

「小鬼當家」鍛骨氣 「做中學」裏見知行

古今 幼教故事

不知各位讀者有沒有看過上世紀五十年代的粵語長片？當年有位家喻戶曉的童星——馮寶寶，可說是那個時代的經典代表。年紀小小的

她，將許多「可憐可悲」的角色演繹得淋漓盡致。其中一幕至今令我難忘：才幾歲的她，不僅背着弟弟，還要站在木箱上，用舊式火水爐炒菜。那小小

的身影、堅毅的眼神，深深烙印在我心中。

回望那個年代，很多孩子因家境貧困而早早當家，一雙手該握玩具的手，卻早已摸遍了鍋碗瓢盆，做盡了成人的雜事。

然而，硬幣有兩面。這既是一種悲，也是一種喜。喜的是，生活的風霜沒有擊垮他們，反而讓他們在「做中學」（Learning by Doing）裏學做事、學做人。一雙小手，淬煉出堅毅的骨氣與過人的生存能力，最終撐出了屬於自己的路。

說到「做中學」，就不得不提出生於1859年的美國著名哲學家、教育家約翰·杜威（John Dewey）。「做中學」是他實用主義教育理論的核心主張，強調兒童應透過主動參與實踐來建構知識，對現代幼兒教育影響深遠，也是幼教課程中必讀的理論。

「做中學」的核心在於：「做」是學習的起點，學習則是「問題解決」的過程，並能透過「做」帶來「經驗的改造」。

其實，早在明朝時期，就有一位大家提出相近的理念——做官做學問皆厲害的王陽明。

王陽明不僅對明代社會影響深遠，更對東亞多國

產生長期而深刻的影響。

他主張的「知行合一」，強調理論認知與實踐行動的統一，常見於教育領域（指導學習與實踐結合）與個人修養（倡導道德認知與行為一致）等場景。

「知行合一」近在身邊

現代幼兒教育理論與王陽明「知行合一」的核心理念相合，在於兩者都強調「認知與行為的統一」。幼兒的「親身體驗式學習」，正呼應王陽明所說「知是行之始，行是知之成」——認為認知需透過實踐來深化，實踐又會反過來滋養認知。這與現代幼兒心理學主張「幼兒以具體形象思維為主，需透過直接感知與實際操作來獲取知識」的觀點不謀而合。

舉例來說，幼兒無法僅靠聽講理解「水的流動性」，必須親手玩水（行），才能建立「水會流動」的認知（知）；教他們「分享」，不能只靠說教，而要透過玩具分享遊戲（行），讓孩子體會分享的快樂，才能將「要分享」內化為認知（知）。這正是「知行互促」的體現。

王陽明不僅創立「陽明心學」，主張「心即理」「知行合一」「致良知」，認為天理存於人心，應透過內省與實踐來認識天理、實現道德修養。王陽明最叫人佩服的不是空有理論，他領兵打仗，成功平定寧王之亂、安撫西南少數民族叛亂，在軍事與政務中實踐「知行合一」，展現卓越的實務能力。

他的功德，深受當代與後人推崇。明穆宗評價他：「兩肩正氣，一代偉人，具撥亂反正之才，展



●圖為貴州的中國陽明文化園。

資料圖片

救世安民之略。」清代王士禎更譽他為「明第一流人物，立德、立功、立言，皆居絕頂」，認為王陽明在道德、功績與學問三方面均達至高境界。

王陽明的「知行合一」並非遙不可及的命題，我們每個人都能在日常、學習與工作中實踐。其核心就是「將認知落實為行動，用行動深化認知」，可簡單歸納為三點：

一、不空想，重踐行；

二、做中學，用促學；
三、知目標，落行動。

知行合一，今天就從你我開始做起。

●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。

晏子「外圓內方」體現中國文化自我觀

古今 談心

筆者不管在教學或是在學生年代，都對「自我」這個概念感到頭痛。數十個重要的相關理論和概念，不斷更新的研究和方向，這個看似簡單的概念，其實很令人頭痛。而在跨文化視角下，中國人的「自我」更顯獨特。我們既強調「不忘初心」的內在堅守，又講究「圓通處世」的外在靈活。近年中國心理學家提出的「外圓內方」框架，恰好為解讀這種獨特的自我觀提供了全新視角，而這一智慧，早在兩千多年前的晏子身上便已閃耀光芒。

晏子，春秋時期齊國名相，以「身短志高」「智辯多謀」載入史冊。他一生在紛亂的政治局勢中始終堅持原則，卻又從不固執己見，其處世之道正是「外圓內方」的模範。

面對齊靈公的荒謬政令、齊莊公的輕佻無度，晏子從不直諫犯上，而是以寓言、比喻巧妙引導，這便是「外圓」，即對他人的包容、對情境的適應，不讓原則成為傷害關係的利刃。但在核心底線上，他從不退讓：齊國大旱時，拒絕服從國君「祭祀山川」的迷信做法，堅持開倉放糧、減免賦稅；面對權臣的收買拉攏，始終保持清廉自守，這便是「內方」，即心中不變的道德準則與價值追求。

既守內心原則 亦與世界溫和相處

中國科學院心理研究所的研究團隊基於儒家文化視角，提出了解析自我真實性的「外圓內方」框架，相關成果已發表於《Personality and Social Psychology Review》。這項研究指出，中國人的自我真實性並非簡單的「做自己」，而是由兩個相互統一的維度構成：「內方」對應內在真實性，即個體的思想、情感與核心價值觀的一致性，是不為外界干擾的本心堅守；「外圓」則對應外在適應性，即在人際互動中靈活調整表達方式，以包容、體諒的態度與他人相處，是基於尊重的溝通智慧。

不同於西方心理學強調「個體獨立性」的自我觀，這一框架深刻契合了中國文化「中庸之道」「和而不同」的傳統。

研究團隊通過大樣本調查發現，那些能夠做到「外圓內方」的人，不僅擁有更高的主觀幸福感和心理韌性，也能在人際關係中獲得更多信任與支持。這是因為「內方」讓我們不迷失自我，擁有清晰的人生方向；「外圓」讓我們學會理解他人，在群體中找到平衡點。

對於成長中的香港青少年而言，這種自我觀尤其重要。在多元文化交融的環境中，既要有堅守本心的定力，也要有包容差異的智慧。

這項理論跳脫了西方理論的框架束縛，從中國本土文化中汲取智慧，構建了屬於中國人的心理學知識體系。研究團隊指出，「外圓內方」並非東方獨有的智慧，而是人類應對複雜社會的普遍需求，只不過在中國文化中被賦予了更具深意的表達。這一成果幫助我們更好地理解自身，真正的「做自己」都不是固執己見，而是在堅守原則的同時，學會與世界溫和相處。

回望歷史，晏子用一生踐行了「外圓內方」的智慧，成為後人敬仰的賢臣；放眼當下，對於香港青少年來說，「自我」的成長從來不是單向的選擇：既不必為了合群而丟失本心，也不必為了堅持自我而疏離他人。學會在內心守往屬於自己的「方」，例如對中國文化的認同、對道德底線的堅持、對人生目標的追求；在對外相處中運用靈活的「圓」，如尊重他人的差異、學會有效的溝通、懂得適時的妥協，便是對「真實自我」最生動的詮釋。

真正的成熟，是在堅守與包容中找到平衡，既有「不為五斗米折腰」的骨氣，也有「化干戈為玉帛」的智慧。

●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。

蘧伯玉使人來訪 孔子為何「含糊其辭」？

古文 解惑

自從漢武帝「罷黜百家，獨尊儒術」後，儒家的地位成為學術正統，孔子的學說被奉為主臬。到了東漢，儒家思想進一步被神化，孔子被奉為聖人、神人，其學說幾為神聖不可侵犯。王充反對此一風氣，特在《論衡·問孔》中非難孔子，例如「蘧伯玉使人於孔子」一章曰：

蘧伯玉使人於孔子，孔子曰：「夫子何為乎？」對曰：「夫子欲寡其過而未能也。」使者出，孔子曰：「使乎！使乎！」非之也。說《論語》者曰：「非之者，非其代人謙也。」

夫孔子之問使者曰：「夫子何為？」問所治為，非問操行也。如孔子之問也，使者宜對曰：「夫子為某事，治某政。」今反言「欲寡其過而未能也」，何以知其對不失指，孔子非之也？且實孔子何以非使者？非其代人謙之乎？其非乎對失指也？所非猶有一實，不明其過，而使云「使乎！使乎！」，後世疑惑，不知使者所以為過。韓子曰：「書約則弟子辨。」孔子之言「使乎」，何其約也？

譯文：

蘧伯玉派人去問候孔子。孔子說：「他老先生近來有何作為呢？」使者回答說：「先生想減少自己的過錯，但還未能做到。」使者告辭出去，孔子說：「這樣的使者啊！這樣的使者啊！」這是在責備使者。解說《論語》的人說：「孔子責備他，是責備使者代替主人表示謙虛。」

孔子問使者說「他老先生近來有何作為」，問的是政治方面的所為，不是問操行方面。按

照孔子的問話，使者應該回答說「他老先生在幹某件事，治理某項政務」，如今使者反而說「他想減少自己的過錯，但還未能做到」。那麼，人們如何知道使者的回答有違孔子問話的原意，而孔子在責備他呢？再說，究竟孔子為何要責備使者呢？是責備他代替主人表示謙虛呢，還是責備他的回答有違問話的原意呢？孔子所責備的總有一個實在的理由，不指明使者的過錯，而只說「這樣的使者啊！這樣的使者啊！」，這就使後人疑惑不解，不知道使者犯錯誤的原因。韓非子說：「書寫得太簡略就會使學生們發生爭辯。」孔子說「使乎」，是何等的簡略啊！

註釋：

- 1.寡：減少。《說文》：「寡，少也。」
- 2.非之：非，責難。《玉篇》：「非，責也。」之，代名詞，指代使者。
- 3.夫：文言發語助詞，置於句首，起提示作用，並無實義。
- 4.不失指：按文意，「不」字疑為衍文，下文「其非乎對失指也」可證。指，通「旨」，文意本旨。
- 5.辨：爭辯。引文參見《韓非子·八說》。

首段由「蘧伯玉使人於孔子」至孔子曰「使乎使乎」，出自《論語·憲問》。「使乎使乎」一語，到底是在讚揚使者？還是一種責難？歷來解說《論語》者，幾乎都認為使者在讚揚蘧伯玉，孔子則讚揚使者，態度正面肯定。例如何晏《集解》引陳群說，皇侃《義疏》，均認為孔子重言「使乎」，乃為稱美使

重陽「辭青」賞秋 銀杏寓意安康

說解 文章

重陽剛過，秋意漸濃。銀杏葉開始順着緯度從北至南逐漸變成金黃色，扇形紙箋寫滿人間絮語，鋪滿山河。這株古稱「鴨腳」的樹，雖無茱萸驅邪之意、菊花飲酒之雅，卻以金葉白果，與重陽辭青、敬老、思親的意蘊纏綿千年，成中華文化的「隱性知己」。

重陽為「辭青」，與春日「踏青」呼應，銀杏是送秋迎冬的生動註腳。秋日裏，銀杏樹冠如傘，葉片染透亮金黃，陽光穿枝椏，光影化碎金；風過枝頭，葉子簌簌飄落，鋪於階前牆下，宛若溫暖絨毯。賞秋之最後絢麗，是對「青」的溫柔告別，摘飽滿白果歸家，為冬藏斂時珍寶。這賞葉採果的閒適，是深秋最樸素的生活情致。

這與重陽契合的「植物活化石」，原產中國，是世界最古老的樹種之一，其歷史可以追溯到2.7億年前。它耐乾旱、炎熱與風雪，適應多種土質，生命力強。當時銀杏曾遍布北半球，豹貓、獾乃至恐龍皆食其果。至第四紀冰川運動時期，地球氣候變冷，銀杏類植物在歐洲、北美等地全部滅絕，只有中國的部分銀杏存活了下來，因此中國成為世界上唯一擁有天然銀杏種群的國家。

銀杏樹生長緩慢，壽命極長，以千年計，堪稱樹中老壽星。山東鄒城縣以「銀杏之鄉」聞名於世，是中國著名的銀杏集中產區，也是中國栽培銀杏最早的地區之一。其銀杏博物館館藏一段銀杏樹化石和兩片銀杏葉片化石，據推算距今已有一億兩千萬年。

如今銀杏遍布全球，多為人工栽種，野生種群僅存中國浙江省。在浙江天目山，有銀杏約1.2萬年樹齡，被譽為世界「銀杏之祖」。作為史前孑遺植物，它對研究植物演化至關重要。每樹僅開同性花，避免自花授粉以保基因多樣，唯有雌樹結果，我們日常食用的「白果」即其種子。

銀杏樹齡漫長，與重陽「敬老祈福」寓意極為契合。它從栽種到結果要二十多年，40年後才能進入盛果期，因此有「公孫樹」之名，「爺爺種樹，孫子得食」之意。於是重陽節，鄉間常將新採白果精心包裹贈長輩：或煮白果粥，或燉母雞湯，讓銀杏溫補之氣融入羹湯，既應秋食養生古訓，又借長壽之果吉意，祝長輩如古銀杏般安康長久。

銀杏還見證中國歷史的許多重要時刻。山東莒縣浮來山有一株近四千年樹齡的古銀杏，《左傳》載魯隱公與莒子在此樹下會盟，1982年聯合國教科文組織選為其拍攝紀錄片。銀杏在中國生長數千年，隨文化交流走向世界：六世紀沿佛教路徑入日本，八世紀扎根朝鮮半島，十七世紀後經歐洲傳教士引入歐美。

宋代文人詠「鴨腳子」

銀杏香醇美味，宋代文人雅集盛行以席間果品賦詩，銀杏作為時令珍果常被吟詠。宋代詩人楊萬里在友人德遠叔宴席上創作《德遠叔坐上賦萸核八首銀杏》：「深灰淺火略相遭，小苦微甘韻最高。未必雞頭如鴨腳，不妨銀杏伴金桃。」詩人描述銀杏經深灰淺火的烤製，呈現小苦微甘的獨特韻味，認為雞頭米（芡實）



●圖為南京明城牆下的銀杏樹。

資料圖片

比不上鴨腳子（銀杏），並讚銀杏可與金桃相伴，展現其香甜滋味。

銀杏還有滋補身心的藥用價值。《本草綱目》記載，銀杏仁「甘、苦、澀，平」，熟食能溫肺益氣、定喘咳，銀杏葉可活血化癥、通絡止痛。深秋時節，可將白果去殼去芯，與陳皮、百合煮湯清潤去燥，或與排骨、粟米同燉鮮美補氣；或與蓮子、銀耳、紅棗煮糖水，暖身養顏。不過白果不可多吃，並要徹底加熱煮熟，成人每日食用不超15顆，兒童應慎食不過量。

從重陽黃葉飄落，到全球銀杏成蔭，這樹跨越億萬年時光，承載無數人心緒與記憶。在香港，難見成片的銀杏林，但下次途經香港中文大學，可到未園湖賞銀杏，中式石橋映襯下，古意更濃。拾一片銀杏葉夾書中，存下這億萬年的時光吧。

●金夢瑤博士

香港教育大學國學中心聯席總監