

亂世生存的心理學：以 SEL 重讀〈虬髯客傳〉

跨越千年的情緒智商與選擇智慧



經典創新工作坊

經典之所以歷久彌新，在於它總能回應每個時代的青春。

你的青春， 也是一場群雄逐鹿

高中生活就像隋末大亂。體制的擠壓、
社群濾鏡的焦慮、同儕關係的拉扯……
你需要的不是教科書上的教條，而是能在
亂世中安身立命、看清局勢的生存智慧。

「君子之中庸也，君子而時中。」——《禮記·中庸》
(解：真正在亂世中存活的，是懂得隨時局調整自我的人。)



風塵三俠的隱藏天賦：五大社會情緒學習（SEL）

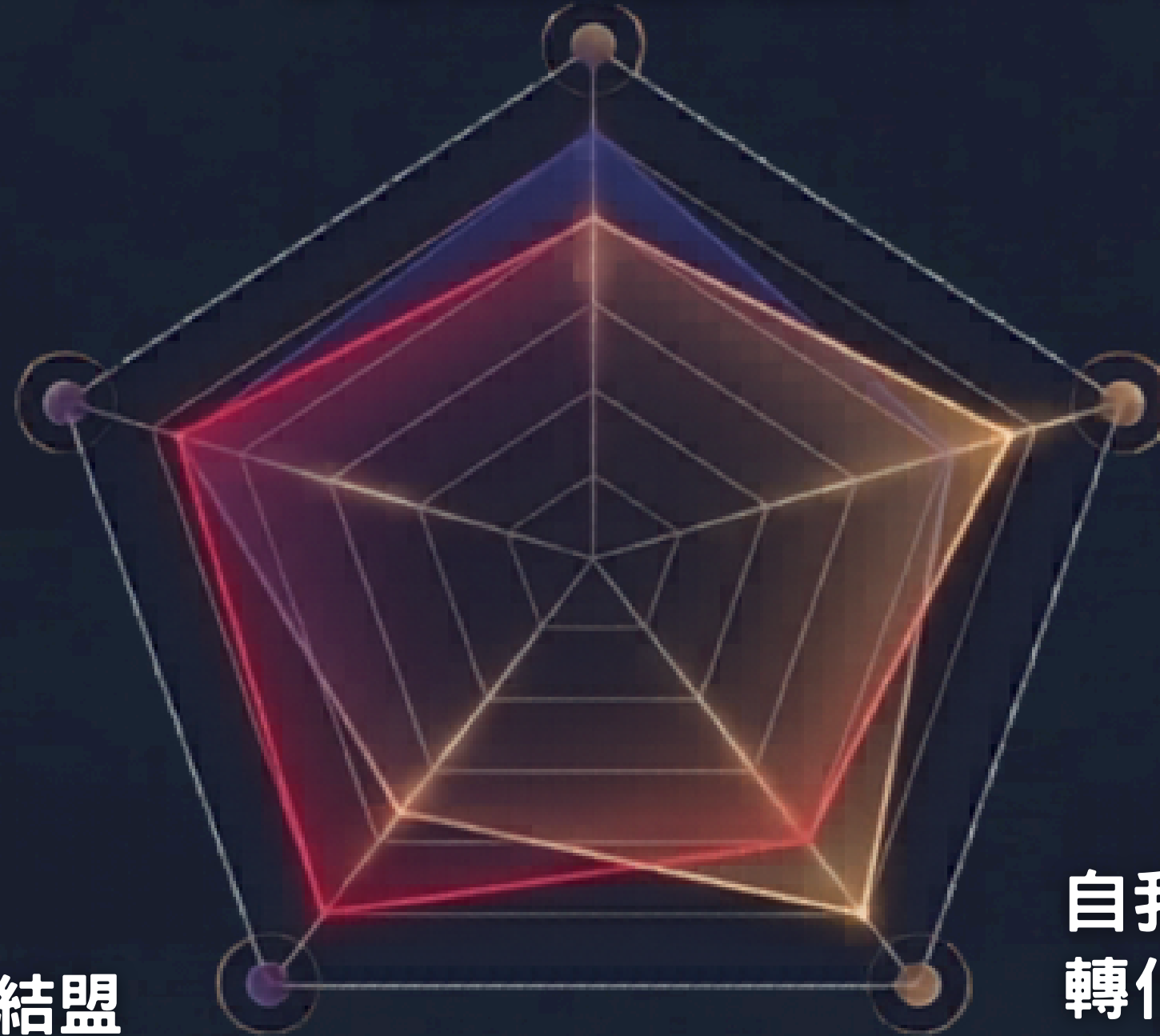
社會覺察：
看懂局勢的歷史識見

負責任決策：
顧全局勢的抉擇能力

自我覺察：
重新定位的邊界確認

人際關係：
跨越階級的價值結盟

自我管理：
轉化挫敗的心理韌性



「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。」——《老子》

社會覺察：不只「同理」，更要「識局」

一般的社會覺察教我們同理他人，
〈虬髯客傳〉教我們看透結構。

- 紅拂女：看出權傾一時的楊素就只是「尸居餘氣」。
- 虬髯客：看出布衣李世民具備「真天子也」的氣象。

這不是通靈，
可理解為對時勢與人物條件的高度敏感。



實戰應用：專題分組，你選誰？

班上分組，你要找誰合作？是選表面光鮮亮麗的人？
還是選雖然成績平平，但具備極高溝通協調與解決問題潛力的人？



表象型同學



成績好但排外



潛力型同學



具備程式/美術/統籌潛力

看人不看表面，看的是「潛力與格局」。這才是高中生該有的高階社會覺察。

「視其所以，觀其所由，察其所安。人焉廋哉？人焉廋哉？」——《論語》

自我覺察：敢於承認限制，才能重生

虬髯客本想逐鹿中原，見李世民後「知不可圖」。
這不是自卑，而是最高級的自我覺察：

- 承認客觀局限。
- 放棄無效執念。
- 重新界定自己的戰場。

「知其不可奈何而安之若命，德之至也。」——《莊子》



實戰應用：當第一志願夢碎

學測放榜，發現自己數理級分不夠，與夢幻醫科無緣。
你要深陷懊悔，還是重新盤點優勢？

承認局限不是懦弱。發現自己其實更擅長與人互動或社會心理，轉而尋找另一個能發揮價值的領域，這才是你真的「扶餘國」。

「窮則變，變則通，通則久。」——《易經》
(解：遇到瓶頸就該轉變，轉變才能走得長遠。)



人文

社會心理

跨領域

自我管理：將「挫敗感」轉化為「行動力」

虬髯客確認天下無望後，沒有發怒、嫉妒或報復。他展現了驚人的情緒代謝力，迅速將龐大的失落感，轉化為籌謀海外建國的動能。

真實的情緒管理，是心性的修養與目標的無縫轉移。



「卒然臨之而不驚，無故加之而不怒」 —— 蘇軾《留侯論》

實戰應用：面對流言與低潮

面對社群上的閒言閒語，或同學成績超越你的嫉妒與極度焦慮。與其在網路上截圖反擊、消耗精力，不如關掉通知，去跑五圈操場。

真正強大的情緒韌性，是不讓一時的失落綁架你長遠的未來，把憤怒化為讀書與充實自我的動力。

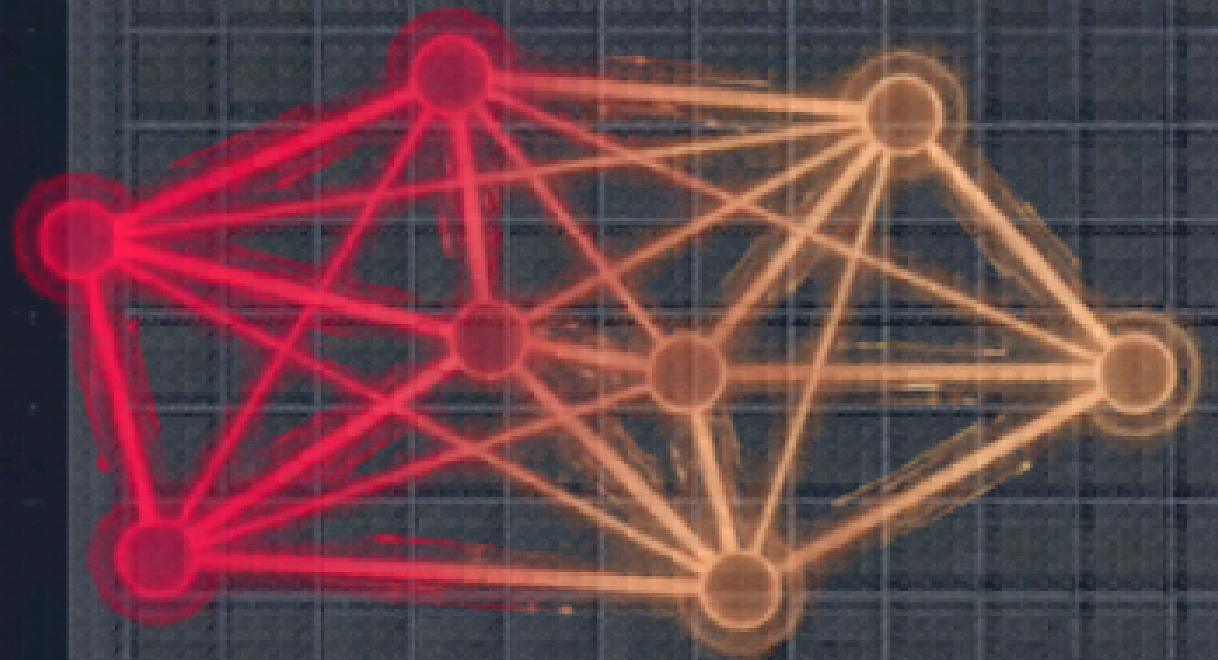
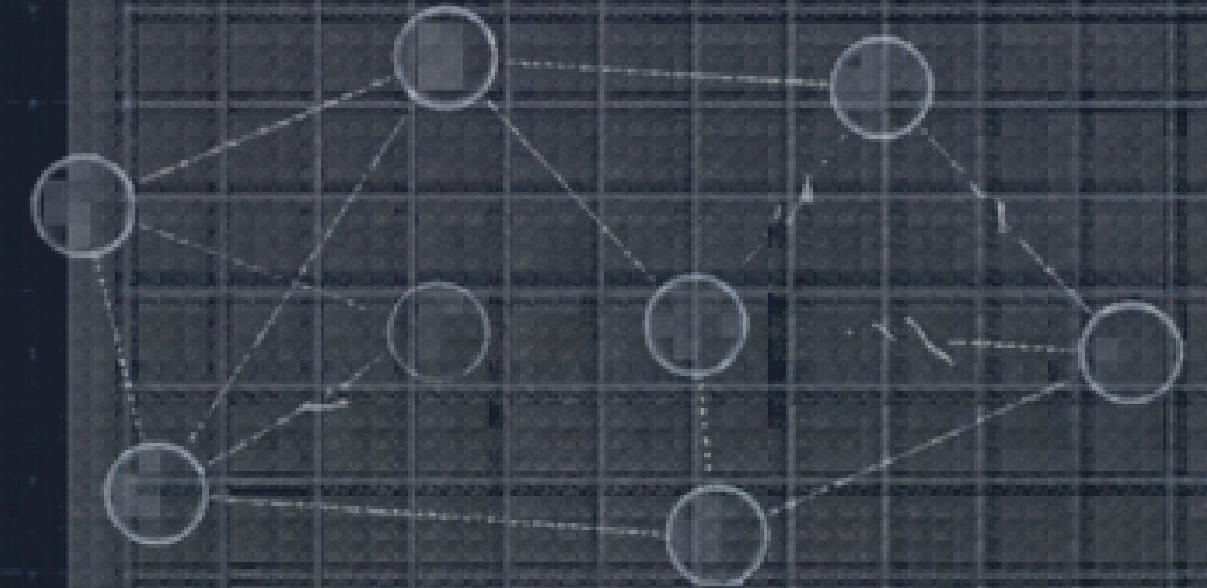


人際關係： 跨越階級的「價值觀結盟」

風塵三俠的組合極具顛覆性：權臣家妓、落魄書生、異族軍閥。他們跨越原有身分界線，不靠血緣或利益交換，而是建立在對彼此人格與理念的終極信任（義）。

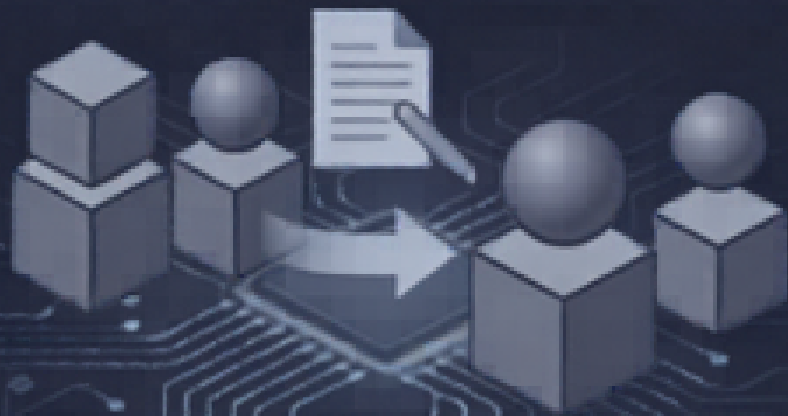
「相視而笑，莫逆於心。」——《莊子》

利益 / 階級 / 官僚



價值觀 / 義 / 識

實戰應用：你的學習歷程戰友



點頭之交：為分數合作（工具型）



革命戰友：為理念激盪（價值型）

高中三年，你要交的是只為了互相抄作業、表面按讚的「點頭之交」？

還是能一起在自主學習計畫中深度激盪、互相補位的「革命戰友」？

真正的團隊不是複製人，而是互補的拼圖。尋找靈魂伴侶，建立屬於你的支持系統。

「君子和而不同，小人同而不和。」——《論語》

（解：好朋友能保有各自特色而和諧，泛泛之交表面附和卻各懷鬼胎。）

負責任的決策：「讓德」的政治美學

虬髯客散盡家財資助李靖輔佐李世民。
他的退出，更像是衡量局勢後的選擇。

這是一場最具道德高度的抉擇：
承認歷史正當性，
為了天下蒼生免於戰亂，選擇優雅退讓，
將資源轉移給最適合的人。

「所賴君子安貧，達人知命，老當益壯，寧知白首之心，窮且益堅，不墜青雲之志。」
——王勃〈滕王閣序〉

天下與私慾

蒼生、正統與大義



實戰應用：社團幹部與大局觀

社團改選，發現另一位同學比你更適合當社長。
與其撕破臉爭權奪利，導致團隊分裂，
不如主動讓位，轉而擔任全力輔佐的副手或公關。

最高明的決定不只是對自己有利，而是對整體有意義。
退一步，不爭不當之位，有時是為了讓團隊跳得更遠。

「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」——《老子》

（解：不去爭眼前的虛名，反而能贏得真正的敬重。）



從適應社會到創造格局：SEL 的多重宇宙

SEL 領域	常規的理解	〈虯髯客傳〉的進化	高中生的超能力
社會覺察	同理他人情緒	天命洞察與識局	辨識潛力，不看表象
自我覺察	認識優點與缺點	自我否定與重新安頓	接受局限，尋找新戰場
自我管理	控制壓力與衝動	挫折轉化為建國動能	將焦慮嫉妒化為前進力量
人際關係	溝通與團隊合作	跨越階級的價值結盟	尋找互補的革命戰友
負責任決策	評估後果做選擇	正當性讓渡與讓德	成全大局的優雅退讓

「溫故而知新，可以為師矣。」——《論語》

看懂世界後，寫下你的傳奇

〈虯髯客傳〉教我們的，從來不是如何贏得天下。

而是在看懂世界的歸屬、認清自我的局限後，如何優雅地轉身，為自己開闢出另一片天空。

你的高中三年，就是你的風塵三俠傳。

「士不可以不弘毅，任重而道遠。」——《論語》

（解：期許自己具備寬廣的胸懷與堅韌的意志，前方的路還很長，去開拓屬於你的扶餘國吧。）

「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



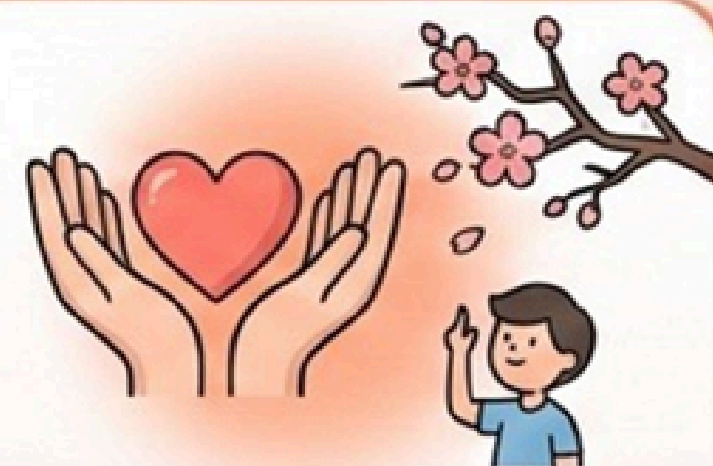
「字字珠璣」

- 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

