

北京市东城区图书馆



90293110

Sightless But Seen,
Deaf But Heard

海伦·凯勒

给年轻人的力量

于彤彤 主编



RBN81/01
沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

海伦·凯勒给年轻人的力量/于彤彤主编. —沈阳:
沈阳出版社, 2003. 11
ISBN 7-5441-2284-0

I. 海... II. 于... III. 凯勒 — 生平事迹
IV. K837. 125. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083727 号

出 版 者: 沈 阳 出 版 社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 辽宁星海彩色印刷中心

发 行 者: 沈阳出版社

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 9

字 数: 180 千字

印 数: 1-10 000

出版时间: 2003 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 信 群 呼义凯

封面设计: 耀午书装

版式设计: 王 伟

责任校对: 宋晓莉

责任监印: 张建荣

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-24112447

邮购热线: 024-24124936

E - mail: sysfax_cn@sina.com



用今天点燃明天

有一天，突然间停电了。

海伦摸索着拉开抽屉，摸出蜡烛，摸出火柴。一切都静悄悄的，周遭的黑暗与沉寂以最平和简单的方式，轻轻地迅速围拢过来。深深地吸一口气——

她不知道会发生什么，不知道危险与幸福哪一个近在咫尺，不知道自己今天看起来怎么样。现在，一切都拒绝回答。

这个时候，是最不安的时候，不安到了极点。

海伦·凯勒也会不安吗？

这个从 19 个月起就生活在无声无影的世界中的残障人，不知道树的颜色，没见过镜中的自己，但是她依旧能说、能写、能爱人、读书、工作、旅行，她也像任何一个美国女子一样，在晨光中漫步，照料花草，啜饮下午茶，喜欢了就读一本小说，坐下来写一些新的感觉，约朋友聊天儿，寄出一封信，在枕边等待下一个梦。

她——

抚摸刻刀留下的沟纹，就可以与艺术家做心灵的对话；

感觉琴键带来的震颤，演奏者的情绪也在那些共鸣之中款款而来；

闻一闻山百合的花香，就听到了来自花蕊的秘密；

静静地让晚风吹过头发，才能够体会星若炭火的夜晚到底有多少神秘的呓语。





她从每一个细节开始认识世界。她钟爱艺术，沉醉于交响乐，笔耕不辍，懂得如何描绘玫瑰，能够辨别出莫扎特的旋律。她为帮助残障人而忙碌，在每一个荣誉面前，一如既往地谦卑而感恩。她被赞美、被崇拜、被视为天才和奇迹。

她通体透明，流光溢彩，她的成功让人们忘记了她看不见也听不着，但是只有她自己知道黑暗沉寂的悲伤，所以，她还是梦想着“假如给我三天光明”。

虽然她一直都没能够从这个世界得到过光明，但是，她却给予这个世界无限光明。无数人在她的光辉之中，重新找到了生活的希望与责任。

一枚原以为已经干枯，就要被丢弃的坚果，一旦被轻轻地敲开，却散发出最诱人的清冽芳香。那芳香里面有着微微的苦与涩，让人一下子觉出了那里面包容的举步维艰，还有锲而不舍。

所以，她感动了这个世界。

而她，就是一个在被命运剥夺了幸福之后，又用自己的力量与智慧重新找回幸福的女人。

照片上的海伦看上去总是很美，沉沉的、稳稳的，身体藏在缀有蕾丝的衣服里，不离不弃、安之若素。光滑的前额，清晰的唇线，找不出一丝的阴霾怨怼。照相机的快门捉住的只是她的一个瞬间，她的每一个瞬间都在向人们讲述同一件事——生活是一幅大画布，你应该让它充满色彩。

也许，海伦·凯勒也曾经不安，曾经不知道生活的方向，曾经恐惧而绝望。但是不安只是一种生命的疑问，疑问，总会有找到答案的那个时刻。

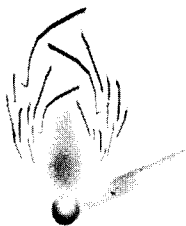


海伦·凯勒不害怕，那么，谁也没有理由害怕。

用力擦一下火柴，一缕鲜亮的火苗瞬间跳跃在手心，黑暗一下子被撕开，蓝苍苍的天宇，充满了温情。这是有未来的时刻、有希望的时刻，应该对着自己的生命笑一笑。

其实，用今天就可以点燃明天，只有热爱生命，才能够有闪亮的人生。

对于生命，海伦·凯勒还有一个更加快乐的解释——面对太阳，你就永远看不到阴影。





海伦·凯勒给年轻人的力量

第一章：希望着，活着；活着，希望着

希望是一个醒着的梦/2

他们夺去了我应有的眼睛，但我记起了弥尔顿的乐园；他们夺去了我应有的耳朵，贝多芬抹去了我的眼泪；他们夺去了我应有的舌头，上帝不会让他们夺去我的灵魂，只要我拥有灵魂便拥有一切。

——海伦·凯勒

在黑暗中，为你点一盏心灯/8

我在黑暗中彷徨，碰到困难的时候，我听到性灵领域中低语着激励的音讯。我感觉到从无穷的泉源，倾泻下一阵热忱。上帝那极富生命力的天籁之音让我心悸动不已。有一根看不见的绳索把我和日月星辰相联系，我觉得心灵中有一支永恒的火焰。每天暴露在空气中，我感觉有一阵轻灵的雨洒落在我身上，我感觉到世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

目录

大千世界的万象。

——海伦·凯勒

态度，决定你的人生/14

我们不能忍耐挫折和困顿。我们常常会自问：为什么可怕的艰难会横在我们的前面？我们有时禁不住奇怪，为什么不能顺利航行，却常常被迫和逆风险浪抗衡。无疑的，理由是：性格决不能在安逸平静中培养。只有经过苦难和考验的煎熬，性灵才会坚强，远景才会清楚，才能激起雄心，达到成功。在历史上因服务人群而受世人敬仰的人，对厄运的好处都很熟悉。他们之所以成功是由于不愿因艰难或逆境而停留或改变方向。这些险阻激起了他们的潜力和坚决的意志，引领他们超越了任何目标。如果不能激起潜力和意志力，他们便只有望着目标而嗟叹！

——海伦·凯勒

没有“不可能”的事

——安妮·莎莉文老师的声音（1）/20

在尝过人间的痛苦和负担以后，我才体会到以前没有觉察过的生命力，曾超越黑暗的力量好多次。这种生命力虽然从未完全得胜，却不断地在克服一切。我们在这里仍在参加一场跟毁灭的力量相抗衡的竞赛，虽然自责，但总能重建信心。大无畏，不屈不挠，人总是向着无法量度的遥远目标前进！既不因外面的困难而灰心丧气，也不

Helen Keller gave the strength to youth



会因多少年来内心的痛楚而消沉，内心可以听到一个神圣的声音在低语：“不要难过，未来会有‘充满希望的国土’。”

——海伦·凯勒

成长要用学习来充实

——安妮·莎莉文老师的声音（2）/27

哲人说：“知识是力量”，其实倒不如说“知识是乐趣”。因为具备了广博深远的知识，可以分辨真伪、贵贱。知道使人类进步思想和行为，可以感触到几世纪来大人物的心之悸动。如果一个人不能感受到力争上游的脉动，他对人类乐章的和声一定是一无所知的。

——海伦·凯勒

“为什么”代表着理性与思考的世界

——安妮·莎莉文老师的声音（3）/34

凭着想像力和勇气，我们可以追求感官以外的智慧。

——海伦·凯勒

你能做到的，比你想像得更多/41

人生并不从过去汲取一切活力。对每一个新生儿，自然界都能把一切传统放在一边，但人类却把许多传统强加于他。在为生存而奋斗时，孩子不必依照那些传统来呼吸、思想、说话或操练自己的四肢，以增添力量。让我们发掘，如果哀悼的传统是原来怠惰的心灵的桎梏，也使意志柔



目录

弱，那么让我们扬弃这样的传统。

——海伦·凯勒

第二章：努力着，享受着；享受着，努力着

走进人群社会是一个伟大的人生台阶/46

我们应该尽力去做、去爱，不断盼望，坚决要在此时此地，用我们内心的那个天国的美丽色彩来渲染我们四周的一片黑暗。

——海伦·凯勒

享受历史与自然的馈赠/52

自然界对喜爱它的人唱出最动人心弦的歌。走向自然界仅仅是为了满足分析或搜集事实的人，自然界不会开启它的奥秘；自然界要把它的奥秘显示给感受了自然万象，因而启发了崇高精神与情操的人。

——海伦·凯勒

善待伟大里的脆弱，认识渺小中的力量/56

夸大我们的痛苦，会增添不必要的痛苦。

——海伦·凯勒

把握美好的日子，享受每一时刻/60

我的身体虽然不自由，但是我的心是自由的。

——海伦·凯勒

珍惜单纯的喜悦/66

充分利用每一个感官，通过自然给予你的几

Helen Keller gave the strength to youth



种接触手段，为世界向你显示的所有愉快而美好的细节而自豪吧！

——海伦·凯勒

聆听自己努力的声音/70

人总是向着无法量度的遥远目标前进！既不因外面的困难而灰心丧气，也不会因对多年来内心的痛楚而消沉。

——海伦·凯勒

挫折历练坚强/76

失败是心灵探险的必经之路，它使每天平凡乏味的生活变得刺激有趣。

——海伦·凯勒

永远不要错过触摸世界的机会/86

宇宙间无限神奇，随着我们人类接受能力的发展而展示在我们的面前。我们精确的视觉，不在于我们能够看到多少，而在于我们能够感受多少。

——海伦·凯勒

上下求索/90

如果一个人不能够感受到力争上游的脉动，那么他对人类乐章的和声一定是一无所知。

——海伦·凯勒

和所有的人一样/95

我将拥有光明坦荡的心，去欣赏大千世界的



目录

万象。

——海伦·凯勒

勇敢经历人生的考试/102

只有我们跟世上的局限、试探、失败搏斗，
我们才能够发挥我们可以发挥的最大才智。

——海伦·凯勒

为自己营造一个丰富的空间/106

最重要的不是所在的环境，而是我们每天的思想，我们服膺的理想。简而言之，也就是你是什么样的人。正如阿拉伯的那句箴言：“你发现自己在哪里，那就是你的世界。”

——海伦·凯勒

第三章：爱着，被爱着；被爱着，爱着

爱，没有理由

——父母之爱/114

爱与奉献是伟大而又经得起考验的。

——海伦·凯勒

痛苦可使人崇高

——安妮·莎莉文老师（1）/120

我相信人生有善，精神有再创力，痛苦可使人崇高。

——海伦·凯勒

Helen Keller gave the strength to youth



目录

Helen Keller gave the strength to youth

信心生力量

——安妮·莎莉文老师(2)/125

英勇地走过不幸险路的人，一路上为旁人洒下甜美的安慰之花。

——海伦·凯勒

真心诚意地去爱

——安妮·莎莉文老师(3)/129

我们相爱，我们等待，我们希望，我们相信人生金色之桥跨越死亡的港湾。

——海伦·凯勒

你的“心灵的生日”是哪一天

——安妮·莎莉文老师(4)/137

爱，可以充实我们灵感的源泉。

——海伦·凯勒

伸出一双温暖的手

——贝尔博士/145

我在这个世界上很快乐，不会对未来想得太多。只是我会想起我挚爱的朋友，在上帝美丽的某一处等着我，不管时光消逝，他似乎离我很近。

——海伦·凯勒

良师可以成为益友，益友就是你的良师

——马克·吐温/154

有人说人生对我太残酷了，有时我的心中也会有抱怨，因为有许多人间的欢乐我都被剥夺了。



目录

但是我一回想我所拥有的宝贵友谊，我就会把对人生的责备都一笔勾销了。

——海伦·凯勒

金钱背后，一样是纯净的天空

——卡内基/160

他们的手臂，他们的同情，他们的体谅，就在我们四周。

——海伦·凯勒

朋友，自己的另一个声音

——一生中的挚友/164

我的一生是一本“友谊的年表”。在我周围的朋友，每天为我创造一个新的世界。

——海伦·凯勒

第四章：奉献着，接受着；接受着，奉献着

事业与生活需要良好的开端/172

要相信，在你最不快乐的时候，世界上还有一些事要你去做。只要你可以使旁人的痛苦化为甘甜，你便不虚此生。

——海伦·凯勒

找到属于自己的位置/179

要正视残障，认识残障问题，不要被残障所控制。让身体上的残障教会你如何忍耐，如何保持温柔，洞察一切。

——海伦·凯勒

Helen Keller gave the strength to youth

尝试是迈向成功的第一步/185

如果没有超越阴霾的幽谷，抵达峰顶时的那种神奇的感受便会丧失，连一半都尝不到。

——海伦·凯勒

爱，是推动世界的力量/193

我宣扬爱与和平。我发现自己正挥剑，准备作战。

——海伦·凯勒

经历变成财富（1）/199

眼前各种行动的限制都是各种形式的磨练，其目的在于激励自我发展和真正的自由。

——海伦·凯勒

经历变成财富（2）/205

我们的亲人并没有到遥远的国度去，只是一层感觉的幕把我们隔开了。我们的思念向他们伸展时，那层幕也越来越薄了。

——海伦·凯勒

播撒福惠，收获宁静/210

如果我们将思想转向帮助旁人，我相信我们可以找到平静的心境和快乐的人生。因为我们太热衷于自己，才使我们不快乐。

——海伦·凯勒

工作着，就会快乐着/216

幸而我有许多工作要做，而且总是越做越多。

——海伦·凯勒



目录

第五章：创造着，记录着；记录着，创造着

像明天就会死去那样去生活/222

春和秋，播种和收获，阳光和雨，冬寒和夏热，一切都在变。既然一切都如此短暂，为什么我们总是想着死亡的终结？为什么我们不以同样的大无畏精神，来迎接生和死呢？

——海伦·凯勒

信心指向一个快乐的世界/227

信心高举明亮的手臂，指向一个快乐的世界；我们四周一切都是黑暗，我们却有力量高举信心的火炬，它的光芒会支持我们，一直到欢乐的曙光照着这漫长的一天。

——海伦·凯勒

学会感激/230

欢乐很少不带来失去后的痛苦，可是保留那份快乐，会使它们变得很甘美。

——海伦·凯勒

用全部的身心去生活/233

我从生命的深处呐喊：“活着真好！”

——海伦·凯勒

阅读是最直接的学习/235

我从书籍的窗户展望宇宙。

——海伦·凯勒

Helen Keller gave the strength to youth



目录

欣赏人生，享受人生/241

每个人都应该抽些时间寻找某些特殊的喜悦，如果每天可以抽出5分钟，那么不妨去搜寻一朵可爱的花，一片美丽的云，或一颗闪亮的星，读一首诗，或使乏味的工作变得有趣。

——海伦·凯勒

Helen Keller gave the strength to youth