

读一本好书就是与一个伟大的心灵对话



# 海伦·凯勒自传

[美] 海伦·凯勒 / 著



*The Story of  
My Life*



中央编译出版社  
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

读一本好书就是与一个伟大的心灵对话



# 海伦·凯勒自传

[美] 海伦·凯勒/著  
余 钢/编译  
王 晶/校译  
霍 柯 刘圆圆/插图

*My Life*



中央编译出版社  
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

海伦·凯勒自传/(美)海伦·凯勒著;余钢编译.

—北京:中央编译出版社,2003

(成功励志经典速读)

ISBN 7—80109—667—3

I. 海…

II. ①海…②余…

III. 海伦·凯勒—自传

IV. K837.125.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003)第 028171 号

---

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 66521270 66521152 (编辑部) 66171396 (发行部)

E m a i l: edit@cctpbook.com

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/64

字 数: 124 千字

印 张: 5

版 次: 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 50.00 元(全五册)



## 导

## 读

海伦·凯勒,1880年6月27日出生在美国南部亚拉巴马州的塔斯甘比亚镇。她一生只拥有过19个月的光明和声音,一场可怕的高烧使她失去了视力和听力。但这样一个又盲又聋又哑的女子,竟然以不屈不挠的意志克服了常人难以想像的困难。在她的老师安妮·莎莉文小姐的悉心指导下,开始了对知识的艰苦追求,学会了读书和说话,并以优异的成绩从哈佛大学德克利夫学院毕业,成为一名学识渊博并掌握英、法、德、拉丁和希腊五种文字的著名作家和教育家,她用自己生命的全部力量到处奔走,建起了一家慈善机构,为残疾人造福,被美国《时代周刊》评选为“20世纪美国十大英雄偶像”之一。

《我的生活》是海伦·凯勒的一部自传体著



作,也是它的处女作,写于1902年,记述了她一生的前21年在黑暗中追求光明、追求自由的经历,作品一发表,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”,出版的版本超过百余种,在世界上产生了巨大的影响。她的散文《假如给我三天光明》已被选入我国高中语文课本,在广大青年学生中产生了广泛而深远的影响。

海伦·凯勒在学习上取得了惊人的成就,靠的是她不屈不挠的毅力。一个盲聋人要脱离黑暗走向光明,最重要的是学会认字、读书;一个瞎子要学会认字、阅读,其间所遇到的困难不知有多少。海伦·凯勒完全是靠她的老师安妮·莎莉文小姐把一个个的字拼写在她手上,莎莉文小姐教会了她什么是“爱”,用爱心去拥抱自然、关心人类。而一个聋子要学会说话,困难还要大几倍,海伦·凯勒完全是靠手指来观察莎莉文小姐的嘴唇,用触觉来领会莎莉文小姐的喉咙的颤动、嘴的运动和面部表情的。虽然这往往是不准确的,但她迫使自己不断练习、



练习、再练习，直到把音发准为止。她正是以自己顽强的意志克服了令常人难以想像的困难。她在大学学习时，许多教材都没有盲文本，要靠别人把讲授的内容拼写在她手上，因此她预习功课的时间要比别的同学多得多。当她花费很多时间学习时，别的同学却在外面嬉戏、唱歌、跳舞，此时的她真的觉得无法忍受，但是，不多一会儿，她又振作起精神，对这些愤懑与不平一笑置之了。她说：

因为一个人要获得真的知识，就必须自己去攀登奇山险峰，既然学习的道路上是没有任何捷径可走的，我就得走自己的迂回曲折的路。我气馁过许多次，我跌倒了，又不断地站立起来。我撞着意想不到的障碍就发脾气使性子，然后又恢复理智，接着向上跋涉，修养也得到了进一步的提高。我艰难地拖着沉重的步子往前走，每得到一点进步，便受到一份鼓舞。我的心情越来越热切，我也就越爬越高，渐渐地我看见更为广阔的天地了。每次奋斗就是一次胜利！



再加一把劲，我就能到达瑰丽的云端，那蔚蓝的天空深处——我欲望的巅峰。

现在年轻的朋友们生活在一种优裕的环境中，眼睛和耳朵都是健康的，但是一遇到学习中的拦路虎，很多人不是选择迎头而上去克服困难，而是心灰意冷、悲观失望。比照海伦·凯勒勇往直前的精神和钢铁般的意志，我们是否感到汗颜？

海伦·凯勒之所以能走出黑暗，除了自己有坚强的毅力之外，还与她老师的谆谆教导分不开。安妮·莎莉文老师用她毕生的心血帮助她摆脱黑夜的枷锁，使她的精神获得了解放。莎莉文老师每时每刻都在动脑筋、想办法，使海伦·凯勒了解生活快乐的真谛。她从不用填鸭式的教学方法，而是时时关注海伦·凯勒的兴趣点，及时针对她的兴趣所在给予启发、引导。在她们的学习天地里，美丽的大自然成了最主要的课堂。在自然的氛围下，莎莉文老师最喜欢用讲故事的方法把枯燥无味的知识讲得生动



逼真,这种寓教于乐的传授使得海伦·凯勒对新鲜的知识欣然接受。

海伦·凯勒嗜书如命,她大量阅读文学书籍和历史书籍。文学是她最理想的乐园,在这个乐园中,她享有一切权利,没有任何感觉上的障碍能够阻止她和作者以及作品中的人物交流。书籍成了她与光明世界沟通的桥梁。海伦·凯勒的世界也因此是光明的,带着这样的重疾,她依然能笑对生活,对生活中的美更是无时无刻不在追寻。

海伦·凯勒用“忘我就是快乐”来克服生理缺陷所造成的精神痛苦,她说:“因而我要把别人眼睛所看见的光明当做我的太阳,别人耳朵所听见的音乐当做我的乐曲,别人嘴角的微笑当做我的快乐。”海伦·凯勒在双目失明、两耳失聪的情况下仍然热爱生活,热爱大自然,她会游泳、骑马、滑雪、下棋,还喜欢欣赏戏剧演出,参观博物馆和名胜古迹,从艺术中汲取精神的养分来滋润自己的心灵。

对于那些对生活抱着得过且过的态度、对





美的事物已经缺乏感觉的青年朋友来说，海伦·凯勒的品质、意志和耐力，必定会使他们的心灵受到强烈的震撼。

罗斯福夫人对于海伦·凯勒和她的书曾给予这样的评价：

人类精神的美一旦被认识，我们就永远不会忘记。在她的生活和生活乐趣中，凯勒小姐给我们这些没有那么多困难需要克服的人们上了永远不能忘记的一课——我们都希望这部书有越来越多的读者，让她的精神在越来越广的范围内传播。

“读一本好书就是与一颗伟大的心灵对话。”相信这本激动人心的好书一定会受到青年朋友的喜欢。

# 目录

导 读	1
-----	---

1.我的出生	1
2.童年的记忆	7
3.奔向光明	18
4.再塑生命的人	23
5.亲近大自然	30
6.掌握表达感情的秘诀	35
7.畅游在知识的海洋里	40
8.难忘的圣诞节	51
9.波士顿之行	55
10.海洋的呼唤	61
11.回到大自然的怀抱	66
12.一个洁白的世界	75
13.学会说话以后	79

# 目 录

14.《霜王》事件	86
15.参观世界博览会	101
16.求学	107
17.在莱特—赫马森聋人学校	110
18.在剑桥女子学校	114
19.冲破逆境	122
20.大学生活	129
21.思想的乌托邦	141
22.享受生活	159
23.一双手托满阳光的手	176
24.《少女时代》的出版	189
25.在连杉的家中	196
26.马克·吐温先生	202
27.我的演讲生涯	208
28.怀念贝尔博士	215
29.投入反战运动	224

# 目 录

30. 拍摄电影《救济》	231
31. 走出黑暗与寂静	238
32. 回忆我的母亲	252
33. 我的老师安妮·莎莉文	261
附录 假如给我三天光明	287



## 1 我的出生

我怀着一种惶恐不安的心情来写我生命的故事。我在掀开笼罩在我童年生活上的这层金色帷幕时,感到疑惑重重,写自传是一件困难的事情,更何况童年已久远,至于哪些是事实,哪些只是我的想像,我自己也分不清楚了。只记得在我生命的最初几年中,有几件突出的事情,现在回想起来仍然栩栩如生。童年时期的许多欢乐与忧伤已被时间冲洗得褪了色,丧失了本来面目。早期教育中许多所发现的许多有价值的重要事情也渐渐淡忘了。因此,为了不使读者们感到沉闷,我将尽量写一些自己认为有趣的事情。

1880年6月27日,我出生在美国南部亚拉巴马州的塔斯甘比亚镇,我的父系祖先应追溯到曾祖父卡斯伯·凯勒,他是瑞士人,后来移居



到美国马里兰州来。我的瑞士的祖先，有一位是苏黎世最早的聋人教师，他写过一部有关聋人教育的书，这简直是一种绝无仅有的巧合，谁能料得到他竟然会有一个像我这样又盲又聋又哑的后人。我的祖父，也就是卡斯伯·凯勒的儿子，来到亚拉巴马州开垦了一大片土地并定居了下来，后来我还听说他每年都要从塔斯甘比亚镇骑马到费城，去添置家里和农场所需的农具、种子等物。我的姑妈至今还保存着他给家里写的信，信中生动而详尽地记述了他的历次旅行。

我的父亲亚瑟·凯勒曾任联邦政府的陆军上尉，母亲凯蒂·亚当斯是父亲的第二位妻子，比他小好几岁。在我未生那场剥夺了我的视力与听力的疾病之前，我们一直住在一幢很小的房子里，房子有两间，其中的大间是我们一家人住的，小房间是供仆人住的。按照南方的习惯，在我们住宅的旁边还盖了一间小屋，以备不时之需。这间房子，是父亲在南北战争结束之后才盖的，他和我母亲结婚以后就住在里面。小



屋被蔓生的玫瑰和金银花遮盖着，从花园里看去，简直像一座凉亭。小走廊隐藏在一层密密的黄玫瑰丛中，旁边还点缀着南方特有的牛尾花，成了蜂鸟与蜜蜂的世界。

我的祖父和祖母所住的老宅离我们的玫瑰亭不过几步，我们把它叫做“绿色的常春藤”，因为这屋及其四周的树木和篱笆上都爬满了英国常春藤。这里的旧式花园是我童年时代的乐园，甚至在我的家庭教师安妮·莎莉文小姐来到我家以前的那些日子里，我常常依着那坚硬而方正的黄杨木藩篱摸索前进，凭着嗅觉的引导，找到第一朵开放的紫罗兰和百合花。有时在发过脾气之后，我也到这儿来找些安慰，总是把我炽热的脸庞藏在凉气沁人的树叶和草丛中。置身于这个花园中，真是心旷神怡！我愉快地到处闲逛着，直到我突然间碰到一朵美丽的爬藤蔷薇时，我才停下脚步。我摸熟了它的叶子和花朵。我知道它就是覆盖在花园尽头那间破烂凉亭上的爬藤蔷薇！这里有趴在了地上的卷须藤和低垂的茉莉。还有一种叫做蝴蝶荷



的十分罕见的花，因为它那容易掉落的花瓣很像蝴蝶的翅膀，故而得名。但最美丽的还是那些蔷薇花。在北方的暖房中，我从来没有找到过任何一种像这种爬藤蔷薇一样令人心醉的蔷薇，这是我们南方家乡的特产。它到处攀爬，像彩饰般挂在阳台上，花香四溢，丝毫没有尘土之气。每天清早，在朝露洗濯之后，摸起来是那么的柔软纯洁。我不由得时常想，上帝乐园中的长春花，也不过如此吧。

我生命的开始是简单而普通的，就像每个家庭的第一个婴儿一样，我呱呱坠地，睁开了眼睛，然后便成为全家的宠儿。给第一个孩子起名字绝不是随随便便的事情，大家为此发生了争执，父亲希望用他最尊敬的祖先的名字“米德尔·坎贝尔”作我的名字，我母亲认为应该沿用我外婆的名字“海伦·艾芙丽特”，后来大家决定依照母亲的意思来解决这个问题。在我父亲抱我去教堂的途中，在紧张兴奋之中，他把这个名字给忘了——这是很自然的，因为他根本就反对用这个名字。当牧师向他问我的名字时，





他只记得刚才决定是用我外祖母的名字，但他把外祖母的名字念成了“海伦·亚当斯”。

家里的人告诉我说，我还在襁褓中时，便处处显露出好奇与自作主张的性格，常常想模仿大人的一举一动。6个月时，我便会说“你好”，有一天我竟语惊四座、非常清楚地说出了“茶、茶、茶”，甚至在我病好了之后，那些在病前几个月中所学的字，我还能记得一个，这个字就是“水”。在所有的语言能力丧失了之后，我仍然不断地学发“水”这个字的音，当我学会了拼写“水”字时，我才停止读那种走了腔调的字音。

人们说，我在刚满周岁时就会走路了。有一次，我母亲刚把我从澡盆中抱出来，放在膝盖上，我就突然被阳光下地板上舞动的树影吸引住了，我便从母亲的腿上蹭了下来，迈开步子，几乎是跑着去捉那树影。当那股激动的情绪消失后，我跌倒在地上，哭喊着要妈妈抱我起来。

可惜好景不长，快乐的日子没有持续多久，春、夏、秋这些甜美的日子飞一般地逝去，把大自然的恩惠留给了我这个好奇、愉快的孩子。