



# 司馬遷逆境奮發 克服身殘撰《史記》

幼教事

很多父母竭力探求最有效的教育理論，以解決教養孩子時所遇到的問題。1997年，美國的保羅·斯托爾茲（Paul Stoltz）博士綜合其對人類腦部研究結果，出版《逆境智能》（Adversity Quotient）一書，指出腦部能按照不同的逆境作出調控，以致當事人能走出困境，而面對逆境的處理，必須不斷地學習和鍛煉。

顧名思義，AQ（逆境商數）理論最重要的論點是培養孩子逆境求存的精神。理論中，成人（父母、師長）應該適當安排逆境和難題挑戰孩子，暗中扶助孩子去克服難關，幫助孩子掌握掙扎求存之道，從而培養孩子勇氣和毅力，勇於面對逆境，遇挫折不氣餒，培養出頑強奮鬥的精神。弔詭的是，現在所謂「玻璃心」、「豆腐心」的孩子數目不減反增，原因是那些逆境是早安排好的，非人生交叉點式、甚或置之死地式的逆境，孩子明知道這種逆境總是大團圓結局，怎會有人生的成長？

我們看看是次主角司馬遷，便清楚什麼是真正逆境。司馬遷生於漢景、武帝年間，父親司馬談是太史令，司馬遷在孩童時期已能閱讀誦習古文《尚書》、《左傳》、《國語》等書，並受學於孔安國、董仲舒等大儒，亦有機會暢遊各地，採集傳聞。其父臨終曾對司馬遷說：「余死，汝必為太史；為太史，無忘吾所欲論著矣。」（我死之後，你必定要做太史；做了太史，不要忘記我想要撰寫的著述啊！）

司馬談去世，三年之後，司馬遷承襲父職，任太史令，同時也繼承父親遺志，準備撰寫一部通史，這個階段的司馬遷非常平順，是典型的人生勝利組。但好景不常，漢武帝翻閱司馬遷紀錄時，認為敘述有意貶損自己，勃然大怒，命人削去了書簡上的字，並把這些書簡扔掉了。加上天漢二年（公元前99年），名將李陵主動請纓出擊匈奴，卻兵敗被俘，漢武帝震怒。身為太史令的司馬遷卻為陵辯解，漢武帝在大怒下把司馬遷投入牢獄，以「誣罔」（欺騙皇帝）的罪名判處死刑。

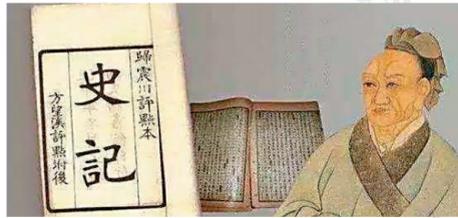
當時的死刑有兩種取代方式免死，第一種是以錢五十萬免死，另一種以閹割取代。由於沒有足夠的金錢可以贖身，司馬遷只得接受腐刑。他曾說過：「禍莫僭於欲利，悲莫痛於傷心，行莫醜於辱

先，而誦莫大於宮刑，刑餘之人無所比數非一世也。」（禍患沒有比貪利更悲慘的了，悲哀沒有比心靈受創更痛苦的了，行為沒有比污辱祖先更醜惡的了，恥辱沒有比遭受宮刑更重大的了。）自己受刑後身心皆是廢人，心灰意冷，但是自己的心願未圓，亦不想辜負父親的遺願，因此，他在這個人生的大逆境中，咬緊牙關，等待出獄。

## 身受腐刑 身陷囹圄

六年後，刑滿出獄，司馬遷仍任中書令，發憤著書，他能體會歷史人物的低潮和曲折，花了十二年的時間完成一生心血所凝結成的巨著：《史記》。司馬遷是貨真價實的逆境鬥士。

我們這一輩父母奉行的是「天生天養」的教育方式，從小在跌跌碰碰中成長，生活即使多困難，都甚少聽聞放棄、輕生、厭世的想法，反之大家為了改善生活、幫補家計，都想盡法子面對困境發力前行。人生遇困難難免，逆境與其人為創造，不如想想古往今來、眾多生命鬥士給我們的啟發，讓我們從中學習面對逆境，展翅飛騰。



◆司馬遷花了十二年完成撰寫巨著《史記》。 網上圖片

◆梁可茵老師（學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海滙論中尋找方便之門，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。）



◆咖啡因能減低疲勞感，提升工作表現。 資料圖片

## 魯迅：從抗拒到接受咖啡 見證中西文化交流

作為一位想時刻保持內涵豐富形象的吃貨講師，我每天的必要飲品是咖啡，咖啡店也是我最常流連的地方。

說到飲用咖啡，不得不說它的歷史。咖啡約在公元九世紀於非洲埃塞俄比亞開始流行。到十五、十六世紀，傳入阿拉伯半島和歐洲，得到廣泛的喜愛。在十六世紀中葉，咖啡傳入中國。最初是由葡萄牙人帶入澳門，澳門更曾種植426棵咖啡樹，後傳至廣州和上海。起初，僅為少數歐洲僑民飲用，到十九世紀中葉，隨着中外貿易往來增加，咖啡漸為國人所知，這些苦中帶甘的飲品一開始在中國市場上不太受歡迎，因為中國人喜愛飲茶。

到清末民初，上海咖啡館興起，咖啡成為時髦玩意，魯迅在他的《革命咖啡店》中提到自己愛喝綠茶不愛咖啡，這些洋人的東西不是他那杯「茶」，他寫這篇文章的起因，也是反駁別人說常在咖啡廳看到他。到改革開放，中國人又一次對洋文化趨之若鶩，喝咖啡也逐漸成潮流。到了2020年，咖啡在內地銷量已到了年112億杯。

咖啡初嘗並不可口，而且要苦盡甘來也要時間，但為什麼能使這麼多人上癮呢？咖啡是重要因素。2013年有一份咖啡研究價值一說，研究員把蜜蜂分為兩類，一是喝普通糖水，一是喝有咖啡因的糖水，結果是喝咖啡因糖水的蜜蜂，其對咖啡因的記憶比喝純糖水的時間要長三倍，所以咖啡因獨特的味道使我們更易記憶。

其次，咖啡因能提升工作表現，主要是減低對疲勞的感受，我們感到疲勞是因為腦內一種叫做腺苷的物質，而咖啡因的結構和腺苷非常相似，可以阻隔我們腦中腺苷的受體（可理解為用咖啡因塞着腺苷的專門接收器），令我們暫時減低疲勞感。

另外，在吸入咖啡因的幾分鐘內，腦下垂體會刺激腎上腺分泌，令我們的警覺性提高，及後多巴胺和乙酰膽鹼（ACh）也會增加，使我們更易集中，記憶提取速度和認知推算能力也會提升。

## 咖啡因令快樂時更快樂

有研究指出，咖啡因會令大腦獎勵區域中多巴胺受體的可用數量增加，簡單來說，令我們快樂的時候更快樂，所以不喝咖啡的魯迅，也在日後成為咖啡廳的常客。魯迅在日記中說，自1913年5月便開始和朋友喝他人生第一杯「加非」，往後，「加非」、「加菲」等名字經常在他的日記出現。魯迅從專喝綠茶到接受咖啡，也是中西文化交流的有趣故事。

筆者大學時代為了爭取好成績，便開始喝帶有咖啡因的刺激飲品，經多次人體實驗後，其他同學也投入咖啡因的世界，甚至整個心理學系一同墮入了咖啡因助考試的文化。當然，咖啡不是神藥，專家建議每天不要喝多於3杯至5杯的分量，否則會對健康——尤其是精神健康產生惡劣的影響。

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。）

## 江山如畫 人間如夢

經典

### 《念奴嬌 赤壁懷古》

蘇軾

大江東去，浪淘盡，千古風流人物。故壘西邊，人道是，三國周郎赤壁。亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪。江山如畫，一時多少豪傑！遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間檣櫓灰飛煙滅。故壘神遊，多情應笑我，早生華髮。人間如夢，一尊還酹江月。

宋神宗元豐二年，蘇軾遭彈劾以詩諷諷朝廷，被貶為黃州團練副使，史稱「烏臺詩案」。

翌年，蘇軾至黃州，築東坡雪堂，自號「東坡居士」。元豐五年七月，蘇軾遊黃州赤壁磯（一名赤鼻磯），因地興感，寫下《念奴嬌·赤壁懷古》，抒發弔古之情，以及人生如夢的感慨。

赤壁，在湖北嘉魚縣。漢獻帝建安十三年，吳蜀聯軍曾於此以五萬兵力打敗曹操二十萬大軍。然而蘇軾詞所指赤壁，乃黃州赤壁磯，並非當年「赤壁之戰」所在地。

這首詞上片主要描寫赤壁磯風起浪湧的壯觀場景，下片主要緬懷前代及詠懷。起筆「大江東去」一句，詞人以江水浩蕩東去，帶出時間無情、物是人非的感嘆；千古以來的風流人物，如被江浪淘盡，一個個消失於歷史舞台。「故壘西邊，人道是，三國周郎赤壁」兩句，直扣詞題「赤壁懷古」，說眼前的赤壁磯相傳就是赤壁大戰的戰場，「人道是」三字表明只是傳言。然而，這個同名的赤壁，已足以引發詞人的懷古之情。

之後幾句具體描寫赤壁磯崖岸險峻，巨石嶙峋，如插天際；江上驚濤駭浪，直拍岸邊，捲起無盡的白浪。「江山如畫，一時多少豪傑」二句從眼前壯觀的景色，想到如畫的大

好江山，曾經出現過不少叱咤風雲的人物。

詞人由眼前的赤壁磯，想到三國時的吳國大都督周瑜。周瑜二十四歲時娶得國色天香的小喬，十年後又帶領吳蜀聯軍大敗曹軍於赤壁，雄姿英發，一時無兩。

詞中具體地描寫他手搖羽扇，頭戴綸巾，談笑自若，從容地指揮聯軍作戰，結果使曹軍戰船灰飛煙滅，盡顯其卓越的軍事才能和儒將風範。

「故壘神遊，多情應笑我，早生華髮」三句，詞人感慨自己年華逝去而功業無成，借懷念周瑜、諸葛亮等人物在赤壁建功立業，留名青史，反觀自己被貶黃州，懷才不遇。

末二句由懷古回到現實，詞人明白周瑜等人事早已煙消雲散，個人的得失亦如夢一場，不必執着。面對此情此景，倒不如借一樽酒灑祭那些風流人物，聊抒敬意，借一樽酒沉醉江月，遺懷消愁。



◆《念奴嬌 赤壁懷古》書法作品。 網上圖片

賞析由不同的專家、學者撰寫，教育局修訂

## 制外以養中，推近以暨遠

古歲今品

顏子四勿，要收入來；閑存工夫，制外以養中也。孟子四端，要擴充去；格致工夫，推近以暨遠也。（《格言聯璧·存養類》）

本文所引格言，篇幅短小，但卻包含了不少典故，在此先作扼要說明。「顏子四勿」，典出《論語》。某天，顏淵問什麼是「仁」，孔子說：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」意即克制自己，使言行合乎禮法，這便是仁德了。誰要是做得到，天下人都稱許它具有仁德之心。實行仁德全憑自己，難道要靠別人嗎？顏淵於是問孔子，這要怎樣落實？孔子回答說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」顏

淵說：「我雖然不聰敏，也要照着辦。」這便是「顏子四勿」的典故。

「閑存」也有典故。坊間的書籍與網上的文章，幾乎都把「閑」作閑暇、空閒解，這是不對的。「閑存」的典故出自《易經·乾卦·九二》：「庸言之信，庸行之謹，閑邪存其誠。」此處的「閑」是防止的意思。「閑存」就是防止邪念，保持內心的真誠。

格言提出的「制外以養中」工夫，「制外」就是藉着「四勿」的自我控制力，戒絕各種「非禮」的言行，以斷除引起邪念的外因，從而存養內心的真誠良善。

格言第二部分的「四端」，典出《孟子》：「惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。」按照孟子的學說，仁、義、禮、智這「四端」，是人的本性，也是人之所以異於禽獸的特性。這學說雖距現在兩千多年，但古今人性，並無二致。

「格致」是「格物」與「致知」的簡稱。《大學》提出格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下的八大條目，是做人進德修業的次第。《大學》原文未有對「格物」與「致知」作詳細說明，故後世對此解說頗多分歧。最有影響力的說法為程朱理學提出的「即物窮理」之說，解作透過研究世間事物以獲取知識並了解道理。

陸王心學則主張格除內心的物慾，「致吾心之良知於事物」。兩者進路雖不同，但重點均在於品德修養。

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）