

三毛全集  
11

# 谈心

青年人的真苦  
就在于条件的不足  
只有靠时间和持续的成长来开启哀乐之门

「台湾」三毛 著  
哈尔滨出版社

三毛



「台湾」三毛 著

# 谈心

哈尔滨出版社



黑版贸审字 08-2003-010 号

图书在版编目(CIP)数据

谈心 / [台湾]三毛著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,

2003. 8

(三毛全集)

ISBN 7-80639-924-0

I. 谈... II. 三... III. 书信集-中国-当代 IV. I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018465 号

责任编辑:陈春林 颜楠

封面设计:点石堂

● [台湾] 三毛 著

## 谈 心

出版/哈尔滨出版社

地址/哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮编/150006

电话/6225161(发行部) 6225162(总编室)

网址/http://www.hrbcs.com

E-mail: hrbcs @ yeah.net

发行/全国新华书店

印刷/黑龙江省教育厅印刷厂

开本/880×1230 毫米 1/32

印张/5.75

字数/100 千字

版次/2003 年 8 月第 1 版

印次/2003 年 8 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80639-924-0/I·249

定价/11.60 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所



虽然早已明白了，世上的生命，大半朝生暮死，而蝴蝶也是朝生暮死的东西，可是依然为着它的色彩目眩神迷，觉得生命所有的神秘与极美已在蜕变中彰显了全部的答案。



人活在世界上，最重要的是有爱人的能力，而不是被爱。我们不懂得爱人又如何能被人所爱？



在人的一生里，我认为青年时代最有可为，也是最艰难的。

任何一份生命都有它生长的创痛与成长的过程，这些过程仿佛是种子，在日后的生活中都会彰显出来，于是我们的生命便在这许多历练中愈渐成熟。



# 目 录



- 1/ 自爱而不自怜
- 9/ 祝福中国
- 13/ 人生何处不相逢
- 17/ 隔离与沟通
- 27/ 不满、不满、不满
- 35/ 真聪明的好孩子
- 39/ 没有找呀！
- 43/ 教书不是塔
- 47/ 最重要的是被爱吗？



- 51/ 为什么、为什么？
- 55/ 读书和迷藏
- 61/ 不弃
- 67/ 不逃
- 71/ 其实都不是问题
- 77/ 不能给你快乐
- 81/ 写作不难

85/ 我喜欢把快乐当传染病  
89/ 狱外的天空也是你的  
93/ 是美德还是懦弱  
97/ “喜欢”有千万种风貌与诠释  
101/ 读书不能只读一个月  
105/ 五个对话  
109/ 如果是我的女儿  
113/ 写给“泪笑三年”的少年  
123/ 如果我是你  
129/ 不要也罢

131/ 回不出的书信  
137/ 小朋友好  
141/ 不会忘记你要的明信片  
145/ 如何死得其所  
149/ 不讲了  
153/ 谈朋道友  
159/ 愧疚感  
165/ 少年愁  
175/ 后记  
179/ 三毛一生大事记

谈心



自爱而不自怜

三毛



### 三毛大姐您好：

前些日子在城区部参加了您的座谈，一直有股冲动想写信给您，虽然料必此种来信您定看得不胜其烦，但相信您定能深切了解一个不快乐者的心情，因此很抱歉又给您增添麻烦，只希望能藉您的指点，给我精神上的鼓舞。

我是淡江夜间部的学生。基于那种对自我的期许，我参加了大学联考。现在我正积极地准备托福，由于英文程度不好，因而让自己搞得好累，有不胜负荷之感。出国留学的真正目的为何？我真的不知道，可能就只为了逞强吧！由于自小好胜心强，再加上感情的挫折，让我一直有股“向上爬”的意愿，三毛姐，别劝我放弃出国，因为这是不可能的。

在座谈会中，您提到“我真的很不快乐”。我好感动，您知道吗？因为我也觉得自己好孤单，好寂寞。三毛姐，您能否告诉我，是什么力量支持您孤独地浪迹天涯？您精神上的寄托为何？既然您不快乐，难道不曾想过以死作为解脱（很抱歉我直言）？

三毛姐，原谅我的用词不当和词不达意。我心里一直很苦闷，但是没人能指点我，再下去，准上松山精

神病院。

三毛姐，不管您有多忙，请您务必给我回信好吗？但，请您不要劝我放弃出国的念头，我现在所需要的是您的鼓励，我也想去尝尝那种独在异乡为异客的感觉。再次声明，绝非意气用事。

附上相片一张，看看我该是何种人物？当然最重要的，为了寄回相片您就得给我回信的，不是吗？先谢了，三毛姐！

陈惠凤

陈小姐：

你的照片寄回，请查收。

为了讨回这张照片而强迫一个人回信，是勉强他人的行为。可是看了内容之后，仍然感谢你对我的信任，不由得想写几句话给你。

你的来信很不快乐，个性看似倔强，又没有执著的目标和对象，对前途一片茫然，却又在积极预备托福考试。

照片中的你，看上去清秀又哀愁。没有直直地站着，靠在一棵树上。姿势是靠着，感觉却不能放松，不只是因为面对镜头，而是根本不能放松。两手握着书本，不是扎扎实地握，而是像一件道具似的在做样





子。

要我由照片中看看你是什么样的人，这实在不很容易，可是你的身体语言，毕竟也说明了一些藏着的東西。眼神很弱，里面没有确定的自信和追求。这一点，观察十分主观，请原谅。（我猜，这是一张你自己较满意的照片。）

事实上，没有一个人是经得起分析的，能够试着了解，已是不容易了。来信中，两度提起“别劝我放弃出国，这是不可能的”。事实上我并不认识你，也没有任何权利劝导别人的选择。而你，潜意识里，可能对出国之事仍有迷茫，便肯定那一份否决会在我的回信中出现，因此自己便先问了，又替我回答了。（其实是你自己在挣扎。）

你说：“出国留学的真正目的可能就只是为了逞强。”我看了心里十分惊讶。又说：“一直有股向上爬的意愿。”而结论是，出国就是向上爬，又使我十二分地诧异。

在我的人生观里，向上爬，逞强，都不是以出不出国为准则的。我以为，不断地自我突破，自我调整，自我修正，才是一生中向上爬的力量。

如果，一个人，在台湾不能快乐，不能有自信，那么到了国外，便能因为出过国，而有所改变，有所肯定



吗？或者，是不是我们少数人，有着不能解释的民族自卑，而觉得到国外去，便是一种自我价值的再肯定呢？很抱歉我的直言，因为你恰好问到了我。

从另一个角度来看，能到国外去体验一下不同的风俗人情，也是可贵的。至于“也想尝尝异乡为客的感觉”，这个“也”字，其实并不可能每一个人都相同。再说，国外居，大不易，除了捕捉一份感觉之外，自己的语文条件、能力、健康，甚而谋生的本事，都是很现实而不那么浪漫的事情，请先有些心理准备和认识才去。

是的，在座谈会上，我曾经说过，我的日子不是每天都快乐，而且有时因为压力大，非常不快乐。许多时候，我的不快乐，并不是因为寂寞，而是太多的“不得已”没法冲破，太多的兴趣和追求，因为时间不够用，而不得不割舍。事实上，我十分安然于一本好书、一个长夜和一杯热茶的宁静生活。对于人生，这已是很大的福分，因为我们没有生活在战乱和集权统治的国家里，这份自由，是我十分感激而珍爱的。不敢再多求什么了，只求时间的安排上，能够稍稍宽裕一点就好了。

是什么支持我浪迹天涯？是求知欲，是自信，更是“万物静观皆自得”的对大地万物的那份欣赏。



你又问我，不快乐的时候，有没有想到过以死为解脱？我很诚实地答复你：有过，有过两次。可是当时年纪小，不懂得——死，并不是解脱，而是逃避。

我也反问，一个叫我三毛姐姐的大学生，如果你，有死的勇气，难道没有活的勇气吗？

请你，担负起对自己的责任来，不但是活着就算了，更要活得热烈而起劲，不要懦弱，更不要别人太多的指引。每一天，活得踏实，将分内的工作，做得尽自己能力之内的完美，就无愧于天地。

请不要怪责我这种回信的方法，孩子，你太没有自信，也太要听别人的话了，有些自怜，更有些作茧自缚。请放开眼去望一望，这个世界上，有多少事物和人，是值得我们真诚地付出，也值得真诚地去投入——这里面，也包括你自己。请不要小看了自己，试着自爱，而不是自怜，去试试看，好不好？

松山精神病院不必再去想它，这又是自我逃避的一个地方。国外是，松山又是，却不知，逃来逃去，逃不出自己的心魔。

天下本无事，庸人自扰之。以这句话，与你共同勉励，因为我自己，也有想不开的时候，也有挣不脱的枷。我们一同海阔天空地做做人，试一试，请你，也是请我自己。



最后,我想说的是:一个人,有他本身的物质基础和基因。如果我们身体好一点,强壮些,许多烦恼和神经质的反应,都会比较容易对付,这便必须有一个健康的身体来支持我们。

你做不做运动? 散不散步? 有没有每天大笑三次? 有没有深呼吸? 吃得够不够营养? 以上都是快乐的泉源之一二,请一定试试看。请试半个月,看看有没有改变,好吗?

照片上的你,十分孱弱,再胖些或再精神些,心情必然有些转变的。

这封信回得很长,因为太多此类的来信,多多少少都是想要求鼓励与指引。

我的看法是,我们活着,要求他人的帮助是很自然的事情,但是无论如何,他人告诉你一件事情或由你自己去了解一件事情,在本质上是不相同的。了解自己是由内而来的,当你了解了,不必别人来指引,也便能明白。除了你自己之外,没有人能替你找出生命之路。

谢谢你! 祝  
健康快乐

三毛上

又及：如果你观察了自己几个月，发觉情绪的低潮是周期性的，那么可能是生理上的情形。医生可以帮助我们解决许多病状，心理的和生理的，请你再想想好吗？

