



青少年交往 艺术

[俄]谢·波塔波夫 奥·瓦克萨/著
卢 涛 刘 涛/译

○怎样爱你自己○祸从口出
○我是世界上最可爱的人○微笑使一切灿烂
○以貌取人○时髦的怪癖
○美丽的代价○学习，学习，再学习
○怎样才能成为神童○要生存——就得勤奋
○爱情——不是一潭静静的湖水○礼轻情义重
○令人愉快的小技巧○学会控制自己



黑龙江人民出版社

1200322392

青少年交往

[俄]谢·波塔波夫 奥·瓦克萨/著
卢涛 刘涛/译

艺
术

黑龙江人民出版社

本书中文专有出版权由俄罗斯著作权协会和中华版权代理总公司代理取得

С. Потапов, О. Вакса
《Этикет Для Подростков, или
Искусство нравиться себе и другим》

©据《АСТ - ПРЕСС》(1999)译出

图书在版编目(CIP)数据

青少年交往艺术/(俄罗斯)谢·波塔波夫 奥·瓦克萨著;
卢涛,刘涛译.—哈尔滨:黑龙江人民出版社,2002.12

ISBN 7-207-05782-2

I.青… II.①波…②卢…③刘… III.人间交往—
青少年读物 IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100218 号

责任编辑:韩 丽

封面设计:于克广

青少年交往艺术

Qingshaonian Jiaowang Yishu

[俄]谢·波塔波夫 奥·瓦克萨 著

卢涛 刘涛 译

出版发行 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼(150008)

网 址 www.longpress.com E-mail hljrmchs@yeah.net

排 版 黑龙江人民出版社激光照排中心

印 刷 黑龙江新华印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 10.625

插 页 2

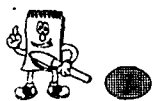
字 数 250 000

印 数 1-4 000

版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-207-05782-2/G·1309

定价:18.00 元 (如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)



序 言

教育仅仅能够快捷轻松地使人们不断地进行自我完善。

——莱辛

这句英明的格言是本书序言主要问题的精炼概括。这本书可以帮助你避免不愉快的事；指导你轻松地摆脱一切有可能发生的纷争和复杂情况；教会你怎样和同学、朋友、非朋友、家长、邻居、老师以及所有你生活中可能遇到的人相处。

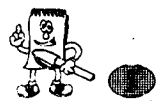
只有在单独交谈中人们才会推心置腹、倾吐肺腑之言。但并不是你的每一份心情和感受都能与他人分担或分享，即便他们是你最知心的朋友。我们将和你轻松地讨论所有这些令你焦虑的内心隐秘的话题，其中包括友谊与爱情。

我们想像一下：如果人人都有教养，有礼貌，那么你会是什么样子？

你在镜中看着自己……你感觉到什么？狂喜？满足？愤怒？困惑？厌恶？读一下这本书的相关章节，也许你可以从中找到答案。

当你不知所措的时候，你该怎么办呢？不必惊慌，我们会悄悄地告诉你正确的做法。

“百闻不如一读”，仔细阅读本书后，你就会明白我们想对你说的一切。



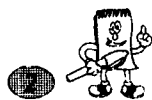
目 录

序言	1
----	---

第一章 亲爱的镜子, 请你告诉我……	1
--------------------	---

怎样爱你自己?	1
祸从口出?	5
白上黑下——颠三倒四	8
我是世界上最可爱的人吗?	11
漂亮的瓦尔娃拉——长长的辫子	15
微笑使一切都灿烂	17
以貌取人	21
形象真的无所谓吗?	23
穿衣服还是活受罪?	26
纤纤素手的概念	29
你的隐私	33
时髦的怪癖	35
肮脏是可耻的!	39
美丽的代价	42

第二章 心灵里内涵丰富的词汇——学校	45
--------------------	----



我的第一位女老师	45
学习,学习,再学习	49
比水还静,比草还低……	53
新来的同学	57
学则明,不学则……	59
怎样才能成为神童?	63
要生存——就得勤奋!	67
无助的同盟者	71

第三章 没有一百个卢布,却有一百个朋友! 75

如果你的朋友突然……	75
我们的塔妮娅伤心地哭着……	79
你在陌生人中间,陌生人在朋友之间……	82
单独相处	86
他人眼里容得下沙子吗?	90
宁缺毋滥	95
得不偿失?	96

第四章 爱情都是温柔的 100

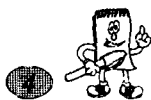
爱情——不是一潭静静的湖水……	100
我爱你,那还用说吗?	105
你的内心深处又是怎么想?	108

第五章 在自家的屋檐下…… 112

鞋带是应该在鞋上,还是在杯子里?	112
到处都是钱、钱、钱……	115
会挨打?	120



一切尽在你掌中!	123
长大了,就可以以大欺小?	127
闲话家务……	131
家里的气氛最重要	135
像铁木尔和他的小队那样	141
姐姐阿廖奴氏卡和弟弟伊万奴氏卡	145
第六章 圆桌、角桌、方桌……	150
美味的佳肴已经摆到桌上	150
致餐具的赞歌	153
我的大勺子在哪儿?	157
不要对味道如何大加评论	160
几乎是维多丽娜山	165
若是……该怎么办?	169
羡慕朋友,或是更多……	172
“小安东,小安东,把勺子摆到桌子上!”	176
第七章 礼轻情义重	181
我把这根漂亮的小细绳送给你	181
收到礼物,切莫挑剔	185
第八章 一言既出……	188
你好!我们大概有一百年没见面了吧?	188
客气了再客气	191
令人愉快的小技巧	194
请给我打电话……	197



她无意中用亲热的“你”代替了应酬的“您”	201
请允许我向您请教一下,好吗? 对你说呢!	204
接到信后我便给你回信……	206
讲一讲怎样谈话	210
学会控制自己	213

第九章 为了不再出现问题 217

家是我的城堡	217
小心关门	221
拾金不昧	224
很想受到推崇	227
为什么要有毅力?	230
起立,该挨批了!	233
如厕怕人	236
笑能长寿	239
打架	241
金钱与贿赂	245
要热爱自己的亲人	247
一张芭蕾舞	250
睡吧,亲爱的,安稳地睡吧……	253

第十章 我们前进,前进,前进…… 257

乘车的学问	257
精神饱满 举止优雅	260
无票乘车者,你小心点!	263
当今世界哪都可以去	266



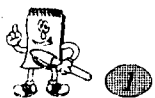
第十一章	跺两下,拍三下	270
	我想请你跳舞	270
	该走的时候就走吧……	270

第十二章	我和你一脉相承	277
	我爱自己的马	277
	待狗之道	280

第十三章	养成习惯与培养性格	284
	五分钟之内能做很多事情	284
	鼻子保健操	287
	微生物能代替维生素吗?	290
	我从来不撒谎,只是不说实话	293
	教育他人的方法	296
	“小牛犊”会走了,可还是有些不稳	299
	怎样尽快把自己的身体搞垮?	303

第十四章	全力摆脱寂寞	306
	我能做些什么坏事呢?	306
	电梯的颂歌	309
	我是个令人讨厌的小东西	312
	不仅仅是唱歌	315
	这也算是民间创作吗?	317
	可我想飞!	321
	如何利用课余时间	324

结束语	328
------------	------------



第一章

亲爱的镜子,请你告诉我……

在第一章里,我们将要谈谈
本书的主人公——你

怎样爱你自己?

人过犹不及,
一点也不过分!
——杰里夫斯克教堂的古老题词

也许有时候你会觉得很无聊,很寂寞,你生活中没有朋友,因为你觉得自己不配拥有朋友。你不想照镜子,因为怕看见里面那个“一无是处的家伙”。所以你自怨自艾,愧疚不已。

他人的看法在我们的自我评价中起着举足轻重的作用。不要因别人的挖苦话或者令人不快的责备而受影响。更不要因此灰心丧气:每个人都会经历那么一段时期,认为一切都糟透了,认为生活欺骗了他们。事实上并不是如此,最后你会发现一切并没有那



么糟。

许多人在你们这样花季的年龄也同样对自己不满,甚至觉得自己很丑。青少年之所以产生这种感觉,通常那些浓妆艳抹的名模闪现其中的彩色杂志起了很大的负面作用。电视广告也并不逊色:模特们那浓密如丝的秀发让你艳羡不已,她们那长长的睫毛,甚至让你怀疑,它的长度是否会成为眼睛的负担?

看到那些美人后,你简直想戴上头盔,蒙上面罩,免得被人看到自己的长相。看看健美运动员拥有怎样的二头肌!?再看看镜中的自己,你就会明白为什么班上的女生拒绝和你一起去跳迪斯科。

这样一来人们很容易对自己的要求总比对他人更严格,其实这完全没有必要。我们需要“善待”自己,尤其是要学会做一个客观的、没有偏见的人。

想要欺骗别人又不露蛛丝马迹是多么困难呀;可要是想神不知鬼不觉地欺骗自己,却是多么容易呀!

——拉罗什富科

留意一下你身边的人,难道他们都像名模吗?难道你交友时会介意他们的长相和外表吗?事实上,你总是接纳他们的模样的。而且你大概也并不是按照二头肌的国际标准水平来评价男孩子的吧。

当朱丽娅·罗伯兹穿着休闲服,不施粉黛,在城里的超市购物时,根本没人能认出她来。对于广告特技的花招千万别太认真。天才的导演和精湛的美容化妆技术能把任何一只丑小鸭变成白天鹅,也能把白天鹅变成丑小鸭。有很多演员根本算不上漂亮,但他们却成功地塑造了各种各样的形象,成就了辉煌的事业,赢得了数



百万人的好感。

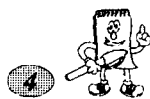
那么现在我们稍做休息,请你试着来回答以下几个问题。

要限制自己少吃多少甜食,并且采取什么措施,
才能让班上的同学不再戏虐地称呼你为
“小胖敦”、“小肉球”?

- 1) 拒绝甜食,坚持节食和运动;
- 2) 要是别人不喜欢我这么胖,那他就不要看我好了;
- 3) 胖是善良的标志,胖子应该更多一些才好;
- 4) 每天晚上都要品尝两斤甜美的糖果;
- 5) 让他们这样叫我一下试试;
- 6) 个人的身高体重根本不应该使你感到难堪;
- 7) 要求你自己从今天开始就锻炼身体,注重外表;
- 8) “忍痛”吃掉整整一盒的巧克力糖;
- 9) “对我来说反正都一样”;
- 10) 个人形象与世界革命比起来真是微不足道!

如果你长了许多赘肉该怎么办?

首先,不要惊慌,也不要要求你的家长给你买减肥药。你应该先想到到底是什么使你不安,问题的根源到底在哪里?也许你只是缺乏自信心,这就是症结所在。了解你自己:你想要的是什么,你该争取的优势是什么?



了解你自己往往比了解你身边其他的人更困难。

——拉罗什富科

经常有这样的情况，一个班里的两个人具有同样的缺陷，但大家对他们的反映却截然不同：对其中一个人泰然处之，就像根本没发现他的缺点一样，对另一个人的短处却时不时地冷嘲热讽，为什么会这样？

这里没有任何秘密可言，只不过他们中的一个人会尊重自己，在任何情况下都会尽量展示对自己有利的一面，并用自己的优点去吸引大家的注意力，会巧妙地变不利为有利。取人之长补己之短——这是生活中最重要的一条捷径。而另一个人则恰恰相反。

《泰坦尼克》的女主角扮演者很长时间都得不到这个角色。导演认为她太胖，而且不适合这部影片。但她并没有放弃，她不停地给导演家里去电话，白天也打，晚上也打，请求给她一次试镜的机会。她竭力说服导演：这个角色就是为她而准备的。她坚持不懈的精神终于打动了导演，他同意让她去试镜。就这样坚韧不拔的精神和对个人能力的自信给她带来了举世瞩目的成就。

所以，如果你想成功，就必须学会坚持自己的观点。这样你才能得到他人的尊重。

另外，不要忘记：只有具备内在的气质才能成为一个有魅力的人，这才是美之所在。记住，动画片《美女与野兽》中的美女正是因野兽对她的关怀，他的善良和自我牺牲精神而爱上了他。



祸从口出

首先请你仔细考虑并回答下面这个问题,选出你的答案。

伸舌头漂亮吗?

- 1) 漂亮,如果你能优雅的把舌头伸出来;
- 2) 漂亮,如果你能把舌头卷成筒状伸出来;
- 3) 漂亮,特别是当舌头上还残留着食物的时候;
- 4) 舌头只有在你嚼泡泡糖吹泡泡时才能伸出来;
- 5) 那有什么关系,医生不就要求你伸出舌头吗,就是说,人们喜欢这样;
- 6) 伸舌头不漂亮;
- 7) 漂亮,但是有生病的危险,因为会吃进太多的细菌;
- 8) 漂亮,如果敲掉满口的牙;
- 9) 只有在舌头冻僵到缩不回来的时候才能伸出来;
- 10) 漂亮,如果把舌头染成黑色,喘着气对所有的人说——瞧瞧。

语言是建立友谊获取共识的最好工具。

——拉杰尔塔姆斯基

通常,当别人伤害了你,激怒了你或是挖苦你的时候,再或者是你想刺激别人、挖苦别人的时候,才会对人家吐舌头。难道你不认为挖苦人的最好工具不是舌头,而是语言吗?因为话语中洋溢着更持久、更有趣、更具激情的感染力。



在你招惹别人之前请你先想一想：要是别人无缘无故地欺负你，侮辱你，你会好受吗？如果有人挖苦你的时候，你又会做何反应？

一方面说来，别人与你交谈，而你却沉默不语，这显然是不礼貌的；更何况当别人欺负你，侮辱你的时候，你可以对此默不作声、毫无反应？你呢，应该以牙还牙、以眼还眼地对付欺负你的人；可另一方面，挖苦他人是不体面的，甚至是残酷的，与此相比，最好还是选择沉默。但在这种情况下保持沉默是多么的难呀，哪怕对那个可恶的人只吐一下舌尖也好！

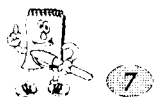
究竟该怎么办？首先，如果人家没有对你做什么不好的事情，你千万不要去招惹别人。如果有人侮辱了你，你最好能想出一些比吐舌头和不堪入耳的骂人话更好的办法。

如果有人拿你的名字取笑，当你第一次碰到这种无理取闹时，就当它与你无关，就当它根本不是在说你，用你冷若冰霜坚如磐石的样子也愚弄一下欺负你的人。而当你独处的时候，再冷静地分析一下自己的感受：被弄得不成样子的名字是否深深刺痛了你？名字对你有多重要，以至于你不能允许他人对你的名字充分发挥想像力，把它变得面目全非？

如果他人改变了你的名字而真的把你气坏了，那么对方就的确犯了一个不能容忍的错误。

如果对方只是多加了一个小小的尾音，并不值得你如此认真。不必在意：他只是没有受到良好的教育，这是他的问题，让那些喜欢他和人交往好了，你不用去理他，你可以想像着你在听随身听，对其他杂音充耳不闻。你那令人难以捉摸的神情就会让他反省，他是不是做了什么不应该做的事情。

如果戏弄你的人是你的朋友或可能成为朋友的人，那就另当别论了。这时冷静而宽容的沉默是万万不可取的。相反，你应该



好好和他沟通一下，找一个合适的时间和他单独聊聊。

你要认真诚恳地告诉他，如果侮辱你的是一些微不足道的旁人，你根本不会去介意他们的恶意嘲讽；但如果这些挖苦话是从他——一个朋友的嘴里说出来，你会很伤心。如果他很看重你们之间的友谊，那么即便你的名字再可笑，再难发音，他都不会再因类似的事情伤害你。听了你的话，体会到你的感受之后，他也许还会为自己的言行而向你道歉，你的外号也很快就会被遗忘。

放任你的想像力自由驰骋，你会发现世上的姓名是多么的无奇不有，相比之下你的名字并不算太糟。

新来的女教师走进教室，开始点名。

老师：伊凡诺夫。

学生：到。

老师：彼得洛娃。

学生：到。

老师：切列斯扎波尔诺古别列基奴辛^①。

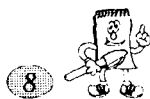
学生：到。

老师：上帝呀！居然还真有叫这个名字的！见鬼！

学生：到。

你瞧，连这种名字都有，最好的办法是带着幽默感去看待自己的外号。在闲暇的时候甚至可以拿名字自我解嘲一下，这会很有趣，以后当别人拿你的名字开玩笑的时候，你也许就不会如此紧张敏感了。还是那句话：不值得对那些欺负你的人吐舌头。

^① 此姓音译为“切列斯扎波尔诺古别列基奴辛”，意译为“一条腿跨过栅栏”。



白上黑下——颠三倒四

初见此题你大概在想,本节中要谈谈喜鹊,其实不然,我们的主要话题依旧是人。

相信不用我们提醒,你也该知道,穿衣戴帽要有品味,而且要与你出席的场合相符。就是说:去跳迪斯科穿戴要时髦且前卫;去海滩要穿泳装;去健身则要选择运动装和轻便的鞋子。这就是为什么同样的服饰在健身房或海滨的沙滩上是那么的引人注目,而在学校里却显得那么不合时宜,甚至会招来挑剔、嘲讽、指责的目光。

稀奇古怪的着装将给你的美丽大打折扣。

——普阿斯特

我们不建议在学校时戴各种各样的装饰品,如披巾、手镯、闪亮的饰物,更何况它们和你课堂上穿着大方简朴的衣服并不搭配。你也许已经不止一次地注意到,男孩女孩们是怎样试图以各种方式来把他们的校服装饰得更漂亮:戴上闪亮的饰物或是在胸前系上一个红色的蝴蝶结。如果说闪亮的饰物在沙滩上是那么夺目,红蝴蝶结在化妆舞会上也同样引人注目,那么对于严肃着装来说它们却难占一席之地。

着装重在雅致,而不是夸张的讲究;雅致让人体面,而过度考究则显得多余。

——苏格拉底