

我的房間，我的宇宙

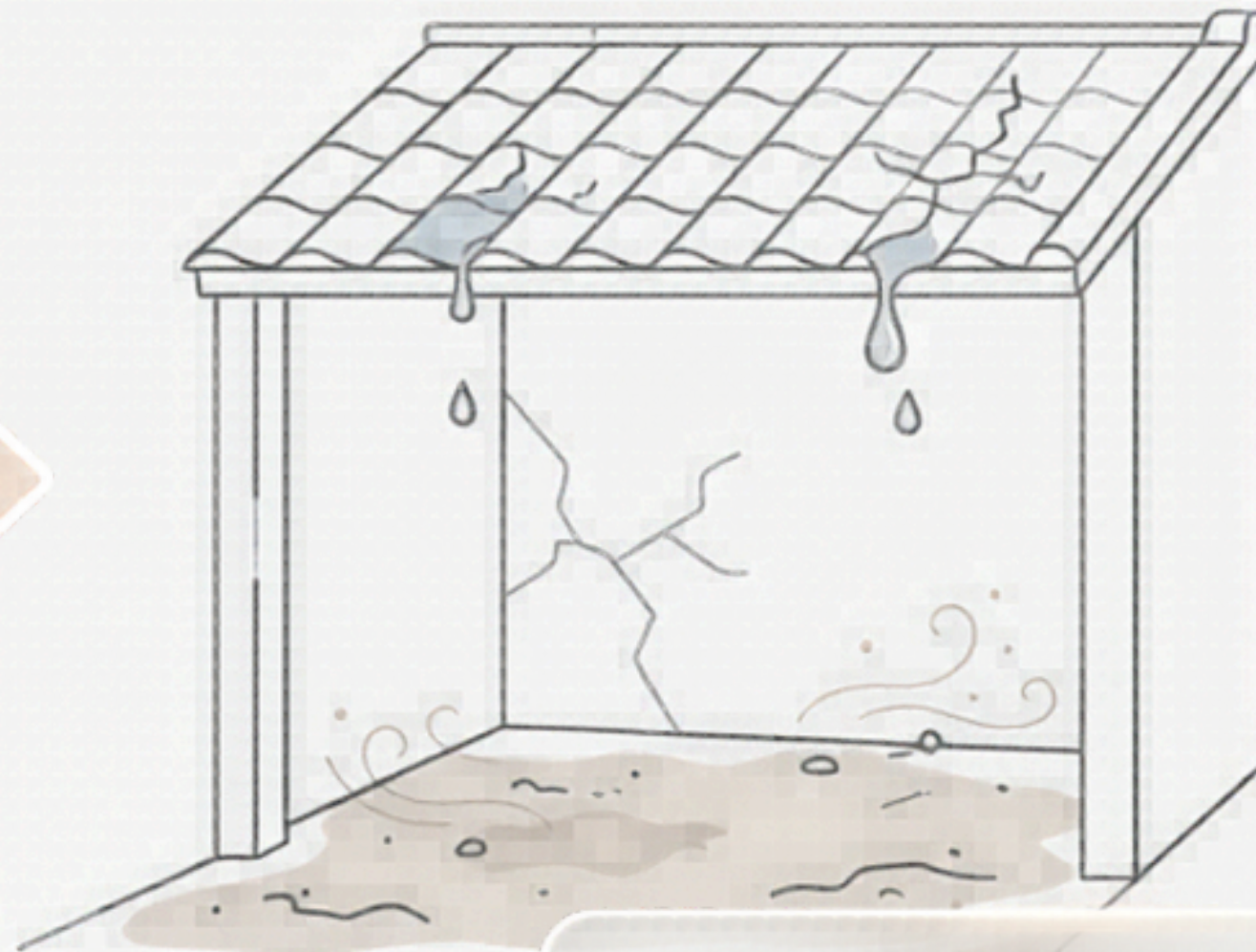
透過 SEL 社會情緒學習，
從四百年前的〈項脊軒志〉找回安頓身心的力量。

「萬物靜觀皆自得，
四時佳興與人同。」
——程顥〈秋日偶成〉



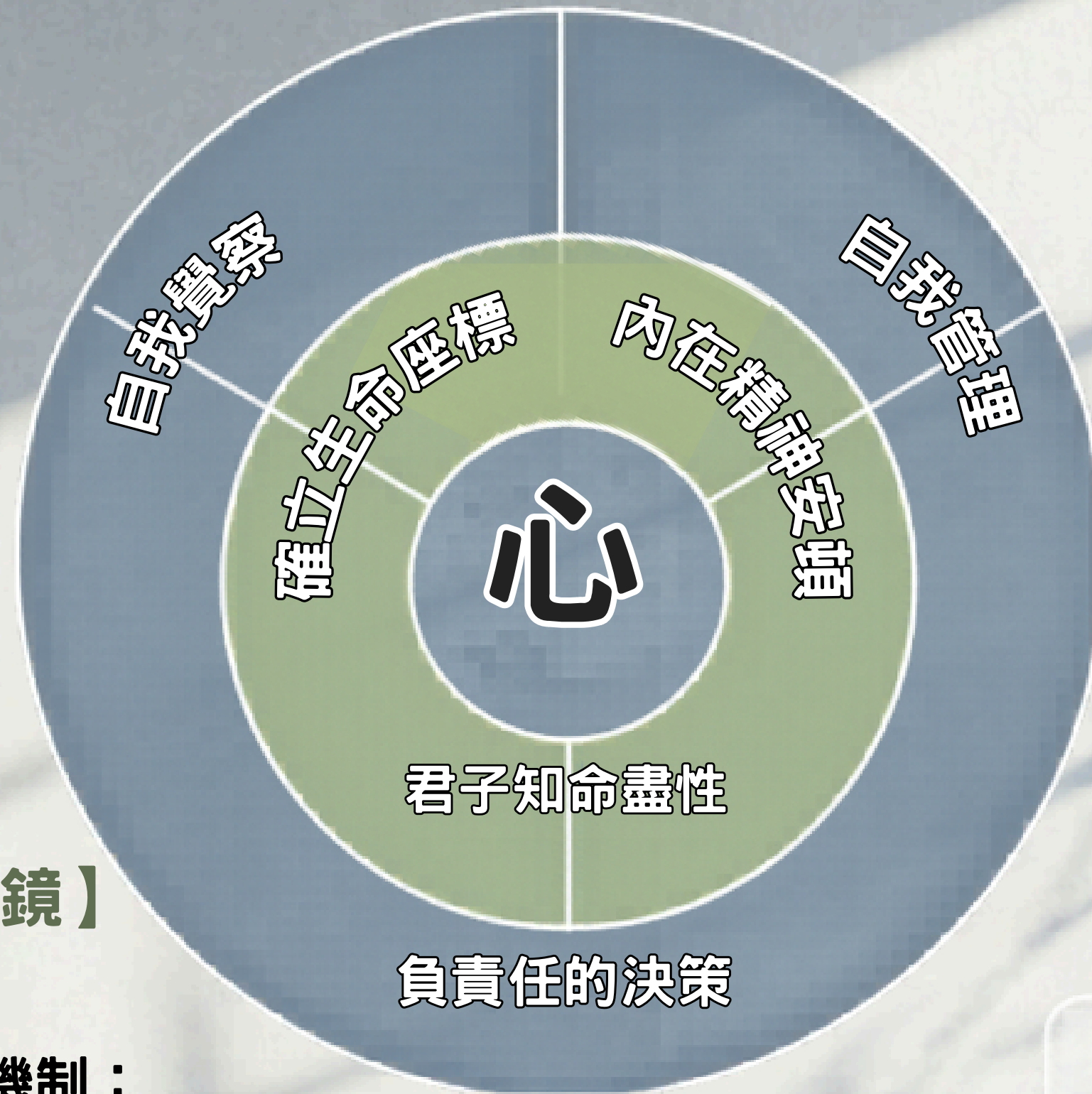
經典創新工作坊

你是否也有這樣的一個空間？
堆滿參考書的書桌、時常傳來家人關心的房門。
這裡充滿著考試的焦慮，卻也是你的避風港。



四百年前的歸有光面對的是「百年老屋，塵泥滲漉」。
橫跨時空，這兩個擁擠的房間藏著相同的青春迷惘與自我解答。

「室僅方丈，可容一人居。」
——歸有光〈項脊軒志〉



【解碼古典文本的雙重透鏡】

西方社會情緒學習（SEL）

幫助我們拆解情緒與行動的機制；
東方經史哲學則賦予我們超越當下
挫折的歷史感與大局觀。

「知人者智，自知者明。」
——老子《道德經》



喜

(讀書自適之樂)

項脊軒

(自我覺察的空間)

悲

(家族衰退之痛)

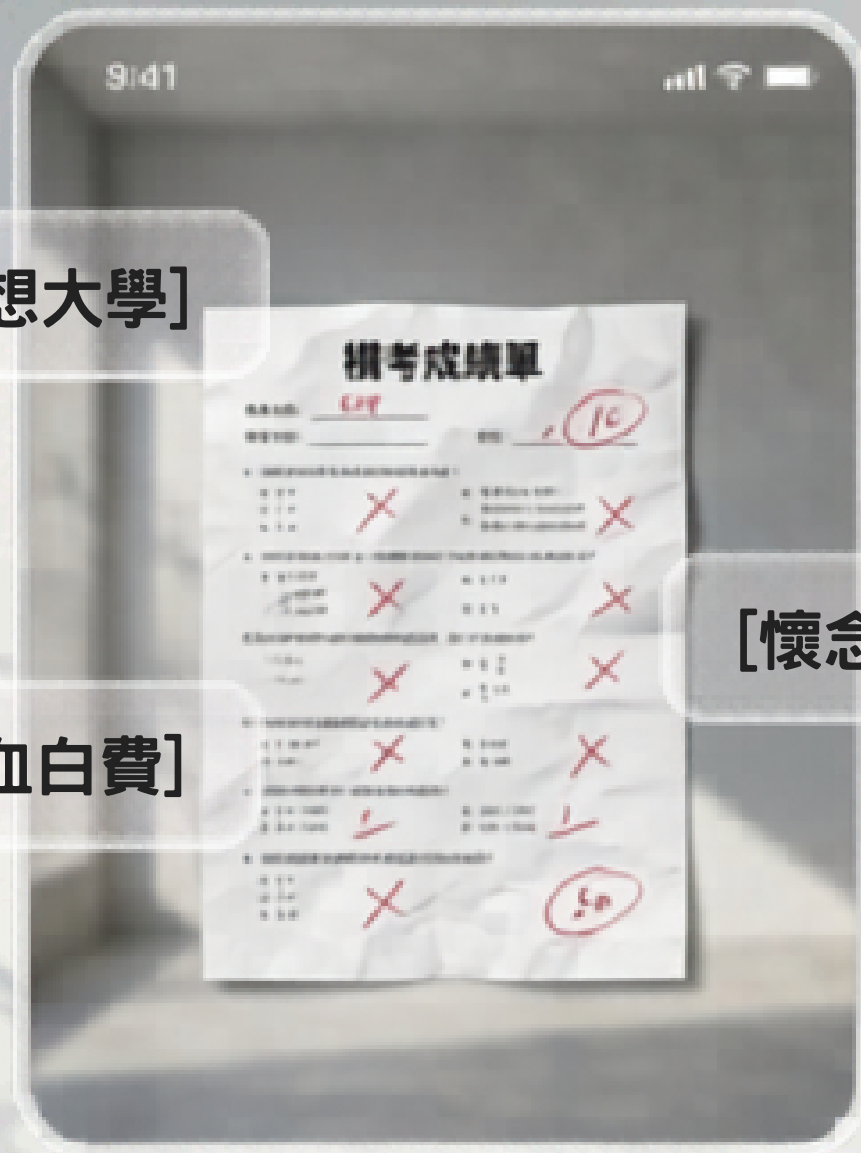
【自我覺察：古典情境】

歸有光對內在情感具有充分理解。同一個空間，
既是安身立命的書齋，也是見證家族分崩離析的遺址。
他不壓抑矛盾，而是精準辨識，並允許悲喜共存。

「然余居於此，
多可喜，亦多可悲。」
——歸有光〈項脊軒志〉

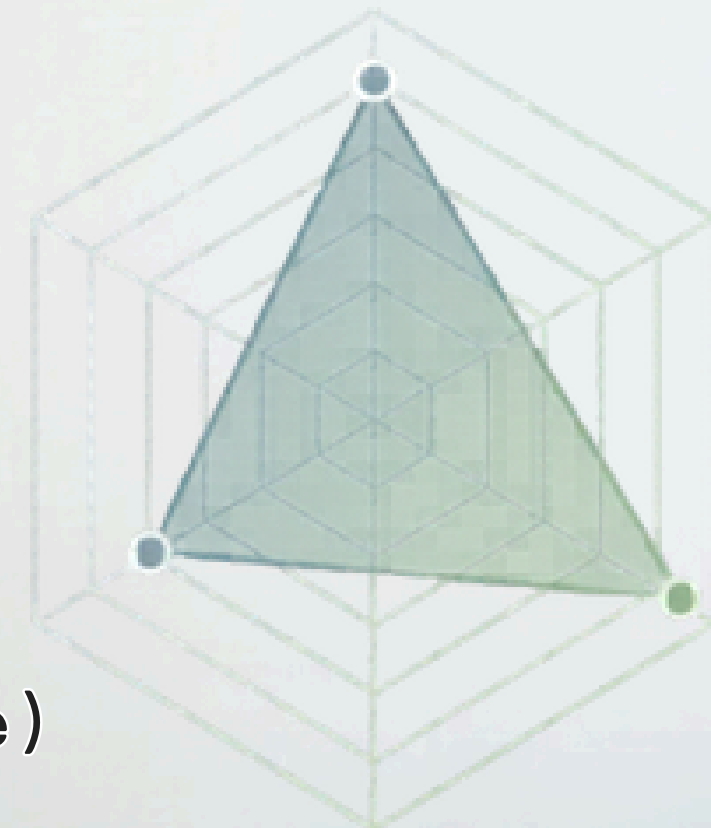
[焦慮：考不上理想大學]

[不甘心：過去心血白費]



[懷念：以前的自信]

焦慮
(Anxiety)



不甘心
(Reluctance)

懷念
(Nostalgia)

【生活映射：滿江紅的模擬考】

學測前的模擬考，最拿手的數學慘遭滑鐵盧。
你坐在房間裡，內心的「自我懷疑」與「過去努力的成就感」
正互相拉扯。

SEL的第一步：覺察並接納這份複雜情感。
你不需要馬上振作，可以同時感到挫折與不甘。

「回首向來蕭瑟處，歸去，
也無風雨也無晴。」
——蘇軾〈定風波〉

【深度昇華：看見歷史中的自己】

西方的覺察問：「我現在感覺如何？」

東方的覺察問：「我處在生命哪一個階段？」

歸有光的悲傷帶有歷史深度，他教我們把時間軸拉長，
分數與挫折只是當下，而非整個人生。

當下的一場模擬考

課業

成長

事業

家庭

啟蒙

生命的長河

「往者不可諫，來者猶可追。」

——《論語·微子》

【自我管理：古典情境】

「借書滿架，偃仰嘯歌，冥然兀坐，萬籟有聲」

在物理空間狹小、家族紛擾的逆境中，歸有光透過整理環境與靜坐，
將破敗的屋室轉化為精神的堡壘，找回了專注的主控權。



「非澹泊無以明志，
非寧靜無以致遠。」
——諸葛亮〈誠子書〉

【生活映射：喧囂的日常】

段考前夕，客廳傳來電視聲與家人的聊天聲，手機也響個不停。
身處各種資訊的夾擊，感到心浮氣躁只想玩手機逃避。

自我管理此刻不僅是時間規劃，
也是在隔絕環境干擾並進入專注狀態。



「君子固窮，小人窮斯濫矣。」

——《論語·衛靈公》

【深度昇華：心如止水】

真正的自我管理不是用意志力死撐的訓練，而是達到「心如止水」境界的過程。
將外在干擾視為大自然的「萬籟」，在心中為自己蓋一間無人能打擾的頂脊軒，
任何情況下依然保持對知識的專注。

靜

「致虛極，守靜篤。」
——老子《道德經》

無法改變的結構
(百年老屋/家族衰退)

```
graph TD; A[無法改變的結構  
(百年老屋/家族衰退)] --> B[可控的微小行動  
(修葺漏水)]; A --> C[可控的微小行動  
(雜植蘭桂竹木)];
```

可控的微小行動
(修葺漏水)

可控的微小行動
(雜植蘭桂竹木)

【負責任的決策：古典情境】

「余稍為修葺，使不上漏。……
又雜植蘭、桂、竹、木於庭，舊時欄
楯，亦遂增勝。」

歸有光無法扭轉家族解體的大局，
但沒有就此放任空間荒蕪，他選擇修補漏水、
種植花草。在無可奈何的命運中，尋找並
握緊自己僅有的主動權。

「言人顧自處如何，
盡其在我者而已。」
——朱熹《孟子集注》

【生活映射：選組與未來的兩難】

理組好就業、出路多已經是目前社會的趨勢，
身邊的家人和朋友都勸你選擇這條路，但你真正熱愛的卻是其他領域。
在這種無法改變的大環境之下，面臨順從他人還是堅持自我的決策困境。
負責任的決策，意味著你需要釐清自身價值觀，並為自己選擇的後果承擔全責。

外界期待
安全牌

內心熱情
(熱愛的領域)

「求仁而得仁，又何怨？」
——《論語·述而》



【深度昇華：知命與盡性】

西方決策常計算「利弊」；
東方哲學則探討「本心」。

就算知道家族久未有人取得功名
（吾家讀書久不效），
歸有光依然在屋中安放書架。
真正的負責，是「只問耕耘不問收穫」的氣魄。
哪怕外界風雨飄搖，依然誠實面對自己的選擇。

「知其不可奈何而安之若命。」
——《莊子·內篇·人間世》

【核心整合：西方心理學 vs. 東方哲學】

SEL讓我們學會生存技巧，而經史哲學賦予我們生命的厚度。

	現代 SEL 視角	〈項脊軒志〉東方哲學
覺察	辨識當下情緒	釐清歷史與家族定位
管理	壓力調節	困境中的德性修養（安居）
決策	效益與風險評估	知命而後盡性的堅持

「為仁由己，而由人乎哉？」

——《論語·顏淵》

【最終的答案：與悲傷共存】

「庭有枇杷樹，吾妻死之年所手植也，今已亭亭如蓋矣。」

在東方美學裡，不是所有的情緒都需要被解決。
悲傷可以託付給時間，化作萬物有情的見證。

生命中的殘缺，最終會在時間的流轉中，
成長為另一種繁茂。

「而今識盡愁滋味，欲說還休。
欲說還休，卻道天涼好個秋。」

——辛棄疾〈醜奴兒·書博山道中壁〉

「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



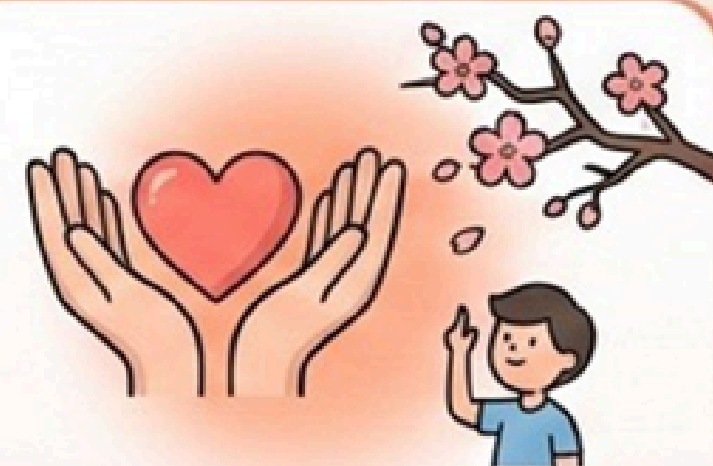
「字字珠璣」

- 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。



✓ 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

