

图书在版编目—建议数据

Haiku 300 - 俳句三百首 拾露入茶瓯 / 杨 辉 著. —澳门:

澳门科学出版社, 2026.8

ISBN 978-99996-49-87-2

I. ① H… II. ①杨…III. ①日本诗歌

IV. ① I313.2

依据《中国图书馆分类法》提供分类参考数据。

Haiku 300 - 俳句三百首 拾露入茶瓯

杨 辉 著

ISBN 978-99996-49-87-2

责任编辑: 彭 俊

排版编辑: 陈斯若

装帧设计: 何幸祉

出版发行: 澳门科学出版社

地 址: 澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座

网 址: <https://www.mospbs.com>, <https://moaj.mospbs.com>

总 机: +853-62961666

印装公司: 澳门翰林出版集团有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/32 印 张: 11.75

字 数: 154 千字 印 数: 1 ~ 3000

版 次: 2026 年 8 月第 1 版

印 次: 2026 年 8 月第 1 次印刷

如有缺损质量问题, 请联系本社销售中心。

版权所有, 违者必究

作者介绍



杨辉

上海外国语大学国际教育学院

杨辉 1993年毕业于上海师范大学英语系,拥有30多年英语教学和培训的经验。现任上海外国语大学国际教育学院副教授,教授英语写作、英语诗歌创作和英汉口译等课程;曾担任中央电视台“希望英语”全国评委、上海市中高级口译考官;作为一线教师,近几年独立编写了《英汉口译教程》(复旦大学出版社出版)、英语诗歌集《让生活过成诗》(上海译文出版社出版)、《英语诗歌创作》、《商务英语写作》(上海社会科学院出版社出版)、与同事合作出版《商务英语笔译教程》(上海交通大学出版社出版);同时担任上海外国语大学招生讲师,除上海外,赴北京、重庆、福建、浙江、内蒙古等省、市重点中学进行英语学习和拓展的相关讲座。

翻译团队

高莲芳

上海外国语大学国际教育学院

王睿耕

复旦大学外国语学院

邓广瑞

上海外国语大学英语学院

马玉臣

山东大学法学院

俳句三百首

《俳句三百首》源于上外的选修课《英语诗歌创作》课堂间的诗意探索。俳句形式虽简，却蕴藏无限可能。本书前百首译作，着力于中文韵脚的锤炼，以音律衔接东方意境；后两百首则尝试中英双语押韵，在跨语言的节奏中拓展诗意的疆界。此番创新，非为标新立异，而是期盼打破创作的藩篱——让诗歌回归心灵最直接的颤动，让每一个人都能在韵律中捕捉灵光，在十七音节里安放天地。愿这本小册子，能成为您诗意生活中的清新伴侣。

日本俳句是一种独特的短诗形式，由“五-七-五”共三行十七音节组成，源于古典连歌的“发句”。其核心在于“季语”——即体现季节的词语，以此瞬间捕捉自然意象与人生感悟的共鸣，追求“寂”“侘”之美。俳句讲究创造余韵，在极简中营造开放意境，引发联想。现代俳句已突破传统束缚，更自由地表达都市生活与内心世界。它不仅是日本文化的精粹，也影响了全球诗歌创作，成为东方美学“留白”与“顿悟”的典范。

序言一

杨辉老师嘱我为他的诗集作序，我深感荣幸，欣然应允。我觉得：这不单单是一次文字的邀约，更是一份信任的托付。

杨辉老师是一个资深的英语老师，三十多年来始终耕耘于英语教学领域，而在专业身份之外，他还是以诗寄情的创作者——用英语写诗，是他多年的热爱，也是一种精神上的跋涉。那些在音节与意象之间的来回，是他对英语之美的探寻，也是他个人心绪与哲思的沉淀。教学与写诗，在他身上并非彼此分隔的世界，而是表现出对同一种对语言生命力的敬意。

林语堂在《生活的艺术》中，极力推崇“业余主义者”，推崇一种不为功利、只为热爱的“游戏精神”。他主张做业余哲学家、诗人、摄影家、植物家、航空家，因为这种生活哲学概括为“以艺术为消遣”或“人类精神的一种游戏。”林语堂认为，业余主义者追求的生活，其本质是懂得在尘世中为自己保留一片游戏精神的人，他们用兴趣对抗机械，用消遣守护灵魂的自由。杨辉老师的诗歌创作，并必带有林语堂先生所言的那种深刻“觉悟”，但他一定从中体味到了某种纯粹的快乐，否则他难以延续如此绵长的时光，坚守这份“诗心”。

与一般文章不一样，诗歌比较注重一下几个要素：第一，诗歌是通过具体物象承载情感，忌讳直白说理；第二，意象组合后营造出一种整体氛围与境界，让读者身临其境的感觉；第三，用最少的语言表达最丰富的意蕴；第四，有感而发，要有真情感，情

感要自然流露；第五，在日常生活中发现诗意，而非闭门造车刻意“制造”诗。杨辉老师写的是在日本发展起来的特别的诗——俳句。俳句有固定结构，注重的是瞬间捕捉、瞬间美学，常常表达一个场景、一个顿悟，或一个思想或一个情感，由于太过“碎片”，有时要牺牲意象、叙事及哲思。

每当我写一篇文字的时候，始终坚持一个做法：实例胜于空谈，因为实例有说服力。基于这个想法，我从杨辉老师的300首俳句中选了第1首、第100首、第200首以及第300首，来欣赏与评说。俳句的“戒律”我不懂，也就无法评说，只能努力从其他方面来欣赏与评说杨辉老师的诗。

第1首俳句

It's a spring morning
I walk along the river
Many birds twitter

春日晨光暖
河畔漫步心悠闲
鸟语声声传

欣赏与评说

这首英语俳句可读性很强，视觉“春日晨光”与听觉“鸟语声声”的糅合，呈现了一幅温暖、充满生机的自然画。根据译文中添加的“心悠闲”，诗人的心境闲适、安宁。这种外部景色的舒适感与诗人内心的松弛感非常和谐，是自然与人的和谐。这里，中文翻译采取了“归化”策略，有中文的韵律美，加了原句中没有的“暖”与“闲”，使画面增加了温度；然而，“心悠闲”可能是译

者的个人解读,会引起批评,被认为是过于主观的解读。不过,我很喜欢,因为在这样的氛围里,诗人应该是“心悠闲”的。

第100首俳句

Try to learn more skills
Prepared for the near future
Skills are not pressure

学识广亦深
成竹在胸扭乾坤
技多不压身

欣赏与评说

这首英语采用了俳句的形式,但内容上更加接近“励志格言”。语言直白诚恳,透露出创作者是老师的身份,他在勉励学生好好学习。这类励志表达若能与具体意象结合,可能更加含蓄而有余味。但这个问题是受限于俳句的最基本的形式的缘故。

中文翻译在语感和气势上处理比较好。但“扭乾坤”三字气象宏大,较原句平实的劝学语气有所升级,似乎超出原文承载范围,若能调整,还原原句朴素勉励的初衷则更好。

第200首俳句

At a conference
I am full of confidence
To better guidance

会堂肃穆间
自信盈怀智勇全
指引向新篇

欣赏与评说

这首俳句以平实的语言再现了职业情境，情绪真挚而饱满。用词精炼有力-- conference, confidence, guidance三个词层层递进，精准捕捉了教育工作者在专业会议中从“参与”到“自信”再到“奉献”的心理轨迹，尤其以系动词“am”直接锚定主体状态，表现了一种坚定的职业认同。然而，其表达或许过于“写实”，若能借助一二具体意象来承载“confidence”与“guidance”的抽象内涵，或许可以添几分余味。但这个问题是受限于俳句的最基本的形式的缘故。

翻译的优点是诗歌意境提升，很显然，某些地方译者进行了再创作。

第300首俳句

A secretary
Works with a dictionary
It's necessary

秘书工作循
字典相伴必要存
文书处理迅

欣赏与评说

这首俳句语言极简，用词精准聚焦秘书工作的核心工具与状态，secretary, dictionary, necessary三个词押韵自然，读起来朗朗上口。

翻译的优点之一将原本似乎枯燥的“It's necessary”转化为有画面感的“文书处理迅”，基本上符合“功能对等”的翻译原则。

最后,我还想特别指出一点:在杨辉老师这三百首英语俳句中,每一首都严格遵守了五七五的音节律,这绝非易事。音律是俳句的骨架,而在非母语中持续保持形式的精确,说明杨辉老师对诗律的敬畏,并经过恒久的学习与实践,获得了很高的技巧。为此,我向杨辉老师表示敬意。说到中文翻译,我们常说“翻译是戴着镣铐的跳舞”,翻译诗歌更是如此,一方面,它搭建了跨文化的桥梁,另一方面,它也注定要承受“损耗”,因为在整个过程中,原诗的押韵、节奏等音乐性不能移植。我们要做的是,“模糊的正确”。用这个标尺来衡量,三百首俳句翻译得很好,译文有韵味,有创意。在某种意义上说,在打破边界时创造出一个新的感觉。罗素在论述幸福时曾提出一个颇具洞见的观点:适度的缺失,并非幸福的对立面,而是其不可或缺的条件。同理,翻译诗肯定会有缺失,只要适度,在模糊正确的范围内,它并非原诗美的对立面,而是可以从一个新的视角来欣赏原诗的美。

是为序。

史志康
上海外国语大学教授、博导
2026年4月30日

序言二

俳句是源自于日本的一种短诗，一共三句，十七个字。虽然短小，但俳句所传递的信息和所表达的情感却一点不少。对于诗人来说，用最精简的语言来引起读者的共鸣，其创作自然是相当具有挑战性的。杨辉教授深得日语俳句的精髓，用英语呈现俳句所独有的意境，语言清新简朴，人生感悟跃然纸上。洋洋洒洒三百首俳句，描绘了日常生活中的三百个片段，英语之后再加上中文的演绎，看似信手拈来的寥寥数语将生活之美体现得淋漓尽致，让我这个学日语出身的人在深感汗颜之余，唯有脱帽致敬了。

窦心浩

日语教授

上海外国语大学 国际教育学院 院长

001

It's a spring morning
I walk along the river
Many birds twitter

春日晨光暖
河畔漫步心悠闲
鸟语声声传

002

If ugly, read books
Though they can't make you handsome
You'll be realistic

貌丑莫释卷
读书虽不改玉颜
却使心更宽

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

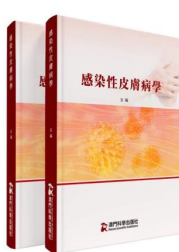


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”

正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。