



經典創新工作坊

如果適應生存靠SEL， 那安頓生命靠什麼？

《禮記·禮運》大同與小康：給我們的社會情緒學習
(SEL) 升級指南

「大道之行也，天下為公。」——《禮記·禮運》

現代指南針（SEL社會情緒學習）

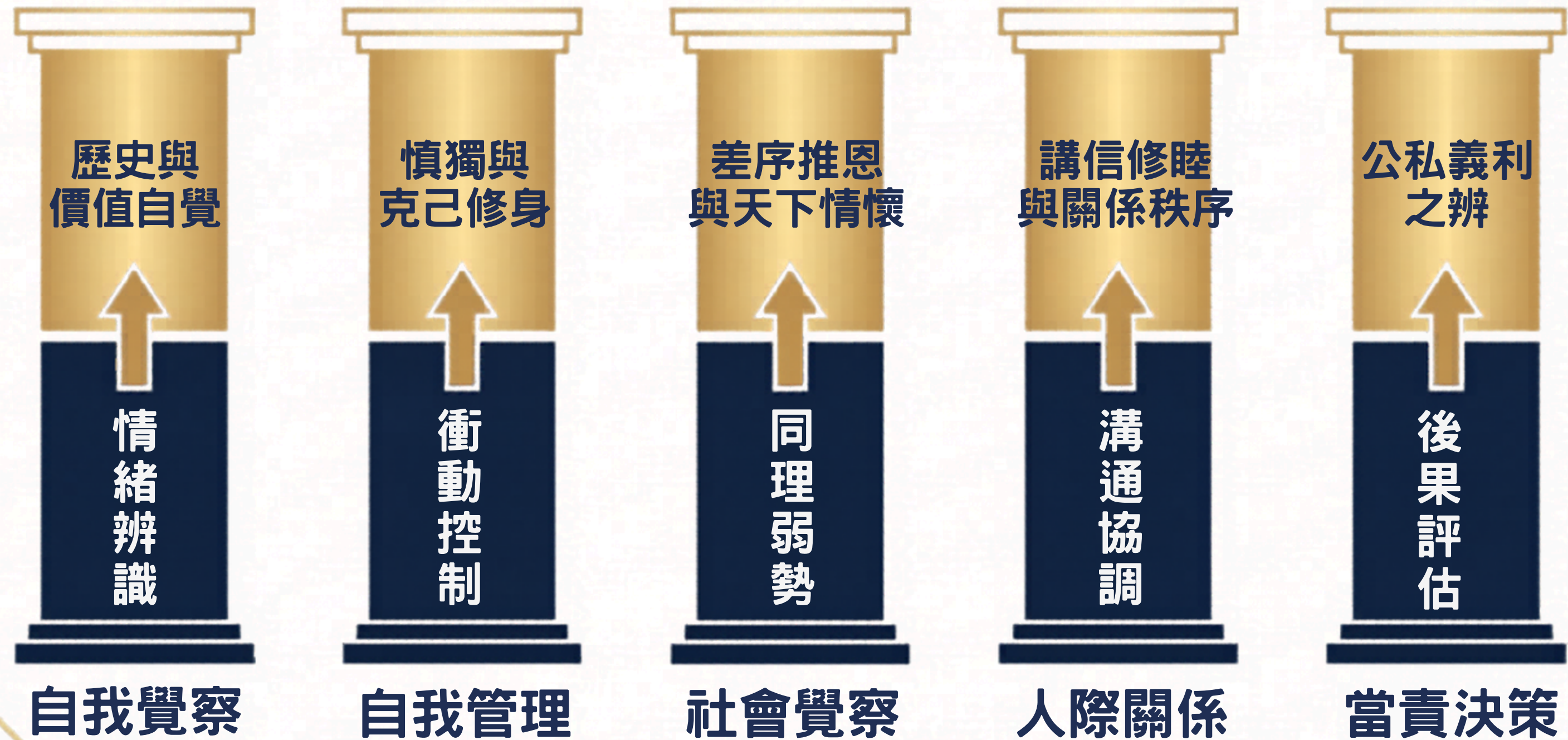
提供精準的心理刻度。幫助我們辨識情緒、
解決人際衝突，完美「適應」社會運作。

古代星圖（古典哲理）

提供浩瀚的宇宙座標。指引我們反思歷史定位、
承擔公共責任，找尋「安頓」生命的終極意義。

「知人者智，自知者明。」——《老子》第三十三章

升級藍圖：從「心理適應」到「文明視野」



「士不可以不弘毅，任重而道遠。」——《論語·泰伯》

領域一：自我覺察(Self-Awareness)



「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」 —— 《論語·里仁》

領域二：自我管理(Self-Management)

高中生活實境：段考前夕的手機誘惑。
社群軟體通知不斷，無法專心。

SEL視角—契約與控制

方法：延宕滿足。把手機交給家長，
設定「讀完三章玩15分鐘」的外部規則。
焦點：我如何管好自己以達成目標？

古典升級—慎獨與修身

慎獨：在無人監督時依然能持守正道，
不只為考試，更是為培養人格。
焦點：我如何使自己成為合乎大道之人？

「莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」——《中庸》

領域三：社會覺察(Social Awareness)

高中生活實境：園遊會分組。
主動邀請資源班同學加入，並安排適合其特質的
(如遠離噪音、重複性高)裝袋工作。

大同理想—不獨親其親

不只照顧好友，更將關懷擴及全體。
讓弱勢者「被賦能」而非被施捨。

小康現實—禮法秩序

建立分工規則，讓每個人在團隊
中都有明確的位置與基本尊重。

SEL視角—同理與包容

覺察特殊同學的需求，
展現同理心，避免排擠。

「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」——《孟子·梁惠王上》

深層內涵：社會覺察的文化底蘊

核心引言：

《易經》同人卦：「文明以健，中正而應，君子正也。唯君子能通天下之志。」



何謂「通天下之志」？

指君子能感通普天之下人之所需，以及人心之所向。



與社會覺察之連結

此即現代 SEL 所強調之：

理解他人處境、辨識群體需求、培養同理與公共關懷。

「己所不欲，勿施於人。」——《論語·衛靈公》

深度解析：從「同理心」到「大局觀」

Micro Lens（個人善意）



問題：街頭無家者（Homelessness）

行動：給予物資或同情。

障礙：無法解決系統性貧窮。

Macro Lens（制度正義）



問題：社會救助法的「虛擬所得」門檻
導致弱勢被排除。

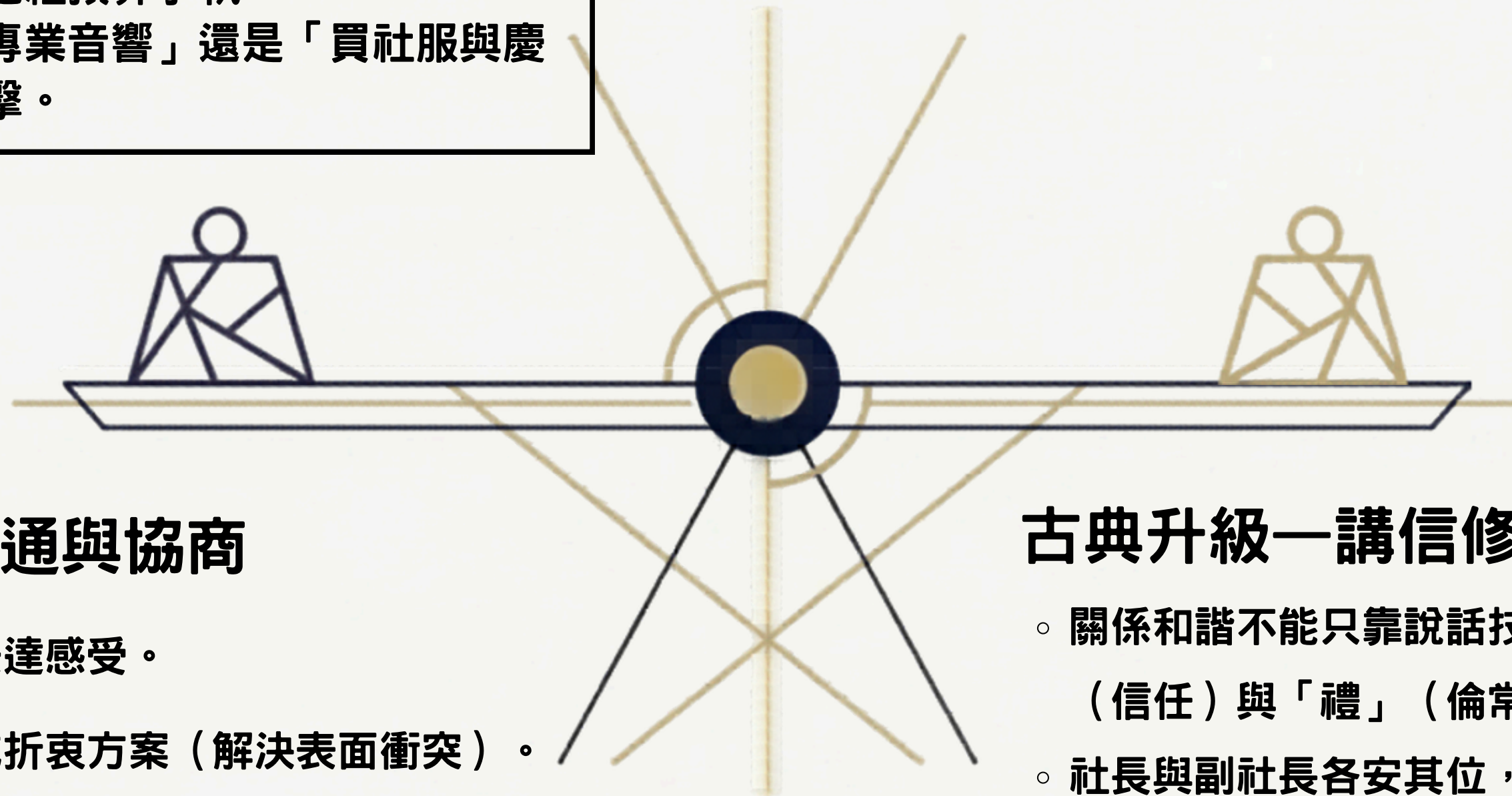
行動：《禮運》的「老有所終，壯有所用」
是一套可參考的政治經濟學與福利制度。

真正的社會覺察，是洞察到個體悲劇背後的「系統性失靈」，並呼籲制度性的「皆有所養」。

「矜、寡、孤、獨、廢疾者皆有所養。」——《禮記·禮運》

領域四：人際關係技巧(Relationship Skills)

高中生活實境：吉他社預算爭執。
正副社長為了「租專業音響」還是「買社服與慶功宴」發生人身攻擊。



SEL視角—溝通與協商

- 使用「我訊息」表達感受。
- 透過投票機制達成折衷方案（解決表面衝突）。

古典升級—講信修睦與以禮安人

- 關係和諧不能只靠說話技巧，更需基於「信」（信任）與「禮」（倫常角色）。
- 社長與副社長各安其位，以尊重整體社團福祉為重，達到「和而不同」。

「君子和而不同，小人同而不和。」 —— 《論語·子路》

領域五：負責的決定（Responsible Decision-Making）

高中生活實境：發現死黨在段考中作弊。

SEL視角—後果評估

想法：檢舉會失去朋友，不檢舉會害他更依賴作弊。
框架：評估利弊得失，尋求傷害最小的解法。

古典升級—公私義利之辨

想法：思考「全班的公平正義」（公）與
「友誼的長遠健康」（私）。
行動：選擇私下勸導並提供課業輔導（成人之美）。
框架：決策基準從「利害」昇華為「道義」。

「君子喻於義，小人喻於利。」——《論語·里仁》

深度解析：跨越世代的公共承擔

古典升級（天下為公與生態宇宙觀）

- 將地球資源視為「天下公產」。
- 「貨惡其棄於地也」：對資源的珍惜不是因為價格，而是出於對萬物秩序的尊重。
- 氣候正義即是最高層級的「負責任的決定」——為看不見的后代守護生存權。

現狀

臺灣淨零碳排的挑戰
與校園減塑運動。



SEL視角（倫理抉擇）

考量個人消費對環境的影響，
選擇自備環保杯。

「取之有時，用之有節，則常足。」——《資治通鑑》

仲尼之歎：歷史感與成熟的現實主義

大同（理想）

喟然而歎：孔子為何嘆息？

因為他見證了文明從「天下為公」

衰退為「各親其親」。

大道既隱（隱沒）

古典現實主義：

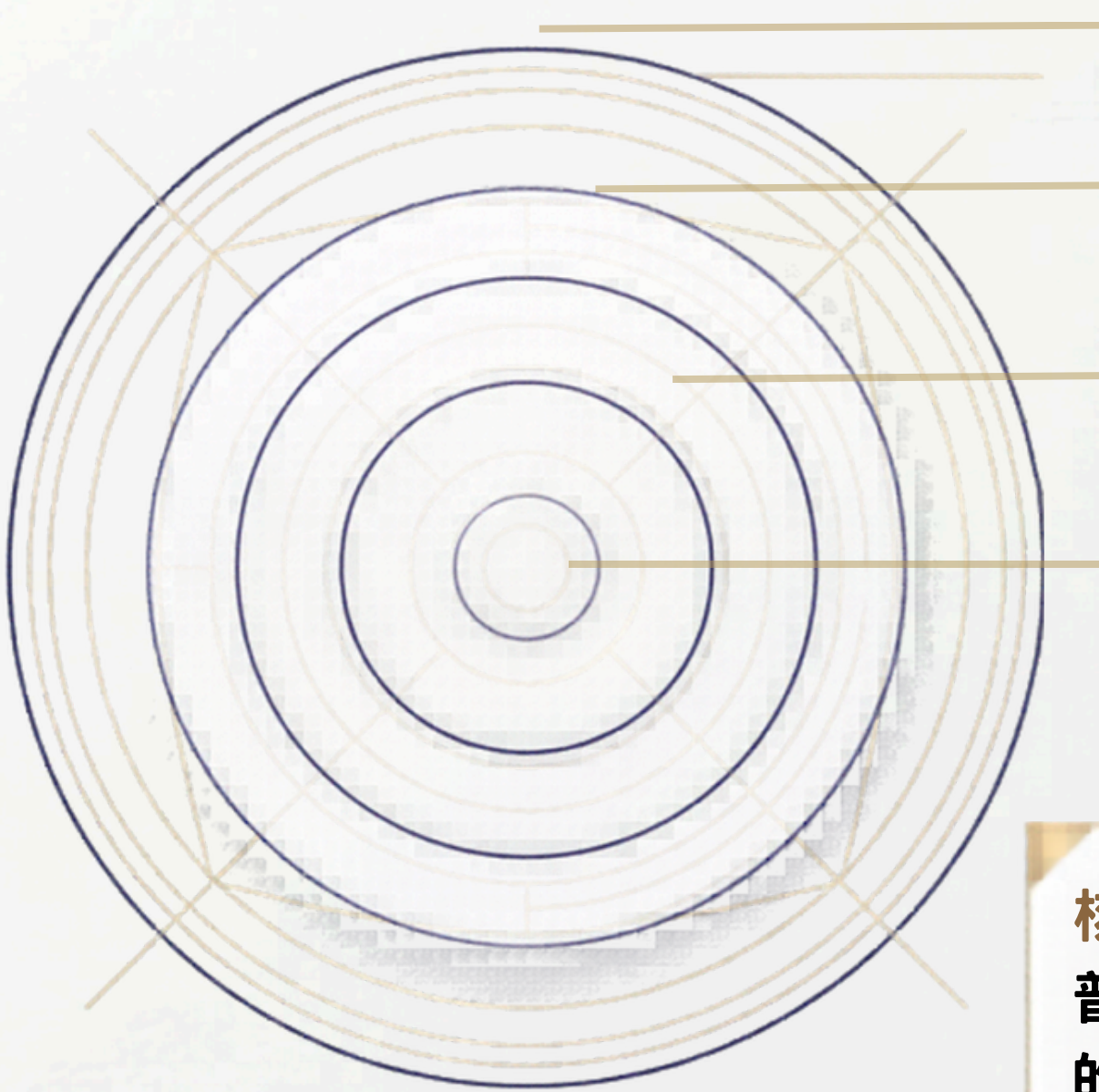
- 承認理想與現實的斷裂。
- 「小康」不是失敗，而是面對充滿私心的人性，運用「禮義以為紀」來維持溫暖秩序的現實。
- 教導學生：世界並不完美，我們依舊要在殘缺中修練自己，使接近完美或理想。

小康（現實）

「大道之行也，與三代之英，丘未之逮也，而有志焉。」——《禮記·禮運》

差序推恩：從「小我」走到「大我」

東方哲學如何實踐社會覺察？
不是抽象的博愛，
而是由近及遠的「推恩」。



天下 (Universe) — 天下為公
(Ultimate Cosmic/ Political Order)

國/社會 (Society) — 老吾老以及人之老
(Advanced Social Awareness)

家 (Family) — 親其親
(Basic Social/ Relationship Skills)

己 (Self) — 慎獨與修身
(SEL Self-Awareness)

核心洞見：SEL往往停留在社會預設的普遍互動，而《禮運》提供了一套從更大的整體中思考個人的完整哲學。

「親親而仁民，仁民而愛物。」—— 《孟子·盡心上》

總結矩陣：古典哲理如何升級現代工具

維度	SEL（現代工具）	禮記（東方哲理）	轉化價值
格局	處理個人情緒與社交	安頓生命與天下秩序	從「小我」走向「大我」
深度	技巧的習得	人格的化育	從「會做」走向「成德」
時間	當下的心理適應	跨越千年的歷史感	在理想與現實間 安身立命
目標	成為適應社會的 精緻個體	成為具天下情懷的 文明守護者	從「生存」走向「使命」

「修身、齊家、治國、平天下。」——《大學》

在小康的世界裡，懷抱大同的心



社會情緒學習（SEL）讓我們在充滿壓力的校園與社會中學會應對與生存，
但《禮記·禮運》也提醒我們，不該只滿足於成為一個懂禮貌卻精於自利的人。

如今我們生活在依賴規則運作的「小康」社會中，
每一次選擇同理弱勢、拒絕隨波逐流、為公共利益發聲，
其實都是在自己的生命裡，點亮一點「大同」的光。

「力行近乎仁。」——《中庸》

「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



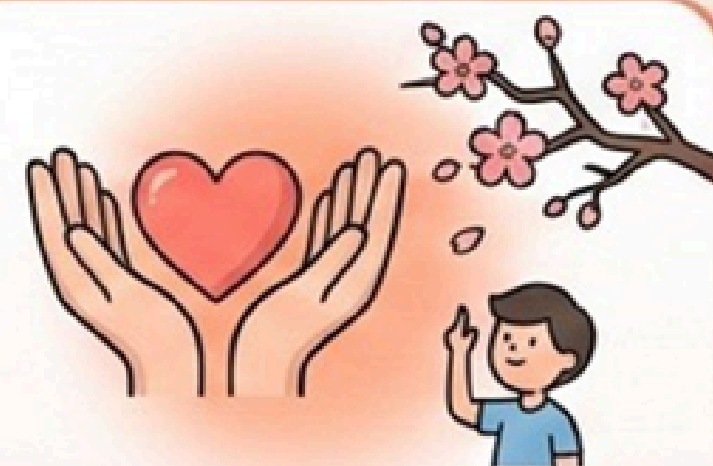
「字字珠璣」

- 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

