

跨越千年的青春對話：

〈赤壁賦〉與現代生存指南

給當代高中生的自我安頓之書



經典創新工作坊

108課綱國寫跨域思考 × SEL 自我覺察與社會覺察

「致廣大而盡精微，極高明而道中庸。」——《中庸》



宋代的貶謫

失去官職與遠離朝廷，
原有的政治身分與社會位置也隨之改變。

核心共鳴：存在焦慮

無論古今，當我們將自我價值綁定於
外在評價時，都會陷入巨大的存在焦慮。

現代的焦慮

升學競爭、同儕比較與社群媒體依賴，
面臨「自我認同危機」。

「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟。」—蘇軾〈赤壁賦〉

赤壁之夜：心靈轉折三部曲

透過主客的問答，蘇軾在「樂—悲—悟」的轉折中，看見生命有限，卻仍能保有內在的從容。

樂起：遊賞之樂

月明星稀，江風徐來，
飲酒樂甚，扣舷而歌。

「固一世之雄也，而今安在哉？」
(興發歷史之感)

客吹洞簫，
聲聲哀怨。

悲轉：感傷自問

客悲從中來，言有窮而意無盡；
主亦悵然而悲。

生命短暫、理想難成，
陷入深層的焦慮與失落。

悟合：超然自適

客曰：

「逝者如斯，而未嘗往也；
盈虛者如彼，而卒莫消長也。」

主曰：

「相與枕藉乎舟中，
不知東方之既白。」

看見生命的有限與自然的永恆，
轉化為豁達與內在平靜。

主客對答・借客發揮

以「主、客問答」展開思辨

- 1 客先發問、抒發悲思
(引出生命的困境)
- 2 主申論回應、化悲為悟
(提出豁達的觀點)
- 3 借客發揮情感與哲理
(從覺察情緒到思辨、行動)

透過主客的對話，呈現蘇軾「樂→悲→自適」的心靈轉折。

「物物而不物於物，則胡可得而累邪！」——《莊子·山木》



心理學視角：當存在失重遇到宇宙

看蘇軾如何從存在焦慮（Existential Anxiety）找到自我安頓

- 高中生「為何、為誰努力？」的無力感與困惑，與客「哀吾生之須臾」的悲歎，共享著同一種存在焦慮：在龐大體制、宇宙之間，自身是如此渺小。
- 但蘇軾並未止步於此。正因體會過生命須臾，他更懂珍惜當下的「清風明月」；也正因感受過生命的失意，他懂得讓當下的努力，成為安頓身心的力量。

「哀吾生之須臾，羨長江之無窮。」

——蘇軾〈赤壁賦〉

成長，來自於看見、面對、行動

心靈的訓練



- 蘇軾沒有急於抹去被貶謫的失意，而是在困境中重新思考生命的意義，讓挫折成為重新認識自己的契機。
- 在功名之外，蘇軾透過對話回顧自我，讓動蕩的情感重新安頓。不是強迫自己消解焦慮，而是學會與它共處、找到內心安穩的力量。

「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」——《孟子·告子下》

社會學視角：標籤的重量 污名、身份與自我重構

蘇軾讓「罪官」這個標籤失效的方式，
不是修補它，而是不再承認那個評價系統。
青少年的社群焦慮同理：當你不再將變幻
無常的流量熱度、追蹤人數視為自我價值的
唯一憑證，它便失去了定義你的權力。



蘇軾從朝廷重臣淪為「罪官」，是社會系統對身份的污名化。
但他沒有辯解或修補標籤，而是轉而從「清風明月」中重構自我價值。當他不再承認舊系統的評價權，
「罪臣」的標籤便失去重量。這是一種跳出框架的自我安頓，亦是對體制、對社會評價的審視與超越。

「固一世之雄也，而今安在哉？」
——蘇軾〈赤壁賦〉

社會學轉化：拒絕定義 打造心靈的「第三空間」

- 蘇軾拒絕被體制與社會標籤定義，在赤壁的清風明月中，找到一處不被世俗評價束縛的精神空間。
- 我們無法也不必完全離開社群，但可以為自己保留一個「不須按讚」的角落，可以是河堤邊、球場或家里閣樓的一角。在那裡，你不是學生、不是考生、不是誰的網友，你只是你自己。那片刻的「自適」，便是對抗標籤最具體的方式。

「鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。」

——《莊子·逍遙遊》





當 AI 工具越來越強，我們如何保留判斷力、感受與責任？

資訊哲學視角：科技巨獸前的渺小 AI 時代的資訊過載與渺小感

AI 發展如當代的「天地」，人類在其中如蜉蝣般渺小。但蘇軾早已告訴我們：面對無窮的天地，生命始終是有限的，正因生命有限，每一次的挫折與真誠的努力，都值得被自己好好安頓。

「知不可乎驟得，託遺響於悲風。」——蘇軾〈赤壁賦〉

資訊哲學轉化：重構認知 觀點切換的「心智演算法」

客觀
遭遇

自其變者而觀之

焦慮與渺小
(被取代的恐慌)

自其不變者而觀之

平靜與 ∞
(自足、自適)

- AI 擅長處理無盡的「變」，但人類擁有「不變」的底氣，我們能感知清風明月，有自己的見解與判斷能力，能與他人共鳴。
- 切換觀看世界的濾鏡，我們不需要比拼運算速度，而是回歸人類獨有的本體自信。

「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。」

——蘇軾〈赤壁賦〉

經濟學視角：零和遊戲的痛苦

資源的邊界與焦慮的來源

- 升學環境被轉化為一場零和遊戲，我們將價值全數押注在名次、分數這些排他性的資源上。
- 蘇軾提醒我們：「物各有主，雖一毫而莫取。」但這不是要你認命，而是讓你看見：當你不再困在爭奪稀缺資源的賽道上，那些「取之無禁」的事物——對知識好奇與追求的瞬間，才能重新成為你安頓自己的所在。

「且夫天地之間，物各有主，苟非吾之所有，雖一毫而莫取。」——蘇軾〈赤壁賦〉



經濟學轉化：幸福經濟學

價值重構：從「稀缺」走向「豐饒」

稀缺競爭（私有財）



- 功名、官位
- 考試名次
- 社群按讚數
- 熱門科系光環

高壓、排他、零和遊戲

豐饒共享（公共財）



- 清風、明月
- 友誼、自我覺察
- 審美體驗
- 讀書方法

低壓、包容、無盡寶藏

幸福經濟學指出，物質財富與外在指標的增加，並不能帶來持續的幸福感。因此，更要將「清風明月」從人生的點綴，重新放回心靈的核心。

「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？知足不辱，知止不殆，可以長久。」——《老子》

生存底氣： 跨域智慧的總結

- 面對悲傷，轉移價值，重新定義自我。
- 在升學與科技的洪流中，
既能眺望遠方的星辰，
也能安住身下的小舟。
- 清風還在，明月還在，你也還在。



「相與枕藉乎舟中，不知東方之既白。」 ——蘇軾〈赤壁賦〉

生活情境反思與討論

情境一：

成績失落的低谷

努力很久，成績卻不如預期，
開始懷疑自己的能力。

如果結果無法改變，
你會如何重新看待這次失敗？

情境二：

社群展演的焦慮

滑著 IG、Threads，看見別人的精彩生活，突然覺得自己好像什麼都不夠好。

當比較帶來焦慮，
你會如何找回自己的步調？

情境三：

未來迷惘與 AI 衝擊

AI 快速發展，未來的科系、工作似乎充滿變數，讓人不知道現在的努力是否還有意義。

面對無法預測的未來，
什麼是你仍能掌握的？

「天下同歸而殊途，一致而百慮。」——《易經》

「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

