

桃花源記的現代心智濾鏡

結合古典文學與現代心理學的學習指南



經典創新工作坊

「喜怒哀樂之未發，謂之中；
發而皆中節，謂之和。」
——《中庸》



**真正的迷失不是找不到路，
而是忘記為什麼而出發。**

被進度推著走的「現代漁人」

「捕魚為業」——困在系統裡的盲目航行

「彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。」

——《莊子·逍遙遊》

**SEL（社會情緒學習）不只是心理調適，
更是對抗功利主義的文明反思。**

古典文學

1

自我覺察

忘路之遠近

2

自我管理

怡然自樂

3

**負責任的
決策**

不復得路

現代生存

**「為學日益，為道日損。」
——《道德經》**

領域一：自我覺察（Self-Awareness）

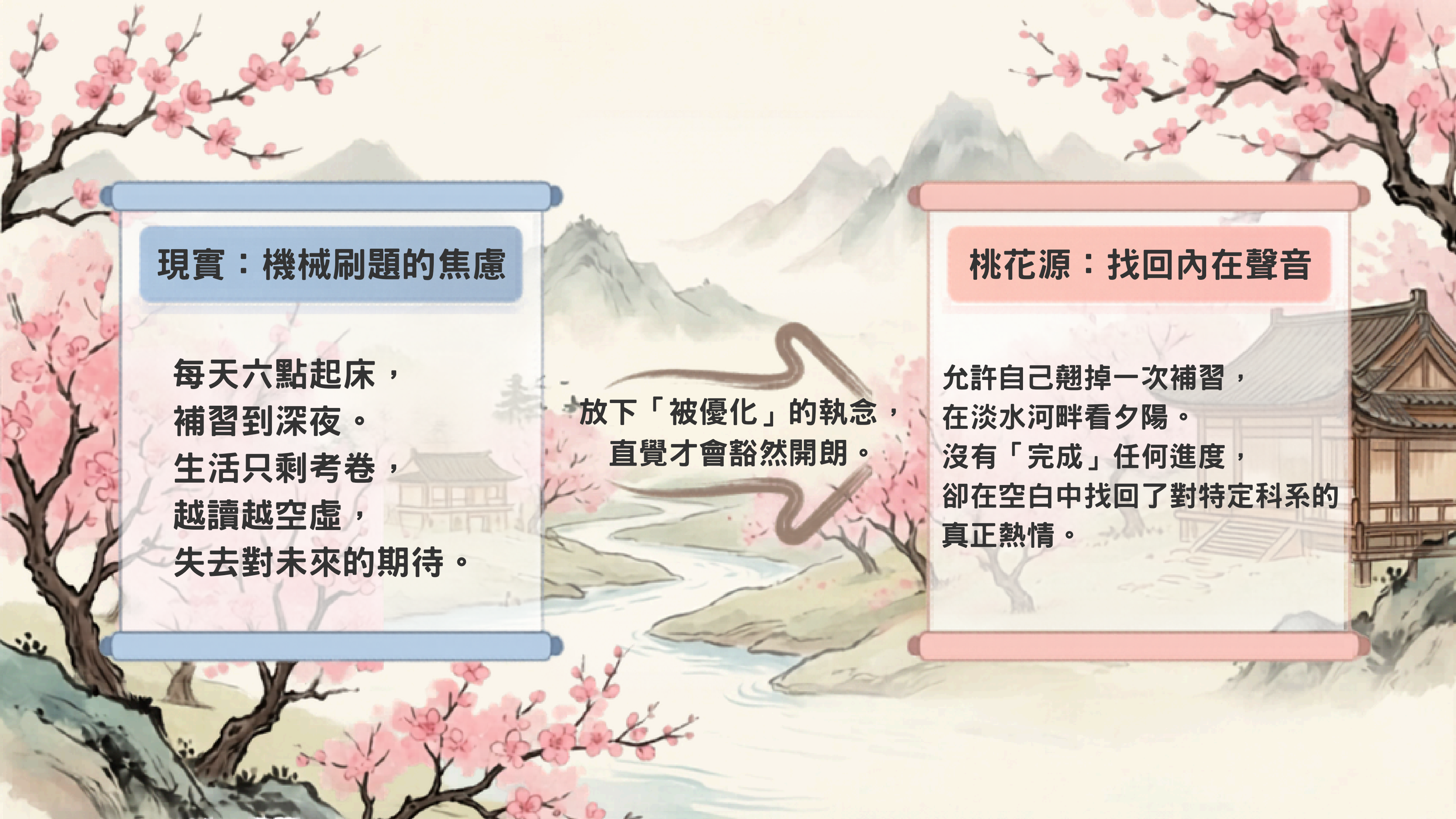
忘路之遠近：允許自己「暫時偏航」

日常慣性：
捕魚為業的效率
邏輯，蒙蔽了
對美的感知。

覺察契機：
忘記既定路線，
才能聽見內心
深處的渴望與
好奇。

哲學昇華：
這不是單純的紓
壓，而是在權力
與體制地圖中的
「精神性迷航」
。

「至人無己，神人無功，聖人無名。」
——《莊子·逍遙遊》



現實：機械刷題的焦慮

每天六點起床，
補習到深夜。
生活只剩考卷，
越讀越空虛，
失去對未來的期待。

放下「被優化」的執念，
直覺才會豁然開朗。

桃花源：找回內在聲音

允許自己翹掉一次補習，
在淡水河畔看夕陽。
沒有「完成」任何進度，
卻在空白中找回了對特定科系的
真正熱情。

領域二：自我管理（Self-Management）

怡然自樂：內在秩序

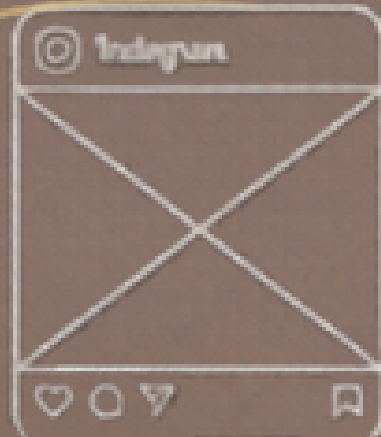
秦時亂 | 魏晉 | 升學體制

怡然自樂 內在秩序

- 心理韌性：面對外部動盪，不內化恐懼，專注當下的「往來種作」。
- 歷史斷裂：「乃不知有漢，無論魏晉」——主動登出製造焦慮的系統。
- 哲學昇華：最高級的自我管理，是拒絕被有病的體制同化。

穩定的情緒，來自於不持續製造焦慮的生活秩序。

體制的暴政



#熬夜讀書
#學測戰士
#模擬考滿級分

陷入「IG讀書帳」的升學軍備競賽，
無時無刻在比較。

桃花源的自治



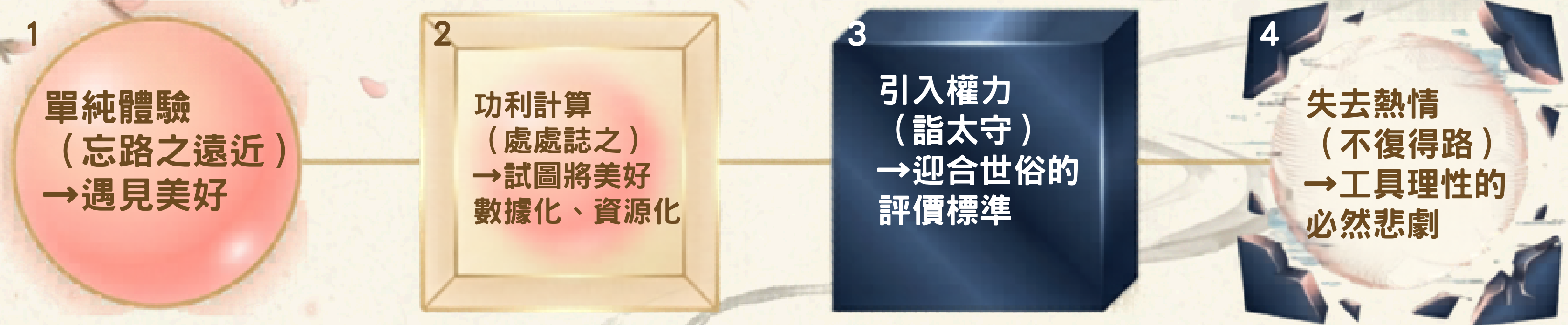
主動「登出」比較文化。
按照自己的節奏複習，不讓別人的時區
擾亂自己的心智。

「知足不辱，知止不殆，可以長久。」

——《道德經》

領域三：負責任的決策（Responsible Decision-Making）

不復得路：工具理性的悲劇與機心



「有機械者必有機事，有機事者必有機心。
機心存於胸中，則純白不備。」

——《莊子·天地》

你的決策，是為了豐富自己的生命，還是為了填滿別人的評分表？

被「學習歷程」綁架。為了迎合大學教授喜好，刻意包裝冷門社團或 SDGS 議題。

機心

結果：每一次按下快門都在算計分數，徹底失去對攝影的純粹熱愛。

守護純粹熱愛。因為真心喜歡而記錄，不刻意迎合外部評價。

純白

結果：保有內在動機，展現真實自我。

尋找的悖論： 越想掌控，越會失去

SEL 提醒我們，動機的純粹性決定了結果的永恆性。

當我們把「桃花源」

（純粹的快樂、真誠的友誼、對知識的熱愛）

當作可以標記、複製、變現的「資源」時，

它就註定永遠消失。

真正的美好，拒絕被工具理性收編。

「此中有真意，欲辨已忘言。」

——陶淵明〈飲酒·其五〉

雙軌對照表：體制內的生存 vs. 桃花源的境界

維度	世俗體制 (升學主義/秦漢魏晉)	桃花源的狀態 (SEL/內在秩序)
動機	功利導向、處處誌之	內在驅動、忘路之遠近、純粹體驗
時間觀	焦慮、不斷追趕進度	活在當下、不知有漢 專注耕作
決策	工具理性、算計與機心	順應直覺、放下掌控、 回歸純白

「結廬在人境，而無車馬喧。
問君何能爾？心遠地自偏。」
——陶淵明〈飲酒·其五〉

桃花源不是一個地點，而是你的內在狀態。

在焦慮的升學亂世中，我們無法改變外在的「秦時亂」。

但你可以選擇何時「忘路之遠近」，何時「怡然自樂」，

並拒絕對美好的事物「處處誌之」。

先用心理學接住自己的情緒，再用古典哲理撐大生命的格局。



「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



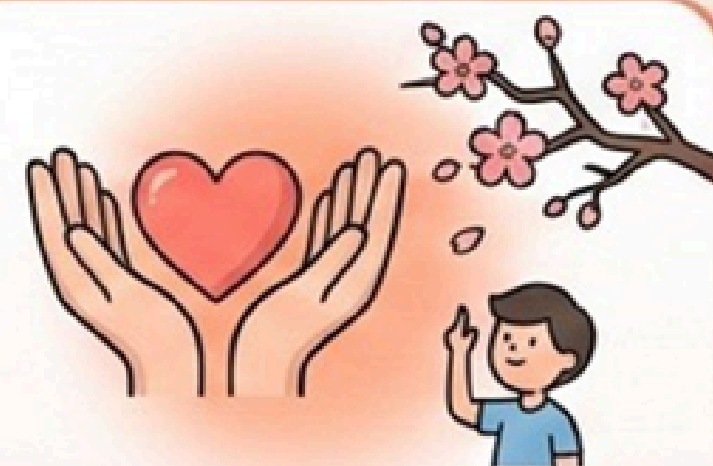
「字字珠璣」

- 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 ✓



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

