



Undergraduate assignment feedback form
(to be completed by marker)

<i>Student Name:</i> Yujie Chen	
<i>Module Code:</i> SICH6017 <i>Module title:</i> The Canon of Change	<i>Student number:</i> 2006724
<i>For completion by marker:</i> <i>Comments:</i>	
<i>Marker's signature:</i>	<i>Date:</i>
<i>Provisional mark:</i> NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

AI Acknowledgement

☐ I have not used AI in my assignment

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI agenerated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☒ I have used AI in my assignment

I acknowledge the use of ChatGPT and DeepSeek to support my work using the prompt(s):

1. Please check the following text for readability, grammar, and syntax.
2. 請用批判性思維給予這篇文章改進建議。 (Please provide suggestions for improving this article using critical thinking.)
3. 什麼是內心情緒錯配？ (What is internal emotional mismatch?)
4. 請推薦一些有關這個主題的優秀論文。 (Please recommend some excellent academic papers on this topic.)

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

需卦與漸卦 對焦慮時代 的啟示

指導老師：黃忠天老師
姓名：陳雨杰（2006724）
課程代碼：SICH6017
日期：2025年9月25日



目次

焦慮成因

需卦與漸卦的解
讀與現代啟示

總結

焦慮成因

不確定性

想贏怕輸

焦慮是人類在進化長河中形成的一種**應激機制**，能夠激發神經系統的生存迴路。



焦慮源於現代人內心情感與外部環境的錯配。

工業革命後，人類社會對效率和理性的過度追求。

現代人的焦慮主要由「**未來的不確定性**」與「**社會的競爭性**」構成。

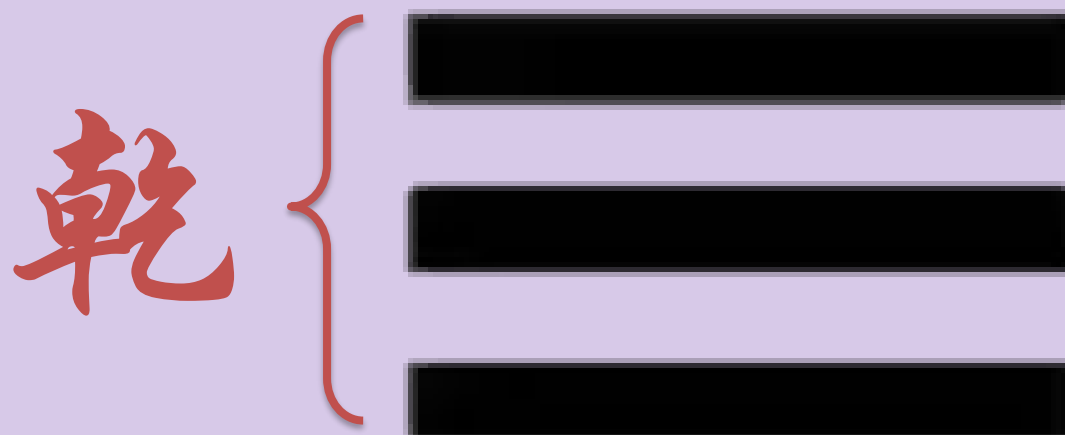
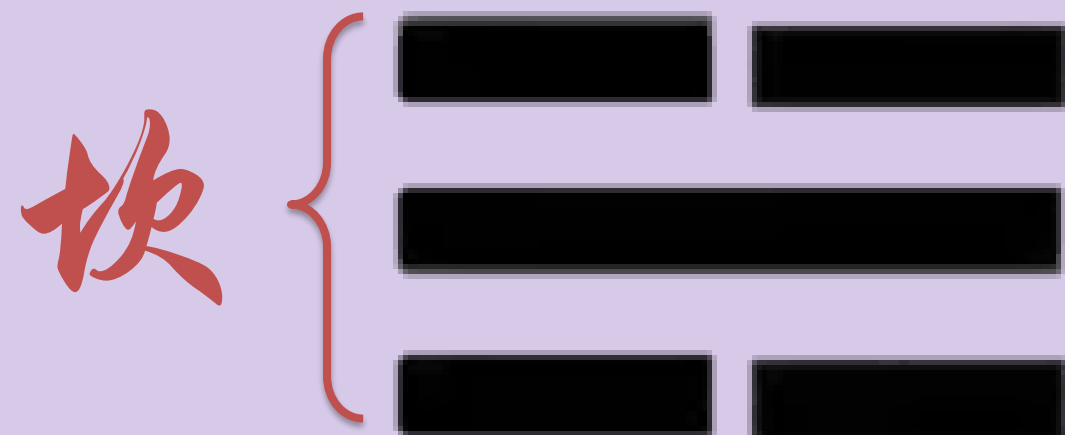
目次

焦慮成因

需卦與漸卦的解
讀與現代啟示

總結

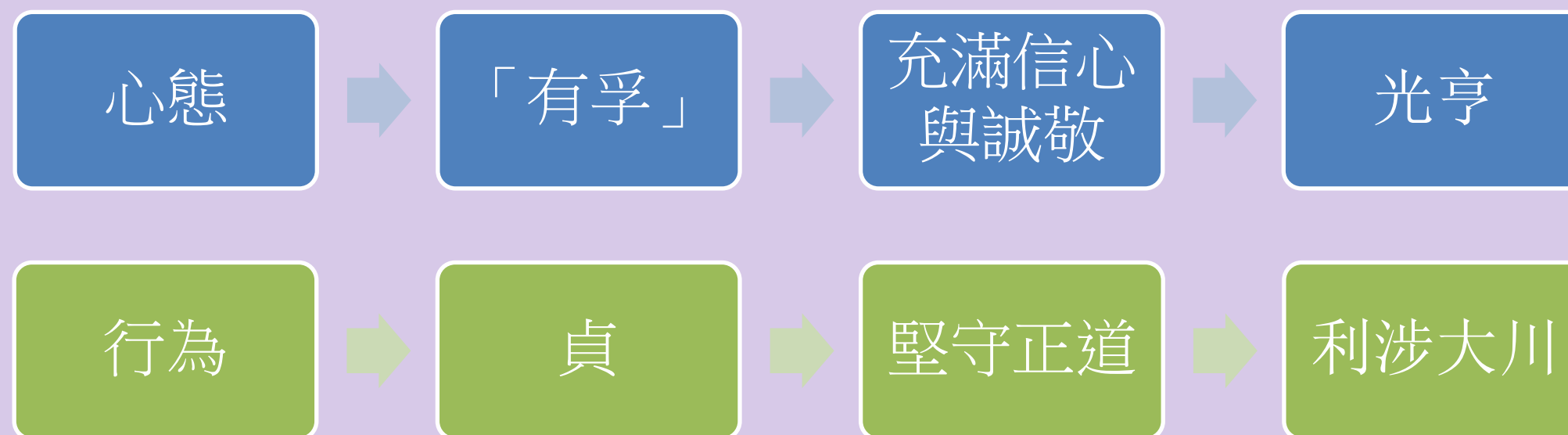
需卦



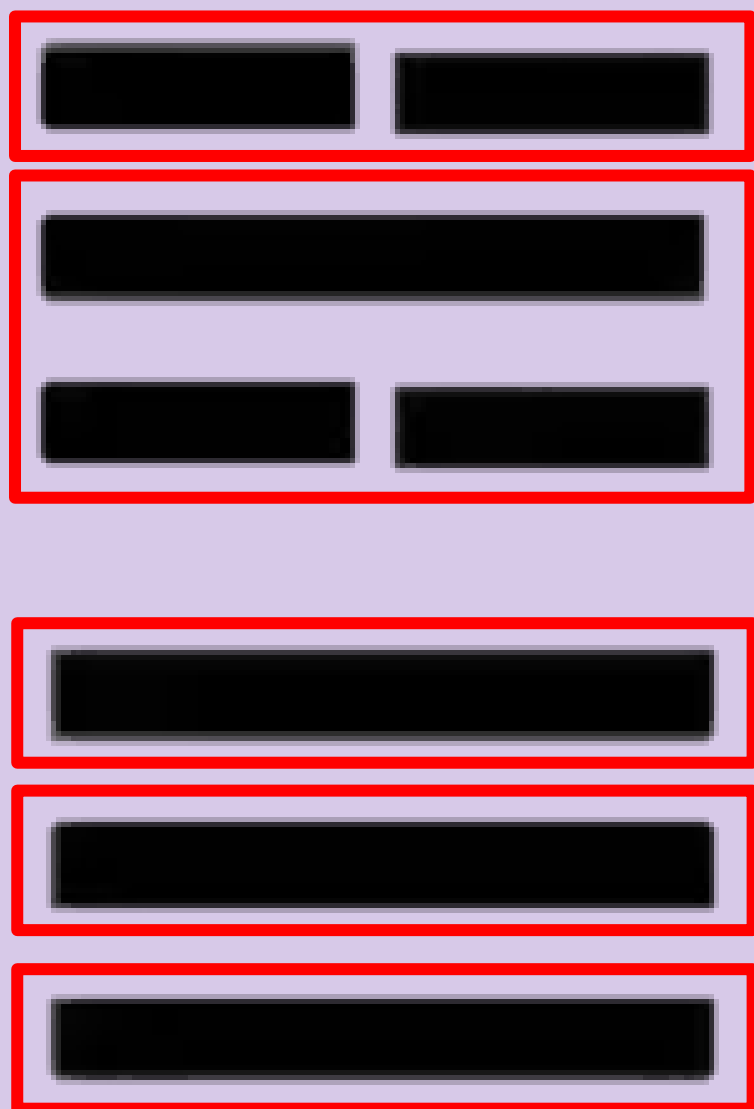
程頤：「以二體言之，乾之剛健上進而遇險，未能進也，故為需待之義。」

彖曰：「需，須也，險在前也，剛健而不陷，其義不困窮。」

「需，有孚，光亨，貞吉，利涉大川。」



需卦



- 第一階段（初九），**危險尚遠**——「需于郊」。安守常道，戒急。
- 第二階段（九二），**危險臨近**——「需於沙」。有言語之傷，需保持內心寬綽，不急躁。
- 第三階段（九三），**危險迫近**——「需于泥」。保持敬慎，量宜而進。
- 第四階段（六四、九五），**身處險中**——「需於血」、「需於酒食」。順應時勢，安於常道，養精蓄銳，等待時機。
- 最後階段（上六），**即將脫險**——「入於穴」。保持誠敬，勿怠慢。

啟示

- 避免急於求成，為自己增添無謂的壓力，以致身心俱疲
- 防止信心瓦解，陷入消極的「躺平」。
- 保持信心與誠敬，堅持正道，安住當下，不斷提升修養與才能，積蓄能量，靜待時機。
- 即是遭遇流言蜚語，我們仍要堅定信心，保持內心穩定，用誠敬之心待人，我們的道路便將逐漸光明。

漸卦

巽



艮



「漸：女歸吉，利貞。」

「合於正位正道」

古代女子出嫁禮節（表循序漸進）：

納采

問名

納吉

納徵

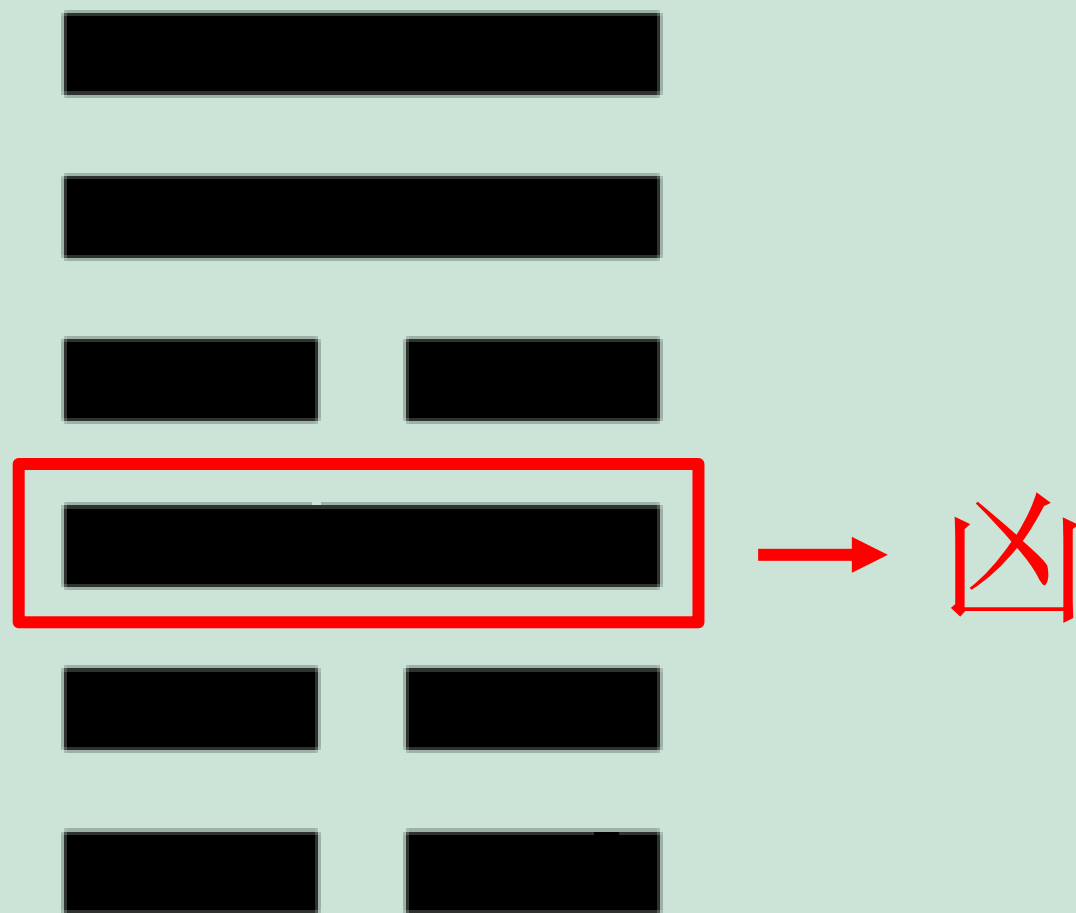
請期

親迎

彖曰：「進得位，往有功也。進以正，可以正邦也。」

程頤：「人之進也，若以欲心之動，則躁而不得其漸，故有困窮。在漸之義，內止靜而外巽順，故其進動不有困窮也。」

漸卦



反之，其它各爻的「吉」或「無咎」則是遵循循序漸進的自然規律。它們不躁動、固守中正、謙虛和順。

九三獲凶的原因：

- 爻辭曰：「九三，鴻漸于陸，^{九三}夫征不復，^{六四}婦孕不育，凶；利御寇。」
- 程頤說：「居漸之時，志將漸進而上無應援，當守正以俟時，安處平地，則得漸進之道。」
- 《王注》曰：「三本艮體，而棄乎群醜，（群醜指的是初六和六二）與四相得，遂乃不返，至使『婦孕不育』，見利忘義，貪進忘舊，凶之道也。」
- 九三得凶的原因為**不守正道，剛亢躁進。**

黃忠天編著：《周易程傳註評》，頁468。

黃壽祺、張善文譯注：《周易譯注》（上海：上海古籍出版社，2016年），頁551。

啟示

- 循序漸進是事物發展的自然規律，也是通往真正成功的正道。
- 內心保持安定，減少攀比和慾望，保持自己的節奏，專注於過程，一步一步向前，好的結果自然會到來，最終可達到上九「自由自在，無拘無束」的境界。



總結

焦慮主要源於「未來的不確定性」及「社會的競爭」。

心態上

慢下來，戒除急躁，保持信心與誠敬，學會在耐心等待中積蓄能量，做好蓄勢待發的準備。

行為上

持守正道，安住當下，減少無謂的思慮與欲望，一步一個腳印地做好分內之事。

參考文獻

一、古籍專書

〔宋〕朱熹：《周易本義》，臺北市：大安出版社，1999年。

二、現代專書

黃忠天編著：《周易程傳註評》，高雄市：高雄復文圖書出版社，2014年。

黃壽祺、張善文譯注：《周易譯注》，上海：上海古籍出版社，2016年。

三、期刊論文

陳廣平：〈社會焦慮的研究現狀及發展——基於CiteSpace的可視化分析〉，《社會科學前沿》2025年第 14期。

李笑野：〈《周易》「孚」的人格要素論〉，《周易研究》2014年第 1期。

李承貴：〈「健」「順」之意涵及其對生生的影響——以《周易》為中心的討論〉，《周易研究》2024年第 6期。

劉韶軍：〈《周易》「元亨利貞」的人文精神〉，《理論學刊》2009年11月。

劉書惠，俞曉寶，單萌：〈中國古代經典文本習讀對大學生心理弱勢群體的人文關懷研究〉，《當代教研論叢》2024年10月。

四、網路資料

清華大學社會學係：<https://www.soc.tsinghua.edu.cn/xsfb.htm>

感謝聆聽
敬請賜教

