

空間與時間的微光

從社會情緒學習（SEL）到東方哲學，
細讀〈項脊軒志〉的文化深度



經典創新工作坊

文本解析與深度思辨

「借書滿架，偃仰嘯歌，
冥然兀坐，萬籟有聲。」

——〈項脊軒志〉

在狹小的方寸之間，展開無限的宇宙

物理層面上的狹窄

- 室僅方丈，可容一人居
- 百年老屋，塵泥滲漉
- 北向不能得日，過午已昏

從心理將空間擴充

- 前闌四窗，日影反照
- 雜植蘭桂，風移影動
- 萬籟有聲，明月半牆

解析

項脊軒不只是一個破敗的書房，
它是作者在家族衰敗的混亂中，
唯一能安頓自我的精神座標。

「室雅何須大，花香不在多。」
—— 鄭板橋（清）

記憶的載體：家具所映照的女性身影

1. 母親的日常關懷（門）

「兒寒乎？欲食乎？」

隔著門板的關懷，
透露出母親的溫柔。

2. 祖母的期許（門）

「持一象笏至，曰：『……他日汝當用之。』」

輕輕闔上的門，
留下宗族傳承的巨大期待。

3. 與妻子的短暫溫馨（桌）

「吾妻來歸，時至軒中，從余問古事，或憑几學書。」

書桌旁的輕語，
最終化作無可挽回的思念。

以 SEL 解讀〈項脊軒志〉的情感世界



情緒辨識與自我管理 (Self-Management)

在漏水、陰暗的破屋中進行修葺與環境改造，於「偃仰嘯歌」中尋找內心的平靜。



社會覺察與同理心 (Social Awareness)

細膩體察祖母的期盼與母親生前的辛勞，從「余泣，嫗亦泣」中展現極高的共情能力。



關係技巧與失落陪伴 (Relationship Skills)

將對妻子的思念寄託於庭中草木，展現面對至親消逝的悲傷處理過程。

「然余居於此，多可喜，亦多可悲。」
——〈項脊軒志〉

古今對話：當西方 SEL 遇見東方思想

	SEL 框架	〈項脊軒志〉
核心視角	個體中心	家族中心
關係網路	人際溝通	歷史傳承
逆境處理	壓力管理與情緒調節	修養自我，坦然面對
悲傷處理	走出悲傷	借物抒情，與悲傷共處

西方重視情緒調節，東方重視修養心性。
若只關注 SEL 便可能會忽略作品中的文化內涵。

「不怨天，不尤人。」
——《論語·憲問》

思辨一：從個人情緒到家族責任

大家族的分崩離析

解析

SEL 著重於個人的失落與悲傷；而在東方家族倫理下，歸有光的哀痛不只是對親人的思念，也包含家族分崩離析與家道衰微的悲哀。

「先是，庭中通南北為一」



「迨諸父異爨，內外多置小門牆」



「東犬西吠，客踰庖而宴，雞棲於廳。」



「吾家讀書久不效，兒之成，則可待乎！」

歸有光一人扛起重擔

思辨二：跨越時空的家族責任



SEL 視角：
強調雙向的、
即時性的互動。

東方文化：長輩的精神延續至今，由後輩承接家族責任。在儒家社會中，這份跨時代的責任也就是所謂「角色義務」與「歷史責任」。

「父在，觀其志；
父沒，觀其行。」
——《論語·學而》

哀的美學：賦予悲傷永恆的價值

SEL 視角：
需要從悲傷走出來

東方厚度：
不急於解決悲傷，反而將其視為有保存的價值

核心意象

樹本身是時間的具象化。

東方哲理透過「借物抒情」，將生命的無常
轉化為一種靜謐的、與自然共存的美學境界。



「庭有枇杷樹，吾妻死之年所手植也；今已亭亭如蓋矣。」——〈項脊軒志〉

綜合框架：如何真正讀懂古典文言文？

現代心理共鳴
(SEL)



深度閱讀

歷史文化脈絡
(東方哲理)

Step 1：用現代心理學快速同理古人，看見他們作為「人」的情緒。

Step 2：代入歷史感、倫理秩序與大局觀，理解知識份子作為「士」的安身立命選擇。

「萬物並育而不相害，道並行而不相悖。」
——《中庸》

自主學習任務卡

01

視角轉換

如果歸有光活在現代，你認為他會如何運用社群媒體來記錄他的「項脊軒」與家族記憶？又或者是選擇其他非數位載體？

02

空間書寫

回想家中有哪一個充滿回憶的空間或物件，試著跳脫單純的抒發情緒，用「物我交融」、「借物抒情」的方法寫下一段短文。

03

延伸對比

對比閱讀蘇軾〈記承天寺夜遊〉，分析兩者在面對逆境時，營造出的空間感與宇宙觀有何異同？

「學而不思則罔，思而不學則殆。」
——《論語·為政》

「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 - 當東方智慧與現代教育相遇

一步一步與現代教育、心理韌性、師資培育深度連結——這不只是一本《易經》延伸，更是一份對台灣教育現場深深的關懷與大愛。
這不是停留在理論，而是把東方文化智慧，轉化成老師、學生、學校都能實際運用的力量。



「乾剛坤柔、動靜等觀、內外兼修」
深奧智慧轉化成：



✓ 面對壓力的韌性



✓ 班級經營的方法



✓ 理解情緒與人際
互動的能力



✓ 教師自我照顧與
支持系統

現在的教育界，談 SEL、談心理韌性，大多來自西方理論；而「易想天開2.0」
是讓台灣自己的文化，也能成為教育與心理支持的重要力量。

這條路，需要很深的學養、熱情、理想，更需要長時間的堅持。
這真的非常不容易。

「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

