

數位時代的文人書齋： 從〈晚遊六橋待月記〉重塑家庭心理韌性

結合西方 SEL 社會情緒學習與東方古典哲理的教養指南

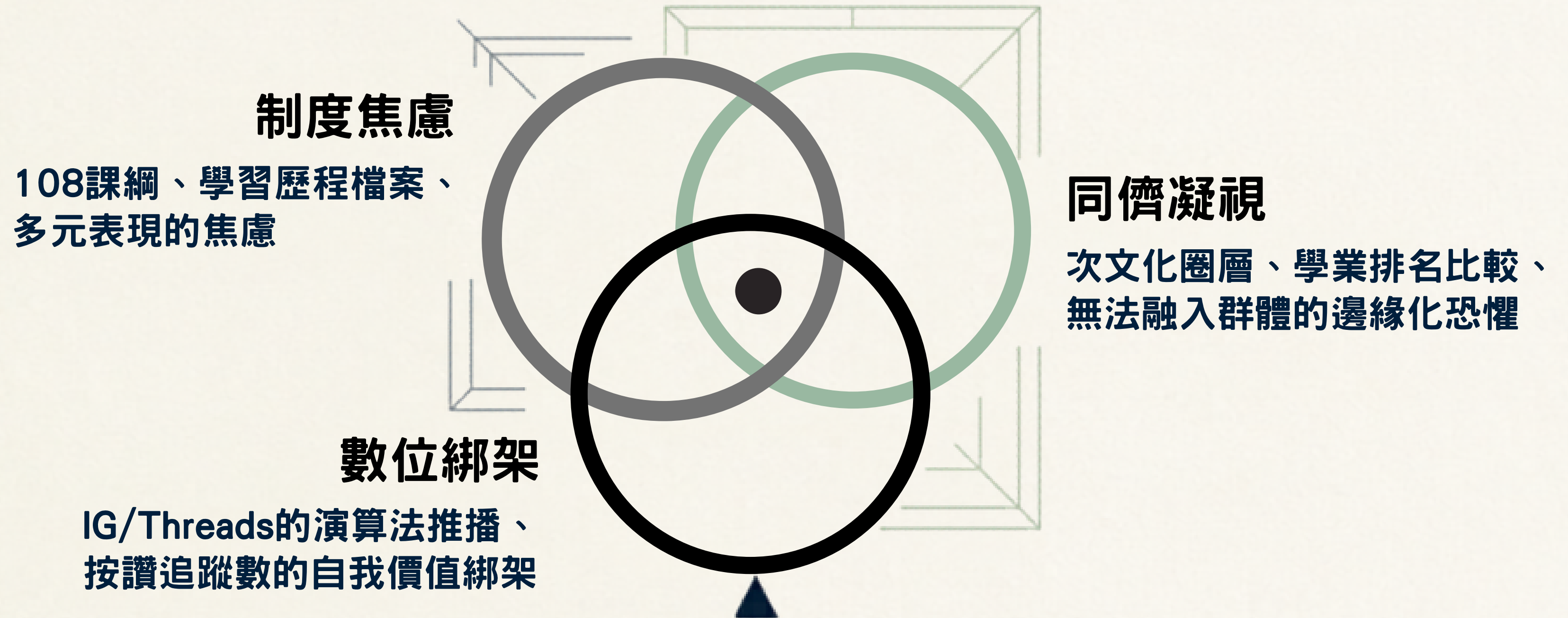
獻給為108課綱與數位焦慮所苦的現代父母



經典創新工作坊

「人能弘道，非道弘人。」——《論語·衛靈公》

現代菁英教育的生存困境



現代高中生面對的除了課業壓力，
還有全天候、各方面都被注視的生活壓力。

「君子素其位而行，不願乎其外。」——《中庸》

SEL能看見什麼？〈晚遊六橋待月記〉又補充了什麼？

	SEL視角	〈晚遊六橋待月記〉的補充視角
自我理解	幫助我們辨識情緒與偏好	知道自己喜歡什麼，敢於不隨俗
行為動機	做出較合宜、較成熟的選擇	依自己的興趣與眼光行動
時間觀念	規劃時間、延遲滿足、自我管理	懂得等待恰當時刻，在留白中看見真正的景致
理想狀態	在現實社會中穩定成長	在喧鬧世界裡，仍保有自己的節奏與審美

「月景尤不可言，花態柳情，山容水意，別是一種趣味。」——〈晚遊六橋待月記〉

晚遊六橋：跨越四百年的教養啟示

然杭人遊湖，止午、未、申三時。

盲從的熱鬧、過度商業化的景觀、
被群體節奏拖著走的焦慮。

四百年前的西湖遊記，
正是現代抗拒「錯失恐懼（FOMO）」的最強心理藍圖。

「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒。」—— 屈原《楚辭·漁父》

月景尤不可言，…安可為俗士道哉！

遠離喧鬧的靜謐美學，是一種有意識的品味選擇，
也是為了保留自我主體性的策略性退讓。

自我覺察

SEL層次

「我現在感覺很焦慮」
「我喜歡這個科系大於那個科系」
(情緒與偏好的辨識)

東方哲理層次

「我知道自己真正重視的是什麼」
(人生方向與價值的確立)

自我覺察不僅是「知道自己喜歡什麼」，
也是像袁宏道坦承「為桃花所戀」一樣，
擁有一份不自欺的「自知之明」，
在歷史長河中找到自己的位置。

「知人者智，自知者明。」——《老子》

生活情境：小眾科系的抉擇

成績優異的孩子想放棄醫藥電資，選擇人文社會科系

家長一般反應
(焦慮與風險規避)

「文組出路沒理組好，你要不要再想想？」

「成績好的人都選理組。」

⚠ 結果：扼殺興趣，引發價值觀衝突。

家長進階反應
(SEL與東方智慧)

「如果這條路讓你真心感到快樂的話，我們都會支持你。」

也可以說：

「在大家都選擇熱門科系的時候，你還能知道自己真正喜歡的是什麼，這份『自覺』比跟著大家走更可貴。」

「舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮。」——《莊子·逍遙遊》

數位焦慮 VS 待月的力量



數位焦慮



演算法推播



透過點讚數產生的多巴胺



迎合他人的疲憊



活動度高但內心焦躁空虛



容易被喧囂影響



待月的力量



等待，不急著接受刺激



過濾喧囂



專注自我



活動度低但內心平靜滿足

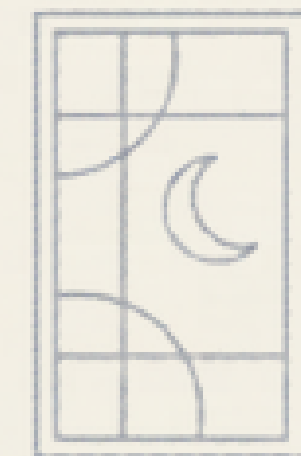


保有自己的節奏與主體性

自我管理不是痛苦的「忍耐」或「延遲滿足」，而是一種主動控制節奏的「待」。

在沒有掌聲、沒有同儕肯定時，仍能維持內心的平靜。

「定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」——《大學》



生活情境：錯失恐懼與社群焦慮

段考前一晚孩子拒絕了夜唱邀約，卻在IG上看到同學狂歡的大合照，擔心後續被貼上邊緣人的標籤。



1.釐清主體性：讓孩子明白，留在書桌前並不是被排擠，而是基於長期目標的勇敢選擇。

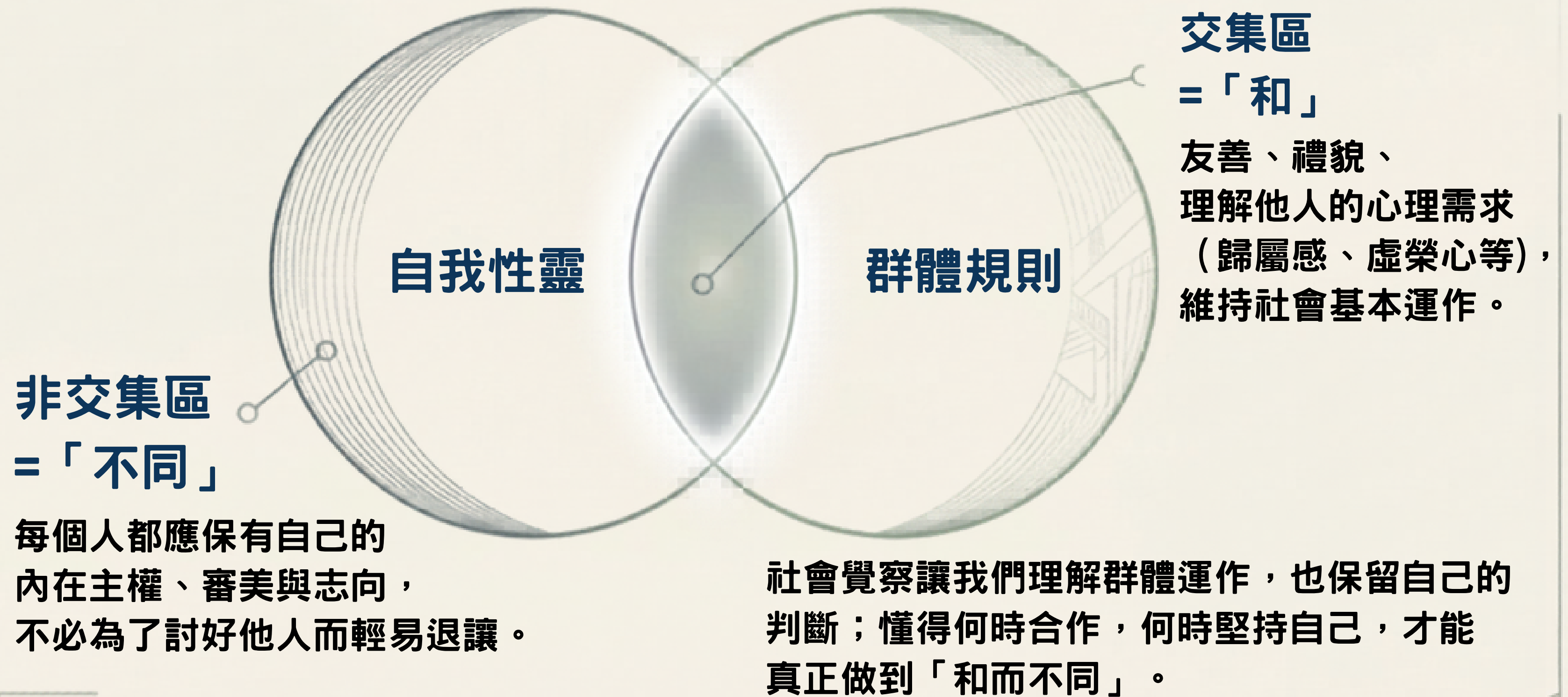
2.理解社群：社交本身很重要，但真正的友誼不會因為錯過一次聚會就消失，不必太過在意。

3.回歸自我：把注意力從「別人正在做什麼」轉回「我真正想完成的目標是什麼」，維持自己的步調。



「勝人者有力，自勝者強。」——《老子》

社會覺察



「君子和而不同，小人同而不和。」——《論語·子路》

生活情境：次文化與同儕圈

孩子不熱衷潮流、手遊或成績排名，覺得自己是班上的「異類」。



肯定不同

接納孩子的不合群，肯定他能觀察到同儕文化的形成，知道自己真正喜歡的是什麼。

知人守己

讓他理解同學追求某事物的背後有其需求；
尊重他們的選擇，
也保有自己的獨特性。

建立自我評價

人的價值取決於對自己的認識與堅持，
不取決於同儕的理解。

「萬物並育而不相害，道並行而不相悖。」——《中庸》

關係技巧與負責任的決策

不隨波逐流的獨立自主人生

誠實的關係界線（關係技巧）

教導孩子懂得拒絕，
並清楚、誠實、守分寸地
與他人溝通

獨立的資訊判斷（負責任決策）

無需跟風做出選擇
先蒐集資訊
->多方探詢
->評估自身能力
->做出建設性選擇

「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」——《中庸》

現代教養矩陣

	東方生命美學 	父母實踐策略
自我覺察 	讓孩子認識並做自己	陪孩子發掘 屬於自己的生命熱情
自我管理	閒情美學與「待」	允許「無目的」的留白， 教導在孤獨中安頓自我
社會覺察	區分雅俗，適時退讓	給予不合群的勇氣， 看懂規則但不盲從

「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〉

讓孩子成為自己生命的主人

教養的目的，不是讓孩子迎合人群，也不是只追求表現；
而是陪他找到內心的方向，並安穩地走自己的路。
守護孩子心中真正有價值的風景。



「誠之者，擇善而固執之者也。」——《中庸》

「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



✓



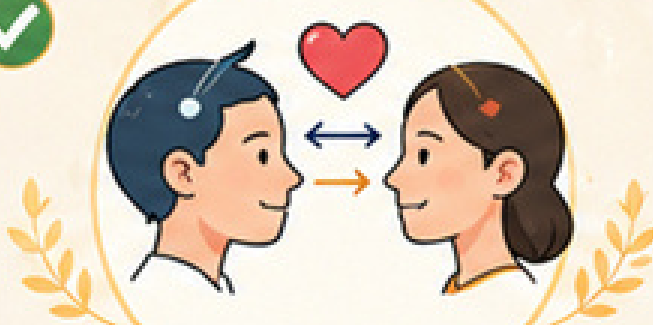
面對壓力
練習穩定與轉念

✓



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

