



經典創新工作坊

千古一表的靈魂叩問

搭起古今之橋：SEL與東方哲理的互補對話

《左傳·襄公二十四年》：
「太上有立德，其次有立功，其次有立言，
雖久不廢，此之謂不朽。」

危急存亡之秋的戰略決斷

「不謀全局者，不足謀一域。」

——《寤言·遷都建藩議》



時間座標：

建興五年（227年），先帝崩殂。

劣勢現實：

天下三分，蜀漢國力最弱，
陷入「益州疲病」。

唯一出路：

偏安一隅必致死亡，唯有「以攻
為守」，對外征伐以延續政權正統。

一篇奏章的四層建築

【第一層】 規勸君王

開張聖聽、陟罰臧否
(宮中府中，俱為一體)

【第二層】 委託政事

舉薦文臣（郭攸之等）
與武將（向寵）
親賢遠佞

【第三層】 回顧經歷

三顧草廬、臨危受命
(爾來二十有一年)

【第四層】 表明決心

獎率三軍、北定中原
(報先帝而忠陛下)

「名不正，則言不順；言不順，則事不成。」——《論語·子路》

穿越千年的文化符碼

一篇表文，塑造了後世無數的政治修辭與成語。

[大局]

危急存亡之秋、天下三分

[修養]

妄自菲薄、不知所云、
作姦犯科

[典故]

三顧草廬、五月渡瀘、深入不毛

[精神]

鞠躬盡瘁，
死而後已

(出於〈後出師表〉)

現代心理學視角：諸葛亮的高 EQ 展現

[自我覺察 Self-Awareness]

「臣本布衣，躬耕南陽」

→ 清楚自我定位與優劣。

[關係技巧 Relationship Skills]

「宮中府中，俱為一體」

→ 高超的非暴力溝通與向上管理。

[社會覺察 Social Awareness]

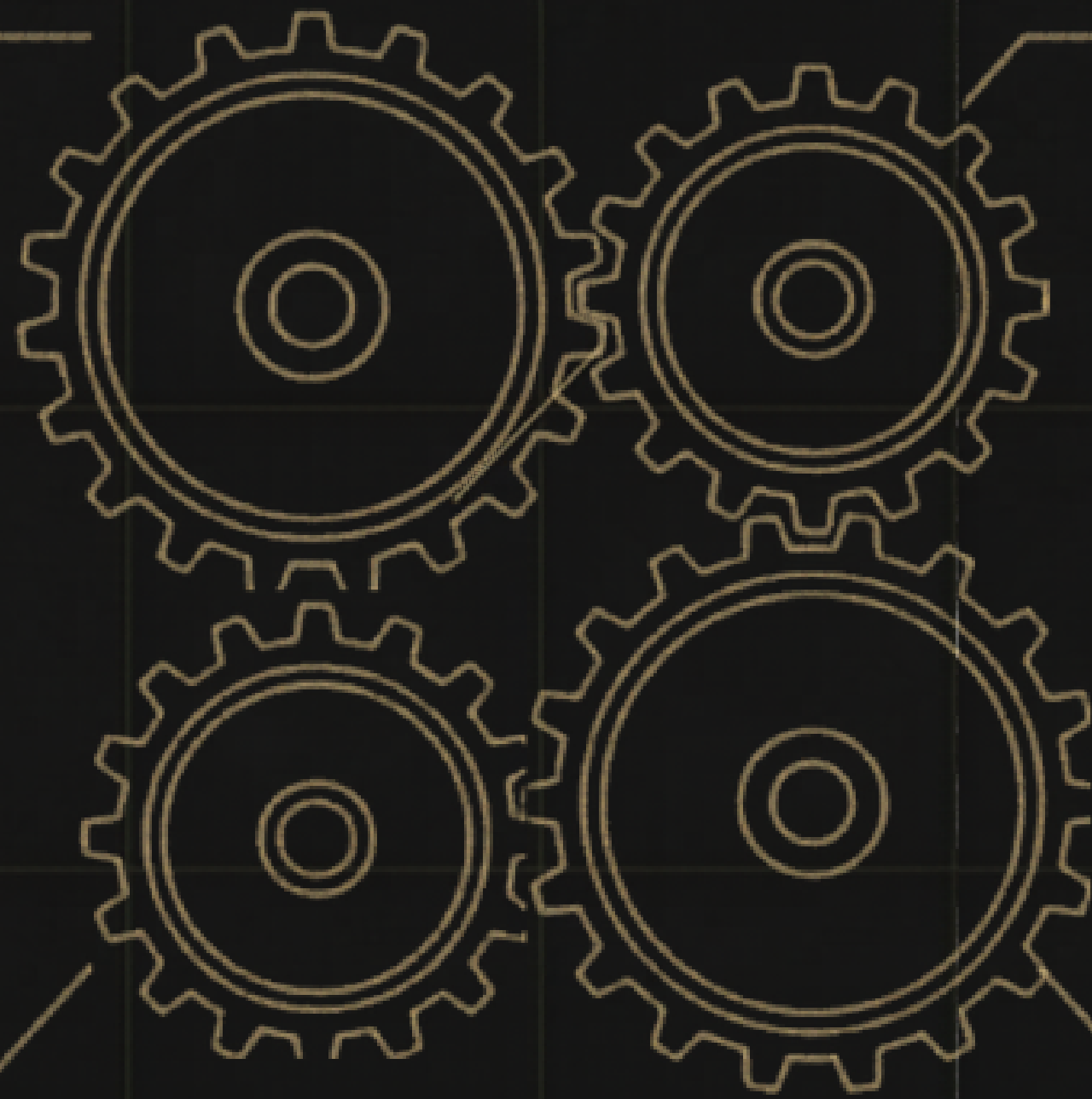
「益州疲弊」

→ 敏銳解讀大局與群體狀態。

[負責任決策 Decision Making]

「北定中原」

→ 目標導向的行動與壓力管理。



「君子不器」 —— 《論語・為政》

SEL 與東方古典的人觀對話

西方預設
(SEL)

人是「心理個體」

目標是追求
「福祉與適應」

方法是
「情緒與技巧」

東方古典視角

人是
「歷史關係中的角色」

目標是完成
「倫理與責任」

追求超越個人的
「天命、道統與悲壯」

維度一：從「當下情緒」到「歷史座標」

個體生命時間

SEL 視角（短維度）：

「報先帝」只是一種感恩的私人情緒。

歷史延續時間

東方哲理（長維度）：

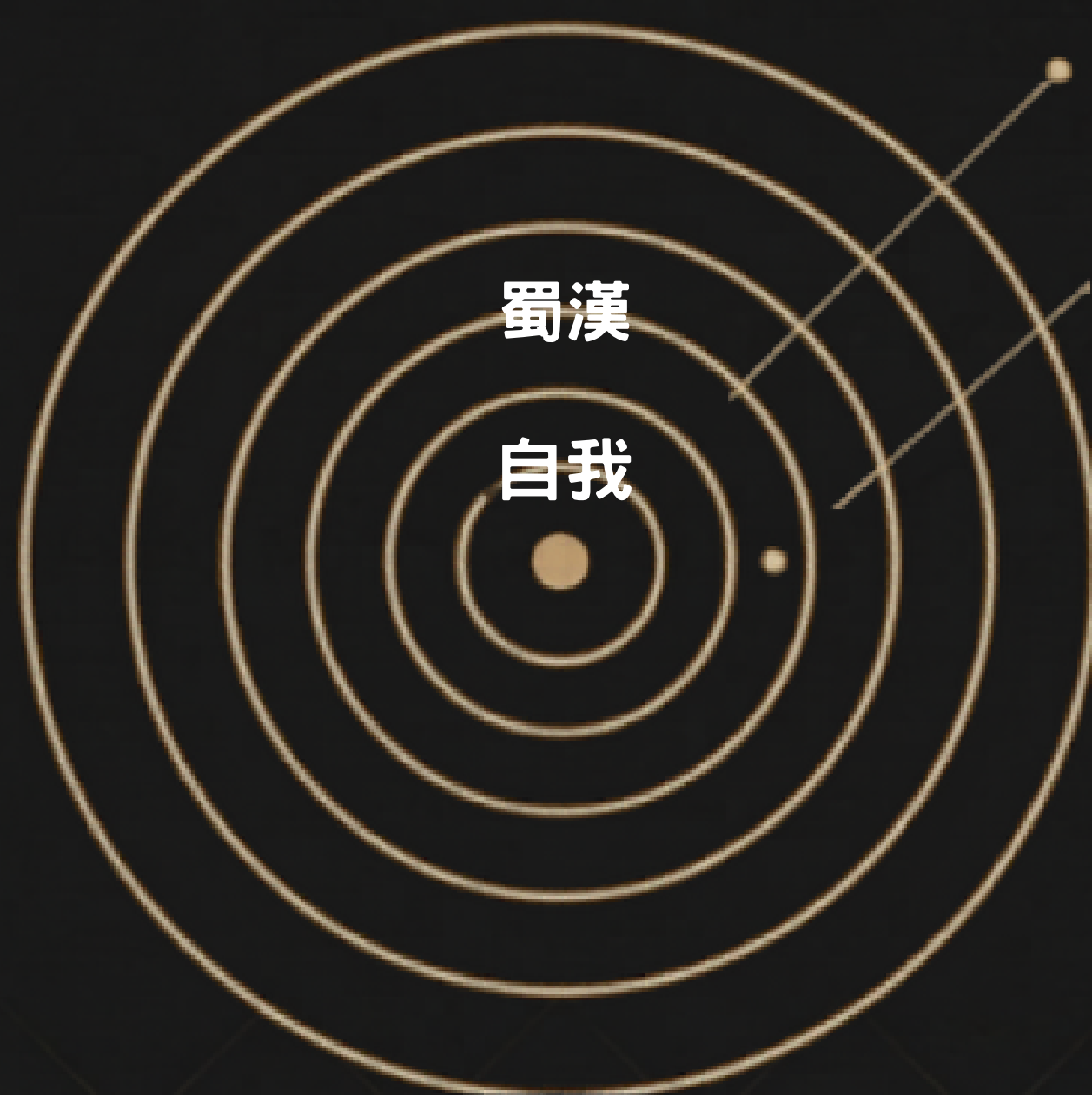
「先帝創業未半……爾來二十有一年矣」。對歷史長河的承擔。諸葛亮的焦慮來自「我對歷史是否有交代」，是一種承先啟後的使命。

「前事不忘，後事之師。」 ——《戰國策》

「自反而縮，雖千萬人，吾往矣。」 —— 《孟子·公孫丑上》

維度二：從「社會適應」到「天下道統」

SEL 視角（適應性）：
了解局勢，避免衝突，
尋求適應環境的萬全之策。



天下道統

蜀漢

東方哲理（超越性）：
深知勝算渺茫，矢志追求
「漢賊不兩立，王業不偏安」。

這不是為了適應三國的客觀局勢，
而是為了一個超越現實利益的
「道義」，具備逆勢對抗環境
的氣魄。

維度三：從「人際技巧」到「君臣大義」

SEL 視角：
委婉勸諫是高情商的人際溝通策略。

劉禪（君）

諸葛亮（臣）

東方哲理：
大權在握卻「不敢自專」，源於對「禮」與
「名分」的絕對敬畏。對「倫理本體論」的
實踐（臣節），是不可跨越的制度性義務。

「君君、臣臣、父父、子子。」——《論語·顏淵》

「士不可以不弘毅，任重而道遠。」——《論語·泰伯》

維度四：從「壓力管理」到「殺身成仁」的悲壯美學

身心健康 / 壓力管理

SEL 視角：事必躬親、過度勞累是不健康的耗竭，應尋求平衡。



道義 / 使命

儒家責任倫理：「鞠躬盡瘁，死而後已」展現的是「知其不可而為之」的道德殉道。在東方哲學中，忠誠與大義的價值，高於個人的幸福、壽命與感受。

終極矩陣：兩種「人」的生存模型

維度	現代心理學（SEL）	東方哲理（出師表）
[核心關懷]	個體情緒與福祉	歷史天命與集體存續
[行動依據]	做出好的選擇（能力導向）	完成角色的義務（道德導向）
[面對困境]	尋求身心平衡與調適	堅持道義，捨生取義
[終極叩問]	「你現在感覺如何？」	「你對得起歷史與責任嗎？」

「修身、齊家、治國、平天下。」 —— 《禮記·大學》

批判思考：千古名句的偽作爭議

收錄疑雲

陳壽修《三國志》未收錄於上千字的《諸葛氏集》，反出於東吳張儼《默記》。

史實出入

內文提及「喪趙雲」，但與正史記載趙雲卒年（建興七年，229年）不符。

〈後出師表〉 是偽作嗎？

文風差異

語氣極度波瀾，且過度偏重對仗排比，異於諸葛亮一貫的「叮嚀周到」。

評價矛盾

提高評價漢高祖，與同時期〈論光武〉中的觀點相左。

無論真偽，其蘊含的「漢賊不兩立」精神已成為歷史共識。

搭起互補共融的橋樑

SEL 社會情緒學習

活用現代 SEL 框架，我們學會如何在日常中管理壓力、有效溝通，解決「如何做得好」的技術問題。

東方古典哲理

沉浸於古典文本，我們穿越千年的歷史叩問，理解古人「為何必須這樣做」的生命底蘊。

「道不遠人，人之為道而遠人，不可以為道。」——《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。

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

- 觀察覺察 ✓
- 理解他人 ✓
- 做出選擇 ✓
- 付諸行動 ✓



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

