

蘇軾〈赤壁賦〉的現代「安身立命」思考

以 SEL 社會情緒學習解讀

自我覺察與正向轉念之課



經典創新工作坊

心似已灰之木
身如不繫之舟

蘇軾〈自題金山畫像〉

1079年 蘇軾貶謫於黃州

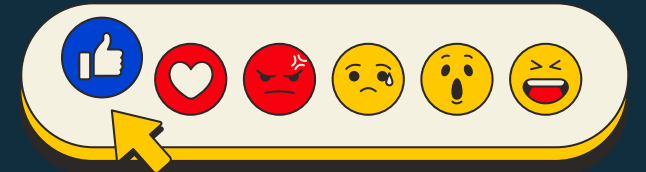
20xx年 我們的現代困境

官職與地位的降級

政治的失敗與流貶

實現理想抱負的迷茫

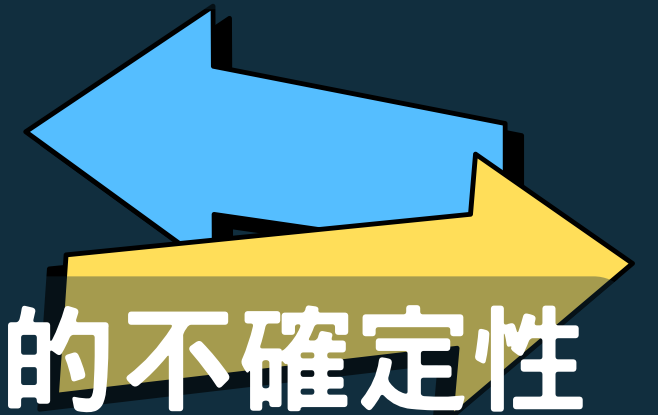
〈赤壁賦〉不只是
國文考題，更是
「困境求生指南」



社團或人際關係的孤立



段考與模擬考的失常



升學與未來的不確定性



「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。」——蘇軾〈定風波〉

西方心理學 SEL 社會情緒學習

這是「術」與「用」。
提供具體的情緒察覺、
壓力管理與溝通工具。

現代生存智慧

以 SEL 為鷹架，
以東方哲思為底蘊

東方哲思 安身立命之境

這是「道」與「體」。
提供歷史脈絡、宇宙尺度
與無執的自由心境。



「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」——蘇軾〈定風波〉

〈赤壁賦〉：「聲音」與情感發展三層次

其聲嗚嗚然，
如怨如慕，
如泣如訴。

餘音嫋嫋，
不絕如縷。

舞幽壑之潛蛟，
泣孤舟之嫠婦。

【第一層次】

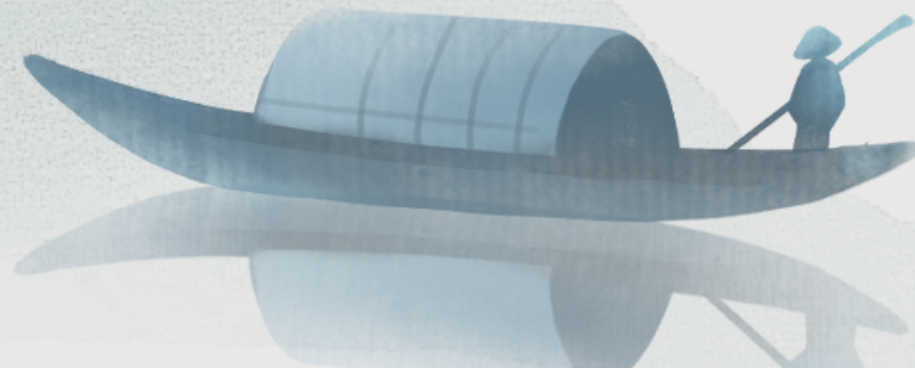
用四個動作
「怨、慕、泣、訴」，
具體描述當下對聲音的
初步印象。

【第二層次】

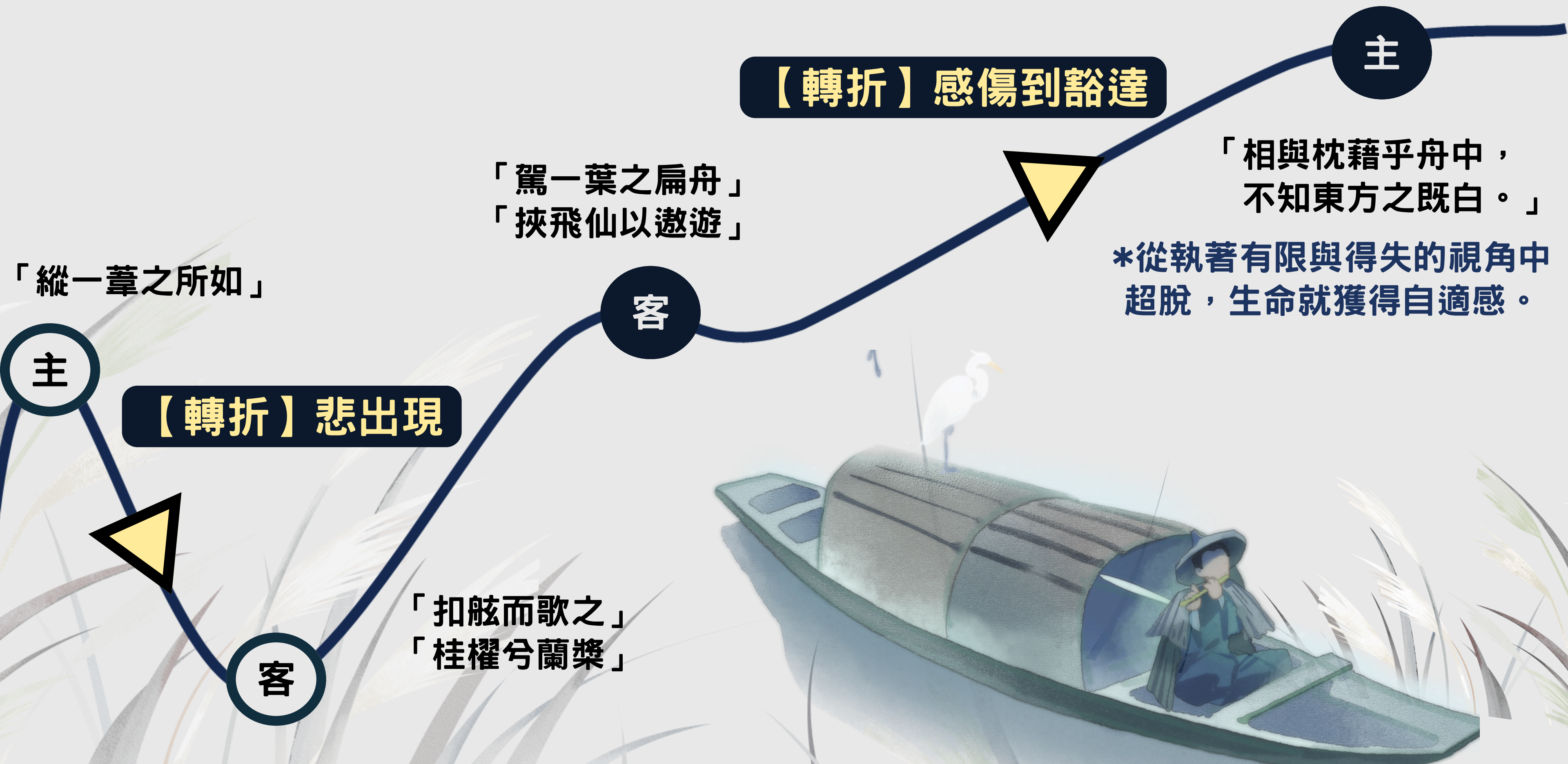
聲音逐漸在心底低迴，
情感的迴響餘韻不斷，
繚繞低迴，揮之不去。

【第三層次】

抽象聲音的具體化，並擴及
他人與萬物，將情感推向高
潮。此種以想像刻劃聲音影
響，與荀子〈勸學〉：「昔
者瓠巴鼓瑟，而流魚出聽；
伯牙鼓琴，而六馬仰秣」同
樣強調聲音對感受的強烈影
響。



〈赤壁賦〉：「泛舟」與情感發展脈絡



課題一、自我覺察 —— 不只用分數定義自己，直面真實的恐懼、迷惘與焦慮

【赤壁情境】

聽見洞簫聲，由「飲酒樂甚」轉為失意與悵惘。

【現代情境】

模擬考數學流標，難以接受現實、或有強烈自責情感。

心理底層的恐懼根源：
讓父母失望，或擔心無法考上自己理想中的大學、科系，人生就會從此貼上「失敗」的標籤。

* 將「一次成績」等同「整個人生價值」

真正的覺察，是將個人遭遇放回更大的時間尺度重新理解。

〈赤壁賦〉：「水」與「月」貫穿結構

——蘇軾以水、月為例，說明萬物盛衰消長之理，以回應客人的感嘆，且敘說自適之道。

主

七月「既望」：月
與客「泛舟」：水
(江水)

一、【開端】

江山勝景

客

擊空明兮溯流光

二、【抒情】

感傷心境

主

羨長江之無窮
抱明月而長終

三、【懷古】

有限絕對

客

「客亦知夫水與月乎」

四、【說理】

超越有限／無限對立

課題二、自我管理——在重疊的現實壓力中，尋找內在「不變」的核心價值

「自其**變**者而觀之，天地曾不能以一瞬」



社團成發與段考的雙重壓力，
以及每天都有做不完的作業，
雙重死線令人崩潰和焦慮。

「自其**不變**者而觀之，物與我皆無盡也」



你對自己的興趣所付出的純粹熱誠，
以及被鍛鍊出的心智韌性，
就會成為最好的人生經驗與成長動力。

課程三、社會察覺

——打破零和競爭，建立見賢思齊的共生成長之道



視角從競爭者轉換為
共生者，世間萬物都
可以是彼此對照反省
的教材。



1. 大學申請的零和遊戲，
將同學視為爭奪名額的「敵人」。
2. IG/Threads 瀏覽時產生比較心理，
造成失控的焦慮。

綜觀赤壁這個場域，
曹操這樣的英雄人物亦終將成為歷史的一部分；
但「江上清風」、「山間明月」與此同在，
而見自然生命的美好其實就在當下。



「故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。」——《老子》

課程四、人際關係技巧——承接情緒，引導轉念

1.姿態

正襟危坐

放下手機，
以肢體表現對
彼此的尊重。

2.提問

何為其然也？

先傾聽對方
的話語，
不是急著反
駁或說教。

3.引導

水月比喻

與父母在選系
或選校的爭執
中，理解背後
出於愛的關心。

4.陪伴

相與枕藉乎舟中

主客問答顯示
理解與對話有
時比直接否定
情緒更重要。



「君子和而不同，小人同而不和。」——《論語·子路》

課程五、圓融的決策觀——在功利目的之前，以熱情與自由為帆，航向理想

苟非吾之所有，雖一毫而莫取

為了迎合教授造假學習歷程檔案、
選擇看似有前途但毫無熱情的科系

追求社會期待
自我標籤化

取之無禁，用之不竭

那些難以立即量化的興趣與投入，
才是支撐人生困境的堅毅力量。

熱愛心之所向
保持真誠與自由



「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為矣。」——《老子》

結論、正向轉念課題 —— 蘇軾藉由主客對話找尋「安身立命」之曠達自適

〈赤壁賦〉沒有解決蘇軾被貶官流放的現實，但改變的是他看待困境的方式

蘇軾教你覺察風浪也是江的一部分
不執著眼前的風浪，明白自己擁有成為江水的自由。
靜觀變與不變，就能在每個當下
找到較不易被外在成敗左右的核⼼價值

* SEL 引導你如何在風浪裡掌舵



「心似已灰之木，身如不繫之舟。」 —— 蘇軾 〈自題金山畫像〉

蘇軾〈赤壁賦〉的現代「安身立命」指南

以SEL社會情緒學習解讀

自我覺察與正向轉念之課

在考試與忙碌日常的夾縫中，
願你也能擁有屬於自己的「赤壁之夜」。
【覺察煩惱，與當下共處】

「相與枕藉乎舟中，不知東方之既白。」
——蘇軾〈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



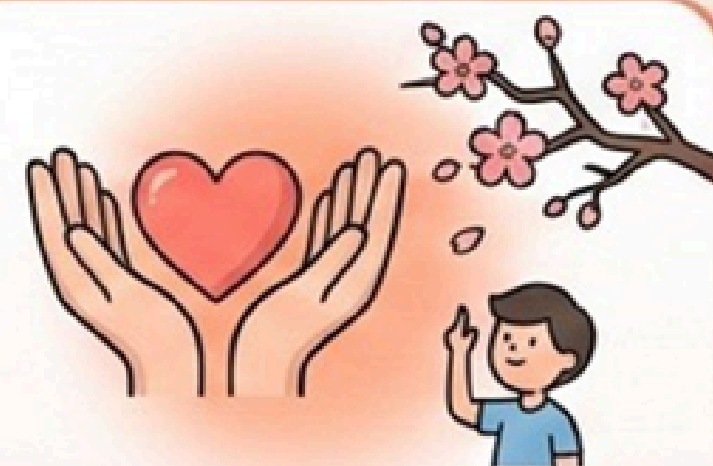
「字字珠璣」

- 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。



✓ 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

