



THE STORY OF HELEN KELLER



# 海伦·凯勒励志鸡汤


[美] 海伦·凯勒 / 著 周增祥 / 译

新视野  
教育文丛

上海锦绣文章出版社

# 海伦·凯勒励志鸡汤

(美) 海伦·凯勒 著  
周增祥 译

 上海锦绣文章出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

海伦·凯勒励志鸡汤 / (美) 凯勒著 ; 周增祥译 .

-- 上海 : 上海锦绣文章出版社 , 2014.6

(锦绣文图书系·新视野教育文丛)

ISBN 978-7-5452-1524-3

I. ①海… II. ①凯… ②周… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115841 号

责任编辑 郑梅  
封面设计 颜英  
技术编辑 李荀

书 名 海伦·凯勒励志鸡汤  
著 者 海伦·凯勒  
译 者 周增祥

出 版 上海世纪出版集团 上海锦绣文章出版社  
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心  
网 址 www.shp.cn  
锦绣书园 shjxwz.taobao.com  
地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)  
印 刷 安徽新华印刷股份有限公司  
开 本 787 × 1092 1/32  
印 张 8  
字 数 141,000  
版 次 2014 年 6 月第 1 版  
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷  
I S B N 978-7-5452-1524-3/J.924  
定 价 22.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换,电话:0551-65859388  
版权所有 不得翻印

## 目 录

## 第一部分 短文选

我的感官 .....	1
感官之功能 .....	2
夜与盲 .....	2
晨光熹微 .....	3
晨光 .....	3
彩虹 .....	4
我的感受 .....	4
生之欢乐 .....	5
手的力量 .....	5
握手 .....	6
手 .....	6
触觉 .....	7
手之颂赞 .....	7
光明在望 .....	8
目盲心不盲 .....	8
灵眼 .....	9
自然的奥秘 .....	10
灵光一闪 .....	10

哀莫大于心死 .....	11
感觉与性灵 .....	11
性灵世界 .....	12
心中的世界 .....	13
性灵世界任遨游 .....	13
精神与物质 .....	14
正视残障 .....	14
科学与人类 .....	15
动心忍性 .....	16
容忍 .....	16
精炼 .....	17
品德的淬炼 .....	17
患难生老练 .....	18
环境与人 .....	18
考验 .....	19
失败 .....	20
清明在躬 .....	20
言为心声 .....	21
助人为乐 .....	21
扭转命运 .....	22
超越痛苦 .....	22
工作以忘忧 .....	23
生活的真谛 .....	23
快乐 .....	24
开创新局 .....	25
自知之明 .....	25

知识的乐趣 .....	26
知足常乐 .....	27
解愁 .....	27
乐以忘忧 .....	28
自求多福 .....	28
遍地撒花 .....	29
雨过天晴 .....	29
最好的一面 .....	30
明天 .....	30
向善 .....	31
人性本善 .....	31
行善最乐 .....	32
脱罪向善 .....	32
美之向往 .....	33
罪恶 .....	33
心所向往 .....	34
喜乐 .....	35
美的因素 .....	35
超然的世界 .....	36
未来的奥秘 .....	37
扩展心灵 .....	37
受恩难忘 .....	38
感谢 .....	38
乐观的宗教 .....	39
找到平安 .....	39
宗教 .....	40

幸福 .....	40
圣诞快乐 .....	41
把握生命 .....	41
人生道上 .....	42
人生之战斗 .....	43
人世之美 .....	44
人间温情 .....	44
人生的意义 .....	45
朋友 .....	46
真善美 .....	46
友谊 .....	47
理想 .....	47
信望爱 .....	48
正心 .....	48
为者常成行者常至 .....	49
同情 .....	49
青年颂 .....	50
爱的激励 .....	50
爱能 .....	51
信心 .....	52
寡情 .....	52
从疑虑走向信心 .....	53
花不常好 .....	53
我相信 .....	54
主动的信心 .....	54
信心的堡垒 .....	55

信心的力量 .....	55
信心的传播 .....	56
在信心中憩息 .....	57
信心生力量 .....	57
永恒之泉 .....	58
我的信条 .....	58
我的信仰 .....	59
永恒的太阳 .....	60
永恒 .....	60
永恒的欢乐 .....	61
永恒的回忆 .....	62
悲观 .....	62
乐观 .....	63
我的希望 .....	63
人间天堂 .....	64
天国在人间 .....	64
危机 .....	66
祖国之恋 .....	67
安全感 .....	67
国际协调 .....	68
我的宇宙观 .....	69
我的世界观 .....	70
信心之桥 .....	71
星语心声 .....	71
与我同行 .....	71
因子众生而起大悲 .....	72



哀而不伤 .....	72
节哀应变 .....	73
遗愁 .....	74
时间治愈创伤 .....	74
振作 .....	75
往事 .....	75
忘却过去 .....	76
天上的家 .....	76
不朽之天国 .....	77
变 .....	77
生生不息 .....	77
天国 .....	78
四周像一片云 .....	78
心障 .....	79
进入不朽 .....	79
精神不朽 .....	80
欢乐的回忆 .....	80
天下无不散之筵席 .....	81
更新更美的版本 .....	81
亲人何在 .....	82
死如大睡 .....	82
长别离 .....	83
日落人归 .....	83
怀故友 .....	84
生死与永恒 .....	84
美好归宿 .....	85

生死不渝 .....	85
拥抱未来 .....	85
未尽之爱 .....	86
视死如归 .....	86
慈母泪 .....	87
慈父痛 .....	88
永恒的生命 .....	88
解脱 .....	89

## 第二部分 散文选

光明和声音 .....	90
童年记忆 .....	95
希望 .....	100
再塑生命的人 .....	103
了解“爱”的含义 .....	107
生活体验 .....	111
波士顿之行 .....	119
山间秋季 .....	123
学会说话 .....	128
剑桥女子学校 .....	133
冲破逆境 .....	138
思想的乌托邦 .....	143
遇见马克·吐温 .....	155
鼓起勇气上台演讲 .....	163

享受生活 .....	166
热烈的反战运动 .....	176
慈母去世 .....	184
走出黑暗与寂静 .....	190
年华似水 .....	204
第一天 .....	212
第二天 .....	214
第三天 .....	218
<b>海伦·凯勒小传.....</b>	<b>223</b>

## 第一部分 短文选

### 我的感官

有时我但愿这太结实的限制能溶化。我真觉得被这些限制撞击得遍体鳞伤！日日夜夜，在如急流般涌来的信件中，在大批的致候中，提醒我，我不能看，也不能说。可是以永恒的感官而言，我完全知道我能看能听。精神像海一样，它的感觉经验远胜过海中的岛屿与陆地。海有无穷的地平线会伴随着带来新的事实和生活方式。我那觉得自己不聋不盲的根深蒂固的感觉，就像我的灵魂虽在身体中，但却不属于身体的那种感觉一样。当然，我知道从外表看来，我是一个又聋又盲的海伦·凯勒。那只是一个过渡中的自我，至于我在此停留的一些黑暗又沉默的岁月，那并不相干。我把那些限制作为工具，而不是真正的我。如果透过这些工具，使旁人得到帮助，那么我便喜出望外了。我一直沉浸于聋和盲的问题，他们引起的摩擦，使我不能时常从书籍的窗户展望宇宙，或聆听到事物许多种的说法。

## 感官之功能

不仅是感觉会骗人，我们多方面运用语文指示，即使有五种感官的人很难使自己功能有显著的发挥。我了解我们“听”到人家所见的形象，“看”到声调，“尝”到音乐。有人对我说声音有颜色。机警，我假设一种精微的感受，结果却变成了味觉。从字的大量运用来判断，味觉是最重要的感觉。味觉控制了人生中大大小小的习俗。当然，感觉的语言充满矛盾，我朋友都有五扇“门”可以通到他们的家里的，他们的感觉，不会比我更为“到家”！

## 夜与盲

诗人告诉我们，夜充满了神奇。失明之夜也有其神奇。唯一丝毫无光的黑暗是无知与无感。我们之间看得见和看不见的差别并不在感官本身，而是在我们是否运用了感官。凭着想象力和勇气，我们可以追求感官以外的智慧。

## 晨光熹微

虽然我一直生活在阴暗和沉默之中，可是我不会错过了。

## 晨光

黎明时银色光芒，溜过叶片，  
在我小窗洒下闪闪光点；  
快跑，双手环抱我的颈项，  
又溜过我们上的一片黑暗，  
把脸颊托着屋顶；  
她燃烧的纯真的双眼，  
现在不再昂视；  
古来一向以为神奇的阳光，  
在我粘土小屋里，  
陪我低吟。

## 彩虹

我因为失明，从来没有见过彩虹，但是有人曾对我描述它的美丽。我知道彩虹虽美，但常是分裂而不完整的，从来没有以完美的姿态横跨天空。我们在地上所知的一切也是如此。我们地上每个人的生活也像彩虹的弧影一样，是分裂而不完整的。如果我们不从人生走向永恒，我们不会了解英国诗人勃朗宁（Robert Browning 1812-1889）的诗句：“在地上是破碎的弧，在天上是完整的圆”究竟是什么意思。

## 我的感受

我在黑暗中彷徨，碰到困难的时候，我听到从性灵领域中低语着激励的音讯。我感觉到从无穷的泉源，倾泻下一阵圣善的热忱。我伴随上帝的脉动而打击的音乐悸动。有一根看不见的绳索把我和日月星辰相联系，我觉得心灵汇总一支永恒的火焰。每天暴露在空气中，我感觉有一阵轻灵的雨洒落在我身上，我觉得世上万物与天上万物联系在一起的神

奇壮观。虽然我受制于沉寂与黑暗，一旦死神释放我，我将拥有光明坦荡的心，去欣赏大千世界的万象。

## 生之欢乐

知觉的太阳第一次照在我身上时，我看到了奇迹！我早已毁灭的青春生命，浸润在知识的水中，再度生长，再度萌芽，再度绽开少年时代甘美的花朵！我从生命的深处呐喊：“活着真好！”我向生命伸出颤抖的双手，以后要强迫我沉默不说话也没有用了！我觉醒以后的世界仍是神秘的。这里有希望，有爱，有上帝，其他的都不重要。我们走进天国经历的不也是这样的吗？

## 手的力量

我一想到人类的手所创造的一切神奇，便高兴而鼓舞。手的形象和作为提升了全人类。从人类诞生开始，我们便是手所创造的，是他的胜利，是他再造的。可以扶持我们，也可以毁了我们，世界上没有比自己双手的力量更惊人，更骇人！人所做的一切都是凭有活力的手，由手去



展示，创造或毁灭，手本身是秩序和毁灭的工具。手移动一块石头，宇宙就有所调整。手耙松了土，水果和花卉便创造了新的美，肥沃的海水流向沙漠。

## 握手

朋友们常常抱歉地说：“我能说的太少了。”但愿他们知道，在这时候，任何话语，即使是最美的，也是一种惊扰，最真切的同情来自温暖又亲切的握手。

## 手

我们随意看一边，可以在时间和历史中找到那手，工作、缔造、发明，把人类从野蛮中带入文明。那手象征权力和卓越的工作。匠人的手控制了基本的力，能砍、能锯、能切、能建造，是世界上有用的手；正如同画一朵野花，塑一只希腊骨灰缸的艺术家的手，或者草拟法律的政治家的手一样。眼睛不能对手说：“我不需要你。”为手祝福！工作的手更该三倍祝福！