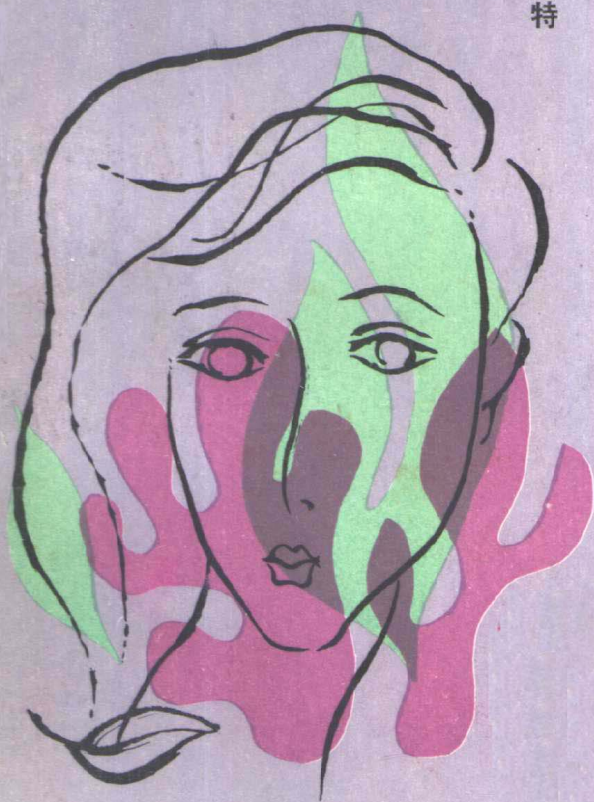


写给少女

原著【民主德国】索妮亚·瓦尔特

杜志英 世敏 译

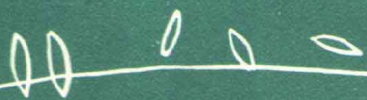


河北科学技术出版社

写 给 少 女

原著 [民主德国] 索尼亚·瓦尔特

杜志英 世敏 译



河北科学技术出版社

写 给 少 女

原著 [民主德国] 索尼亚·瓦尔特

杜志英 世敏 译

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.5 印张 2 插页 1163 00字 印数: 1-1637 00 1985年11月第1版

1985年11月第1次印刷 统一书号: 17365·8 定价: 0.90 元

译者前言

在童年时期，姑娘们天真烂漫，无忧无虑，周围的一切对她们都象鲜花一样美丽。但是，随着年龄的增长，姑娘们的烦恼逐渐多了起来，感情随之变得深沉细腻，内心世界越来越丰富多彩。时而浪漫多姿，富于诗意，充满幻想；时而心事重重，缠情索绪，莫明其妙，进入了美妙的少女时期。这时，她们对自己周围的事物，尤其涉及到自身的问题，异常敏锐，而对自己作为一个姑娘所特有的问题，更是牵肠挂肚，极其关注，经常为一些难以启齿的问题所苦恼。

为此，民主德国女作家在《写给少女》这本书里，针对姑娘们所特有的问题，以谈心的方式，坦率而又亲切地向姑娘们阐述了如何正确对待人生、理想、情操、事业、生活；怎样开展灵活多样的有益活动，以开阔视野净化心灵，陶冶情操；加倍爱惜美好的时光；学习文化，积累知识；怎样加强朋友们彼此之间的了解，增进友谊。并且，就姑娘们所深切关怀的交友恋爱、家庭生活、卫生保健、美容化妆、穿戴服饰、礼仪风度等问题，作了较为详尽的解释。内容十分丰富，而且颇具情趣，可称得上是姑娘们的知心伙伴。正如作者所指出的那样，以本书奉献给可爱的姑娘们。其出发点即

是在真诚相待的基础上，愉快地敞开各自的心扉，坦率地交换彼此的秘密。因此，衷心地希望本书能为姑娘们所喜爱，成为她们所信赖的朋友。

因此，我们将此书翻译成中文，奉献给中国的广大读者。目的在于能对中国的姑娘们在目前美化自己生活方面有所帮助，如果对此起到了一点积极的作用，则我们将感到由衷的欣慰。

当然，书中个别章节的一些内容，不一定适合中国的国情，有些提法和做法对中国姑娘来说，更不能完全效仿。因此，希望读者在阅读本书时，注意借鉴地参考。

本书是根据苏联明斯克“火焰”出版社1983年版的俄译本转译的，由于我们译作水平有限，译文难免有不当之处，敬希读者批评指正。

译 者

致 读 者

当你在童年时，你一定相信过成年人是无所不知，无所不晓有问必答的。后来，你的问题越来越多，你便感到成年人并不象你所想象的那样对世界上的事全都知晓。尤其当你开始成熟的时候，问题的浪潮席卷了你，你更会感到所知太少了。有些问题，你却又不愿请教妈妈和女友：“她们会不会嘲笑我？她们该惊詫我为什么会对这些问题发生兴趣。”当你对谁都信不过时，你就会取出日记本来，记下令你激动不安的这一切一切…… 在你的笔下，雪白的纸上真是春意盎然。你相信它会为你保守机密，所以有关爱情的隐秘、你因某些人所引起的烦恼、生活的意义等等问题，你都细细地倾吐于纸上。你有了这样一位挚友——日记，那很好，但它有一个最大的缺陷，那就是你只能向它畅述衷肠，它却只会保持缄默而不能回答你的问题……

好，如何给你以帮助呢？我想了个好主意：我，本书作者，与你进行书面交谈，我来回答你的问题，且不会使你感到难为情。你一定也会觉得这是交谈的一种好方式，尽管我的书也象你的日记一样沉默不语，但我却象你那样坦率、直

爽。希望你会相信，我们一定能找到共同语言，这就是说，我们能交成朋友，你同意吗？

假若你同意，那就让我们一起试试为你激动不安的问题去寻觅答案吧。

——作者

内 容 提 要

民主德国女作家极巧妙地把年青读者带入我们生活的复杂世界里。她在书中令人信服地讲述了关于一个人应如何探索自己在生活中的位置，关于与家长的关系，关于友谊和爱情问题，另外，还用较多的篇幅论述了有关个人卫生、穿衣打扮和美容化妆等问题，可供广大读者阅读参考。

目 录

致读者

- 你、生活、时间····· (1)
 - 有志者事竟成····· (1)
 - 你和社会····· (4)
 - 你是怎样安排自己的生活的····· (6)
 - 你和管理国家····· (8)
 - 对一切都要尽力而为····· (10)
 - 良好建议的意义····· (11)
 - 你应做个什么样的人····· (14)
 - 适合女孩子的专业····· (16)
 - 学无止境····· (21)
- 要有意义地利用闲暇时间····· (23)
 - 什么是闲暇时间····· (23)
 - 你有几许闲暇时间····· (24)
 - 你和艺术····· (27)
 - 有益的书籍····· (30)
 - 回首往昔, 进行革命教育····· (31)

学习摄影·····	(33)
●青少年时代是爱好体育运动的时代·····	(37)
不要偷懒·····	(37)
你喜欢从事哪种体育运动·····	(38)
●动物是我们的小朋友·····	(45)
动物园·····	(45)
它们的痛苦就是你的痛苦·····	(46)
关于狗·····	(48)
猫是可以训练的·····	(51)
玻璃后面的海洋·····	(53)
笼中的小鸟·····	(55)
●青少年时期——是交朋友和谈恋爱的时候了·····	(57)
什么样的人才是真正的朋友·····	(57)
应否告诉父母·····	(59)
以信任换取信任·····	(61)
求助于自己的理智·····	(65)
爱情该成熟了·····	(67)
●你考虑好了吗·····	(71)
爱情和家庭·····	(71)
当你尚未出嫁时·····	(74)
●我亲爱的，你是面镜子，你告诉我·····	(76)
谈谈魅力·····	(76)
吃多少才不会发胖？·····	(78)
毒物，当心·····	(83)
想做个美人吗？那一定要睡足·····	(84)

优美的姿态不是轻易就能获得的·····	(85)
浅谈皮肤·····	(89)
你的皮肤如何·····	(90)
请等一等, 就会变漂亮的·····	(93)
是什么妨碍你做个美人儿·····	(94)
你会利用水吗·····	(95)
要关心手、足的美丽·····	(97)
如何保护牙齿·····	(100)
怎样保护眼睛·····	(101)
你的发式·····	(102)
化妆美容的奥妙·····	(105)
你和太阳·····	(107)
你的“紧要关头”的日子·····	(108)
●摩登女士访问记·····	(111)
幕后一瞥——时装的演变·····	(111)
衣服能给人增添光彩吗·····	(114)
来到商店里·····	(118)
适合于你的颜色·····	(120)
应根据环境来穿衣服·····	(122)
需要佩戴装饰品吗·····	(128)
你有一双巧手吗·····	(129)
谈谈帽子·····	(131)
怎样保护衣服·····	(133)
●你和你的家·····	(136)
住房特有的风格·····	(136)

色彩与图画·····	(137)
你的家具·····	(140)
还有什么比花更美丽·····	(143)
用花卉点缀房间的艺术·····	(146)
你第一次感到自己是女主人·····	(147)
怎样摆餐桌·····	(150)
● 你认为自己是一个有教养的人吗·····	(153)
你对父母总是亲切有礼吗·····	(153)
如果你不住在家里·····	(155)
怎样招待客人·····	(156)
餐桌上的禁忌行为·····	(157)
● 在社交场合的行为举止·····	(160)
一般常识·····	(160)
当你应约去咖啡馆或饭店的时候·····	(161)
你应约去剧院·····	(163)
公共交通工具上·····	(164)

你、生活、时间

有志者事竟成

青春永远是美丽的。你现在正是黄金时代：青春美妙、风华正茂，全部美好的生活都展现在你的面前。你站在人生道路的起点，你象春天的太阳，并预示着骄阳的灼热。你怎么蹙额皱眉？是否认为我在说废话？我知道你很希望快点长大，在急不可耐地期待着它的到来；最后的学习日、大学毕业、也可能还有……初次亲吻……——所有这一切到底何时才能到来呢？你盼望这一切都快点来临，这种心情我是懂得的。可是，你应该只想这些吗？我的年青朋友，难道你愿意你的生活安排得就象片树叶似的随风飘零？风把你吹到哪里你就飘向哪里？难道你愿意象那些没有指南针、没有地图、到处漂泊的旅行者那样生活？这样的旅行者，开始登程时也许是心情舒畅、兴高彩烈、随心所欲愿去哪儿就可到哪儿，但过一些时候，事实就会向他证实：人已精疲力尽，而目的地还没到达。不，其实他或许根本就没有目的地。

如果这真是旅行，那倒也算不了什么大的不幸，可以总结经验，吃一堑长一智，下次准备充分些就是了。可是在生

活中，丢失的时光是一去不复返的，时间无法赎回。在生活中，只有在你真正知道你应该有什么样的抱负时，你才能达到什么，获得什么。人，明确了目标，才能腋生双翼展翅飞翔。明确的目标能吸引人、激发人去力求达到它。确立了目标，并有决心达到它，这就能使一个人鹏程万里。

一个人能明确前进的方向，是非常重要的。一个人应尽早地给自己确立生活的目标，愈早愈好。生活目的，有真正高尚的，也有只是外表上迷人的，就如同宝石和闪光的玻璃一样。你会问“谁能说闪光的玻璃比宝石更可爱？”但伤脑筋的是，在生活中假的常常比真的更光彩夺目。假的东西象肥皂泡似的五光十色非常迷人。这就是为什么人们会常常追逐那漂浮不定、光彩迷人的事物的原因。

一个孩子，应从童年时代起就教他善于辨认事物中以及人与人之间真正高尚的和虚伪卑鄙的东西。为了培养孩子的这种能力，家长、学校、少先队都已经做了许多工作。但是，你的少先队员的时代已经一去不复返了，许多人已经常常称呼你为“您”了，可能你甚至已经领到公民证了，是享受全部权利的共和国公民了；可能你已经懂得，你在许多方面要开始为自己的生活和自己的行为负责了，你未来的生活要用自己的双手创造了；可能你已经懂得，你是生活在社会主义国家里，她需要你贡献力量了。

我们每个人都希望过舒适、有趣的生活。我们喜欢有非常讲究的连衣裙、漂亮的摩托车、新式的照相设备，当然还需要有舒适漂亮的住房。但是，能否得到这一切将取决于你自己能否成为一个有用的社会成员以及对社会的贡献大小。

假若你的贡献不大，创造的社会财富微不足道，那你就不能向社会提出过多的要求。假若你成了一位具有高度技能的劳动者，社会上器重你，你的工资收入就能够使你实现你的物质愿望。我们社会的基本原则是：各尽所能，按劳取酬。首先应当提高自己的工作能力，争取为社会繁荣多贡献力量。事实上我们为社会做贡献，实际也就保证了我们自己。

在社会主义社会之前，没有一个时代能象现在这样为培养孩子们的能力、意志和高尚精神来创造这么多条件的，也没有任何时代能象现在这样激励和要求孩子们去热爱劳动的。我们要改造世界，就要培养人们具有渊博的知识和极强的能力。现在，你尚在学习阶段，那你就不要浪费时间，且要加倍努力。今天错过去的，明天追不回来，时间在前进，应紧紧跟上它飞逝的步伐。昨天得到的知识，今天就不一定够用；今天学的知识，明天将感到不足。

科学和技术在以令人不可思议的高速度向前发展着。它们相互促进，不停地加快发展速度。科学对发展生产的影响之大、之深是不可计量的。假若以前为将理论应用于实践中需要费时十年的话，那么现在则只须很短时间：从发明激光到第一次应用于实践，其间只经过一年半的时间；又过了一年，激光便运用于工业生产了。科学更能在实践上促进生产的原因是：它已成为工艺过程进行革命性变革的基础；能为提高劳动生产率创造新的可能性。

关于提高科学、技术进步的水平和速度这一任务，须由学者、科学家、工程师和工人共同承担解决。在此过程中，青年一代以及他们的热情和思想所起的作用也是不可忽视的。我

们共和国为使青年能在生产岗位上发挥创造性和主动精神，创造了一切条件。

为能实现自己的愿望，应当熟悉工作，勤于学习，并要善于观察问题、分析问题和解决问题。只有掌握了丰富的知识，才能区分事物间本质的和非本质的相互联系。

你和社会

你的祖国希望你，即使在生活琐事上也不要忘记自己的首要义务：无论何时何地都要永远为我们的社会主义事业服务。假若你现在还是在学校里学习，那么你的主要任务就是：做个守纪律的人；认真对待学习。这任务难道很难做到吗？有时，是有这样的情况：电视里放映侦探片或冰球比赛，这就会影响学生做作业、解算术题；看了电视，没完成作业，第二天早晨他就抄同桌的，教师来到教室之前，若来得及抄完，那就一切顺利，一切就绪。可是，这难道是遵守纪律吗？

要知道，你现在的学习，不是为分数，不是为了教师，而是为你在将来能把自己的一生安排得有意义些、舒适些。遗憾的是许多孩子不明白这个道理，所以有时不只是抄别人的，而且还在上课时捣乱，妨碍大家做作业、学新课。

遇到这种情况，就应严肃对待：大家要狠狠地批评这些胡闹、不学习的同学。同样，谁要是自己不学习还妨碍别人学，那你就应当找他们谈话、评评理……在此情况下，批评、提意见绝不是诽谤，因为坦率的批评是真正友谊的重要标志。

有许多人却反对说：“对那些捣乱不学习的人，我们容易

对付他们，但对那些只抄别人作业的人，就让他们去抄吧，到一定时候，他们自己就会明白这样做是愚蠢的。可是，对于他们这种不忠于职责的人难道能熟视无睹、无动于衷吗？这不能算一个合格的学生。造成这种错误的责任，大部分还要算在他的同学——你的账上。是的，现在的问题，难道只是因为他不好好做作业吗？不，不仅是这些，他正在养成无所用心、事事依赖的寄生虫一般的生活态度，这将导致许多不愉快的后果。所有的坏事都象雪崩一样，不是一下子开始的，而是从山上滑下第一块雪团开始的。若把第一块雪团融化在友爱、关心和友善的批评的热流之中难道不更好吗？干吗要等待着让它积羽沉舟酿成不幸呢？

忠实，是一个人精神素质的重要方面之一。这种品质不是天生的，而是在后天获得的。集体的力量能帮助一个人克服内心邪念，能帮助培养原则性和正确观点。

互相帮助，这是我们社会中人与人之间关系的准绳。即使你身旁的同学某门功课成绩不好，或学习能力较差，那你也不要抛弃他，不要只为自己的好成绩沾沾自喜。否则，就是自私。社会主义社会的青年是能助人为乐的。他不只是对自己的行为负责，而且也对自己伙伴的行为负责；他乐于帮助并愿为伙伴牺牲自己。假如需要的话，可以放弃娱乐，可以牺牲自己的时间。每个人不应只考虑自己，也应考虑身旁的人。

这种助人为乐的精神在学校里表现为乐于帮助同学学习。在每个班里是不是都有落后的？一些人掉队是因为患病，另一些人则是因为不善于安排自己的生活和学习。即使是游手