



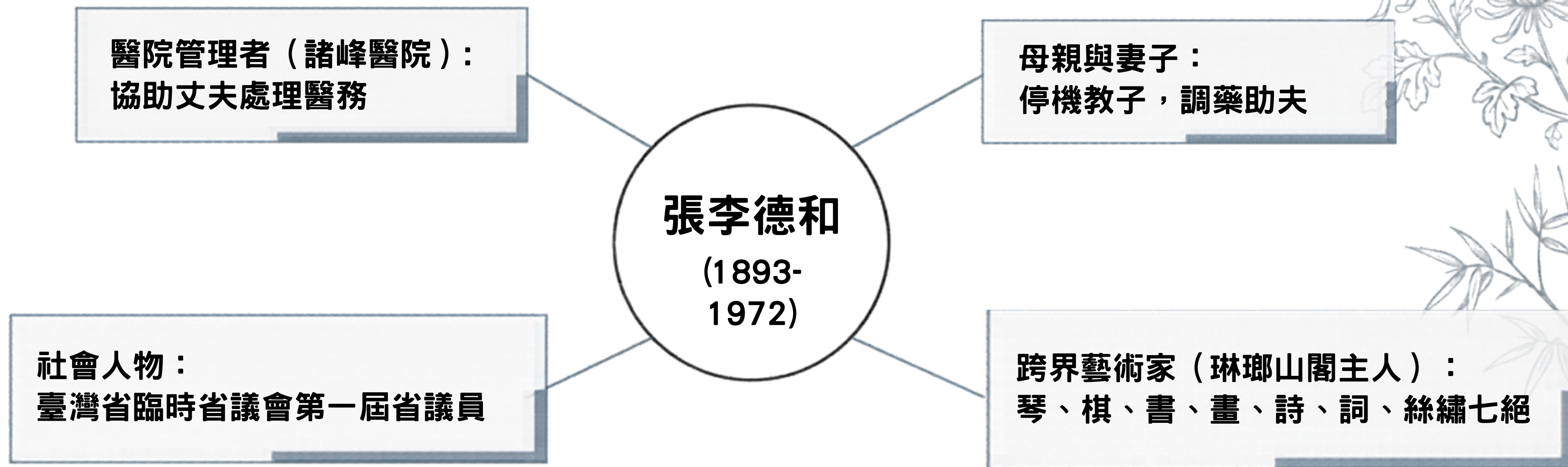
尋找你的那朵菊花： 〈畫菊自序〉與 社會情緒學習（SEL）

寫給高中生的自主學習指南——
在課業、社團與人際關係中，
找到安身立命的座標。



經典創新工作坊

「君子務本，本立而道生。」——《論語·學而》



她不是只懂讀書的弱女子，而是能在多重身分之間
從容轉換，活出豐富完整人生的典範。

「君子不器。」——《論語·為政》

人為萬物之靈，志有萬端之異。學琴學詩，均從所好；工書工畫，各有專長。是故咳唾珠玉，謫仙關詩學之源；節奏鏗鏘，蔡女撰胡笳之拍，此皆不墮聰明，而有志竟成者也。若夫銀鈎鐵畫，固屬難窺。儷白妃青，亦非易事。余因停機教子之餘，調藥助夫之暇，竊慕管夫人之墨竹，紙上生風；敢藉陶彭澤之黃花，圖中寫影。庶幾秋姿不老，四座流芬，得比勁節長垂，千人共仰，竟率意而鴉塗，莫自知其鳩拙云爾。

認識自己

（人有其長，無需盲從）

找出空閒時間

（在滿載的日常中尋找空檔）

選擇自我信仰

（代表骨氣的菊花）

保持謙遜

（不求讚美，只求畫出自我真性情）

「物之不齊，物之情也。」——《孟子·滕文公上》

現代SEL (社會情緒學習)

西方心理學框架
講究「功能性」，
教你如何「運作」生活、
管理壓力、達成績效。

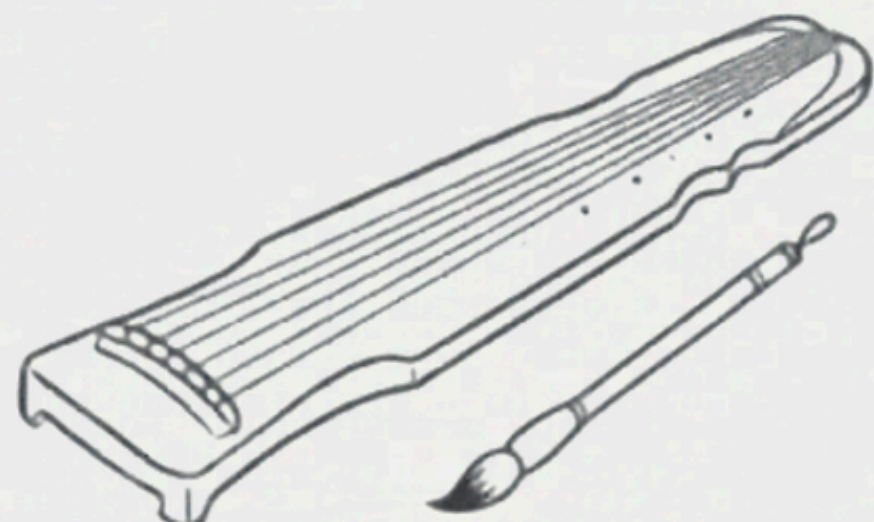
高中生存 終極指南

不只要學會「如何開車」，
更要知道「開往哪裡」。
將心理技巧升級為
人格修練。

東方古典哲理

千年的文化底蘊
講究「本體性」，
教你如何「存在」、
在倫理秩序中找到生命的
價值。

「文質彬彬，然後君子。」——《論語·雍也》

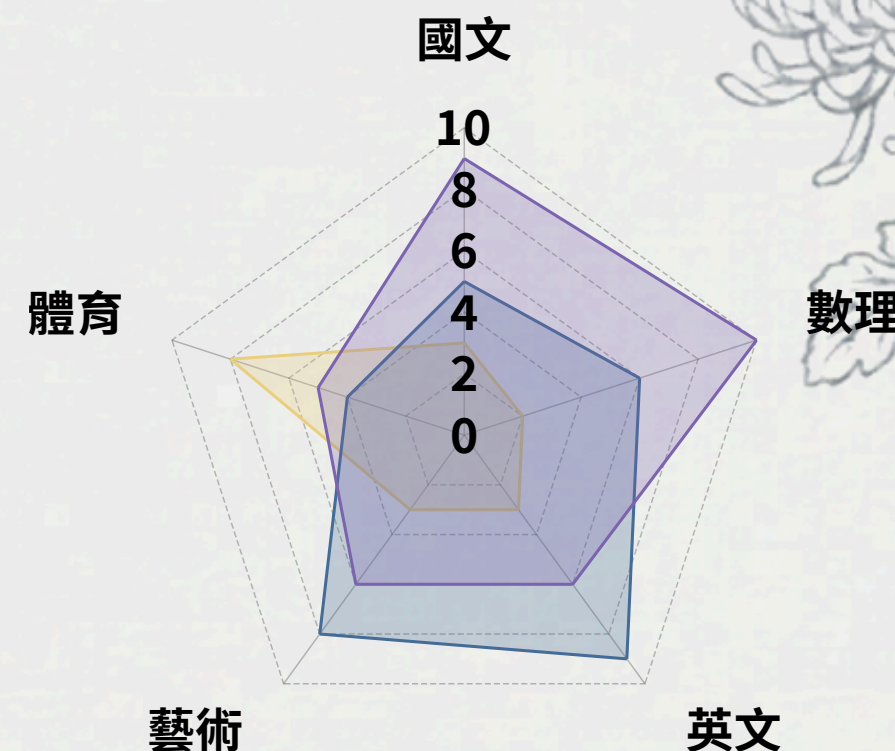


古典智慧

「學琴學詩，均從所好；工書工畫，各有專長。」

接受萬物之異。

張李德和清楚自己的所好，
不勉強成為別人期待的樣子。



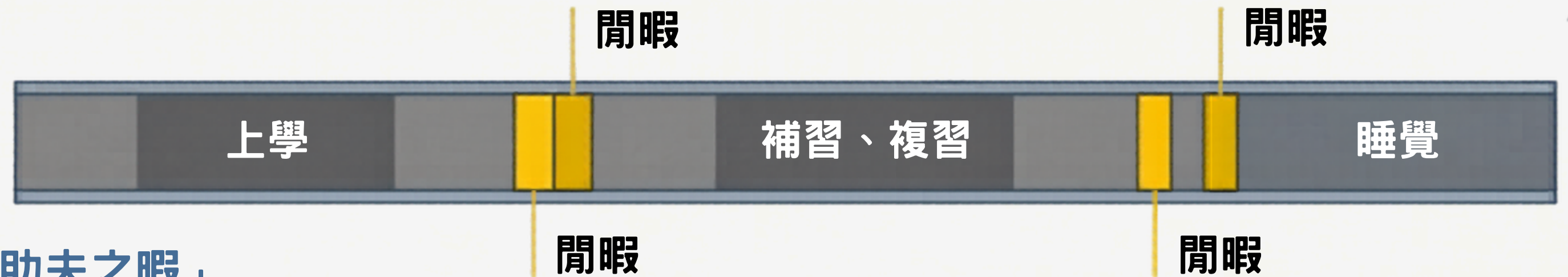
高中現實：認清你的所長 (選組與科系抉擇)

大家都說選理工醫藥才有前途，
但卻發現自己對歷史或設計有著濃烈的熱情。

自我覺察不是盲目跟風，
而是勇敢承認自己的優勢與弱點，
找到正確的歸屬。

「知人者智，自知者明。」——《老子》

在學測地獄裡擠出閒暇時間

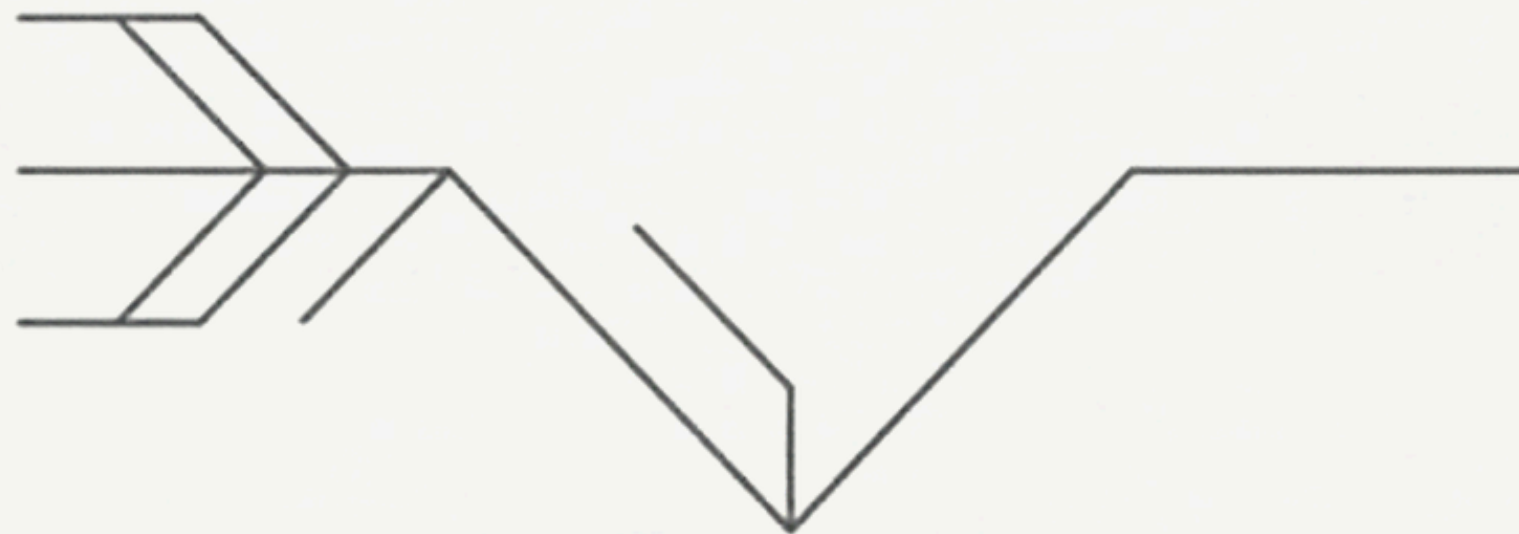


「停機教子之餘，調藥助夫之暇」

陷阱	策略	深度
忽略零碎時間 (總想等有空再開始)	善用「邊際時間」。 上課專注，提高效率， 將省下的時間投入志業。	這不僅是時間管理， 也是「保持節奏」。 在基本學業之外， 仍持續投入自己的志業。

「聖人不貴尺之璧，而重寸之陰。」——《淮南子·原道訓》

決定你要成為哪種人



「敢藉陶彭澤之黃花，...得比勁節長垂」

情境（同儕壓力）：班上正在排擠某個同學。

你會選擇跟著排擠以換取「合群」，還是發聲制止？

負責任的決定不是算計利益，而是確立價值觀。

「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」——《論語·子罕》

	SEL （功能性）	東方哲理 （本體性）
自我覺察 (Self-Awareness)	認識個人的興趣與優勢	知道自己 在歷史與文化中的位置
自我管理 (Self-Management)	管理壓力與時間以達成目標	在倫理與規範中安頓身心， 守住氣節
負責任的決定 (Decision Making)	基於後果與社會規範做選擇	在價值與責任之間做出選擇

SEL 幫助我們穩住自己；古典哲理則提醒我們要成為怎樣的人。

「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。」——《禮記·大學》

社會覺察： 歷史的跨時代對話

「竊慕管夫人之墨竹，...敢藉陶彭澤之黃花」

社會覺察不只是理解身邊的人，
也包括理解自己所處的文化與歷史。
理解一個文化推崇什麼人格，
也是一種更深層的社會覺察。

當你閱讀《史記》、《論語》等古文時，
並不是在背誦古人的文字，
而是在與不同時代的人對話。

「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」——《論語·里仁》



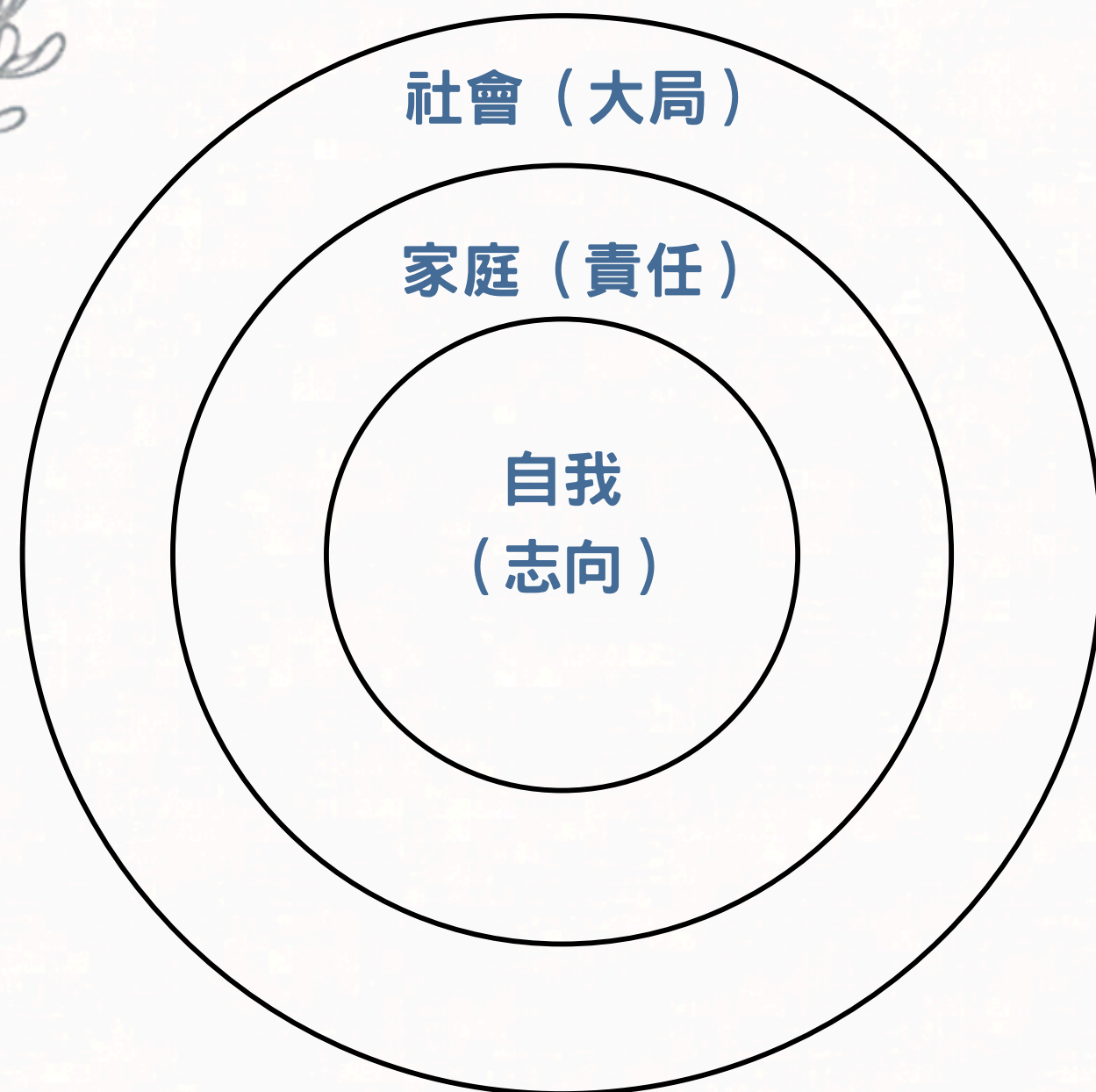
關係技巧：在規範中 成全自我的「和而不同」

經典連結

張李德和在「教子助夫」的倫理角色中，
依然保有「畫菊」的獨立靈魂。

現代情境：父母反對你的夢想科系

東方哲理教我們不用激進式的爭吵、反駁，
而是先滿足合理期待（顧好基本成績），
再用對志向展現出的行動與成果慢慢爭取父母同意。
這種做法在關係中保留了主體性（自我），
並非單純退讓、盲從。



「君子和而不同，小人同而不和。」
——《論語·子路》

提筆：畫出你的那朵菊花

我的「所好」是什麼？

撇開大眾的眼光，
那個讓我忘記時間的
興趣或領域是：
[_____]

我的「之餘」在哪裡？

在充滿考試與補習的夾縫中，
我可以擠出自己的時間在：
[_____]

我的「勁節」是什麼？

即使不被看好或面臨同儕壓力，
我也絕不會妥協的核心價值是：
[_____]

「苟日新，日日新，又日新。」
——《禮記·大學》

致 正在青春裡奮鬥的你

〈畫菊自序〉雖距離我們近百年，
但張李德和的抉擇與你並無二致，
SEL社會情緒學習教你如何在這條名為青春的賽道上平穩前進；
而古典哲理則溫柔地提醒你，這條路要通向哪裡，以及如何前進得有尊嚴。
在緊迫的生活裡，不必急著和別人比較。
守住自己的節奏，保護自己真正重視的價值，你也能長成屬於自己的樣子。

「舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮。」——《莊子·逍遙遊》

「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



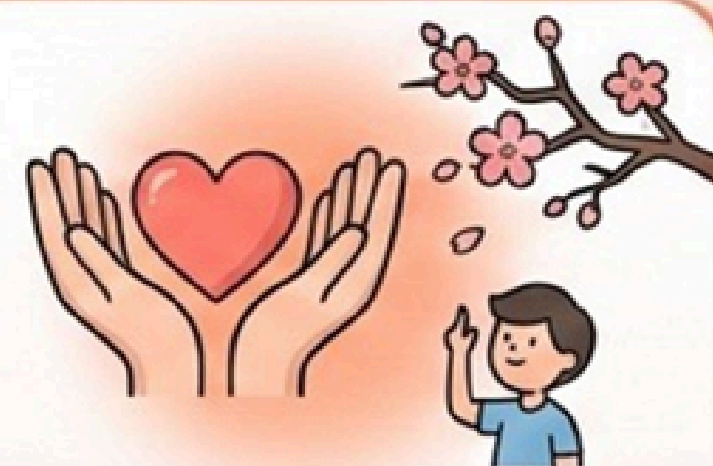
「字字珠璣」

- 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

