



跨越千年的教養指南：從〈師說〉與 SEL 成為生命的學伴

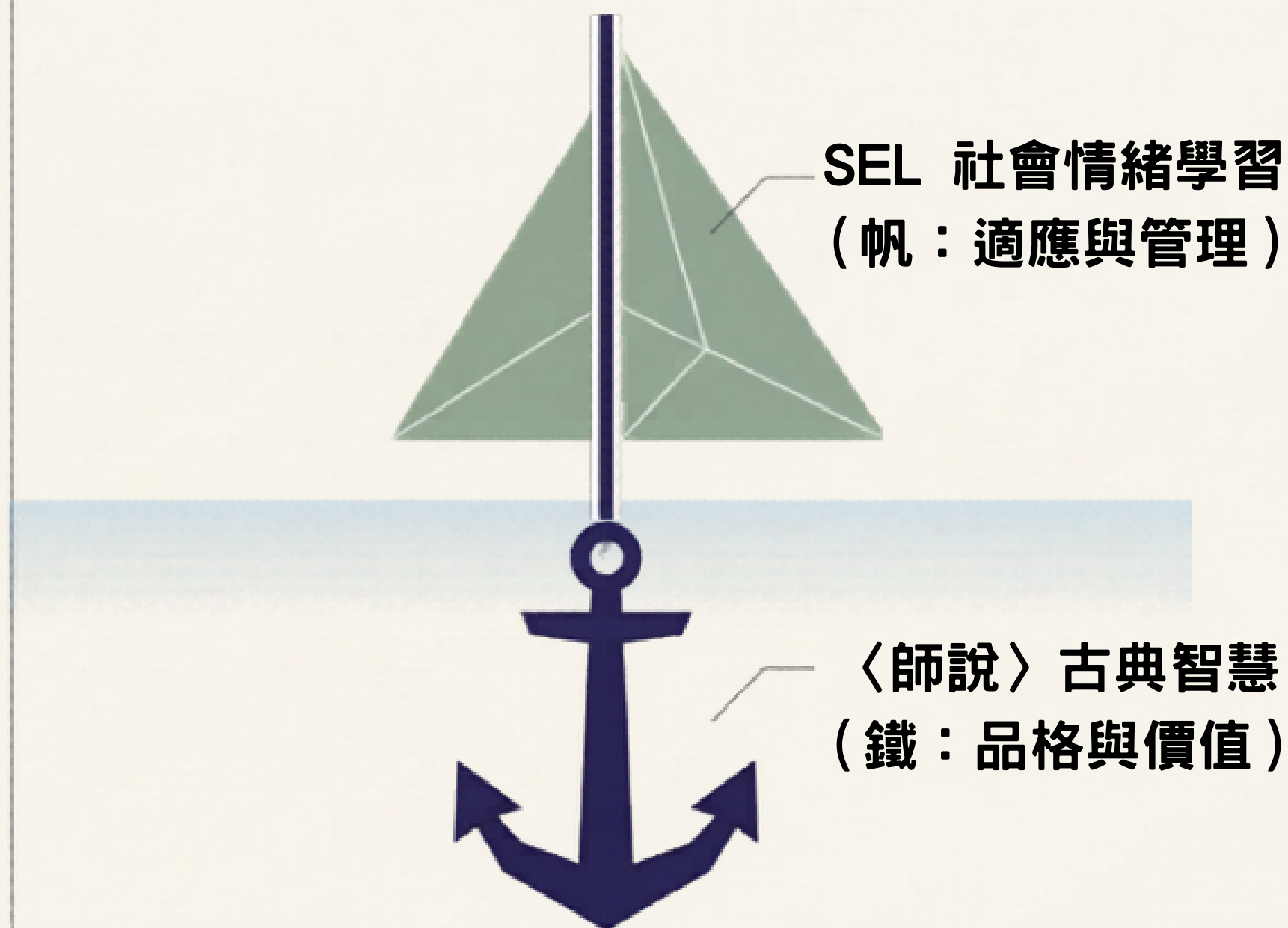
高中家長自主學習手冊

「古之學者必有師。師者，所以傳道、受業、解惑也。」—— 韓愈〈師說〉



經典創新工作坊

當代教養的挑戰在於如何同時安頓身心與建立品格



高中階段的孩子面臨劇烈的學業與同儕壓力。我們不僅需要 SEL（社會情緒學習）的功能性技巧來協助他們適應與管理情緒，更需要古典智慧賦予他們品格的價值，讓他們知道為何而學。

「人非生而知之者，孰能無惑？」——韓愈〈師說〉

〈師說〉的「道、業、惑」精準對應現代社會情緒學習

〈師說〉的核心觀念	對應的 SEL 能力	家長可以怎麼做
解惑：先承認自己有不理解的地方	自我覺察	當孩子在學習上卡住時，不急著責備，而是先幫他分清楚：是不懂內容、方法不對，還是因為焦慮而不敢面對。
受業：把學習變成可執行的方法與節奏	自我管理	陪孩子把學習任務拆分，建立讀書節奏與提問習慣，讓「受業」不只是聽懂，而是能持續練習。
無貴無賤，道之所存，師之所存也：向任何值得學的人學習	社會覺察	引導孩子尊重不同專長與經驗，不因年齡、身分、成績高低就否定他人的可學之處。
不恥相師：願意開口問，願意接受幫助	關係技巧	鼓勵孩子把問題說清楚、主動求助，練習向老師、同學、家長提問，而不是把「不會」當成面子問題。
傳道：不只學知識，也學為什麼而學的道理	負責任的決策	和孩子一起討論：這件事值不值得做？我為什麼選它？我要成為怎樣的人？讓學習不只為分數，也為了價值與判斷。

「道之所存，師之所存也。」——韓愈〈師說〉

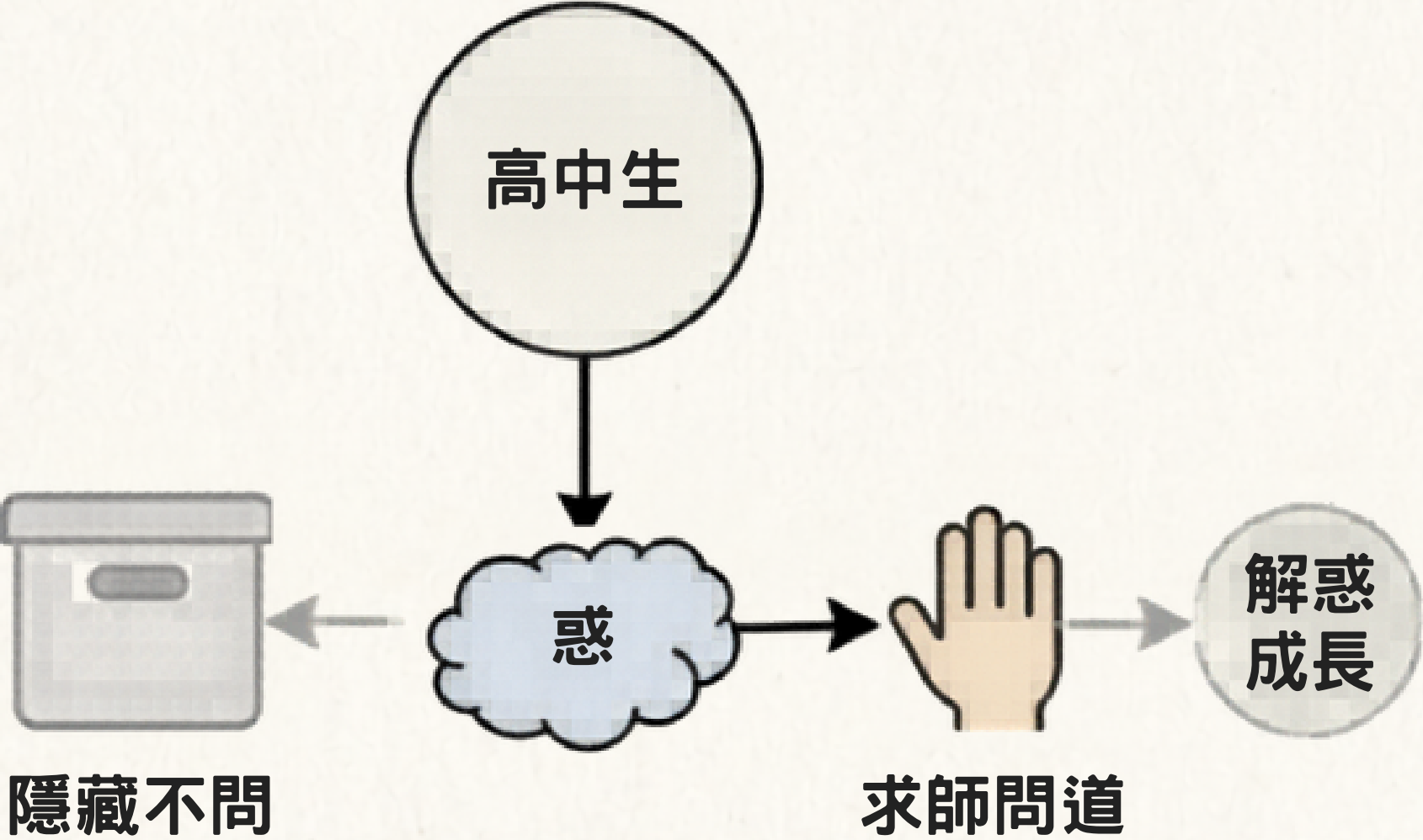
自我覺察：將「不會」視為誠實面對自己的起點

孩子無法看見自己的「惑」與羞恥感，後續的學習方法便無法發動。
家長的第一步不是追問對錯，而是協助孩子辨識情緒，讓承認不足成為一種勇氣。



「知人者智，自知者明。」——《道德經》

自我覺察與管理：高中生「問道」與「惑」的實例探索



情境

高中生在學習或生涯規劃上遇到瓶頸（惑），但因擔心被同儕和老師看輕，不願主動尋求指導或討論。

SEL 策略

引導學生覺察自己的「惑」與隨之而來的焦慮情緒。理解「問」是學習與成長的必經之路，並非能力不足的表現。

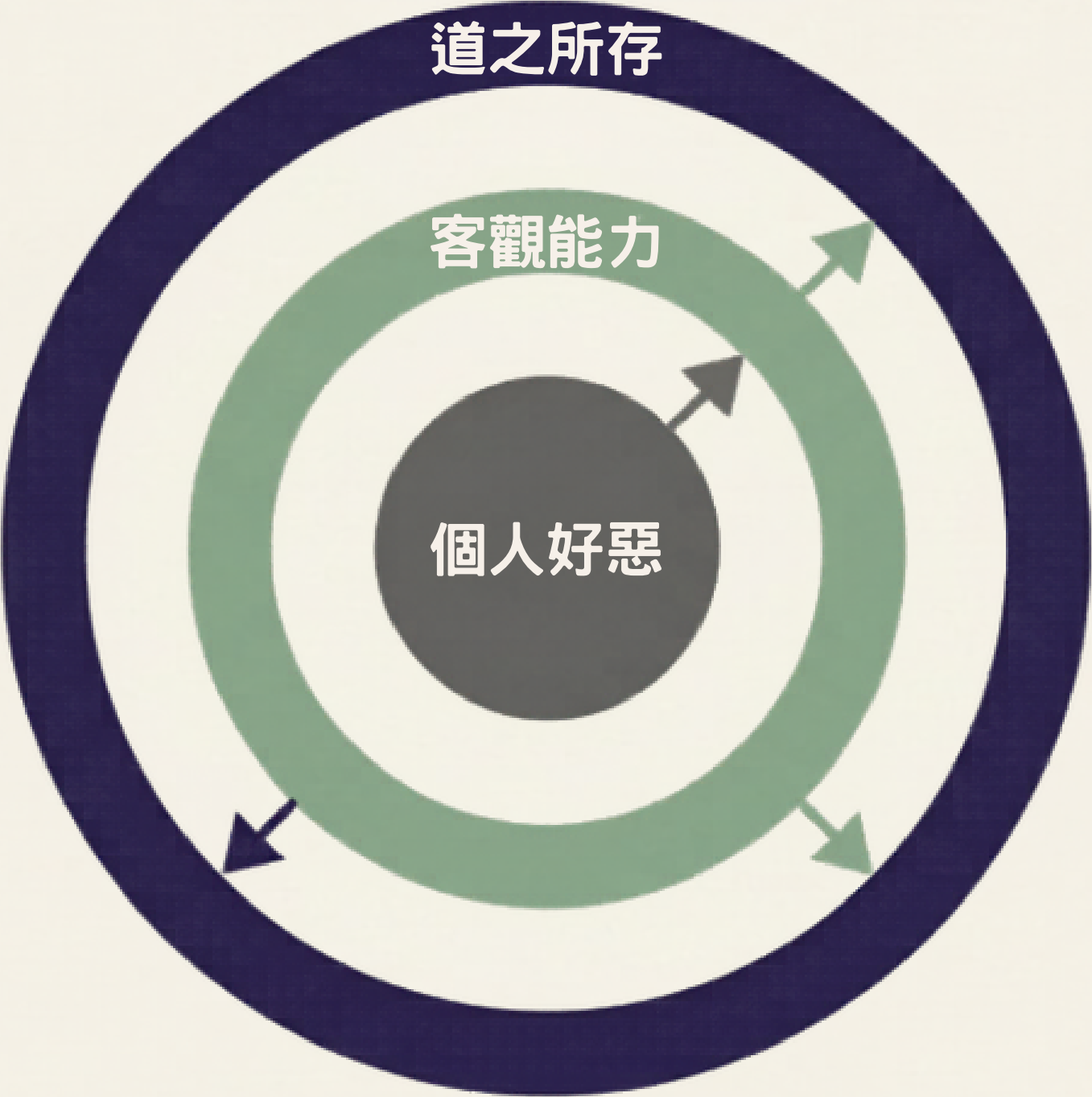
古典校正

回歸〈師說〉精神：「人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也終不解矣。」鼓勵向任何有「道」者學習，不恥下問。

「知之為知之，不知為不知，是知也。」——《論語·為政》

社會覺察：打破成見並看見他人身上的「道」

社會：成為生命中的學伴



情境：

嫌棄分組報告的組員能力差或難以溝通。

SEL 策略：

協助孩子拆開「人」與「能力」，
引導他們發現組員隱藏的專長（如排版、報告）。

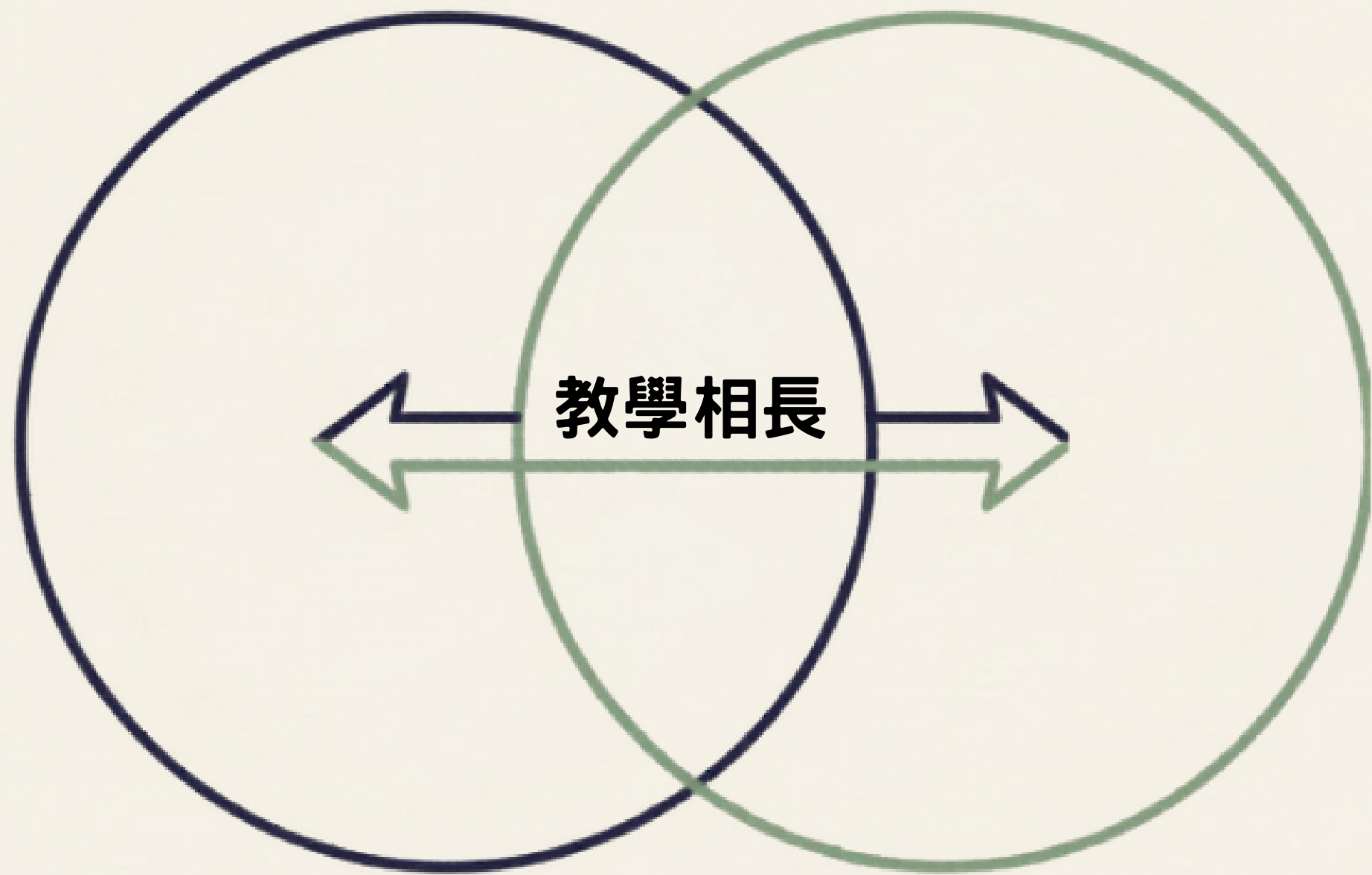
古典校正：

教導孩子可以不認同一個人的作風，
但仍能公正地看見並學習他的強項。
這正是社會覺察的深度。

「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》

關係技巧：在家中建立「互為師生」的平等溝通方式

家庭：成為生命中的學伴



情境：

家長面對新科技感到困惑，
孩子顯得不耐煩。

SEL 策略：

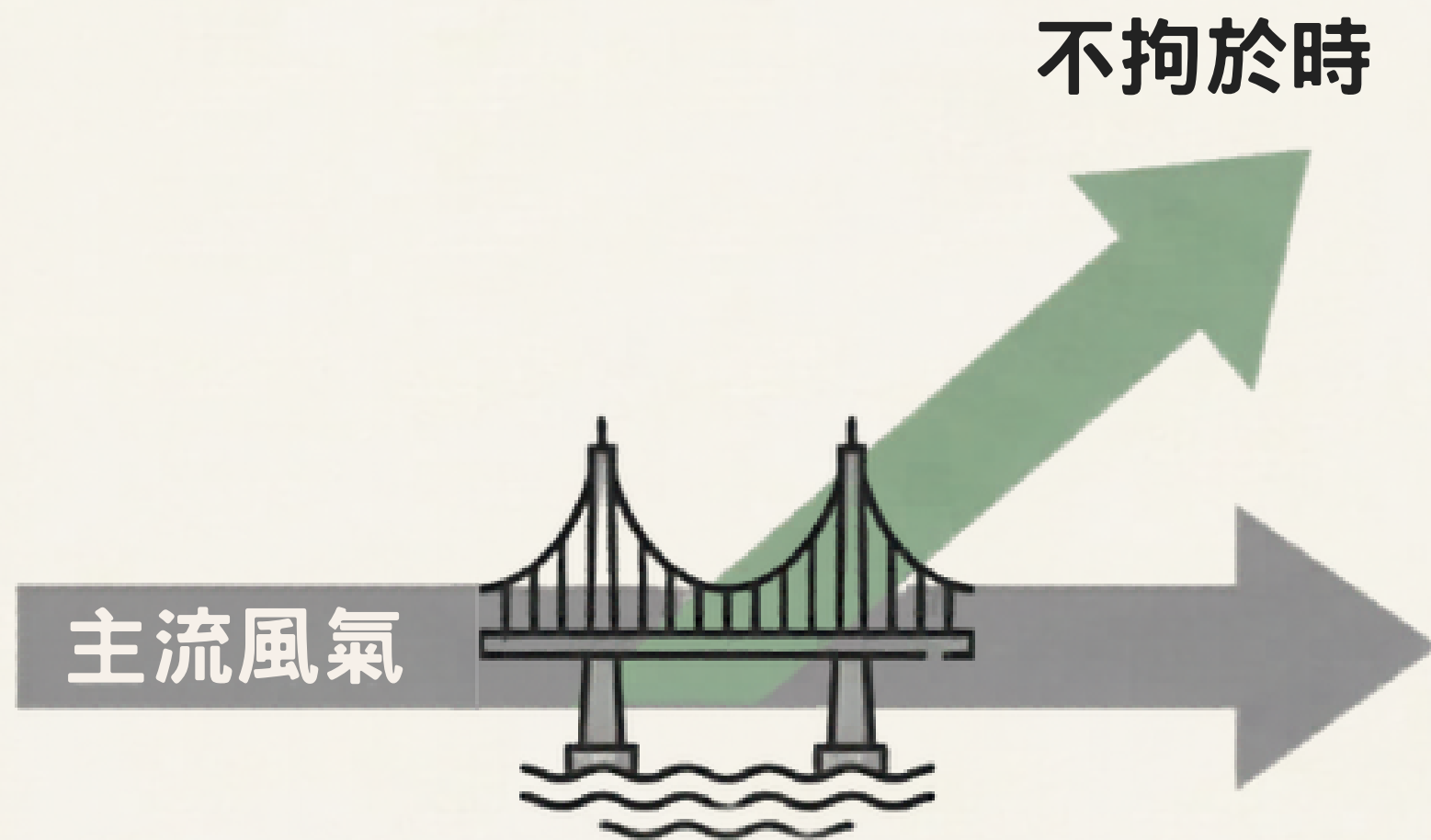
家長示範謙卑身段：
「這方面你比我懂，可以教我嗎？」

古典校正：

讓孩子明白知識是可以雙向流動的。
承認不會並不丟臉，這能在不對等的知識背景下，維持健康的家庭關係。

「學然後知不足，教然後知困……教學相長也。」
——《論語·述而》

負責任的決策：支持孩子不盲從世俗的生命抉擇



情境：

面對學業壓力，
孩子想休學一年去當國際志工，探索自我。

SEL 策略：

陪伴孩子分析休學的利弊，這是逃避壓力還是
對人生負責？如何規劃這一年並使其有意義？

古典校正：

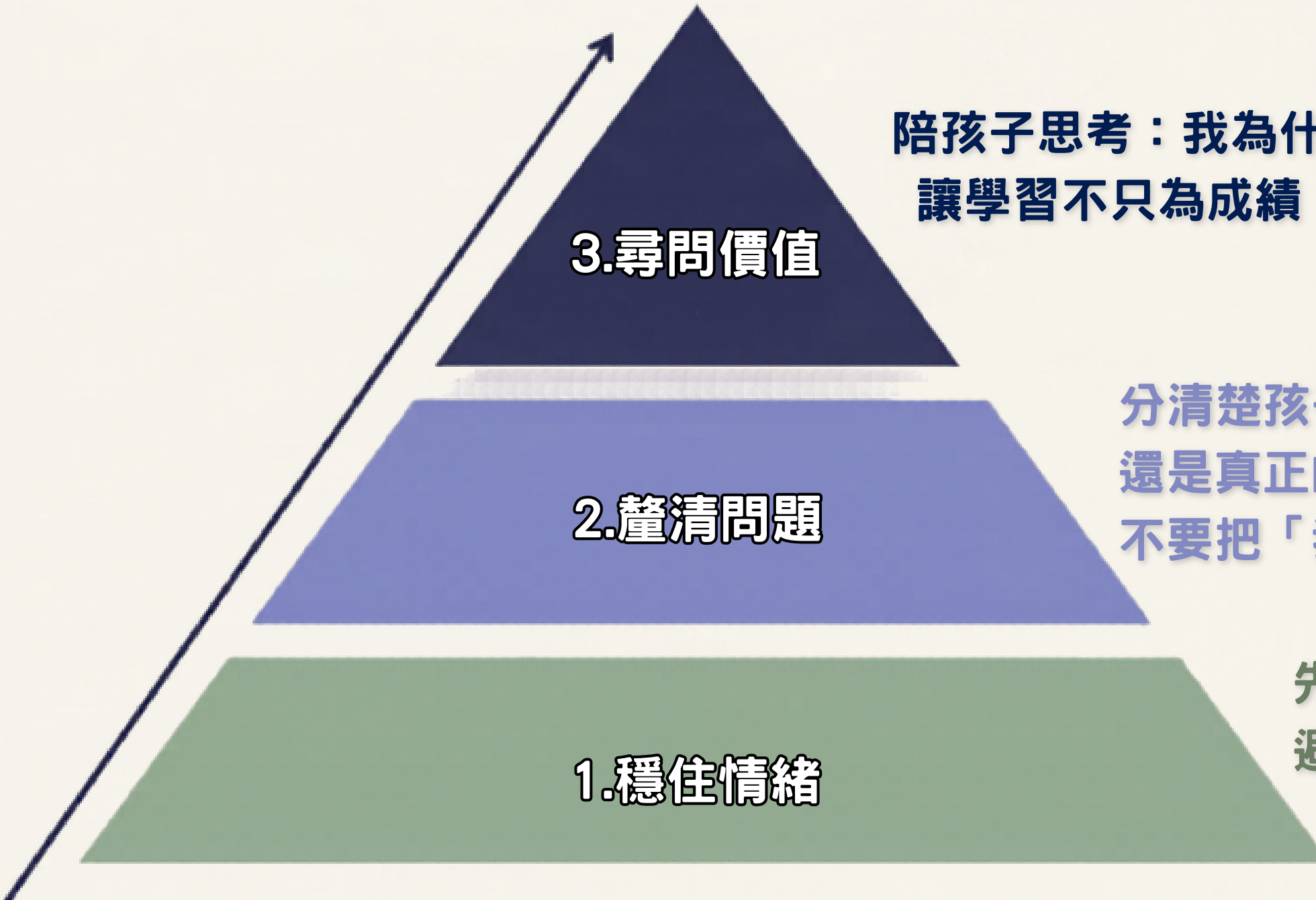
如果選擇基於對「道」的追求，家長應提供
自主支持，讚賞他們「行古道」的勇氣。
成熟的決定既面對現實，也守住內在價值。

「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」——《論語·子罕》

高中家長陪伴孩子的三步引導

先穩住情緒，再釐清問題，最後回到價值。

SEL 幫助家長陪孩子面對眼前困難，〈師說〉則提醒我們：教育不只在解題，也在立身。



3.尋問價值

陪孩子思考：我為什麼要學？我想成為怎樣的人？
讓學習不只為成績，也為了責任、判斷與人格方向。

2.釐清問題

分清楚孩子現在卡住的是情緒、方法，
還是真正的知識落差——
不要把「我不會」誤認成「我不行」。

1.穩住情緒

先讓孩子感到被理解、能夠開口，
避免在羞愧、挫敗或防衛中失去對話空間。

「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」
——《禮記·大學》

家庭是孩子最早的教室，家長則是無可取代的生命學伴



現代心理學教會孩子如何適應世界，

〈師說〉作為古典智慧則引導思考這個世界值得如何適應。

在充滿變數的高中三年，家長不只是管理者，更是陪孩子尋找生命價值的同伴。

「士不可以不弘毅，任重而道遠。」——《論語·泰伯》

教養是一場願意求助與 持續學習的共同修行

〈師說〉的核心精神在於「不恥相師」。真正的教養，也包含家長願意尋求專業協助。您不需要獨自承擔一切，教育部家庭教育資源網提供全國家庭教育諮詢專線，協助親子溝通與教養議題。



全國家庭教育諮詢專線：412-8185

「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：當東方智慧遇見SEL教育

不只是讀懂《易經》，更是把古典智慧轉化為學生能使用的心理韌性課程。

- 觀察覺察 ✓
- 理解他人 ✓
- 做出選擇 ✓
- 付諸行動 ✓

從「乾坤、動靜、內外」出發，帶學生練習覺察、選擇與行動。

東方智慧 × SEL 教育 × 班級經營



把深奧的東方智慧，轉化成老師能帶、學生能懂、班級能實踐的課程活動。

「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

