

高中生自主跨域學習專案

在喧囂時代，等待自己的月亮

〈晚遊六橋待月記〉的跨域解讀與現代生存指南



經典創新工作坊

「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，
安而後能慮，慮而後能得。」——《大學》

袁宏道：四百年前的「獨抒性靈」實踐者

晚明消費社會

盲從與炫耀文化盛行，群體追逐物質與表象

核心哲學主張

獨抒性靈，不拘格套（拒絕被主流審美綁架）

現代生存意義

閱讀此文不是學習如何看風景，而是叩問我們在擁擠的群體中「還能不能看見真實的自己」

「獨抒性靈，不拘格套。」——袁宏道〈敘小修詩〉

西湖的日與夜：兩套截然不同的價值系統

「杭人遊湖」 (白晝的紅海)

環境特徵

歌吹為風，粉汗為雨
(高頻率、高強度的感官刺激)

行為模式

群體盲從，展示炫耀
(外在評價導向)

心理狀態

喧鬧中的感知麻痺與疲乏

「待月之樂」 (月夜的藍海)

環境特徵

湖光染翠，山嵐設色
(低度吹捧、純淨的環境)

行為模式

獨自靜觀，深度沉浸
(內在價值導向)

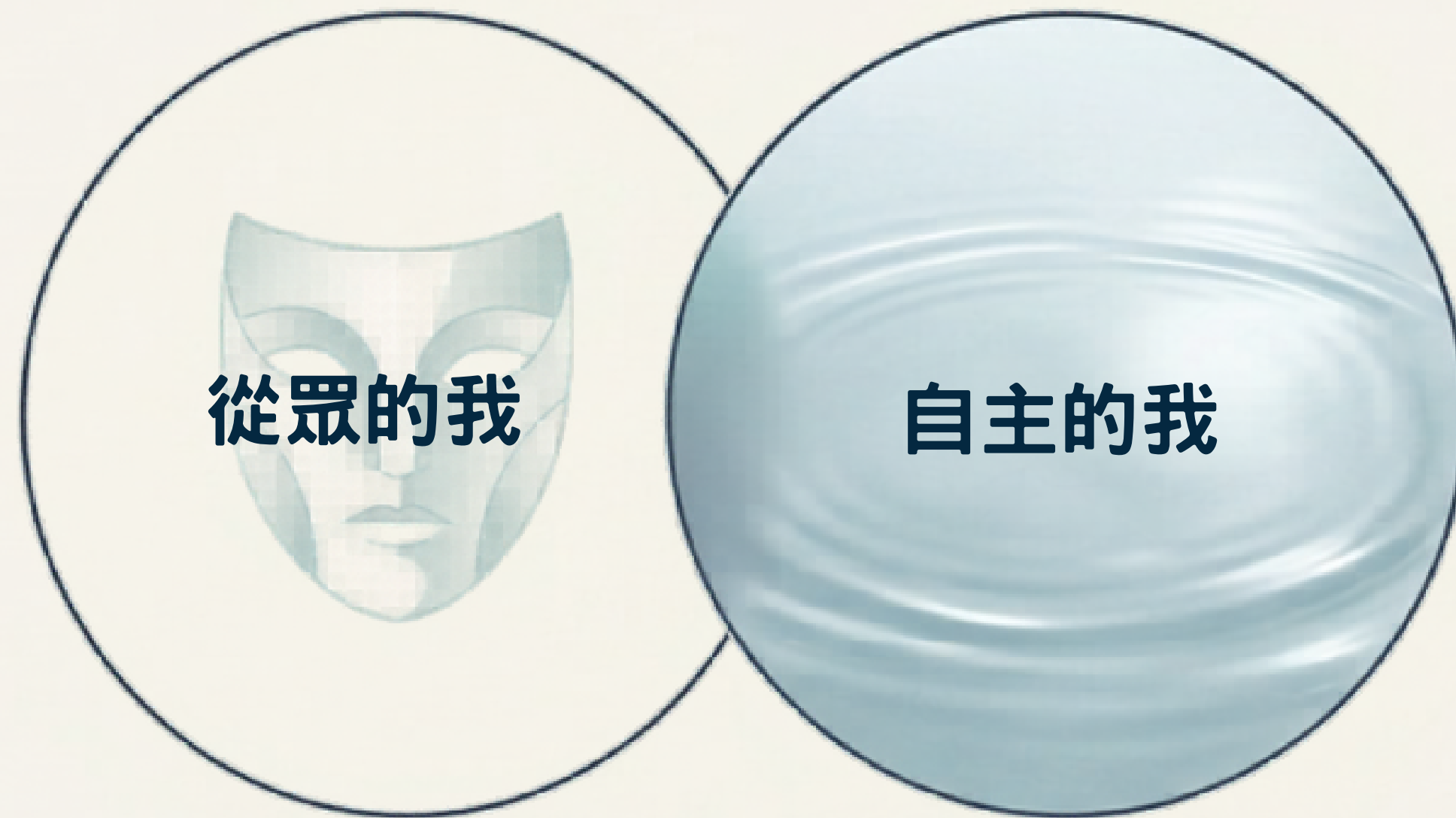
心理狀態

寧靜中的心境體驗與自我修復

「西湖最盛，為春為月。一日之盛，為朝煙，為夕嵐。」

——袁宏道〈晚遊六橋待月記〉

心理學鏡頭： 從眾的狂歡，與知己可見的月亮



「不誘於譽，不恐於誹。」——《荀子》

社群媒體製造「在場的狂歡」

無須強迫，人們對熱門話題具有強大向心力，正如「歌吹為風，粉汗為雨」的西湖模樣，在集體的狂歡中獲得快感，卻對真正值得等待的東西缺乏意識。

大帳與小帳的區隔

「大帳」有從眾的需求，供人觀看與按讚；「小帳」是少數人的共享，對於那些願意等待「為春為月」、「為朝煙，為夕嵐」的人而相遇。

靈魂拷問

真正的拷問是，你願不願意為一小群懂得等待的知音、與他們共享快樂，而願意放棄所有人的圍觀與點讚。

心理學解方：重建你的觀眾篩選機制

2 古典示範

「余時為桃花所戀，竟不忍去湖上。」真正的突出，不是刻意與眾不同，而是願意、勇敢為打動自己的事物停留與努力，儘管世界的流行與我反向而行。

3 行動指南

練習JOMO（錯過的樂趣），
你的月夜不需要被所有人看見，
它只需要被對的人回應。
當世界正在集體狂歡時，
你正擁有整片月光。



1 核心素養

重新選擇自己的觀眾，
將自我評價的權力從眾人目光中
收回，交給真正懂得等待的知己。

「舉世而譽之而不加勸，
舉世非之而不加沮。」

——《莊子·逍遙遊》

媒體素養鏡頭：演算法編織的舒適圈，與被圈養的目光

無盡推播的感官刺激



受限的注意力

「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂。」
——《老子》

時代痛點

短影音與無盡的推播改寫養成注意力的環境。我們可能都身陷各種商業行為。這宛如提醒現代的我們，面臨編織的演算法陷阱中，卻無意識的走向它——甚至我們以為自己是自由的選擇瀏覽。

資訊過載

當代的「歌吹為風」——高強度感官刺激，例如短影音、手遊，容易摧毀思考，長時間沉浸與等待的活動，逐漸被即時刺激取代。

主權喪失

習慣追逐「止午、未、申三時」的熱鬧風景，便逐漸失去等待月夜的耐心——我們主動放棄了發現它的意願。

媒體素養解方：重建你的感官使用說明書

古典示範

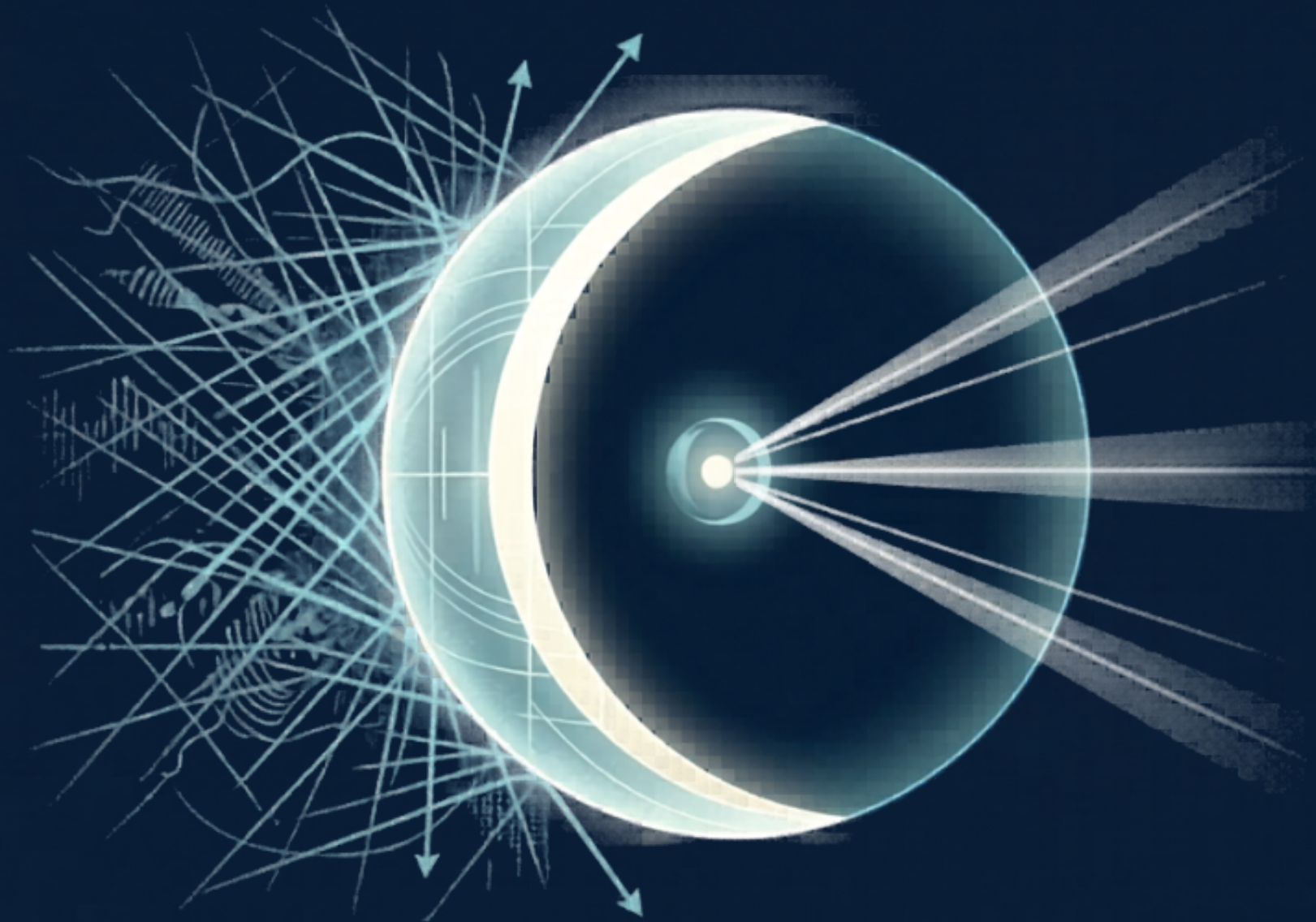
避開「止午、未、申三時」的流量高峰，
主動切換到「朝日始出」的寧靜時段。
真正的審美者，不與從眾的流行爭奪空間，
只與時間交換風景。

核心素養

練習極度的品味，奪回訊息接收的決定權。
數位世界的自由，不在於能看盡天下事，
而是能主動脫離演算法的推播，
並有意識的尋找自己的心之所向。

行動指南

在行事曆中找到「待月日」，刻意創造一場深度的邂逅。
關掉自動推播的無限短影音，
才能給真正重要的東西留出餘裕。
當世界的從眾流行退去，
你會聽見自己與所愛的事物的共振。



社會學鏡頭：網紅打卡文化與品味區隔



時代痛點

現代「秘境」常因大量曝光而失去原有的寧靜感。品味成為一種炫耀性消費與社會地位的展演。

群體壓迫

社會環境常求要個體必須「合群」，導致許多青年即便不喜歡某項流行，也不能拒絕參與。

同質化危機

當原本的小眾文化逐漸成為主流消費對象，我們是否還能保有獨立且不受干預的審美觀？

生活解方： 勇敢選擇的社交自信與內心的安靜界線

古典示範

「此樂留與山僧遊客受用，安可為俗士道哉！」真正的樂趣未必需要所有人共享。

為自己的美好體驗，
設立一道溫柔且堅定的篩選機制。

核心素養

在功利的從眾流行中，
建立有品味的社交。
並非社交恐懼的退縮，
而是享受獨處與選擇分配自己精力的人，
才能在人群中保持從容愉悅。

行動指南

重視自然與寧靜的雙向奔赴、
拒絕為所有目光過度消耗。

你不是需要爭取喘息的空間，
而是在屬於你的精神領地中，
抱持有勇氣的防禦、抱持差異，
這才是源自健康的生活秩序。

在熱鬧世界裡，如何保留自己的感受？

向內探索

先分清楚：
我是真的喜歡，還是只是怕錯過？

袁宏道不是反對熱鬧，
而是不願只因大家都在看就跟著走。

對今天的學生來說，真正要問的不是
「大家都想要，我要不要也有」，而是：
這真的是我喜歡的，還是我只是怕自己落單？

向外過濾

少看一點別人安排好的熱鬧，
多留一點自己的感受。

「杭人遊湖」與「待月」的差別，
不只是時間不同，而是看風景的方式不同。

有時真正重要的，
是把注意力從別人的熱鬧收回來。

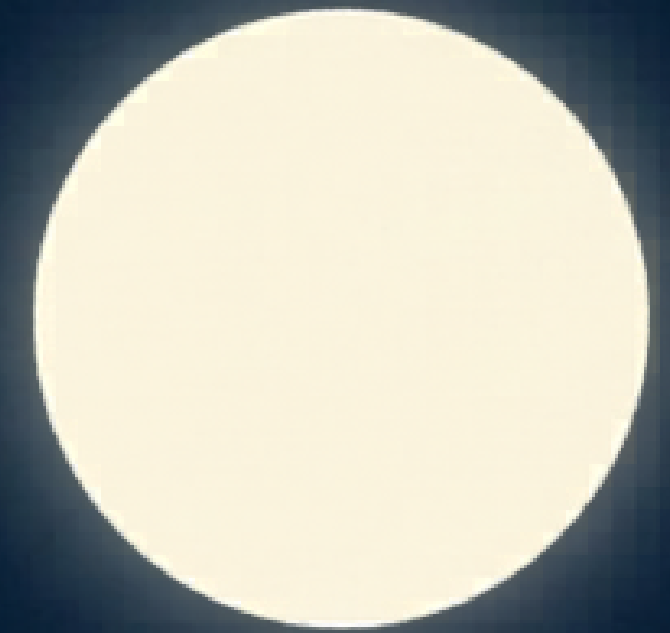
在喧囂中保留
自己的感受

群體定位

袁宏道選擇「待月」，不是故意和別人作對，
而是他更珍惜月夜所呈現的景色與心境。

對學生來說，難的不是一個人安靜，
而是當大家都說「一定要去、一定要拍、一定要發」時，
你還能不能保留自己的節奏，不急著證明自己也跟上了。

留一片夜色，給自己的靈魂



袁宏道並未否定白天的熱鬧，他只是選擇在人們離去後，安靜地欣賞自己的月光。

這是一場跨越四百年的溫柔提醒：世界或許很吵，但你不必非得在那裡。

今天，試著關掉手機一小時。遠離人群與推播，去找尋一個只屬於你自己的「月夜」。

「水流心不競，雲在意俱遲。」 —— 杜甫〈江亭〉

「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。

- 觀察覺察 ✓
- 理解他人 ✓
- 做出選擇 ✓
- 付諸行動 ✓

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



✓



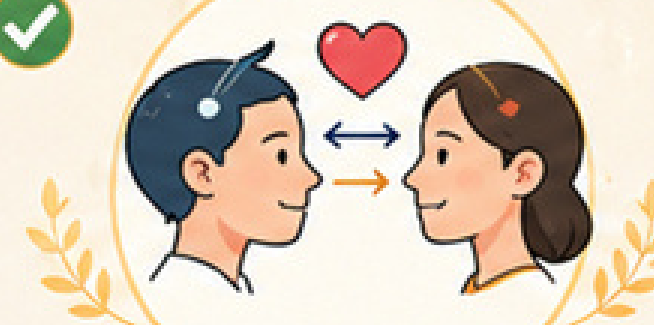
面對壓力
練習穩定與轉念

✓



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

