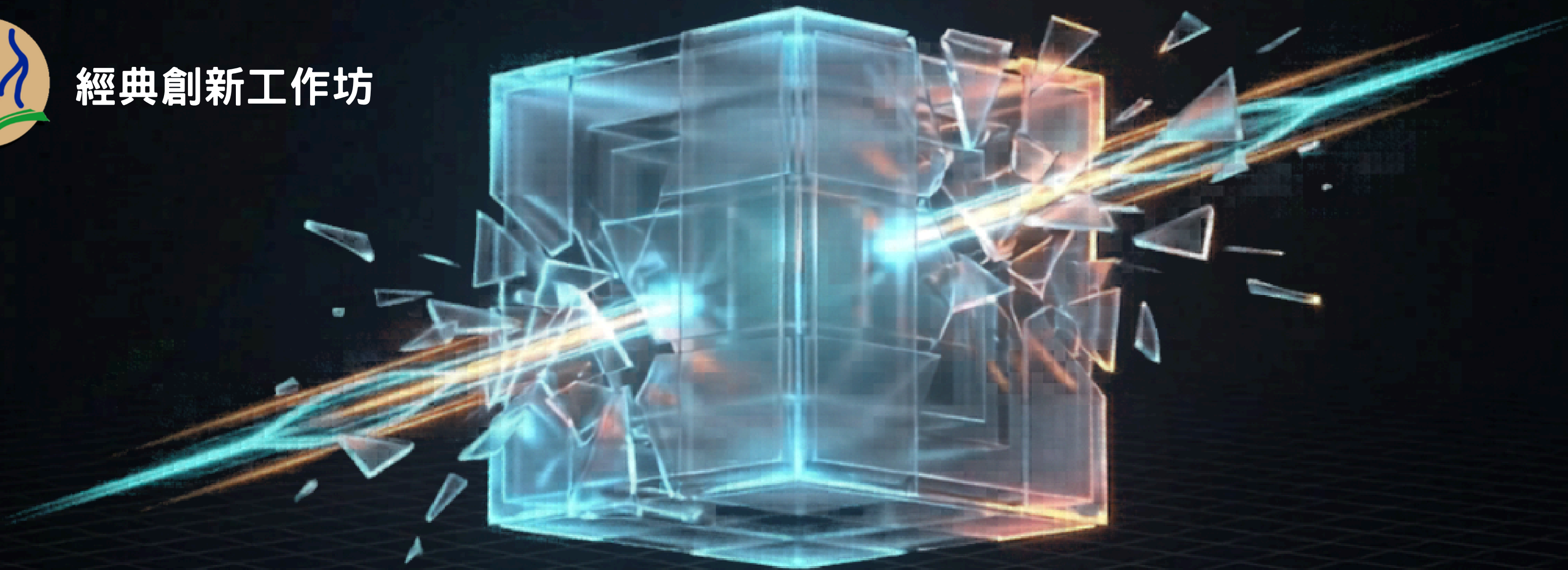


〈勞山道士〉的撞牆啟示錄

SEL 社會情緒學習 × 東方經典智慧的跨時空思辨



經典創新工作坊



「欲修其身者，先正其心。」
——《禮記·大學》

案例診斷：為什麼王生會「撞牆」？



病患特徵

王生身為世家子弟，面對艱苦修行顯得耐受力不足。

主訴症狀 *求道還是求術？

慕道求仙，無法吃苦，急於求成；
最終施展穿牆術失敗，頭腫如巨卵。

診斷工具

西方 SEL（顯微鏡：診斷行為缺陷）＋
東方經典（望遠鏡：洞察心術格局）。

「行有不得者，皆反求諸己。」——《孟子·離婁上》

領域一：自我覺察 Self-Awareness

辨識真實動機：你是在「追夢」，還是在「追別人的眼光」？

古代
宣稱「慕道求仙」

古代
實際渴望炫耀法術、
想藉法術快速取得社
會優勢。

我們向內覺察到（真相）

我們在外觀察到（表象）

• 現代
繁星志願填熱門科系

• 現代
滿足親戚或社會期待、
追求光鮮亮麗的評價與體面

「知人者智，自知者明。」

——《老子》

核心洞察：看懂別人不難，
承認「我沒那麼強大、我還有
想學習、想知道的」才是真正
提升自己的智慧所在。

領域二：自我管理 Self-Management

拒絕速成誘惑：所有的奇蹟，都是無聊基本功的堆疊。



古代王生情境

砍柴一月便「苦不可忍、心不能待」，妄想跳過修煉過程而直接獲得法術。

現代學生情境

吉他社的「三分鐘熱度」：為了成發耍帥，練兩天嫌痛，上網找「三分鐘學會和弦」懶人包，拒絕練基礎爬格子。最終上台節奏全亂。

核心洞察

西方 SEL 稱之為「延遲滿足」；東方智慧稱之為「厚積薄發」

「鑠而捨之，朽木不折；鑠而不捨，金石可鑠。」——《荀子·勸學》

領域三：社會覺察 Social Awareness

理解他人意圖：以人為鏡，照見即覺察

低維度視角：嚴苛的工頭



古代王生情境

在道士有意錘煉之下，
王生只看見「柴」，沒看見「道」
只覺得是勞役之苦。

覺察不是同情，而是理解「社會關係中的文化與規範」
所謂成長，要有惻隱之心，也要有洞明之眼！

高維度視角：看見報告背後的學習目的



現代學生情境

小組報告時，不要只覺得討論耗時、分工繁瑣，
更要能理解老師安排小組合作的真正用意：透過
共事，培養合作、查證、溝通與共同負責的能力，
同時尊重每位組員參與和貢獻的需求。

「良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行。」——《史記》

領域四：人際關係技能 Relationship Skills

關係中的抗壓性：在他人給予的壓力與嘲諷中，能否穩定自我發揮？

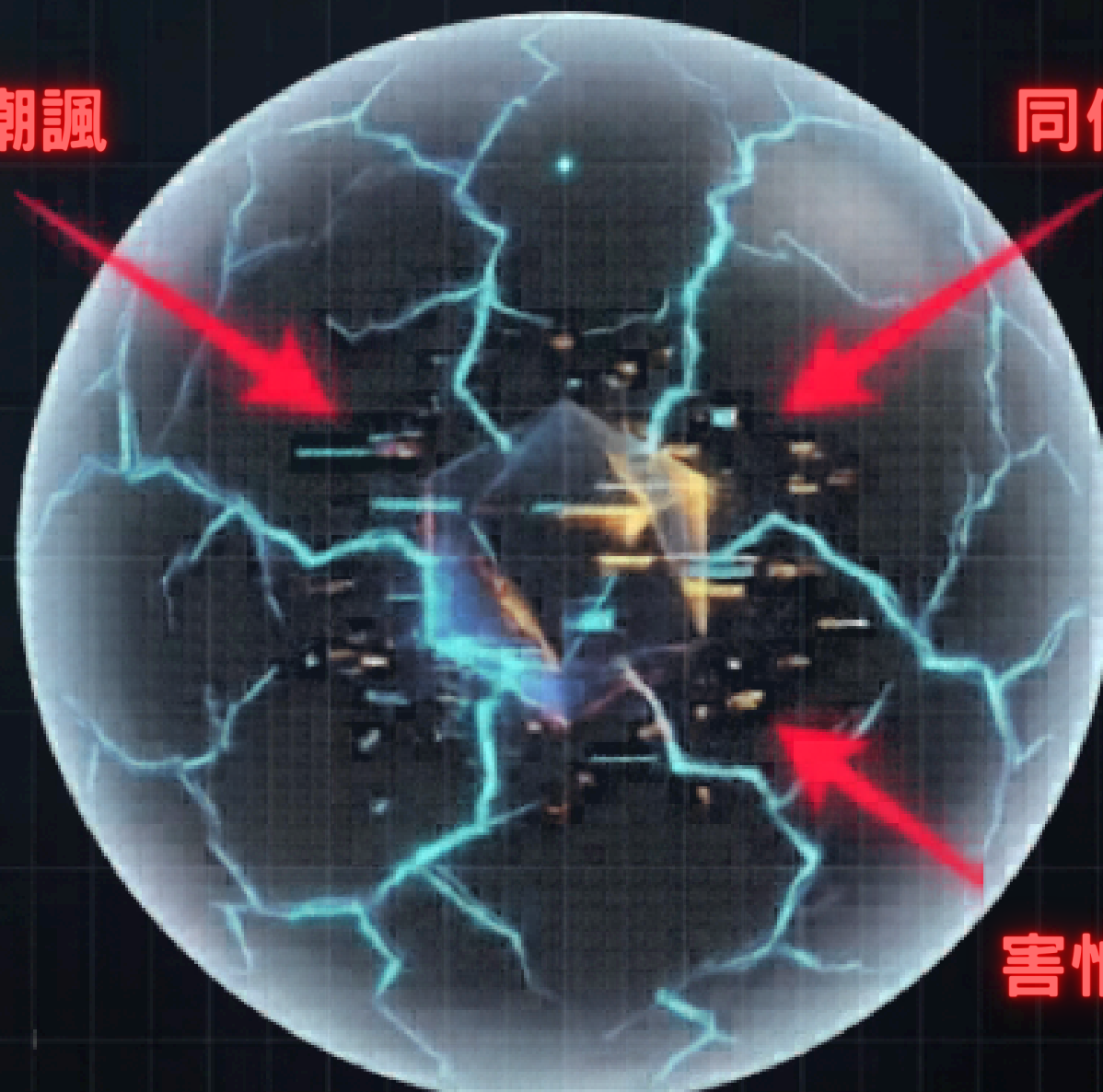
「三人行，必有我師為。擇其善者而從之，其不善者而改之。」——《論語·述而》

古代王生情境

被妻子一揶揄，王生立刻理智斷線，不顧警告施展法術證明自己，王生未能真正落實道士「歸宜潔持，否則不驗」的提醒。

妻子嘲諷

同儕壓力



害怕被笑

現代學生情境

不敢發問的「獨行俠」與跟風者：數學卡關怕丟臉不敢問，最後段考失常丟分；或因同儕激將「你不敢翹課喔？」，在壓力下跟著做出違反校規之事。

真正的成熟，是直面壓力時學會掌握自己的情緒，是在困境處找到安頓自己心性的方法。

領域五：負責任的決策 Responsible Decision-Making

術要有效：關鍵不只在方法，更在後續的潔持與定心——「定乎內外之分，辯乎榮辱之境」《莊子·逍遙遊》



古代王生情境

道士告誡「歸宜潔持，否則不驗」，重點不只是不要炫耀，更是在提醒：無論學習任何事情，若不願堅持、不肯專心致志，終將半途而廢。

現代學生情境

直接用 AI 生成作業交差，看似省時有效；但一到真正需要自己口頭報告、考試與實作解題時，便會發現內容沒有吸收與內化，腦袋空空，這就是另一種「不驗」。

核心洞察

方法要真正發揮效果，前提是持續修持與內化知識與經驗。沒有節制與堅持，再快的捷徑也會在關鍵時刻失效。

深度會診：SEL 顯微鏡 vs. 經典望遠鏡

西方教你：「如何把事情做好」

東方問你：在幻術之外、平庸之上，「你」要成為什麼樣的人？

維度	西方 SEL 框架（工具性）	東方經典哲理（生命性）
核心焦點	適應社會的心理與能力	由心術達成「天人合一」道德本性
時間意義	達成目標的成本（重視效率）	磨練火候與生命轉化（重視積累）
失敗解讀	決策失誤、策略不足	德不配位、心術不正的必然
終極目標	社會平衡與個人成功	歸於平淡與守住真誠（潔持）

終極洞察：道與術的本體論

為什麼「只要我學會了技能」依然不夠？

「物壯則老，是謂不道，不道早已」
——《老子·三十章》

術（穿牆術/才藝/學歷）

道（誠意/慎獨）

1. **SEL 預設**：只要掌握技能（穿牆術），就能順利且立刻變現能力。

2. **經典揭示**：道先於術，若心術不正，在小說敘事中，心術不正者終究無法真正掌握法術，法術必定失效。

3. **給高中生的警惕**：

- 學習者最忌諱的事：分心與不正直，就會離目標越來越遠。
- 沒有內化的技術，只會製造表面的效率；像是濫用 AI 完成交差，看似省力，真正要獨立思考與解題時，反而更容易暴露空洞。

你的「勞山」在哪裡？

回到現代校園

——把握「術」的法則，更要修出自己的「道行」



「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

