



**韓愈〈師說〉 = 人際情商
生存指南**

破解〈師說〉的隱藏代碼

從 SEL 社會情緒學習重新啟動古典智慧



經典共鳴

「古之學者必有師。」——韓愈〈師說〉

「恥學於師」：一場跨越千年的求學困局

2024年 台灣高中教室



802年 唐朝長安



你以為〈師說〉只是在講「尊師重道」？其實它精準命中了我們每天經歷的「負面評價恐懼」。

當年的士大夫、現在的學生——如何克服他人眼光、作一個清醒求學的人。

「人非生而知之者，孰能無惑？」——韓愈〈師說〉

韓愈的「解惑」之道

——完整的社會情緒學習系統

負責任的決策
(Responsible
Decision-Making) :
對抗盲從風氣

人際關係技巧
(Relationship Skills) :
建立互惠學習



自我覺察
(Self-Awareness) :
辨識認知缺口

自我管理
(Self-Management) :
克服社交羞恥

這是一張心理導航圖，
協助面對挫折，破除「恥學於師」
的社會標籤並建立成長型思維。

社會覺察
(Social Awareness) :
打破階級標籤

「道之所存，師之所存也。」——韓愈 〈師說〉

【自我覺察】承認「我有惑」就是解決問題的唯一解藥

Path A - The Defensive Trap

掩飾無知



內心
焦慮

【情境】數學空間向量大卡關，
明明看不懂題目卻跟著大家點頭。



我不會 = 我很笨
(防衛機制)

Path B - The Growth Mindset

承認困惑



尋求
解答



我不會 = 我正在學
(成長起點)

韓愈告訴我們，辨識自己的「認知缺口」不是愚笨、羞恥，
能夠精準說出「我卡在哪裡」反而才是真正的成長。

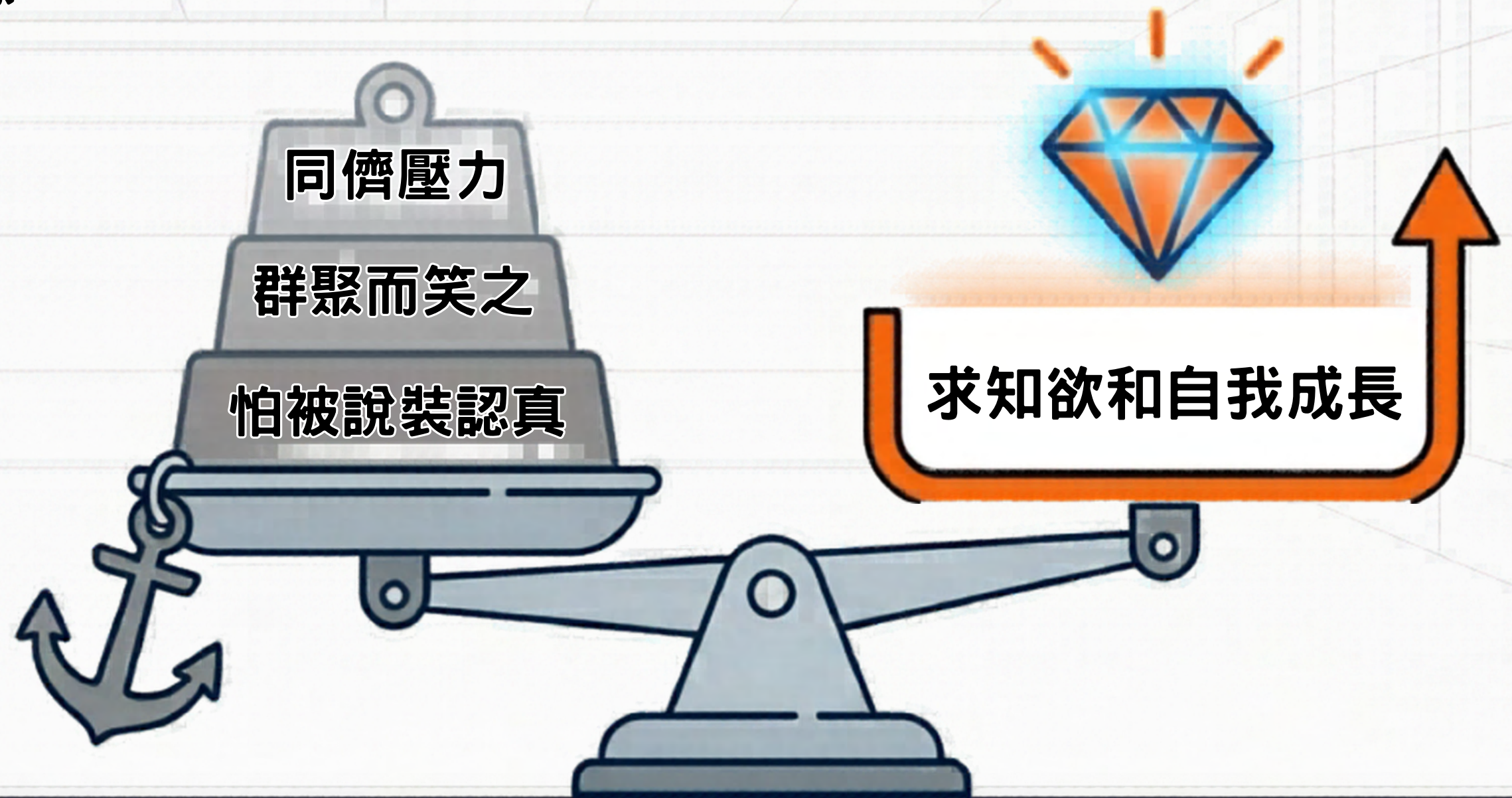
「知之為知之，不知為不知，是知也。」——《論語·為政》

【自我管理】超越恥學——你的選擇，決定更好的未來

【情境】全班上課都在滑手機，
你認真發問卻被酸「裝認真」。

韓愈教你重新定義羞恥感：
該恥的不是「發問」，
而是「不懂裝懂」。

管理你的外在評價焦慮，
把「恥學」轉化為行動，
別讓集體行動的困境，
影響自我成長的動力。



「君子和而不同，小人同而不和。」 ——《論語·子路》

【社會覺察】撕下身分標籤，只看誰擁有真正的「道」

【情境】校慶園遊會前一天，
班級攤位突然出狀況：流程混亂、海報還沒完成、
音響設備也出問題。

~~× 成績普通~~

✓ 超會溝通

~~× 自由散漫~~

✓ 設備大神

~~× 上課安靜~~

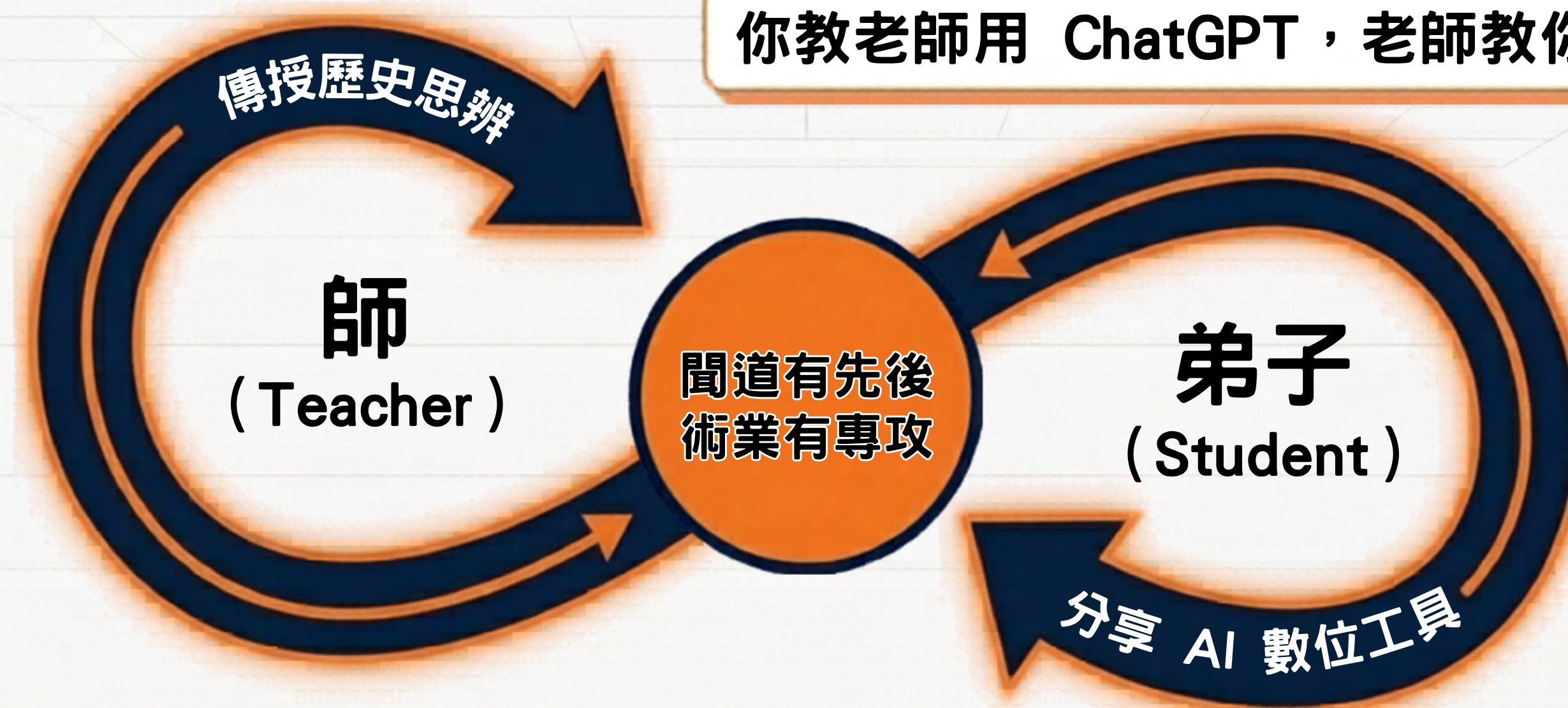
✓ 繪畫高手

「術業有專攻」：放下身段，打破性格與成績的階級偏見，
看見每個人身上的專業。這就是社會覺察中的尊重多元。

「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」——《論語·述而》

【人際關係技巧】打破上對下權威，建立互相學習的無限迴圈

【情境】跨世代的數位共學：
你教老師用 ChatGPT，老師教你歷史思辨。



「不恥相師」：建立非絕對威權的平等學習互動。
與單向的上對下知識傳輸不同，這是互為主體的雙向學習關係。

「學然後知不足，教然後知困。……故曰：教學相長也。」——《禮記·學記》

【負責任的決策】

對抗盲從，為長遠的未來、夢想負責

【情境】

大家都選「輕鬆好混、朋友多」的熱門社團，但你真正想投入的是自己有熱情的領域。



像李蟠一樣「不拘於時」，
不要為了面子或合群做出短視近利的決定。
選擇能真正回應你內心熱情的道路，
為自己的學習歷程負責。

「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」
——《論語·子罕》

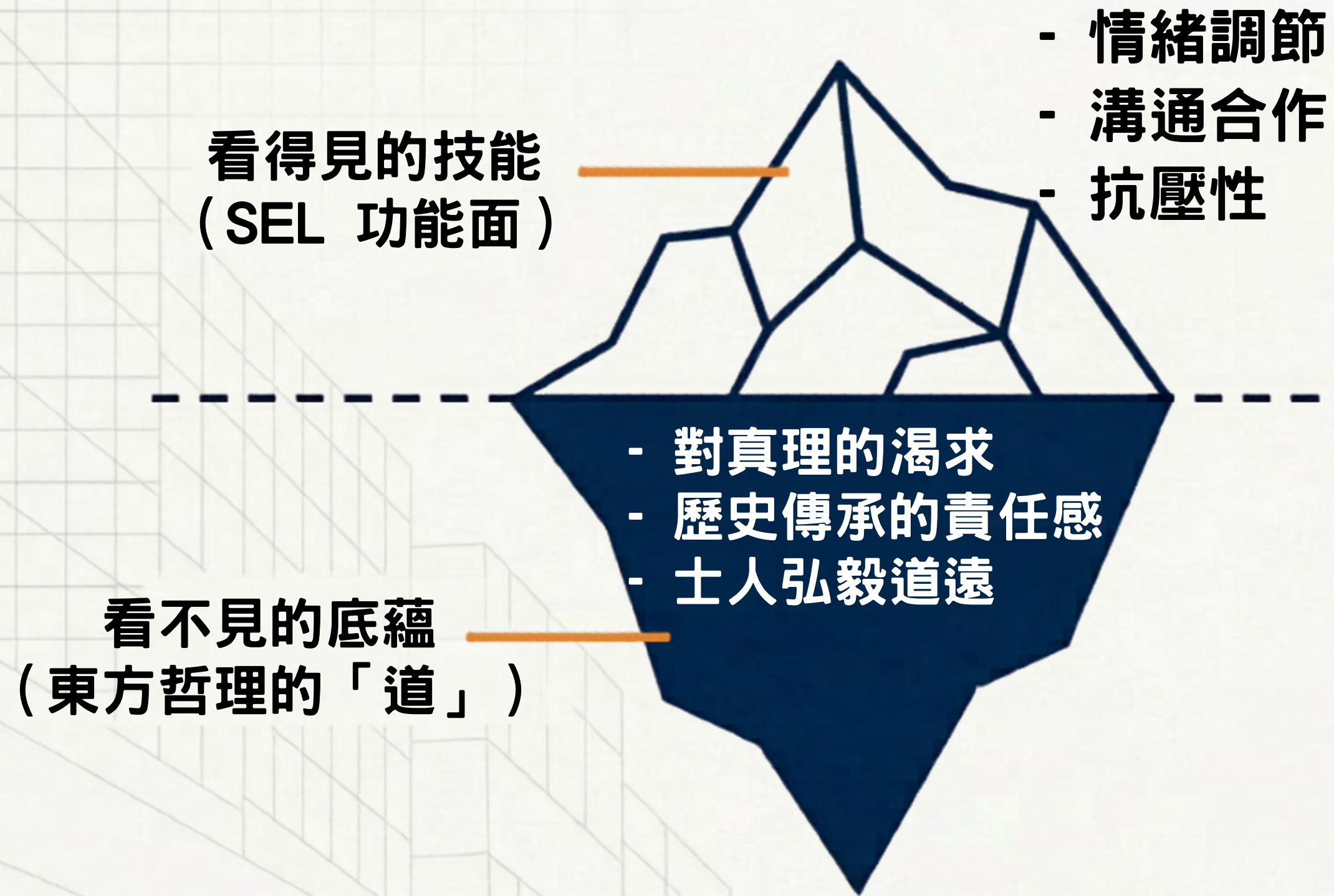
深度探討：SEL 教你適應系統， 韓愈提醒你做一個「清醒的求道者」

SEL 框架是優秀的心理學工具，而〈師說〉則擁有深厚的東方士大夫精神。
韓愈看似只是在反駁「恥學於師」的行為，但他所謂的「學」不只是知識、還有求道。

	現代心理學（SEL框架）	東方哲理（韓愈視角）
關注焦點	個體在系統中的適應	整個文化道統的存續
解決問題	如何溝通且不焦慮	為什麼而學（求道）
最終目標	讓自己在社會中運作順暢	如果風氣敗壞了，我有勇氣重建它

「士不可以不弘毅，任重而道遠。」——《論語·泰伯》

終極概念：以 SEL 為用，古典哲理為體



我們用 SEL 的技巧來武裝，
使自己在現代社會中能溝通順暢，
並且，內心還必須要有「道」的底蘊。

不只要做個懂得社交禮儀的人，
更要在自己的生活、夢想裡，
做個清醒求學、任重道遠的人。

「文武之道，未墜於地，在人。」——《論語·子張》

實踐工具箱：把1200年前的智慧變成明天的校園任務

真正的自主學習發生在每一次選擇中。從現在起，試著在校園生活中做這幾個小舉動。

	承認一句「我不懂」 向同學或老師開口請教一個學習上卡關的問題。
	尋找一位「隱藏老師」 在非學科領域（如運動、電腦、美術），向一位平時不熟的同學虛心學習。
	抵抗一次「嘲笑文化」 當別人嘲笑認真發問的人時，選擇不附和並給予發問者肯定。

「不積跬步，無以至千里。」 ——《荀子·勸學》

你的學習，由你定義

SEL 教你如何在這個世界更好地體驗、生活；

〈師說〉在問你：「是否願意成為一個讓世界變得更清醒的人？」



「苟日新，日日新，又日新。」——《禮記·大學》

「經典創新工作坊」簡介

創辦人 張憶里博士

LINE ID

ellis_chang95

● 經典，不該是冰冷的歷史，而是點燃生命的星火。
使命：「活化經典，豐富人生」。

自籌經費，將黃帝內經、詩經、甲骨文與易經這些千年典籍，轉化為今日學生能理解、感受、應用的智慧。



《黃帝內經》 身心系列

- 飲食養生
- 情緒平衡
- 美麗哲學
- 筋膜健康



「字字珠璣」

- 從甲骨文出發
- 鍛鍊學生的造字
邏輯與創造力



「易想天開」

- 用易經解憂
- 講故事、玩桌遊
- 啟發年輕人的
創造性思維



《詩經》的情感課

- 「可望不可及」
「求之不得」
- 教孩子如何感受
與表達愛

深入台灣三十所高中，推動微課程與高三下專題講座
(如：建中、北一女、中山女中、中一中、中女中、南一中、
雄中、雄女、板橋高中，中和高中等)

在現行課綱(高三下)的加深加廣中，已
落地全國六都23所菁英高中，獲得熱情迴響！

易想天開2.0 - 當東方智慧與現代教育相遇

一步一步與現代教育、心理韌性、師資培育深度連結——這不只是一本《易經》延伸，更是一份對台灣教育現場深深的關懷與大愛。
這不是停留在理論，而是把東方文化智慧，轉化成老師、學生、學校都能實際運用的力量。

「乾剛坤柔、動靜等觀、內外兼修」
深奧智慧轉化成：



✓ 面對壓力的韌性



✓ 班級經營的方法



✓ 理解情緒與人際互動的能力



✓ 教師自我照顧與支持系統

現在的教育界，談 SEL、談心理韌性，大多來自西方理論；而「易想天開2.0」
是讓台灣自己的文化，也能成為教育與心理支持的重要力量。

這條路，需要很深的學養、熱情、理想，更需要長時間的堅持。
這真的非常不容易。

「SEL易想天開」學思達活動說明手冊

「因事取象，以象成卦，依卦論事」

STEP 1：選擇10大心理韌性問題



STEP 2：進行集體卜卦
(組員輪流擲骰子)



STEP 3：組員共同解卦

(針對同一個題目，用本卦與
綜卦的四個金句進行討論、解卦)



STEP 4：凝聚共識，上台分享



認知正向改變、
強化心理韌性

