

# 海伦·凯勒自传

「美」海伦·凯勒 著



一个瞎子，已失去三分之一的成功机会。一个聋子，又失去三分之一的成功机会。一个哑巴，将再失去三分之一的成功机会。

任何单独的一项残疾，已经无法让我们在社会中立足。假如有一人，她集瞎、聋、哑于一身，而且她还是一位女人，我们一定以为她没救了：在这激烈竞争的人生舞台，她注定只有失败。

但她却走向了惊人的成功。她不仅读完了大学，还成了著名的作家与教育家。她的伟大，足以和拿破仑媲美。创造这个奇迹的人，名叫 Helen Keller (1880—1968)，中译为海伦·凯勒。

蔑视苦难，永不低头，发愤图强，坚韧不拔……这就是海伦·凯勒的人生……

5.6



*The story of my life*  
我的生活故事



K837.125.6  
K170-2

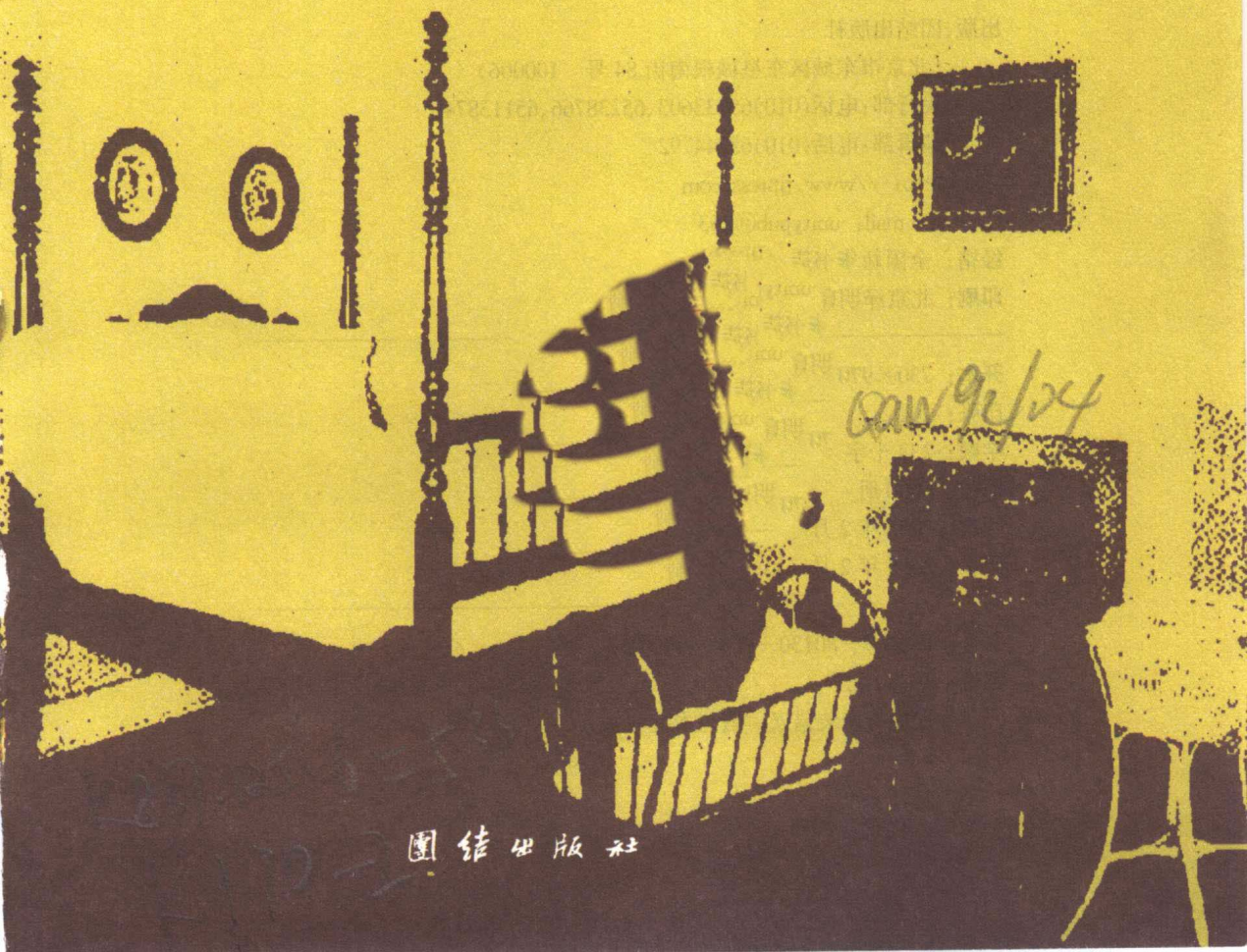


52

# 海伦·凯勒自传

*Helen Keller*

[美] 海伦·凯勒 著  
陈炼 译



001194/24

团结出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

海伦·凯勒自传:我的生活故事/(美)凯勒著;陈炼译. —北京:  
团结出版社, 2005. 1

(人名传丛书/彭明哲主编)

ISBN 7-80130-869-7

I. 海... II. ①凯... ②陈... III. 凯勒, H. (1880~  
1968)—自传 IV. K837.127=533

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128208 号

---

**出版:**团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 100006)

发行部:电话(010)65133603、65238766、65113874

编辑部:电话(010)65244792

http: //www. tjpress. com

E-mail: unitypub@263. net

**经销:**全国新华书店

**印刷:**北京泽明印刷有限责任公司

---

**开本:**730×970(毫米) 1/16

**印张:**20

**字数:**238千字

**印数:**6000册

**版次:**2005年2月 第一版

**印次:**2005年2月 第一次印刷

---

**书号:**ISBN 7-80130-869-7/K·257

**定价:**39.80元

(如有印装错误, 请与本社联系)



## 海伦的微笑让人如沐春风

海伦一生经历了众多常人无法想象的挫折，然而她始终以乐观、坚强的心态面对生活。她的微笑和恬静让身处困境的人们勇气倍增。

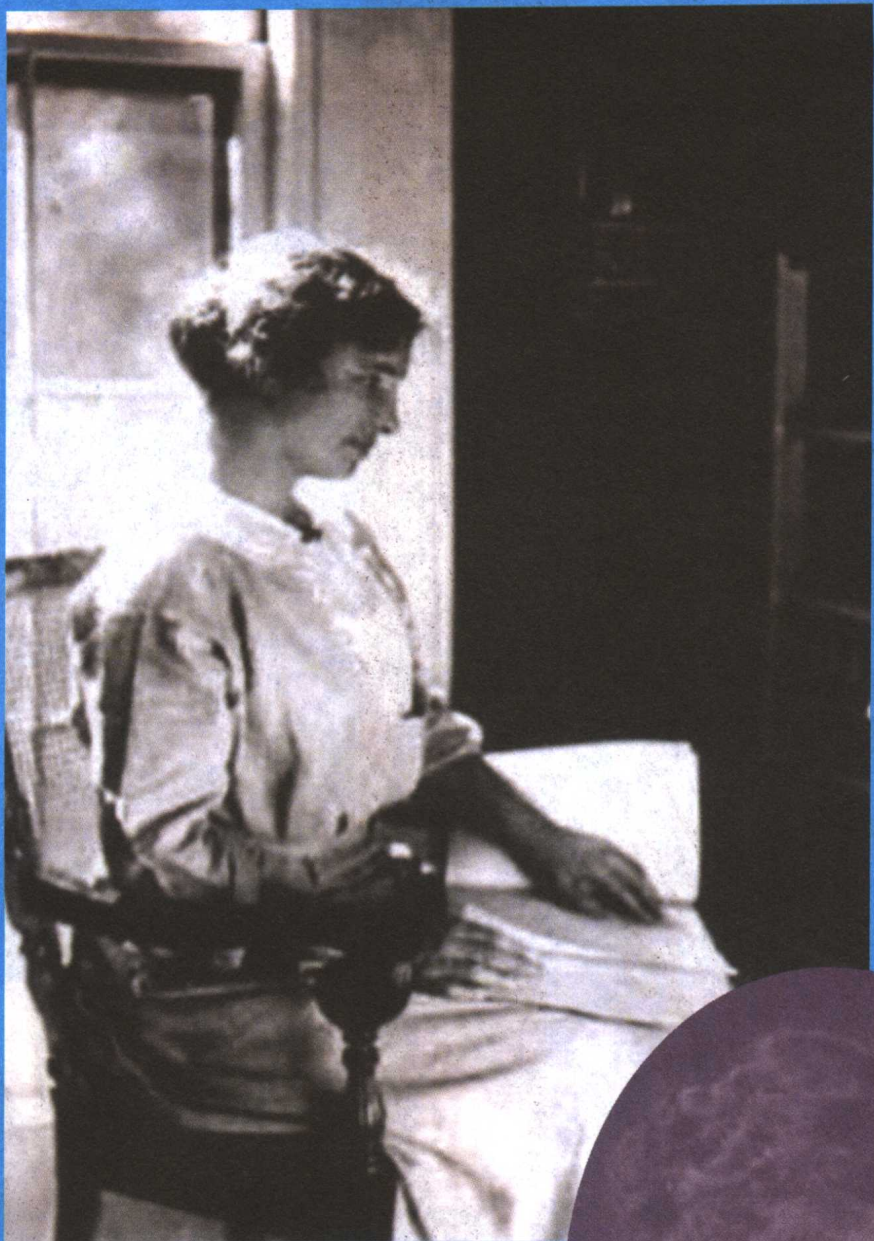


## 海伦与肯尼迪总统

1961年，美国总统肯尼迪会见了海伦·凯勒，他们进行了亲切的交谈。三年后，也就是1964年，约翰逊总统又授予海伦总统自由奖章。这是美国公民所能获得的最高荣誉。







### 用自己的双手创造人生的海伦

尽管又聋又哑，海伦却没有沉沦在命运带给她的黑暗之中。凭借坚韧的信念，海伦从黑暗走入了光明，并将光明带给了每一个同样不屈于命运之残酷的人们。海伦足以让世人相信：奇迹是存在的。







### 海伦的微笑中没有苦涩

海伦·凯勒，美国著名的畅销书作家、受人欢迎的演讲家、政治活动家和慈善家。海伦出生不久就遭遇了一场大病，从此成了一个聋哑人。有谁能从她那美丽的微笑中看到命运给她的苦难呢？是爱与勇气改变了海伦的一生。





坐在书架前沉思的海伦

海伦创造了一个盲人的奇迹，赢得了世人的瞩目。她的成功，离不开她挚爱的老师莎莉文女士。莎莉文可以说是海伦的精神支柱，她来到身边的那一天——1887年3月3日，被海伦认为是自己“灵魂的诞生之日”。

## 代序：给我三天光明

我们都读过震撼人心的故事，故事中主人公的生命已近尾声。在这段时间内，主人公有时候过一日就如过一年，有时候过一年宛如过一日。然而，对于那些即将离开人世的人如何捱过他们最后的岁月，我们的探索兴趣往往非常浓厚。当然，这里所说的人指的是那些有选择余地的自由民，而非那些行动自由被严格地限制起来的囚徒。

这样的故事对我们的启迪很大，会使我们联想到如果我们也处在那样的境况下该做些什么。身为一个行将就木的人，我们该用怎样的行为，怎样的经历，怎样的联想去把弥留之际那几个小时的时间打发掉？在回顾过去的风风雨雨的时候，我们将会明白应该感到幸福的是什么，应当深以为悔的是什么。

有的时候，我常常思忖，当我今日还活得好好的时候，考虑到明日我就有可能会离开人间，或许这是一个很好的习惯。持一种这样的人生态度，将使人生看上去更有价值。我们怎样过好生活中的每一天呢？每一天都应当从从容容、观察锐敏、充满活力，而这些东西往往在一日又一日、一月又一月、一年又一年的时间长流中慢慢消逝了。诚然，也有一些这样的人，

代序：  
给我三天光明





他们一生只晓得“吃、喝、玩、乐”，然而，在确知自己去日无多的时候，大部分人反而会有所节制。

在那些动人的故事里，那些死神将至的主人公常常在最后的紧要

关头因为奇迹的降临而摆脱死神、重获生命，并且，自此之后他自己的生 活准则就做出了明显的改变。他变得更加积极了，对生活的意义和它的永久神圣的价值有了明确的认识。常常能够目睹到有那么一些人，他无时无刻不被死神所追索，但是，却能够柔情蜜意地去面对他们所做的每一桩事。

然而，有许多人却视生活为自然而然的事情。

我们晓得自己终有一日会离开人间，但我们总是认为那一日还非常遥远呢！当我们还是身强力壮的时候，死神好像就是一件神秘莫测的东西，而我们也很少会去思考这个问题，日子好像永远没有尽头似的。所以，我们沉迷于不值一提的琐碎之事中，却不晓得如此对待人生是非常消极的态度。

我们对自身各个官能和意识的态度，恐怕同样也是漠视的。只有耳朵聋了的人才会懂得听觉的价值，只有眼睛瞎了的人才会领悟到视觉的作用。这种看法特别适用于那些长大成人之后才失去了视力或听

### 给我三天光明

海伦的著名散文《假如给我三天光明》最初发表于美国的《大西洋月刊》。这篇想像丰富、文思泉涌的文章表现了海伦对生活的热爱和执着的态度。



海伦·凯勒自传

我的生活故事



力的人。然而，那些对失去视力和听力的痛苦从未有过体会的人，对这些获致幸福的感官，却很少充分地发挥它们的作用。对于周围发生的一切，他们的眼睛模模糊糊地看着，他们的耳朵模模糊糊地听着，心不在焉，也漠然置之。人们对于自己正拥有的东西往往不怎么珍爱，而一旦失去了，才明白这些东西何等重要。就像我们要病倒在床上的时候，才会切身地体会到身体健康的裨益。



我常常这样思忖，假如每一个人在他的童年、少年时代都有一段既看不见又听不见的生活经历，那将会是一件多么有价值的事啊！漆黑将会使他对光明倍加珍惜；寂静将会使他对声音倍加珍爱。

我经常考考我那些看得见的朋友，问他们眼中所见是什么东西。最近，一位好朋友来探视我，她刚刚去森林中散了步，我就顺便问她在森林中都看到了一些什么东西。她答道：“不曾看到什么特别有趣的东西。”假如我不是听习惯了的话，那么，我一定会对这个答案深表怀疑，因为我早就深信，眼睛是看不到任何东西的。

### 森 林

你在森林中能看见什么？看不见、听不见的海伦凭借一双手、一颗热爱生活的敏锐的心让四季的变换在指尖流动着。

代序：  
给我三天光明







海伦·凯勒与花  
感受一朵花  
的娇嫩与芬芳，  
海伦的脸上是平  
和、恬淡的微  
笑。

海伦·凯勒自传

我的生活故事

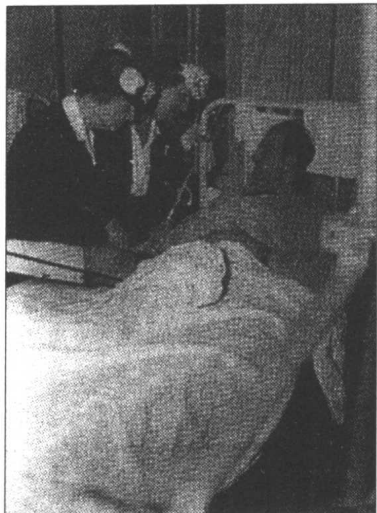
我常常这样自问，在森林中漫游了个把钟头，却不曾看到任何值得关注的东西，这真的可能吗？我这个有眼却看不见的人，单单依靠触摸就能发现许许多多趣味横生的事物。对一片娇嫩鲜活的树叶，我能够感受到它的匀称；我爱抚地摸着银色白桦树的外皮，就能够感觉得到它的光滑，或是摸着松树的表皮，就能够感觉出它的粗糙。早春二月，还是春寒料峭的时刻，我就满心希望地在树枝上摸索着芽苞，摸索着大自然苏醒之后的第一条信号。我抚摸着鲜花，就感受到了它的花瓣是那么的可爱，宛如天鹅绒般柔软光滑，还发现了它那独特的卷曲。大自然就这样把形形色色的事物展现在了我的面前。偶然之间，我把手轻轻地贴在一棵幼树上，假如运气好的话，那么，小鸟在树上放声歌唱时的欢蹦乱跳我都能够感受得到。我喜爱让凉丝丝的清泉从

叉开的手指间穿流过去。对我个人而言，同最为富丽豪华的波斯地毯比起来，我更爱那芬芳四溢的松叶地毯或者轻软柔和的草地。一年四季的交替，它们从我的手指间悄悄地流过，就像一幕接着一幕的戏剧，无休无止，使人激动不已。

有的时候，我心中呼唤，让我再看看这一切吧，哪怕是一秒钟也行。单单是摸一摸，大自然就给了我这么大的欢乐，假如能够看清楚的话，那应该会有多大的兴奋啊！可是，那些看得见的人却什么也看不到。那充满了这个世界的五彩缤纷的景色和千娇百媚的表演，都被视为自然而然的事情。人就是有点怪诞不经，往往轻视已为我们所拥有的东西，却去梦想那些我们不曾拥有的东西。在一片光明的世界中，只把视力的天赋视为一种方便的工具，而不把它视为一种使生活充实起来的手段，这是多么的可惜啊！



假如我当一所大学的校长，我将开设一门每一个学生都必修的课程，那就是“如何把你的眼睛充分运用起来”。教授应该启迪学生，假如对于那些在他们面前滑过而不曾引起关注的东西他们能真正看明白的话，那么，他们的生活就会平添许许多多绚丽多姿的快乐和情趣。对于他们身上那些处于沉睡状态的、懒散的感官，他们应当努力去把它们唤醒过来。



海伦看望伤兵

海伦和汤姆森在佐治亚的一家医院探望第二次世界大战期间在法国负伤的一位士兵。海伦曾到过许多家军医院，慰问和鼓励那些在战斗中双目失明或双耳失聪的士兵。命运给了海伦意义，海伦也希望能给他人带来意义。

或许，我最好是借用想像来做一下说明，假如给我三天光明，使我能够用眼睛去看东西，那么，我最喜欢看到的将会是什么呢？而且，当我想像的时候，我希望你也想一下这样的问题：假如你只有三天能看到东西，你将会如何运用你的眼睛呢？假如你心中清楚，当第三天的夜幕拉下来之后，太阳就永远不会再从你面前升起，那么，对这短暂的、弥足珍贵的三天时光，你将考虑如何去度过呢？什么东西是你最高兴看到的呢？

自然，那些在我的黑暗年代对我变得最为亲切的东西就是我最渴望看到的東西。那些让你倍感亲切的东西，也一定是你渴望久久地看的东西。如此以来，你就能够把对它们的印象带回到黑暗之中去。

假如有某种奇迹发生，使我能够拥有三天的时间，在这三天中我可以用眼看到这个世界，然后，再回复到黑暗之中去，那么，我将把这三天时间一分为三。

头一天，我就要去看看那些人，去看看那些好心的人、温和的人、友好的人、使我的人生变得有意义的人。首先，是我那最可亲最可爱的老师，即安妮·莎莉文·麦西夫人，我希望久久地凝视着她的





莎莉文老师

21岁的莎莉文（1887年）。莎莉文一生与海伦相伴。海伦后来说，莎莉文“使我的精神获得了解放”。

脸。当我还是一个很小的孩童时，她就来到了我们家，是她为我开启了通向外部世界的大门。我不但要久久地凝视着她的脸部轮廓，以便将她牢牢地刻进我的记忆中，而且，还要对她那张脸仔细地研究一番，并从中把同情的温柔和耐心的、生动的痕迹给掂量出来，就是靠着这些东西，她才最终把教化我这个艰巨任务完成了。我要从她的眼中



中窥视出那使她能坚定地直面困难的坚强毅力以及她那常常在我面前展示出来的对人类的同情之心。

“眼睛即心灵之窗”，我不晓得如何借助这一点去探索一个朋友的内心世界，我只能借助于手指尖，去“看到”朋友那张脸的外部轮廓。许多明显的表情，诸如高兴、悲伤以及其他表情，我都能够觉察出来。我对我的朋友们的认识都是借助于

触摸他们的脸。但是，单单凭借触摸，我无法把他们的个人特征准确地描述出来。我懂得他们每一个人的性格，当然还得借助于其他诸方面，借助于他们对我表述出来的思想，借助于他们对我展现出来的种种行为。但是，我并不认为对于我所透彻了解的人，要想对他们有更为深层的了解，只能借助于亲眼目睹他们，亲眼目睹他们对诸种思想与环境的反响，亲眼目睹他们的神态和情态的、即刻性的、刹那之间的反应。

我非常清楚地了解我身边的朋友。因为，经过了这么多年的亲密接触，他们都已把自己的各个方面展示给了我。但是，对于那些半路上邂逅的朋友，我就只有一个片面的印象，这个印象来自于一次握手，是从我用手指触摸他们的嘴唇或者他们在我的手掌上敲击、拍打

海伦·凯勒自传——我的生活故事



这个暗语之中所获得的。

而对于你们这些看得见的人而言，要认识一个人就容易得多，其认识的结果也会满意得多。你们只要看看他那表情的微妙变化、肌肉的微微颤动、手的摇摆，很快就能把这人的基本特征给逮着。然而，你是否想到过要用眼光把一个朋友或者一个熟悉的人的内在品性给掂量出来呢？对于一张脸的外部轮廓，你们那些看得见的人们中的大部分不都只是随随便便地看一看，而且也就到此为止，难道不是这样的吗？

比如说，你能把五位好友的面部轮廓准确地描述出来吗？有的人可能描述得出，但是大部分人却是描述不出来的。据我个人的经验，我询问过很多成婚多年的男人，他们的女人是何种颜色的眼睛，他们常常窘迫得很，老老实实地承认他们还真是不晓得呢。而且，顺便说一句，对于新款的服饰、新款的帽子以及房间的新布置这些变化，女人们总是埋怨她们的男人不注意这些。

对于周围的环境，看得见的人很快就会习以为常的，而事实上呢，只有那些惊人的和壮丽的景观，他们才会去加以关注。然而，即使在欣赏最为恢弘、最为壮丽的景致时，他们也是懒洋洋的。每日的法庭问话笔录无一例外地表明：“眼睛的见证”有多不准确啊！许多人会从许多不同的方面“目睹”同一桩事。其中一些人看得更为多一些，但是，很少有人能把他的视野内的一切都尽收眼底。

啊！假如给我三天光明的话，那么，我应该去看一些什么样的东西呢？

头一天将会是非常忙碌的一天。把我所有的、亲爱的朋友们都叫到一起来，我要把他们的面孔好好得端详一番，将他们心灵美的外部特征深深地刻进我的心头上。为了能够目睹一种富于生机的、天真无邪的美，我还要去看看一个初生婴儿那鲜嫩的面孔，这是一种不曾经

代序：  
给我三天光明





历过生活磨难和纷争的天然美。

还有那一群狗的眼睛，我也要去瞧一瞧。小斯科第和达基沉着而机警，大戴恩和海尔加高大健壮而通人性，这是一群忠诚的、值得信赖的狗——它们热情、温柔而淘气的友谊使我感到暖乎乎的。

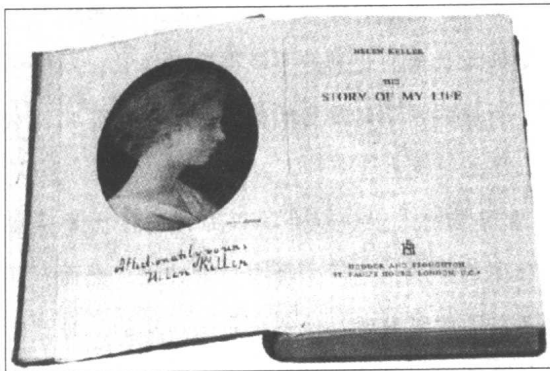
在这忙碌的头一天，我家中那些简单、朴素、小巧玲珑的家什，我也仔细地观察一番。踩在我的脚下的那一屋色彩艳丽的地毯，挂在墙壁上的那些精美图画以及那些把一所屋子装饰成一个家的熟悉的小东西，这些我都要去瞧一瞧。还有那些我曾摸



海伦·凯勒著作书影

海伦一生一共写了14部著作。《我的生活》是她的处女作。作品一经发表，立即在美国引起了轰动，被称为“世界文学史上无与伦比的杰作。”

海伦·凯勒自传——我的生活故事



读过的凹纹书，我要用一种很虔诚的目光来凝视一番，不过，对那些看得见的人所翻读的印刷书，我这种眼光将更为热切。因为在我人生的那漫漫的长夜中，不管我

所摸读过的凹纹书，还是他人读给我听的书，都已经变成一座光辉的灯塔，把人类生活和人类精神的最深渊源展露给了我。

在我能够看得见事物的头一天午后，我将走进森林中，作一次长长的散步，让我的眼睛在自然世界的美景中流连忘返，在这非常短暂的几个钟头之内，对那些永远展现在看得见的人面前的秀美壮丽奇景，我要如醉如痴地饱览个够。短暂的林中漫游一结束，在回家的路上可能会路过一座种植场，这样，我就能够看到那很有耐力的马儿拉犁的场景（也许我只能看到拖拉机在犁田了。）和那些靠土地为生的



人所过的恬淡、静谧、知足的生活。对那璀璨夺目而又辉煌壮观的夕阳，我也要好好地为之祈祷一番。

当夜色笼罩在大地上的时候，目睹了那人造的光明之后，我就体验到了双倍的快乐。这是天才的人类的发明创造，在大自然规定为黑夜的时候，有了这人造的光明，人类还能够拓展自己的视野。

在能够目睹事物的头一天夜里，我会辗转反侧，久久无法入眠，白日之所见会在我的脑海中尽情地翻腾起来。

翌日，我将迎着晨曦，翻身下床，去瞧一瞧那由伸手不见五指的黑夜变成纤毫毕露的白昼的动人的神奇景观。我将怀着一种虔诚而又畏惧的心态去瞧瞧太阳那神秘莫测的光色变幻，正是在这种神奇的变幻之中，太阳把沉睡一宿的大地以及万物都唤醒了。

我要用这一天对整个天地万物、古往今来，做一个跨越时空式的一览。人类进步所经历的艰困曲折的道路，我想去瞧一瞧；历代的兴



## 日出

太阳唤醒了沉睡的大地。这景色对正常人来说不足为道，对海伦来说却是美丽神圣的憧憬。

代序：  
给我三天光明



衰更替和沧海桑田的变换，我也要去看一看。东西如此之多，要压缩在一日之内都看完，这怎么能够做得到呢？当然，这就只能去博物馆瞧一瞧了。我常常去纽约自然历史博物馆，对馆中展览出来的古代文物以及收藏品，我都触摸过很多次了；对于这个经过了浓缩的星球的历史以及生活在博物馆中的地球上的古代居民——各种各样的动物以及按照生活的天然环境而描绘出来的肤色各异的人种，我多么渴望能够亲眼去瞧一瞧，去看一看；对恐龙那巨大的骨架和早在人类诞生之前就在地球上悠哉游哉的柱牙象，而我们的先祖当时凭借自己矮矮的身躯和聪明的大脑去把动物的王国给征服了。我是多么地渴望能够亲眼去看一看，瞧一瞧；还有那把动物和人类进化过程展现出来的栩栩如生图画，那些人类用于为自身在这个地球上构筑安身立命之所的种种器具，还有很多自然、地理、历史等其他方方面面的东西，我是多么渴望能够亲眼去看一看，瞧一瞧。

在那个震撼人心的博物馆中，那些被展览出来的、生动逼真的展览品的概貌，我不晓得本文读者中到底有多少人曾经认真细致地观察过呢？当然并非每一个人都有这样好的机遇。但是，我敢这样下一个结论，很多人拥有这种机遇，可他们却不曾很好地把这种机遇利用起来。博物馆的确是一个很用眼的场所。你们这些看得见的人能够在博物馆中度过收获良多的日子，而我呢，在我的想像之中，在这能够重见光明的短暂的三日中，对这些，我只能匆匆地扫视一下，就得匆匆忙忙地离开。

大都会艺术博物馆将是我的下一行程。正如自然历史博物馆所展览出来的世界的物质方面那样，大都会艺术博物馆将会把人类精神的方方面面都展览出来。贯穿人类历史的那种对于艺术表现形式的强烈要求的程度，它差不多可以与人类对于食物、住房、生育的要求相媲美。在大都会艺术博物馆，在那巨型展览大厅中，当我们浏览埃及、

