

井勤荪 等译



社会科学文献出版社

# 少女百科全书

# 少女百科全书

井勤荪 姚望 译  
姜筱绿 廖红雁

社会科学文献出版社

北京·1989

Энциклопедия Молодой Женщины  
Москва, Прогресс, 1985  
ENCYKLOPÉDIE MLADÉ ŽENY  
Avicenum, Praha, 1978.

---

据苏联“进步”出版社1985年版翻译  
俄译者 Н.И.别拉雅  
Ю.Н.科兹洛瓦雅

少女百科全书

井勤荪、姚望 译  
姜筱绿、廖红雁

社会科学文献出版社出版、发行  
(北京建国门内大街5号)

新华书店经销 一二〇二工厂印刷

787×1092 1/32开本 14.25印张 319千字

1989年10月第一版 1989年10月第一次印刷

印数00001—10000

ISBN 7-80050-138-8/G·27 定价：5.90元

## 捷再版序言

摆在读者面前的这本书，是《少女百科全书》的修订版。本书反映了15—30岁当代女性的生活，教她怎样对待丈夫和孩子，她有哪些权利和义务，在家庭和社会应当怎样表现自己。因此，作者为本书确定的任务是，不仅从哲学方面，而且从社会、道德和经济等方面回答关于婚姻、家庭以及父母责任的含义这样一些基本问题。

我们懂得，一本书要写成真正的百科全书，它应以不大的篇幅包容最广泛的信息。我们在编写第二版的时候，正是努力最大限度地补充和扩大它的内容，因为我们知道，这类书必须经过反复的修订和补充。科学认识和生活条件的变化如此迅速，以致新的版本刚刚编成，便有必要再次对它进行修订和扩充了。

除医生、时装专家和社会学家外，几位心理学家也积极参加了《少女百科全书》的编写工作。这并不奇怪。今天，时代要求我们变得更加理性和讲求实际，而我们的纯理性主义（象过份讲求实际一样）常常与我们的情感发生矛盾。结果，在现代工业社会里，人尽管身处人们的包围之中，却往往变得十分孤独，不再相信个人的经验和自己的情感，而为了寻找令自己苦恼的问题的答案，他求教的常是知识浅薄甚至无知的人，并按照他们的劝告行事。

1975年，捷克斯洛伐克政府通过一项法律，责成有关委

员会设立婚姻和婚前教育问题咨询。咨询的任务是：就男人和女人的关系、避孕等问题向准备结婚的男女青年提供专门指导，协助公民组织家庭。仅1975年，当时成立的咨询部门便接待了近7000对夫妇和准备结婚者，提供指导两千多条。来访者多为35岁以下的青年，其中男性占60%，女性占68%，而人数最多的是25—29岁年龄组，即本百科的主要读者对象。而且，建立家庭不超过五年者，占来访者总数的40%。

此外，过去几年的情况还告诉我们，有许多人羞于前来咨询，向专家讲述自己的问题。一提到咨询，就会使他们产生自己有缺陷以及不能独立处理所面临的问题的感觉。他们宁可去翻书本（因此，这类书才经常脱销），而不管它们讲的是心理学、性学还是儿童教育问题。但愿《少女百科全书》能为这些人效劳。

在捷克斯洛伐克，离婚率仍然很高。实践表明，良好的物质条件和家庭保障，并不能使家庭变得比较稳定。情况恰恰相反：生活水平高，家庭民主化程度高，却往往导致家庭内部关系的破裂。这看来实在有点反常，女人在经济上越来越独立于丈夫，男人早已失去了唯一供养者的作用。这就是研究资料所表明的，离婚往往由女方提出的原因。是的，事后又首先是女人为失去伴侣而更加感到痛苦，孩子因没有父亲而遭罪。正因为如此，我们才在关于离婚问题的一章里，增加了有关孩子对父母离异的反应的最新资料。我们的目的是以此来扩大这个非常不简单的问题的范围，这个问题的解决单靠一个人不行，往往几代人也无能为力。当然，不好的性格是不能遗传的，但遗憾的是，不好的习惯却是可以遗传的。于是，心理学家和精神病医生就遇到了父母以及他们进入成熟期的孩子所面临的同样的难题。

按照现代心理学的观点，两个人的爱情萌发之时，他们尚未出生的孩子未来发展的前提即已形成。在不好的家庭气氛中长大的孩子，一般都不善于建立完全合乎要求的家庭。这一真理早在以往年代即已被人们清楚地认识到了。而今天，仍有相当一部分人，总想把教育孩子的责任推给社会。社会只能帮助人，它无论如何难以做到使人摆脱生儿育女，抚养他们长大成人的义务。

下述事实，乃是心理学家们不久前的发现之一，即幼儿早期的生活并不是他以后发展的“轨道”，但却是指明这种发展方向的“指针”。幼儿头几个月和头几年的生活如果没有母亲，将对他的心理造成最有害的后果。这一点已经得到了证实。这一发现在实践上尚未得到足够的重视，尽管我们大家都是不良家庭环境导致个别青年种种不良行为日益增长（虽然很慢）的见证人，而且，这些不良行为又多见于生活水平高的发达工业社会。慢性时间不够症，特别是关心孩子、教育孩子、与孩子交往的时间减少，正是这种社会的特点。正因为如此，我们才努力在《少女百科全书》新版里更充分地揭示孩子对母亲的依赖，尤其是在他的早期发展阶段。

讲到孩子对母亲的依赖，也许会使不止一位青年妇女感到奇怪。问题在于，我们获得解放的青年妇女往往甚至不能想像，过去、现在和将来，她们永远都是婴儿“人化”的主要参与者（和整个社会一起），婴儿比动物幼崽适应生活的能力差，而且比她们更不灵活。从婴儿变成真正的人，需要母亲付出多少时间和心血？为此需要付出自己一生中的多少年？在养育婴儿方面，母亲应倾注些什么，又应嘱咐（外）祖母、保姆以及其他一些人一些什么？婴儿对母亲来说，而不仅是母亲对婴儿，到底是什么？

我们试图在本书中对所有这些问题作出回答。

自《少女百科全书》第一版问世以来，生活中有许多东西都发生了变化，而且是朝好的方面变。但许多“难题”反复出现在每一个新家庭面前，它们没有变。我们希望，女人能从本书找到日常生活中经常出现的的问题的答案，希望这些答案能够帮助她们至少克服，如果不是摆脱的话，每走一步所遇到的困难。

但愿所有的女人都能得到本书的第二版，包括出第一版时还是孩子，以及没有读过第一版的女人们。

## 目 录

- 捷再版序言..... (1)
- 从少女到妇人..... (2)
- 少女和性·与父母有关的问题·朋友·精神恋爱·舞蹈课·爱情妨碍义务吗? 爱情与钟情的区别·表达爱情及现代表达方式·少女何时可以开始性生活
- 可以显得更漂亮
- 你的外表..... (22)
- 你才15岁·在舞会上·美容卫生·~~体摩一位妙龄女郎~~·你已年过30·~~肥胖~~·~~三种肥胖~~体型·年龄与时装·服装搭配·~~服装附件~~·怎样美化服装·内衣·手·理发师的建议·面部化妆·眼镜·保持体形匀称
- 女人和运动..... (54)
- 我们为什么需要运动·女人比男人弱吗? 运动是你的忠实伴侣·女性机体的特点·力量正在于软弱·运动可以治病·孕妇体操
- 从体育锻炼到乐观主义..... (64)
- 我们的体形有什么叫我们苦恼的·多照照自己·什么时候在什么地方做体操好·怎样做体操·立式动作·卧式动作·坐式动作



正确的举止 ..... (83)

举止文明——果真重要吗？纪律是举止文明的基础，文明和不文明的外在表现，我们的社会位置，怎样互相问候，怎样互相介绍，结识以后，请客，在餐厅里，在剧场和音乐厅，送礼的艺术，在工作岗位上的举止，同事间的聚会

## 女人和男人

我们彼此有什么不同以及我们为什么相爱 ..... (105)

男人是什么以及怎样与男人打交道？ ..... (110)

选择伴侣 ..... (118)

爱情是一种魔力吗？无与伦比的他，是谁？我们女人该怎么办？误会的根子在我们自己身上，应当好好了解伴侣，一见钟情，害怕孤独，年轻姑娘与已婚男子，爱情和志趣相投，要善于分手，假如单身生活对我们有益，偏见与虚假的羞怯

征婚 ..... (150)

结识，征婚启事，介绍所，让计算机来帮助你

家庭计划和避孕 ..... (156)

出生率和避孕，器具避孕法，子宫内避孕器，化学避孕用具，生理避孕法，基本体温测量法，中断性交

堕胎 ..... (168)

自然流产，危险性流产和有危险的妊娠，人工流产

## 夫妻生活

结婚与家庭 ..... (177)

人是一种联系·关于爱·两个人的联盟·家庭的含义·孩子是夫妻结成一体的体现·开放性的家庭

小家庭的心理问题 ..... (188)

夫妻生活是一种创造·“浪漫爱情的坟墓”·重要的是不改变伴侣的性格·关于我们对家庭的信任感和安全感·“角色颠倒”的危险·心情好,最重要·我们果真不幸吗?我这个妻子(丈夫)做得怎样?爱情和日常生活·“你真的爱我吗?”爱情与不忠诚·困难能检验和美家庭的牢固性·宁可大吵一场也不要永远沉默

经济自立 ..... (217)

“如今人们不为钱财结婚,却为钱财离婚”·自己的房子·布置自己的家·巨额开支清单·“他们的钱究竟从何而来?”“我们养不起孩子”·从经济的观点出发教育孩子·家庭主妇·多子女的母亲·多子女家庭的日程表·关于对多子女家庭的帮助·两代人的共处·媳妇与婆婆

离婚 ..... (244)

离婚自古有之·心理学家看离婚·有充分理由的离婚·夫妻间的不信任是离婚的一个原因·精神病·二次离婚或多次离婚·“性格不合”·离婚统计数字

孩子与离异父母 ..... (261)

“腹背受夹”·孩子走的路是父母开辟·离婚  
手续和孩子·离婚以后·怎样向孩子说明：为  
什么？……父母离婚后所犯的 error·新家庭中  
的孩子

## 做母亲

做母亲——也是一种工作 ..... (278)

母亲的最初感情·母亲教孩子·婴儿最早的社会定向·审美发展的起点·婴儿对世界的态度·母性障碍·母亲在婴儿生活中的地位·妇女与社会

妇科医生谈妊娠、分娩 ..... (298)

恐惧感和做母亲的年龄·受精·开始怀孕·怀孕期的生理变化·妇科咨询·预产期·怀孕过程·孕妇营养·孕妇禁忌·大便·衣服和鞋·保护牙齿·呼吸新鲜空气和身体卫生·孕妇美容·体育锻炼·什么情况生双胞胎·男孩还是女孩？分娩·倒产·新生儿的体重和身长·产后期

不育症及其他妇科病 ..... (322)

不育症·月经失调·闭经·经血多·痛经·白带·滴虫病·怎样防止白带

心理学家谈做母亲 ..... (329)

年轻母亲与她的婴儿·对待丈夫的态度

## 孩子

珍贵的五年 ..... (340)

怀孕中·婴儿的最初需求·行为特点·婴儿发现世界·信心感·动物的经验和婴儿的经验·

婴儿是家庭一员·走向独立自主·“他真叫我们生气”或儿童的任性和不良习惯·婴儿的睡眠·饮食问题·最早的社会行为习惯·儿童的固执

细谈生命第一年 ..... (379)

“一切顺其自然”·喂奶·婴儿的哭声·哄孩子和给孩子洗澡·婴儿的发展阶段·转变期·儿童行为偏离·奶嘴·怎样使孩子养成要便盆的习惯·“小破坏者”·反抗期——必不可少的发展阶段

社会和小孩 ..... (409)

父母的权利和义务·托儿所·父母和保育员的相互支持·怎样才能使孩子在托儿所不生病?不喜欢托儿所的孩子·小型托儿所·全托托儿所·然而,(外)祖母呢?保姆·幼儿园·幼儿园不能代替家庭

单身母亲和她的孩子 ..... (423)

完整的家庭还不是成功的保证·必须考虑到的不利因素·怎样教育失去父亲的孩子

结束语 ..... (432)

后记 ..... (434)

058359

---

译注:本书俄译本中的“出版者的话”,中译本未收入。

## 从少女到妇人

少女和性。与父母有关的问题。

朋友。精神恋爱。舞蹈课。爱情

妨碍义务吗？爱情与钟情的区别。

表达爱情及现代表达方式。少女

何时可以开始性生活。

## 从少女到妇人

前不久还是个傻丫头，一下就长成了大姑娘，眼看着又成了一个真正的女人……在我们这个时代，这个过程比以往任何时候都要快得多。人已经上了月球，而在地球上，汽车计程器显示出越来越快的速度，工厂的劳动节奏越来越紧张。到处都急于求成：快点、快快长大，快点成熟！目前，这一成人化过程，在地球上的各个角落都正在缩短，但以工业发达国家最为突出。一转眼，孩子就成了大人：他已经具有成年人的观点了，发起议论来也象个大人了，表现就象看透生活中的一切似的。

但是，这只是假象。心理学家们的研究表明，不同人的成熟过程各不相同，而有的人永远也达不到很成熟，这样的例子并不鲜见。一个人的成熟程度是很难确定的，仅仅根据外貌或他给自己设计的“假面具”来测定也是不可能的。真正的成熟，必定是一定生活经历的结果，是自我认识的结果，而自我认识则有赖于最初的独立劳动习惯。从这个意义上讲，青年时代是一生中不可复得的最美好的时期，因为人正是在这个时期不断为自己找到新的发现。

成为妇人的少女，首先应当认清，成为一个妇人这个现象究竟意味着什么。本书往下几章将详细探讨这个题目，现在只研究下面这一认识，即女人和男人的区别不仅在于性别不同，体质比较脆弱，而且还在于女人生来就肩负着生儿育

女的使命。她并不象许多人错误认为的那样，只是男人软弱的类似物，而是男人的对映体，具有自己特殊的生物特征和心理特征，在生活中起着另一种作用。

自古以来，都是男人外出打猎，获取食物，女人在家照管孩子，生火做饭。迄今没有任何人能使她摆脱这些义务，但今天已开始要求女人也“外出打猎”了。“外出打猎”的权利，好象是由男人授予的一种特权，说明他承认她解放了。致于说，这种“特权”往往成了反对女人本身的东西，这我们在后面再谈。在这里先提醒一点，即生儿育女是女人的主要使命。从这个意义上讲，她是不可替代的，每一位少女都应懂得这一点。性生活的目的和结果，就是繁衍后代，这在自然界到处都一样。只有人能够抗拒自然界的这一规律（看来，现代女性的职责分为女人作为情妇的作用和女人作为母亲的作用，并非偶然）。避孕工具使得女人和男人一样了，她现在可以自己决定要不要孩子了。与此同时，避孕工具也使她丧失了某些天生具有的，无以代替的女性特征。

我们这个世界缺少我们称之为女性的或母性的原则，简直到了病态的程度。今天的少女已不再把母性视为自己的基本任务，往往甚至不想做母亲。对这种少女来说，养育子女是一种难以胜任的事，它要求她创造额外的物质价值，而慌里慌张的她也许做得到，也许做不到这一点。在现代女性眼里，母性的作用已严重退化，这就是解放产生的消极后果之一。

过去几代的理论家们（包括一些才智卓越、出类拔萃者在内）都天真地认为，在专门的集体机构里，孩子们将会健康地成长和发展，可惜，时间证明他们大错特错了。但愿不要把我们看成是主张女人只能呆在家里，教育孩子，无权象

男人那样通过创造性的劳动来体现自己的顽固的落后分子。我们只是想强调，如果少女能够意识到大自然赋予她的作用，并自觉有能力完成这一作用的话，那末，她就有希望成为生活中幸福的人。相反，那些抵制自己的生物使命、拼命要与男人一般高的女人，任何时候都未必感到自己真正幸福。几乎所有的女权运动都在所提要求的以下方面遭到失败，即把纯属女人的职责同纯属男人的职责混为一谈，并以此代替妇女平等问题。

毫无疑问，解放了的妇女在社会和家庭中应享有与男人完全一样的权利，这当然很理想，但这里有一条实质性的保留，即她仍然要肩负生儿育女、教育孩子和建设家庭的使命。我们认为，一般来说，应当把女人对家庭的关心、生儿育女、教育孩子，上升为创造性劳动，而女人在生产岗位上的劳动，无论从意义上，还是在报酬方面，都应当与男人的劳动拉平。自然界为每一种性别都规定了可能性，社会的任务在于使这种可能性得到最充分和最和谐的发挥。

## 少女和性

以前认为，少女一旦失去童贞一下就成了妇人。然而，这种流行的误解是没有任何科学根据的。初次发生性关系的少女，并不一定就成了真正的女人。

少女早就具有生育能力，这是对的。不管怎么说，大自然赋予她这种能力比她达到性成熟和心理成熟要早得多。现代文明——它的矛盾之一正在这里，——揭示了一种倾向：一方面，人在包括生理在内的各方面的发展速度越来越快；另一方面，青年人作为人在精神和智力形成方面却表现得十



分缓慢。由于全面教育训练的结果，成为一个能够面对严峻生活现实，不仅在生理上，而且在精神、道德以及物质（这一点非同小可）等方面都能够建立和维持完全合乎要求的家庭的人，是需要付出不少时间的。

但我们已经说过，现代青年在生理方面的成熟比过去快得多，因而自然可得出以下结论，即他们在很年轻的时候便产生了性需求，或者，正确地说，是性生活之前的需求。此外，银幕和电视屏幕，舞台和书本上到处充斥着性，从四面八方当代青年扑来，把人类的本能突出为主导一切的东西。而这种本能并非任何时候都能与不稳定的人的心理保持平衡，因而包藏着最不良的后果。如果说，当代道德的发展混乱到了常与青年人的需求发生矛盾的地步，这恐怕不是我们的一大发现。学校老师对事物持一种看法，家长持另一种看法，请来帮助分析难题的亲友们又有自己的看法……是呀，如果在一个家庭里，对待同一个问题，母亲持一种看法，父亲的观点则相反的时候，远亲们又能说什么呢？

小伙子和姑娘对待这种矛盾，各有各的反应：他们在获得个人性经验方面，有的成功，有的不太成功，接着，他们就拿这种经验与从书本上读到的或在电影里看到的相联系，与从年龄比自己大的男女朋友那里听来的相比较，并装出久经沙场的成年人的样子来。其实，这些小伙子或姑娘根本未成年，无非是自尊心和装模作样互相纠合在一起，使他们羞于坦率提出这类“缠人的问题”，并得到同样坦率的回答。布拉格性学研究所伊娃·施波娃博士的实践，非常生动地说明了这些小伙子和姑娘们的心态。

患者先给博士寄来一封信：“我在姑娘面前总是非常成功。我在性生活方面从来没有任何问题。但12月份我患了一