

經驗分享

萬言自傳的寫作經驗

吳福助*

「傳記」是一種記載人物生平事蹟的文章體裁。按表達方式，可分為兩類：一是以記敘翔實的史實為主，用語比較平實，稱「史學傳記」。一是以史實和背景為依據，運用形象化手法，描述人物的生活經歷、精神風貌，有較多的藝術加工，稱「文學傳記」。陳蘭村《中國古典傳記論稿》認為傳記是「人類生命的一種載體」，「使那些個儻非常之人走向永恆的時間和無限的空間，跨越國度，超越古今。」又說傳記具有頑強的生命活力與不朽的藝術魅力，能夠「啓迪心靈，強化生命意識」，感染讀者，潛移默化，從而發揮昇華人性光輝的具大作用¹。20 世紀以來，隨著人類社會的快速發展，傳記作品數量飛速激增，並且突破以文字為媒介的傳統，電影、電視、網路都成為新的媒介，憑借現代化高科技的日新月異，傳記作品以各種形式廣泛流傳，人物傳記不再只是一種文類，它已成為一種有著巨大影響的文化²。

有鑑於「傳記」特殊的傳播教育功能，並且它同現當代的時代精神發展變化緊密相隨，已邁入前所未有的黃金時期，因此我近 20 年在東海、中興、靜宜三所大學中國文學系講授《史記》專書選讀課程，特別努力培養「傳記」寫作人才。我一向於開課之初，即宣佈配合《史記》傳記文學藝術技巧的賞析，必需撰寫萬言以上的傳記，全文要分章節，詳加標題，並加附註，附錄相關圖片、年表、個人小檔案，並用電腦打字列印，加封面膠裝成冊，作為臨摩實習的成果。我又建議學生從最熟悉、最容易取得資料的人開始寫作，可優先寫自傳，或寫父母親的傳記。這項教學計劃普遍獲得學生的支持，從來沒有人因此項要求而退選，並且學期末也都能如期繳交，品質不差，成功率高達百分之九十幾以上。修課學生絕大多數都選擇自傳，透過自我檢視生長過程，從而加強自愛自重的心理建設，調整

* 吳福助，東海大學中國文學系教授退休，國立中興大學中國文學系兼任教授。

¹ 詳見陳蘭村、張新科：《中國古典傳記論稿》，西安：陝西人民出版社，1991 年 10 月第 1 版，第 1 篇。

² 詳見楊正潤：《現代傳記學》，南京：南京大學出版社，2009 年 5 月第 1 版，第 1 章第 4 節。

人際關係，堅定人生方向，獲得多重的教學效果。估計長年累積的作業量，早已在千篇以上。

以下 46 則萬言自傳寫作經驗，是筆者從眾多修課學生的序跋中摘選出來的，具有相當的代表意義。基於引文獨立的需要，部分字句略加刪潤，惟均尊重原意，不作額外的添改。至於原作者系別姓名，則一律刪削，以便利閱讀。

1. 當初修「《史記》選讀」這門課時，以為要交的學期報告一定和《史記》研究有關，完全沒想到老師居然要我們寫萬言自傳。乍聽這個要求，不免感到些許的驚愕，因為自傳或個人傳記這一類作品，無非都是一些偉人或有豐功偉業的人，才有資格被書寫。我完全沒想到區區一個市井小民，居然也有為自己作傳的一天，這都得感謝老師的另類教學理念，給我們這個難得的創作機會。
2. 我常聽很多學生抱怨寫自傳，實際上，我以前也是，總認為寫自傳是一件很無聊的工作。然而我在寫吳老師所給的這一門功課--一萬字自傳的過程中，不知不覺地對過去的人生經歷，有了全新的與以往不同的深層認知。在審視這些記憶的細節時，更多了許多反省、驕傲、改進及積極的人生觀。例如我寫父親時，敘述我們之間的點滴瑣事，我發現到，原來我對父親，竟不只是平常所見的那般感覺。我藉由回想父親的家庭背景，分析他的處世態度，以及他與我們整個家庭的連結，我對父親，有了另外一個層面的，不同於以往的認知了解。因此我說我必需感謝吳老師給的這項作業，雖然它是作業，但卻令我有莫大的收穫，讓我與我 18 年人生中，所經歷、所擁有的種種事物，緊密結合。
3. 拿起筆來，理清了思緒，我下了一個決定，此刻的我將不把自傳單純當成「作業」看待，因為「作業」對我來說，是個沉重負擔，讓我有綁手綁腳的感覺。而我是個有私心、有情感、有慾望、有缺點的普通人，我只想回到從前，回到那個真實、純樸的自我，重新拾起丟失的記憶，再次體會年少輕狂的滋味。在做出決定後，我開始按下記憶倒轉鍵，一幕幕浮上腦海的是既熟悉又模糊的畫面，有時碰觸了心弦，不由自主地淌著淚水，有時又露出尷尬的神情，會心地一笑。就這樣，心情隨著記憶的波動起起浮浮，真是有種說不出的暢快，真的好過癮！

4. 人生沒有 NG，不能重新來過。雖然說人生像個表演舞臺，但臺上的配角只是擦肩而過的過客，真正的主角還是自己，而且這個主角還兼具編劇、導演等多重角色。如何導演這場人生大戲，如何詮釋戲中主角的內心世界，使它獲得觀眾的掌聲及喝采是相當重要的關鍵，因此，就必需先認識「真正的自我」。
5. 做夢也沒有想到，我也真的有那麼一天，竟能為自己作傳。當初聽吳老師說要交萬言自傳做為學期報告時，腦袋曾一度呈現空白。後來，趁週末趕緊加工，擬了一些大綱，經過四、五個禮拜，一直寫寫停停，我驟然發現，每當四週一片靜寂時，只要一提筆，我就無法自拔，彷彿又回到那時的我，完全沉醉在自我意識中，筆也不受控制，一直累積成數以百計的童年。我的過去竟有這麼多的趣事，我已分不清那個是眼前的事實，那個是過去的時光，因此振筆疾書，往往讓我欲罷不能。寫得意的事件，我不免要一邊寫一邊暗笑，但是寫到痛苦處，因為身邊無人，我因而能盡情宣洩情緒所激蕩的淚水，甚至失聲痛哭一番。越寫越多，只要捉到時光機，就能洋洋灑灑，毫不費力地寫出幼稚的我、純真的我、虛偽的我、想哭卻不能哭的我的種種情狀。這些書寫過程，都讓我一再重溫當時的心境，感覺蠻溫馨的。如今自傳終於圓滿完成了，超滿意的。
6. 這本自傳，重點不在於呈現個人任何光輝的成就，而是一步步追尋過去生命中所留下的痕跡，回溯到生命的根源，從而剖析自己的生命歷程，好好解讀一番。
7. 過往經歷的事跡，不論是好是壞，都能給我種種人生的體驗和教訓。藉由書寫自傳，重新回憶，重新反省，從而分析前因後果，不僅加深陳年往事的甜美印象，又讓我對許多事物有更深一層的體會和領悟，這是書寫自傳的額外收穫。
8. 寫作自傳的確有助於自我成長，儘管惰性使我找了千萬個不想寫自傳的理由，但其實心裏還是明白，最受益的除了自己還是自己。所以我才打起精神，振筆直書，記錄我過往的種種回憶。我的自傳，有感悟，有省思，有最真最真的心情在裏頭，讓我每每想起，就感覺無比溫馨。
9. 最初以為萬言自傳真可怕，一定很難湊足篇幅。誰料到拉拉雜雜地寫

來，扯出一幕幕珍貴的記憶，竟然一下子就超過一萬字要求，連我也直呼不可思議！

10. 對於從小到大的個人瑣事，自己很少有仔細回想的時候，每次偶然回憶起時，總只是片斷的畫面閃過腦海，隨即消逝得無影無蹤。現在要把分散的記憶重新組合起來，讓自己看看有那些是被忽略且快要遺忘的事，那些是快樂、悲傷的事。也許若干年後，再把自傳拿出來時，會像是看別人的文章一樣新鮮，那時的我肯定會慶幸已經及時把它逐一寫下來了，不然，很多細節可能早就忘光，並且相關資料也都遺失了。
11. 看著自己初完稿的自傳，心裏有股莫名的感動。原先是何等艱巨的工作，如今卻在不知不覺中，洋洋灑灑地寫下生命中的每一段細節，這才發現，原來這 20 年來已發生過這麼多訴不盡、寫不完的故事！
12. 原本認為自傳好難寫哦！誰知一搭上時空穿梭機，沉溺在回憶的漩渦裏，竟然一下筆就如行雲流水般，不能自拔，洋洋灑灑，毫不困難地寫出來。
13. 一萬字，聽似很多，下筆之後才發現，要詳細記錄自己生命歷程的點點滴滴，一萬字那裏夠用呢！
14. 在列大綱的同時，過去的情景一幕幕地浮現在腦海裏，有快樂的，有悲傷的，有溫馨的，有不為人知，甚至連自己都不願再去想的荒唐事，都在此時一一地在腦海中上演。想下筆，又有點膽怯；想省略掉一些一直不想去提的事，但又想到這是自己的傳記，必需對自己誠實和負責。畢竟已經事過境遷，重提往事，不妨一笑置之吧！
15. 在寫自傳的過程中，一次次地拿出面紙來擤鼻涕、擦眼淚。有那麼多的事可以讓我回想，那麼多珍貴的記憶竟然潛藏在我腦海中。經過這次省視的過程，往事又一件件地再次激蕩著我的心靈，讓我久久不能釋懷。
16. 或許這是句老話，但我仍然要說：「老師，謝謝您給我這次的特殊經驗，讓我好好地回想我十幾年來，是怎麼走過來的。」這應該也是老師要求我們寫自傳的用意吧？我真的好開心，尤其在自傳完工之後。我也對自己說，在往後的歲月，一定要讓自己好好地活下去，讓自己的人

生創造更豐富的意義。再次感謝老師的「good idea」。

17. 哇！費盡千辛萬苦，終於把我的自傳完成了。在寫作過程中，點點滴滴地回憶這 19 年的生命歷程，有歡笑，有淚水，我不得不感謝老師給我這樣一個難得的機會，讓我這個再平凡不過的小人物，也有一次不平凡的探索過往記憶的經驗，而我也深刻地體驗到原來在平凡的生活中，也可以創造出很多不平凡的色彩。歡喜看過去，我的 19 年青春寫實，真的很不平凡哦！
18. 萬言自傳終於完成了，真的花了我好幾個不眠不休的夜晚。裏頭雖然沒有動人的情節、華麗的文辭，卻有我字字血汗的傾訴。那是我一步一腳印，所刻下的足跡。或許它一點都不引人，但它是我最真實、獨一無二的故事。
19. 總覺得自己是個很平凡、單純的人，也慶幸自己擁有這平凡，才讓我有平凡的快樂，使我能從平凡的角度，看平凡人的情愛、喜悅、悲傷、憤怒，平凡或許沒有鑽石般的璀璨、玫瑰般的芬芳，但它卻是真實的。
20. 西諺說：「紙比人有耐心。」過往的歲月痕跡，無法一一向別人傾訴，只有把它用紙，點點滴滴，巨細靡遺地寫下來，以便做為自己永遠的紀念。
21. 人是健忘的，以前美好的記憶，不可能永遠巨細靡遺地記住。曾犯過的錯誤，累犯的次數是相當高的。自傳，可以了解過去，改進未來。回首來時，你會發現一切都值得，因為那是你用血汗踏過的路。自己計劃要走的路，只有自己最了解，是條光明大道，或是條死胡同，端看個人如何去選擇，去開創。
22. 未來我會再以這樣的自傳方式，繼續記錄自己生活歷程的點點滴滴，讓自己的青春歲月不留白。
23. 書寫自傳是不容易的，比寫小說或創作詩詞還難。首先，必需赤裸裸地剖析自己，先把自己送上手術臺。然後，再親自為自己解剖，把最內心的、最私人的、最隱密的一面剖析出來。但在動刀剖析自己之前，請先準備好您的勇氣。於是，我一刀一刀地解剖自己，發現以前認為丟臉的事，現在覺得有趣；以前認為痛苦的事，現在覺得那是種磨鍊；以前不怎麼在乎的事，現在卻覺得若是當時我能夠如何、如何，或許

我現在就不會如何、如何；以前明白不過來的事，現在一點就通。人就是這麼奇妙吧！感謝吳老師指定了這樣有多重意義的作業，在寫作過程中，讓我又重新認識自己，重新與以前的自我對話。在漫長的書寫的過程中，我彷彿重新又活過一遍似的，好快活哦！

24. 滿意地閉上眼睛，很想大叫一聲：「我真的辦到了！」我終於擁有了屬於自己的傳記，在照片之外，我還有別的方式可以記錄自己的生命歷程。當初認為不可能、辦不到的，如今居然篇幅浩大地呈現在我眼前。一部自傳的創作完成，十足證明了人的潛能是無窮盡的。
25. 我終於寫完萬言自傳了。回頭想想從前的種種，真的覺得既感謝又感慨。感謝我的父母及一路陪我走過來的朋友，成長的過程總有許多捨不得和放不開，他們卻很有耐心地不斷付出關愛，真心無悔。想起從前的糗事、錯事和一些挫折，這是成長過程中必經的路程。那時覺得是天大的事情，而今想想，似乎是雲淡風輕的過往了。花瓣漫天飛舞，無聲飄落，歲月悄悄留逝，輕留記憶。年少時光的浪漫情懷，是我心版上，永不磨滅的歌！
26. 想當初，望著一萬字的傳記，宛如天方夜譚般地遙不可及，認為是一項艱鉅萬分的浩大工程。而今，卻十分感謝有此機會對我的生命歷程做一次難得的回顧。過去近 20 年來的點點滴滴，如今全用筆墨詳細記載下來。相信這會是我生平最大的鉅作，雖然它缺乏古聖先賢溫文儒雅的言語辭彙，更沒有偉人志士流傳萬古的豐功偉業，卻是小女子我最真實的精神面貌。在此收筆的一刻，已是我 19 歲最後的一夜，時間一分一秒悄悄地走過，19 歲青澀的年華即將告別，迎接的是一個全新的開始。這會是最值得留念的一刻，這部自傳也是最有特殊意義的生日禮物。10 年後的此刻，我應會重拾筆墨，再寫續篇，那時候的內容，肯定比現在更為精采吧？
27. 一個輾轉沉淪、懵懂無知的少年，用滿腹衝動的激情，燃燒著不可實現的幻夢。或許這是人生的賭注吧？有些人在賭局結束之後，賠掉的是寶貴的人生歲月，留下的卻只是蹉跎過後的遺憾和悔恨。而我何其幸運，竟能遇到一位要求學生寫萬言自傳的老師，他讓我將幾近瘋狂的沸騰熱血急速冷凍下來，讓我用文筆的力量，去抓住我最後輕狂

浮動的意念。

28. 一個即將成爲大人的男孩，能在 20 歲初頭的關鍵時刻，洗鍊自己逐漸凋零的童年及少年的回憶，沉澱那曾經被遺忘的生命歷程。雖然我的自傳沒有引以爲傲的豐功偉業，更沒有曲折離奇的小說情節，但是在自傳中的每一個人物，每一段故事，都蘊藏著我最深沉真切的情感。
29. 要不是老師讓我作自傳，我可能到老還體會不出父母關愛我的殷切深情。透過自傳，我也從而了解 19 年來生命歷程的點點滴滴。我要感謝的人太多了，如果沒有大家寬容、慈愛的心，在我一路跌跌撞撞之餘，還能原諒我、幫助我，我今天或許是淪落爲壞女孩，成天與不良少年爲伍。我真的感謝支持我成長的這些真情朋友，當然我更要感謝我父母盡心盡力爲我做的一切。也感謝老師給我這個機會，讓我對自己負責，讓我了解以前種種的過錯不該。因爲寫作萬言自傳，我得到太多意外收穫，讓我不禁想說：「老師英明！」
30. 今年的我，剛揮別少年時代，與成年人同列。寫此自傳正好做一次小小的回顧。再見了！從今以後，我要爲自己的每件事情負責，同時也對別人負責，並且開始向未來的成人世界，做一番新的探索。
31. 能夠完成這篇長長的自傳，其實都要歸功於老師。謝謝老師給我一個這麼特殊稀有的機會，讓我回顧過去，並且把它訴諸筆墨。若非老師的提醒，我根本不會認真地回想以前的生命歷程，從而讓我更珍惜過往的，把握現有的。我發現過去 18 年的歲月，生活內容雖然精采，但稍縱即逝，這提醒我要好好規畫，掌握未來的日子。
32. 自傳的內容，我自己重看多次，誠如吳老師所預料的，難脫稚氣，我的各方面能力確實有待加強。吳老師在學期中花了不少時間爲同學解說自傳寫作的方法，他認真的教學使我深受影響，讓我有耐心挖出原本就不會再想起的往事。的確，要不是老師給我們下了這一劑猛藥，我可能就只會往前看，而不知鑑往知來的重要性。
33. 在我不斷思考如何寫這篇自傳的時候，發現很多早就忘記的事情又跑出來，而且我也發現我的人生蠻好運，一直都有貴人在旁提點我。我跟家人的點點滴滴都一一浮現，這些溫馨的回憶又再次從腦海深處溢出來。

34. 自傳讓我再一次體認到自己在自我生命中，扮演著什麼樣的角色，更加讓我認識自己是個什麼樣個性的人。
35. 寫完自傳，突然發現原來自己發生過那麼多的事情，有趣的、悲傷的、痛苦的，更有歡樂的，我才真正驚訝到原來自己這十幾年來，竟然過得如此的豐富與精彩。
36. 完成了這本「小自傳」的一刻，真的很有成就感，雖然過程有點麻煩，但我卻覺得很自豪，因為我擁有了有生以來第一本自己寫的「書」。
37. 儘管文筆仍十分生澀，作品不足以搬上檯面，但對於自己能完成一部自傳，我依然十分自豪。
38. 自傳寫作，讓我充分體認到生命就像流星，終點並不重要，最要緊的是「發光」！
39. 上了大學，甚至在高中時期，都未曾向他人吐露這麼多，突然覺得好像把積壓已久的情緒一下子宣洩出來，好舒服哦！走過的路，就像是一聯串深淺分明的腳印，回頭一看才知道自己曾經留下這麼多足跡！
40. 我，雖然只是浩瀚世界裏一個微不足道的個體，但我是一個活生生的，有七情六慾的生命個體。對他人而言，我也許是無趣的，但對自己而言，過去的一點一滴，有悲，有喜，有酸、甜、苦、辣等等，都是十分美好的回憶。我企圖拉近過去、現在疏遠的距離，在這裏展現的，只是一個人類的靈魂，向人訴說 20 年的生命經歷，以及他所默思的人生哲學。
41. 從來都沒嘗試過把塵封已久的心事，像經過一連串選取、發酵、過濾、提煉的手續，一件件地如實呈現出來。平時，我盲目跟從時間的腳步，亦步亦趨地前進，每天都機械般地生活，重複千篇一律的動作和思潮，如此因而麻木了我靈明活潑的本心，和天真爛漫、天馬行空的本性。如何尋回失去的自我，重新探索個人的真情原貌，親筆寫自傳將是最能立竿見影的有效方法。
42. 經由這篇自傳的寫作，我更明白我將來要的是什麼，可以明確朝那目標前進，即使遇到挫折，我仍然會盡我所能克服它。這份自傳將成為我向前邁進的一面鏡子，讓我得以鞭策自己，步向遠大的目標。
43. 在編纂統整我的自傳史料時，重溫了一次個人所有已逝的生活片段，有時會令我會心一笑，因為我回憶起甜蜜的點滴。有時會令我不禁鼻

酸，因為我回憶起感人的事物。是如此地像洗「三溫暖」，令你一會兒像坐雲霄飛車般地激昂奔放，一會兒又像被打入十八層地獄般地落寞悲傷！

44. 在繁忙的生活壓力下，我們很少有機會靜下心來，回首前塵，細細思量自己生命中的點點滴滴，然而一旦回憶的齒輪啟動，再細微的瑣事，也都會變成無比溫暖的火種，將生命的希望和力量延續下去。在這數十年的人生經歷中，需要用到自傳的時刻其實不少，如今如此鉅細靡遺地書寫記錄，卻還是頭一遭。感謝這次藉由修課的機緣，讓我好好地重新審視自己，也算是給即將邁入另一階段的我一個完善的交代。
45. 這本屬於我個人的自傳，我一定要好好愛惜，永久珍藏。將來每隔一段時間，拿出來細細品味，肯定會是一件賞心樂事。等到邁入另一個人生旅程，我必將再創作偉大的續傳，非常期待。
46. 我有了第一本自傳，說起來實在是難登大雅之堂，當然無法與坊間書局或圖書館所珍藏的名人傳記相比較，我唯一可以感覺自豪的就只是這部傳記是我的嘔心瀝血之作，絕對不對外推銷，僅僅做為自己思考改進的一面鏡子。今後我可以隨時繼續增添珍貴的素材，未來可以預期的將是一本大部頭的書。

綜合以上 46 則引文，萬言自傳的寫作經驗，可以歸納如下：

1. 傳記不是名人或偉人的專利，一般市井小民只要能寫出真實的自我，從平凡中透露不凡的意義，從而彰顯人性的光輝，也就會有可觀的內容。
2. 在人生舞臺上，要當成功的主角，必需先認清自我，傳記寫作是探索自我的最佳捷徑。
3. 萬言自傳的篇幅要求，對 20 歲左右的青年來說，是很合理，而且普遍都能做到的。只要發願搭上時空穿梭機，過往的記憶就能逐一重現，下筆也就洋洋灑灑，順利完成。
4. 自傳的寫作，讓人沉溺在回憶的漩渦裏，重溫陳年往事，酸甜苦辣，五味雜陳，過程感覺蠻溫馨的。
5. 萬言自傳的終能完成，證明人的潛能無窮，因而不免都有自豪的快感。
6. 透過自傳的書寫，與以前的自我對話，重新認識自我，感覺似乎重生一般，從而徹底體悟了鑑往知來的重要性。