

生活的学问

——献给年轻的姑娘

〔民主德国〕索尼娅·瓦尔特 著



生活的学问

——献给年轻的姑娘

（民主德国）索妮娅·瓦尔特 著

王家华 申大章 薛惠栋 译

王北平 校

新华出版社

Девушкам от 14 до 18

София Вальтер

Минск. «Полымя». 1983

献给14—18岁的姑娘

索尼娅·瓦尔特

火焰出版社 1983年·明斯克

生活的学问

——献给年轻的姑娘

〔民主德国〕索尼娅·瓦尔特 著

王家华 申大章 薛惠栋 译

王北平 校

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

重庆新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5印张 插页1张 94,000字

1988年3月第一版 1988年3月重庆第一次印刷

印数：1—13,000册

ISBN7-5011-0088-8/G·23

统一书号：7203·198 定价：1.15元

译校者的话

这是民主德国女作家索尼娅·瓦尔特奉献给年轻姑娘们的一本书，它可说是青年们的知音和参谋，良师和益友。青春永远是美好的。作者深切了解正处在黄金时代的青年们的兴趣爱好和喜怒哀乐，非常合乎分寸地将青年读者引进了我们生活于其中的复杂的世界，亲切地教导青年人怎样工作和生活，怎样做个有理想，有教养，文明礼貌的人。

本书作者虽然是德国人，但她的教导对于一般的青年，特别是对于社会主义国家的青年，都有裨益。当然，各个国家都有自己的特点，我国青年人在阅读此书时一定会注意到这一问题。

本书作者采取了与年轻姑娘谈心的方式，读来颇觉细腻。

本书原名《献给14—18岁的姑娘》，由柏林新生活出版社出版，1983年，苏联有关部门将德文版译成俄文（删节本）在苏联出版，译者B.B.科什金，出版者系明斯克的火焰出版社。中文本是依据俄文本转译的，并且又作了若干删节。由于译

校者的水平有限，错误与不妥之处在所难免，尚希读者不吝指教。

1987年元月于北京

致 读 者

你在幼儿时期曾经相信，成年人无所不知，无论提出什么问题，他们都能够回答。随着你的成长，你提的问题也越来越多。可是你忽然发现，成年人对人间的一切并非全都知道，全都理解。当你开始进入成年时期的时候，便特别明显地感觉到这一点，因为各种错综复杂的问题往往使你百思而不得其解。有许多问题你甚至不敢向妈妈提出，也不敢向女伴提出。你顾虑重重：“她们会笑话我吧？她们会由于我想知道‘这种事情’而大惊失色吧？！”。这时候，你感到无法向别人提出自己的问题，你便弄来一个小本本，将你特别感兴趣的一切都写在里面。白纸在你的笔下仿佛逐渐获得了生命，你把心里的一切都尽情地向它倾诉：无论是爱情的秘密，还是由于体形不美所感到的痛苦，或是关于人生的意义等问题……你有了这样一位朋友——日记本，当然是好，然而它有一个最大的缺点，这就是：一切都可以向它倾吐，它也一切都洗耳恭听，可是它无声无息，没有反应……

因此，我才想出一个办法来帮助你：本书的作者——我

要和你交谈。我来回答你的问题，而且一点也不会使你难为情。你会相信，这将是一种十分方便的交谈形式：我就象你的日记本一样，无声无息，但也象你自己一样，直言不讳。我相信，我们会找到共同的语言，也就是说，我们会成为好朋友。你同意吗？

如果同意的话，那就让我们一起来寻找使你焦急不安的一切问题的答案吧！

目 录

致读者.....	(1)
----------	-----

你 生活 时代

只要想做，一切都能实现.....	(1)
你和社会.....	(5)
你如何建立自己的生活.....	(7)
你与国家管理.....	(10)
一切你都能够胜任.....	(11)
好主意的作用.....	(13)
有哪些适合于女孩子的职业.....	(19)
要不断地学习.....	(24)

闲暇时间要过得有意义

什么是闲暇时间.....	(25)
一个人能有多少闲暇时间.....	(26)
你和艺术.....	(30)

一本好书	(32)
到以往的年代去旅行	(34)
摄影	(36)

青春——这也是经常的运动

不要懒惰	(41)
你可以从事哪种项目的运动	(42)

我亲爱的小镜子 请告诉我

谈谈魅力	(50)
定量进食以免发胖	(52)
小心，有毒	(58)
要漂亮请睡足	(60)
优美的体态不是天生的	(61)
关于皮肤的几句话	(65)
你的皮肤怎么样	(67)
十几分钟之内的美丽	(69)
是什么东西妨碍你的美	(70)
你会使用冰吗	(71)
关心一下手和脚的美	(73)
牙齿的护理	(76)
眼睛的护理	(77)
你的发式	(79)
美容的一些秘诀	(82)

你和太阳 (84)

你的“危机”的日子 (86)

同“时髦女士”的谈话

让我们看看幕后 (88)

服装能增添人的美丽吗 (91)

你来到了商店 (96)

你所需要的颜色 (98)

请随时看情况穿衣服 (101)

需要装饰品吗 (108)

关于头上的装饰 (110)

关于保护衣服的几点建议 (112)

你和你的家

自己住所的风格 (116)

颜色和图案 (118)

你的家具 (121)

什么东西能够比花儿更美丽 (125)

用花装饰房间的艺术 (128)

你第一次感到自己是个女主人 (130)

怎样布置饭桌子 (134)

你能说自己是有教养的人吗

你对待亲人是否总是很亲热 (136)

当你不在家里住的时候	(139)
怎样招待客人	(139)
饭桌上不能做什么	(141)

在公共场所的举止

一般的道理	(144)
你在咖啡馆或饭馆里	(145)
你在剧院里	(147)
在公共交通工具中的位置	(149)

你 生活 时代

只要想作，一切都能实现

青春永远是美好的。你正处在黄金时代；你年轻，整个生活就展现在你的面前。你站在生活旅程的起点，就象在春季里站在明媚和煦的阳光下面，预感到夏天的温暖那样。你为什么还愁眉不展呢？你以为我不应该这样说吗？我知道，你想更快地长大，你急不可耐地等待着所有这些时刻的到来——中学的最后一天，大学毕业，也许还有……恋爱时的初吻……你希望赶快经历所有这些事情，这我理解，然而是否应当如此呢？我的年轻的朋友，难道你是那种象风中的一片树叶，随风飘荡的人吗？难道你想成为没有指南针和地图的旅行者，在陌生的地方迷失方向吗？这样的旅行者怀着一种美好的心情踏上自己的旅程，似乎可以随心所欲，想去哪里，就去哪里。然而，经过若干时间，他便会真正认识到，尽管弄得精疲力竭，目标还是没有达到。话又说回来，他是否有过明确的目标呢？

如果是简单的旅行，这还不算什么大不了的倒霉；有了经验，下一次再去就会做好准备。然而在生活中呢？失去的岁月怎能追回？时不再来嘛。只有准确地知道你要从生活中得到什么，才可能获得某种东西。认准了目标，它便可以使人振作精神，可以吸引人，促使人力求达到这一目标。只要目标明确，并有达到目标的决心，这就等于是穿上了童话中所说的飞靴，自由地飞到任何目的地。

知道了前进的方向——这很重要。人确立自己的目标是越早越好。目标有两种：一种是真正崇高的，另一种只是看起来有诱惑力。前一种就象珍贵的宝石，后一种不过是闪闪发光的碎玻璃而已。你会问：“谁能喜欢闪闪发光的碎玻璃而不爱钻石呢？”然而，糟糕的是，伪造品往往比真正的珠宝要光彩夺目得多。伪造品就象肥皂泡一样闪闪发亮，五颜六色，很吸引人。正是因为这样，人们才常常去追求那种碎玻璃……

如果孩子从小就学会区别各种事物之中和人际关系之中的贵贱高低，那就好了。家长、学校和少先队组织也的确为此做了许多工作。然而，你那少先队员的年龄已经过去，现在人们已经常常称你为“您”了，甚至很可能你已经领取了自己的公民证，成了享有充分权利的共和国公民。大概你已经懂得：在许多方面，你自己已经要对自己的生活和自己的行为负责了，你今后的生活就掌握在你自己的手中了。甚至你还懂得，并且已经感到你所生活于其中的社会主义共和国也需要你贡献出自己的力量。

我们每个人都希望生活过得很有意思，而且舒适。我们看到华丽的布拉吉，漂亮的摩托车和最新式的照相机，当然，还有布置讲究的住宅，总觉得很愉快。不过，是否能得到这一切则取决于你本身，取决于你将来作为一个社会成员能够有多大的价值。如果你在创造社会共同的物质福利方面所作的贡献微不足道，那么你也就不能要求社会给予你许多的东西。如果你能成为专业水平很高的工作者，社会也能对你作出正确的评价，这样你的工资就会使你实现自己的物质追求。我们的基本原则是：“各尽所能，按劳分配。”为了更加有裨益于社会的繁荣，需要发挥自己的才能，而我们的社会主义社会所做的一切又能造福于我们自己。

对于实现青年人的理想和追求，任何一个时代都不曾具备如今这么多的条件。然而，在社会主义时代以前的其它任何一个时代也都不曾要求青年人产生这么多的灵感和付出这么多的劳动。我们要改变世界，就需要人们掌握更多的知识，练出很大的本领。目前你还在学习，你就不要浪费时间，不要吝惜力气。今天失去的，明天未必能够弥补上。时代在前进，要跟得上时代的步伐。昨天的知识到了今天就不够用了，而今天的知识到了明天也必然不够用。

如今，科学与技术的发展速度是从前所不能想象的，科学与技术彼此互相促进，不断地加速发展。科学对生产所起的作用已经是无比地提高了。如果过去将科学理论运用于生产实践需要几十年的话，那么现在这就不过是弹指之间的事了。比如，从激光的发明到首次实际应用只经过一年半的时

间，又过一年之后，激光已经开始为工业生产服务了。科学越来越现实地帮助生产，科学正在成为工艺规程发生革命性变化的基础，正在为提高劳动生产率创造新的条件。

然而，这一进程并不是在任何一个国家都有助于改善劳动人民的生活。在发达的资本主义国家里，生产的机械化和自动化导致失业人数的增加，导致工作时间的缩短，因而也导致工资的减少，这就是说，工人的劳动果实被窃取了，垄断组织的利润增加了。现代科学和技术只有在人民自己掌握生产资料和生产工具的社会主义国家里才能为人民造福。只有在社会主义国家里，科技革命的成果才能够与人民物质和文化生活水平的提高成正比。在科技进步的基础上，工人阶级为彻底解放人的一切创造力、为改善劳动和日常生活的条件而自觉地、有计划地创造先决条件。目前，繁重的体力劳动逐渐被淘汰，而创造性的劳动部分则不断地增加，精神文化生活的的作用正在得到提高。

在工人阶级和劳动群众掌握政权的国家里，科学和技术就永远也不会服务于对人的压迫和奴役，永远也不会服务于战争了。在我国，也和在其他社会主义国家一样，科学和技术在人类历史上首次成为社会进步的动力，促进每个人的文化、精神和个性的发展。

科学家、工程师和工人共同解决提高科技进步的水平和速度问题。而青年一代及其热情和思想在这一进程中所起的作用也并非不重要。我们国家为青年人能够在生产中发挥创造性和主动精神创造了各种条件。

但是，为了发挥自己的能力，需要了解生产，需要掌握生产技能。只有掌握渊博的知识，了解事物的相互关系，才能区别本质的东西与非本质的东西。

你 和 社 会

你的祖国希望，尽管你有许许多多的生活琐事，但任何时候你也不要忘记自己首要的义务——时时刻刻为我们的社会主义事业服务。如果你还在普通中学或者职业学校学习，那么你的主要任务就是遵守纪律和认真学习。难道这很难做到吗？有的时候，由于看电视侦探片或者看冰球比赛而耽误了作数学题，于是第二天早上你便抄袭同学所作的答题。如果在老师走进教室之前还来得及抄完的话，那就万事大吉了。然而，难道这是好办法吗？

要知道，你学习既不是为了分数，也不是为了老师，而是为了将来更有意义、更出色地创造自己的生活。可惜的是许多人并不懂得这一点，不仅轻率地抄袭别人的习题答案，而且在课堂上也不认真听讲，不注意吸取新的知识，反而还影响大家的学习。

在这种情况下，不妨按照工人的办法来处理。工人们对待旷工者是要严加责备的。有些人自己不学习，又妨碍别人学习，也需要找他们谈话。这完全不是恶意诽谤。要知道，开诚布公的批评是真正友谊的最重要的证明。

许多人会提出不同的意见：“无缘无故妨碍我们学习的

045738

人，我们不难对付。可是，怎么能不让抄袭别人的答案呢？让他们去抄吧。总有一天他们自己会明白：这是愚蠢的事。”可是，难道对那些在作业中弄虚作假的人可以置若罔闻吗？这种人将来不会成为一个好的工作者。对此，你们，作为这种人的同班同学，也应负相当大的一部分责任。而且，难道问题只是在于不 好好完成作业吗？这会养成一种不动脑筋、游手好闲的生活习惯，会产生许多不良的后果。一切坏的东西就像雪崩一样，最初不过是从山上开始滚动的一个小雪球。难道用诸如友好的关心和善意的批评这样的火光将第一个小雪球融化掉，比起让它越滚越大，终于酿成灾难不是要好得多吗？

诚实乃是一个人的重要精神品质之一。这种品质不是天生就的，而是后天养成的。集体的力量能够帮助人们克服内在的双重性，锻炼原则性、学会对任何事物都具有明确的观点。

互相帮助——这在我们的社会里是人与人之间关系的准则。如果有的同学感到不痛快，如果他的某门功课成绩不好，如果他没有足够的能力跟上来，那我们就不能丢下他不管，而只为自己的成绩沾沾自喜。这是利己主义。社会主义社会的青年人都是懂得自己应尽的义务的人，他们不但对自己的行为负责，而且对自己同志的行为也要负责，他们乐于帮助别人，如果需要的话，为同志可以牺牲自己的娱乐和时间。每个人应该考虑的不仅仅是自己，而且还应该考虑那些和自己在一起的人。