

【內容】取材古今聖賢名人的行徑與佳言，佐以個人生活經驗的體會，融鑄「心」與「愧」的因果，立論「問」的原則，「無愧」的終點。內容論述充分，旨趣推衍分析，詳略得宜。

【組織】以文天祥和我們一般人，對於「無愧」生命的定義來破題，拈出二者境界皆「止於盡善」，以此觀念貫穿統合全文。「正向」的慎獨和物歸原主，是「盡善」的見證與說明；日記中的反省，籃球場上的運動家精神，也是「盡善」的自我省思與實現。「反向」則是作奸犯科，內心永不得安寧。以「反」襯「正」，說明行為規模無大小之別，繫乎「盡力」止於善。文章再一轉，分析社會上受肯定尊崇的賢達名人，皆盡力發揮生命的能量，推高了題旨的深度與廣度。文章脈絡清晰，環環相扣，布局承轉流暢。

【語言】活用古諺佳句，強化了字裡行間論述的力道。更以雙行對句或排比的句式，加強文意的重心，遣詞句式錯落有致，運用得宜。善用引用、比喻、反詰和標點，強弱收放之中，增添文章氣勢的起伏。

問心無愧

「問心無愧」這四字做來有大有小，在沮洳場中，庶幾無愧！他寫下的是無愧於心地為國盡忠；曾子謂：「吾日三省乎己」這是我們個人檢討自己的方法，進而達到無愧於他人與自己的盡善境界。

「問心無愧」這把道德的尺應內化在我們的心中，做為我們為人的準則，須臾不能離此道，顛沛必於是，片刻必於是！所以說：「君子慎獨」，正是此之謂也。有道是「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」說明的正是問心無愧的好處，仰不愧於天，俯不愧於人，自然神清氣爽，心安理得，半點也不虧欠於人，所以有人說：「平日不做虧心事，半夜不怕鬼敲門」非常貼切的形容了問心無愧的重要。瞧瞧那些做奸犯科的

↓
犯人，即使燒香拜佛，卻仍無法換得一夜的安眠；相反地，電視上一位兩次撿到錢的阿伯卻堅持要物歸原主，我認為這位阿伯是非常明智的，因為因一時的貪念而換來終生的愧疚與寢食難安是非常不智的啊！

而在每天寫日記革去不良習慣的過程中，我也發現事無分大小，凡是盡力，對自己盡責，對這個世界盡一分心力就是問心無愧的方法。於是在籃球比賽中，我們僅管輸了，卻以不刻意犯規的運動家精神換得了對手的尊敬，我想這就是問心無愧的表現吧！

因為有對自己盡責，為社會盡力的精神，我們看到了張大千在失明後，仍奮力地畫出舉世聞名的山水潑墨畫，紀政在腿傷後，仍賣力跑出「黃色閃電」的雋譽，他們正是雷諾瓦口中「痛苦會過去，美會留下來的明證。臺灣菜販陳樹菊，靠著一點一滴的賣菜錢，救濟了無數孤兒；「把眼淚收起來，把笑臉擺出來，把傷口藏起來，把胸膛挺出來」多麼鏗鏘有力的字句竟出自一位罹患風溼性關節炎的病友口中，杏林子讓我們看到了生命的奇蹟！

一言以蔽之，每日檢討自己的所做所為，就消極來看沒有冒犯別人，就積極來看盡自己的責任，就能真正的做到問心無愧！