

10 值得記憶的小事：日記

【P.134-1～134-2】插頁

選文價值	<p>1.認識日記文體的寫作：科技進步的今日，社群媒體的使用對於中學生來說十分普遍，作為記錄生活的媒介，日記對學生來說應不陌生，但怎麼樣才能算是稱得上「日記」？故選本篇文章來做說明。本文是三〇年代<u>夏丏尊</u>、<u>葉聖陶</u>兩位先生，為了提高學生的語文素養並進一步學習寫作日記所作的文章，內容淺顯易懂，中學生可以從中學習日記寫作的技巧與要訣，並運用在生活中。</p> <p>2.觀摩說明文的布局：本文是文章寫作的教學文，屬於說明文，主旨在引導學習者認識日記這一文體。作者在布局方面先立定「日記」這一文體的定義、內容、讀者、寫作目的、效用、種類，層層遞進，完整剖析「日記」這個文體，並給予讀者一個完整的指引，深入淺出，教師可引導學生觀摩作者的文章布局，將其運用在說明文的寫作上。</p>
教學活動設計	<p>1.數位學習 課前：請教師引導學生欣賞youtube影片【反思】成功人士都有寫日記的習慣。（網址：https://youtu.be/n3vZfZT9e-U）【引起學生學習的興趣】</p> <p>2.日記分析 課中：請教師導引學生閱讀日記名篇（例如：<u>安妮日記</u>、<u>曾文正公日記</u>），並分析裡面的內容。【課堂教學】</p> <p>3.日記寫作練習 課後：請學生運用本文所指引的技巧，試著用紙本記錄或用社群媒體寫日記，篇數請由教師訂定。【課後總結】</p>
學習重點	<p>1.字形：顧忌、答覆、諸如此類、基礎。</p> <p>2.字音：赤裸裸（ㄌㄨˊㄌㄞˊㄌㄞˊ）、扼（ㄉㄜˋ）要、玩（ㄨㄢˊㄌㄚˊ）味。</p> <p>3.字義：①借鏡：以他人言行作為自己的警惕。②扼要：行文或發言切中要點、掌握重點。③例定：例行性、固定的。</p>
課文提要	<p>1.文體：說明文。</p> <p>2.主旨：說明日記文體的寫作方法與原則。</p> <p>3.作法：透過分析日記的性質、寫作目的與效用來啟發讀者對日記寫作的興趣並指點如何寫作日記。</p>
資 體	<p>1.動畫：<u>夏丏尊</u>介紹、<u>葉聖陶</u>介紹。</p>

- 2.作家年譜：[夏丏尊](#)、[葉聖陶](#)。
- 3.課文影音：[值得記憶的小事：日記](#)。
- 4.其他資源：



[南一官方網站](#) [OneBox 2.0](#) [南一國文FB](#) [南一夾寶域](#)

課文引導提問

（題目供教師提問教學使用，以訓練學生閱讀理解和口語表達能力）

段落	教學提問	參考答案	P I S A 閱讀歷程
第一段	作者說日記的性質是什麼？	記敘文。	擷取與檢索
	為什麼作者說日記是赤裸裸的自傳？	因為日記預想的讀者只有自己，所以會寫下很多私密的事情，尤其是名人的日記，由於其真實性與隱私性，是研究者的第一手史料。	擷取與檢索
第二段	作者說日記寫作的目的是什麼？	第一是提供備查。第二是助修養。	擷取與檢索
第三段	作者認為日記適合用於寫作練習的原因是什麼？	第一，因為日記是每天寫的，數量上取勝。第二，日記除自己以外不預想有讀者，所以寫的都是自身的經驗，形式自由且內容正確。	擷取與檢索
第四段	作者認為日記的材料是什麼？	個人每天的見聞、行事或感想。	擷取與檢索
	作者認為日記的寫作重點是什麼？	由於時間有限，只寫重要的事情，把每日生活中平板乏味的地方刪去。	廣泛理解

第五段	作者將日記分為哪兩大類？	1.實用性的應用日記。 2.普通的事件紀錄。	擷取與檢索
	作者說文人的日記趣味、值得玩味的地方多，指的是什麼？	文人相較起一般人比較有生活情趣，可以將普通的小事情描寫得生動活潑、富有生命力。同時，因為自身的知識淵博，常可以看到文人日記中富含歷史典故、哲學思想的內容。	廣泛理解 發展解釋
統整提問	科技進步的時代，你認為手寫日記還有存在的必要嗎？	（本題請同學自由發揮）我認為手寫日記仍有存在的必要，雖說3C產品在寫作上非常方便，但仍代替不了手寫輸出，電子日記也沒有「翻看」的感覺，可以觸碰到的回憶不是冷冰冰的科技所能取代的。	省思與評鑑

【P.134】

●補充注釋

- ◆過眼雲煙：比喻事物消逝極快，不留痕跡。也作「過眼煙雲」、「煙雲過眼」、「雲煙過眼」。
- ◆稍縱即逝：形容時間或機會很容易錯失。
- ◆千篇一律：形式或內容毫無變化。
- ◆乏善可陳：比喻沒有什麼長處值得讚許訴說的。
- ◆沉澱：化學反應，引申為感覺或心情平靜下來。

【P.134-3～P.134-4】插頁

課前暖身補充資料

日記是心靈成長的紀錄，論語學而篇：「曾子曰：『吾日三省吾身；為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？』」曾子說他會不停地反省自己三件事情：第一，工作是否有盡心盡力？第二，交友是否守信？第三，從老師獲得的知識是否有繼續演練、鑽研？日記除了內省的效用外，將當下所想到的點子或想法記錄下來，作為未來的參考，如李奧納多·達文西就有一本隨身的筆記來記錄他所學到的知識與構想，現代人常用facebook、Instagram等社群媒體，用手機來記錄生活也是一種寫日記的方式。

作者資料

一、夏丏尊

(一)開明書局的編輯生涯

夏丏尊擔任教職時，便開始協助校刊的編輯工作。民國十四年，夏丏尊加入開明書局，協助創辦中學生雜誌以及編纂各類國文教育的書籍。中學生雜誌創辦的主要宗旨是要給予當時的學生一份優良的課外讀物，增進學生的課外知識，讓中學生在課堂之餘吸收多方面的見聞，中學生雜誌的發刊辭：「本誌的使命是替中學生諸君補校課的不足；供給多方的趣味與知識；指導前途；解答疑問；且作便利的發表機關。」這份雜誌由夏丏尊主編，從各期主題的選擇、稿件邀約、編排校稿等工作皆由夏丏尊自己執行，可見夏丏尊對中學生雜誌的重視，而中學生雜誌在當時也獲得學生們熱烈的迴響，著名的國文教材文心、國文百八課、閱讀與寫作等也皆由開明書局所出版。同時，由於當時社會上的失學者多，開明書局開辦函授學校，協助失學青年取得基本學歷，夏丏尊、葉聖陶等人編寫開明國文講義，選入一百四十多篇文章，內容由淺入深，使青年學子可藉由自學來增進語文知識，可謂是語文教材的典範。

綜觀夏丏尊一生，致力於文教工作，將他的生命與心血貢獻在教育上，如朱自清對夏丏尊的評價：「他是始終獻身於教育，獻身於教育的理想的人。」

(二)作品特色

夏丏尊的作品以散文小品以及雜文居多，夏丏尊的平屋雜文是他最具代表性的作品集，平屋雜文序說：「就文字的性質看，有評論，有小說，有隨筆，每種分量既少……我覺得我的文字正配叫雜文……。」由此看出，他的文章內容結合了評論、小說、隨筆不同特性，故稱作「雜文」。而這本書的內容多寫他對生活的感悟與心得，筆法簡潔流暢，文集中的一篇文章白馬湖之冬描寫他在春暉中學的生活體悟，或如幽默的叫賣聲從小販的叫賣聲中分析不同的人生觀，而夏丏尊另一個文學成就就是翻譯，他翻譯了義大利小說家亞米契斯的愛的教育以及近代日本小說集。

(三)時人對夏丏尊的評價

朱自清：「他對教育事業並不灰心，這是他安身立命之處；於是又和一些朋友創辦開明書局，創辦中學生雜誌，寫作他所專長的國文科的指導書籍。中學生雜誌和他的書的影響，是大家都知道的。他是始終獻身於教育，獻身於教育的理想的人。」

二、葉聖陶（部分摘自維基百科）

(一)編輯生涯

葉聖陶曾經評價自己「第一職業是編輯，第二職業才是教師」，葉聖陶認為編輯是非常嚴肅的工作，他認為編輯是不可以粗心的，必須要非常慎重對待所有的作品，得一絲不苟的檢查所有文字，可見其對編輯專業的重視程度。早年葉聖陶加入

(二)葉聖陶名言

- 【P.135】

三 **愛的教育** 由義大利作家愛德蒙多·德·亞米契斯所創作的兒童文學作品，是採用日記體所寫的小說，以一名小學生的視角所寫成，主要內容可分為兩部分，主人翁在校園的生活紀錄及父母與其導師所講述的道理與故事。

課 文

日記是把每天自己的見聞、行事或感想等來描述的東西，性質屬於記敘文。凡是文章，都預想有讀者，日記是不預借給他人看的（名人所寫的日記後來雖被人印出來給大家閱讀，但這並非作者當時的本意），所謂讀者就是作者自己。因為除自己外沒有讀者，所以描述非常自由，用不著顧忌什麼，於是日記就成為赤裸裸①的自傳。

日記寫作的目的，第一是提供備查。某人關於某件事曾於某日來信，自己曾於某日怎樣答覆他？某日曾下過大雨、某一件東西從何處購得？價若干②？錢是從哪裡來的？諸如此類的事，只要寫上日記，一查便可明白。第二是助修養。我們讀歷史，可以得到借鏡③。日記是自己的歷史，赤裸裸地記著自己的行事，隨時檢閱，當然可以發覺自己的缺點所在。

日記除了上面所講的兩種功用以外，還可以當練習寫作的基礎。「多作」原是學習寫作的條件之一，日記是每天寫的，最適合這個條件。又，日記除自己以外不預想有讀者，寫作非常自由，所寫的又都是自身的經驗，容易寫得正確明瞭。所以一般人都認為，寫日記是學習寫作的正確手段。

日記的材料是個人每天的見聞、行事或感想。我們日常的生活，普通平板單調的居多，如果一一照樣寫記，不僅不勝其煩，也毫無趣味。日記是記敘文，該用記敘文的選材方法，並且要簡潔地寫。我們寫日記，大概只在臨睡前或次日清晨的幾分鐘，時間有限，寫作的方法力求簡潔，把認為值得記入的幾件事扼要④寫記，把平板的例定⑤事件一律捨去，否則不但會把該記的要事漏掉，還會使你不能保持每天寫日記的好習慣。

日記有許多種類。商人的商用日記，醫生的診斷日記，主婦的家事日記，和普通的所謂日記目標大異。前三者實用性較重，近乎應用文，後者實用性較輕，近乎普通的事件紀錄。普通的日記包括事務、感想、趣味等複雜的成分。因作者身分不同，所輕重又有不同，學生的日記中記事務性的較少，文人的日記中趣味性質、令人玩味的部分較多，就是一個例子。

注 釋

- ① 赤裸裸 光著身子，絲毫未穿。比喻毫無掩飾。裸，音カメツ。
- ② 若干 大約計算之詞，多少、幾許的意思。
- ③ 借鏡 以他人言行作為自己的警惕。
- ④ 扼要 行文或發言切中要點、掌握重點。扼，音ゑ。
- ⑤ 例定 例行性、固定的。

【P.136～139】

第一段：說明日記的性質。

★課中段落提問

Q 作者說日記的性質是什麼？

A 記敘文。

Q 為什麼作者說日記是赤裸裸的自傳？

A 因為日記預想的讀者只有自己，所以會寫下很多私密的事情，尤其是名人的日記，由於其真實性與隱私性，是研究者的第一手史料。

第二段：說明日記的目的。

Q 作者說日記寫作的目的是什麼？

A 第一是提供備查。第二是助修養。

第三段：說明日記適合練習寫作。

Q 作者認為日記適合用於寫作練習的原因是什麼？

A 第一，因為日記是每天寫的，數量上取勝。第二，日記除自己以外不預想有讀者，所以寫的都是自身的經驗，形式自由且內容正確。

第四段：說明日記的材料與寫作重點。

Q 作者認為日記的材料是什麼？

A 個人每天的見聞、行事或感想。

Q 作者認為日記的寫作重點是？

A 由於時間有限，只寫重要的事情，把每日生活中平板乏味的地方刪去。

第五段：說明日記的種類與內容。

Q 作者將日記分為哪兩大類？

A 1.實用性的應用日記。

2.普通的事件紀錄。

Q 作者說文人的日記趣味、值得玩味的地方多，指的是什麼？

A 文人相較起一般人比較有生活情趣，可以將普通的小事情描寫得生動活潑、富有生命力。同時，因為自身的知識淵博，常可以看到文人日記中富含歷史典故、哲學思想的內容。

Q 科技進步的時代，你認為手寫日記還有存在的必要嗎？

A（本題請同學自由發揮）我認為手寫日記仍有存在的必要，雖說 3 C 產品在寫作上非常方便，但仍代替不了手寫輸出，電子日記也沒有「翻看」的感覺，可以觸碰到的回憶不是冷冰冰的科技所能取代的。

課文與注釋 補充注釋

◆見聞：指看到聽到的事物。

◆備查：預備以供查考。

- ◆修養：品德、風度。這邊指的是協助提升自己的品德。
- ◆檢閱：查看。
- ◆平板：平淡呆板，沒有變化。
- ◆不勝其煩：不能承受如此繁雜的事。
- ◆診斷：醫生診視病患的症狀，以判定病情。
- ◆玩味：體會其中的意義或趣味。

●文意解說

- ◆「凡是文章，都預想有讀者，日記是不預借給他人看的」說明日記與文章的差別在於，一開始書寫用途是否供大眾閱覽。
- ◆「所謂讀者就是作者自己」說明日記的隱私性。
- ◆「所以描述非常自由」說明日記的內容與形式可由作者自己決定。
- ◆「日記寫作的目的」帶出為什麼要寫作日記的原因。
- ◆「日記除了上面所講的兩種功用以外，還可以當練習寫作的基礎」帶出日記是練習寫作的好方法。
- ◆「把認為值得記入的幾件事扼要寫記」說明日記應當挑重點寫，不要記流水帳。

●形音義比較

②

裸ㄋㄨㄛˋ：形袒露的。——「裸」體、赤「裸裸」
 棵ㄎㄜˊ：量計算植物的單位。——「棵」樹

③

鏡ㄐㄩㄥˋ：名用來反映物體形象的器具。古代用銅、鐵等金屬磨光製成，近代則用玻璃在背面塗水銀製成。——銅「鏡」、寶「鏡」

名利用光學原理製成可矯正視力或做光學實驗用的器具。鏡片一般用玻璃製成。——眼「鏡」、望遠「鏡」

名可供參考或警惕的事情。——借「鏡」

境ㄐㄩㄥˋ：名疆界。——邊「境」、國「境」

名情況、光景。——順「境」、家「境」

名地方、區域。——仙「境」、勝「境」

名程度、地步。——學無止「境」

竟ㄐㄩㄥˋ：副居然。——「竟」然、「竟」敢

副到底、終於。——有志者事「竟」成

形全、整。——「竟」日、「竟」夜

動完成、終了、完畢。——未「竟」之業、未「竟」全程

④

扼ㄝˋ：動捉、持、握。——「扼」腕

動據守、控制。——「扼」險、「扼」守

厄也、：形困窘的。一困「厄」、「厄」運

【P.140～141】

★應用練習引導

- 一、此題為「擷取訊息」型的練習，本題設計是希望學生閱讀並理解文本內容，根據文本內容回答問題。題幹說明寫日記的「目的」、「內容」有哪些，依課文第二段「提供備查與助修養」及第四段「內容非常自由，可以描述每天自己的見聞、行事或感想」得知答案。
- 二、本題設計是希望學生理解日記的寫作要素，並判斷下段文字中是否符合。由課文得知，日記的性質、目的、效用、材料、種類。根據題幹說明判別此篇日記是否符合以上要素，其中「日期」符合第二段課文「提供備查」原則，供往後查找生日之用。而文字敘述簡潔，則符合第四段課文「把認為值得記入的幾件事扼要寫記」，故該篇日記符合作者的寫日記原則。
- 三、希望學生透過本文，得知寫日記的要點後，嘗試觀察生活周遭有趣、值得記憶的事件，並寫下來。由於文中第三段也提及「日記可以當練習寫作的基礎」，不僅不預想有讀者，且形式自由，內容又是自身經驗，容易寫得正確，故如果學生尚未有寫作的習慣，不妨從這課著手，開始培養寫日記的習慣，待之後段考、會考，便可不懼怕寫作，並能完成寫作測驗題目。

【P.140】應用練習參考答案

一、

參考答案：目的：提供備查與助修養。

內容：內容非常自由，可以描述每天自己的見聞、行事或感想。

二、

參考答案：1.由日期部分符合提供備查原則，可供往後查找長輩與姪輩生日。

2.文字敘述簡潔，挑選該日最有價值與趣味部分書寫。

【P.141-1～141-6】插頁

教學補充資料

一、課文評析

本課的學習重點為「認識日記」與「運用參考原則書寫個人日記」。一〇八課綱中提到一位有閱讀素養的人能積極主動反思、具有批判思考的能力，並以此建構知識、實現個人目標、發揮潛能等，足見日記對學生的重要與影響。

本課列為第一冊正課的最後一課，於此學期中，學生學習過抒情文模組、記敘文模組、說明文模組，也學會這些模組的構成要素，將之運用於日記寫作中，無論是要整理思緒以抒發情感，或是記錄事件發生，以供回憶或是簡單寫下日常筆記等，「寫

作日記」皆能整合之前所學，達到「學以致用」的目的。

在往後每一冊的第十課中，除了整合前面所學之外，其設計也將呼應一〇八課綱中的理念：自發、互動、共好的精神，循序而進，例如：透過日記覺察與應用閱讀策略學習，促進學生的學習動機與熱情，願意探索自我，啟發新意念去解決問題。再者引導學生運用簡報、演講等分享方式，妥善開展與自我、他人、社會等的各種互動能力。最後藉由製作專題報告，協助學生統整應用，體驗學習的歷程，並致力社會、自然與文化的發展，謀求彼此的互惠與共好。

二、課內詞語

※日記

- 1.最早的日記：西漢王世奉的日記牘，上面已有年、月、日以及關於獄中生活的簡單記載。
- 2.日記的內容：日記的內容十分自由，內容繁簡端看寫作的人而定，舉魯迅的日記為例，如其王子日記五月九日所記：「夜小雨。微覺發熱，似冒寒也。」魯迅簡單記其發燒受風寒之事，或如五月二十五日記：「下午至琉璃廠購李太白集一部四冊，二元；觀無量壽佛經一冊，三角一分二；中國名畫第十五集一冊，一元五角。」記其買書之事，或如五月二十九日記：「無事。」當日無事亦可以做記載，魯迅日記中也有比較詳細的篇章，如魯迅的馬上支日記所寫：「午後，到前門外去買藥。配好之後，付過錢，就站在櫃檯前喝了一回份。其理由有三：一，已經停了一天了，應該早喝；二，嘗嘗味道，是否不錯的；三，天氣太熱，實在有點口渴了。」

不料有一個買客卻看得奇怪起來。我不解這有什麼可以奇怪的；然而他竟奇怪起來了，悄悄地向店夥道：

『那是戒煙藥水罷？』

『不是的！』店夥替我維持名譽。

『這是戒大煙的罷？』他於是直接地問我了。

我覺得倘不將這藥認作『戒煙藥水』，他大概是死不瞑目的。人生幾何，何必固執，我便似點非點的將頭一動，同時請出我那『介乎兩可之間』的好回答來：

『唔唔……。』

這既不傷店夥的好意，又可以聊慰他熱烈的期望，該是一帖妙藥。果然，從此萬籟無聲，天下太平，我在安靜中塞好瓶塞，走到街上了。」這段描寫可說是妙趣橫生，生動地寫下買藥過程中，旁人的好奇與魯迅本身為了要迎合路人的好奇與藥店伙計的好心，巧妙的用搪塞性的回答來解決這件事情，可以說是十分有趣的。

3. **日記體小說**：日記體小說是用日記形式作成小說基本結構，多以第一人稱視角敘述，寫主人公的所見所聞或其心得感想。例如夏丏尊所翻譯愛的教育就是日記體小說，或如著名西洋文學少年維特的煩惱、安妮日記，近年出版的外國童書葛瑞的囧日記，或中國文學中魯迅的狂人日記、丁玲的莎菲女士的日記等。

4. **網路日記**：部落格（blog）又稱為博客，是一種以網路為媒介的日誌，可以張貼文字、影音、圖片，以網頁做為載體，而部落客（blogger）就是張貼或撰寫網路日誌部落格的人。臺灣早期以無名小站、痞客邦、yam天空部落格為主，而後因臉書（facebook）、Instagram等社群媒體盛行，大眾普遍轉向社群媒體做為個人日誌的媒介，同時亦有使用如推特（Twitter）、噗浪（plurk）等「微網誌」做為媒介的使用者。依照貼文內容可以看到很多種的分類如美食、旅遊、醫療保健、財經知識等，使用者可以從部落格中獲取自己想要的資訊或心得。

網路日誌的特點：

- (1)具有隨時性：只要有網路，使用者可以隨時更新日誌內容。
- (2)公開與隱私：使用者可以選擇是否公開日誌內容。
- (3)記錄生活：使用者可以用網路日誌來記錄生活中的點滴（如考試經驗），可以幫助一些考生作參考。
- (4)分享知識：使用者可以分享知識（如國學常識、網路技術等），可與網友討論或是協助解決一些問題。
- (5)抒發心情：使用者可以運用部落格來抒發自己的心情。
- (6)認識同好：使用者如果常張貼某一領域的相關資訊，就會吸引到對此議題有興趣的人，與志同道合的人分享交流。

需注意的點：

- (1)散播假新聞：如果部落格的主人的資訊素養不足，容易轉貼假新聞，將誤導讀者。
- (2)注意言論內容：在個人臉書或部落格是享有言論自由的，但是仇恨言論與攻擊他人的言論（如種族、性別歧視等）或是犯罪內容（如販毒、兒童色情等）仍是不被允許的。
- (3)隱私權的疑慮：部落格或社群媒體的使用者發表文章有可能會暴露自己的身分，即使是在網路空間也是不夠安全，使用者仍要注意自己所張貼的文章、圖片或影音內容。

隨著科技的發達，我們除了手寫日記以外，又多了網路日記這個新的選擇，題材與表現手法更為豐富，也可以從海量的部落格文章中閱讀自己想要的材料，但我們仍需要培養判讀資料的眼光，同時要避免一些爭議的行為或言論。

三、課外延伸

(一)白馬湖作家

白馬湖作家指的是一九二〇年代在浙江春暉中學任教或任職的教員們，他們進行教育工作的同時也從事文藝創作，因春暉中學在白馬湖畔，故稱為「白馬湖作家」。

	作家名	代表作品
1.	<u>夏丏尊</u>	作品以小品雜文居多，代表作品集有 <u>平屋雜文</u> 、 <u>文心</u> ，翻譯作品 <u>愛的教育</u> 、 <u>近代日本小說集</u> ，亦編有各類語文教材。
2.	<u>葉聖陶</u>	作品以小說、童話為主，代表作有小說 <u>倪煥之</u> 、 <u>隔膜</u> 、 <u>火災</u> ，童話 <u>稻草人</u> 、 <u>古代英雄的石像</u> 等，同時編有各種語文教材與語文教育專門著作十餘種。
3.	<u>豐子愷</u>	作品以童話、散文為主，代表作有散文集 <u>緣緣堂隨筆</u> 、 <u>緣緣堂續筆</u> ， <u>豐子愷</u> 擅長漫畫，著有 <u>護生畫集</u> 、 <u>子愷漫畫集</u> 等。
4.	<u>朱光潛</u>	作品以散文、翻譯為主，多寫美學相關，代表作有 <u>談美</u> 、 <u>詩論</u> 、 <u>給青年的十二封信</u> ，翻譯有 <u>黑格爾美學</u> 等。
5.	<u>朱自清</u>	作品以散文為主，代表作有 <u>荷塘月色</u> 、 <u>背影</u> 常選入中學教材，有散文集 <u>背影</u> 、 <u>蹤跡</u> 、 <u>歐遊雜記</u> 等。
6.	<u>俞平伯</u>	作品以新詩為主，有詩集 <u>冬夜</u> 、 <u>憶</u> 、 <u>西還</u> 等。散文集 <u>燕知草</u> 等。 <u>俞平伯</u> 有許多 <u>紅樓夢</u> 相關的研究作品，著有 <u>紅樓夢辨</u> 、 <u>紅樓夢研究</u> 、 <u>俞平伯論紅樓夢</u> 等紅學著作。

(二)相關類文

1.安妮日記（一九四二年十月二十日 星期二）

安妮·法蘭克

親愛的吉蒂：

雖然被驚嚇已經過去兩個小時了，但我的手還在不停發抖。事情是這樣的，這棟大樓裡共有五個滅火器，沒有人通知我們，今天會有工人來填充這些滅火器，結果，我們在無預警的情況下，聽到樓梯間敲敲打打的聲音，趕緊叫大家不要出聲。

所有人都屏住呼吸。爸爸和我站在門邊，以便聽清楚那個人什麼時候離開。他大約工作了十五分鐘。接著就是一陣敲門聲，有人對書櫃門又敲、又推、又拉，嚇得我們臉色蒼白！難道這個美好的避難所要被識破了嗎？就在我以為末日即

將來臨的那一刻，才聽到克萊曼先生的聲音：「開門，是我！」

原來，那人在填充完滅火器後就離開了。而書櫃的鉤子在裡面卡住了，克萊曼先生來的時候打不開書櫃門，所以才會敲門。

當時在我的想象中，那個企圖破門而入的人身體越來越膨脹，最後變成了一個巨人，變成了一個地球上最可怕的法西斯。

幸好沒事！幸好！

瑪格特和彼得坐在我們房間裡看書，我背完法語不規則動詞，也跟著讀森林永遠歌唱。在擔驚受怕之後，這樣的片刻時光，顯得特別寧靜和珍貴！

安妮

2.越縵堂日記選

李慈銘

(1)○月○日 晴 風甚涼

庭中紫豆一叢，作花甚繁；芭蕉展葉，綠滿窗戶；紫薇久花，離離散紅。每晴晝晚陰，徙倚其下，嘯傲甚適，此亦余之三友也！

語譯 庭院中有一叢紫豆，花開得很多；芭蕉的葉子舒展開來，綠意映滿窗戶；紫薇花的花期很長，花開得很茂盛，散布紫紅的顏色。每當晴朗的白天或陰涼的夜晚，在這些花木下徘徊流連，開懷長嘯，傲然自得，這也可以算是我的三個好朋友啊！

(2)○月○日 陰晴相間 天氣和煦

夜歸館後，僮僕漸睡，內外寂然。紅燭溫爐，手注佳茗，異書在案，朱墨爛然。此間受用，正復不盡，何必名山吾廬邪？然或精神不繼，或塵務經心，便亦不能領略，此事固當有福。

語譯 晚上回家後，僮僕漸漸睡著了，屋內屋外寂靜無聲。點著紅色的燈燭，燒著溫暖的爐子，親手倒上一杯好茶，書桌上擺著少見的珍本，書上用朱筆、墨筆評點的痕跡清晰鮮明。這裡面的享受，正是無窮無盡，何必要以名山為吾家呢？可是有時精神不振，或者俗事縈繞於心，便不能體會這種樂趣了，可見享受讀書之樂本是需要有福氣的。

(3)○月○日 晨陰 甚涼 已後晴

傍晚，獨步至倉頡祠前看稻花。時夕陽在山，蒼翠欲滴；風葉露穗，搖蕩若千頃波；城外煙嵐，遠近接簇；悠然暢寄，書味滿胸。此樂非但忘貧，兼可入道。

語譯 傍晚時，獨自散步到倉頡祠前觀賞稻花。當時，夕陽已落在山頭，山色青蔥翠綠，好像快要快要滴出水來似的；風吹稻葉，露出稻穗，大片稻子被風吹動，好像千頃波濤般壯闊；城外山中的霧氣，遠遠近近地連接聚集；這時安閒舒暢地將自己寄託在大自然裡，書中的意趣充滿了心胸。這種樂

趣不但可以使人淡忘貧窮，還可以領悟道理。

3.吵架（節錄自愛的教育）

愛德蒙多·得·亞米契斯

今天上午我跟科列帝吵架，並不是因為他得了獎我嫉妒他，不，絕對不是嫉妒他，而是我錯了。

老師安排科列帝坐在我旁邊。本來應該由小泥瓦匠抄寫每月故事血濺羅馬涅，因他生病了，老師叫我替他抄寫，想不到我正在練習本上抄寫時，坐在我旁邊的科列帝，手臂不小心碰了我一下，於是鋼筆濺出來的幾點墨漬弄髒了我的練習本，我的確生氣了，就隨口罵了他一句。

他卻微笑回答說：「我不是故意的。」

我很了解科列帝，所以我應該相信他的話，可是他的笑容讓我很不愉快，我想：「喔，得了獎就了不起啦。」於是我想報復他。過了一會兒，我也碰他一下，也弄髒了他的作業本。

科列帝氣得滿臉通紅，「你是故意的！」科列帝說著就舉起手來，老師正好看見了，他的手又縮回去說：「我在外面等你。」

我心裡很不好受，怒氣逐漸平息下來。我非常後悔，不，科列帝絕對不是故意的，他是個好孩子，我還記得他在家如何努力工作，如何細心照顧生病媽媽的情形。他來我家玩的時候，我對他真誠相待，爸爸也很喜歡他。我很後悔罵了他，還無理取鬧。

我想起爸爸對我的忠告，他說：「是你的錯嗎？」

「對，是我的錯。」

「那就向他道歉。」

我沒有勇氣向他認錯，那樣實在太沒有面子了。我偷偷看著他，見他絨衣肩上開了線，也許是扛了太多柴的緣故吧，我對他的敬愛之情油然而生，心裡嘀咕著：「鼓起勇氣來，向他承認錯誤。」但「請原諒我」這句話梗在喉嚨，無論如何也說不出口。科列帝斜看了我一眼，但他表露出來的神情不是惱怒，而是痛苦，但這時我以蔑視的目光打量他，告訴他我並不怕他。

他又說：「我們外面見。」

我也回敬一句：「我們外面見。」

我想起了父親以前對我說過的話：「要是你的不對，別人打你，千萬別還手，只要隨便應付一下就行了。」

我心裡琢磨著：「我只防禦，絕不打人。」但是我很不開心，老師講的課我再也聽不進去了。

終於放學了，我一個人來到街上，科列帝緊緊跟著我。他叫住我，我手裡握著學生尺等他，他向我走過來，我舉起了尺。

「恩利科，別這樣。」他臉上掛著甜蜜的微笑，邊說邊用手撥開尺。他又和顏悅色對我說：「恩利科，我們握手言和，重新做好朋友吧。」

聽了他的話，我愣住了，一時說不出話來，他用手拉了一下我的肩膀，我跟他擁抱在一起。他說：「從今以後，我們別再吵架了，好嗎？」

我連聲回答：「再也不吵了，再也不吵了。」我們高高興興各自回家了。

4.你有寫日記的習慣嗎？寫日記對心理健康的三個好處

關鍵評論網

你有寫日記的習慣嗎？也許你上一次寫日記，已經是小學時候的功課。要找合適的題材，又要計算著字數，當時寫日記實在是件苦差事！其實，寫日記可以是很個人的事情，不需要有太多規矩限制，最重要的是自己有把當天值得記憶的事寫下來。

寫日記有很長的歷史，早如東漢或希臘時期都能找到寫日記的痕跡。到了近代，生活習慣改變，要持之以恆寫日記，對現代人來說實在不太容易。但是，只要每日花10到20分鐘，就可以對你的心理健康有莫大助益。

減低壓力及焦慮

日常生活當中，每日都會遇到很多問題。在不知不覺間，我們會因而感到煩躁。但很多時候只要靜下來，花一點點時間去觀察自己的感覺，就會發現，事實上感到的壓力或焦慮並沒有想像的多。古羅馬哲學家愛比克泰德（Epictetus）曾說：「人們的困擾不是來自事情的本身，而是來自他們對事情的看法。（Men are disturbed not by things, but by the view which they take of them.）」愛比克泰德本人也有每天寫日記的習慣，就算他經歷了作為羅馬奴隸階層的各种痛苦。

整理思緒，啟發新意念去解決問題

很多時候，我們面對的問題都是需要認真思考才能獲得答案，但在工作或求學期間實在很難有時間能靜下來仔細反思。而偏偏我們很多時候都需要這樣的空間和時間去整理、去找出解決問題的方法。凌亂的思緒，就好比凌亂的書桌，文具、文件及各種雜物亂作一團。你很難找到你所需要的物品，更別說有效率地工作或學習。

在一天的工作或學習後，我們經常會感到疲累，想要做一些「無腦」的事情，如：追劇、玩遊戲、看電視等。但相信很多人都會有以下感想：在娛樂過後，自己還是感覺非常疲累。因為腦袋其實是需要整理、打掃的。從寫日記的過程，我們可以取回思緒的「主導權」，將精力集中在真正的問題上，思考出新的想法去解決問題。

與自我對話、探索自我，供未來的自己參考

我相信大家都會經常突然有這個想法：人生到底是為了什麼而活著？

一開始寫日記的時候，也許這些話題會很「沉重」，但一段時間後，突然之間，你會寫出一些連自己都覺得震驚的想法，只是你一直以來都沒注意到罷了。日記除了記下每日發生的事、天氣狀況外，它還能幫助你發掘自我、探索自我。此外，很多時候我們會容易忘記自己快樂的源泉是什麼。這時就可以透過寫日記來找出哪些是令自己開心的事，如果下次再有這個機會，就能把握機會好好享受；也能找出令自己不開心的事，並且想辦法改善它。

日記就像是大腦的「外接硬碟」，讓我們好好保存自己的想法和情感。每當想起，就可以重新翻閱以前的日記，找到自己曾經歷過的喜怒哀樂。

除了以上三種直接好處外，寫日記認為還有「建立每日習慣」的間接好處。當我們習慣每日寫日記之後，我們會更容易去發展其他以日作單位的習慣。

（改寫自<https://www.thenewslens.com/article/134781>）