



〈桃花源記〉：跨越千年的青春生存指南

不必遠尋桃花源：「安頓自己」、「守住信任」、「接納彼此」
——從個人、他人與環境的共同打造

心理覺察

信任管理

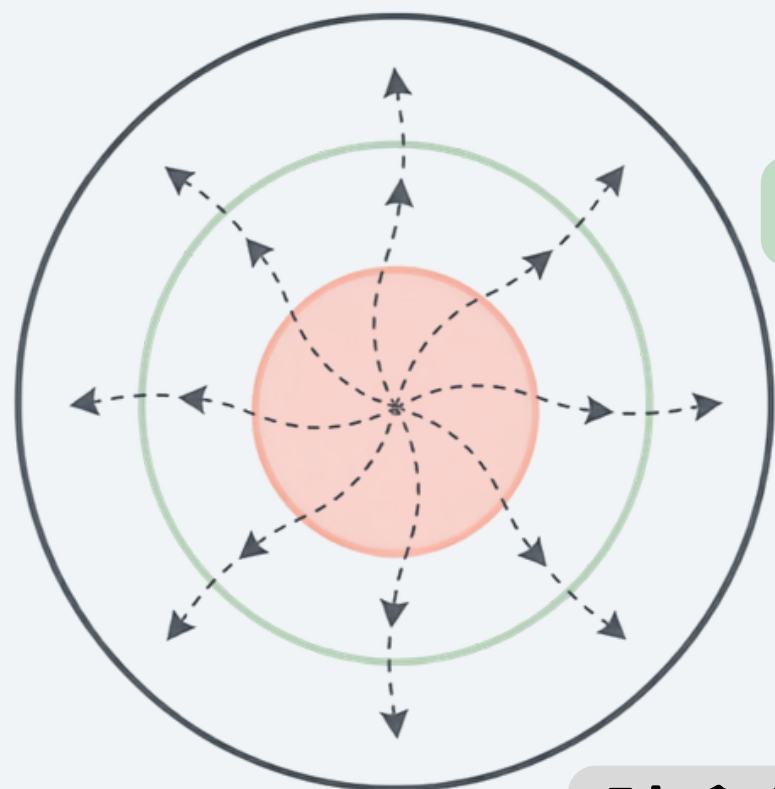
社會行動

“

「定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。」
——《莊子·逍遙遊》

由內而外：從自我安頓到共建桃花源

心理覺察



信任管理

社會行動

1：避秦時亂 → 建立心理安全感，減少時代焦慮

過去的人在桃花源躲避秦時戰亂，
現代的人卻躲不開排名、流量和家長的期待。

2：處處誌之 → 謹慎看待數位足跡，信任比分享更重要

漁人「處處誌之」、「詣太守」是將桃花源的秘密帶回外部權力系統，使原本建立在信任上的世界失去保護。現代班級、群組的聊天紀錄與好朋友的私事，這些隱私資訊與承諾傳出去很容易，但彼此的信任也容易消失。

3：設酒、殺雞 → 主動接納，破除「旁觀者效應」

村民見到外來者（漁人）不是懷疑，而是「便要還家」，無條件的接納與分享資源。
現代班級中，對於被孤立、冷落的人或轉學生，若彼此能主動的接納、關心甚至讚美與感謝，有助於促進同儕關係，增進班級的友好互動與群體凝聚力。

「物有本末，事有終始，
知所先後，則近道矣。」
——《大學》

三大視角解讀〈桃花源記〉



心理覺察 (Self Awareness)

對應文本：「避秦時亂」
焦點：面對時代焦慮、
找尋穩定的自我
價值與心理安全。



信任管理 (Trust Management)

對應文本：「處處誌之」
焦點：重視網路資訊隱私
(拒偷拍與外傳)，
也重視彼此的信任、
承諾與界線。



社會行動 (Social Action)

對應文本：「設酒殺雞」
焦點：基於班級的
和諧與友好互動，
可以主動關心同學、
公開表揚或感謝彼此。

「白云先世避秦時亂，率妻子邑人來此絕境，不復出焉。」——〈桃花源記〉

桃花源不是遠方的避風港，它是由「**安頓自己**」、「**守住信任**」與「**接納彼此**」構成現實的生活指南

定義你的「現代秦亂」

心理覺察

「白云：先世避秦時亂」苛政是徭役、重賦與連坐織成的天羅地網。人無處可逃，也無從選擇。曾經，桃花源裡的人們，曾為了躲避秦朝的動亂而尋找一處安身之地。而今天的我們，雖然沒有戰亂，卻仍可能困在排名、比較與期待裡，也被同儕的目光與演算法的推送影響著。

今天我們在教室裡及在網絡上，能不能也給自己劃出一塊「不受干擾」的空間？

我們可以做的事很具體：少刷幾分鐘社群媒體，或少看幾次「別人的排名」、「旁人的標準」

陶淵明寫「避秦時亂」，在逃避之外，更寄託一個樸素願望：
能否有這樣一個地方，可以不必完全照著別人的期待與規則而活？

這不是消極退避，而是學習桃花源的人們，
能夠主動選擇「隔絕外界」，專注在自己的生活與體驗。
知道自己「需要什麼」，比「別人期待看見什麼」更重要。

「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」——《禮記·中庸》

「不知有漢」的延伸反思：

桃花源的人們「不知有漢，無論魏晉」的平靜與安定，
來自世代都與外界隔絕，這並非刻意拒絕，
而是自然的結果。

遠離紛擾，他們得到了安穩的生活；
但這份安穩也有代價——長久與外界隔絕，他們對外來
者（漁人）毫無防備。



讓我們進一步思考：

漁人的到來，讓桃花源的人們熱情款待，
卻不知道外面世界的改變，
反而讓漁人處處留跡，向太守稟告。

「君子生非異也，善假於物也。」——《荀子·勸學》

現代延伸：
安頓自我是必要的，
但與外界保持適當的
連結，同樣重要。
若長期與群體互動保
持距離，
也可能減少我們從真
實互動中累積經驗與
判斷的機會
——如何建立信任關
係、如何理解不同情
境中的溝通分寸。

從紛擾到安定：桃花源的人們做了怎樣的選擇？

「先世避秦時亂，率妻子邑人來此絕境，
不復出焉，遂與外人間隔。」

為躲避秦時戰亂，帶領家人與鄉民進入到與世隔絕之地——桃花源。此後，「不復出焉」。

「不復出焉」，是整篇故事的起點。
他們選擇了一條路：離開原來的世界，不再回去。
這個選擇，讓他們遠離戰亂，也形成了自給自足、安定的生活方式。
但「不復出焉」有另一個值得思考的面向：他們把自己留在了那裡，也選擇與原來的世界保持距離。



- 對外界而言，他們逐漸成為難以尋訪的存在；對他們而言，外界也不再是日常生活的中心。
- 桃花源的理想性，來自與外界紛擾的距離；而這份距離，也讓我們思考安定與外界連結之間的平衡。
- 遠離紛擾可以帶來安定，但當我們與外界保持距離時，也可能減少交流與理解彼此的機會。

處處誌之的代價：從善意到背叛

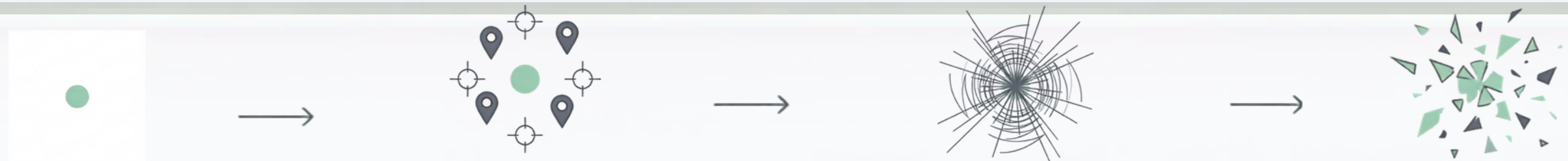
信任管理

「便要還家，設酒、殺雞、做食。……此中人語云：『不足為外人道也。』」

既出，得其船，便扶向路，處處誌之，及郡下，詣太守，說如此。」

漁人怎麼進去的？村民「便要還家，設酒殺雞」——熱情款待，主動與他交流。

他怎麼出來的？漁人「處處誌之」，沿途留下記號；回到郡城後，又「詣太守，說如此」。



1. 忽逢桃花林

進入被信任的空間

2. 便要還家，設酒、殺雞

被無條件接納

3. 不足為外人道

被託付秘密

4. 處處誌之、詣太守

將秘密交給第三者

村民主動分享 → 建立信任；漁人記錄所經 → 傳遞資訊

桃花源中的人選擇分享生活，卻也明確提出：「不足為外人道也」，

而漁人離開後，卻將桃花源的資訊帶回外界。

這讓我們思考：當別人願意與我們分享資訊時，我們是否也能理解其中的信任與界線？

「人而無信，不知其可也。」——《論語·為政》

不足為外人道也：沉默的信任管理

信任管理

當朋友向你吐露心事，就像向你開放了內心的桃花源。

真正的尊重，是珍惜這份信任，不任意轉述對方的心事，懂得守住彼此的資訊界線。

處處誌之
(無界線分享)

不足為外人道也
(信任管理)

- 截圖公審
- 過度暴露個資給AI
- 未經同意上傳他人秘密
- 尊重對方的知情與選擇權
- 尊重對方的心情與遭遇
- 認知到「數位足跡」危險性

實踐策略：不是所有資訊都應該被公開，也不是所有經驗都適合被上傳。
守密、守信，是數位時代最強大的保護罩。

「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」——《論語·顏淵》

理想的社會：尊重差異與友善接納

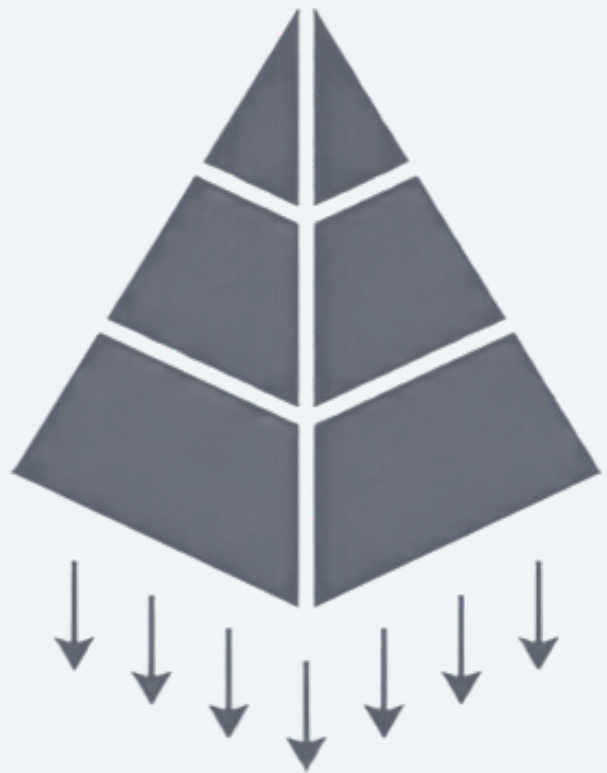
社會行動

「見漁人，乃大驚，問所從來，具答之，便要還家，設酒殺雞作食。
村中聞有此人，咸來問訊，……餘人各復延至其家，皆出酒食。」

漁人的身份是「外人」，一個外來者、陌生者、不可預測的人。

但村民給他的對待，是「自家人，殺了雞、拿出最好的東西來輪流招待。」

「大道之行也，
天下為公。」
——《禮記·禮運》



讓我們進一步思考：

「男女衣著，悉如外人」呈現桃花源居民與外界並無明顯差異；
而面對意外到訪的漁人，村民卻以「設酒、殺雞、作食」熱情相待。
因此，和諧不一定建立在消除差異之上，而可能始於對差異的理解與接納。

桃花源提供了另一種思考順序：

不是先消除差異，才有交流；而是看見差異之後，仍願意接納彼此。

接納發生之後，那個空間才成為一個「沒有差異」的空間。
不是因為沒有差異，而是因為差異沒有被拿來當作疏離的理由。

班級里的「漁人」：主動接納，打破旁觀者效應

社會行動

「便要還家，設酒殺雞作食。」

每個班級裡，都可能有一位「漁人」——可能是轉學生、較少與人互動的同學，或只是還沒有找到歸屬感的人。他們不需要被「拯救」，也不需要被貼上「弱勢」的標籤。

有時候，他們需要的只是一聲問候、一份尊重，以及自然的善意。



和諧、安全的班級環境，不會自然形成。有時候，只需要有人先成為那個「設酒」的人——主動問候、邀請加入群組，或多印一份筆記。

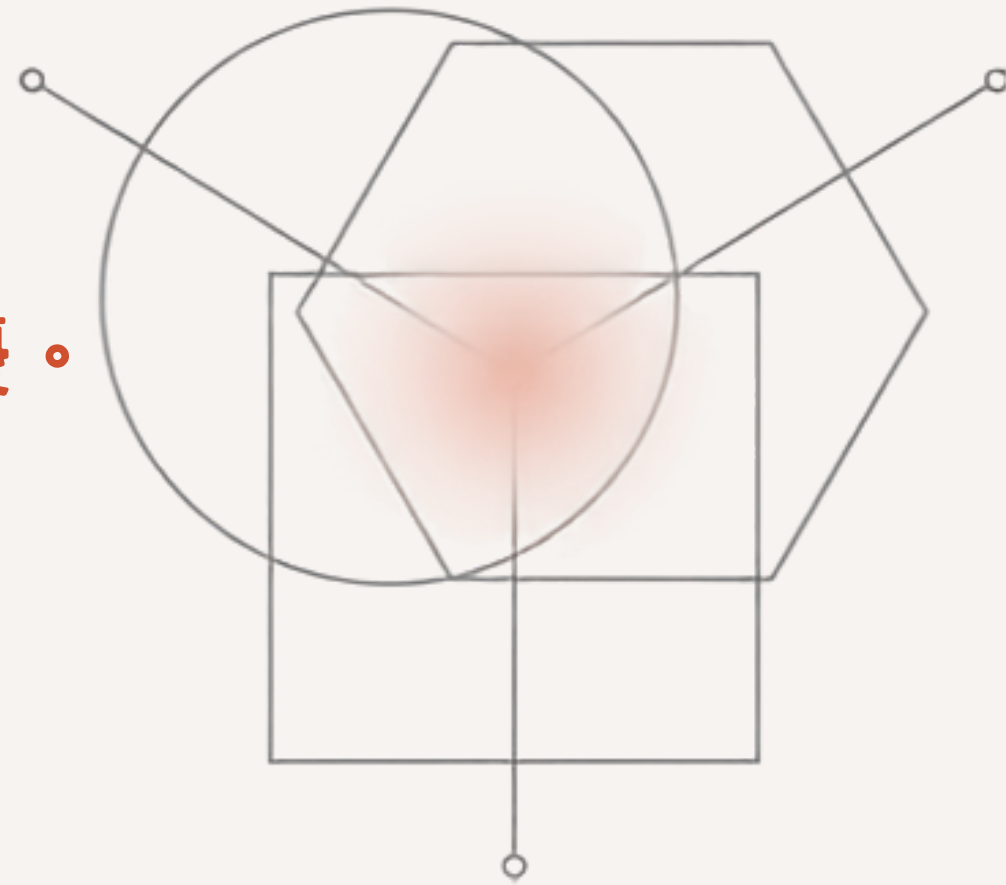
一個小小的主動，就可能成為彼此建立連結的開始。

「己所不欲，勿施於人。」——《論語·衛靈公》

現代青少年的青春生存指南

桃花源不一定是遙遠的理想之地，也可以是一群共同創造的生活。
當每個人都學會安頓自己、守住信任與接納差異，也許你所在之處，就是桃花源。

法則 1（避秦時亂）：
主動選擇需要的生活空間，
安頓自我，不被外在評價干擾。



法則 2（不足為外人道）：
堅守信任與承諾，
同時謹慎對待數位足跡。

「不患人之不己知，
患不知人也。」
——《論語·學而》

法則 3（設酒、殺雞）：
拒絕旁觀排擠，打造互信、友好氛圍的班級。

生活情境反思與討論 (Reflection & Discussion)



① 留一個喘息的地方

課業、人際交往與社群訊息同時湧來，讓你覺得很累。

你會用什麼方式，讓自己暫時離開紛擾、重新整理自己？



② 祕密與信任的考驗

朋友私下告訴你一件不想公開的事，其他同學卻一直追問。

如果「分享出去」可能傷害朋友，你會怎麼做？



③ 當有人沒有融入群體

班上有位同學比較少參與大家的活動，也很少主動加入聊天。

面對較少融入群體的同學，我們可以怎麼做，既不排擠，也不勉強他融入？

「己欲立而立人，己欲達而達人。」 —— 《論語·雍也》

「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



✓



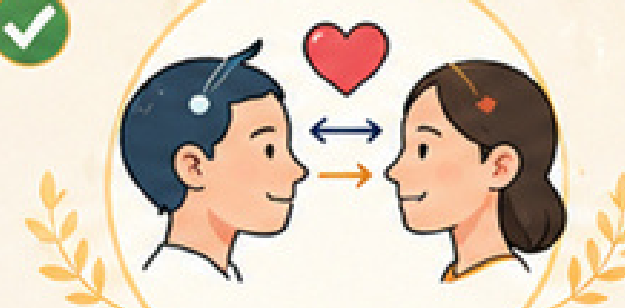
面對壓力
練習穩定與轉念

✓



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

