

〈桃花源記〉是心靈避風港，還是政治烏托邦？

從 SEL 社會情緒學習到魏晉道家思想的深度思考（高中自主學習專題）



經典創新工作坊

「此中有真意，欲辨已忘言。」—— 陶淵明〈飲酒·其五〉

秦政
(暴政與創傷)

漢末
(黃巾與軍閥)

三國
(分裂與殺戮)

魏晉戰亂
(社會全面失序)

歷史時間軸：崩解的時代

生命時間軸：陶淵明的個人抉擇



出仕
(體制內掙扎)



不為五斗米折腰
(拒絕權力收編)



歸隱田畝
(退出官場)

「人生無根蒂，飄如陌上塵。」—— 陶淵明〈雜詩〉

「問君何能爾？心遠地自偏。」—— 陶淵明〈飲酒·其五〉



「忘」是進入桃花源的鑰匙。
漁人因眼前景象而暫時忘記現實，
這才一步步走入與亂世隔絕的理想世界。

辭去
(重返世俗)

處處誌之
(企圖測量與標記)

詣太守
(通報國家)

尋向所誌
遂迷不復得路
(系統崩潰)

當漁人企圖將「桃花源」標記（處處誌之）時，
它就必然消失。

「有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備。」——《莊子·天地》

當我們用現代心理學閱讀〈桃花源記〉時，
會看見什麼，又可能忽略什麼？

〈桃花源記〉不只是心靈寓言，也與現實世界形成了對比。

「危邦不入，亂邦不居。天下有道則見，無道則隱。」
——《論語·泰伯》

現代 SEL 視角

- 個人壓力管理
- 去除競爭焦慮
- 個體情緒調適
- 聚焦在「適應生活」

魏晉歷史語境

- 東晉亂世下的隱逸思想
- 對腐敗官場的失望
- 聚焦在「遠離亂世」

「避秦」反映了亂世中的隱逸選擇，
寄託對理想社會的想像。

「道不行，乘桴浮于海。」——《論語·公治長》

參與社會

● **SEL 現代心理學**
教導我們如何在社會系統內
活得更好、更健康，
提升個人的適應能力。

接受現實

超越現實

● **陶淵明 / 道家思想**
「是否存在比現實更理想的
生活方式？」
在亂世之中的一種社會想像。

追求隱逸

「男女衣著，悉如外人，黃髮垂髫，並怡然自樂。」——〈桃花源記〉

漁人 / 太守（帝國文明）

- 功名體制與階級秩序
- 地圖標記與資源佔有
- 工具理性

認識世界的方式：測量與佔有

桃花源人（隱逸文明）

- 單純的美好社會
- 不可再現與不可複製
- 人性最自然純粹的狀態

認識世界的方式：天人合一

漁人的迷失不在於找錯方向，而在於看待世界的方式。
愈刻意追尋桃花源，愈無法抵達。

「見素抱樸，少私寡欲。」——《老子》

成熟的閱讀是讓文本、現代、傳統
三種視角彼此對話，在心中豐富作
品的意義。

第三層：東方思想

超越文本，理解魏晉士人的精神世界。
從隱逸思想反思人與社會的關係。

第二層：現代 SEL

個體心理調適與情緒管理模型。
提供理解古典的新視角。

第一層：文本表層

優美的隱世想像與田園散文。
閱讀重點在於文學意象的賞析。

「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。」—— 蘇軾〈題西林壁〉

自主學習反思指南

關於目的

你的備審資料是否也是一種「處處誌之」的功利展現？這會如何影響你的學習本質？

關於放下執著

在高度競爭與強調自我展現的現代體制中，我們能放下比較與得失心嗎？

關於界線

如果偶然發現了桃花源，你會選擇通報世界，還是「不足為外人道」？

「學而不思則罔，思而不學則殆。」——《論語·為政》

「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



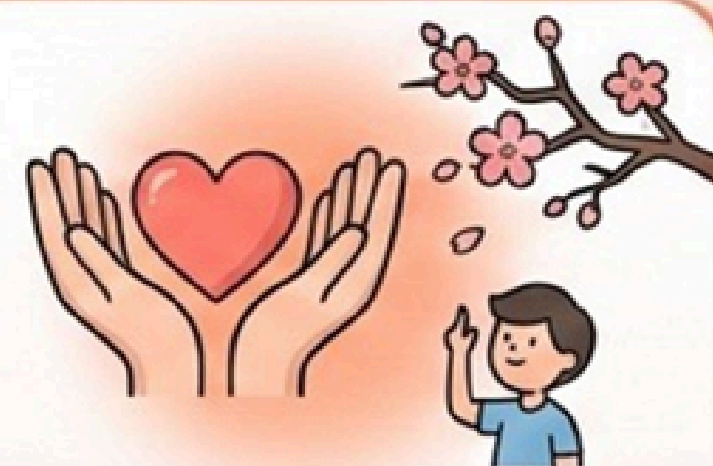
「字字珠璣」

- 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

