

超越焦慮的千古指南

用 SEL 社會情緒學習與東方哲理重讀〈出師表〉



經典創新工作坊

「形而上者謂之道，
形而下者謂之器。」
——《周易·繫辭上》

SEL是橋樑，東方哲理才是靈魂

SEL社會情緒學習
(西方心理學)

- 情緒調適
- 溝通技巧
- 壓力管理

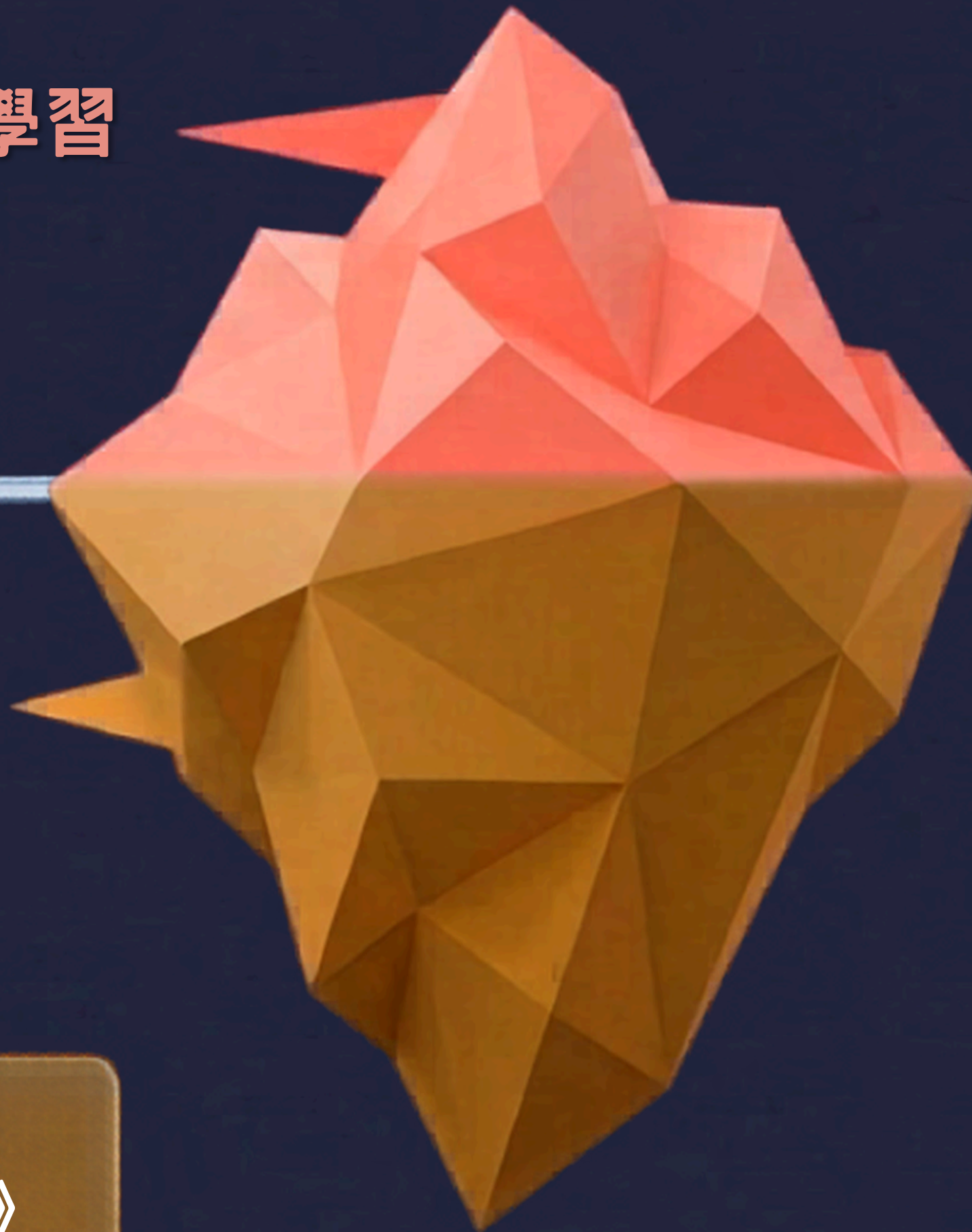
教你怎麼「活得順」

東方哲理
(古典文本)

- 天命使命
- 大局觀點
- 道德承擔

教你「為何而活」

「窮則獨善其身，達則兼善天下。」
——《孟子·盡心上》

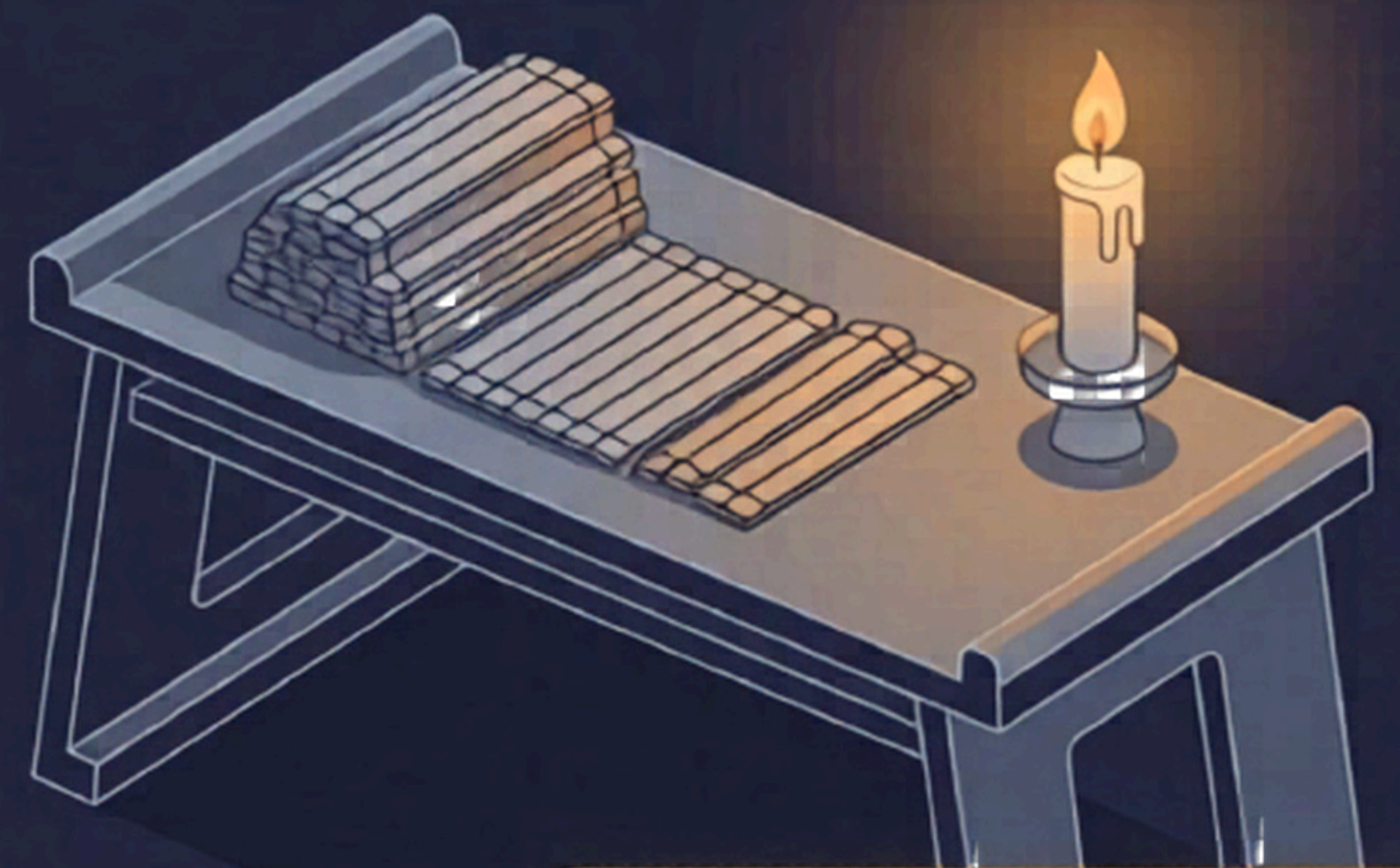


你的崩潰處境，一千八百年前的他全經歷過。

現代高中生面臨升學、人際、前程的多重折磨，已然到了「危急存亡之秋」。

諸葛亮也面臨過極致的壓力與焦慮。

他如何扛下一切，卻依然溫柔強大？



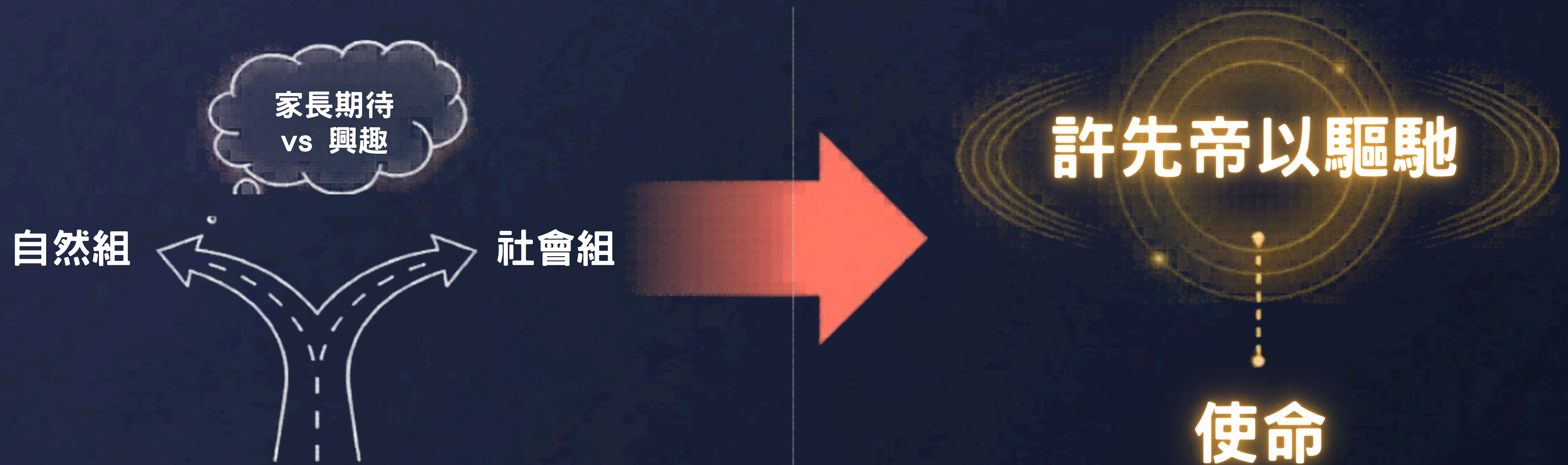
「今天下三分，益州疲弊，
此誠危急存亡之秋也。」

—諸葛亮〈出師表〉

1. 自我覺察：從「選組焦慮」到「看見使命」

SEL 視角

東方哲理



SEL 視角

探索自己的興趣與優勢
(我喜歡什麼?)

東方哲理

真正的自知是理解自己在家庭、
社會與歷史中的位置
(我願意為世界付出什麼?)

「知人者智，
自知者明。」

——《老子》

2. 自我管理：在學測高壓中，煉成「弘毅」的韌性

SEL 視角

學測壓力山大



運用技巧調適焦慮，
避免身心耗竭。

「士不可以不弘毅，
任重而道遠。」
——《論語·泰伯》

東方哲理

弘毅

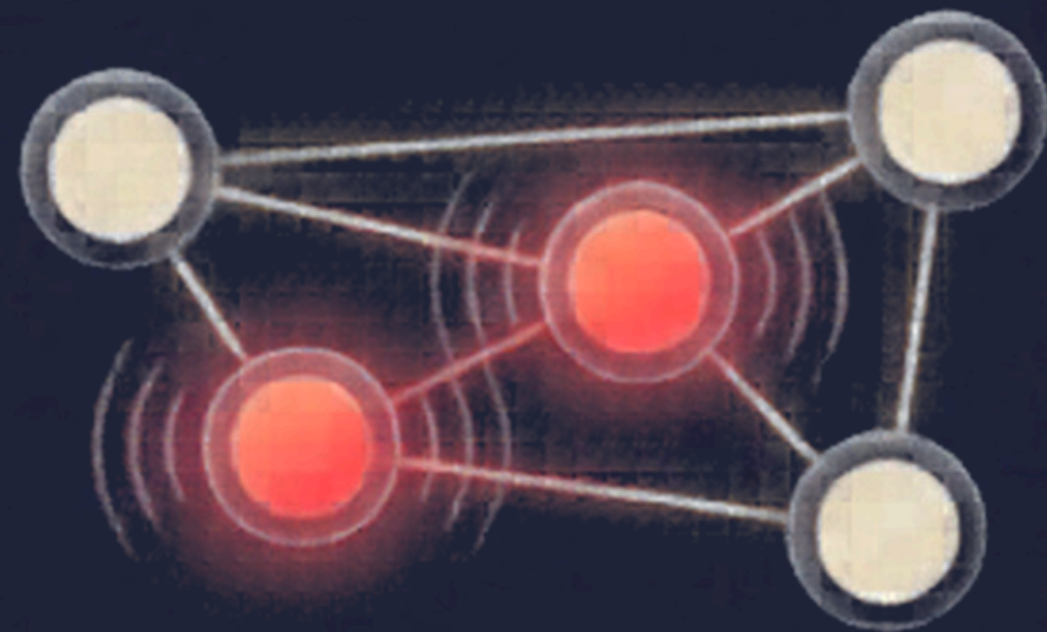


面對挫折，將壓力轉化為強大執行力。
因為看見遠方的目標、理想，
而願意承受過程的痛苦。

3. 社會覺察：不只「讀空氣」，更要「看懂局勢」

SEL 視角

班級小圈圈與情緒



同理同學感受，
覺察班級氣氛。

東方哲理

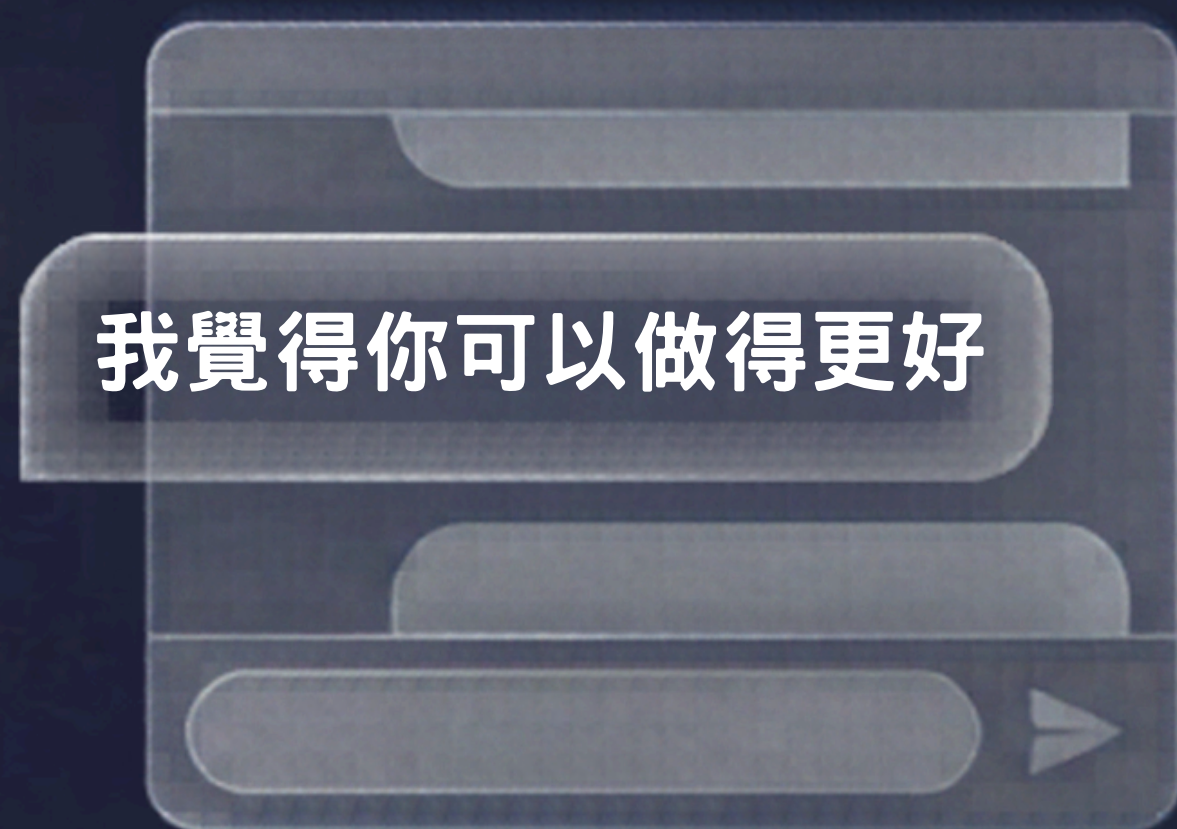
天下三分（大局觀）



看見行為背後的驅動力。
看懂群體的「核心動力」，
才能真正凝聚人心。

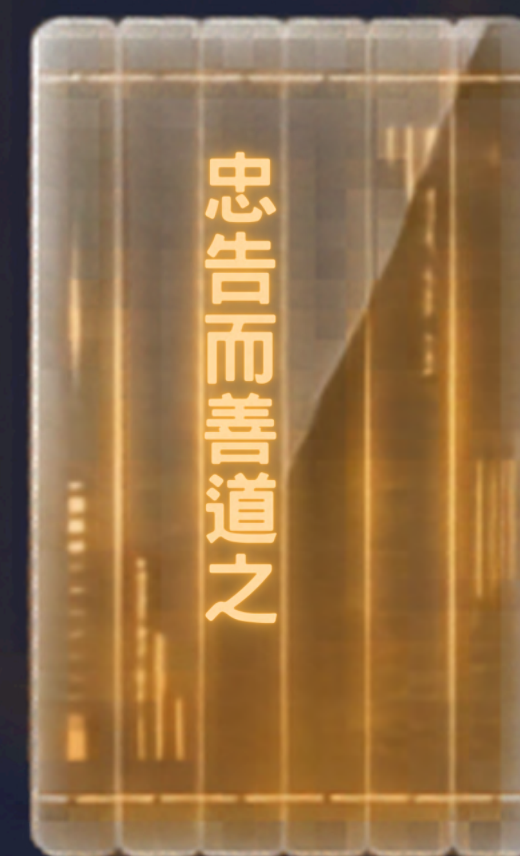
4. 人際關係：高風險溝通中的「非暴力勸諫」

SEL 視角



使用「我訊息」好好說話，
維護關係。

東方哲理



溝通前先確認「名分」。
以合理身分動之以情，
把「對面」轉化為「合作」。

5. 負責任的決策：瞻前顧後，一肩扛起命運

接任社長？

評估利弊（SEL）

理性評估選項的利弊與風險。

承擔成敗（東方哲理）

不效，則治臣之罪

「人無遠慮，必有近憂。」

——《論語·衛靈公》

接下責任之後坦然承擔可能的最終失敗——盡人事，聽天命。

維度升級：從「心理技巧」到「生命哲學」

生活情境	SEL 現代心理學 (技術/加法)	東方哲理 (責任/道德)
選組迷惘	認識自己 (情緒/優勢)	歷史中的自我 (使命/承擔)
學測壓力	控用情緒 (減壓技巧)	任重道遠 (忍耐與昇華)
班級衝突	同理他人 (讀取空氣)	全局思維 (看懂系統與局勢)
小組報告	溝通能力 (非暴力表達)	角色倫理 (君臣秩序/正名)
社團幹部	理性選擇 (利弊分析)	承擔後果 (義與遠慮)

「君子義以為上。」——《論語·陽貨》

兩種人生模型的叩問

SEL 教我們「怎麼活比較順」，
但〈出師表〉問出更深刻的問題：「你要為什麼而活？」



「亦余心之所善兮，
雖九死其猶未悔。」
——〈離騷〉

自主學習指南：寫下你的「出師表」

1. 遙遠的凝視：我的未來會因為做出這個選擇，而變得更好嗎？
2. 身分的定位：在各種生活環境中，我的「名」與責任是什麼？
3. 承擔的極限：什麼樣的理想，值得我即使「壓力爆表」也願意去做？

「博學而篤志，切問而近思，仁在其中矣。」

——《論語·子張》（以 SEL 切問近思，以東方哲理博學篤志）

「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。

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

- ✓ 觀察覺察
- ✓ 理解他人
- ✓ 做出選擇
- ✓ 付諸行動



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

