

# 大同與小康：經典閱讀與現代框架的碰撞

跨越千年的思想對話

從《禮記》的宏觀宇宙到當代SEL社會情緒學習的侷限與超越



經典創新工作坊

「大道之行也，天下為公。」——《禮記·禮運》

# 仲尼之歎：呈現理想與現實之間的落差感。

《禮記·禮運》是一場關於「理想失落」與「現實重建」的深刻歷史辯證。

孔子並非單純抱怨，而是站在春秋末期「禮崩樂壞」的懸崖邊，回望黃金時代的消逝。

## 大道之行（大同）

大祭之後的失落：參與蜡祭後，引發對古代盛世的追想。

## 出遊於觀之上



## 三代之英（小康）

歷史退化論：從完美的秩序，跌落至必須依賴外在規範維持的現實。

「大道之行也，與三代之英，丘未之逮也，而有志焉。」——《禮記·禮運》

# 大同世界： 關係本位的共同體理想

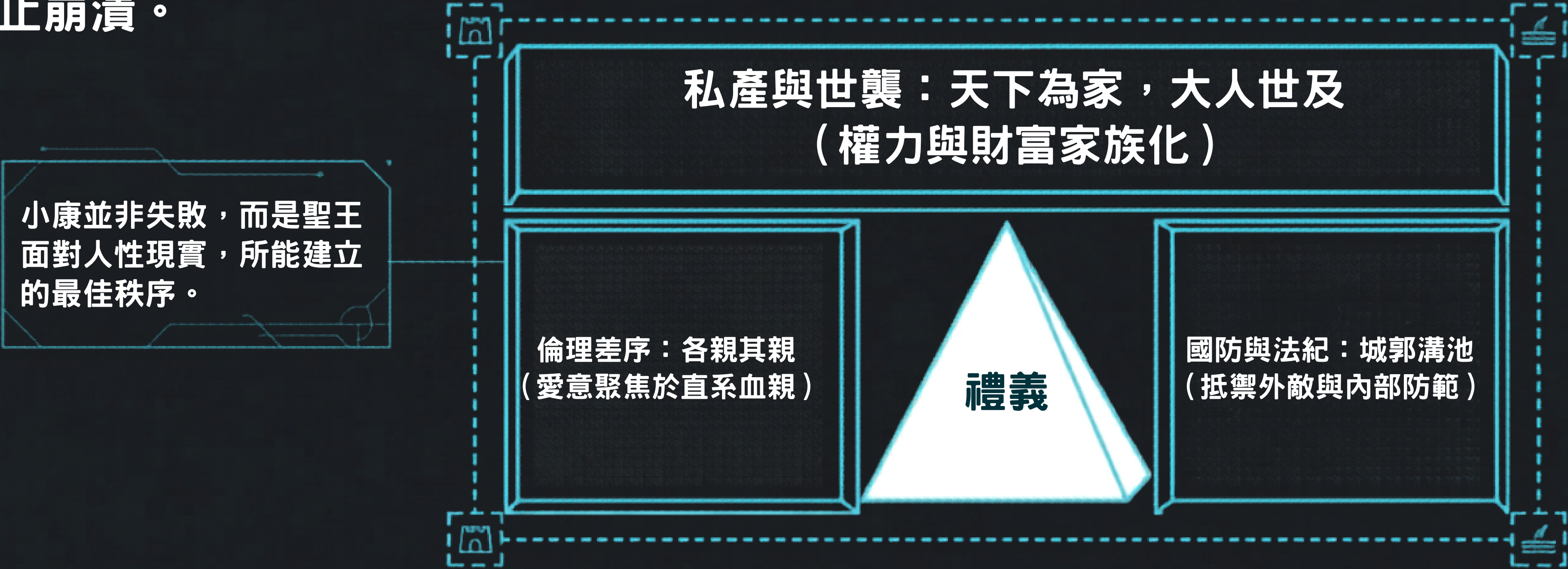
理想中的大同世界不在於法規嚴密，  
而在於「愛與資源」的無障礙流動。

「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」  
——《孟子·梁惠王上》



# 小康社會：禮義為紀的現實主義

當「大道既隱」，人們較以家族利益為優先。，社會必須建立防禦與規範來防止崩潰。



「徒善不足以為政，徒法不能以自行。」 — 《孟子·離婁上》

# 範式對比：大同 vs. 小康

| 比較維度                                                                                     | 大同（黃金時代）    | 小康（現實秩序）    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|  天下歸屬   | 共有（公）       | 私有（家）       |
|  權力傳承  | 禪讓（選賢與能）    | 世襲（大人世及）    |
|  社會關係 | 普遍大愛（不獨親其親） | 差序格局（各親其親）  |
|  秩序根基 | 內在德行（講信修睦）  | 外在規範（禮義以為紀） |
|  防禦機制 | 門戶不閉（謀閉不興）  | 嚴密設防（城郭溝池）  |

# 現代視角：套用 SEL 框架的嘗試

當代教育常將《禮記》對應至「社會情緒學習」(SEL)，將古典哲學轉化為現代心理技能。

社會覺察 ← 對應「天下為公」、「同理心」

人際關係技巧 ← 對應「講信修睦」

負責任的決策 ← 對應「外戶而不閉」



這種對應極具教學實用性，但我們必須叩問：  
這面現代透鏡，是否濾掉了某些古典光芒？

「工欲善其事，必先利其器。」——《論語·衛靈公》

# 核心批判：用單一框架讀《禮記》的侷限

SEL側重個體如何理解自我、調節情緒並適應社會；

《禮記》則更關心社會秩序、政治理想與共同體如何被安頓。



## SEL 框架

去歷史化的技能模型。  
預設能力可以跨時空單獨訓練。

## 《禮記》宏觀視野

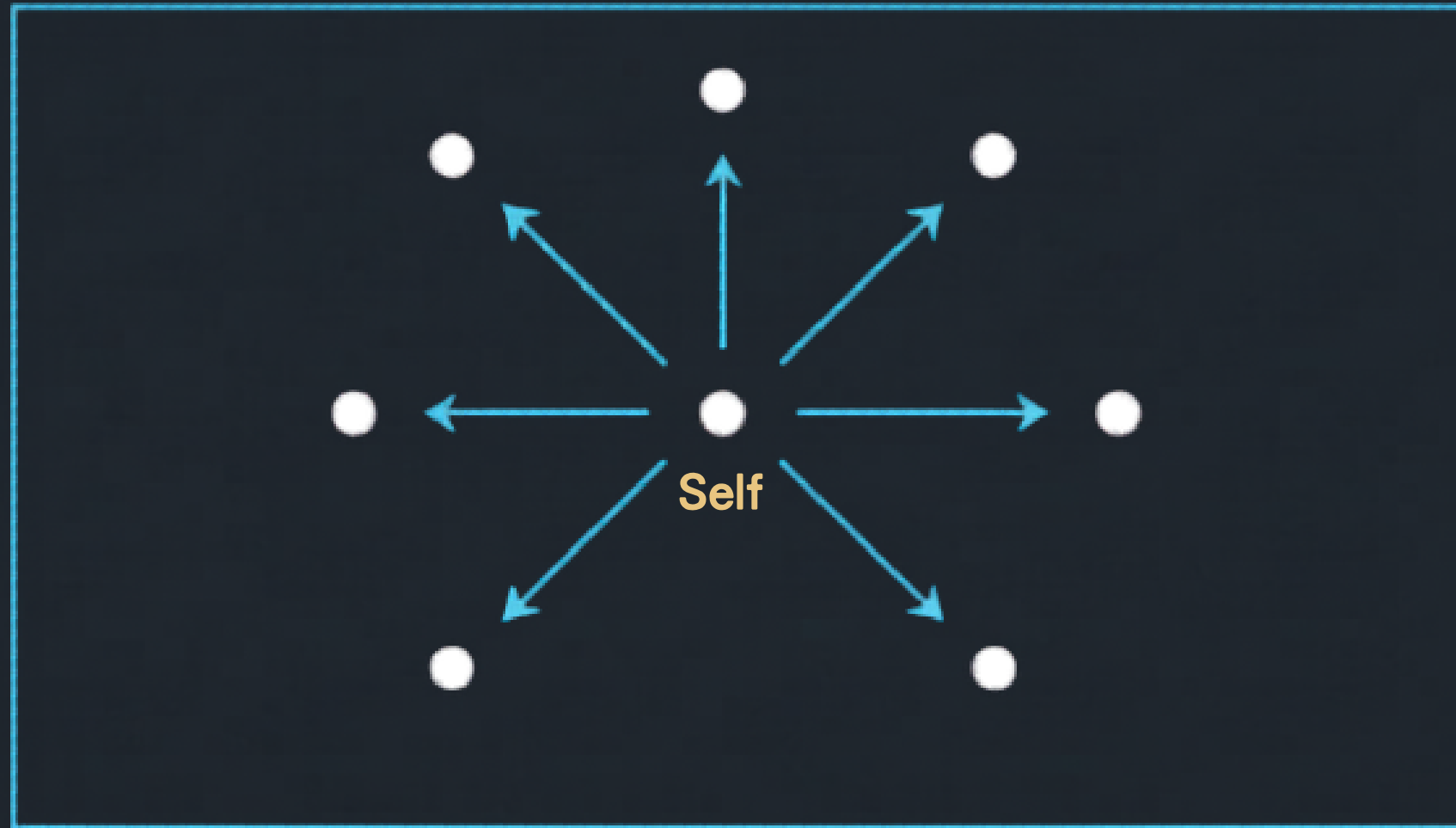
文明論與歷史哲學。包含道德退化、典範追憶與政治正當性。

若僅以 SEL 解讀《禮記》，可能忽略其文明論與政治哲學面向。

《禮記·禮運》：「大道之行也，天下為公。」

# 思辨一：從「個人技能」到「天道運行」

儒家不是以「孤立個體」為起點，人本質上是「關係中的存在」。



SEL視角（心理學層面）  
社會意識是一種「能力」  
核心是「我如何與世界相處」



東方哲理（本體論層面）  
「公」是一種本體論修養  
大同世界有賴於德性教化與大道實踐。

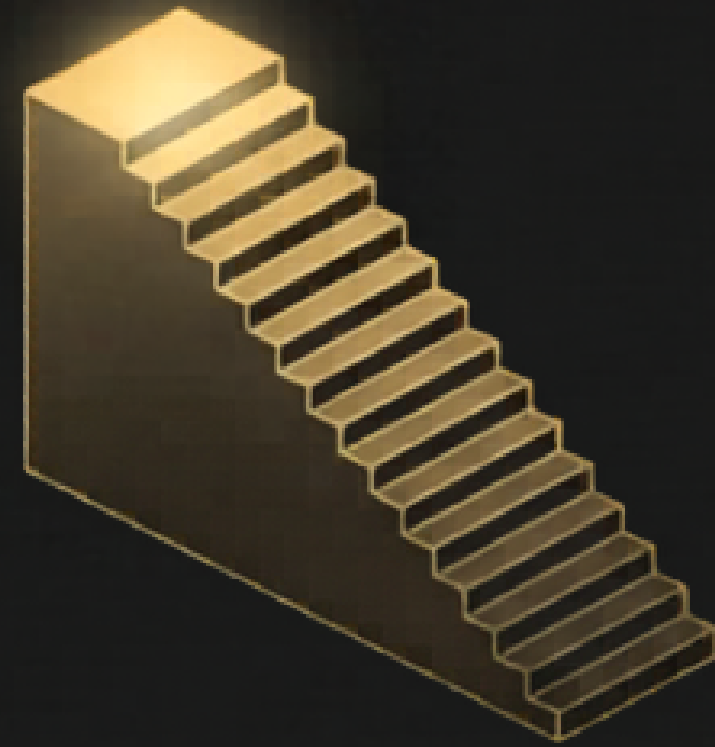
「致中和，天地位焉，萬物育焉。」 ——《中庸》

## 思辨二：「仲尼之歎」的歷史縱深

SEL 假設只要學好技巧社會就能進步，缺乏對「時代衰頹」與「集體命運」的反思。



SEL的扁平化：將大同與小康視為「高/低社會覺知」的等級差異，完全忽略時間軸與文明興衰。



禮運的立體感：孔子清楚認知「大同」已逝。小康社會的出現並非古人「沒學好SEL」，而是被理解為人情現實下所形成的秩序。

這展現了東方哲學對人性現實的清醒認識，以及在次佳狀態中尋求秩序的智慧。

# 思辨三：「禮」的深度與修身本質

在 SEL 中，規範是外部契約；在儒家思想中，  
「禮」是內在道德的外顯與身心一如的修練。



可見的冰山一角（SEL視角）：  
外在社會規範與衝動控制。  
目的是為了避免懲罰或達成合作。

深層的龐大基座（東方哲理）：  
內在道德性化育。  
「禮」不只是規範，更承載道德教化功能。  
旨在將私慾轉化為文化素養，  
是人格的終極完成。

「君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微。故君子必慎其獨也。」——《中庸》

# 思辨四：政教合一的宏觀大局觀

SEL 主要聚焦個體與群體互動，而《禮運》直指政治經濟體制與資源分配。



微觀侷限：SEL較少討論「資源分配制度」如何影響個體安全感。

宏觀視野：《禮記》敏銳覺察，沒有「老有所終，幼有所長」的社會保障，就沒有真的情緒穩定。

心理健康（內聖）與社會正義（外王）是同一枚硬幣的兩面。

# 思想重構：當心理學遇上本體論

| 比較維度 | 西方 SEL 框架     | 東方《禮記》經典      |
|------|---------------|---------------|
| 分析尺度 | 側重個體心理與人際互動   | 側重修身、人倫與社會秩序  |
| 核心目標 | 提升情緒管理與社會適應能力 | 透過修身立德，安頓人己關係 |
| 倫理邏輯 | 以同理、責任與合作為重   | 以禮義、分際與名分為重   |
| 最終理想 | 成為成熟而能負責的社會成員 | 成為能修己安人的君子    |

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」——《大學》

# 終極反思：涵養當代的「天下情懷」

以經典為本，以框架為賓。我們不應將經典降維，而應以經典提升自我。

如果我們只用 SEL 解讀《禮記》，  
我們會得到一群「懂禮貌的精緻個體」；  
但唯有保留其歷史感與大局觀，  
我們才能培養出具有「天下情懷」的青年。

## 自主學習思辨 (Self-Study Challenge)

在高度強調個體主義的現代校園中，  
我們該如何重新找回「天下為公」的群體連結感？

# 「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



✓



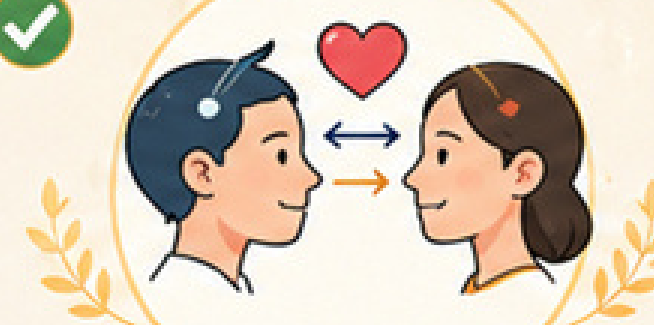
**面對壓力**  
練習穩定與轉念

✓



**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

