

国家彩票公益金资助

大字版

震撼心灵的人生感悟

To Love This Life

Quotations by Helen Keller

海伦·凯勒心语：珍爱此生

[美] 海伦·凯勒 著 凌建娥 译

中国盲文出版社

海伦·凯勒心语：珍爱此生

To Love This Life Quotations by Helen Keller

（中英双语版）



[美] 海伦·凯勒 著 凌建娥 译

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

海伦·凯勒心语：珍爱此生（大字版）/（美）海伦·凯勒（Keller, H.）著；凌建娥译. —北京：中国盲文出版社，2013.6

ISBN 978—7—5002—4344—1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110617 号

海伦·凯勒心语：珍爱此生

著 者：（美）海伦·凯勒

译 者：凌建娥

策 划：张 伟

责任编辑：马菁屿 唐雪峰

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京东君印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：110 千字

印 张：15.25

版 次：2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5002—4344—1/K·184

定 价：25.00 元

编辑热线：(010) 83190223

销售服务热线：(010) 83190287 83190288 83190289

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

海伦·凯勒是一个谦虚的人。她一生成就非凡，却从不以此自傲。她因为战胜自身遭遇的磨难一举成名，实际上她真正的人生使命是利用名气给予她的平台服务他人。她双目失明，却洞察世间男女的心灵；她双耳失聪，却听到世人因遭受贫困、战争、残疾、歧视等折磨而发出的呐喊声。

海伦·凯勒固然因为身残志坚而名扬天下，但读到本书的人都会认识到，她的首要身份是一位伟大的人道主义者——一位和平使者。她的思想远非历史残骸，而是为我们照亮真理的灯塔。她为之奋斗的目标依然是我们今天努力的方向：建立一个机会均等的社会，无论出身贵贱、地位高低，人人都享有获得成功的机会；结束一切不必要的苦难，让世界充满和平。

海伦·凯勒一生最大的挑战在于沟通。为应对这个挑战，她倾注了毕生精力。她是一个独立自强的人，也鼓励他人自立自强。她观察入微，机智灵活，不能容忍虚伪，这一切都体现了她热爱生命的

巨大热情。

这是见证海伦·凯勒璀璨人生的一本书，也是她人生财富的写真。她坚持不懈的人生追求让世界变得更加美好。为此，她不仅为世人树立了良好的榜样，而且成功地实现了自己的人生理想。

吉米·卡特

美国前总统吉米·卡特是著名的人道主义者，积极投身于维护世界和平、保护人权以及减轻人类疾苦的伟大事业。他是“卡特中心”的创立者和领导者。该中心致力于预防和解决争端，增进自由和民主，改善人类健康状况。“卡特中心”开展的河盲症和沙眼干预计划是全球共同抵御可预防性致盲症行动的一部分。

前言

温斯顿·丘吉尔称赞她是“20世纪最伟大的女性”；马克·吐温对她的溢美之词更是有过之而无不及，称她是“有史以来最杰出的人物”。

海伦·凯勒于1880年6月27日诞生于亚拉巴马州塔斯喀姆比亚市，18个月时因为意外疾患成为盲聋人，从此陷入一个黑暗无声、无法感知的世界，尽管在此之前她也像其他孩子一样聪颖活泼、热情好动。

五年后，海伦的母亲得知有可以帮助盲聋人的地方。在著名发明家和聋人教师亚历山大·格雷厄姆·贝尔先生的帮助下，凯勒一家联系到波士顿柏金斯盲人学校校长迈克尔·阿纳格诺斯先生。后者安排他的得意门生安妮·莎莉文给海伦当家庭教师。安妮于1887年3月到达塔斯喀姆比亚市，海伦的人生因此发生了翻天覆地的变化。

安妮·莎莉文以坚定的信心和同情心真正手把手地把海伦领入不一样的人生。无论海伦的手触摸到什么物体，她都会把表示该物体的手语字母一一

写在海伦的手上。最初，建立单词与物体之间的联系对于海伦而言非常困难。但有一天，当安妮在海伦感觉冰凉而湿润的手上写下“水”（W-A-T-E-R）这个单词时，海伦终于学会了人生第一个单词。

我从小就知道自己与海伦的特别关系。我出生在海伦·凯勒纪念医院，我的名字亦取自我这位曾姑奶奶。我记得自己曾用妈妈的头巾蒙上眼睛，用棉球堵住耳朵，试图感受海伦曾经生活的世界。我九岁时读完海伦·凯勒的自传《我生活的故事》后，就意识到她的成就不仅仅是学会了“W-A-T-E-R”代表什么意思；我无比惊讶地发现一个盲聋人居然能够学会阅读、书写和说好几门外语。她曾受到十位美国总统的接见，荣获总统自由勋章，还是众多富贾名流的座上客。

在意识到海伦·凯勒的一生都在帮助他人时，我打定主意要追随她的足迹。现在，作为美国盲人基金会大使，我正在实现这一梦想。在这个也曾是我曾姑奶奶奋斗的岗位上，我想告诉大家：海伦·凯勒的人生远非只是为了克服耳朵听不见、眼睛看不见等身体障碍而进行的斗争，更是为了让世界更加美好而作出巨大牺牲的一生。

通过盲文和打字机，这位卓越的女性充分表达了她对世界的观察、情感与见地。她的成就令世人惊叹，写作只是她非凡生涯中的一小部分，她心中永远装着盲聋同胞的需要。从1924年到逝世，她一直是美国盲人基金会的会员，是基金会对外联络的顾问。她周游全国，举办讲座，参观访问，发表讲话，为盲人、聋人、盲聋人，或其他身体残疾人士祈求福音。

1946年，她与伴侣波莉·汤姆森开始环球旅行。到1957年，她出访了五大洲35个国家，并以75岁高龄开始长达四万英里的亚洲之行。无论她走到哪里，都给千百万人带来希望和勇气。

她成为胜利的象征，成为一个极具影响力的符号，注定在我们这个时代以及未来历史中占据不可或缺的地位。在她于88岁寿诞前辞世时，亚拉巴马州参议员李斯特·希尔在华盛顿特区国家大教堂举行的葬礼上道出了世人的心声：“她将永远活在我们心中，她是世间不可多得的永垂不朽之人。只要人类还能识字，她的精神就不会磨灭，她的故事就会代代相传。她的一生向世界证明——勇气和信仰

永无止境。”

本书收集的海伦·凯勒心语诞生于世纪之交，向世人阐明了海伦·凯勒的人生，有助于世人更好地认识自己；也向世人揭示了她非凡的勇气和坚定的信仰，告诉世人正是心中深厚的信仰给予了她巨大的力量。

我真诚希望这些海伦·凯勒的心语能以令人难以想象的方式触动你我的心灵。愿它给走入新世纪的我们以信心、勇气、力量和希望。

凯勒·约翰逊·汤普森

凯勒·约翰逊·汤普森是纽约美国盲人基金会大使。

目 录

序	(1)
前言	(3)
感悟今生——肯定自我，享受美妙人生	(1)
感官之旅——身体与心灵的沟通	(10)
践行信仰——保持勇往直前的勇气	(17)
追求幸福——耕耘快乐人生	(22)
友情与爱情——用心采撷爱的力量	(27)
生命与生活——勇敢冒险的滋味	(31)
教育真谛——体会学习的快乐	(37)
阅读与文学——开启心灵之锁	(42)
享受自然——体验奇迹，探索奥秘	(46)
妇女与社会——建设和谐世界	(49)
人性思考——磨炼性格，笑看无畏人生	(55)
战争与和平——追求人类自由与正义 ...	(60)
改造世界——反抗无知，创造公正与文明	(65)

谈人论事——对话名人，细说要事	(75)
战胜逆境——勇敢面对，永不低头	(90)
海伦·凯勒生平大事年表	(98)
参考书目	(110)
译者心语	(111)

附

To Love This Life	(115)
-------------------------	---------

感悟今生

This Life

肯定自我，享受美妙人生



我相信谦卑是一种美德，但如非绝对必要，我宁可不遵从。

——摘自《布鲁克林之鹰》报载文章

1916年1月11日



我能被看做一个普通人，我的成就被看做一个普通人的成就，并以此向世人证明：如果一个人能尽心尽力地用尽自己所有的感官，完全可以取得更大的成就。

——摘自致乔治斯·拉维拉特的信，日期不详



因为我眼睛看不见，耳朵听不见，有人就不假思索地认为我的人生不过是一片空白。他们不了解，万物除了色彩和声音以外，还有其他可贵之处。他们永远不会想到去触摸一朵花，感觉那花叶、花茎和花苞有多么奇妙，更不了解其中的快乐。他们的眼睛或许能看到光，但他们大概不会想

到正是那光芒四射的太阳给予足够的温暖孕育了生命。的确，我的眼睛无法看见璀璨的群星布满苍穹，但在我心中自有繁星闪烁。

——摘自致弗雷德·埃尔德的信

1922年11月21日

你不知道有些人让我多恼怒：他们妄自断定我有一些特殊的感受和经历，并因此让我和他们迥然不同，他们只对此感兴趣。……事实上，失明或失聪只是人生的偶然事件——是一部伟大心灵戏剧的舞台布景。

——摘自致阿伯丁勋爵的信

1929年4月23日



我曾经深陷黑暗笼罩一切的绝望深渊，后来爱来了，释放了我的灵魂；我一度焦躁无比，把自己狠狠撞向囚禁我的黑暗之墙。那时，我认为我的人生没有过去，更没有未来，只求一死了之。突然，一双手在我一向只能抓取虚空的手心写下一个个字符，我的心为之雀跃，生的喜悦油然而生。我

不知道黑暗的含义，但我学会了战胜黑暗。

——摘自《生命箴言》，哈珀出版公司，1966年



无论自然的诱惑或爱的呼唤多么强烈，我都无法自由地独来独往，然而我通过自己的想象获得了一笔巨额遗产。我是所有时代的继承人——继承了它们的思想财富和高尚事业；我是崇高信仰的继承人，乘着它的翅膀，让灵魂飞向天际；我是行动力量和忍耐品质的继承人；我是太阳、色彩以及和谐的继承人。

——摘自致雷蒙先生的信，日期不详



我不是一个完美的人……我有一些连自己都难以容忍的缺陷：我固执、脾气不好，对妨碍我和事以及愚蠢的行为缺乏耐心；我不是一个真正意义上的基督徒，本质上其实是一个斗士；我懒散，把本该今天做的事情推到明天；我不认为自己因为缺乏听觉和视觉而在其他方面得到了足够的补

偿；我以我有限的感觉器官不遗余力地工作，期望获得更多。

——摘自演讲稿《手中寄语或从黑暗走向光明》
(《第二次生命》)，1928年



在这个世界上，我真正关心的唯有人生的自由——让思想和心灵自由地成长，远离传统或任何固有标准的藩篱。

——摘自致卡波特博士的信
1928年3月11日



现在你们知道了我的人生目标——热爱他人，为他人服务。我的眼睛曾经看不见，现在能看见；我的耳朵曾经听不见，现在能听见；我的嘴巴曾经不会说话，现在会说话。正是藉他人之手，才会产生这种奇迹。藉他人之手，我找到我自己，找到我的母亲和父亲，找到世界，找到我的灵魂、爱和上帝；藉他人之手，我这个耳不聪、目不明之人懂得

生命可以丰富多彩，充实圆满。正是藉他人之力，我才得以从事有价值的工作。

——摘自演讲稿《手中寄语或从黑暗走向光明》

（《第二次生命》），1928 年



在老师来到我身边之前，我的灵魂被囚禁着。是她的爱与知识的力量给予我自由，让我快乐地活着，即便原本属于我的一些东西被无情剥夺。我很少意识到自己眼睛看不见或耳朵听不见，我的世界并不是真的一片黑暗。

——摘自致杜丽斯和艾尔西的信，她们的

母亲是盲聋人，日期不详



我害怕坐在打字机旁，眼睁睁地看着不计其数的“我”列队逐页走过这已成往事的 25 年，它们似乎都在嘲笑我……啊，那些要命的时光！我坐在那儿，过去的“我”幽灵般从纸上跃起，在我面前