

Weil wir was  
zu sagen  
haben

薇拉和伊莎

因为我们有话要说

〔奥〕乌茜·弗拉克 编著 王泰智 译

女孩必读

和我的父母交谈

人人都是有点儿美的

我想这样生活……

我们相互谈谈该多好



Weil wir  
was  
zu sagen  
haben

# 因为我们有话要说

〔奥〕乌茜·弗拉克 编著 王泰智 译

作家出版社

(京权) 图字: 01-99-1998 号

图书在版编目 (CIP) 数据

因为我们有话要说: 女孩必读 / (奥) 弗拉克编著;  
任可译. - 北京: 作家出版社, 1999. 4

ISBN 7-5063-1703-6

I. 因… II. ①弗…②任… III. 女性-青年-生活-  
普及读物 IV. Z228

©1998 by Verlag Carl Ueberreuter, Vienna, Austria

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11726 号

**因为我们有话要说——女孩必读**

---

作者: 乌茜·弗拉克

译者: 任 可

责任编辑: 王淑丽

装帧设计: 张晓光

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮编: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: [wrtspub@public.bta.net.cn](mailto:wrtspub@public.bta.net.cn)

经销: 新华书店

印刷: 2207 工厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 90 千

印张: 6

插页: 2

印数: 001-10000

版次: 1999 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5063-1703-6/1·1691

定价: 10.00 元

---

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

## 前 言

### 前 言

不久以前，我们在一个女孩写作班上，研讨当前流行的美容启蒙参考书籍，就是那些权威性的专业资料。这时我突然意识到，善于指手画脚教训人的图书是何其的多。医学博士和社会学家，正在告诉女孩们，在什么时候、为什么和最好怎么做，或者不能做些什么。似乎整个生活都只悬挂在排卵之上。除了几部优秀的著作以外，其它书中的女孩形象就只简化成了典型的三个P了：粉刺、马匹和青春期了（P是这三个词的德文第一个字母）。这时我突发了一个想法，为什么不去问问女孩们自己。问她们是如何感受青春期，如何陷入到深不可测的烦恼之谷，又如何从中走了出来。问她们的自信心是什么样的？问她们如何思考人生和政治。她们的理想是什么，对未来是如何设想的。她们如果在社会中有发言权，打算去

改变什么。我和女孩们说了我的想法，她们十分兴奋。真是无巧不成书，就在这时，卡尔·育伯罗特出版社给我打来电话，问我愿不愿意写一部女孩的书。我当然愿意。立即动手！但我怎么才能接近女孩们呢？我先在报纸上刊登了一段文字，请求愿接受我采访的女孩前来报名。结果呢？什么也没有，连小小的电话都没有打来一个。然后呢？由于我和很多女孩都保持着联系，于是我写信给她们。还是没有回应。我逐渐感到，只有建立个人间的关系，这个项目才能取得成功。因为这涉及到很多隐私问题。个人的精神生活要在一本书中公开暴露出来，要讲出一些问题，还有很多顾虑，或许有人羞于启齿，也有人怕受到伤害。于是我亲自找女孩们谈。出乎我意外的是，她们竟能如此坦率地讲她们自己的失误、她们的困惑和她们的矛盾。在下课以后，我在女孩当中了解，这样一本书中哪些题目是最重要的，她们是否愿意接受我的采访。于是我收集到了来自全德国的一份名单，乘车到女孩那里去，打开我的卡式录音机，然后把谈话用打字机打出来，想整理成书。但最后很不满意，又全都抛在一边。同时我又问女孩们愿不愿意把她们自己的相片寄来。过了一段时间，我收到了堆成小山的女孩相片。可惜只能有一小部分印在书上。我们在课堂上、座谈会上讨论这些问题，

甚至在黑森州举行的作家大会上，我终于有了难以置信的素材。其中谈到暴力、死亡、团结和情爱。其中包含那么多的柔情，也包含力量；包含纯净的诚实和对未来的梦幻。结果手稿出来了，却过长，多了四十多页。我必需删节，每删节一句，我都会想到那些女孩们，想到我们如何坐在一起，有时在咖啡馆，有时在她们家中，吃着饼干伴着烛光，想到我们如何在笑，或者如何感到震惊。总之，我要感谢你们大家：玛丽、卡蒂和姗德腊、纳蒂娜、萨碧妮、卡塔琳娜、叶妮菲尔、克莉斯蒂娜、西尔薇和安妮卡、艾尔珂、克劳迪、玛歌蕾、乌莉柯、薇拉和伊莎、姬特、姚翰娜、苔娅、玛莉亚、卡琳、斯特法妮、美拉妮、海伦、佳布莉、莉莎、奥里薇娅、克斯瑾、萨布丽娜、娜佳、蕾娜、玛莉亚、幽莉娅以及所有在照相机前和照相机后面的女孩们。相片上的女孩并不同讲话的女孩一致。我还要感谢巴德洪堡电厂青年摄影小组的安杰和阿勒克斯的帮助，没有他们，这本书也是做不成的。

前言

——乌茜·弗拉克



# 目 录

前 言.....	(1)
1. 人人都是有点美的 .....	(1)
2. 薇拉和伊莎 .....	(10)
3. 自信这东西是很难说的 .....	(27)
4. 我想这样生活.....	(31)
5. 我觉得自己很坚强， 这就是我的强处 .....	(44)
6. 呼啦一下——粉刺就来了 .....	(49)
7. 我常常觉得自己特幸福 .....	(60)
8. 我就是这么一个人，老觉得自己做得 不对.....	(63)
9. 当我真的烦的时候 .....	(73)
10. 我无法忍受吸烟 .....	(82)

11. 交谈？和我的父母吗？…………… (85)
12. 第一次恋爱——真是可怕极了…… (95)
13. 他们要是成群出现，  
你最好赶快逃走…………… (102)
14. 不要这样！快停下来！…………… (107)
15. 是的，我怕暴力………………… (117)
16. 我感觉不好的时候，  
他们就出现了………………… (122)
17. 萨布丽娜、娜佳、  
蕾娜和玛莉亚…………… (125)
18. 我们何时在  
一起好好谈过呢？………………… (156)
19. 我想有个理想的职业…………… (159)
20. 政客们在我看来总是  
那么疲惫不堪…………… (165)
21. 真的有像天堂一样的地方？…………… (170)



## 1 人人都是有点美的

人人都是有点美的

玛丽，12岁： 人人都是有点儿美的，这是我的看法。所以，当我站在镜子前面看时，觉得自己也是有点儿美的。但我又想，其他人比我美多了，她们的头发比我好看。

卡蒂，12岁： 我觉得自己根本不美。我也不知道为什么，有时我觉得自己是不是有点儿胖，裤子老是不合适。我也曾买过一条紧身的连衣裙，但穿上后，别人能看见我的肚子。反正我没法穿紧身的服装或者露腹的T恤衫，或比基尼泳装。我是很想穿一穿比基尼的，但我的体形不允许。还有一段时间，我的头发又出了麻烦。我站在镜子前想，还不如干脆把它全剪掉。可淋浴以后，头发显出了美丽的光泽，我又觉得它漂亮极了。就在这一刻，它成

了我的骄傲。我试图让它长得长长的，但我却做不到，它一年才长几个厘米。可是其他人却总是说：“噢，你的头发长得真棒，我也想长这么长的头发。”但我自己却没有这个感觉，也许是我每天看的缘故。现在一切又都好了。有些日子里，我对自己很满意，觉得自己也是有点儿美的。

姗德腊，12岁：我早上起床后，看镜子里的我，有时觉得很丑，因为头发老是竖起来。否则我的自我感觉还是不错的。

人人都  
是有点  
美的

“化妆是宣传自己的艺术。”

——奥尔佳·柴秀娃，德国女演员

纳蒂娜，16岁：我本不想有我现在这个长相。我觉得我长得太美了。每个男孩都盯着我看，还在我身后吹口哨。我觉得自己像一只哈巴狗。就是那种微型的小狗，谁都可以吹哨把它叫过来。我常想钻到地底下去。我没有一个真正的女友。每个女孩都认为，我会把她们的男朋友抢走。很多人都妒嫉我，这使我很恼火。反正我明白了，对有些女孩来说，世界上最重要的事情，莫过于受到男孩的青睐。我总是很孤独的。我故意穿上些难看的衣服，甚至戴上一副老式平光眼镜。我希望别人喜欢的是

我这个人，而不是我的芭芭外表。我现在已经16岁，发展得很正常。今天我就是我自己。我穿自己喜欢的衣服，按自己的愿望化妆。如果有男孩再无休止地打搅我，我就会说他们几句，或者我行我素不予理会。当然，我觉得受到别人的注意，总还是好事，但什么都要有个界限。我完全可以设想，那些政客们在后面跟着一群摄影记者的情况下是什么样的心情。当然，我觉得，我的情况还远没有到这种地步。但就这一小点儿，就使我够受的了。还有妒嫉，很多女孩都对我妒嫉得厉害。她们总在我背后窃窃私语。但今天我对自已说，反正人人背后都有人说三道四，你该怎么样就怎么样。我和女友们完全可以过得很愉快。没有男孩也是一样，他们根本就无法理解，没有男性陪同，照样可以过得很好。现在有人说我们是些真正的无情婆，只是因为把我们甩开。我们为此笑得很开心。他们根本无法忍受，我们单独也可以做些事情，并且感觉特好。当然，我也有一个男朋友。他是——照时髦的说法——还很嫩，还需要我锤炼一番。对有些男孩，当他们说：“我爱你”时，我是抱怀疑态度的。他们这样说，只是为了和我很快躺到沙发上去。他们觉得我们女孩都很蠢，发现不了他们的意图。我认为，如果那些人企图用浪漫的手法缠住女孩，只是为了上床。没错，也

人人都是有点美的

有的女孩，就是喜欢这个，有意让他们接近。但她们不知道，这种柔情只是一种勾引她们的欺骗手法，而事后就有她们哭的时候了。

男人用跑步的速度判断美貌

曼海姆消息：涉及到女人的外貌，男人大多是高速行动的。曼海姆大学的一项研究表明：男人获得对人体的全貌，对身体的每一个部位平均只需要盯看两秒钟。而对妇女来说，男人的外表只是其魅力的模糊的表现，并不是最重要的因素。

——《乌辛格时报》1998年4月15日

人人都  
是有点  
美的

萨碧妮，14岁：我觉得自己是中等水平。但我认为这样很好。我本来就很拘谨，不愿意引人注目。我观察很多事情。所以有时我就想，为什么那么多人用那些膏膏粉粉的去演戏呢！我觉得，服装也好，化妆也好，时髦也好，不时髦也好，到了明年一切又都会发生变化的。

卡塔琳娜，11岁：我无法改变这个事实，但我觉得自己特丑。你只需看看我的大腿有多粗就够了。我的全身都要变的，一切都是那么新，但我希望保留我原来的身体。我也不希望有这么高的胸脯，我觉得它长得太快了。

你只要看看，它有多高。如果连那些大男人都转头看我，并且窃笑，我真想大声喊叫。班里的男生简直使我受不了。他们根本无法想象，老是被人这么盯着，是个什么感觉。而且他们还相互勾结作弄我：“哎，卡塔琳娜，你身板的前面真是不错呀！”然后就吹起口哨表示赞赏。好像我做了什么了不起的事情似的。他们特蠢。好像我的胸脯是供他们玩耍的东西。我老是穿宽大的衣服，我的父母老是对我说：

“别弯着腰走路！”他们根本不知道，我为什么会这样。然后就是例假。我一想到，我已经可以生孩子了，就会感到恶心。大自然为什么要这样安排呢？我多想这些麻烦事再晚几年来呀。到了晚上，我和毛茸玩具一起躲到被子里面，我想，现在一切都变样了。

人人都  
是有点  
美的

“不要吃比你能承受的更多的东西！”

——碧姬小姐

叶妮菲尔，14岁： 有时候，我真的特想改变自己。有时用焗油把头发涂成另一种颜色。有一次涂成了金发，我完全变成了另外一个样子！这当然是一时心血来潮，特野。后来我真的把头发染了！我真想哭。最惨的是下面这件事：当我在理发馆戴上那个可笑的发帽时，我的头突然开始发热了。真的，事实就是

如此。你现在可以想到，后来发生了什么事情：我常骑马，马身上有一种元素，和金发染剂是格格不入的！好像是一种氮化物。所以我的头发就开始冒烟了，头发差一点脱光。

我就这样变成金发了！我觉得可怕极了，哭丧着脸回了家。我的母亲看着屋顶直叹气。好在她已经对我习惯了。但她总是向着我，我觉得特棒。她说，我可以做各种尝试，最后找到适合自己的发式。她觉得，金发也并不完全适合我，但她安慰我说，我们明天一起再去理发馆，看能不能补救一下。明天！我想，明天下午！这期间还有一个上午呢！我得去上学！

谁要是梳着新发型上学，就得接受一次严峻的考验。男生吹口哨，女生开始窃笑并说些不咸不淡的话。我非常害怕走进教室，于是我站在教室门口，等到在走廊尽头老师出现时，我才做一次深呼吸，然后走了进去。大家都目不转睛地盯着我，好像我是个火星人。上帝保佑，班主任老师进来了。他也收回了下巴，用好奇的目光盯着我。不过，课程很快就开始了，其他人有了时间逐渐适应我的新发式。我当时确是很尴尬的。

我很想躲到什么地方去，因为有人不断斜着眼睛看我。下课休息时，他们就不再笑我了。有几个同学还说这很“酷”，特有新意，真有勇气！



染发，我今后是再也不会干了！我现在试验各种可能的色调，然后是长发，新的颜色等等。当我再站到镜子前面时，我觉得特好，我会说：哈，这回你变成了这个样子。我很高兴，把自己装扮成各种各样。如果我不喜欢了，那我就把它洗掉。但染发——决不再干了。

“变换花样是不是就更好，这我没法说。  
但要想变得更好，就必须变换花样。”

人人都  
是有点  
美的

## 动手术？我可不是一具活僵尸

卡塔琳娜，15岁：我决不动手术！我说的是美容手术。好家伙，女人们真是疯了。所谓美貌，这都是口味问题。只因为一个什么美容专家说：这样才美，大家就都要搞成同一个外貌。不不，我可不是一具活僵尸。OK，如果我出了事故，彻底毁了容，或者脸上有什么令人厌恶的缺陷。这我可以理解，也应该用手术刀解决问题，否则就不应该。我的鼻子也不算很小，但接吻时从来没有出过问题。我真想象不出，一旦有人说绿鼻子最时髦，大家就绿着鼻子上街跑来跑去吗！如果我要是长了一个像克劳迪·希菲尔那样的小嘬嘴，可能它根本就



和我的脸型不相配，可我不是撅嘴型的女人。我觉得自己都挺好，我了解自己的优点和缺点。那又怎么样呢？谁要是不愿意，可以走吗！

以前我老想：“我的天啊，看看你的鼻子！要不是这个鼻子该多好！这个大鼻子！人怎么会长这样一个大鼻子呢？”今天我知道了，不是我的鼻子不好，而是我自己的感觉不好。是我把责任都推给了鼻子。从此我就知道要保持这个鼻子了。我不满意，它是没有罪过的。其实这一切都是瞎胡闹。这就是生活！

现在我感到特美的，是在身体上绘图。这是纹身以外的另一种特“酷”的选择。你可以在身体的各个部位画上色彩斑斓的图案，它可以保持大约三个星期之久。然后你再去找新的图案，或者用玫瑰花纹来装饰全身。帅吧，怎么样？

纳蒂娜，16岁： 我有一次在报上读到，说美国人特小的时候就整容。女孩们中学毕业前就扩胸或者矫正鼻子。她们的父母都应该得到一个新的脑袋。能给人换个脑袋吗？或者换个思想？这其实是个好想法。或许很快就只有试管婴儿了，全世界都成了一色的小克劳迪·希菲尔。如果到时都打扮得那么完美和高贵，或许有一点儿歪斜的鼻子，就又变成时髦了。



或者其他什么的。反正和别人不一样就行。

艾尔珂，12岁： 我根本不知道，对男孩来说，哪样的女孩才是美的。我相信，他们并不需要一只母羊，而是多少有点儿正常的姑娘。

克劳迪，11岁： 母羊就是一有点儿事就哭和说话刻薄的女孩。

玛歌蕾，10岁： 母羊特蠢。她们自己弄脏了自己还要去说别人。

人人都  
是有点  
美的