

當現代心理學遇上東方宇宙

為什麼 SEL 社會情緒學習無法
完全解讀蘇軾的〈赤壁賦〉？



經典創新工作坊

「自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；
自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。」

——〈赤壁賦〉

註解：從變動看，萬物瞬息萬變；從不變看，萬物
與我皆無窮無盡。蘇軾藉此超越對人生短暫的感傷。

1.自我覺察

2.自我管理

5.負責任的決策

4.人際關係技巧

3.社會覺察

現代課堂常從「情緒管理」與「認知重整（改變想法）」切入〈赤壁賦〉。這確實有助入門，但若僅止於此，便難以把握它對變與不變、物與我、人生與宇宙的深層思考。

「逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。」——〈赤壁賦〉

「道」 東方生命哲理

宇宙觀、歷史視野、
生命安頓與審美感受



「臣之所好者道也，進乎技矣。」
——《莊子·養生主》

SEL 幫助我們調整情緒及理解自我；而〈赤壁賦〉引導我們重新理解人生、萬物與自我定位。



SEL 談認知重整

將自然視為
「穩定情緒的外部資源」，
重點在於改變想法以減輕壓力。

「有物混成，先天地
生。寂兮寥兮，獨立而
不改，周行而不殆，可
以為天下母。」
——《老子》



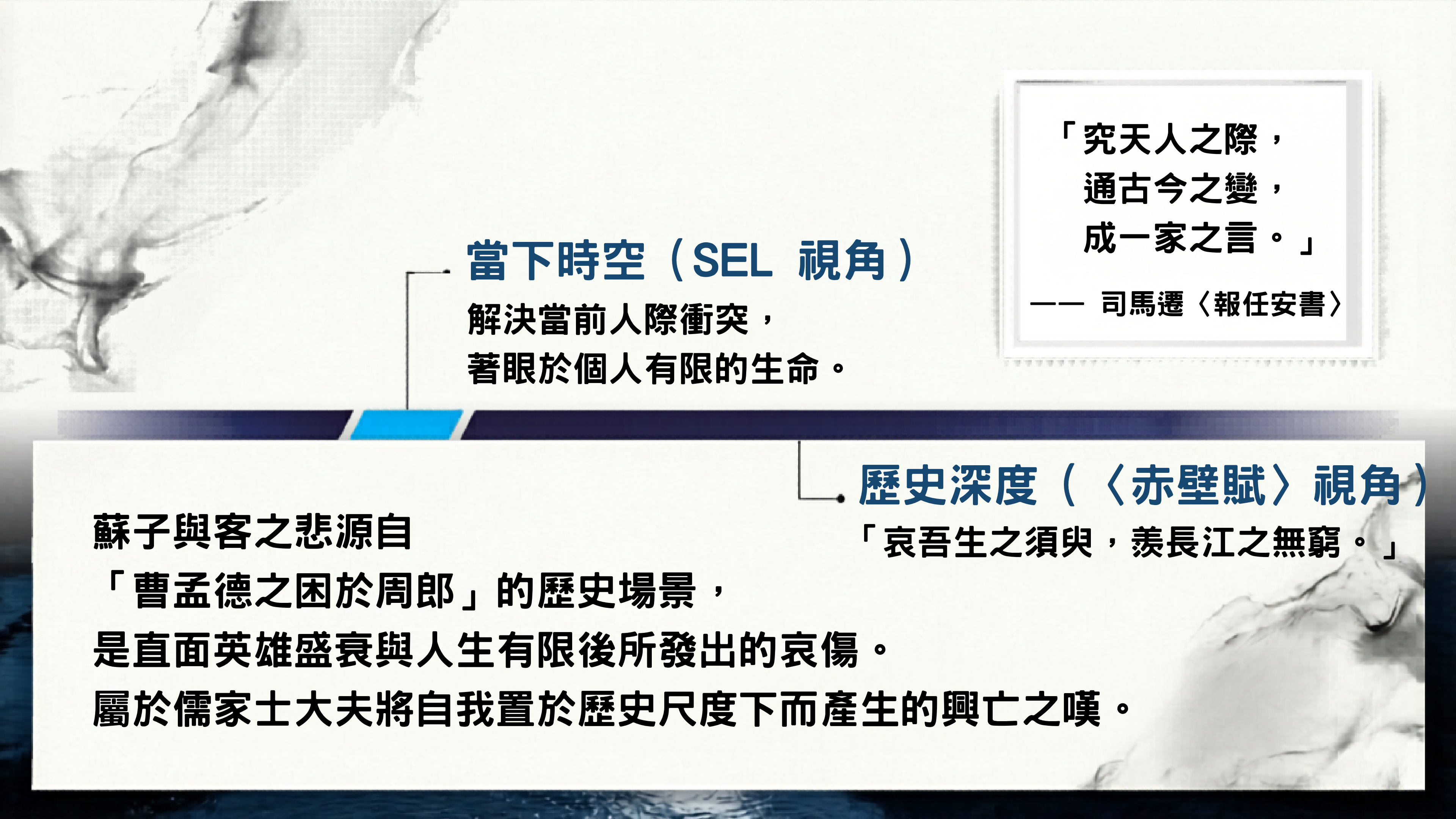
〈赤壁賦〉談宇宙本體

自然是「真理的顯現」，
「逝者如斯，而未嘗往也。」
揭示現實背後永恆不變的宇宙本體。

自我與宇宙的共感

SEL 專注於「社會覺察」—— 理解群體；而〈赤壁賦〉將此擴展至極限，達到「宇宙共感」。當蘇軾寫下「浩浩乎如馮虛御風……，羽化而登仙」，他超越了社會層面的人際連結，進入了與天地精神相通的境界。

「天地與我並生，而萬物與我為一。」
——《莊子·齊物論》



當下時空（SEL 視角）

解決當前人際衝突，
著眼於個人有限的生命。

「究天人之際，
通古今之變，
成一家之言。」

—— 司馬遷〈報任安書〉

歷史深度（〈赤壁賦〉視角）

「哀吾生之須臾，羨長江之無窮。」

蘇子與客之悲源自

「曹孟德之困於周郎」的歷史場景，
是直面英雄盛衰與人生有限後所發出的哀傷。
屬於儒家士大夫將自我置於歷史尺度下而產生的興亡之嘆。

苟非吾之所有，
雖一毫而莫取。

SEL 解讀 - 淺層

建立倫理邊界

展現「負責任的決策」與自我克制。

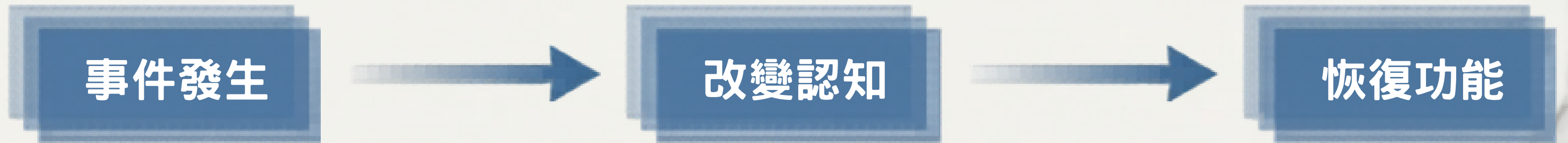
東方語境 - 深層

取與不取的生命分界

歷經「烏臺詩案」後，蘇軾的文字已不只是心理層面的自我調適，
也是在失意與壓力中重新建立價值判準，思考何者可取、何者應捨。

「窮則獨善其身，達則兼善天下。」
——《孟子·盡心上》

西方心理動力論 / SEL



目標是消除痛苦，管理情緒。

東方宇宙論 / 〈赤壁賦〉

「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。」
——《孟子·盡心上》



目標不是壓抑悲傷，而是「由情入道」。
悲傷成為理解命運與天地秩序的契機。



負責任的決策（SEL）

幫助我們辨識欲望與評估後果，
做出較合宜的選擇。



不以佔有為中心（東方哲理）

蘇軾提醒我們：生命的豐富不必建立在
佔有之上，也可以來自接受、欣賞與共享。

「知足不辱，知止不殆，可以長久。」
——《老子》

從「功能性適應」到「自我救贖」

SEL 的終點

一個功能健全、能良好適應社會體制的人

〈赤壁賦〉的終點

一個與宇宙節奏共感的人

蘇軾最終選擇沉醉於美學。

「不知東方之既白」代表著
忘卻時間與自我（喪我、坐忘）的純粹當下。



「此中有真意，欲辨已忘言。」
—— 陶淵明〈飲酒·其五〉

SEL 社會情緒學習

〈赤壁賦〉東方宇宙

核心目標

社會適應與功能恢復

精神解脫與超越世俗

時間維度

當下時空的個人生命

古今興亡的歷史深度

關注主體

獨立的心理自我（Ego）

消融於天地之間的自我

思考方式

認知重整

由情入道、從美之中獲得救贖

「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」——《莊子·逍遙遊》

SEL 是入口； 而〈赤壁賦〉通向 更廣闊的生命視野

現代心理學提供了理解情緒的詞彙，
也成為我們進入經典的一個入口。
但走入文本之後，蘇軾真正展開的
不只是情緒調適，還有對人生、天地
與自我的重新理解。

閱讀經典除了學會「平靜」，
也能學會在古今天地之間安頓自己。

「浩浩乎如馮虛御風，而
不知其所止；飄飄乎如遺
世獨立，羽化而登仙。」
——〈赤壁賦〉

自主學習反思



當面對焦慮時，
你是試圖控制它，
還是將其視為理解自己
生命的「契機」？

如果將自己的生命境遇
放回歷史與天地之中檢
視，你會如何重新理解
眼前的煩惱？

在升學與成就至上的
功利社會裡，你是否仍
能在日常找到屬於自己
的「清風明月」，並在
欣賞美的過程中，安撫
那疲憊的心靈？

「惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色；取之無禁，用之不竭。」

——〈赤壁賦〉

「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

