

《生命就当这样美好》

图书基本信息

书名：《生命就当这样美好》

13位ISBN编号：9789573272403

10位ISBN编号：9573272407

出版时间：2013-8-1

作者：P.M. 傅尼

页数：304

译者：廖玉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《生命就当这样美好》

内容概要

本書的每一頁都在闡述這個簡單的信念：良好的人際關係讓我們的人生美好，糟糕的人際關係讓我們的人生悲慘。如果我們替周遭的人減輕了負擔，那麼我們的日子就過得很好；如果我們替這個世界帶來苦難，那就代表我們的日子過得不好。

本書列舉25個亙古不變的人際關係準則，並以實例說明如何正確應用這些準則。這些準則包含：發揮注意力、這世界上不是只有你、往好處想、言語的態度要溫柔、不可說人壞話、怎麼樣才是真誠的道歉、尊重別人拒絕的意願、尊重別人的時間、好好接待客人、當個體貼的客人、避免毫無意義的抱怨、不推卸責任，不怪罪他人等等。

本書獲得國內外企業領袖、精英學者、心理諮商與人資工作者的強力推薦。書中的正面訊息，可以改善職場內的人際行為，也可改變人的言語和行動。心理諮商師都知道，行動改變了，自我的感覺也就不同了，從此帶出一種健康的樂觀感覺，改變我們的生命。

準則之一：【兼容並蓄篇】

美國少女凱羅在義大利旅行時，有天與一群剛剛認識的義大利友人共進晚餐，氣氛熱烈而愉快，這點讓凱羅非常高興，覺得自己與他們越來越親近。

凱羅的義大利文聽力還不錯，口語表達也很棒，但這一群義大利友人都用義大利文飛快交談，凱羅偶爾會覺得跟不上。有位名叫馬洛的義大利青年高速說了一個笑話，在座所有義大利人都笑了，凱羅也跟著大家一起笑。

然而，她的笑聲未歇，馬洛就轉頭對著她，用英文刻薄地說：「如果你一個字都聽不懂，為什麼妳要笑？」她的笑聲立刻降低。這件插曲發生後，有些朋友注意到凱羅似乎變得有點沈默。對凱羅而言，這個夜晚已經失去魅力。

我們很容易在疏忽之間，一個不小心就毀了別人的快樂時光。凱羅到底有沒有聽懂馬洛的笑話，其實一點都不重要，馬洛的行為所造成的結果，卻等於強化了凱羅身為外人的角色。不論馬洛的意思為何，凱羅接收到的訊息是：妳不屬於這裡，妳不受歡迎，妳不是我們的一份子。

準則之二：【隨和篇】

在巴黎旅行的第一天，賀柏和露絲這對夫妻與其他幾位好友會合，大夥兒一起展開在歐洲渡假之旅。「參觀教堂的時候到了，」一個朋友說：「誰有興趣？」結果在場每個人都有興趣，只有賀柏不想欣賞藝術和建築物，他想要去買運動外套。

雖然露絲想跟大家一起行動，但是陪丈夫在巴黎逛逛也很重要。她建議老公：「今天要不要先跟大家一起觀光，明天我再跟你一起去購物？」不過賀柏似乎不了解，或者不在乎。不論其他人（包括他的妻子在內）今天想做什麼，他都不為所動。

上面例子中，賀柏有權做自己喜歡的事，他也沒做什麼嚴重的錯事。然而如果他在行事為人上面多一點彈性，一定會讓別人更喜歡他們。我們不必事事配合別人的喜好，因為這種行為很可笑，而且這種行為與禮貌無關。然而無論何時，除非有特別的理由，否則我們至少應該努力在自己與別人的計畫之間，做一個調和。這是禮貌對我們的要求。

準則之三：【道歉篇】

有位老太太拄著柺杖慢慢走向店門口。迎面而來一位帶著大狗的女士，狗兒看到老太太就快速衝過去，一面狂吠。那位女士即時拉住狗，不過老太太已經嚇得跌倒。

「喔，抱歉，牠沒見過柺杖。」帶狗的那位女士說
其實，狗主人看到老婦人差點跌倒，這時只要說一句簡單的道歉就夠了（像是「抱歉，我應該把狗拉好」），而不是解釋自己的狗而沒看過柺杖（當然，更不可以用這個解釋來推卸責任）。

狗主人原本就該管好自己的狗，但是她忽略了這個事實，事實上，她反而有點像是在責怪老婦人「為什麼要拄著柺杖」。道歉是一回事，找理由開脫又是另一回事，別將兩者混為一談。在上面的例子裡，狗主人的行為正像是替自己脫罪。這種轉移焦點而不好好道歉的行為，其實很常見。我們經常聽到虛偽的道歉，如：「我在電話這頭對你大吼，真的很抱歉，但是我最近壓力很大。」真正的道歉應該是：「我對著你大吼，真的很抱歉。這種事不該找任何藉口，我唯一能說的就是這種事不會再發生。」

」

準則之四：【問候篇】

大約25年前，我剛從義大利到美國念研究所，渴望了解這個新世界。我每天都搭公車到加州西木區的加州大學洛杉磯分校上課，在這些搭車經驗中，體會到了我最強烈的「美國印象」。

許多乘客上車時，都向司機問早，下車時則說「謝謝」和「祝你今天愉快」，我在歐洲從沒看過這種事，因此感到非常驚訝。歐洲人才不會注意公車司機。先前我住在米蘭的時候，我覺得公車司機和公車是一樣的，都是毫無個人特徵的機械零件。不過，因為同車乘客們都向司機打招呼，我才真正開始體會到，公車司機是個有血有肉的人。

我們承認別人存在、問候別人的最基本方式，就是一句簡單的「哈囉」或是「早安」。問候就是最基本、卻十分有意義的尊敬，代表我們把對方當成有血有肉的人看待。打招呼不只是把別人放在眼裡、承認別人存在，同時我們也讓別人感到自在，並且祝福他們安好。藉由問候別人，我們其實在宣告：我沒有惡意，我關心你們是否健康快樂。我們向別人打招呼的時候，我們其實是邀請別人使用同樣友善的態度來對待我們。

準則之五：【聆聽篇】

有一位同事打電話告訴我，她剛從佛羅里達州度假回來。不料，我不但沒有問她假期是否愉快，反而立刻把我對佛羅里達的感覺告訴她，並且緊接著馬上談起我自己每次去佛羅里達都喜歡做些什麼。最後我還說了一個令人驚喜的消息：我兩年前才去過佛羅里達，去年冬天沒去，希望今年冬天能再去一趟。

這段對話的結果是：我自顧自的愚蠢漫談，完全蓋過了我同事的體驗和感受。

為什麼我們無法好好聆聽別人說話？因為我們只把注意力放在自己身上，放在自己的需求之上，而不注意別人。我們這樣做的原因一方面是自戀，但往往更牽扯到權力遊戲：主導對話，讓我們覺得自己彷彿控制了說話對象。

準則之六：【不屬於自己的物品也要珍惜】

有次我搭火車前往紐約，車廂嶄新乾淨，一塵不染；車身行進間輕輕搖晃著，讓我覺得很舒適，也度過了輕鬆愉快的一小時。

火車按照預定時間停在德拉瓦州，有一對年輕男女上了車，他們拖著兩件大行李，沿著走道費力前進，接著停了下來，年輕男子毫不遲疑，展現敏捷的伸手，直接踩上靠走道的座位上，靠著女伴的協助，奮力舉起一個笨重的行李，放進座位上方的行李架。

接著年輕女子爬上鄰座椅子上，開始放行李。兩人在過程中踩踏了嶄新的座位及扶手，直到放好行李為止。

或許，因為我們擁有的東西太多，所以我們不懂得愛物惜物。這個社會的物資豐富，一切事物似乎都沒有真正價值，尤其是那些不屬於我們的東西。或許我應該向那對年輕男女旅客說點話，像是：「你們有沒有想過，如果大家都亂踩全新的座椅，這些椅子會不會很快就壞了呢？是否想過火車公司會把損壞財產的成本計入票價？是否想過包括我在內的許多乘客都希望坐在乾淨的座位上？」

準則之七：【如何回應別人提出的冒昧問題】

有時候，有些人會提出一些很不禮貌的私人問題，例如「你變胖了嗎？」「你每個月薪水多少？」「你們又吵架了嗎？」

以下是一些可以用來捍衛隱私的示範說法：

- 「討論這個話題讓我很不自在。」
- 「這是大哉問，現在我無法立刻回答。」
- 「現在不是討論這個問題的最好時機。」
- 「如果你不介意，別提錢的事情了。」
- 「我不想討論私事。」
- 「很抱歉，不過我不知道你為何需要知道。」。

我們也可以用有禮的方式加以迴避。如果第一次拜訪你家的客人看著令人印象深刻的古畫說：「這一定很貴喔？」如果你不想讓人知道這幅畫多少錢，可以選擇不回應，或者只要說：「嗯，我想現在這種東西已經不多了。」愛打聽的鄰居問你：「清潔女工多久來你家打掃一次？」適當有禮的回答是：「噢，只要需要打掃，她就會過來。」

《生命就当这样美好》

準則之八：【注意力篇】

幾個中學生經過走廊，一面嘻嘻哈哈彼此捉弄，一面七嘴八舌聊著。他們經過一扇緊閉的教室門口，其中一位女學生突然看見緊閉的教室門，腦中閃過這個想法：這間教室裡面，可能有人正在上課或是考試。於是她立刻放低音量，並且趕緊叫她的朋友安靜下來。

這只是個小舉動，然而卻令人大大的印象深刻。首先，這個年輕女孩有想到，緊閉的門後方可能有人正在上課或考試；接著她又想到，她們這一群人的噪音可能會造成別人的不便；最後，她願意將心比心，採取行動請大家安靜一點。

如果她對她身旁的環境一點察覺都沒有，那麼前述的那個複雜過程就不可能啟動。正因為她發揮了注意力，所以她可以體貼別人。缺乏注意力，有意義的人際互動就不可能發生。我們與別人相處時，首要的責任就是發揮注意力。

準則之九：【不推卸責任，也不怪罪他人】

有個人邀請朋友來家裡宴會，後來自己臨時更改時間，於是致電一位賓客。雙方的對話如下：

主人：「我打來通知你們，晚餐日期已經從原先的星期三提前到星期二了。所以，星期二晚上五點等你們來喔，好嗎？」

客人：「不好意思，但是我們星期二已經有別的計畫了。原先的星期三我們沒問題，但是星期二真的沒辦法。」

主人：「噢，只差一天而已耶，我相信你一定可以想個辦法的。」

客人：「抱歉，不過你臨時通知，我們真的想不出辦法。」

主人：「我都已經跟大家講好了，其他人都會出席。」

客人：「謝謝你的邀約，我們就真的去不了。」

主人：「我們準備了很多好吃的喔，一切都準備好了，你非來不可嘛。你那天有什麼事？」

在這個例子中，有問題的人是主人，他更改晚餐日期，卻試圖操控客人，刻意讓對方覺得自己做錯事。突然之間，客人變成了製造問題的人：為什麼客人小題大作？別人好像都不介意日期更動。而且主人準備了那麼多美食，想想看，不去的話那些美食豈不就是浪費了？主人最後甚至直接質問客人不能出席的原因，口氣帶著一絲憤怒，原因應該是主人認定他的客人絕不可能有非做不可的事，客人一定要出席他安排的重要晚餐。

相同的對話，以下是比較禮貌的版本，主人很有禮貌，不玩操縱那一套。

主人：「我打電話來通知你們，我們把原先訂的晚宴時間提前到星期二，臨時才通知，很抱歉。你們能不能出席？如果你們能來，我們會很高興。」

客人：「不好意思，但是我們星期二已經有別的計畫了。原先的星期三我們沒問題，但是星期二真的沒辦法。」

主人：「我真的覺得抱歉，但是我了解，下次我們會改進。」

禮貌之十：【無禮帶來的三種傷害】

有個女孩名叫茱蒂，她在書店收銀機前排隊結帳時，突然有位女士毫不在乎就插隊到她的前方。試問，這種行為造成了何種傷害？

這種無禮行為完全不將別人放在眼裡，至少造成三種傷害：首先，茱蒂不得不花更多時間等待，造成她的不便；她還有別的事情得做，想要儘快加以完成，但現在卻被拖延了。

其次，那位女士完全忽略茱蒂的存在，這是一種傷害。那位女士的行為彷彿茱蒂不存在，或是她的存在根本不重要，這種丟臉的事讓茱蒂覺得很不安，很憤怒。

第三，如果茱蒂覺得自己應該採取行動，糾正這個藐視的行為，那麼她也會因此感到不安、煩惱。她會想，自己是否真的想讓那位女士注意到這個問題，這樣值得自己花時間嗎？會不會造成不愉快的互動？如果她不抗議，是否就代表自己很懦弱？的確，無禮不僅會造成彼此的衝突，也讓我們內心產生矛盾的情節，而結果證實，後者可能跟前者一樣有害。

《生命就当这样美好》

作者简介

P. M. 傅尼 (P. M. Forni)

加州大學洛杉磯校區博士，全球著名的中古時期義大利文學專家，曾任哈佛大學文藝復興研究中心研究員，任教於賓州大學、維吉尼亞州立大學等校，並於佛羅倫斯大學、威尼斯大學與那波里大學講學。目前為約翰霍普金斯大學教授，並為該校「禮儀優先」計畫主持人。

1998年間，傅尼開風氣之先，在約翰霍普金斯大學開設禮貌課程，並研究當代社會裡文明的舉止與適度的禮貌能夠發揮何種功效。他將研究的心得整理成25個亙古不變的原則，先後撰寫出《生命就當這樣美好》、《碰到粗魯的人該怎麼辦》等書。

紐約時報、洛杉磯時報、華盛頓郵報、華爾街日報與英國泰晤士報都曾專文報導過他的成就，他也多次應邀在ABC、CBS、BBC等電視頻道上發表評論，倡導如何建立一個「理尚往來」的社會。

譯者 廖玉

輔仁大學翻譯學研究所中英筆譯組畢業。曾任中國時報國際新聞中心實習編譯和金融機構翻譯人員，現為專職自由譯者，譯有《廚房屋》等書。

《生命就当这样美好》

书籍目录

前言

PART ONE 禮貌的探求

PART TWO 25種準則

準則1 發揮注意力

準則2 這世界上不是只有你

準則3 往好處想

準則4 傾聽

準則5 兼容並蓄

準則6 言語的態度要溫柔

準則7 不可說人壞話

準則8 接納與讚美

準則9 尊重別人的拒絕

準則10 尊重別人的意見

準則11 注重身體整潔

準則12 做人隨和

準則13 降低音量，保持安靜

準則14 尊重別人的時間

準則15 尊重別人的空間

準則16 真誠道歉

準則17 堅定表達意見

準則18 別問私人問題

準則19 好好接待客人

準則20 當個體貼的客人

準則21 求助前，請三思

準則22 避免毫無意義的抱怨

準則23 接納並提出有建設的批評

準則24 尊重環境，善待動物

準則25 不推卸責任，不怪罪他人

PART THREE 關於禮貌的隨想

《生命就当这样美好》

精彩短评

1、我們的人生，有極大的一部份是由我們和他人的關係所決定的。

《生命就当这样美好》

章节试读

1、《生命就当这样美好》的笔记-第15页

生命是否成功，最重要的评判标准在于我们每天对待彼此的方式。

2、《生命就当这样美好》的笔记-第13页

Love is patient and kind; love is not jealous or boastful, it is not arrogant or rude.

《生命就当这样美好》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com