

西方文化導讀

The English Reciting Program

南懷瑾 ◆ 指導

郭姮旻 ◆ 編者

范亞維 ◆ 中譯

余一彥



西方文化導讀

The English Reciting Program

南懷瑾 ◆ 指導

郭姮晏 ◆ 編者

范亞維 ◆ 中譯
余一彥



The English Reciting Program Vol.3
西方文化導讀（三）

南懷瑾 指導
郭烜晏 主編
范亞維 余一彥 翻譯

發行人／郭烜晏
出版者／老古文化事業股份有限公司
地址／臺北市100信義路一段5號1樓（附設門市）
郵政信箱／台北郵政117-612號信箱
電話／（02）2396-0337
傳真／（02）2396-0347
劃撥帳號／0159426-1
戶名／老古文化事業股份有限公司
網址／<http://www.laoku.com.tw>
電子郵件／laoku@ms31.hinet.net

癸未2003（92）年4月台灣初版
癸巳2013（102）年3月台灣初版7刷
（局版字第1595號）有版權 勿翻印

香港總代理：經世學庫發展有限公司
地址／香港中環都爹利街八號鑽石會大廈十樓
電話／2845-5555
傳真／2525-1201

定價／新台幣250元整

國際標準書號：ISBN 978-957-2070-21-5

出版說明

此套西方文化經典誦讀本，每冊精選西方經典之作，包括詩歌、散文、演講詞、故事、名著節選，及哲學文獻等具有西方文化精神的作品。例如：美國獨立宣言、聖經中的詩篇、莎士比亞的蜜蜂王國、亞里斯多德談自律、伊索寓言等等。也精選流傳民間富有教育意義的童詩，供小朋友經反覆誦讀進而能背誦，以達到學習語言和文化的雙重效果。

此套教材可單獨使用或搭配生活美語教學。要求小朋友多聽，多跟著教學光碟開口大聲唸，並用手指頭一字一句的指著來誦讀，不必要求小朋友要句句理解或馬上運用。因為這套教材是要讓小朋友多聽、多唸誦來於自然無形中學習到正確的文法和句型，並藉著誦讀長篇幅的文章來熟悉英文的音韻、文氣與結構。

在教案和教材的編選過程中，要感謝楊定一博士、趙海英博士、王財貴博士提供許多材料。並有 Dr. William Bennet, Mr. Ken Pang, Mr. Robert Chen, Ms. Lillian Reitz, Mr. David John Treston, 和 Ms. Pia Giammasi 提供寶貴的意見，並由廖靜姬小姐，胡靖女士幫忙校對，在此一併致謝。

編者 郭姮晏

英文經典誦讀的成效

推廣兒童西方文化導讀的活動已有一段時間，這期間得到許多老師和家長的寶貴意見，也收集了小朋友學習進度和成果實例，事實證明：

1.經過誦讀長篇文選的訓練後，小朋友對於英語的抑揚頓挫的音韻能掌握得比較好，對於校正夾帶有中文口音英語有明顯的幫助。

2.對看字拼音有很大的成效，事實證明從未接觸過英文的小朋友在經過六個月的誦讀訓練後，已能輕而易舉的獨立唸誦兒童劍橋美語第一年的課程。

3.小朋友對於大人覺得艱深的文字和內容，只要有押韻，容易琅琅上口，都能很快的背誦下來。

4.由於配合經典誦讀訓練，小朋友每日在反覆誦讀的薰陶裡，所以學習生活美語時，因對於英文的熟悉感，都表現出更有信心和興趣。

5.經過經典誦讀的訓練後，小朋友對句型和文法的應用，能自然而然的在日常英文會話中應用出來。

6.家長對經典誦讀越支持，小朋友的學習效果越好。如有教學上的問題，或此教法的相關資料，可上網查詢：<http://www.icikids.org>

ICI 國際文教基金會
兒童智慧開發研究中心

郭姮晏

目 錄

Table of Contents

01	If I Can Stop One Heart from Breaking —— <i>Emily Dickinson</i>	21	Choice of Companions —— <i>William Makepeace Thayer</i>
03	The Kingdom of the Bees —— <i>William Shakespeare</i>	25	Success —— <i>Wilferd A. Peterson</i>
07	Count That Day Lost —— <i>George Eliot</i>	31	The 23rd Psalm —— <i>The Bible</i>
11	I Remember, I Remember —— <i>Thomas Hood</i>	35	My Creed —— <i>Dean Alfange</i>
17	For Everything There Is a Season —— <i>Ecclesiastes</i>	39	On Knowledge —— <i>W. F. Markwick and W. A. Smith</i>

45 The Crow and the Pitcher

——*Aesop*

51 The Ants and the Grasshopper

——*Aesop*

55 The Goose That Laid the
Golden Eggs

——*Aesop*

59 The Frogs and the Well

——*Aesop*

63 The Fox and the Crow

——*Aesop*

67 The Bundle of Sticks

——*Aesop*

71 The Bear and the Travelers

——*Aesop*

附錄 譯文

77 如果我能安撫一顆受傷的心

——艾蜜莉·狄金森

78 蜜蜂王國

——威廉·莎士比亞

80 每一天的價值

——喬治·艾略特

82 我記得，我還記得

——托瑪斯·胡德

86 凡事都有定期

——《傳道書》第十三章

88 擇友
——威廉·麥克皮斯·塞耶

91 成功
——威爾弗雷得·彼得森

96 詩篇第 23 篇
——《聖經》

99 我的信念
——丁·阿爾范吉

101 關於知識
——馬克維克和史密斯

105 烏鴉和水罐
——伊索

109 螞蟻和蚱蜢
——伊索

111 下金蛋的鵝
——伊索

113 青蛙和井
——伊索

115 狐狸和烏鴉
——伊索

117 一捆木條
——伊索

119 熊和旅客
——伊索

If I Can Stop One Heart from Breaking

By Emily Dickinson

If I can stop one heart from breaking,
I shall not live in vain;
If I can ease one life the aching,
Or cool one pain,
Or help one fainting robin
Unto his nest again,
I shall not live in vain.



作者簡介

Emily Dickinson 艾蜜莉·狄金森（1830-1886），美國女詩人。

她秉性憂鬱孤獨，足不出戶，一生過著幾乎與世隔絕的生活。雖未受過正式教育，但勤奮好學，博覽群書，自學成才。她寫的詩不送刊物，不求發表，甚至不在人前顯露。她寫了二千多首詩，但生前發表的不超過 7 首。Emily Dickinson 去世後，她妹妹在抽屜裡發現一大堆手稿，於是代她陸續加以整理。1890 年出版了她的第一本詩集。1955 年出版了她的詩歌全集。

她的詩言簡意深，擅長運用象徵手法描寫平凡的事物或常見的情景，從而成功地表現自己的意志和感情。語言通俗精練，意象別致清新。常帶有神秘氣氛和唯美主義色彩。

由於她離群索居，不問世事，其作品在當時無所影響，直到本世紀二十年代才開始被注意，名聲日升，如今倍受推崇，被譽為英美意象派的前驅，傑出的美國現代女詩人。

The Kingdom of the Bees

By William Shakespeare

So work the honeybees;
Creatures, that,
by a rule in nature, teach
The act of order to a peopled kingdom.
They have a king, and officers of sorts:
Where some like magistrates,
correct at home;
Others, like merchants,
venture trade abroad;

Others, like soldiers,
armed in their stings,
Make boot upon the summer's velvet buds;
Which pillage they with merry march bring home
To the tent-royal of their emperor:
Who, busied in his majesties, surveys
The singing masons building roofs of gold;
The civil citizens kneading up the honey;
The poor mechanic porters crowding in
Their heavy burthens at his narrow gate;
The sad-ey'd justice, with his surly hum,
Delivering o'er to executors pale

The lazy yawning drone.

708

作者簡介

William Shakespeare 威廉·莎士比亞（1564-1616），英國文藝復興時期偉大的劇作家、詩人和思想家。

莎士比亞的主要作品有 37 部戲劇，2 首長詩，154 首十四行詩。他的文字豐富有力，語言生動活潑。在他的劇本中，往往交錯使用各種文類：韻文、散文、無韻詩、古體詩、輕快的民謠，無所不有。他善於用比喻、隱喻、雙關語和戲言，文詞諷刺尖銳而富有詩意。其代表作品有《羅蜜歐與茱麗葉》、《威尼斯商人》、《哈姆雷特》、《奧塞羅》等。

莎士比亞的作品不僅僅是代表伊莉莎白時代文學的巔峰，同時也是英國文學乃至世界文學在一段漫長歷史時期中的巔峰。據說，以英語為母語的國家裡，每個家庭起碼會擁有兩部書，一部是《聖經》，另一部就是《莎士比亞全集》。他的作品至 70 年代已被翻譯成 70 多種文字，僅次於《聖經》。他的戲劇在近百個國家和地區上演。

Count That Day Lost

By George Eliot

If you sit down at set of sun
And count the acts that you have done,
And, counting, find
One self-denying deed, one word
That eased the heart of him who heard,
One glance most kind
That fell like sunshine where it went -
Then you may count that day well spent.

But if, through all the livelong day,
You've cheered no heart, by yea or nay -
If, through it all
You've nothing done that you can trace
That brought the sunshine to one face -
No act most small
That helped some soul and nothing cost -
Then count that day as worse than lost.

作者簡介

George Eliot 喬治·艾略特（1819-1880），英國維多利亞時代最傑出的小說家之一。

艾略特以他的才智、學者風度以及高度的道德感而著稱，並開創了現代小說通常採用的心理分析創作方法。他最受歡迎的作品是反映鄉村生活的小說，如《亞當·比德》。這是一部現實主義的優秀作品，充滿幽默感，開創了在英國小說中把深切的同情與嚴酷的道德評價相結合的創作手法。此書一年內重印了8次。其他著作有《佛洛斯河上的磨房》、《織工馬南》等。

本篇主旨告訴我們應如何衡量每一天的價值：如果這一天我們曾因自己做過的某件事，說過的某句話，甚至某個眼神，像陽光那樣帶給了人溫暖，平撫了人的心靈，那麼這一天是美好而有意義的。

但如果這一天我們沒有讓任何人感到絲毫的快樂，沒有給任何人的心靈帶來一點點安慰，那麼這只是虛度了的一天。