

〈赤壁賦〉與社會情緒學習（SEL）

給高中家長的東方哲理教養與自主學習指南



經典創新工作坊



「致廣大而盡精微，極高明而道中庸。」——《中庸》

現代教育的焦慮，僅靠「情緒管理」無法真正安頓



「我是誰？我值得被愛嗎？」



功能性適應（Functional Adaptation）的鷹架，
但缺乏對生命終極意義的追尋。

「雖小道，必有可觀者焉；致遠恐泥，是以君子不為也。」——《論語·子張》

從「心理技巧（術）」走向「生命安頓（道）」



教養不應只停留在情緒調節層面，
而是教導他們在天地、歷史與欲望之間找到自己的座標。

東西方不同層次的關懷：心理調適與生命安頓

比較面向	SEL	〈赤壁賦〉
核心目標	理解情緒、調整認知、提升自我調適能力	從生命短暫的悲感中，走向較開闊的自我安頓
尺度與視角	個人處境與當下互動	個人生命、歷史興亡與天地萬物的連結
情緒理解	情緒需要辨識、調節與重整	情緒不是單純要被消除，而是可藉視角轉換而化解、開展
倫理與選擇	重視後果評估與較合宜的決策	重視「物各有主」與不以佔有為中心的生命態度

「自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。」——蘇軾〈赤壁賦〉

領域一：自我覺察——不急於安慰，而是追問情緒的深層敘事

表層情緒

沉默、憤怒、「我沒差」

存在本體的叩問

對未來的茫然、
懷疑自己不夠好

【東方哲理】

蘇軾「正襟危坐，而問客曰：『何為其然也？』」

給予情緒流動的空間，
將模糊的焦慮具象化。

【家長實務】

【情境】模考失常後把自己關進房間。

捨棄「下次再努力」，
改問：「你現在心裡最在意的，是對自己的失望、丟臉，還是讓別人失望？」

「君子求諸己，小人求諸人。」——《論語·衛靈公》

領域二：自我管理——分辨生命中的「流轉」與「恆常」

【東方哲理】

「自其變者與不變者而觀之」。將挫折感納入宇宙大化，分辨流走的事件與留下的本質。



不變



變

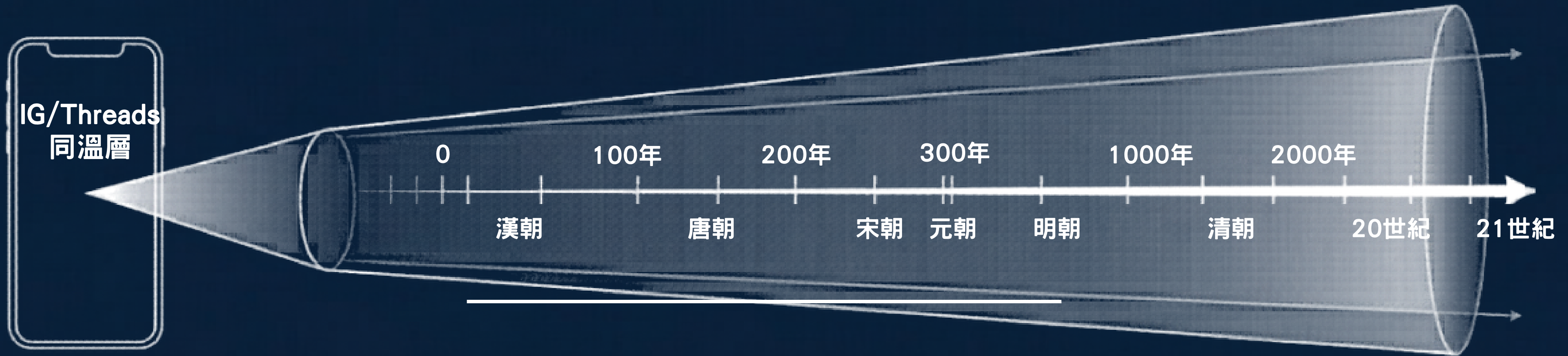
【家長實務】

【情境】關鍵比賽失誤，引發深層自我否定。

引導孩子換上辯證的眼鏡：「今天流走的是比分，但你三年鍛鍊的體魄與領導力並未消失。哪些變了？哪些仍然留在你身上？」

「持其志，無暴其氣。」——《孟子·公孫丑上》

領域三：社會覺察——用「歷史長尺」丈量同儕比較的焦慮



【東方哲理】

「而今安在哉？」

面對曹操百萬大軍的灰飛煙滅，
用大時間尺度消解個人的相對剝奪感。

【家長實務】

【情境】：羨慕同學精緻的 IG 貼文，覺得自己一無是處。

當下令人焦灼的比較，若放進更長的人生尺度裡，
或許只是短暫掠過的光影。

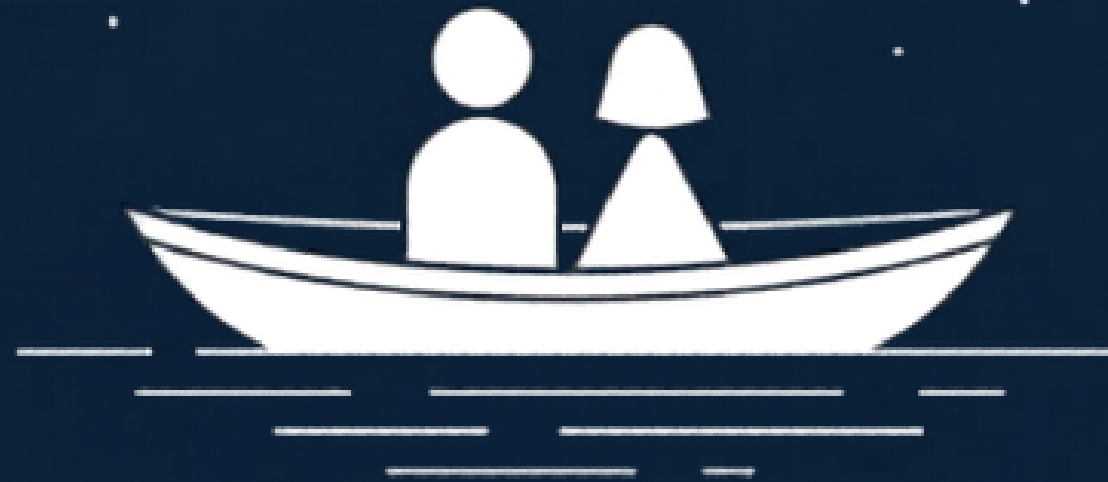
「以友天下之善士為未足，又尚論古之人。」——《孟子·萬章下》

領域四：人際關係技巧——超越說服的共處與陪伴

【東方哲理】

「相與枕藉乎舟中，
不知東方之既白。」

不再執著於目標管理與
後果評估，
而是在彼此陪伴中，
暫時忘卻時間的流逝。



【家長實務】

【情境】孩子遭遇最好朋友的
背叛，情緒潰堤。

實踐審美陪伴三式
（正視、提問、等待黎明）

「我們今晚不急著找答案，
我會一直在這裡陪你。」

允許差異與沉默，
不急著下定論。

領域五：負責任的決定——建立「非佔有」的存在倫理

「無盡藏」

不易因得失而耗盡的精神資源
(熱愛、自由)

【東方哲理】

「苟非吾之所有，
雖一毫而莫取。」

從試圖佔有萬物的存在
方式，轉向對世界保持
開放領受的生命姿態。



「物各有主」

會耗損的世俗價值
(名校、地位、面子)

【家長實務】

【情境】大學志願選填的功
利主義壓迫與內心掙扎。

協助價值重構：

社會常引導我們去追逐

「左邊」可計算的資源，
但真正重要的選擇，也必須
納入「右邊」那些能長久支
撐生命的「無盡藏」。

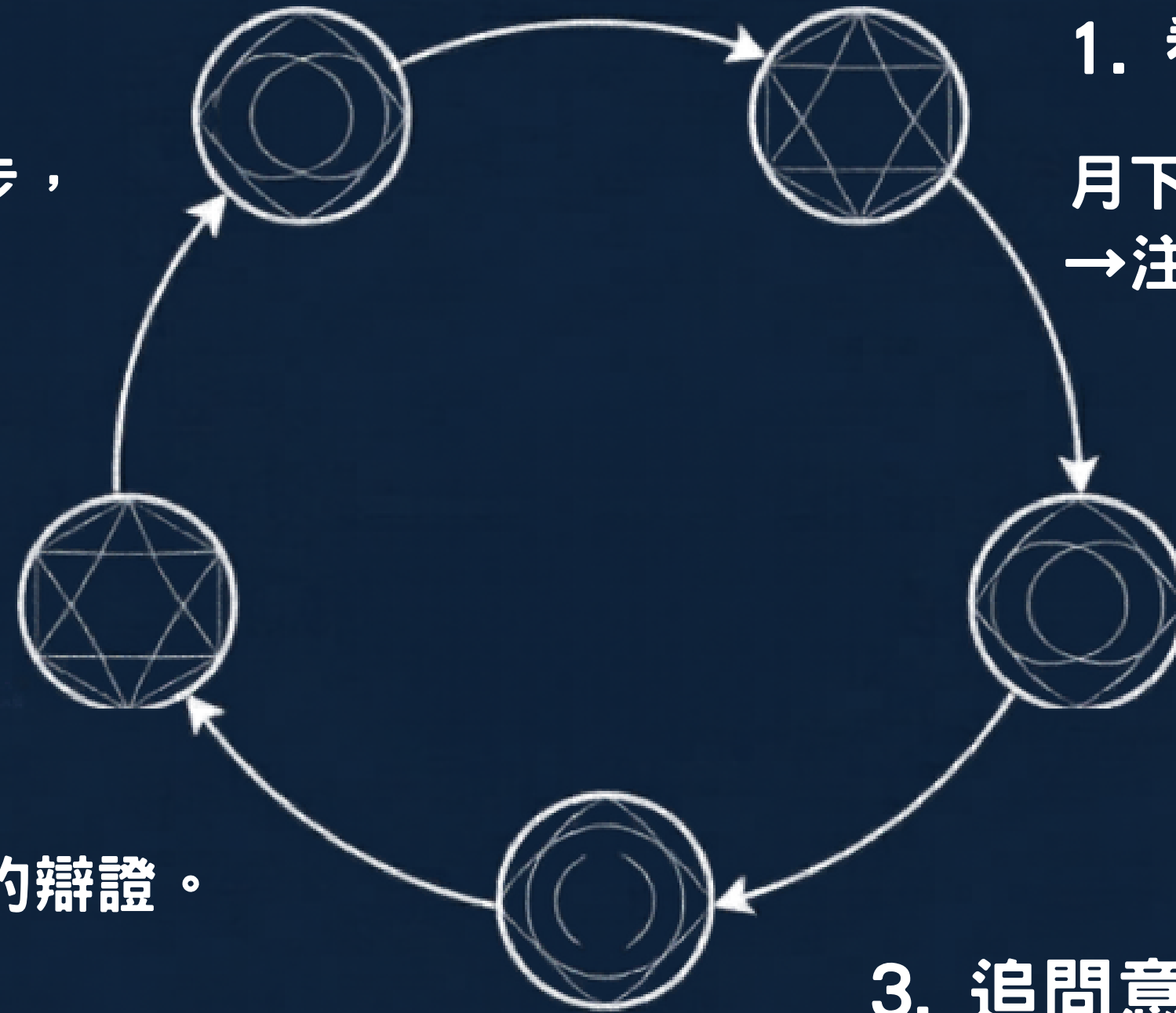
〈赤壁賦〉的情緒循環：由情入理的教養地圖

5. 重返日常

不知東方之既白
→轉向明天最小的一步，
在共在中修復。

4. 拉高尺度

水月之辯，曹操興亡
→引入歷史視角與變/不變的辯證。



1. 看見現象

月下泛舟
→注意孩子的沉默與異狀。

2. 命名感受

客吹洞簫，引出哀感
→釐清是失望、丟臉還是恐懼。

3. 追問意義

正襟危坐問何為其然
→探索情緒背後的自我評價與敘事。

家長對話指南：開啟空間與關閉溝通的關鍵句

綠燈 - 可用語句（開啟空間）

- 我想先理解你。
- 這件事情的哪一部分，最讓你覺得受傷？
- 如果把這放到十年後來衡量，哪些變了，哪些還在？
- 我們一起想一個明天能做的最小步驟。

紅燈 - 不宜說法（關閉溝通）

- 你想太多了，這有什麼好難過的？
- 你就是抗壓性不夠，看開一點不就好了。
- 早就叫你不要這樣，你照我說的做就對了。

「己欲立而立人，己欲達而達人。」 —— 《論語·雍也》

結語：成為孩子生命中的「文化翻譯者」



SEL 提供了溝通的「技術（技）」，而古典哲學則提供生命的「安頓（道）」。

在孩子經歷升學挫折與迷惘的幽暗時刻，教養不應僅止於將其塑造成適應體制的齒輪。

當大人能遞上一句帶著理解與探問的「何為其然也」，

某種意義上，也是在將東方古典中面對苦難與自我理解的精神傳遞給下一代。

「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。



「乾剛坤柔、動靜等觀、內外兼修」
深奧智慧轉化成：



✓ 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

