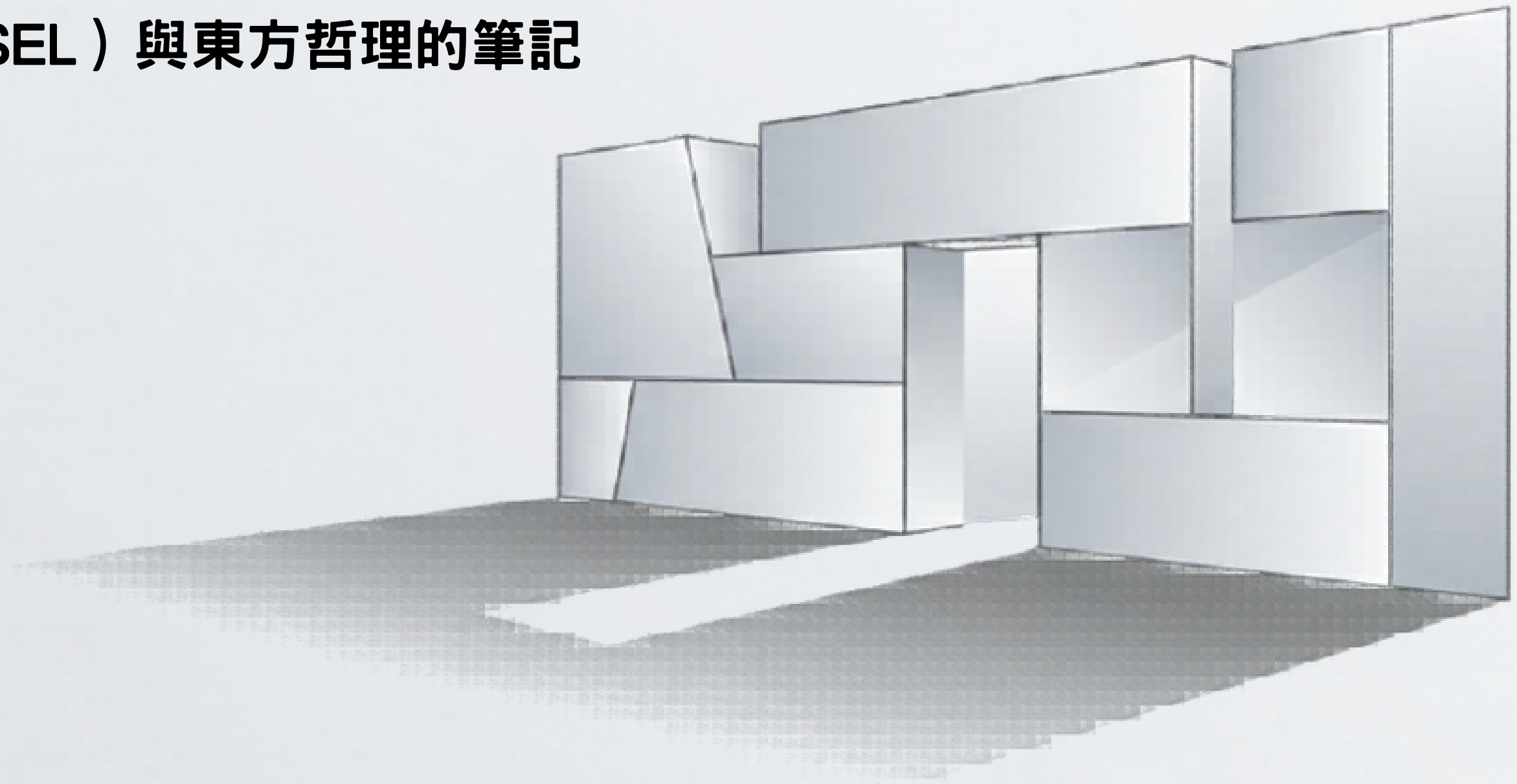


月下幻影與手足重繭： 從〈勞山道士〉看現代青少年的焦慮與困境

結合社會情緒學習（SEL）與東方哲理的筆記



經典創新工作坊

「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」——《老子》

許多孩子渴望的未必是能力本身，而是逃離焦慮的捷徑

渴望法術



=

渴望捷徑

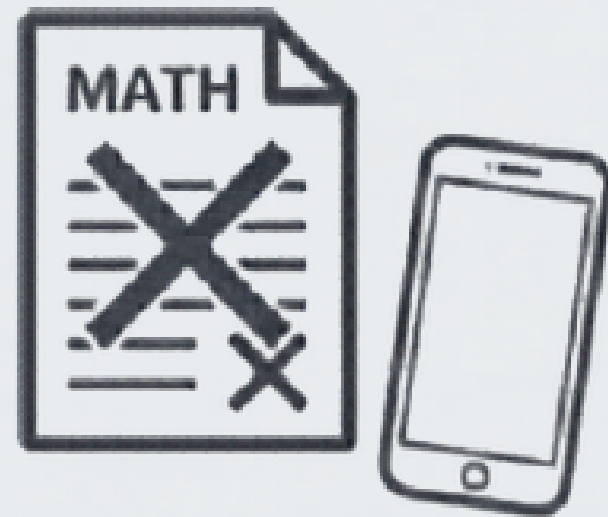


〈勞山道士〉中的王生不願長期承受修習的辛苦，想以穿牆術跳過過程；現代高中生面對龐大的升學與社群壓力，試圖透過速成技巧、保證班來尋求捷徑。核心洞察：他們害怕失敗、缺乏心理韌性。物理的牆阻擋了王生，而虛擬的牆則重創了現代少年的心智。穿牆的術只是幻影，扎實的工夫、手上的厚繭才是根基。

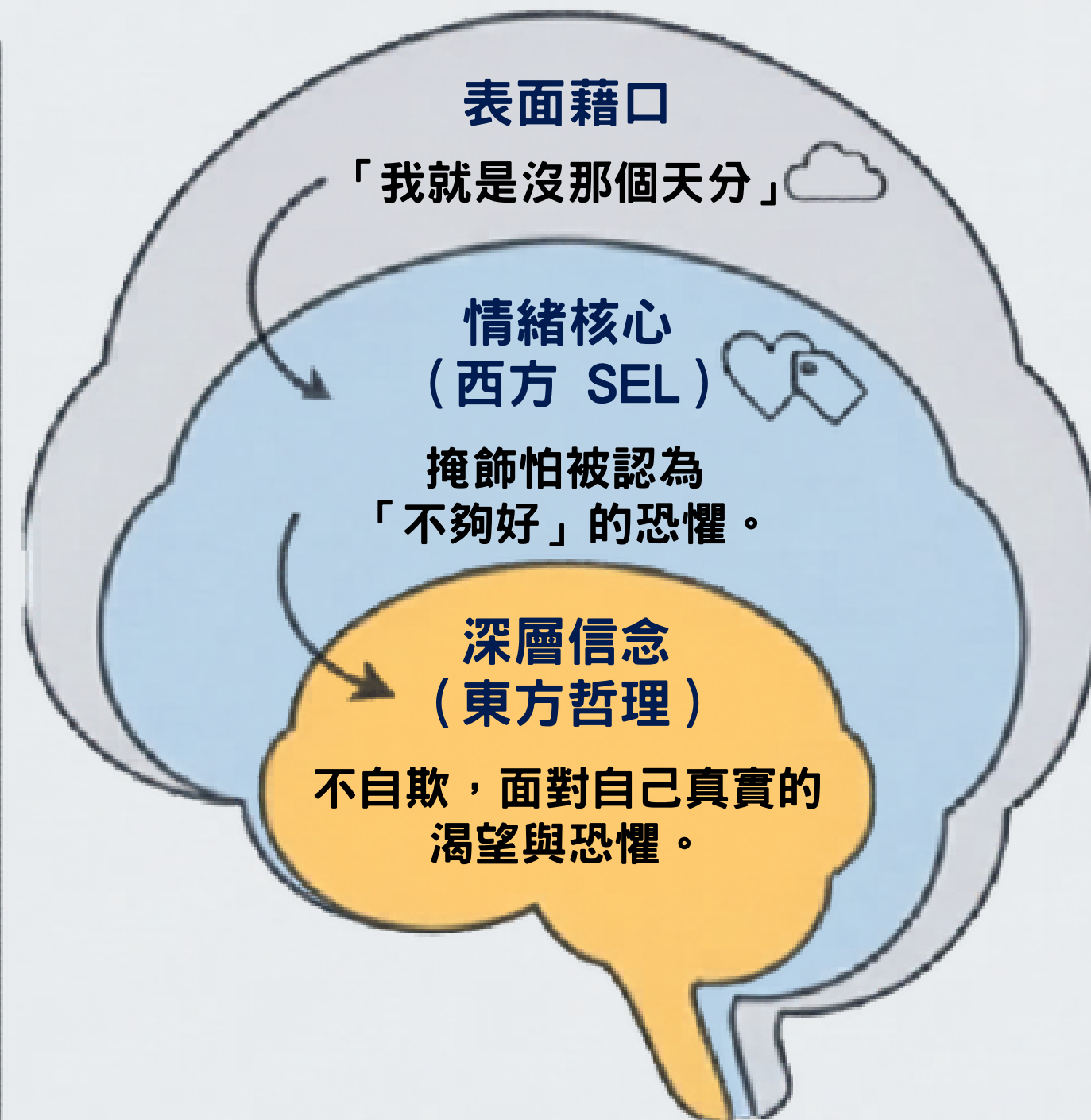
「無欲速，無見小利。欲速，則不達；見小利，則大事不成。」——《論語·子路》

【SEL1】自我覺察：當孩子說「我就是沒那個天分」

生活情境



模擬考挫敗後，孩子整天滑手機：「反正我就是沒數理天分，不如隨便念念輕鬆點，我放棄了。」



對話參考

“「天分是起點，不是終點。目前的問題不是起點不好，而是你還沒走完整段路。如果現在給你一個機會，不看成績、不在乎別人怎麼說，你最想在哪件事情上做到最好？」”

「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。」——《老子》

【SEL2】自我管理：當挫折來臨時，如何不轉身就走

生活情境



深夜面對龐大的讀書進度，
孩子開始滑短影音：「感覺永遠讀不完，同學都在打工玩樂，我還要坐在這裡背單字。」

深度診斷



若目標遙遠而模糊會導致動力流失。

西方 SEL 強調「延宕滿足」與目標拆解；東方哲學則重視長期修習與積累。

王生將砍柴視為換取法術的代價，但在傳統修練中，砍柴象徵無法跳過的累積過程。

對話參考

「我知道你現在很累，先不要想那麼多，只看接下來七天，把事情拆成幾件最重要的就好。別人看起來進步很快，可能只是你看見了結果，沒看見背後的累積。你現在慢慢背下來的單字、一步一步培養出的耐性才是真正帶得走的能力。」

「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不舍，金石可鏤。」—— 荀子〈勸學〉

【SEL 3】社會覺察：同學有的我也要有？看懂「月下幻影」

生活情境	深度診斷	對話參考
 孩子滑 IG 問：「為什麼同學家可以常出國、買昂貴球鞋，我們家是不是很窮？」	 社群媒體放大了「選擇性呈現」的比較焦慮。 西方 SEL 重視同理心與現實感；東方哲學則看破幻影。 王生被「月中飲宴」的幻術吸引，但他卻看不見法術背後所需的修習與代價。	「你會羨慕很正常，但現在看到的是他們願意放上去的部分，不是全部的生活。我們家不一定跟別人一樣，可是這不代表就比較差。比起一直看別人有什麼，更想陪你想一想：你現在真正想要的是什麼？我們是不是有條件可以慢慢往那方向走？」

「君子素其位而行，不願乎其外。」——《禮記·中庸》

【SEL4】關係技巧：當朋友邀約「抄捷徑」，該阻止還是盲從？

生活情境	深度診斷	對話參考
好友要求一起在作業或報告上「偷吃步」抄襲。「大家都在做，不跟著反而吃虧。」孩子怕拒絕會被排擠。	西方 SEL 強調求助行為與抗拒同儕壓力；東方講究「以友輔仁」。王生的失敗的關鍵在於不願面對自身限制，也缺乏持續學習的耐性。	「你會猶豫很正常，因為你在意朋友，也怕自己變成被排擠的人，可是先順著做下去，心裡未必會比較輕鬆。不一定要很強硬，只要把自己的底線說清楚就好。能尊重你原則的人，才是能長久走下去的朋友。」

「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。」——《論語·季氏》

【SEL5】負責任的決定：穿牆術的代價算清楚了嗎？

生活情境	深度診斷	對話參考
面對升學焦慮，孩子想依賴速成方法，以保證進入理想大學。	SEL 提醒我們先看後果：這個選擇看起來省時省力，之後會不會付出更大的代價？〈勞山道士〉則提醒我們，習慣靠捷徑過關，失去的往往不只是一次誠信，而是面對真實考驗的能力。買現成資料、找人代寫看似解決眼前焦慮，實際上留下的是能力空洞、心虛不安以及未來更難補上的缺口。	「我知道你現在很著急，可是如果這份報告不是你自己做的，老師一問就答不出來；就算這次混過去，留下的也不是能力，而是更大的心虛。我們先不要急著找捷徑，一起看看現在還能補救多少，把事情一步一步做完。」

「莫見乎隱，莫顯乎微。故君子慎其獨也。」——《禮記·中庸》

跨文化教養雙軌矩陣

SEL 能力：我卡在哪裡	〈勞山道士〉提醒： 我最容易犯的錯	古典智慧：應該怎麼想	高中生活情境：可以怎麼做
自我覺察	高估自己，低估難度	先認清自己，再談進步	不要一開始就覺得「我很有天分，只是還沒發揮出來」，先問自己「我是真的不會，還是只是沒好好練習？」
自我管理	怕苦、想快、只想速成	過程就是修練， 基本功不能跳過	不再等考前一天才衝刺，也不幻想靠短影音、懶人包、AI 一次搞定；把練習拆成每天可完成的小步驟。
社會覺察	只看別人表面的光鮮	別被表象欺騙， 要看見背後代價	看到同學成績好、比賽得獎，不只羨慕結果，也要想到他背後花了多少時間和努力。
關係技巧	拉不下面子求助， 失敗後只會埋怨	願意請教才是真的想學	不要遇到不懂就憋著、裝懂， 練習開口問問題、找同學討論、向老師求助。
負責任的決定	學一點就想炫耀， 急著證明自己	能力、知識還沒累積前， 不要急著表現	不要為了看起來厲害就作弊、誇大、亂接自己做不到的事；先把能力練好，再讓成果說話。

「不積跬步，無以致千里；不積小流，無以成江海。」——荀子〈勸學〉

結語：不撞牆的教育真諦

〈勞山道士〉不只是一則給孩子的寓言，也是一面父母的鏡子。

如果我們自己也陷入「速成指標」的焦慮，四處為孩子尋求教育的「穿牆術」，
我們就無法成為孩子心靈的避風港。

教育，本身就是一場漫長的累積與磨練，真正的能力必須由厚實的品格支撐。
陪伴孩子將手上的水泡磨成厚繭，讓他們具備面對未來變動社會的能力。

「君子務本，本立而道生。」——《論語·學而》

「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



✓



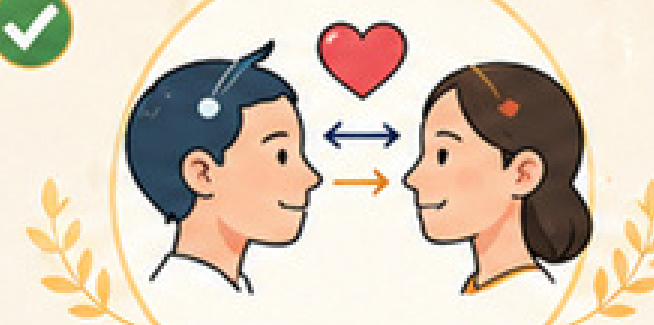
面對壓力
練習穩定與轉念

✓



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

