



# 幼教角度看伯樂相馬技巧可育兒



唐代韓愈的《雜說·四馬說》：「世有伯樂，然後有千里馬。千里馬常有，而伯樂不常有。」意思是能者（千里馬），需要賞識他的人（伯樂）提攜與支持，才能成事，今天我們談談伯樂。

伯樂本是星宿的名字，傳說是在天上管理天馬的神仙。《晉書·天文志》：「傳舍南河中五星曰造父，御官也。一曰司馬，或曰伯樂。」現今所言的伯樂到底是誰？伯樂原名孫陽（為免混淆，我們仍稱他為伯樂），是春秋中期鄆國（今山東省荷澤市成武縣）人。伯樂從事相馬一職，可謂終生不渝又別出心裁。古時，馬匹是非常重要的，當時人們已將馬匹分為六類：種馬（繁殖用）、戎馬（軍用）、齊馬（儀仗用）、道馬（驛用）、田馬（狩獵用）以及駑馬（雜役用）。養馬、相馬遂為一門重要的學問，更對於國家的生死存亡有着直接的影響。

當時並沒有任何相馬的著作可供借鑑，伯樂只能靠比較摸索、深思探究去發現規律，一切由零開始，可見他既聰慧又勤奮。《呂氏春秋·精通》：「孫陽（伯樂）學相馬，所見無非馬者，誠乎馬也。」意思是伯樂相馬去到一個程度，所見所思都是馬，廢寢忘食也是馬。有說名駒見到伯樂就會向天長鳴，且會因他蒞臨而喜，因他離開而悲。《韓詩外傳》也有「使驥不得伯樂，安得千里之足」之句。伯樂作為相馬師立下汗馬功勞，得到秦穆公信賴，封為「伯樂將軍」，伯樂更將畢生對馬匹的認識和經驗結集成書，這就是中國歷史上第一部相馬學著作——《伯樂相馬經》。

如以幼教的角來，孩子就是千里馬，能造就他們有更高學習動機及學習能力者就是伯樂。前蘇聯心理學家李夫·維高斯基(L. S. Vygotsky)提出的「鷹架理論」便體現了「伯樂」的角色及特質。

「鷹架理論」的主要觀點，就是要延伸「可能發展區」(Zone of Proximal Development)，即孩子收到一個任務（學習）時，其難度應該介乎於「無法達到」以及「可以達到」之間，孩子透過「伯樂」的引導、解說、鼓勵下，協助孩子由「無法達

到」能夠達到「可以達到」。比如孩子學習踏單車，開初是三輪車，掌握控制手把，能自如操作車子行駛方向，再使用備有輔助輪的單車學習平衡，然後可甩掉輔助輪，漸漸進入驅車奔馳的狀態，及後甚至爬坡、越野，每一步都要設定於「無法達到」以及「可以達到」之間，給孩子的學習要有一個延伸空間，如果他們學得快的話，可以適當增加難度。「鷹架」就是比喻在區間給予孩子的協助，使孩子跨越難度，然後層層遞進地學習及進步。

千里馬能遇上伯樂，當然是一樁美事。然而，千里馬也必須先裝備好自己，有足夠的條件蓄勢待發。既使強如伯樂，也要花盡心神，在相馬養馬的事業不斷鑽研，才能流芳百世。

6月是考試的季節，我也在此祝福莘莘學子天天向上，「可能發展區」層層上進，為自己的未來努力、加油。



◆「千里馬常有，而伯樂不常有。」以幼教的角來，孩子就是千里馬，能造就他們有更高學習動機及學習能力者就是伯樂。資料圖片

◆梁可茵老師（學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濼論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。）



◆夢能預示未來嗎？資料圖片

## 公孫述夢中稱帝 夢能預示未來嗎？



公孫述是兩漢間政治人物，官至清水（今屬甘肅）縣令，是二千年前的公務員，他是一位傑出的公務員，在任地區首長時，把清水縣治理得非常妥當。本來，公孫述的歷史到此為止，也不會在中國悠長的歷史裏留名。偏偏王莽政權倒台，群雄割據，公孫述夢見自己能當12年皇帝，又看到天文異象，白煙升起，以為老天爺要換人間新皇帝，於是，公孫述自立為帝，國號大成，自稱白帝，現在重慶的白帝廟就是紀念公孫述。

公孫述的故事，有一點可放在心理學討論，就是他在夢中當了12年皇帝的「預知夢」(precognitive dreaming)。夢能預示未來嗎？

夢的預示是心理學初期研究的課題，弗洛伊德的大作《夢的解析》就通過夢理解潛意識心理的過程。但自心理學正式科學定位後，夢境這種難以觀察、難以驗證、難以重複的活動變得「不夠科學」，因此，在一段很長時間裏，夢境在心理學中只有兩種較多人接受的解釋，第一就是「似曾相識感」(法語：Déjà vu)。「似曾相識感」是因為我們的回憶確認機制出現錯誤，我們大腦中有負責確認機制，用來判斷事物是否看過，但夢境中卻是影像重疊，確認機制出現混亂，令我們日常在看到某些情境時，有一種似曾相識的感覺，以為我們在夢中見過。

第二個解釋則是巧合。大多數人每晚都會發夢，而我們每天面對的場景又有一定重複性，因此一個經常重複出現的場景，配上一定數量的夢，便有機會重疊在一起，令到預知夢巧合地出現。

事實上，夢必須滿足以下三個標準才能被歸類為有預知性：

- ◆你必須在夢中情景成真前，記錄或告訴他人；
- ◆夢境必須有相當數量的獨特細節，這樣才不是偶然的；
- ◆任何自我實現的預言的夢都不是預知夢。

目前，幾乎沒有科學證據表明夢可以預測未來。然而，一些研究表明，某些類型的夢有助於在夢中預測疾病的發生，如在帕金森病患者中，常有負面情緒的夢境，這與他們的認知能力下降相關。同時，正如公孫述遇到群雄割據、戰亂四起，這些突發的經歷會改變他的夢境，可導致噩夢或奇怪的夢。而戰爭的創傷也會影響睡眠，創傷和精神問題都會增加惡夢。

公孫述是否作過一個預知夢呢？是否明知自己只有作12年皇帝命也要去實現皇帝夢呢？他在夢中有沒有看到自己下場？不過，我更相信，公孫述只是為了合理地自立為王，而找一個讓更多人覺得他有天命的藉口罷了。

劉國輝老師（學研社成員，在大專任教心理學十多年，愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題作準備。）

## 悽慘悲戚 愁苦孤寂



《聲聲慢 秋情》

李清照

尋尋覓覓，冷冷清清，悽悽慘慘戚戚。乍暖還寒時候，最難將息。三杯兩盞淡酒，怎敵他晚來風急！雁過也，正傷心，卻是舊時相識。

滿地黃花堆積，憔悴損，如今有誰堪摘？守着窗兒，獨自怎生得黑！梧桐更兼細雨，到黃昏、點點滴滴。這次第，怎一箇愁字了得！

李清照自小熟讀詩詞，十八歲嫁與趙明誠，其後於青州築「歸來堂」，夫婦賦詩品茶，考訂書畫金石，生活優遊。金兵入據中原後，李清照隨丈夫流寓南方。及趙明誠病逝，她再流居越州、杭州等地，境況孤苦。《聲聲慢·秋

情》就是在這樣的背景下寫成，表達了無可排遣的悲愁和孤寂，是李清照後期最受人稱道的作品。

「聲聲慢」是詞牌名，「秋情」是作品的題目。作者通過秋景秋情的描繪，抒發國破家亡、悽涼孤寂的情懷。這首詞起首三句連用七組疊字，歷來備受激賞。這七組疊字包含着豐富的情感層次：「尋尋覓覓」寫若有所失的空虛落寞之情，「冷冷清清」寫尋覓無着的徹骨清冷，而難耐的孤清寂寞在詞人心中反覆迴旋強化，終於轉為「悽悽慘慘戚戚」。

滿懷愁苦的時光本來就難以打發，人在孤苦寂寞之中，對天氣的變化總是特別敏感，在深秋黃昏急風送寒之際，日子自然更加難熬。淡酒不敵晚來風急，固然是難以禦寒之意，但真正不敵的還是內心的悽寒。正在傷心之際，卻



◆李清照畫像。資料圖片

看到一行征雁飛過長空，詞人不禁想起當年在北方生活，大雁是給她帶來丈夫消息的信使，如今物是人非，那曾經託牠們捎信的人已經不在了；加上中原淪陷，自己流落南方，見到這些從北方南下的大雁，難免又勾起故土之思，真箇是百般滋味在心頭。

「滿地黃花堆積，憔悴損，」也暗指自己飽經離亂，身心疲憊，與黃花一樣憔悴了。「如今有誰堪摘」是慨嘆現在再沒有可以摘取黃花送與的人了，這是表達對丈夫的懷念。

面對令人傷心的秋景，詞人獨自守着寒窗，時間難熬；好不容易才到黃昏，卻又有細雨打在梧桐葉上，在寂靜的夜晚，聲聲入耳，更添惆悵。末句從難以抑制的一腔愁情中迸出最後一聲哀嘆，指這種種情景帶給人的，又怎可以用一個「愁」字概括得了！

賞析由不同的專家、學者撰寫，教育局修訂

## 德養身心 仁養天下



以虛養心，以德養身，以仁養天下萬物，以道養天下萬世。

（《格言聯璧·存養類》）

以上格言一連四個分句，均用了「養」字作為動詞，我們可以說，「養」是這則格言的關鍵字、中心和眼目，意義非常重大。

在中國人的字典中，每當翻到「養」字時，我們必定會看到「修養」一詞。在評價一個人的品德水平時，我們每每說這個人「修養」如何，有沒有「修養」。

「修」與「養」緊密相連，而又有微妙差異。「修」往往帶有刪減或改動的意思，如「修正」、「修改」等；「養」則通常帶有增加或成長的意思。提升個人修養的工夫，其實不外乎不良的予以修正，良好的予以培養，如

此而已。

讀者諸君想必聽聞過儒家經典《大學》的「八條目」：格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下。「誠意」、「正心」，居於「修身」之前，前者是後者的基礎、準備工夫，因為「心」是「身」（行為）的主宰。

老子《道德經》說：「是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲。」「虛其心」、「弱其志」，是養心工夫，讓人減少內心的嗜欲與外間的煩擾；「實其腹」、「強其骨」，是養身工夫，強健其體魄。

《大學》有言：「富潤屋，德潤身，心廣體胖，故君子必誠其意。」胖，不作肥胖解，粵音讀作「盤pun4」，普通話讀作「盤pan2」，

意思是安康舒泰。財富充實足以美化家居，品德充實足以提升自身，內心廣大寬平，身體安康舒泰，何其自在！

當然，儒家並非只求自身安樂，誠如《孟子》所言：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」「仁」是孔門學說中最重要的概念之一，在《論語》當中多處談及，如在《泰伯》篇便載有曾子的名言：「士不可以不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」

「仁」由「二」「人」兩個字合成，這就表明它不是一個人能獨力完成的，必須在與他人互動時才能實現，這就是團隊精神。推而廣之，天下所有人都實踐「仁」，由古及今，遍至萬世，社會便會繁榮安定，創新發展。

施仲謀（香港教育大學中國語言學系教授）、李敬邦（香港教育大學中國語言學系高級研究助理）