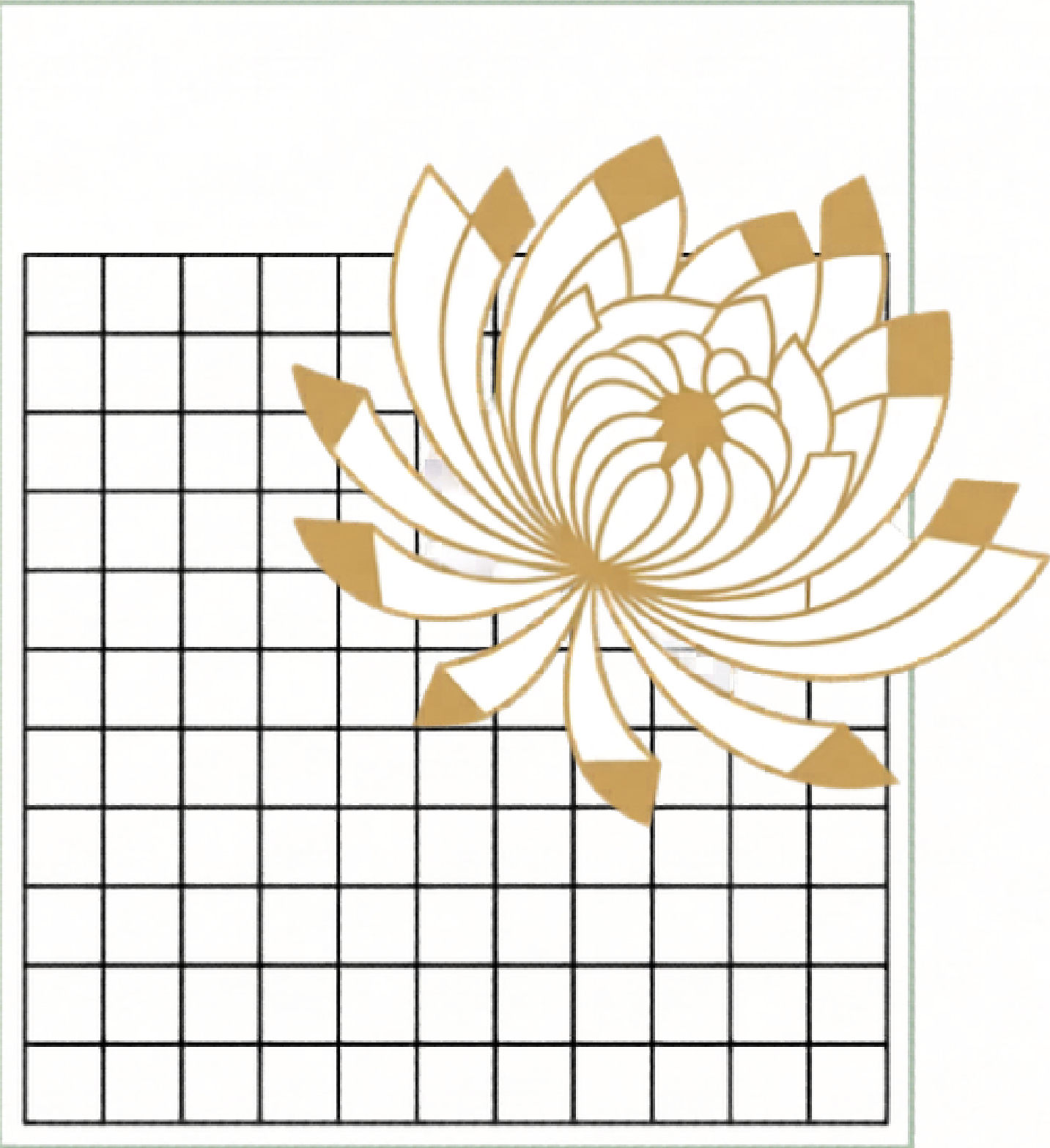




寫給未來的自序： 古典文學的跨域生存指南

從〈畫菊自序〉學到資訊識讀與社會協商

「君子之學，以美其身。」——《荀子·勸學》



經典創新工作坊



承擔教職



停機教子



調藥助夫



紙上生風

「志不立，天下無可成之事。」
—— 王陽明〈教條示龍場諸生〉

跨越百年的精神導師：張李德和

- 面對傳統社會對女性「教子、助夫」的結構性期待，張李德和始終沒有放棄自我。
- 她沒有採取極端對抗，而是在日常責任的縫隙中提起畫筆。

〈畫菊自序〉既是一篇文學散文，
也是一份關於「如何在限制中安放自我」的人生筆記。

拆解〈畫菊自序〉的三種視角

古典文本並非陳舊的說教，而是人類面對複雜現實時，最精煉的處世智慧。
我們將透過三個現代學科的視角，重新理解這篇經典。



「溫故而知新，可以為師矣。」——《論語·為政》

心理學領域：壓力下的自我懷疑

高中生常在多重壓力下感到失去自我，
當我們將所有時間與精力投入於滿足外界標準時，
內在的靈魂便容易枯萎。



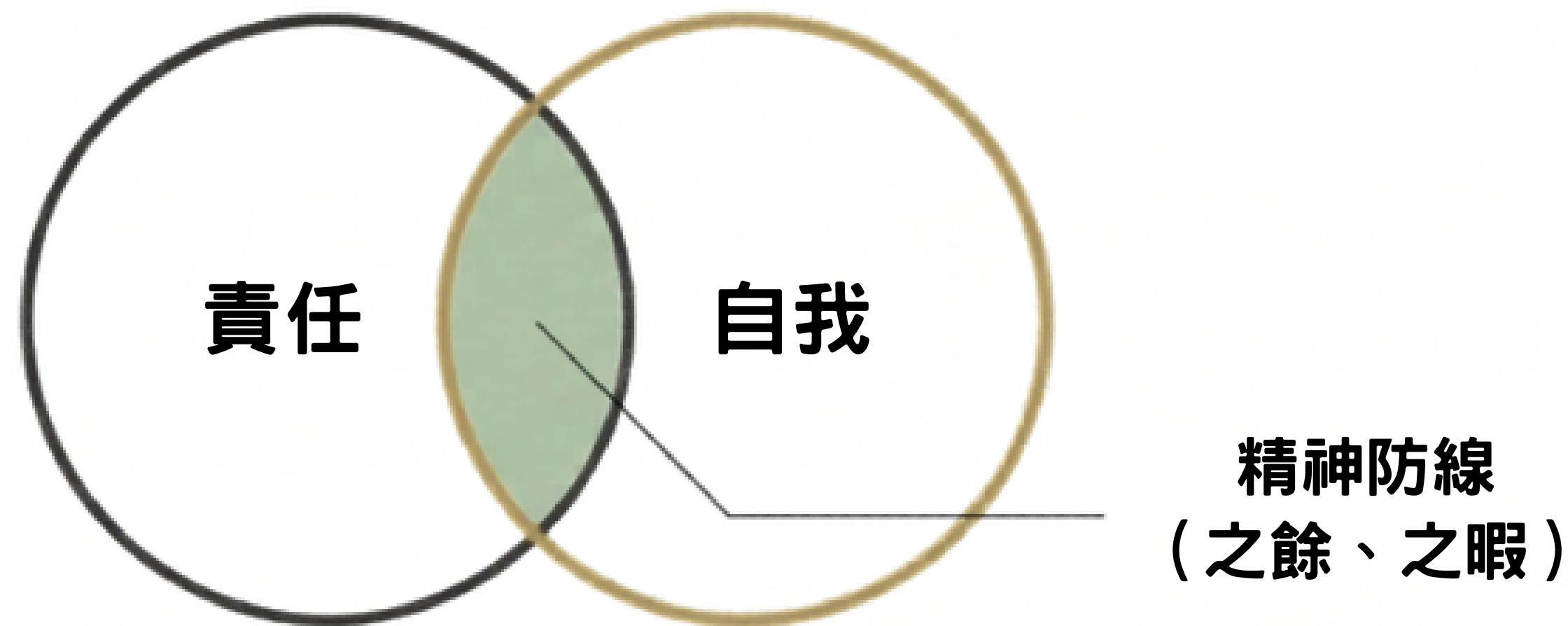
在無止盡的作業與考試中，你是否還記得自己原本的樣子？

「天行健，君子以自強不息。」
——《易經·乾卦·象辭》

心理韌性：在「之餘」與「之暇」建立精神防線

張李德和在「教子之餘、調藥助夫之暇」作畫。

她在忙碌的生活之中，刻意保留一塊自己的精神空間，並非單純地逃避現實責任。
這正是心理韌性的能力表現。

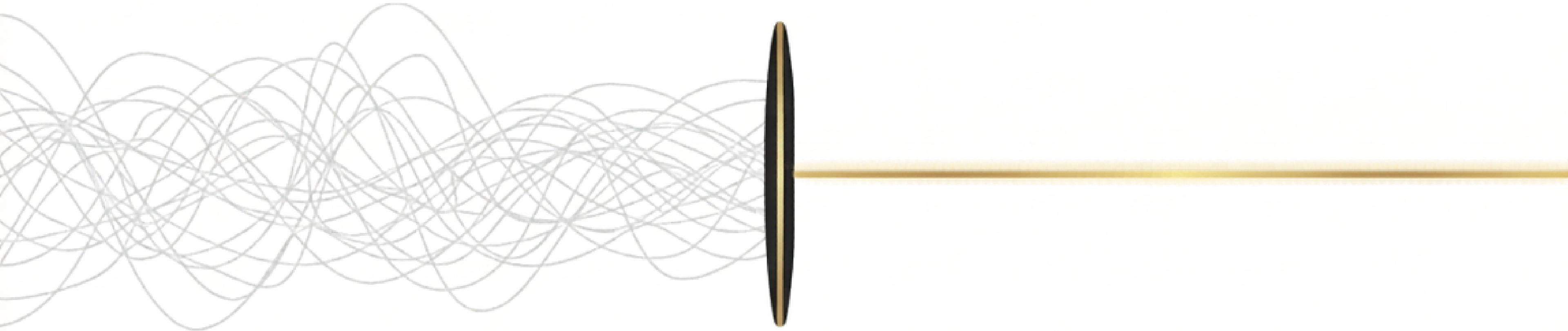


「聖人不貴尺之璧，而重寸之陰。」
——《淮南子·原道訓》

每個人都需要一塊屬於自己的精神空間，它可以是閱讀、運動、旅遊，
或任何真正熱愛的事，讓我們在忙碌與壓力之中有力量繼續前行。

資訊學領域：資訊洪流與演算法的綁架

現代人處於人工智慧與社群媒體高速運轉的時代，每天都被海量的資訊包圍。
一旦大家都在追逐轉瞬即逝的流量，我們就十分容易迷失方向。



當世界不斷推送雜訊給你，如何辨識出真正重要的訊號？

「知止而後有定，定而後能靜。」——《大學》

建立自己的價值標誌： 在資訊爆炸的時代，什麼才能真正代表你？

菊花在文中承載著張李德和的價值觀，成為她人格與志向的象徵。

當每個人都能輕易創作內容時，真正讓人留下印象的是一個人的價值與品格。

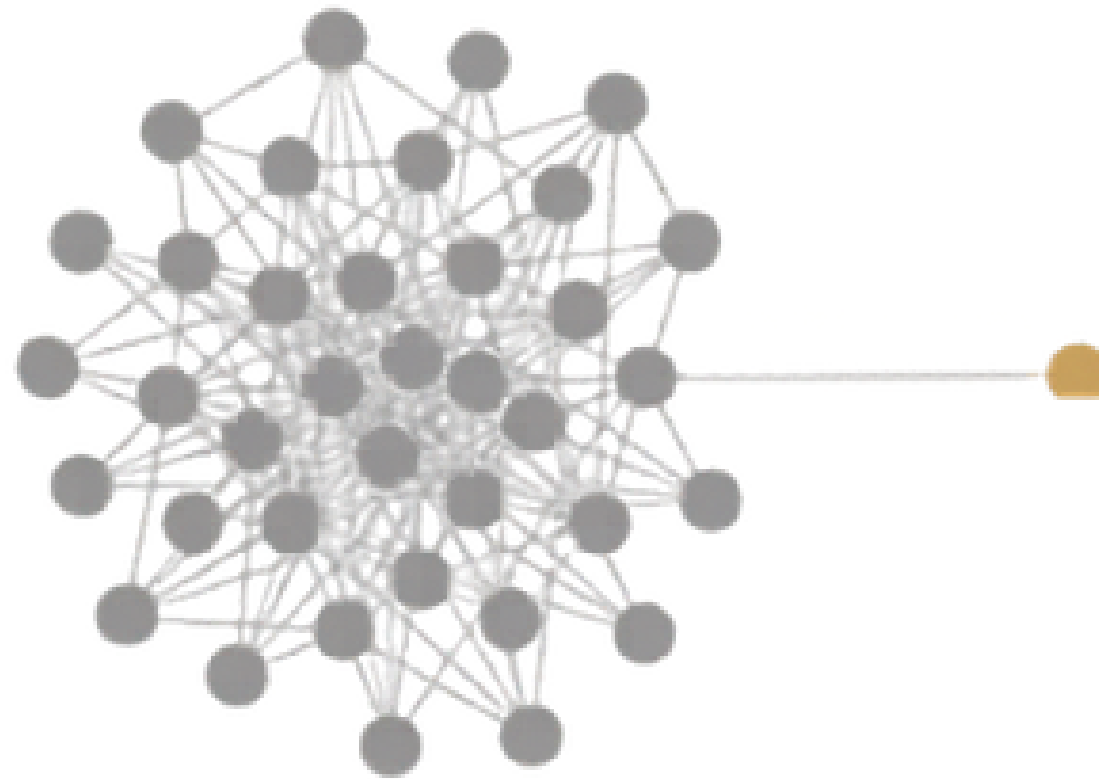


「脩辭立其誠，所以居業也。」
——《易經·乾卦·文言》

文字可以生成，風格可以模仿；唯有慢慢培養出的品格與價值是無法取代的。

社會學領域：同儕壓力的拉扯

學校是一個微型社會，為了獲得歸屬感，
學生們往往在團體中妥協，甚至在面對不公與霸凌時選擇從眾或沉默。



為了融入群體，我們是否在無意間放棄了自己的判斷力？

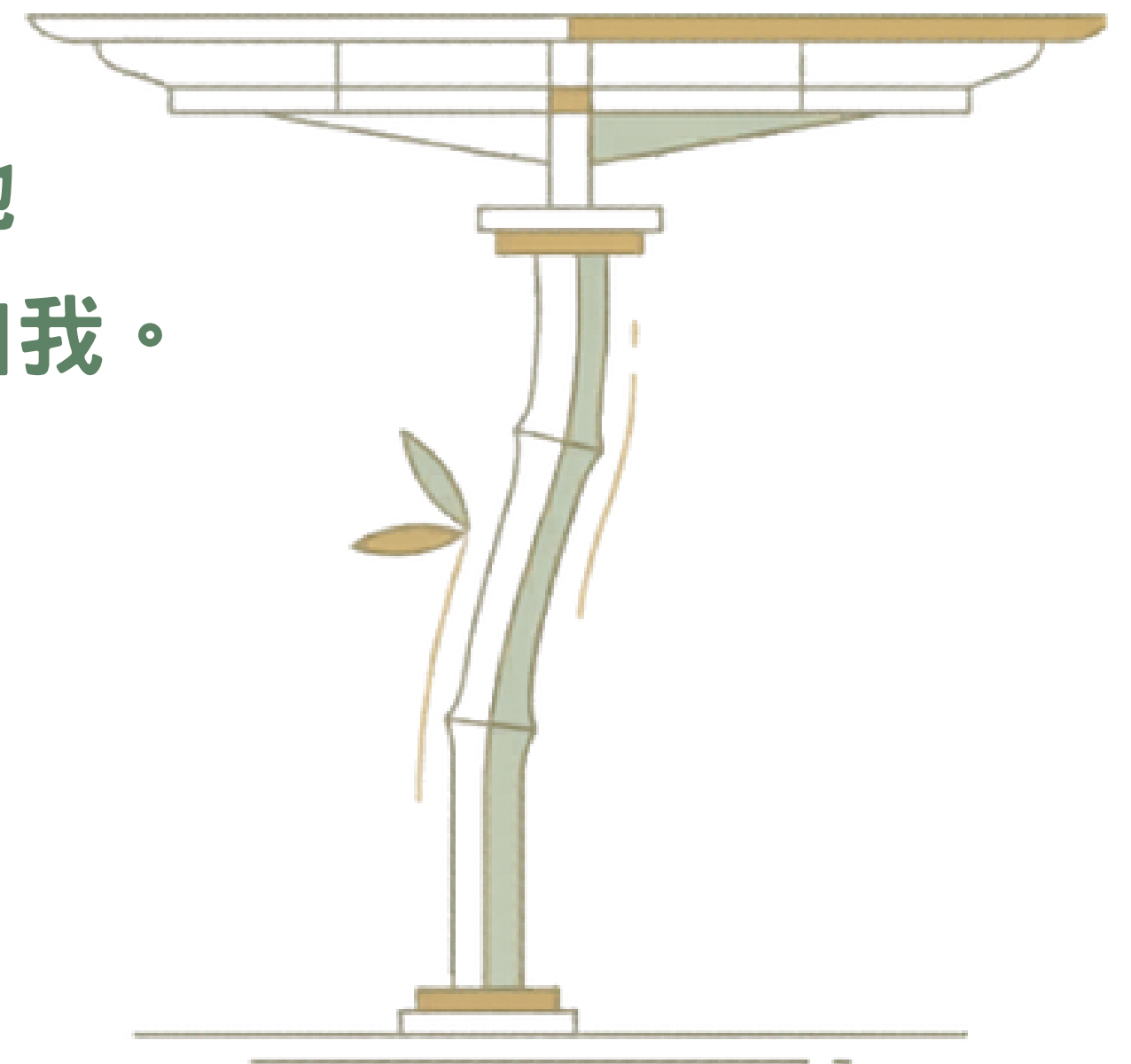
「君子和而不同，小人同而不和。」——《論語·子路》

守護勁節：在同儕壓力下維持自己的底線

張李德和所追求的「勁節」，是身處群體之中仍然能守住自己的信念與人格。成熟的人能溫柔地與世界相處，同時也不會因為他人的期待而失去自我。

不跟著嘲笑、不隨意附和、保持客觀與善良，這就是「勁節」最平凡也最可貴的展現。

「菊殘猶有傲霜枝。」—— 蘇軾〈贈劉景文〉



「人為萬物之靈，志有萬端之異。」——〈畫菊自序〉

跨域心智矩陣：從被動承受到主動建構

情境	難題	從〈畫菊自序〉學到什麼
面對壓力	當課業繁重時， 怎麼做才不會迷失自我？	替自己留一段「之餘、之暇」。 再忙，也要留一點時間給自己喜歡的事。
面對雜訊	當資訊龐雜時， 怎麼區分什麼是重要的？	先看清自己要什麼， 不是熱門、大家都追求的就一定適合自己。
面對同儕	當大家都在跟風時， 怎麼維持自己的選擇？	守住「勁節」，不急著和別人一樣。 堅持自我不是故意與人不同， 而是不被外界帶著走。

自主學習專題：寫下你的自序

如何將這份跨域思維轉化為你的自主學習計畫？



「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」——《中庸》



「草木有本心，何求美人折。」
—— 張九齡〈感遇十二首・其一〉
綻放專屬於你的姿態

在喧囂混亂的時代裡，
不必急著向世界證明什麼。
找到心中的那朵菊，在日常的縫隙中為它澆水。
一旦擁有不隨波逐流的勇氣，
生命將會化為獨一無二的美好模樣。

「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



面對壓力

練習穩定與轉念



班級經營

創造對話與支持



情緒人際

看懂自己，也理解他人



教師支持

照顧學生，也照顧自己

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

