

〈項脊軒志〉 空間、時間與情感的載體

高中跨域自主學習講義

一間小書齋，如何照見情緒、家庭與生命安頓



經典創新工作坊

「室雅何須大，花香不在多。」 —— 鄭板橋



多重視角，重新閱讀〈項脊軒志〉



物理空間——環境心理學

環境如何改變心境？

空間如何成為安頓自我的安全基地？

社交邊界——社會心理學

實體的牆壁，如何隔斷家族的情感？

家庭結構與代際期待如何形塑個人？

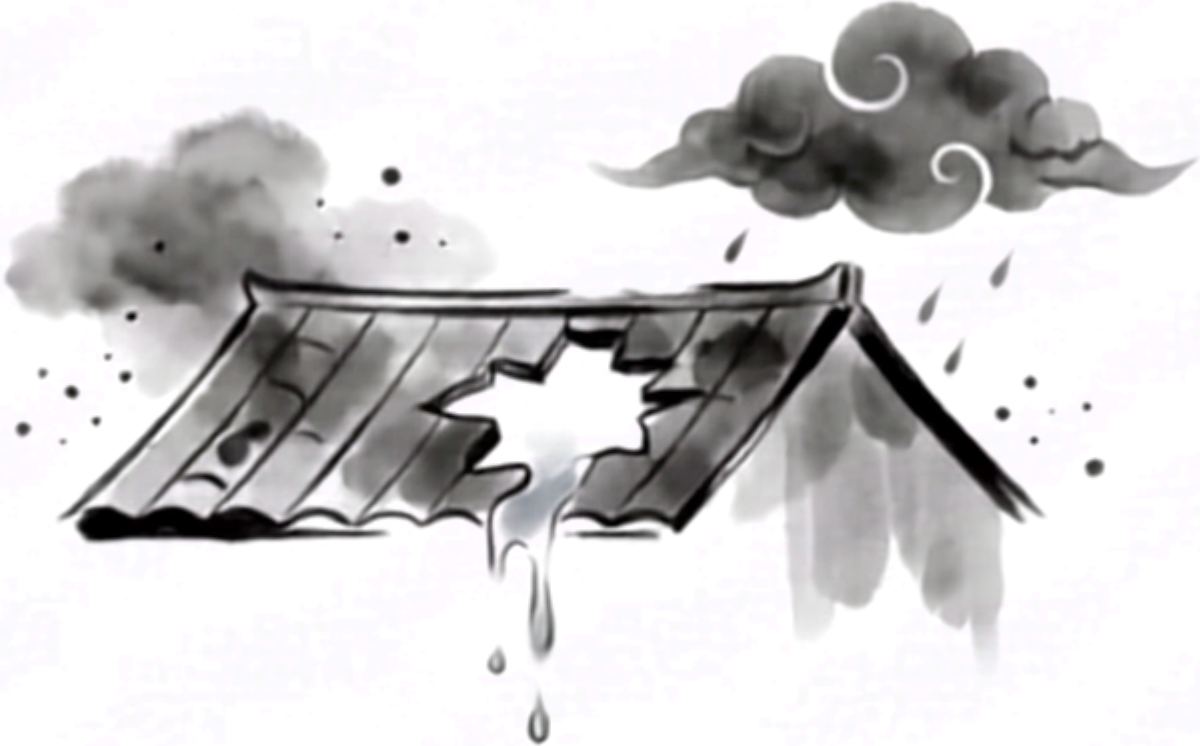
記憶載體——敘事心理學

物件如何承載逝去的時光？

我們如何透過書寫重構生命的意義？

「斯是陋室，惟吾德馨。」—— 劉禹錫〈陋室銘〉

空間變了，心境也變了

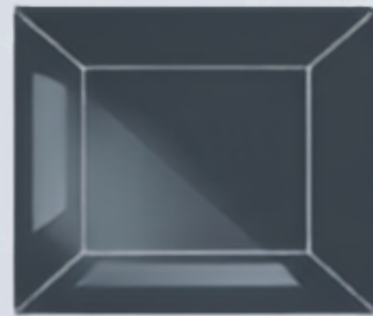
修葺前（百年老屋）	修葺之後（環境改造）
	
空間特徵： 塵泥滲漉，雨澤下注；北向，不能得日。	空間特徵： 前闢四窗，垣牆周庭；日影反照，室始洞然。
心理狀態： 環境壓迫、無處安放（顧視無可置者）。	心理狀態： 明朗、充滿生機（舊時欄楯，亦遂增勝）。

「倚南窗以寄傲，審容膝之易安。」—— 陶淵明〈歸去來兮辭〉

跨域洞察：環境心理學

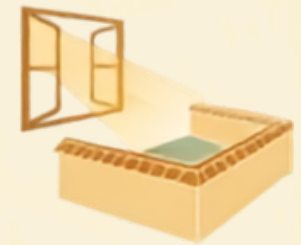
【昏暗、破漏的過去】

- 不上漏（修葺屋頂）
- 室僅方丈、無可置者（偏狹的空間）



【引光、修葺的現在】

- 前闢四窗，垣牆周庭（打破封閉，引進南日光線）
- 日影反照，室始洞然，雜植蘭桂竹木（充滿生機）



歸有光不只是修葺居所，也透過採光、空間配置改變居住環境。
環境會影響人的感受與行為；
而人也能透過對環境的調整，創造更適合自己的生活空間。

「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。」—— 宋·程顥〈秋日偶成〉

感官覺察與內在安定

【聽覺的敏銳】

萬籟有聲，庭階寂寂。
連小鳥啄食的聲音都清晰可聞。



【視覺的詩意】

三五之夜，明月半牆。
風移影動，桂影斑駁。

偃仰嘯歌，冥然兀坐

【心靈的自由】

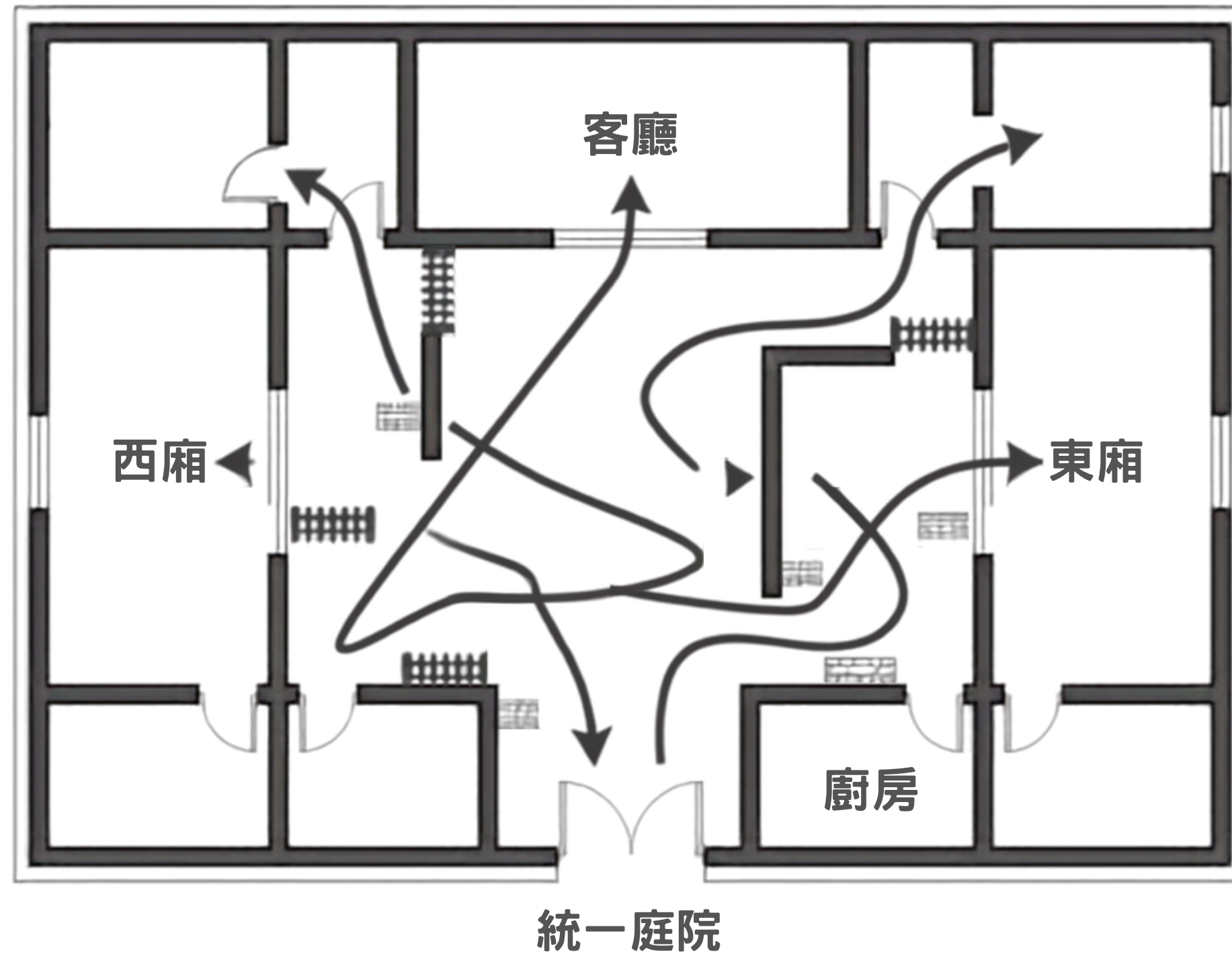
借書滿架。人在這個微小空間中，
與屋外自然、屋內書籍達成平靜的共存生活。

歸有光在狹小空間排除雜訊，
聽見鳥啄食、看見桂影斑駁，
達到感官與心靈的共振。

孤獨不必然是寂寞，
也可能是將注意力完全收回、專注自身當下的最佳狀態。

「此中有真意，欲辨已忘言。」 —— 陶淵明〈飲酒·其五〉

跨域洞察：社會學



【現狀】

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。

【隱喻】

物理空間的分割（凡再變矣），
實則反映了傳統大家族從情感分離、
利益解體，再到關係的破碎。

【跨域洞察：社會心理學】

建築物內部的實體邊界，往往是人際關係
親疏遠近的具象化。

有形的牆築起了，無形的心牆就更難拆除。

「今大道既隱，天下為家，各親其親，各子其子。」——《禮記·禮運》

室藏深情，細語成追憶

母親叩門扉曰：
「兒寒乎？欲食乎？」

親人關切的呼喚聲
都是只能追述、回憶的日常

老嫗的轉述與時空疊影：
「某所，而母立於茲。」

「語未畢，余泣，嫗亦泣。」
(情感在狹小空間內產生強烈共鳴)。



高中生情境

父母問：「讀完了嗎？
考得怎麼樣？今天跟誰出去？」

想一想

親人之間若一味用嚴苛的標準
(如成績排名) 要求，往往傷
感情。當我們能跳脫情緒對立，
重新理解對方的立場，也才有
可能讓關係從「要求與被要求」
走向「理解與對話」。

「哀哀父母，生我劬勞。」——《詩經·小雅·蓼莪》

一物承家望，一語寄深情

動作的溫柔

祖母輕輕關門（「比去，以手闔門」）
害怕驚擾孫子讀書，
背後是對其功成名就的期待。

家門榮耀的象徵

「他日汝當用之。」
將家門的榮耀具體化，
交託於孫子。

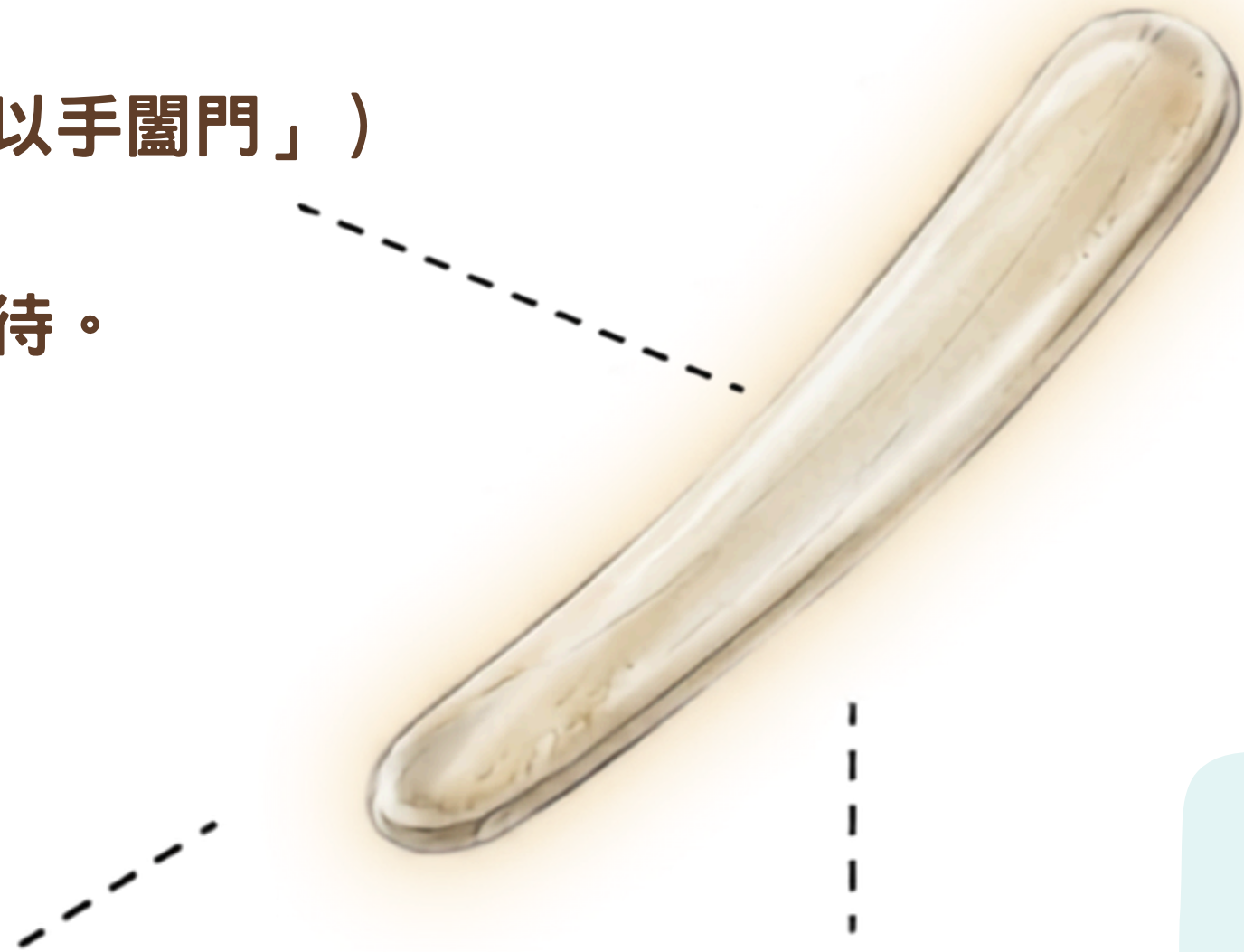
沉重的呢喃

「吾家讀書久不效，兒之成，則可待乎！」
家族衰敗的遺憾，轉為對孫子沉重的期許。

象笏不是普通物件，
而是家族記憶、社會地位
與未來期待的象徵。

在你的生命中，
有沒有一件物品或一句話，
象徵著家人對你的期許？

「父母之愛子，則為之計深遠。」
——《戰國策·趙策》



SEL 自我覺察：項脊軒的「喜」與「悲」

喜（個人/自然/當下）

空間明亮 / 與自然對話 / 讀書自得 / 精神自由

「然余居於此，多可喜，亦多可悲。」

悲（家族/人事/歷史）

家族四分五裂 / 至親相繼離世 / 功名未就的焦慮

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，
此事古難全。

——蘇軾〈水調歌頭〉

成熟，不是只追求快樂，也不是沉溺於悲傷，
而是能辨認自己的情緒，允許悲喜被感受，
也學會與它們共存。

身處陋室，心懷天下

歸有光的壯志不是空想，
而是在困境中仍保留自我尊嚴與學習方向。

當模考失利、排名被比較時，
你如何不讓外在評價完全定義自己？

現實的破敗

區區處敗屋中

（別人眼中的「坎井之蛙」）

心靈的宇宙

揚眉瞬目的天下之志

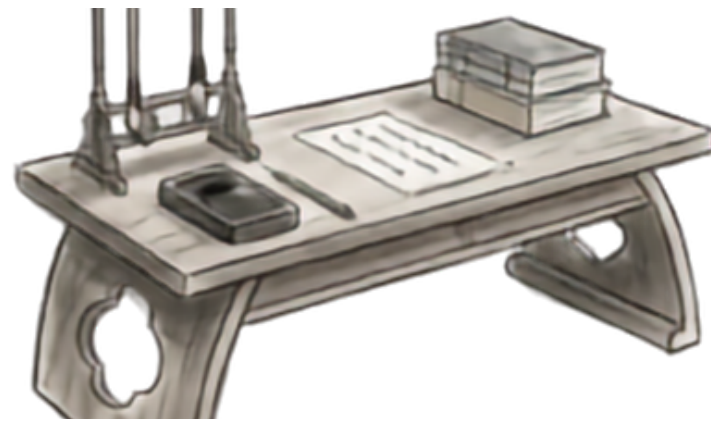
蜀清（利甲天下）與諸葛孔明（三分天下）

「燕雀安知鴻鵠之志者！」

—— 司馬遷《史記·陳涉世家》

跨域洞察：敘事心理學

青春與相伴
(來歸)



「時至軒中，從余問古事，或憑几學書。」
(空間仍有美好情感、互動與生機)

死亡與崩塌
(其後六年)



「吾妻死，室壞不修。」
(失去伴侶之痛，空間隨之敗壞)

修復與失落
(其後二年)



「久臥病無聊，乃使人復葺...不常居。」
(空間雖復原，但人事已非，心已無所歸依)

一棵枇杷樹，不只是妻子留下的物件，更是歸有光保存記憶、述說生命的方式。

人會透過故事與記憶，重新理解自己的生命經驗。
物件成為記憶的載體，而記憶又成為個人生命故事的一部分。

「十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。」—— 蘇軾〈江城子〉

生命的流逝與記憶的延續

庭有枇杷樹，吾妻死之年所手植也；
今已亭亭如蓋矣。

屬於你的「枇杷樹」是什麼？
是一張照片、一份講義、一件衣服、
一段聊天紀錄，還是一個雲端資料夾？

【人的逝去與靜止】
（吾妻死）

【自然的生長與無盡的思念】
（亭亭如蓋）

時間

當人事已非，自然界的生長反而成為時間最無聲的刻度。
死亡終結了生命，但沒有終結愛；愛隨著樹冠，撐開了一片新的天空。

「曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲。」 —— 唐·元稹〈離思〉



〈項脊軒志〉之可以成為千古名篇，是因為歸有光讓「空間」成為情緒、家庭與記憶的交會點。
所有的「景」與「物」，都是「情」的延伸。

生活情境反思與討論

環境心理實踐

環顧你的臥室或書桌。
哪些物品或擺設，默默透露
了你目前的心理狀態、隱藏
的理想或壓力？

如果你的房間會說話，它會
說出一個什麼樣的故事？

社會學實踐

歸有光的祖母交給他「象笏」，
象徵家族的功名期盼。
在你的成長過程中，是否也收過
來自家人的「象徵性物件」或
無言的期許？

你如何平衡他們的期待與真實
的自己？

敘事心理實踐

枇杷樹是歸有光妻子留下的
時間印記。

在這個資訊快速更迭的時代，
你的生命中，是否也有一棵
專屬的「枇杷樹」？
是一本翻舊的講義、
一份朋友送的禮物，
或是一件承載回憶的物品。

「吾日三省吾身。」——《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



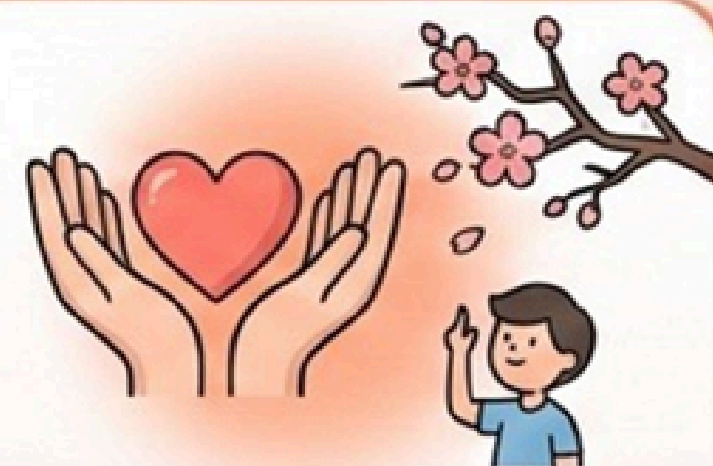
「字字珠璣」

- 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

