的圣火在你的胸中熊熊燃烧**