

〈畫菊白序〉與現代父母的教養課

結合西方SEL社會情緒學習與東方經典，
與高中生一起培養出生命的「勁節」。



經典創新工作坊

「芝蘭生於深谷，不以無人而不芳。」——《孔子家語·在厄》



現代教養的挑戰在於：
如何在壓力中找回
身心安頓的節奏。

「非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。」—— 諸葛亮〈誠子書〉

西方SEL框架 (應用邏輯)

- 焦點：個人適應與發展
- 目標：情緒調節、壓力管理、目標達成
- 本質：教導我們如何成為「健全的社會人」

東方經典哲理 (價值基準)

- 焦點：人在歷史與倫理關係中的定位
- 目標：修身養性、守住氣節、安身立命
- 本質：教導我們如何成為「優雅的歷史人」與「頂天立地的道德人」

SEL是與東方經典連接的橋梁。
除了管理情緒之外，也要培養出富有文化的人格。

「君子務本，本立而道生。」——《論語·學而》

Step 1：以文本發問

藉由經典提問
(例：張李德和為何選擇菊？)

Step 2：理解喜好與極限

協助孩子釐清真正有熱情的事物
與能力極限。

Step 3：行動與協商

將體悟轉化為作息調整、
拒絕跟風、關係協商。

Step 4：回饋循環

不只以分數，也以品格
與努力來肯定孩子。

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」——《大學》

SEL領域：自我覺察

文本對應：

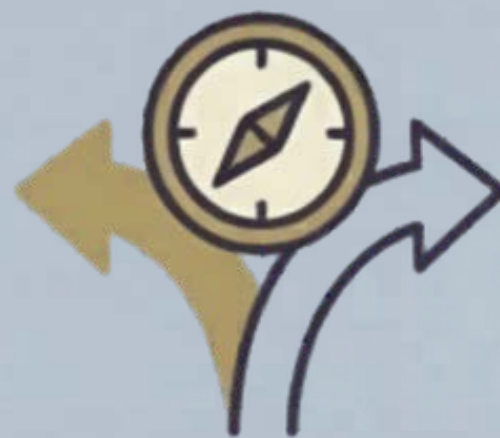
「志有萬端之異」、
「均從所好」、
「莫自知其鳩拙」

核心精神：

幫助孩子辨認

「自己對哪些事有熱忱？」

現代情境



高中選組與學群探索

我們先不用急著決定未來。
這學期有沒有哪幾件事，
是你做起來特別投入，
甚至會忘記時間的？
如果不考慮別人的期待，
你會想繼續走這條路嗎？

「知人者智，自知者明；勝人者有力，自勝者強。」——《老子》

SEL領域：自我管理

不只是零碎時間管理術，
也是在本分（倫理責任）
之中守住志向。

現代情境：

手機、短影音與睡眠作息管理



停機教子
（責任/課業）

調藥助夫之暇
（餘暇/志向）

對話腳本

「不是要限制你用手機，只是希望它不要影響你的睡眠和生活。
一起訂個使用時間，讓課業、休息和自己的興趣都能兼顧，好嗎？」

「從心所欲，不踰矩。」——《論語·為政》



表層：個人行為
孩子抱怨長輩只在乎成績、
一直要求考高分。

中層：家庭與世代脈絡
家庭相信「努力讀書才能擁有
更多選擇。」

深層：歷史與文化
長輩成長於教育資源較少、競爭
激烈的年代。

SEL領域：社會覺察

**拋開社會標籤，
展開跨世代的對話。**

對話腳本

「他們一直提醒你要把書讀好，不一定只是要求成績，也是希望未來能有更多選擇。
或許你不認同這種想法，但也要先理解他們的成長背景才比較容易展開對話。」

「兼聽則明，偏信則暗。」——《資治通鑑》

SEL領域：關係技巧

「和而不同」的溫和堅持，
才能在彼此的角色間互相包容。

情境：
親子因為大學科系選擇
發生嚴重分歧。

傾聽（Listen）
轉述對方的想法，
確認理解。

同理（Empathize）
肯定對方的熱情與投入。

分歧（Divergence）
溫和提出自己的擔憂。

協商（Negotiate）
共同尋找雙贏的選擇。

對話腳本

「我先確認有沒有理解你的想法。.....感覺得出來你是真的很投入，也願意花時間學習。不過我也有一些擔心，希望你願意聽我的想法。.....我們一起討論看看，怎麼樣才能兼顧你的興趣和未來發展。」

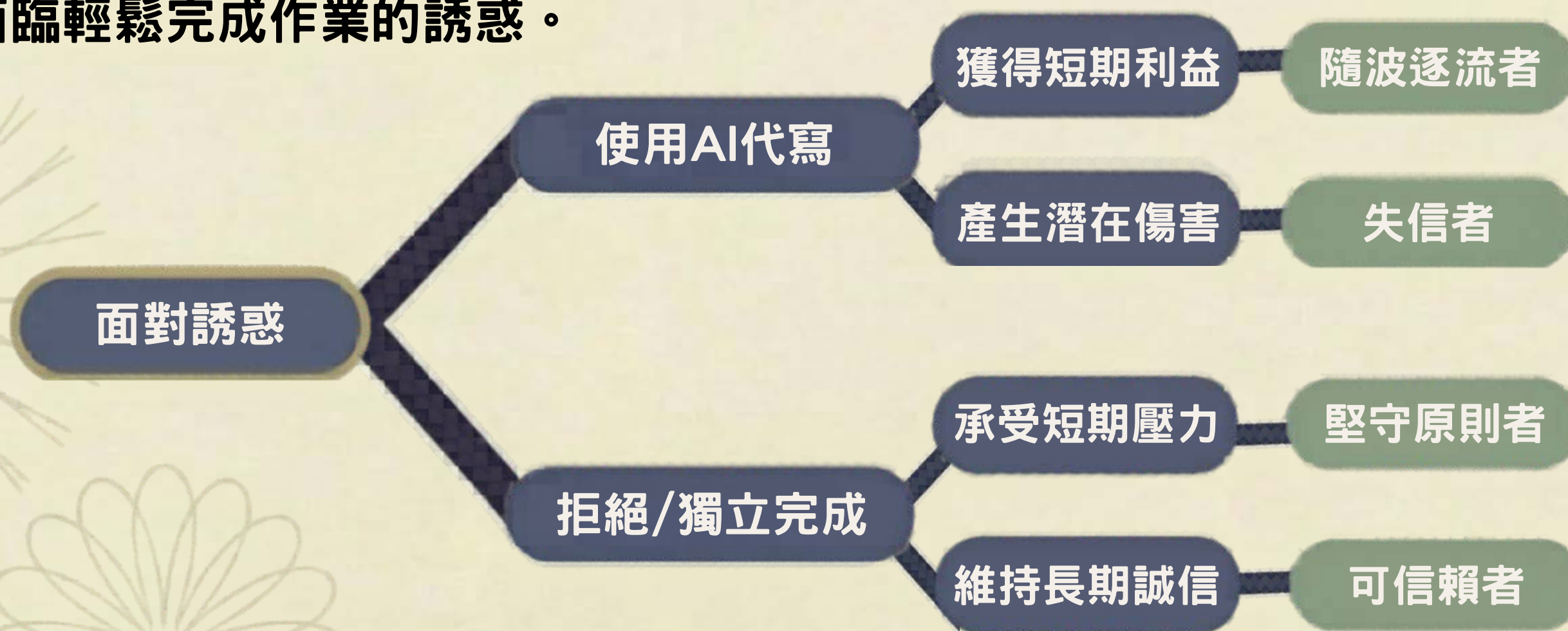
「君子和而不同，小人同而不和。」——《論語·子路》

SEL領域：負責的決定

「敢藉陶彭澤之黃花」——決定不只是承擔後果，更是選擇自己成為哪種人。

情境：

班上許多人都在用AI代寫作業，
面臨輕鬆完成作業的誘惑。



做決定前先問：

- 1.這件事正不正確？
- 2.會產生什麼影響？
- 3.事後，我還願不願意承認這是我的選擇？

「士不可以不弘毅，任重而道遠。」——《論語·泰伯》

價值重塑

「分數不是唯一，你想成為怎樣的人才是重點。」

人際界線

「你可以和大家不同，但不能失去對他人的尊重。」

誠信抉擇

「成績固然重要，但誠信更不能忽視。作弊或許能得到一時的分數，但卻會失去別人對你的信任，也會讓人格染上汙點。」

「誠者，天之道也；思誠者，人之道也。」——《孟子·離婁上》

做孩子生命中的靠山



教育的本質不是「修正」孩子，而是「理解」孩子。
營造一個溫暖、穩定的環境，讓孩子在面對學業的困難時，
能在家中讓身心放鬆，慢慢培養屬於自己的「勁節」。

「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」——《老子》

「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



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

