

献给14—18岁的少女

杨光明 刘玉宝编译

献给14—18岁的少女

〔苏〕 B·柯 什 金

杨光明 刘玉宝 编译

吉林人民出版社

Соня Вальтер
ДЕВУШКАМ ОТ 14 ДО 18. / [Пер. с нем.
В. В. Копкина]. — Мн. : Полымя, 1983.

※

献给14——18岁的少女

(苏)В·柯什金

杨光明 刘玉宝 编译

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
延边新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 5.25印张 114,000字

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

印数: 1—40,200册

ISBN 7-206-00063-0/G·3

定价: 1.40元

目 录

致读者.....	(1)
你·生活·时代.....	(2)
只要你想干，一切都能实现.....	(2)
你与社会.....	(6)
你将怎样创造生活.....	(8)
你与国家管理.....	(10)
要有自信心.....	(11)
如何对待别人的劝告.....	(12)
你应该选择什么职业.....	(15)
有哪些适合于姑娘的职业.....	(18)
知识要更新.....	(22)
丰富多采的业余生活.....	(23)
业余生活包括哪些内容.....	(23)
一个人有多少业余时间.....	(24)
你与艺术.....	(28)
有益的书籍.....	(30)
学点儿摄影技术.....	(32)
青春在于运动.....	(36)
不要懒惰.....	(36)
你需要参加哪些体育运动.....	(37)
动物——我们的小兄弟.....	(45)
动物园.....	(45)

动物也有情感·····	(47)
狗的习性·····	(48)
猫也是可以驯化的·····	(51)
养鱼的乐趣·····	(54)
家鸟的喂养·····	(57)
青年——友谊和爱情的黄金时代·····	(59)
寻找生活的伴侣·····	(59)
该不该告诉父母·····	(61)
彼此信任·····	(64)
对待爱情要理智·····	(67)
爱，有待于成熟·····	(69)
你认真考虑过吗？·····	(72)
要对后代负责·····	(75)
选择配偶的标准·····	(76)
镜子，请你告诉我·····	(78)
女性的魅力何在？·····	(78)
节制饮食，防止发胖·····	(81)
抽烟对人体的危害·····	(86)
足够的睡眠会增添你的姿色·····	(88)
美，绝不是唾手可得的·····	(89)
皮肤小议·····	(93)
知道你的皮肤属于哪种类型吗？·····	(95)
1分钟美容法·····	(97)
什么会影响皮肤的美呢？·····	(97)
你会使用水吗？·····	(99)
怎样保持手脚的美·····	(100)
怎样保护牙齿·····	(102)

怎样保护你的眼睛·····	(102)
你的发式·····	(103)
美容的奥秘·····	(106)
你和阳光·····	(109)
怎样渡过月经期·····	(110)
女性的时装 ·····	(112)
时装漫谈·····	(112)
衣着和美·····	(114)
当你来到商店时·····	(117)
怎样选择服装·····	(119)
衣着要适于季节和场合·····	(121)
怎样选择服饰·····	(125)
怎样选用女帽·····	(127)
假如你有一双灵巧的手·····	(130)
怎样洗涤衣服·····	(131)
你的房间 ·····	(134)
怎样布置房间·····	(134)
房间的色调和图案·····	(136)
怎样摆放家具·····	(139)
花草是房间里最好的摆设·····	(141)
插花的技术·····	(146)
当别人来做客时·····	(147)
做一个有教养的人 ·····	(151)
怎样处理与家人的关系·····	(151)
当你不是在家里住的时候·····	(154)
怎样待客·····	(155)
在餐桌上应注意些什么·····	(156)

在公共场所的言谈举止.....	(158)
要礼貌待人.....	(158)
当你在餐馆或咖啡馆时.....	(159)
当你在影剧院时.....	(160)
当你乘车时.....	(161)

致 读 者

在遥远的童年时代，你曾那样幼稚，以为成年人无所不知，有问必答。后来，你一天天长大了，但你遇到的问题却仍然有增无减。你终于恍然大悟：世界上的事，远不是成年人所都能够知道，都能够解释的！特别是当你走向成熟的时候，这种感受尤为深刻。各种各样的问题纷至沓来，使你陷入深深的困惑和苦恼。对于那些棘手的问题，你既没有勇气告诉妈妈，也没有勇气告诉你的女友。“万一遭到她们的嘲笑怎么办？她们也许会大吃一惊：你怎么会对这些东西感兴趣？”于是，你拿出了一个小本本，把那些使你感到不安的事情装进里面：爱情的秘密、由于不美而感到苦恼、生活的意义……能和日记交朋友，这当然是件好事。可你不要忘记，它有一个很大的弱点：对你所说的一切，它只能默默地听着，却从不回答……

于是，我想出了一个办法，也许能够帮助你。我，这本书的作者，既可以回答你提出的问题，又不至于让你陷入窘境。你一定会觉得，这是一种最佳的谈话方式。我会象你的日记一样，守口如瓶；也会象你本人一样，开诚布公。请相信，我们能够找到共同语言，也就是说，我们可以成为好朋友。你同意我说的话吗？

如果你不反对，那就让我们来试试，一同去寻找那些使你不安的问题的答案。



你 · 生活 · 时代

只要你想干，一切都能实现

青春永远是美好的。而今正是你的黄金时代：你正值豆蔻年华，生活在向你微笑招手。在人生的道路上，你刚刚起

步，如同春天里的花蕾，含苞待放。你为什么皱起眉头？你以为我在口若悬河、夸夸奇谈吗？你渴望早日成熟，希望这一切瞬间变为现实：告别中学时代，结束大学生活，还有……第一次甜蜜的亲吻……你焦急地盼望着这一天的到来。我理解你这种心情。但这值得吗？我年轻的朋友，莫非你愿意自己是汪洋中随波逐流的小舟？还是愿意效仿那种没有行动指南而迷途异乡的旅行者？这种人往往乘兴而去，信马由缰地东游西逛。经过一段时间的旅行，他渐渐地感到，自己已经精疲力竭，而目标却遥遥无期。况且，有目标吗？

如果这只是一次普普通通的旅行，倒也无关大局，只要总结经验教训，下次就不会重蹈覆辙。假如这是一次人生的旅程呢？失去的年华如同落花流水，一去无返。因此，在人生的旅途中，首先要确定目标，它能给人带来勇气和力量，鼓舞和激励人去为之奋斗。人类的成功之奥秘，就在于有明确的目标和必胜的信心。

在人生的旅途中要明确前进的目标，这一点十分重要。对我们每个人来说，目标选定得越早越好。目标也有真伪之分，正如货真价实的宝石和闪闪发光的玻璃球。你也许会说：“有谁会把手玻璃球当成宝石呢？”然而，不幸的是，人造宝石往往比天然宝石更亮。这种仿造物象肥皂泡一样，五光十色，令人眼花缭乱。人们之所以常常真伪莫辨，原因大概就在于此……

一个人从童年时起，就应该学会辨别真伪的本领，不仅要学会识别各种事物，而且还要学会识别人。为此，家庭，学校以及少先队组织都做出了巨大的努力。但是，你已经不再是个小孩子，人们常常称你为“您”，或许你已经领取了身份证，开始享受一个公民所应该享有的一切权利，你的命运

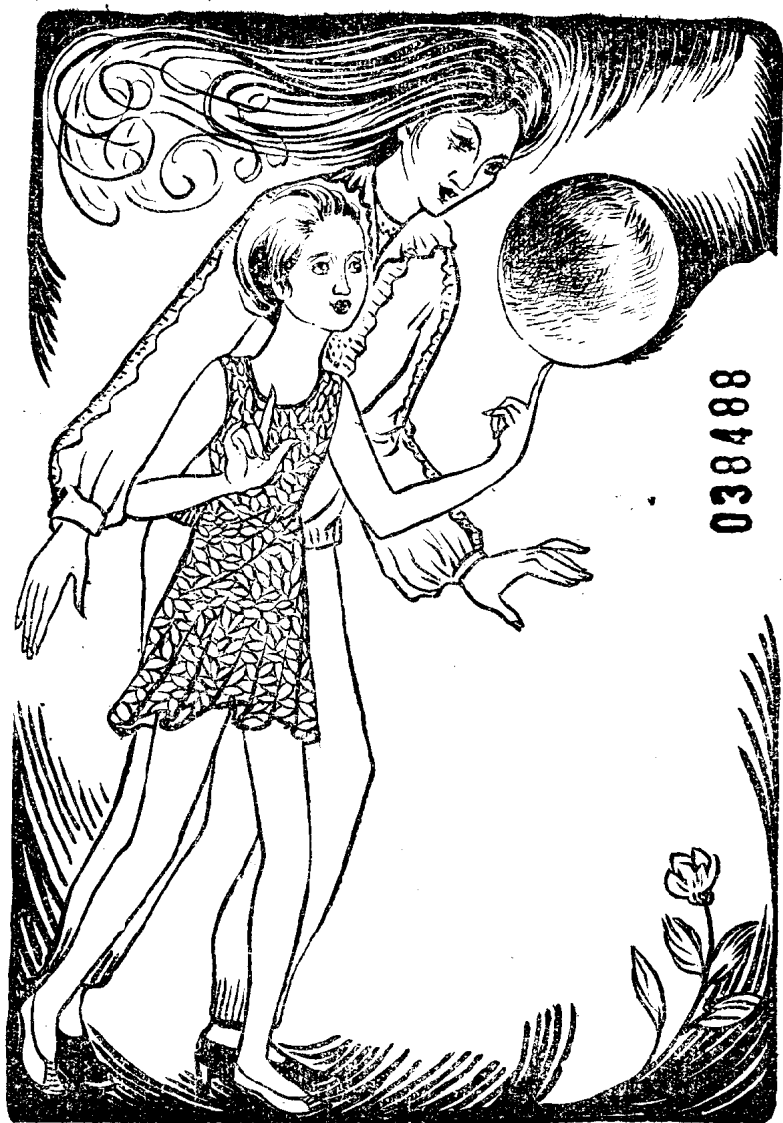
掌握在自己的手里，你应该对自己的所作所为负责任。你清楚地意识到，你的祖国需要你为之贡献自己的力量。

我们每个人都希望自己的生活过得舒适惬意。我们的目光正投向华丽的连衣裙，漂亮的摩托车，先进的照相器材，当然，还有家具齐备的住房……而这一切完全取决于你对社会的贡献。如果你对社会的贡献是微不足道的，你就无权向社会索取更多。反之，你从事的是高技能的劳动，社会也会肯定你的价值，你所得的劳动报酬也会相应地满足你物质上的需求。我们的基本原则是众所周知的：各尽所能，按劳分配。我们要发挥自己的全部才智，为社会的发展和繁荣昌盛做出贡献。只有社会富裕了，我们的生活水平才会提高。

任何一个时代也没能象今天这样为青年人的追求和渴望提供如此之大的可能性，同样，任何一个时代也没有象今天这样需要青年人付出如此之大的热情和精力，我们要想改变世界，就必须培养更多的博学多才，技能高超的青年人。目前，你的学业尚未完成，不要荒废时间，不要吝惜精力，不要错过大好的学习时光。时代在前进，知识要更新，昨天学到的知识，已满足不了今天的需要，今天学到的知识，也不能满足明天的需要。}

科学与技术互相促进，以从未有过的速度不断地向前发展。科学对生产所产生的影响是无法估量的。如果说，过去要使理论付诸于实践需要十年的时间，那么，现在几乎在瞬间即可完成。从激光束的发明创造到它第一次运用于实践，用了一年半的时间，此后只过一年，激光已经开始为工业生产服务了。

但是，这个过程并非在所有的国家都能够促进劳动人民生活的改善。在发达的资本主义国家，机械化和自动化生产



038488

的结果，只能导致失业人数的增加和劳动日的相对减少，进而使工人的劳动报酬大幅度下降，而在掠夺工人的同时，为垄断组织带来高额利润。在我们社会主义国家，生产资料和生产工具掌握在劳动人民自己手里，现代化的科学与技术将为劳动人民谋福利。科学技术革命的成果与人民物质文化生活水平的提高成正比的公式，只有在社会主义国家才能得以实现。随着科学技术的进一步发展，工人阶级将会自觉地、有计划地创造各种有利条件，发挥人的创造力，改善劳动和日常生活环境。沉重的体力劳动时代已经一去不复返了，代之而来的是人的创造性劳动的不断发展和人的精神文化生活的不断提高。

只要政权掌握在工人阶级和劳动人民群众手里，科学技术将永远不会成为剥削人民、压迫人民和为战争服务的工具。在我国象在其它社会主义国家一样，科学技术对社会的进步起到推动作用，第一次促进了每个人的精神、文化和个性的发展。

推动科学技术进步的历史使命要由学者、工程师和工人们共同承担，而年轻一代对此将起着很大作用。我们的国家创造了一切有利条件，为使年轻人的积极性和创造性能够在生产劳动中得到充分地发挥。

但是，人的潜力只有在生产实践中才能得到发挥，因此，年轻人必须参加生产实践。只有具备牢固的知识，懂得各种事物间的相互联系，才能区别事物的本质。

你与社会

祖国对你寄以莫大的希望，因此，你必须永远牢记自己

的首要职责，时时处处为我们的社会主义事业服务。假如你
现在还没有走出校门，那么，你的主要任务是遵守学校的纪
律，认真学习功课，这是对你最起码的要求。有时，也许会
出现这样的情况：一部电视侦探片，或是一场冰球比赛使你
没能完成老师留的作业。第二天早晨，在老师进教室之前，
你把邻座同学写好的作业照抄下来，似乎就可以心安理得
了。可是，你这种做法对吗？

要知道，你学习的目的，既不是为了分数，也不是为了
老师，而是为了你将来生活得更有意义，遗憾的是，很多人
并不明白这一点，他们不仅学习态度不认真，有时还在课堂
上交头接耳，影响其他同学听课。

遇到这种情况，我们应该象工人那样，他们对待旷工者
从不留情面。对待那些自己不学习，而且影响别人学习
的人，我们也必须采取这种态度……在特定的场合下，这根本
算不上背叛朋友，相反，直言不讳的批评是对真诚友谊的
最好证明。

有人说：“对这种人，我们有办法对付他。怎么可以不
让人家抄呢？随他便好了！总有一天，连他自己也会明白，
这样做太愚蠢。”我不赞成这种观点。怎么能对自己的同学漠
不关心呢？现在他在学习上敷衍了事，将来他会以同样的态
度对待工作。何况，这不仅仅是个学习态度的问题，长此下
去，他会养成一种玩世不恭的坏习气，其结果将导致许多不
愉快的事情发生。“冰冻三尺，非一日之寒”，大错总是由小错
积累酿成的，与其让那些“冰雪”越积越厚，倒不如把它们一
点点溶化在真诚的关怀，善意的批评的热流之中。

互相帮助是我们社会主义人与人之间关系的准则。如果
你们之中有人犯了错误，或者在学习和工作中遇到了困难，

需要帮助的时候，你千万不要袖手旁观，只是陶醉在自己所取得的成绩之中。这是一种自私自利的行为！社会主义社会的青年人，要有高度的责任感。他不仅要对自己的行为负责，也要为同志的行为负责，要善于帮助别人，为他人的利益而牺牲自己的利益。每个人不仅要关心自己，更重要的是关心他周围的人。

这种高尚的行为，在学校里表现为随时准备去帮助同学。每个班级都有一些落后生：一些人是由于生病，另一些人由于不懂学习方法，即使对待那些调皮的同學，也不应该让他们掉队。

我们要让周围的人都相信，我们这代人是可以信赖的。而且，无数事实已经证明：社会主义社会的青年人无论对自己，对他人，还是对集体，随时准备承担一切责任。

你将怎样创造生活

有一次，一个外国游人说：“德国女人真是无与伦比。”当然，他指的女人，是那些和你一样青春年少的姑娘。我们从不认为，世间的姑娘没有比你们更漂亮的，事实上，世界各国的姑娘都各有千秋。显然，令他赞不绝口的不是她们的美貌，而是她们所取得的成就：首先，在学习上她们与男孩子相比，各具风骚；其次，在社会生活，经济生活和文化生活中她们也敢于与他们分庭抗爭。今天的女孩子，有谁愿意在厨房里度过自己的一生？又有谁愿意把十年寒窗所得的知识荒废于锅碗瓢盆之中呢？从前，女青年的美好愿望，很少能象男青年那样得以实现。她们对于工作的幻想，随着第一个孩子的出世，变得越来越渺茫，甚至连婚前那种工作的乐

趣，也渐渐成为往事的回忆。而现代的姑娘，却是今非昔比，她们已成为自己命运的主人，她们和男青年一样，有着同样的生活理想和目标。

当然，还有许多年轻的丈夫，希望自己的妻子能留在家，可是，连他们自己也没料到，这种市侩心理正把他们引向一条危险的道路。眼下，家务劳动对年轻的妻子来说仍有一种新鲜之感，第一个孩子的出生，也会给她带来很大的乐趣。久而久之，这些繁忙的家务，会使她逐渐感到厌倦，她开始变得沉默寡言，并对自己目前这种乏味的生活深为不满。

整个社会赖以生存的生产活动，对人类来说有着重大的意义。它能够唤起人的创造力，锻炼人的性格，促进人与人之间的交往。要知道，劳动是区别人和动物的重要标志，人类离开劳动是不可思议的。人类在改造客观世界的同时，也在改造自己的主观世界，获得新的认识，创造新的生活。而这一切，只有在社会主义条件下才能实现。因为，社会主义的首要任务就是为人民谋福利，为人的创造力的发挥提供一切必要的条件。高尔基曾经说过，世界上没有一种力量能象在集体和劳动中协作的力量那样，使人变得高尚和聪慧。正是劳动巩固并发展了人与人之间的合作和人与人之间的互助互爱关系。

追求和向往美好的东西，是人类最宝贵的品质。每个自觉创造生活的人，都具有这种品质。一个人只有具备这种品质，他才能成为完全意义上的人，他才能受到周围人的尊敬和爱戴。我们这个时代，是英雄倍出的时代，无论在工厂，学校，还是在科学研究部门，哪里在创造生活，就会在哪里找到他们。

遗憾的是，还有一些人缺乏满腔热忱和火一般的激情，他们沉缅在自己的安乐窝里，饱食终日、无所用心。在他们看来，活着只是为了金钱，除此而外，再没有任何其它目的。他们抛弃了生活，确切地说，是生活抛弃了他们。这些人不是我们生活中的主流。我们生活中的主流是那些热血青年，他们有高尚的事业心和主人翁责任感，我们为他们而骄傲，而自豪。谁不愿成为这样的人呢？

要成为这样的人，必须努力加强自我培养，扩大自己的知识，培养自己坚强的性格；必须清楚地认识自己所处的时代，时代的意义和使命，认识自己的生活意义和目的；必须了解周围世界的变化，学会辨别敌友；否则，你会遭到挫折和失败，这将给你和你的事业带来巨大的损失。

你与国家管理

在人类历史上，一种社会经济结构取代另一种社会经济结构，总要经过激烈，复杂而残酷的斗争，有时甚至要付出巨大的牺牲。然而，这种牺牲并不是徒劳无益的。

为了继承父辈创立的事业，我们要象他们那样，具有热情奋发的干劲，自我牺牲的精神和对事业的无限忠诚。父辈们打下的江山，绝不能从我们手中丢失。为此，我们必须学会管理国家。在我国，管理国家是全体人民的共同事业，社会主义民主的实质也就在于此。

当你年满十八岁的时候，你将和其他公民有同样的权利，选举你认为合适的人为候选人代表，而你自己也有权当选任何一级政权的候选人代表。说不定，在你十八岁生日的那一天，你出色的学习成绩或工作成绩使你获得这样的荣