

跨越時空的生命對話： 從〈項脊軒志〉看現代青少年教養

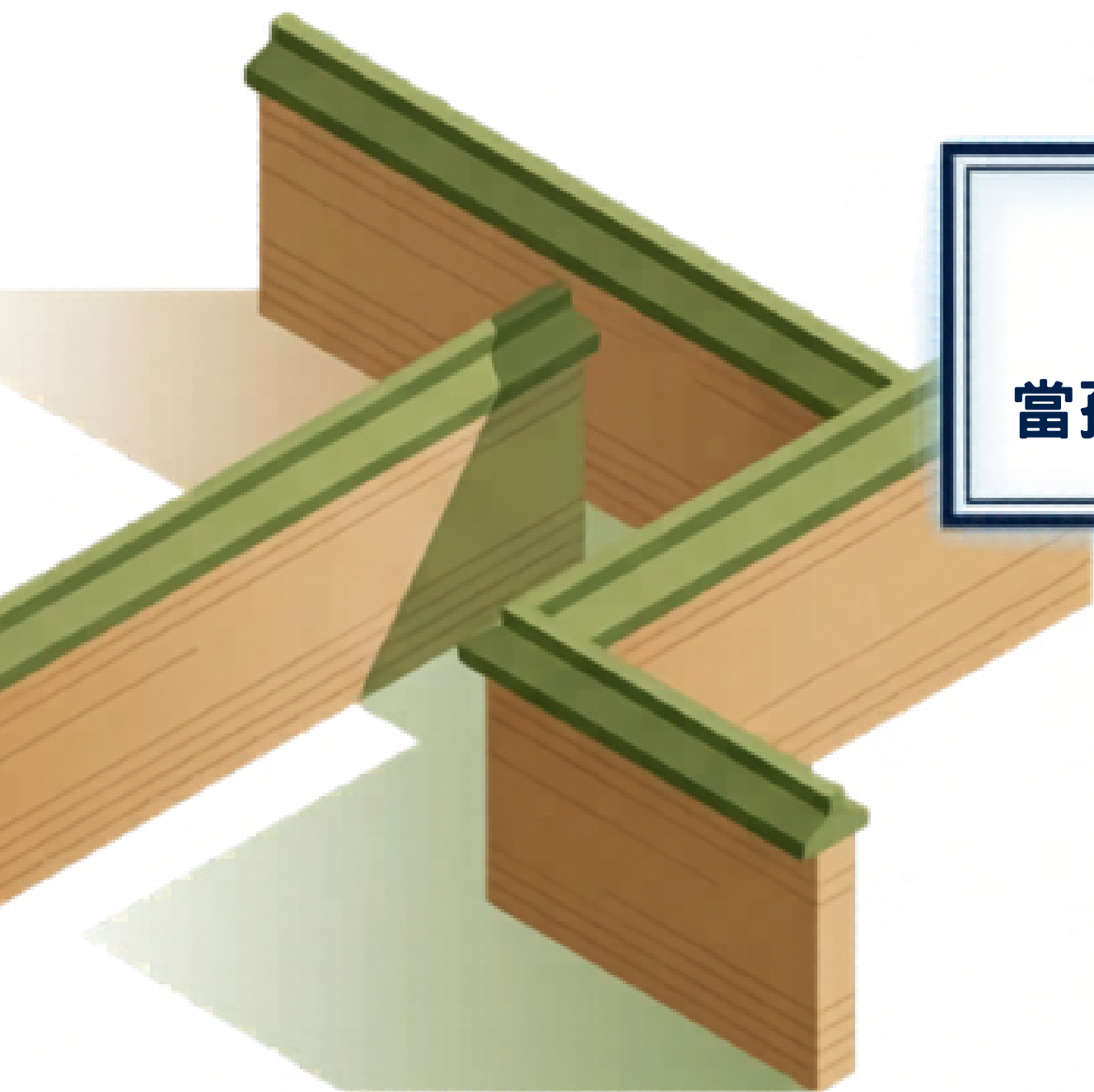
SEL 社會情緒學習自學指南



經典創新工作坊

「智者自知，仁者自愛。」——《孔子家語》

古典的物理阻隔



現代的數位高牆

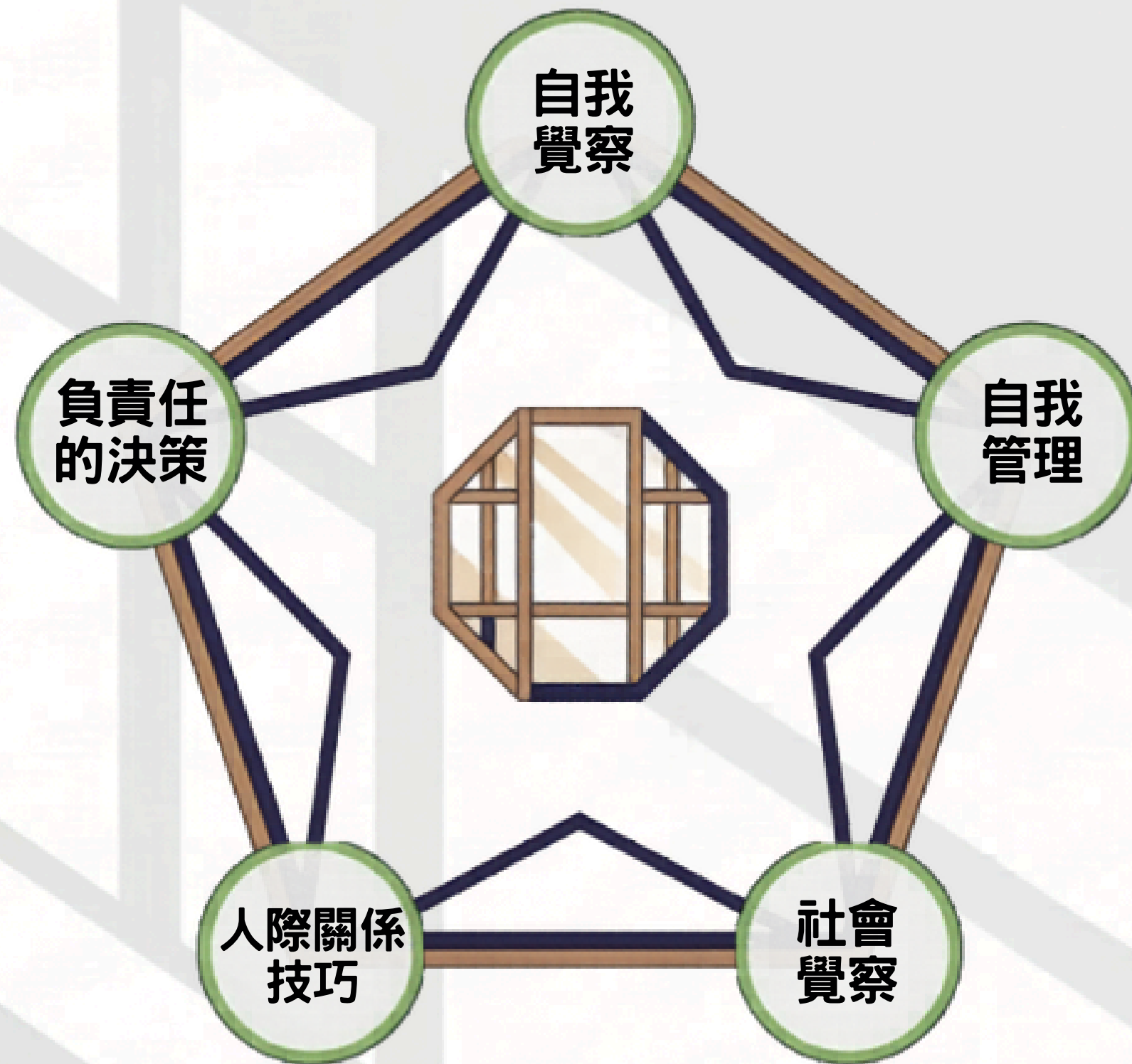


現代家庭的「數位頂脊軒」
當孩子的實體書房變成虛擬的 3C 空間。

家長強行破門介入
可能造成親子之間更深的隔閡

「禮之用，和為貴。」——《論語·學而》

當古典文學遇見 SEL 心理學



1.化背誦為實作：
將課本中的文言文轉化
為家庭溝通的實踐行動

2.延伸教育：
學校的 SEL 框架若能
延伸至家庭（孩子最早的
學習場域），情緒穩
定的成果將倍增。

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」——《禮記·大學》

SEL 1 | 自我覺察：辨識空間中的複合情緒



古典情境

「多可喜，亦多可悲」同一個書齋，
承載著讀書的喜悅與親人離世的哀傷。

現代情境

孩子段考失利回家悶悶不樂，
還要面對父母的追究與詢問而焦躁，
更無法專心完成作業與、準備考試。

家長 溝通示範

「難過裡面可能包含失去、生氣、無奈，
這些都可以同時存在。」
(不急著檢討分數)

「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」——《禮記·中庸》

SEL 2 | 自我管理：在混亂中重建心理秩序



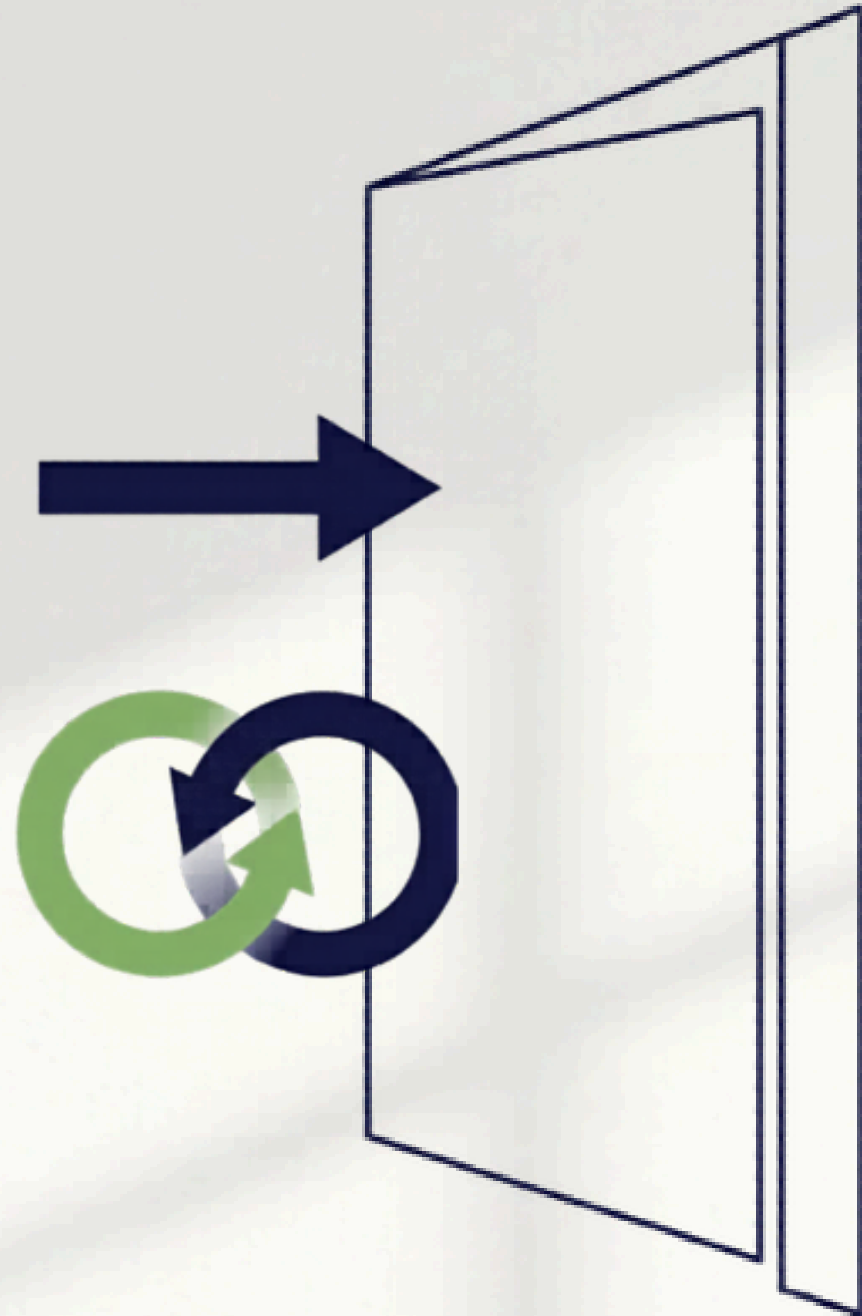
古典情境	「稍為修葺」「冥然兀坐」在不斷漏水的破屋中，用微小的修補找回內心的安定。
現代情境	孩子在學測、分科測驗之前作息大亂，或是沉溺在社群媒體與遊戲中。
家長溝通示範	「現在先只做兩件事：晚上十點半手機放客廳，明天早上固定時間起床。」 (建立心理暗示與新規律)

「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安。」——《禮記·大學》

SEL 3 | 社會覺察：留意日常對話背後的情緒

↓ 留意話語背後的情緒與關心

從只聽見表面的日常嘮叨



古典情境

「娘以指扣門扉曰」透過老嫗轉述，重新聽見母親藏在尋常問語中的牽掛與疼惜。

現代情境

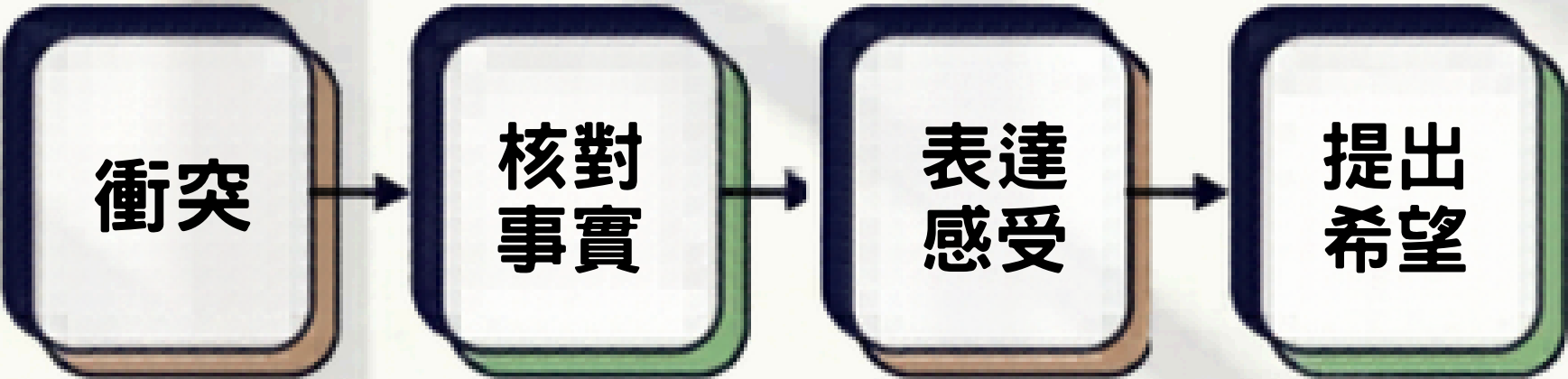
孩子只聽見父母在催促，卻沒聽見背後的擔心與牽掛。

家長
溝通示範

「我知道你聽起來會覺得我一直在煩你，但我真正擔心的，是你會不會累、是不是一個人在撐。」

「父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，長我育我，顧我復我，出入腹我。」——《詩經·小雅·蓼莪》

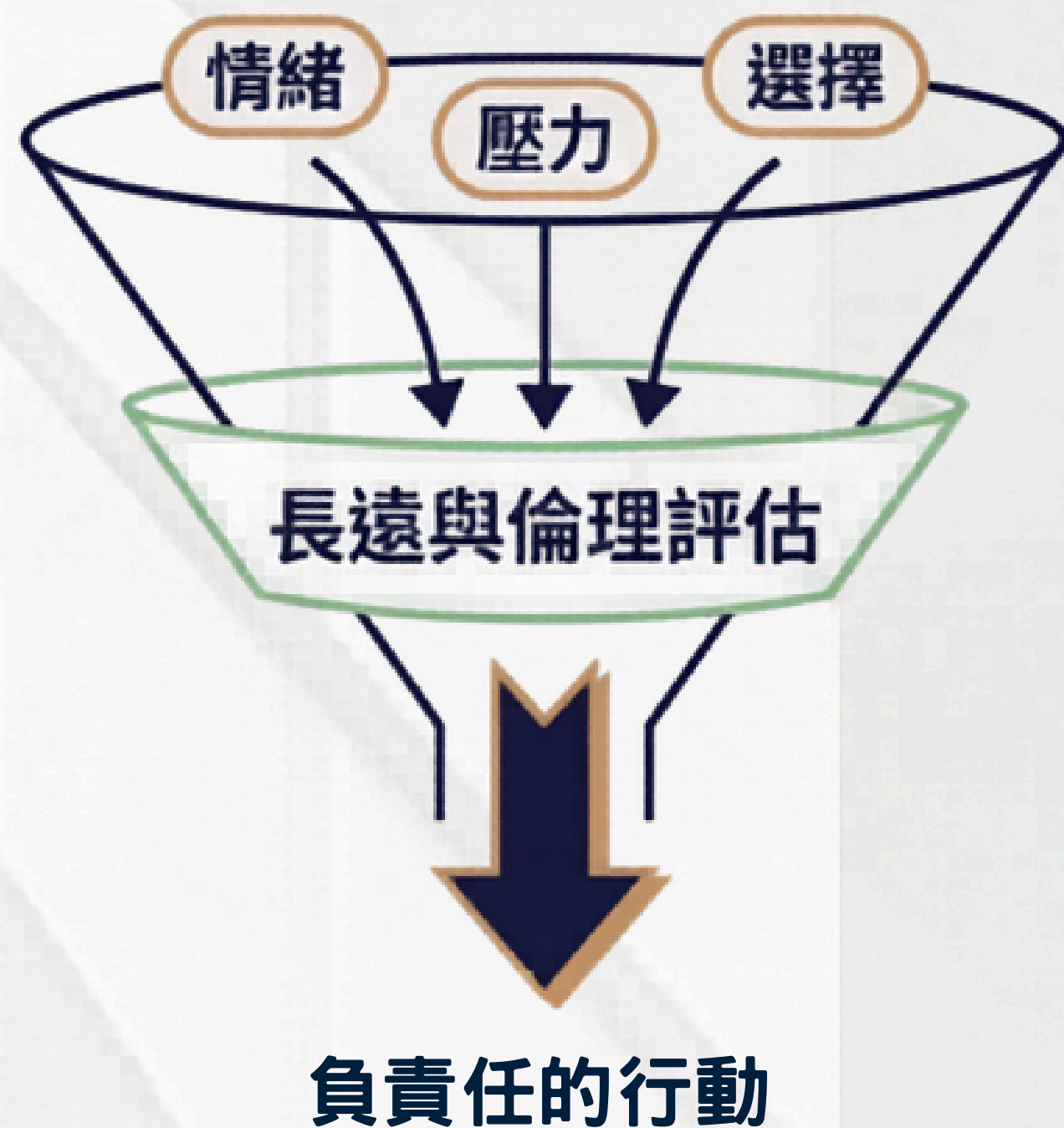
SEL 4 | 人際關係技巧：用清晰的界線與陪伴維護關係



古典情境	歸有光仍落第。 但妻至軒中「從余問古事，或憑几學書」， 用心與安靜的陪伴，維護著彼此情感與關係。
現代情境	父母因為孩子成績下滑、 手機使用規定等， 與孩子爆發口角衝突。
家長 溝通示範	「今晚我們不翻舊帳，只談三件事： 事實、感受、希望。」

「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」——《禮記·學記》

SEL 5 | 負責任的決策：將情緒衝動轉化為長遠行動



古典情境	面對家族衰敗， 歸有光沒有被眼前困境擊倒； 祖母以象笏勉勵， 使他把悲傷與壓力轉化為持續讀書 與立志自強的長遠行動。
現代情境	面對考試失利、升學迷惘， 甚至是社團成發的準備、表現不 順利，經歷一次或多次挫折就想 放棄。
家長 溝通示範	「你現在難過、失望都很正常； 但先不要讓情緒替你做決定。 我們先想一想：這件事過後， 你希望自己成為什麼樣的人？ 下一步要怎麼做？」

「志不立，天下無可成之事。」——王陽明〈教條示龍場諸生〉

哲理昇華：當西方 SEL 遇見東方文化倫理

	西方 SEL 框架 	東方文化倫理 
關係觀	當下溝通技巧	倫理秩序與角色責任
時間軸	情緒的快速調節	歷史傳承與命運的承受
空間觀	視環境為「背景」	視環境為「物我交融」 的記憶載體

洞察：情緒不一定總是需要被解決。

在東方哲學中，悲傷本身有時就是對家族倫理的忠誠，以及對生命記憶的保存。
教養不僅是心理技巧，更是文明與品格的傳承。

「慎終追遠，民德歸厚矣。」——《論語·學而》

建立家庭每日待辦事項：15分鐘 Check-in 迴圈

1 先聽

共讀一小段古文或分享一件校園日常，純傾聽，不教訓。

2 連結

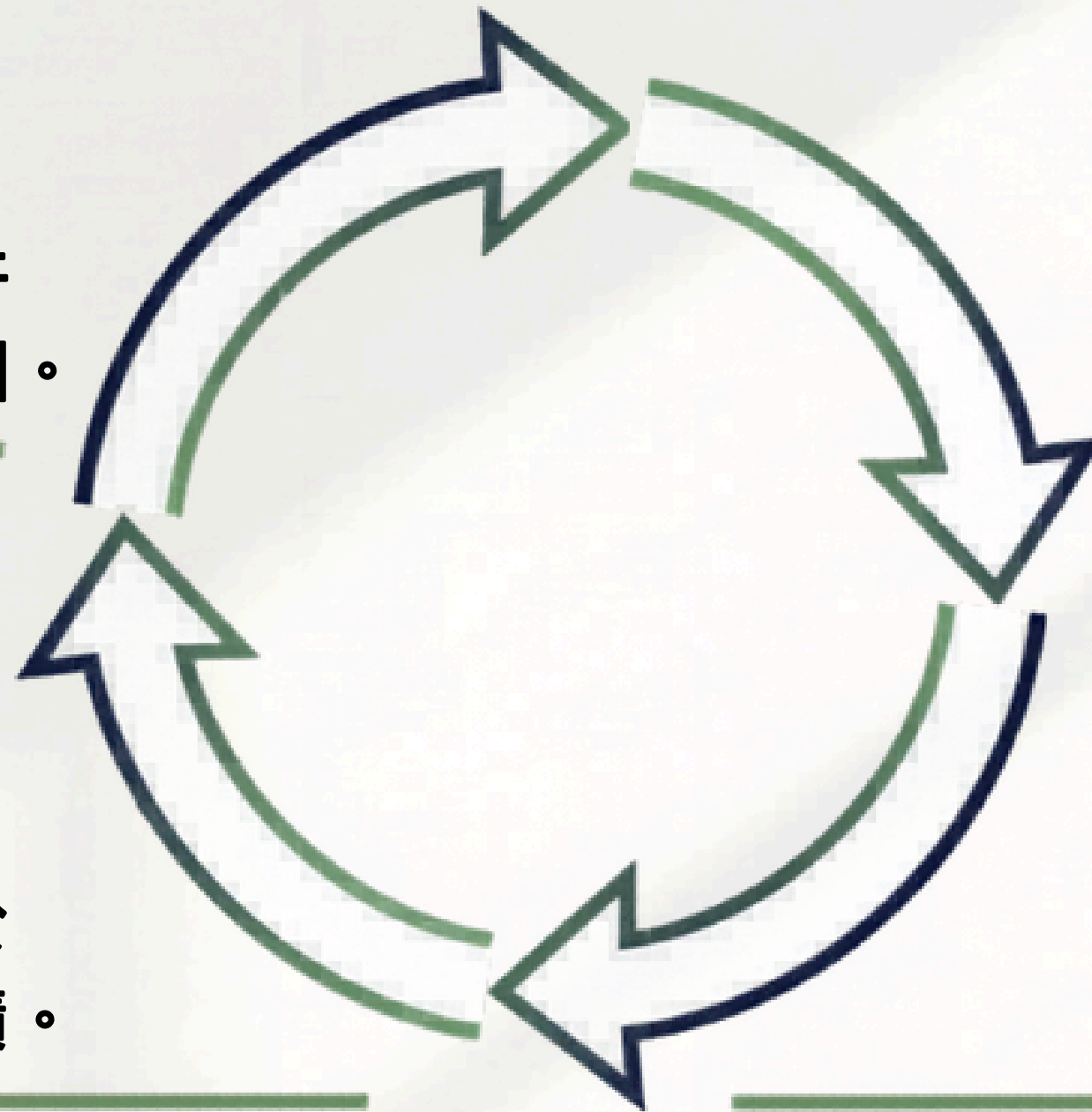
將文本的喜悲連結到孩子最近的真實生活情報。

3 待辦事項

一起選定一項極小或可達成的改變。（例如：每天放下手機半小時）

4 回顧

一週後檢視改變，重點在於看見行為指標而非只看成績。



「勿以惡小而為之，勿以善小而不為。」——裴松之《三國志注》

總結：種下一棵「亭亭如蓋」的樹



教養是一場漫長的馬拉松。
透過 SEL 的理解陪伴，加上古典文學的倫理底蘊，
每一次的衝突修復，
都是在為孩子增進情緒與生命的韌性。
在變動的时代裡，讓家庭永遠陪伴孩子心中
建造最穩固、透著光的「頂脊軒」。

「君子務本，本立而道生。」——《論語·學而》

「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



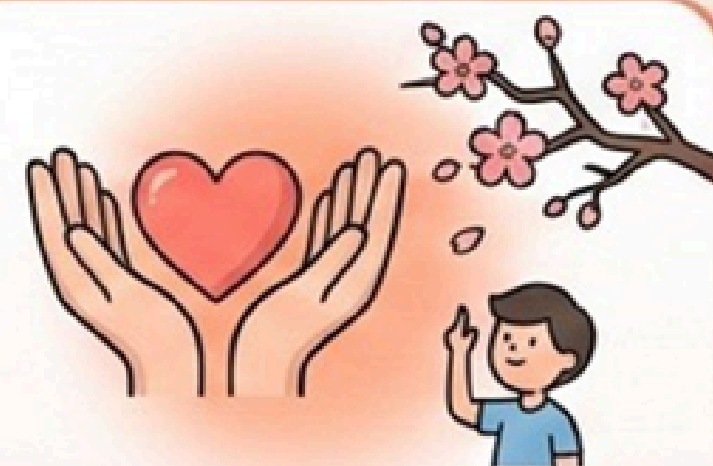
「字字珠璣」

- 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

