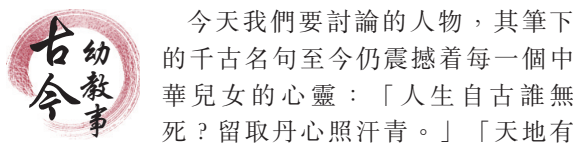


培養愛國英雄 家庭環境影響深



今天我們要討論的人物，其筆下的千古名句至今仍震撼着每一個中華兒女的心靈：「人生自古誰無死？留取丹心照汗青。」「天地有正氣，雜然賦流形。」他是南宋末期傑出的政治家、文學家和民族英雄，以其氣節與才情，為後世留下了無數可歌可泣的篇章，他就是——文天祥。

回顧文天祥的生平，他的成就絕非偶然。在宋理宗的殿試中，二十一歲的文天祥展現出了非凡的才華與高遠的見識，他以「法天不息」為出發點，針對國家治理、人才教育、軍事國防等諸多關鍵問題，不假思索、一氣呵成地寫下了萬餘字的《御試策》。

其文章邏輯嚴謹、觀點獨到、言辭懇切，深深打動了宋理宗，最終親自擢拔為狀元，自此踏上了曲折的宦官旅程。

在國家危亡之際，為了抗擊外敵，保家衛國，文天祥毅然決然地變賣所有家產，將其化作軍資。

祥興元年（1278年），文天祥於五坡嶺被俘，被囚長達三年之久。元軍千方百計以高官厚祿誘降，均遭到他義正辭嚴地拒絕。至元十九年（1282年），忽必烈親自出面勸降，以中書宰相之位收買，但文天祥依舊堅稱「一死之外，無可為者。」於是，文天祥被判極刑，臨刑之際他被押至柴市，神態從容淡定，先仔細問明南方方

向，莊重地整理衣冠，恭恭敬敬地向南方跪行君臣之禮，隨後英勇就義，年僅四十七歲。

那麼，究竟是什麼造就了這樣一位令人敬仰的愛國英雄呢？

首先，家庭環境對文天祥的影響至關重要。他出生在江西吉州的一個書香門第，文化氛圍濃厚。父親文儀雖一生未出仕，卻是一位學識淵博的飽學之士。家中藏書豐富，文儀整日沉浸在書海之中，這種濃厚的書香氣息無疑為文天祥的成長奠定了堅實的文化基礎。

父母榜樣作用巨大

而母親曾德慈出身名門，知書達禮。她不僅在生活上悉心照料文天祥，更在品德和志向的培養上發揮了關鍵作用。在教育子女方面，她深明大義，時常鼓勵文天祥要精忠報國，這種言傳身教深深烙印在文天祥的心中。

從家庭系統理論來看，家長的行為和關係塑造了家庭環境，進而對孩子產生正向影響；而社會學習理論也表明，孩子會通過觀察和模仿家長的行為來學習和成長，文天祥無疑在這樣的家庭中汲取了無盡的精神力量。

除此之外，在文天祥的童年時期，故鄉學宮中歐陽修、楊邦義、胡銓等忠節鄉賢的塑像，也在他幼小的心靈中播下了愛國的種子。他心生羨慕，立志要成為像他們一樣頂天立地的男子漢。



●圖為香港文天祥公園的石碑。

網上圖片

這正如幼兒模仿學習理論所說，幼兒注意到榜樣的行為後，會在記憶中留存並進行觀察，從而產生模仿動機。就像幼兒觀看動畫片中英雄人物的勇敢行為後，會扮演英雄拯救他人，若得到同伴讚揚，便會進一步強化這種模仿動機。

文天祥正是在這些榜樣的激勵下，一步步堅定了自己的愛國信念。

文天祥的愛國舉措，對後世產生了深遠的影響。他捨生取義的壯舉和忠君愛國的精神成為了中華民族精神的象徵，激勵代代有志之士民族危

亡時刻挺身而出，堅守民族氣節。同時，他的文學作品，也成為了中國文化寶庫中的璀璨明珠，為後世文學創作提供了典範，讓後人得以透過文字，深切感受到他那高尚的人格和熾熱的愛國情懷。

●梁可茵老師

學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濶論中尋找方便之門，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。

古今談心

拖延，這個現代心理學熱門研究的課題，原來早在中國古代的故事和民間智慧中已被反覆警示。從寓言到詩詞，古人用生動的比喻告訴我們：拖延不僅是「懶」，更可能是一場自我毀滅的心理陷阱。

寒號鳥：拖延者的悲劇原型

「哆囉囉，哆囉囉，寒風凍死我，明天就量窩！」這隻經典的寒號鳥，根本是古代版的「拖延症患者」。

這個民間寓言最早見於元末明初陶宗儀的《南村輟耕錄》，講述一隻鳥在秋天時懶得築巢，每次冷風吹來就發誓「明天一定做」，結果冬天來臨，最終凍死在寒夜中。從心理學角度看，寒號鳥的行為完美體現了「時間折扣」（Temporal Discounting）現象：大腦會低估未來獎勵（如溫暖的巢），而高估當下的舒適（繼續懶散）。

現代研究發現，拖延者的大腦前額葉（負責計劃和控制）與邊緣系統（追求即時滿足）常處於「打架」狀態。寒號鳥的結局，正是這種神經衝突的極端後果——當「明天」變成「沒有明天」，拖延的代價便是生存危機。

「明日復明日」戳破拖延者幻想

明代學者錢鶴灘的《明日歌》更直接戳破拖延者的幻想：「明日復明日，明日何其多。我生待明日，萬事成蹉跎。」

這幾句詩簡直是古人版的「行動力雞湯」，但背後卻暗合現代心理學的「執行意圖」（Implementation Intention）理論：與其空等某天會做，不如明確規劃何時做、如何做。例如，研究顯示，將目標拆解為「如果……就……」的具體步驟（如「如果吃完晚飯，我就立刻寫報告30分鐘」），能大幅降低拖延概率。

《明日歌》的智慧在於：它不批評懶惰，而是揭露「等待完美時機」的自我欺騙。這與心理學家皮爾斯·斯蒂爾（Piers Steel）提出的拖延公式一致：拖延 = （任務厭惡 × 分心誘惑）÷ （目標價值 × 自律能力）。

當你總覺得「明天會更有動力」，其實是在低估任務的厭惡感，高估未來的自律。而《明日歌》早就看穿這點。

既要「克己」亦要順應「自然」

中國傳統文化對拖延的態度其實頗有層次：儒家強調「今日事今日畢」的紀律（如朱熹「勿謂今日不學有來日」），近似現代「時間管理」；道家則主張「順勢而為」（如莊子「安時而處順」），反對強逼自己導致焦慮。

這兩種思想看似矛盾，卻正好對應心理學的關鍵發現：對抗拖延不能只靠逼自己，還需接納情緒。例如，「積極重評」（Cognitive Reappraisal）意即將任務重新解讀為成長機會（如「我不是在寫報告，是在鍛煉表達能力」），能降低任務厭惡感。這不就是《菜根譚》所說的「事稍拂逆，便思不如我的人，則怨尤自消」嗎？

結合傳統智慧與科學研究，這裏有幾個中西合璧的防拖技巧：

1. 「寒號鳥警報」：當你想說「明天再做」時，想像自己變成寒號鳥凍僵的畫面——恐懼有時比動力更有效。

2. 「明日歌拆解法」：把大任務寫成「今日必做三小事」，例如「今日只寫報告第一段」。

3. 「儒家+道家」模式：用儒家紀律開個頭（如強制工作5分鐘），再用道家心態堅持（「做到哪算哪」）。

從寒號鳥到《明日歌》，中國文化早將拖延的心理機制看得透徹。現代人總以為拖延是「時間管理問題」，但古人更懂：它其實是一場「當下自我」與「未來自我」的戰爭。下次想拖延時，不妨問問自己——你是想當寒號鳥，還是做個「知而不行，只是未知」的行動派？

●劉國輝老師

學研社成員，在各大專及大學任教心理學十多年。愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題做準備。

上回說到，道教神祇哪吒的形象其實源於印度教神祇「那羅鳩婆」，其演變發展，體現了中華民族重視多元融合的文化與宗教特徵。

在《封神演義》中，哪吒本是「靈珠」投胎，但在殷夫人腹中三年零六個月尚未出生，父親李靖指稱腹中兒「非妖即怪」；後來哪吒出生，府中侍兒慌道：「夫人生下一個妖精來了。」來訪道人又曰：「此子生於丑時，正犯了一千七百殺戒。」眾人一再強調，哪吒乃害人妖物，而哪吒亦自小捲入不同殺劫，爆破夜叉頭，抽放丙龍筋，天宮毆龍王，射殺碧雲童，犯下種種惡行。後來，哪吒助姜子牙伐紂，在封神大戰中屢建奇功，最終卻拒登封神榜，選擇功成身退，以肉身成聖，充滿傳奇色彩。

電影《哪吒之魔童鬧海》（《哪吒2》）受此啟發，創作哪吒為「魔丸」轉生，強調其叛逆成長，反抗宿命，高喊「我命由我不由天，成魔成仙我自選」，情節動人心弦，引人入勝，成功在全球掀起一股哪吒熱，不斷打破電影票房紀錄。

善惡因果即是宿命

哪吒形象亦正亦邪，與大眾對傳統「神仙」的印象不大相同。然而，若將「我命由我不由天」理解為叛逆抗爭、破除宿命之論，則屬誤解。所謂宿命，皆是因果，如道教《太上感應篇》起首即曰：「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。」佛教《涅槃經》曰：「善惡之報，如影隨形。三世因果，循環不失。此生空過，後悔莫及。」當中所指，大意相同，均謂世間一切福禍概非由天注定，而不過惟人自召，善惡自有因果報應，即是宿命。

因此，人若體悟因果，即知天道宿命，可以順應自然，自定善惡福報。「我命由我不

●《哪吒2》中的哪吒形象。 資料圖片

由天」並非破除宿命之說，正正相反，更進一步印證因果宿命之規律。誠如《妙法蓮華經·方便品》中的「十如是」道：「諸法如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。」人的一生，命運怎樣發展，福禍如何報應，盡皆由自己當下善惡之念決定，此即所謂自然也。

是仙是魔由內在決定

相傳為尹喜所著的《西升經·我命》說：「我命在我，不屬天地。禍福無不自己求之者。我不視不聽不知，神不出身，與道同久。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守形，形乃長生。」晉代葛洪在《抱朴子·內篇·黃白》中引龜甲文曰：「我命在我不在天，還丹成金億萬年。」此等重視養生的思想，強調人可通過自身努力，修行煉丹，延年益壽，成仙證道。修道養生與因果報

美酒琵琶添壯志 黃沙鼙鼓鑄忠魂

涼州詞，其一^①
王翰^②
葡萄美酒夜光杯^③，
欲飲琵琶馬上催^④。
醉臥沙場君莫笑^⑤，
古來征戰幾人回^⑥？

註釋：

- [1]涼州詞：唐樂府名，是《涼州曲》的唱詞，盛唐時流行的一種曲調名。
- [2]王翰：字子羽，并州晉陽（今山西太原市）人，唐代著名邊塞詩人。詩歌多吟詠沙場征戰、歡歌飲宴，感嘆人生短暫，抒發及時行樂，表現一種曠達的情懷。代表作有《涼州詞》二首、《飲馬長城窟行》等，其中以本篇最負盛名。
- [3]夜光杯：玉石製成的酒杯，將葡萄酒置於杯中，放在月光下，酒杯彷彿通體發亮，由此得名。
- [4]欲：將要。琵琶：一種彈撥樂器，已有兩千多年歷史，此指作戰時用來發出號令的琵琶。催：催人出征；也解作鳴奏助興。
- [5]沙場：古時多指戰場。君：你。
- [6]征戰：打仗。

●《涼州詞》中提及的夜光杯。 資料圖片

語譯：

甘醇的葡萄酒倒滿在夜光杯中，正要暢飲時，忽傳來人在馬上彈奏的琵琶聲，似在助興也似在催人出征。如果將士醉臥在戰場上，請你別笑他。自古征戰沙場的，能有幾人最後可以平安歸來？

賞析：

本詩出自王翰所寫兩首《涼州詞》之一，慷慨悲壯，被明代王世貞譽為唐代七絕的壓卷之作。

「葡萄美酒夜光杯」，王翰此句開篇，便將一場酒香四溢的盛大筵席鋪陳開來，瞬間點燃讀者情緒，奠定全詩抒情基調。「欲飲琵琶馬上催」，正當眾人準備暢

飲，騎在馬上之人彈奏起琵琶，歡快曲調中隱隱透着催征之意，在渲染熱烈宴飲氛圍時，將士們豪放爽朗的精神風貌也展露無遺。前兩句描繪宴飲歡樂，後兩句陡然一轉，進入悲愴情感表達，極具抒情張力。

「古來征戰幾人回」這一歷史式詰問，道盡古今滄桑，盡顯慷慨與哀傷，是典型的盛唐邊塞詩風格。詩句在抒發哀怨反戰心聲、揭露戰爭殘酷的同時，展現出將士視死如歸的悲壯，讓讀者得以洞察他們心靈深處的憂傷與幻滅。

自古以來，中華兒女便胸懷奇志，無數仁人志士投身軍旅，保家衛國，他們捨身忘我，將個人生死置之度外。宋代岳飛精忠報國，率領岳家軍抗擊金兵，「壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血」，其愛國之心日月可鑒；明代戚繼光抗擊倭寇，南平沿海倭患，北禦蒙古鐵騎，「封侯非我意，但願海波平」，盡顯英雄本色。

同學們，在你們心中，最敬佩哪位愛國將領呢？

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

■ ■ ■ ■ ■ 歡迎反饋。教育版電郵：edu@tkww.com.hk

■ ■ ■ ■ ■

■ ■ ■ ■ ■