



- 書名：《把快樂當傳染病》【三毛逝世 30 週年紀念版】
- 作者：三毛
- 出版社：皇冠文化出版
- 出版日期：2021/01/04
- 竹女館藏：863.55/847



書籍介紹



沂心集線上讀



本書簡介：人活在世界上，

最重要的是有愛人的能力，而不是被愛。

生命總有出口，萬物都是解答。

本書三毛與讀者談心的往來書信集，也許是最療癒人心的真情書寫！

◆內容摘錄：〈自愛而不自憐〉（回復讀者來信）

陳小姐：

妳的照片寄回，請查收。

為了討回這張照片而強迫一個人回信，是勉強他人的行為。可是看了內容之後，仍然感謝妳對我的信任，不由得想寫幾句話給妳。

妳的來信很不快樂，個性看似倔強，又沒有執著的目標和對象，對前途一片茫然，卻又在積極預備托福考試。

照片中的妳，看上去清秀又哀愁。沒有直直的站著，靠在一棵樹上。姿勢是靠著，感覺卻不能放鬆，不只是因為面對鏡頭，而是根本不能放鬆。兩手握著書本，不是扎扎實實的握，而是像一件道具似的在做樣子。

要我由照片中看看妳是什麼樣的人，這實在不很容易，可是妳的身體語言，畢竟也說明了一些藏著的東西。眼神很弱，裏面沒有確定的自信和追求。這一點，觀察十分主觀，請原諒。（我猜，這是一張妳自己較滿意的照片。）

事實上，沒有一個人是禁得起分析的，能夠試著瞭解，已是不容易了。

來信中，兩度提起：「別勸我放棄出國，這是不可能的。」事實上我並不認識妳，也沒有任何權利勸導別人的選擇。而妳，潛意識裏，可能對出國之事仍有迷茫，便肯定那一份否決會在我的回信中出現，因此自己便先問了，又替我回答了。（其實是妳自己在掙扎。）

妳說：「出國留學的真正目的可能就只是為了逞強。」我看了心裏十分驚訝。又說：「一直有股向上爬的意願。」而結論是，出國就是向上爬，又使我十二分的詫異。

在我的人生觀裏，向上爬，逞強，都不是以出不出國為準則的。我以為，不斷的自我突破，自我調整，自我修正，才是一生中向上爬的力量。

如果，一個人，在台灣不能快樂，不能有自信，那麼到了國外，便能因為出過國，而有所改變，有所肯定嗎？或者，是不是我們少數人，有著不能解釋的民族自卑，而覺得到國外去，便是一種自我價值的再肯定呢？很抱歉我的直言，因為妳恰好問到了我。

從另一個角度來看，能到國外去體驗一下不同的風俗人情，也是可貴的。至於「也想嘗嘗異鄉為客的感覺」，這個「也」字，其實並不可能每一個人都相同。再說，國外居，大不易，除了捕捉一份感覺之外，自己的語文條件、能力、健康，甚而謀生的本事，都是很現實而不那麼浪漫的事情，請先有些心理準備和認識才去。

是的，在座談會上，我曾經說過，我的日子不是每天都快樂，而且有時因為壓力大，非常不快樂。許多時候，我的不快樂，並不是因為寂寞，而是太多的「不得已」沒法衝破，太多的興趣和追求，因為時間不夠用，而不得不割捨。事實上，我十分安然於一本好書、一個長夜和一杯熱茶的寧靜生活。對於人生，這已是很大的福分，因為我們沒有生活在戰亂和極權統治的國家裏，這份自由，是我十分感激而珍愛的。不敢再多求什麼了，只求時間的安排上，能夠稍稍寬裕一點就好了。

是什麼支持我浪跡天涯？是求知欲，是自信，更是「萬物靜觀皆自得」的對大地萬物的那份欣賞。

妳又問我，不快樂的時候，有沒有想到過以死為解脫？我很誠實的答覆妳：有過，有過兩次。可是當時年紀小，不懂得——死，並不是解脫，而是逃避。

我也反問，一個叫我三毛姐姐的大學生：如果妳，有死的勇氣，難道沒有活的勇氣嗎？

請妳，擔負起對自己的責任來，不但是活著就算了，更要活得熱烈而起勁，不要懦弱，更不要別人太多的指引。每一天，活得踏實，將分內的工作，做得盡自己能力之內的完美，就無愧於天地。

請不要怪責我這種回信的方法，孩子，妳太沒有自信，也太要聽別人的話了，有些自憐，更有些作繭自縛。請放開眼去望一望，這個世界上，有多少事物和人，是值得我們去真誠的付出，也值得真誠的去投入——這裏面，也包括妳自己。請不要小看了自己，試著自愛，而不是自憐，去試試看，好不好？

松山精神病院不必再去想它，這又是自我逃避的一個地方。國外是，松山又是，卻不知，逃來逃去，逃不出自己的心魔。

天下本無事，庸人自擾之。以這句話，與妳共同勉勵，因為我自己，也有想不開的時候，也有掙不脫的枷。我們一同海闊天空的做做人，試一試，請妳，也是請我自己。

最後，我很想說的是：一個人，有他本身的物質基礎和基因。

如果我們身體好一點，強壯些，許多煩惱和神經質的反應，都會比較容易對付，這便必須一個健康的身體來支持我們。

妳做不做運動？散不散步？有沒有每天大笑三次？有沒有深呼吸？吃得夠不夠營養？以上都是快樂的泉源之一二，請一定試試看。請試半個月，看看有沒有改變好嗎？

照片上的妳，十分孱弱，再胖些或再精神些，心情必然有些轉變的。

這封信回得很長，因為太多此類的來信，多多少少都是想要求鼓勵與指引。

我的看法是，我們活著，要求他人的幫助是很自然的事情，但是無論如何，他人告訴你一件事情或由你自己去瞭解一件事情，在本質上是不相同的。瞭解自己是由內而來的，當你瞭解了，不必別人來指引，也便能明白。**除了你自己之外，沒有人能替你找出生命之路。**

謝謝妳！祝
健康快樂
三毛上

又及：如果妳觀察了自己幾個月，發覺情緒的低潮是週期性的，那麼可能是生理上的情形。醫生可以幫助我們解決許多病狀，心理的和生理的，請妳再想想好嗎？

◆內容摘錄：〈隔離與溝通〉（回復讀者來信）

親愛的弟弟妹妹們：

一次兩小時的聚會，得到了你們的友誼和雪片一般飛來的書信。在這裏，我要向你們道謝這份愛護，更使我感動的是信中對我付出的那份全然的信任。

以半生的生活體驗來說，愛和欣賞，在我往往是容易些的，而信任一個人，卻並不那麼一廂情願。起碼從自己待人接物的態度上來說，我不是一個輕信的人。

由此推想，各位在信中對我全心全意的信賴，也是不容易的。這使我非常難以輕易下筆回信，擔心自己偶爾在一句話上的疏忽，而影響了許多年幼的心靈。

歸納起大部分的來信，其中最明顯的煩惱和苦悶都在於各位對家庭生活和關係的不滿。我知道這些誠懇的信都是出自各位的肺腑之言，從某一個角度看來，完全是對的，一點也沒有錯。

可是，世上的事情，並不是只有從一個角度上去觀察，就能夠說它是唯一的真理。如果我們去做一次家庭訪問，聽聽父母們如何講孩子，很可能，父母也有一大篇合理的抱怨，也會說，孩子們不瞭解做父母本身的種種困難和對孩子在教育方式上的挫折，也更可能，父母除了孩子之外，尚有本

身的苦難與折磨要去應付。

公平的說，做父母的比做孩子的，在擔當人生責任上，重了許多。親愛的孩子，試著也去分析父母和他們本身的問題，也試著去瞭解，你的那份學費和衣食是父母的血汗錢換來的，這麼一想，養育之恩，我們都不能回報，又何忍對他們要求太多呢？

往往，大部分中國的父母，將孩子當做命根，將孩子視為自己生命的延伸與繼續，期望自己一生沒能完成的理想和光榮，都能在孩子的身上實現。更以為，自己人生的經驗，百分之百，都可以轉移到教育下一代的身上去，又以為孩子是必須無條件聽命於父母而不可反抗的，壓力便由是產生了。

這種觀念，造成了父子之間的悲劇和衝突，也造成了成年人與青少年孩子之間的深溝。本來，天倫之樂是人間最可貴的一種情操和欣慰，很可惜的是，每一個家庭中，或多或少，父母子女的觀念與行事為人不能完全一致，不愉快的心情也隨之而來了。

父母子女之間心靈上的隔離，是愛的方式不很有技巧而造成的。成年人與年輕人的未能溝通，在我個人看來，也是出於同一個字，那就是深刻的愛。

我相信，天下的父母和子女，沒有一個人故意存心去破壞家庭的和諧，這是不可能的。如果問題產生了，也不是刻意的行為，而是根深柢固的社會觀念，因為有了時代的變遷，雙方不知適時調整而造成的結果。

一個問題的出現，解決的方法，不該是怨天尤人的去怪罪對方，甚而自責，而是冷靜的去理出問題癥結的所在，儘可能在個性上、思想上、行為及語言上，慢慢的改進，取得彼此的諒解。

這件事情，不能急切，不能以火爆似的爭吵去解決，更不能以離家出走，甚而激烈的試圖以毀滅自己的念頭去反抗，這實在是一種愚昧而無用的方式。而做孩子的，包括我自己在內，都往往選了這種笨法子，傷人害己，於任何祥和的人生都是背道而馳。（編註：限於篇幅，摘錄至此）

◎關於本書【三毛逝世 30 週年紀念版】書封概念

有些靈魂吸飽了生命的痛苦，迷失在黑暗的迷宮；有些步伐走得太過急促，一不小心就墜入了深淵。三毛透過與讀者紙上談心，帶著一顆顆悲傷的心靈重新找到快樂的泉源。

《把快樂當傳染病》黑夜中的流星

有別於二十週年的彩色版書封，三十週年希望利用牛皮紙張印白，讓這層白並非單純的白，而是在白中透出溫暖的底色，搭配牛皮書腰整體帶出沙漠的色系印象，讓讀者每一本書在閱讀過程中觸摸到溫暖有質地的紙張。

（資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010880029>）