

# 破解1800年前的生存藍圖

〈出師表〉跨域轉譯：當古典文本成為現代決策工具箱

[ 資訊戰防禦 ]

×

[ 組織管理學 ]

×

[ 心理韌性 ]



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》

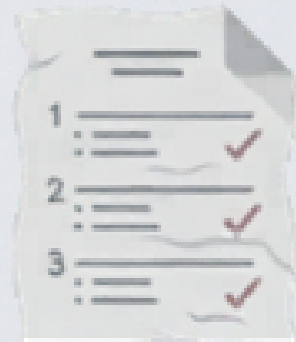
# 這不是一封寫給昏君的信，而是一份「危機處理備忘錄」

## 迷思（傳統視角）

愚忠臣子的道德說教



為了考試死背的文言文

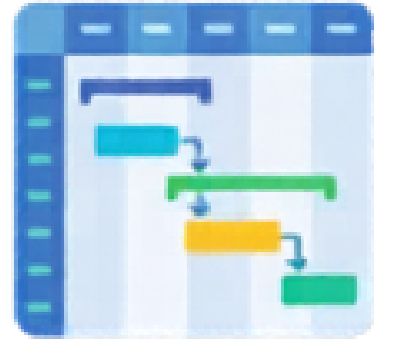


與現代生活脫節的歷史故事



## 真相（現代視角）

一份極具高度的  
「專案管理計畫書」



兼具政治規劃與情感表達  
的治理文本



數位時代的資訊治理框架



「入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恒亡。」《孟子·告子下》

# 古文不是終點，而是起點：我們如何提取智慧？



「溫故而知新，可以為師矣。」——《論語·為政》

# 領域一：數位時代的「資訊主權奪回戰」

當資訊可以被設計，  
你還能不能維持判斷的自由？

## 古典警語

諸葛亮憂心的，  
不只是外患，  
更是決策者視聽閉塞、  
親近佞臣。



## 現代危機

若放到今日情境，演算法形塑堅不可摧的同溫層，AI Deepfake製造認知作戰與假訊息危機。

「兼聽則明，偏信則暗。」——《資治通鑑·唐紀》

# 「親小人，遠賢臣」的當代致命陷阱

| 古典語境                             | 現代語境                                 |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 角色：小人 / 賢臣                       | 角色：演算法投其所好的機制                        |
| 特徵：<br>只說君王愛聽的話，<br>阻絕真實資訊，投其所好。 | 特徵：<br>極大化停留時間，<br>只餵養你偏好的內容，剝奪深度思考。 |

演算法可能扮演類似「遮蔽資訊」的效果，它沒有明確的意圖，但精準打擊心理弱點——讓你以為自己喜歡的就是真相、讓長輩們為你轉傳假訊息，甚至讓選舉提前在 AI 假影音中成定局。親小人？不，我們每天在親演算法。

「是非之心，智之端也。」——《孟子·公孫丑上》

# 開張聖聽：主動訓練你的演算法



## Action 1 打破同溫層

刻意追蹤不同立場的深度報導，拒絕「資訊偏食」。



## Action 2 親賢臣

主動訂閱優質獨立媒體與專業事實查核機制。



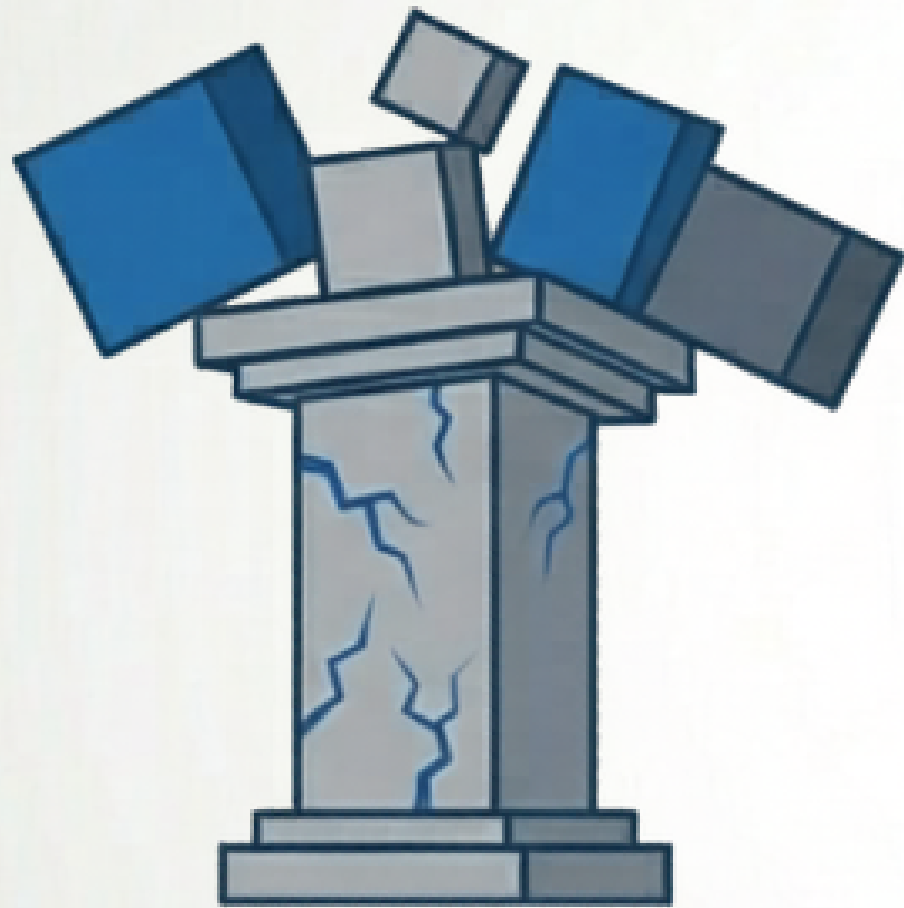
## Action 3 遠小人

對引發強烈憤怒或恐慌的標題保持警覺，  
先停頓查證（Critical Pause），拒絕隨意轉傳。

「視其所以，觀其所由，察其所安，人焉廋哉？」——《論語·為政》

## 領域二：跨世代交接與「不依賴英雄」的系統

當你離開時，你的團隊（社團/班級）會變得更好還是直接崩潰？



迷思：  
好的領導者就是「什麼都能自己搞定」，  
享受所有人的崇拜。



真相：  
最高境界的管理思維——建立一個  
「即使核心人物離開也能完美運作的軌道系統」。

「為政以德，譬如北辰，居其所而眾星共之。」——《論語·為政》

# 諸葛亮的 CEO 備忘錄：人才舉薦與治理分工

## 宮中之事 - 行政與文臣

- 人物 郭攸之、費禕、董允
- 特質：「志慮忠純」
- 現代對應：  
建立客觀諮詢制度，  
處理內部營運。  
(事無大小，悉以咨之)

## 營中之事 - 專案與武將

- 人物：向寵
- 特質：「性行淑均，曉暢軍事」
- 現代對應：  
專業分工與當責 (Accountability)

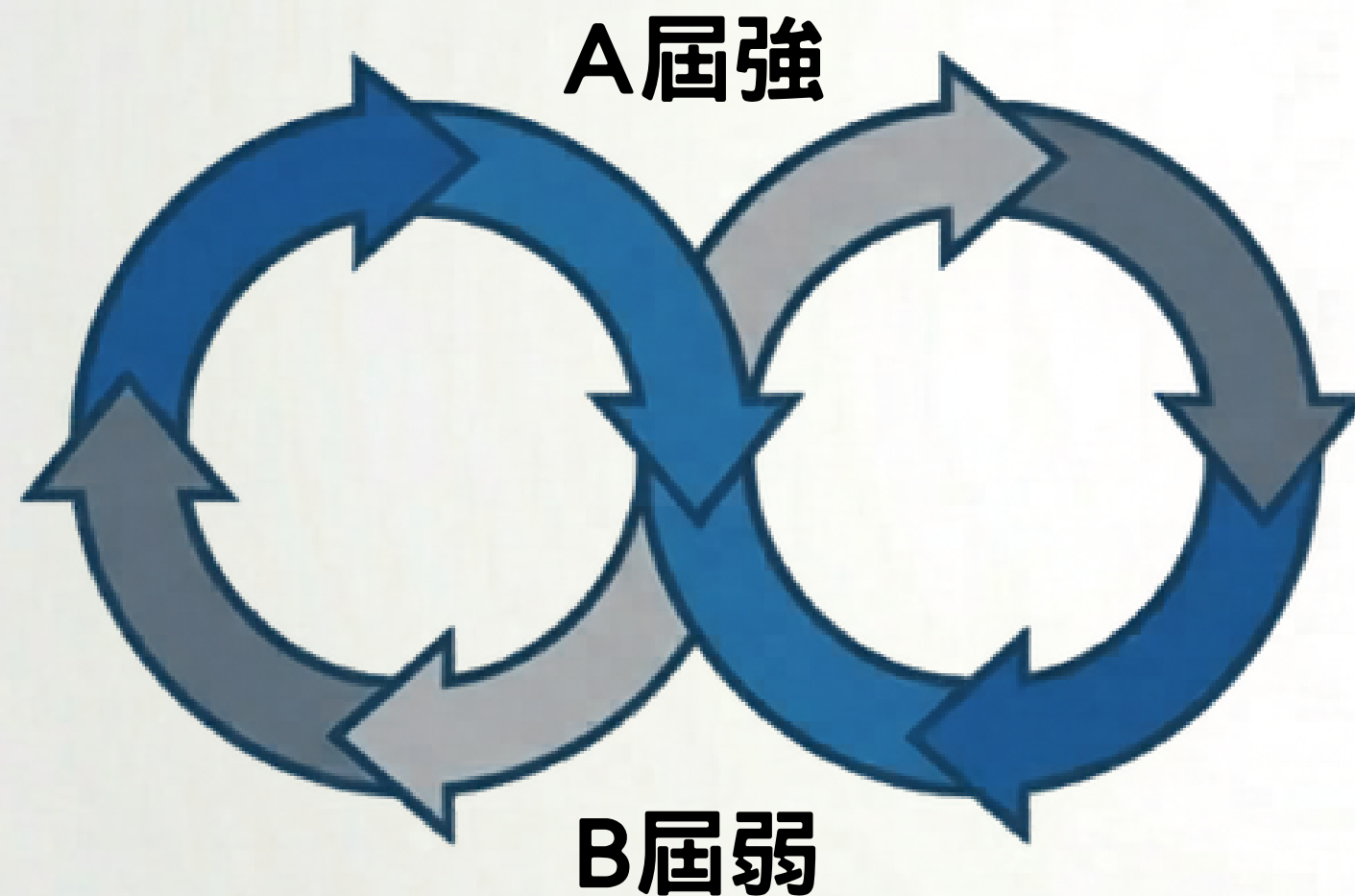
管理學精隨：「宮中府中，俱為一體」  
——打破「小圈圈文化」，賞罰基於能力與制度，而非私交親疏。

「賢者在位，能者在職。」——《孟子·公孫丑上》

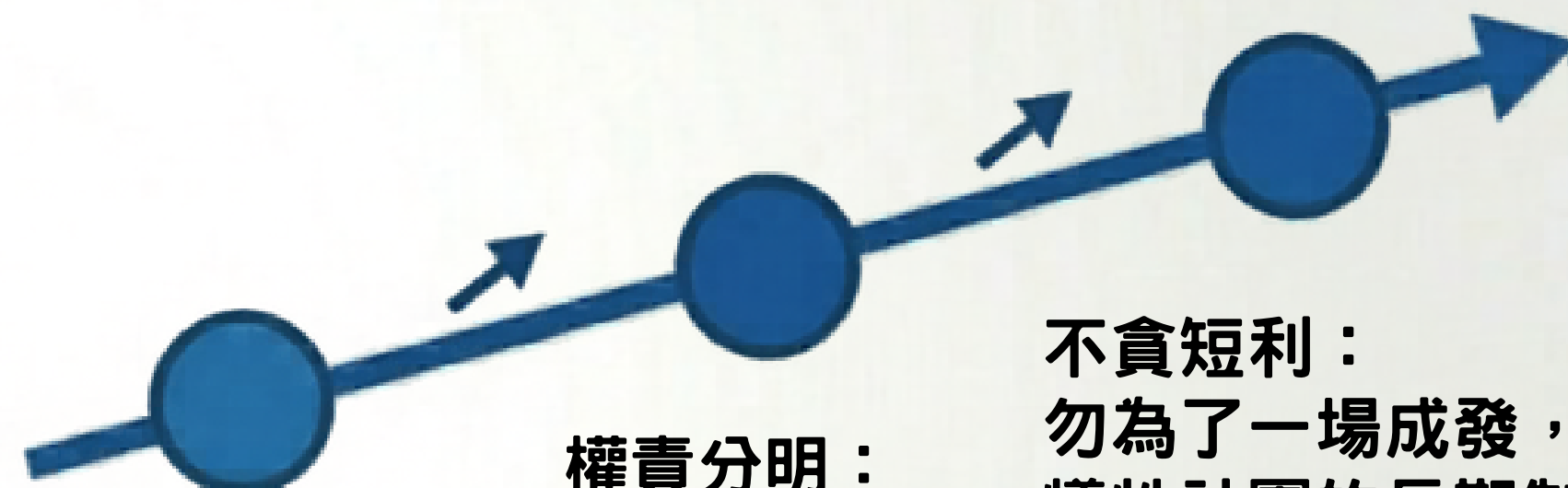
# 高中生校園實踐：拒絕「社團倒閉學」

## 常見亂象

學長姊一畢業社團就瓦解；  
分配任務看感情不看能力。

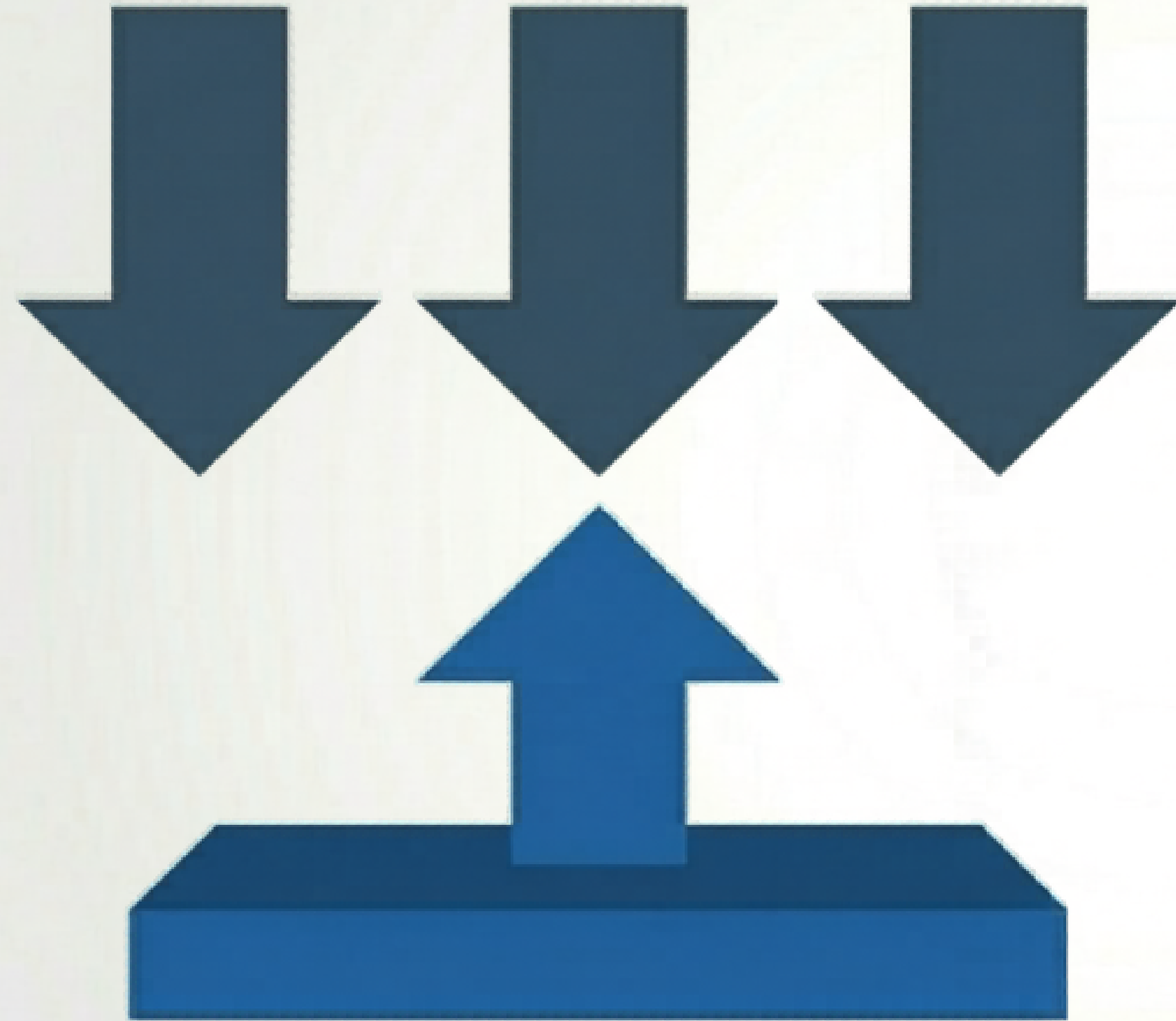


## 你的管理學對策



「欲速則不達。見小利，則大事不成。」——《論語·子路》

# 領域三：高壓焦慮下的程序正義與創傷後成長



在極度焦慮與高壓中，  
人如何不崩潰，  
還能堅守底線並做出理性行動？

情境共鳴：

面對學測壓力、升學焦慮與同儕競爭，  
你絕對能共鳴諸葛亮那種

「受任於敗軍之際，奉命於危難之間」  
的深沉無力感。

「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨……」——《孟子·告子下》

# 心理韌性不是「不會痛」，而是「痛著還能往前走」



Source: 公視新聞網  
調查：大專生97%認同心理健康支持服務 實際求助者僅2成

「士不可以不弘毅，任重而道遠。」——《論語·泰伯》

# 將憂懼轉化為承擔使命的力量

## 承認壓力

面對學測、比賽、  
升學期待時，  
也會感到壓力很大。  
真正的成熟，  
不是假裝沒事，  
而是先承認自己有壓力。

## 安放情緒

「臨表涕零」不是單純  
宣洩情緒，而是諸葛亮  
在感念先帝、憂心國事  
之後，真實流露自己的  
不安與沉重。  
從現代角度來看，  
情緒不需要假裝不存在，  
但也不能一直停在情緒裡。

## 回到責任

責任不一定是什麼偉  
大的使命，而是把該  
準備的考試準備好、  
把答應分內的工作做  
完、在團體裡不把爛  
攤子丟給別人。

## 面對巨大高壓

## 逃避路徑

若只沉溺於情緒、  
將壓力化為退場理由，  
便可能一步步放棄責任，  
也失去原則。

「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」 ——《孟子·滕文公下》

# 跨域統整：〈出師表〉的高階素養矩陣

| 資訊管理<br>(Information) | 組織領導<br>(Management) | 心理輔導<br>(Psychology) |
|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 古典概念：開張聖聽             | 古典概念：親賢任能            | 古典概念：憂歎涕零            |
| 現代能力：媒體識讀             | 現代能力：制度建構            | 現代能力：情緒韌性            |
| 核心素養：批判思考             | 核心素養：組織能力            | 核心素養：自我調適            |

「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」——《中庸》

# 將古文轉化為你的生命策略：請回答這三個問題

## 01

### 決策

當社會都在被情緒操弄時，  
你能做到「兼聽則明」，  
做出理性的資訊決策嗎？

## 02

### 格局

當你要離開團隊時，  
你留下的是對你個人的崇拜，  
還是可以持續運作的「制度」？

## 03

### 韌性

當你壓力大到想逃避時，  
你能承認脆弱，  
但仍然不放下該做的事嗎？

「古之學者為己，今之學者為人。」 —— 《論語·憲問》

# 成為一個完整的人

〈出師表〉從來不是教你做一個順從的忠臣。  
跨越一千八百年，它在教你成為一個：  
在資訊混亂中保持清醒思考、  
在群體中懂得建立穩定制度、  
在巨大壓力下撐得住且負責任的現代公民。

「仁以為己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」——《論語·泰伯》

# 「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 ✓



**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

