少年華盛頓謙恭處世行為準則

1. 穿著衣服應簡單樸素，而非試圖引人注目。應根據季節、時令和場合時間，選擇合乎禮儀要求的服裝，力求自然協調。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

2. 時時注意自己的穿著是否合宜，皮鞋是否合腳、擦亮，衣襪是否整齊清潔；不要學孔雀一般打扮花枝招展。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

3. 不要在別人面前隨便穿、脫衣服；外出的時候一定要衣冠整潔，不應隨便。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

4. 衣服最少隔一天就應換洗，不要讓人覺得穿著邋遢，甚至穿到骯髒、傳出難聞的味道。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

5. 與人交談時，應該面向對方，避免側身甚至背對。別人在讀書、寫字時，不可動搖桌子，也不應靠到他身上。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

6. 時常注意保持和藹親切的面容，態度則應莊重自然。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

7. 不可躺在床上與人說話，即使是對身分卑微的人也不行。記得檢查帽子有沒有戴正，這是匆忙間容易疏忽的地方。







少年華盛頓謙恭處世行為準則

8. 臉部表情最容易引人注意。動不動就鼓起雙頰、抬手撥弄鬍鬚或嘴唇，時常咂嘴、抿嘴或咬嘴唇，或隨意張大嘴等等，都是有損形象的行為，必須避免。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

9. 坐要有坐相，上身保持正直平穩，不要斜靠或後躺；雙腳應併攏，不要兩腿交疊或蹺二郎腿。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

10. 在街上行走的時候，胳膊的擺動要自然，幅度不要過大；不要蹦蹦跳跳，更不要奔跑。但是，慢吞吞地走或腳後跟拖沓著走，顯得沒精神又沒氣質。

少年華盛頓謙恭處世行為準則

11. 在大多數國家，右方為尊。所以，與尊長同行時，應追隨於左側稍後。如果三人同行，中間為尊；兩人同行則靠邊為尊。

少年華盛頓謙恭處世行為準則

12. 在社交場合中，應與大同融合一體，與人同樂。自處一隅，自顧自地低聲哼唱，甚至於忘我地用手指或者腳尖打拍子，都是不當的舉止。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

13. 雙手和牙齒的清潔衛生非常重要，不僅關係身體健康，社交上也舉足輕重。一口潔淨的美齒、口氣芬芳，自然為你的形象加分；常剪指甲勤洗手，也讓人樂於與你接觸。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

14. 在社交場合上，態度自然開朗，儀態端莊大方，常能博得好感，讓人樂於與你接近；畏首畏尾，裹足不前，也叫人敬而遠之，甚至冷眼相待。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

15.吃東西、喝水喝飲料要選擇合適的場所和時間；環境和時間如果不宜，容易引人反感。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

16. 即使是令人討厭的害蟲例如跳蚤、虱子、蒼蠅或蚊子，也不要當眾捏死。與人交談時，見到地上有小髒物或痰跡等，應態度自然地用腳踏上。發現同伴衣服上有灰、屑等髒物，要不動聲色地把它撣掉；如果別人發現你身上有這種情形而把它弄掉，應向他致謝。

少年華盛頓謙恭處世行為準則

17. 就算是好朋友，對方不想玩鬧時，就不要去打擾；不喜歡人家這樣對你，就不要那樣待人。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

18. 在團體生活裡，尤其是公開的活動中，有人因為某種美德而受表揚時，不要立即以相同的緣由去稱讚另一個人。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

19. 莫道人之短，更不可詆譭別人的名譽；

不要吝於讚美別人，

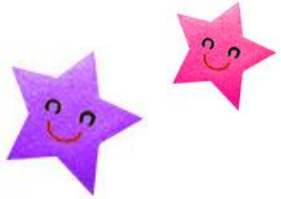
但也不要言過其實。



少年華盛頓謙恭處世行為準則



20. 勸誡或提出建議，要考慮場合和時機，是在公共場合或私下？是立即告之或另擇時機？勸誡時應態度誠懇，口氣溫和，切不可帶有憤怒情緒。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

21. 有長輩在場對其他人說話時，要在旁邊靜聽，不可插嘴，也不可在一旁交談或說笑。



少年華盛頓謙恭處世行為準則



22. 如果不知道自己會受歡迎，就不要到那裡去；沒有人徵求你的意見，就不要給人建議；別人徵詢你的意見時，要把握重點，簡短而有條理地作答。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

23. 說話之前要三思，力求無懈可擊。想想如果聽者是自己能否順耳再說出來，避免衝口而出；說時要求簡潔扼要，條理分明。



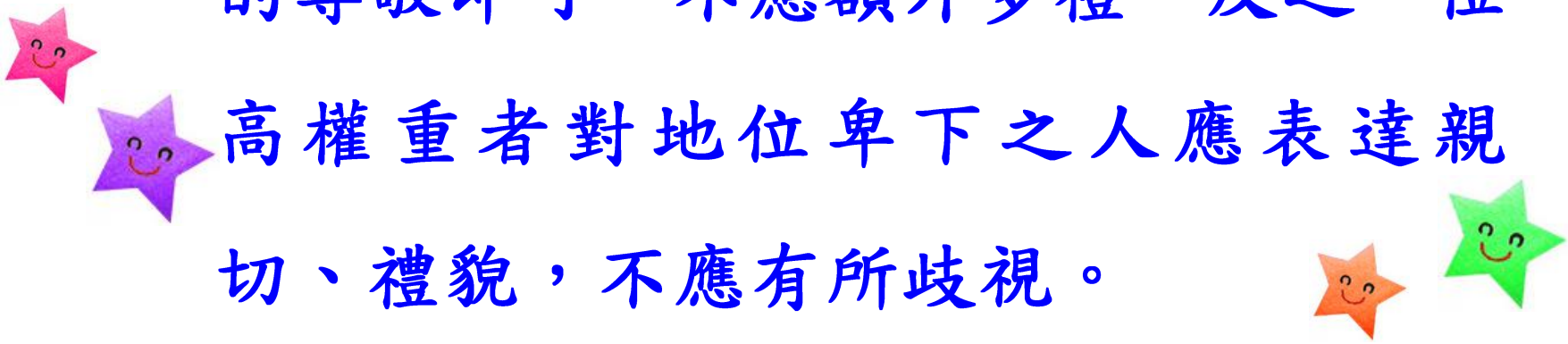
少年華盛頓謙恭處世行為準則

24. 自己能力不及的事，
不要答應人家；
承諾的事則要盡
力完成。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

25. 地位卑下者對位高權重之人，表達必要的尊敬即可，不應額外多禮。反之，位高權重者對地位卑下之人應表達親切、禮貌，不應有所歧視。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

26. 向長輩提出建議的時候，態度要謙恭誠懇，可詳予解說，但應避免爭論。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

27. 用餐時好心情，再普通的菜色也是盛宴。所以，不論發生什麼事，都不要在餐桌上發脾氣，即使你有一百個正當的理由，尤其是有陌生人在座時。






少年華盛頓謙恭處世行為準則

28. 在社交中，對正在說話的人，要保持專心聆聽的態度。即使與之意見相左，也不輕易以言詞相牴。姿態要維持紳士的沉穩與莊重。







少年華盛頓謙恭處世行為準則



29. 有人注視你的時候，你的目光要平和以對，不要游移不定，也不要閃躲，更不要做出咬指甲、咬嘴唇等不自然的動作。

少年華盛頓謙恭處世行為準則

30. 已經盡力而為，結果雖然不盡理想，甚或不如預期，都不應加以責怪。



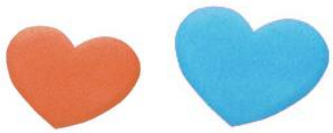
少年華盛頓謙恭處世行為準則

31. 看到有人犯過受罰，或罪犯受刑，
可能認為罪有應得，
但也應表示同情。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

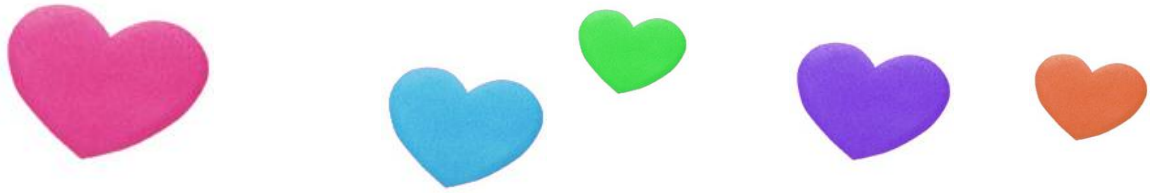
32. 要控制自己的情緒，尤其在公共場合，喜不要欣喜若狂，悲不要悲不自勝，怒不要哀痛愈恒，樂不要樂不可支。適度的拿捏非常重要。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

33. 當你坐著的時候，有人來找你談話，

應該站起來，即使來人是屬下也一樣。



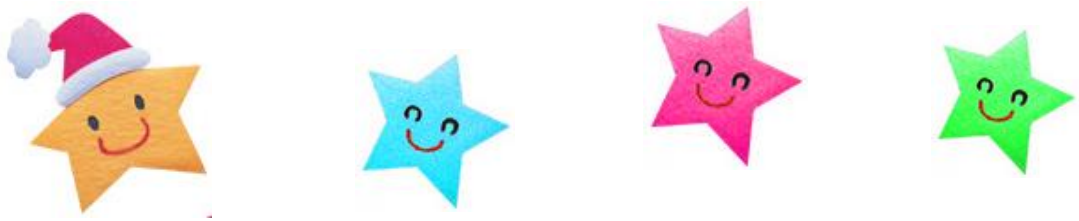
少年華盛頓謙恭處世行為準則

34. 與長上邊走邊談的時候，要跟隨在他左側稍後，不應與他並駕齊驅，更不應該超前，以示尊重。要待他停下你才可停下；轉身時則應面對他。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

35. 談話中說到神或有關神的事，或說到祖先，態度要莊重虔誠，同詞選字也要尊重。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

36. 與人交往，舉止要得體。對不同身分地位的人，所施的禮節也不同，總要合度，不過於矯情，也不怠慢。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

37. 對聲名高尚的人，如貴族、法官、牧師等，應脫帽行禮，態度要恭敬。行鞠躬禮的時候，彎腰的幅度應該依循當地的習俗與其地位。對待同輩則應先向對方致意，其方式及程度應遵從當地習俗；答禮時也一樣。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

38. 別人講話時應專心靜聽，即使冗長，也要避免打盹。與人交談中，不該插話或打斷時，要沉默以對。邊走邊談時，步伐快慢應保持一致。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

39. 信件可以長久保留，因此寫信時要特別留意，稱呼要根據其地位和當地習慣選用，祝福語及署名自稱都要合乎禮節，不可造次。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

40. 社交中先開口和人說話也是禮節，特別是對地位比我們高的或長輩，或比我們年長的人。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

41. 談論公事應簡明、扼要、有條理。

切不可牽扯私事及感情。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

42. 在歡樂的場合和餐桌上，都不應該談論悲慘、傷感和憂鬱的話題，如死亡、災禍、暴力等事。如果有人提及，應想辦法婉轉或藉機轉移話題。更不要隨意對人談自己的不幸經歷。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

43. 與人談話時，態度應友善、有禮貌，先問候他人。傾聽他人發言時不打斷、不插嘴；由自己發言時，應從容以對，不要陷入沉思。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

44. 在團體活動中，應使用共同的語言交談，不要使用只有少數人聽懂的話。談話內容是嚴肅的或崇高的事務，態度要虔誠莊重。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

45. 不僅不要打擾別人的發言，也不要妨害到別人聆聽。如果講話的人中斷了發言，沒有人要求不要主動接話，也不要催促他繼續。不要打斷別人的發言而搶著回答他提出的問題。 

少年華盛頓謙恭處世行為準則

46. 別人在談話時，不要問他們在談什麼；如果發覺由於你的到來令他們有所顧忌，最好藉故離去。假如在你對人談話時有身分較高者加入，重複剛剛的談話給他聽是明智的舉動。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

47. 與人談話時，不要用手指點對方，也不要太靠近對方，尤其是不要湊近臉去。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

48. 在大庭廣眾之前，態度及情緒的表露要有節制，尤其是值得高興，令人興奮的事，不要得意而致忘形。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

49. 應在辦公時間內接待公務上的客人。洽談時不要加入私事。如有其他人在場，不要個別耳語。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

50. 在劇院觀賞表演或參加舞會等聚會時，主動讓位給後來的人，是紳士的禮貌行為。在這種場合大聲喧嘩則令人厭惡。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

51.用餐時要避免發出異聲、大聲說話，也不要隨意將口裡的食物吐出來。如果不能避免地須咳嗽、擤鼻子、剔牙等，應簡短告退；若不便告退，則應側身掩嘴。

少年華盛頓謙恭處世行為準則



52. 對喜歡的食物要節制，不要貪婪取用。對不喜歡的食物可以只取少量，最好不要不吃。不要對食物或烹調嚴格批評。







少年華盛頓謙恭處世行為準則

53. 平常就要多學習餐桌禮儀，尤其一些小細節；務必能熟練地使用各種餐具；不要雙手倚在餐桌上，或身體靠躺在椅背上。



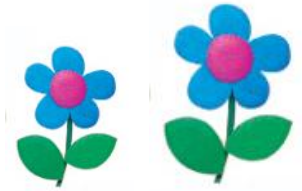
少年華盛頓謙恭處世行為準則

54. 要用小刀切麵包吃，但別用油跡斑斑的餐刀；也不要用餐刀去蘸鹽或調味料；不要用嘴去吹湯，應等它自然冷卻適溫再喝。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

55.吃肉時應使用叉子送進嘴裡，不要貪圖方便而用餐刀。不要把果核吐在盤子上。偷偷地將食物藏到桌子底下或丟掉，是非常粗俗無禮的舉動。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

56. 吃剩的食物殘渣在面前堆成一座小山很不雅觀。應適時清理，並用餐巾將其擦掃到桌邊。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

57. 不管與人或獨自用餐，大吃大喝狼吞虎嚥而使兩腮鼓脹，都有失大雅，而且也有礙健康。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

58. 嘴裡有食物時不要出聲說話。舉杯時，不論是酒或飲料，都應溫文有禮，不要睜大雙眼或做出怪異誇張的表情。





少年華盛頓謙恭處世行為準則



59. 口腔或齒間有食物殘渣需要清理時，應使用牙籤掩口而行。不要用餐巾擦拭牙齒，也不要用餐刀或叉子剔牙或撥弄；如果有人這樣做，應即時提供牙籤給他。

少年華盛頓謙恭處世行為準則

60. 常常約請朋友吃飯，酒肉相見，是沒有必要的；若有所求，也往往徒勞。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

61. 赴宴時應合乎禮節，謙恭待人為上。應確認主位，不要冒失上坐；不過，如果主人邀請，就不要推辭，以免影響餐桌上的氣氛。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

62. 與長輩一起進餐時，應配合長者的進度，要避免在他們用完餐後自己還在進食。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

63. 敬酒或接受敬酒時，應先擦拭嘴唇再飲，速度要不疾不徐，注意呼吸保持均匀順暢，不應出聲或喘息。



少年華盛頓謙恭處世行為準則



64. 如果無法忍受，必須咳嗽、打噴嚏、擤鼻或打呵欠，要使用手帕或徒手掩口，側身轉到一旁，而且聲音要盡量小。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

65. 不要在病人或正在蒙受痛苦的人面前表現出高興的情緒。那樣會加深他的痛苦。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

66. 探望病人時，不要隨意給病人建議，尤其是對所患病痛不甚了解時，更不要信口開河。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

67. 行禮的規範要詳加研究，例如，在什麼地方對什麼人行什麼禮，都應該合節，濫施令人厭煩，不足則失禮。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

68. 不要搶別人的話頭；別人站著的時候不要自己一人坐下；與人同行時，別人停止時，不要自顧獨行。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

69. 在團體的活動中，應對全部的人都表示尊重，而不獨厚某些人，或冷落某些人。



少年華盛頓謙恭處世行為準則



70. 對位高權重之人固然該敬重，對同輩——年紀或資歷相當的人也應尊重。而位高權重的人，對其同輩人也應如此。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

71. 在訓誡別人之前，應檢討自己，對要訓誡的事是不是做得夠好。應以身作則，樹立榜樣，再要求別人。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

72. 與人談話中要保持理性，有意識地提醒自己，不要被嫉妒或惡意批評等負面情緒所左右。



少年華盛頓謙恭處世行為準則



73. 發言冗長的弊病，常是因為離題、重複。改進的方法是，用條例的方式建立條理，長話短說，不作過多的說明。







少年華盛頓謙恭處世行為準則

74. 談話時不要經常換姿勢，表情不要誇大，手勢不要過多。這些都可能使你的發言失焦。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

75. 即使是親密的朋友，講話時也不要靠得太近。一方面可能給對方壓迫感，也免口水飛濺到其臉上。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

76. 與上司、長輩、德高望眾或學術專家等同座談話時，應在被提問時才發言。發言時應起立、脫帽，回答則以簡明扼要為上。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

77. 陳述一件事時，須摒除主觀好惡，保持客觀中立。未被要求時，不應加入主觀判斷和個人意見。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

78. 爭論時，應尊重對方的發言權，不應壓制對方發表意見的機會。應服從仲裁人或議決的結果。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

79. 即使是好朋友，也不要嚇唬當玩笑作樂。當玩笑的惡作劇應拿捏輕重，適可而止。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

80. 試圖嘩眾取寵，或宣揚自己的才華、德行或成就，或展現財富、身世等等，都不是紳士所當為。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

81. 對天性上的懦弱不必自責，也不應以此責備他人，而應努力去克服及鼓勵他人。更不應有聽之任之的消極態度。







少年華盛頓謙恭處世行為準則

82. 對紳士談話，坐應端正，不可歪靠椅背，站應直立，不可彎腰駝背，不應目不轉睛地注視對方，也不要親匿地靠近，應保持有一步的距離。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

83. 談話中會顯現出一個人的品格，所以要注意。例如，在地位高或學問廣博之士面前，不作浮誇之言；在知識水準較低的人面前，則不要談高深的或困難的事。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

84. 遇有兩方爭論時，不要貿然加入或幫助任一方；討論中不要堅持己見；自己不深入的問題，或不便表示意見的事，則聽從多數一方的意見。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

85. 不要加入阿諛奉承者之列，對此等人也最好敬而遠之；當然，他們也不會喜歡和正直的人來往。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

86. 年齡較長、地位較高、學術較有成就、財產較富有的人應更謙恭，處處對人謙讓。而受謙讓的人則不應堅辭，應客氣地接受。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

87. 不要批評別人的專業知識或精通的事，甚至教導他「其實應該如何如何」。這不僅有自己之嫌，而且引來班門弄斧之譏。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

88. 與多人一起談話時，不要只當聽眾而默不作聲。這和閱讀的情況類似，看到精彩處也會拍案或朗誦。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

89. 對別人的警言或指正要心情感激。如果事後找一個適當的時機或場合向他致謝，或讓他知道那個警示或忠言乃得自於他，則更好。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

90. 希望別人尊重你的秘密。則要尊重別人的秘密。所以，不要慫恿朋友吐露秘密，或是去揭穿別人的秘密。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

91. 要盡力保持自己的良知，那是最寶貴的東西，是我們心中的火花，是照亮靈魂的火種。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

92. 重視名聲的人，會選擇好名聲的人做朋友，所謂近朱者赤，近墨者黑。與其和壞名聲的人為伍，不如獨行為佳。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

93. 榜樣的力量是很強大的；尤其對青少年。所以要重視道德，為子弟樹模範。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

94. 說笑話要看場合。不要講令人不愉快的笑話，不要講取笑人的笑話，不要講不雅的話。聽了笑話不要笑得太大聲，要適可而止。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

95. 切莫嘲笑別人的不幸，即使是事有緣由，即使是你的敵人，也不要那麼做。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

96. 不要對任何事和任何人詛咒，即使是敵人。不要辱罵人，也不要辱罵他人的祖先。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

97. 不要注視別人身上的缺陷，對胎記、傷疤或小瑕疵等也不要，更不要追問是為什麼，是怎麼來的。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

98. 不明來源或不明真相的事不要輕易傳布。談論聽到的事情時，不要說是誰、誰說的。別人的秘密不要任意去揭穿。

少年華盛頓謙恭處世行為準則

99. 不要刺探別人的感情事，
不要探聽別人的入卦，
更不要傳播。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

100.不說人之短，不道己之長，

更不要在背後說人壞話。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

101. 對別人的不幸，應表示同情，不要幸災樂禍，更不要取笑甚至侮辱。即使是敵人也不要這樣做。






少年華盛頓謙恭處世行為準則

102. 不要責怪別人遺傳上的不完美，更不要取笑。人人都不會是完美的，對別人理解和寬容，其實也是寬容，其實也是寬容自己。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

103.對別人的蜚語流言，最好不要聽，更不要傳、不要信、不要評斷、不要污蔑。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

104. 切莫愚弄人、嘲諷人，即使別人露出這樣的機會給你。切莫說誹謗他人的話，即使是開玩笑。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

105. 切毋取笑或嘲諷重要的事或眾人重視的事；即使是開玩笑或眾人玩樂，也不要說尖酸刻薄的話；自己說了令人激賞或機智的話，切毋自鳴得意。

少年華盛頓謙恭處世行為準則



106. 在團體的活動中，不要自顧看書報、看信件等；確有必要的話，則應請求離開。別人正在寫文章或書信，不要接近，以免看到沒有獲得別人同意的東西。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

107. 接待同輩或地位、資歷稍遜於你的人時，應該請他們上主要的座位。相反，若你受到這樣的對待，應該謙辭，但主人再次邀請，則應接受。





少年華盛頓謙恭處世行為準則

108.餐桌上的幽默也要守分寸，不要放縱而招致其他客人反感，主人也為難。



少年華盛頓謙恭處世行為準則

109.在路上、走道上遇到德高望重之人、前輩、地位較高者，應駐足或退後讓路。尤其是在門口或狹窄的地方。

少年華盛頓謙恭處世行為準則

110. 不要向火裡吐口水，不要俯身距離火堆近，不要伸手到火堆上取暖——尤其是火上正在烤肉的時候。

