

25 项美国公民修养守则

---孩子应该知道的



公民社会虽然崇尚关爱、正义、参与、宽容等崇高理想，但在公共生活中，却又经常因为人际间的冲突，令不少参与者对这些理想产生怀疑。美国约翰霍金斯大学修养计划中提出了 25 项守则，对于改善公共生活有相当参考价值。

美国的公民修养守则 1.

关注 (pay attention) – 留意他人的处境。在公众地方大声谈手机便是没有关注其它人可能受到骚扰。

美国的公民修养守则 2.

肯定他人的存在价值 (acknowledging others) — 插队不单浪费了排队的人的时间，而且是否定人们的存在，否定往往引发冲突。

美国公民修养守则 3.

向好处想 (think the best) — 先往人家的好处想，不单令自己的心灵保持纯真轻省，亦会影

向对方更真诚与您相处。在基督教文化中，有教导说接待陌生人，无意中便接待了天使。我在美国迷路、坏车时经常碰到人们积极协助。

但中国人“防人之心不可无”是根深蒂固的，我们对热情的陌生人会有所顾忌，结果是向人家浇了一盘冷水。其实往好处想不是盲目不设防，只是世上如果好人居多，就不应先假设对方是坏人，结果是大家崩紧神经做人。

美国公民修养守则 4.

聆听 (listen)—当我们打断人家的说话，抢着提出自己的论点时，不单显示我们不耐烦，而且反映我们有“自恋”倾向，要将水银灯移到自己头上。打断人家说话的一种不显眼做法，是对人家说话的内容不作响应，然后自说自话。

同事告诉你刚去过云南，你却未及追问她对云南的感觉，便兴高彩烈谈你两年前在云南的游历和您对云南的观感。您的目光注视在自己的过去，而不是当下的友人。我们要学习安静，让人家有机会说话。关掉电视、手机，不要想着下一个约会的事情，让自己聆听别人的观点和感受，也让自己逃离自我中心的世界。

美国公民修养守则 5.

兼容接纳 (be inclusive) — 每个人都乐于被人接纳。群体带给人安全感，甚至生活意义和方向，谁也不想被群体排斥。我们要特别小心不要孤立群体中的小数人，譬如一群人聚会时最好说普通话，不要用方言交谈而令其它人在旁边发呆。留意找一些共同话题让人人参与，而非只有小圈子有发言权；如果有新朋友加入聚会，应该总结一下之前的讨论，让他易于加入讨论；主持会议的人，应尽可能引导所有与会者发言，提高每个人的参与感。

美国公民修养守则 6.

言调温和 (speak kindly) — 深思熟虑、言调温和是公民修养的核心。我们不要低估语言的力量，它可以建立也可以摧毁听者的自我。善良的说话令身边的人生活在喜乐之中。有时，要懂得在陈述自己的观点后，让对方有说话的机会。

要控制声量，大声说话令人受惊，窒息对话。争论时要以事论事，不要攻击对方的种族、国籍、性别或其它与论题无关的私人生活。

“你们女人就是这样不讲逻辑...”、“你们北方人就是那样不设实际...”都是不能接受。即使意见分歧，亦要把对方视为有血有肉的人，而非只是一个要被彻底打倒的谬误。想一想对方为何会接受这样(你认为是错误)的理念，有助于平心静气、化解分歧。必须尊重对方，不要把人的弱点作为取笑的对象、不要贬低人家的成就。用语言践踏人家是想抬高自己，是嫉妒，是自卑感作祟。

美国公民修养守则 7.

不在背后说闲话 (don't speak ill) —如果您经常以中性或正面的方式谈论他人，人们便放心坦诚地与您交往而不用担心您会在背后蜚短流长。您控制您的舌头，换来更多真诚的关系。

美国公民修养守则 8.

接纳和给予赞赏 (accept and give praise) – 不要吝啬赞美，它令对方心情愉快，亦令自己有正面的人生观。但讚美必须出于真诚，否则变成花言巧语。要注意在工作地方不能随便赞美同事的外形，目不转睛盯着女同事亦会惹来反感。

美国公民修养守则 9.

尊重他人意愿 (respect even a subtle “no”)— 无论您的提议是出自最美好的愿望，人家说“不”，就不应强求。有时人家为了保护我们的自尊，用种种间接的方式向我们说“不”，我们应该领情，而非因为人家未有明言，便穷追不舍。为甚么我们不愿意面对人家的拒绝？因为我们还像小孩一样自我中心，希望世界按着我们的喜好运转。有时是因为我们自信心太低，觉得人家拒绝我的好意，便是把我全盘否定。

美国公民修养守则 10.

尊重他人意见 (respect others' opinions) — 是否真能做到这一点，便要看我们采取怎样的方式与人争论。有几个要点应该注意：

i)即使您只是有保留地接受对方的观点，亦不应全面否定他人的主要论点：“我同意一般来说您的观点是对的，但在一些情况下....”

ii) 即使您不同意对方观点，亦无需认为对方是全不合理的：“您的想法的确有其说服力，但是....”

iii) 容许自己有改变看法的空间：“我现在还未被您说服，或者我对这问题还是了解不够。”

iv) 明白有些事情是见仁见智：“您说得没错，但如果换一个角度看这事情....”。讨论问题时最重要的是把自己的意见看为一种观点，而非绝对的真理。容许有异议的空间，甚至应主动征求参与者发表意见。

美国公民修养守则 11.

身体护理 (mind your body) —好好打理自己的身体是对自己和他人的尊重。干净而没有异味的身体和头发、指甲不藏污纳垢、干净的牙齿和清新的口气，令您在公共生活中，无论在公交车、地铁、或者与人讨论时更有自信，亦令人更愿意与您交往。我们亦要注意身体发出的声音：打喷嚏、打呵欠、倒胃气、放屁都会令人感到不适，应该用手帕遮掩或者躲入洗手间处理。

美国公民修养守则 12.

迁就他人 (be agreeable)

美国公民修养守则 13.

表达自己 (assert yourself) —过度迁就他人而失却自我对精神健康有害，适当时候要表达自己的意愿和意见，拒绝过度的要求。

美国公民修养守则 14.

保持安静 (keep it down and rediscover silence) —噪音带来精神紧张、高血压、失聪，我们有责任留意自己制造的声浪 (如谈话、音乐)是否骚扰他人。

美国公民修养守则 15.

尊重他人的时间 (respect other people's time)—守时是对他人时间的尊重，迟到便应设法通知对方，到达后必须向各人道歉。

美国公民修养守则 16.

尊重他人的空间 (respect other people's space) —不要挤拥他人、让人们先离开一个空间 (升降机、车厢)才进去。

美国公民修养守则 17.

真诚道歉 (apologize earnestly)

美国公民修养守则 18.

避开私人问题—除非彼此已进入朋友关系，在公共生活中避免询问人家的年龄、婚姻状况、为何不生孩子、看医生、做了甚么手术、收入和消费情况等。对某些国家的人来说，详细询问他人政治取向(如投票记录)，或者宗教信仰(如是否经常上教堂和祈祷)，可能视为侵犯私隐。

美国公民修养守则 19.

好好接待访客 (care your guests)

美国公民修养守则 20.

做一个为他人设想的访客 (be a considerate guest)

美国公民修养守则 21.

不要随便要人行方便 —特别是当那件事会为第三者带来不便或者违反纪律，我们便陷他人于不义。

美国公民修养守则 22.

不要只懂批评—与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。人生悲喜交集，每天有得有失，在乎我们选择以何种态度观之。不断投诉叫自己亦叫身边人疲累。

美国公民修养守则 23.

接纳和提出建设性的批评 (accept and give constructive criticism) —批评是严肃的事情，批评之前应确定自己是想解决问题而非藉此侮辱、操控、或报复对方。弄清楚问题所在、能否自控情绪、是否适当的时空作出批评等。忠言逆耳，批评令我们直面一些自己无法或不愿意面对的问题。但如果批评是无理取闹，便要学习如何断然否认，却又不会流于互相谩骂。

美国公民修养守则 24.

爱护环境和仁慈对待动物 (respect the environment and be gentle to animals)

美国公民修养守则 25.

不要推御责任，怪罪他人 (don't shift responsibility and blame)

文章来源互联网，如有侵权，请您与我们联系