

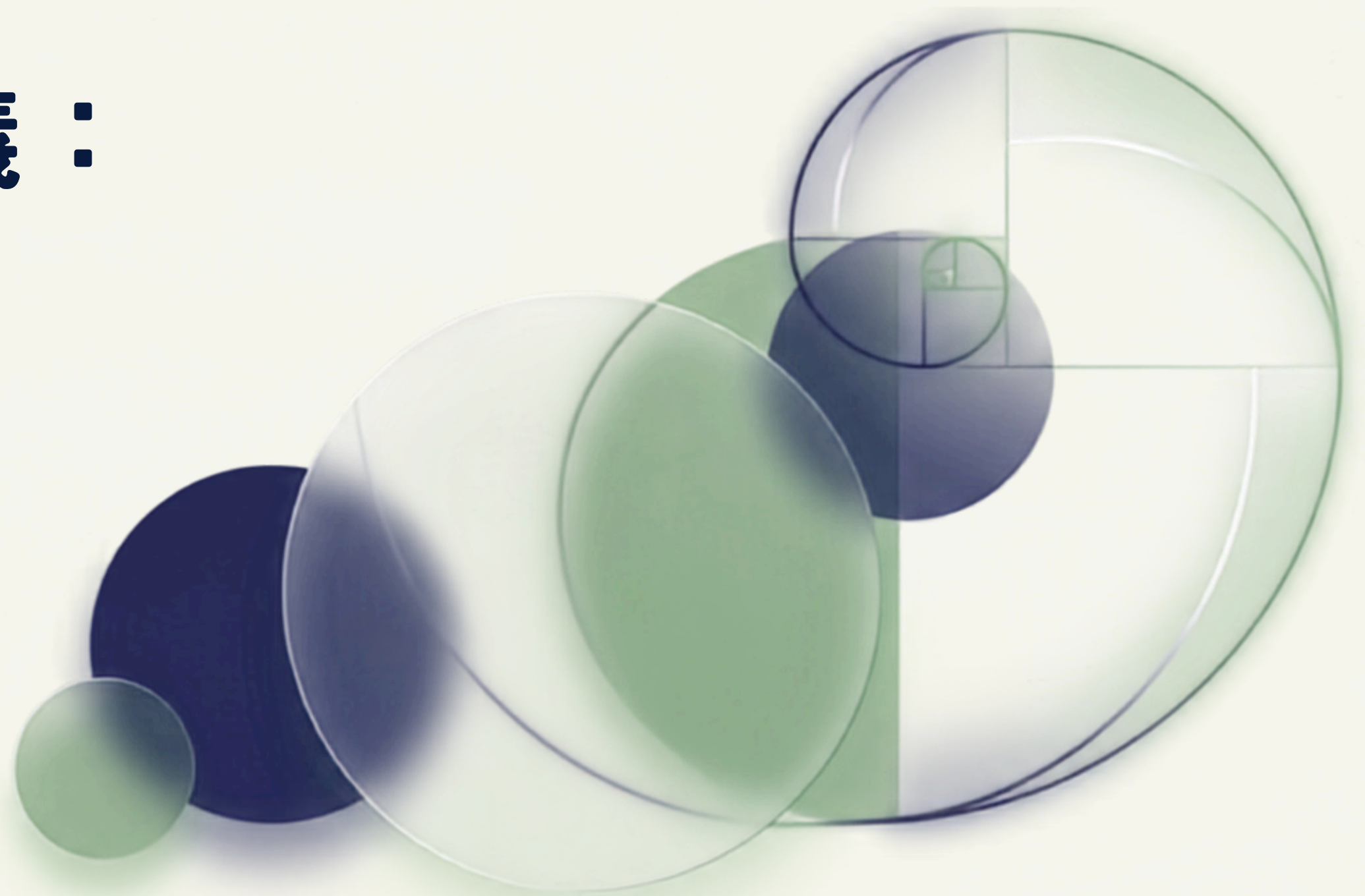
〈師說〉自學講義： 從有惑到求道

當千年經典遇上人工智慧、
社群媒體與心理焦慮

心理學 × 社會學 × 資訊科技學



經典創新工作坊



適用：國文跨域閱讀／自主學習／SEL
討論

「溫故而知新，可以為師矣。」——《論語·為政》

為何我們今天還要讀〈師說〉？

〈師說〉並非只是教科書中的古文，也可以是一面照見現代學習困境的鏡子。

韓愈在一千兩百多年前點出的「恥學於師」，至今仍精準地映照出現代高中生在學習上的困境。



我為何不敢問？



群體如何影響我？



AI 能否成為「老師」？



「師道之不傳也久矣，欲人之無惑也難矣。」—— 唐·韓愈〈師說〉

跨越千年的智慧藍圖： 三重視角的自我診斷

〈師說〉不只是談論尊師重道的古文，
更精準剖析了當代學生所面對的
學習焦慮與結構性困境。

心理學視角
（內部掙扎）
我為何不敢求助？

社會學視角
（外部壓力）
是什麼讓我不敢求知？

資訊與科技視角
（結構轉變）
在AI時代，我能夠相信什麼？
我如何判斷真偽？

「觀今宜鑒古，無古不成今。」——《增廣賢文》

求助也有困境：為何我們選擇沉默？



水面之上（學生外在行為）

不敢提問、假裝聽懂、拒絕輔導資源

冒牌者症候群：
害怕被別人發現「自己其實沒那麼好」

社會比較焦慮：
害怕外在表現被同儕比較、標籤化

錯誤的防禦心態：
將「我需要幫助」等同於「我沒有能力」

自我檢核：
我最近一次假裝聽懂，
是因為什麼情緒，
或遭遇什麼困境？

我們恥於承認不懂，
但可曾想過，困惑從來
都是人的本能？

「人非生而知之者，孰能無惑？」—— 韓愈〈師說〉

冒牌者症候群：指個人明明具備優秀的成就與能力，卻無法將其內化為自我價值，認為隨時會被別人看穿能力不足的心理現象。

重新定義「羞恥」：從「表面防衛」到「成長思維」

重新安放羞恥之心：不必為「不知」而慚愧，卻要為「不惑」、「不學」而警醒。

固定型思維（表面防衛）



「知恥近乎勇。」
——《禮記·中庸》

盲點：「位卑則足羞」

內在對話：「如果我去請教基本問題，
大家一定會嘲笑我。」

結果：惑而不從師，終不解矣。

成長型思維（求助勇氣）

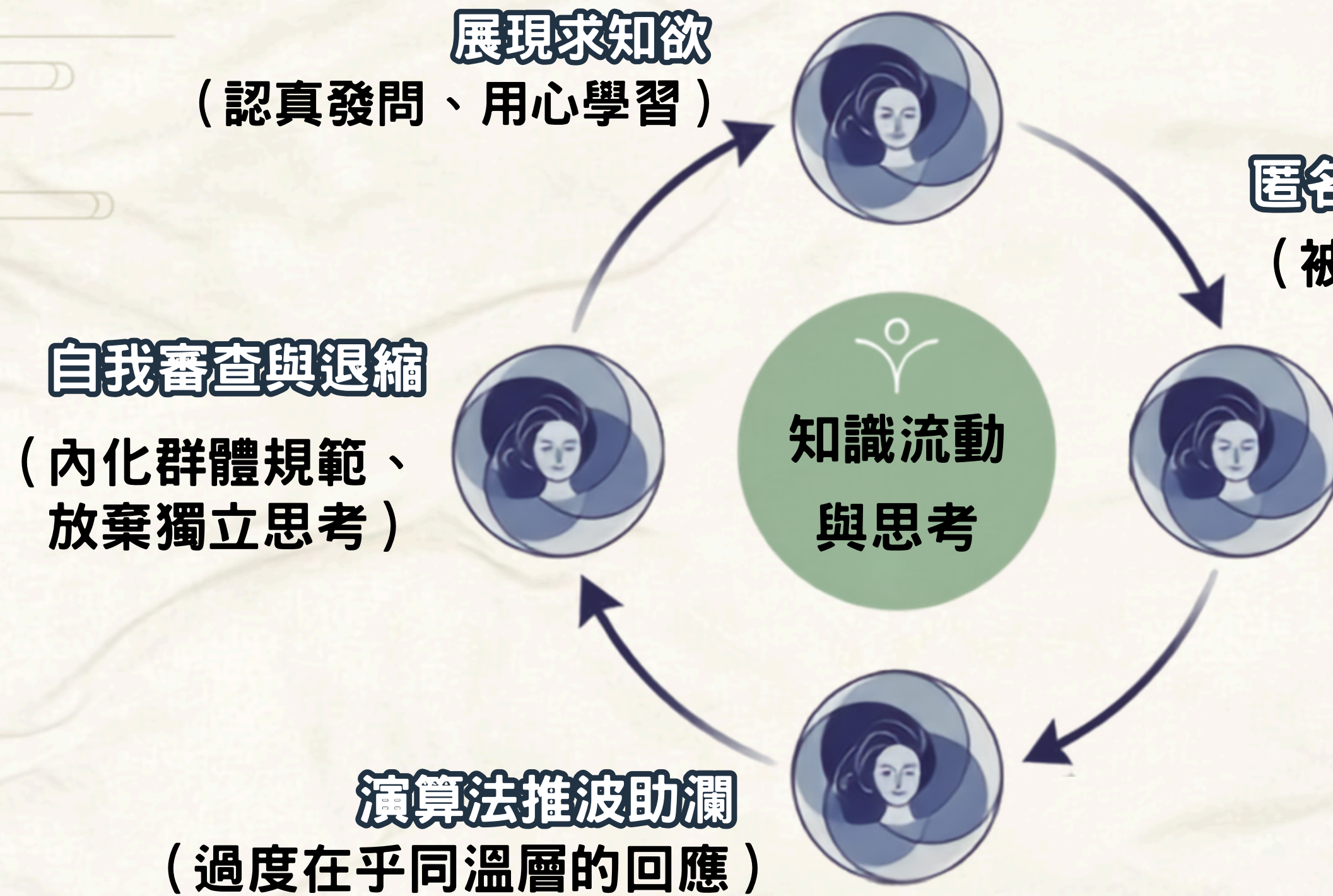


覺醒：「聞道有先後，術業有專攻」

內在對話：「這項知識我尚未掌握，
尋求解答是我成長的路徑。」

結果：打破沉默、停滯，
將羞恥轉化為求知、行動的驅力。

數位世代的「群聚而笑之」：同儕壓力與社群暴力



當代「群聚而笑之」笑聲背後，
是無形的界線：透過嘲笑他人，
確認彼此的站隊。
為了合群，學生刻意收起勤勉的本分。
當「努力」成為被嘲笑的對象，
群體的笑聲，
也可能成為無知蔓延的助力。

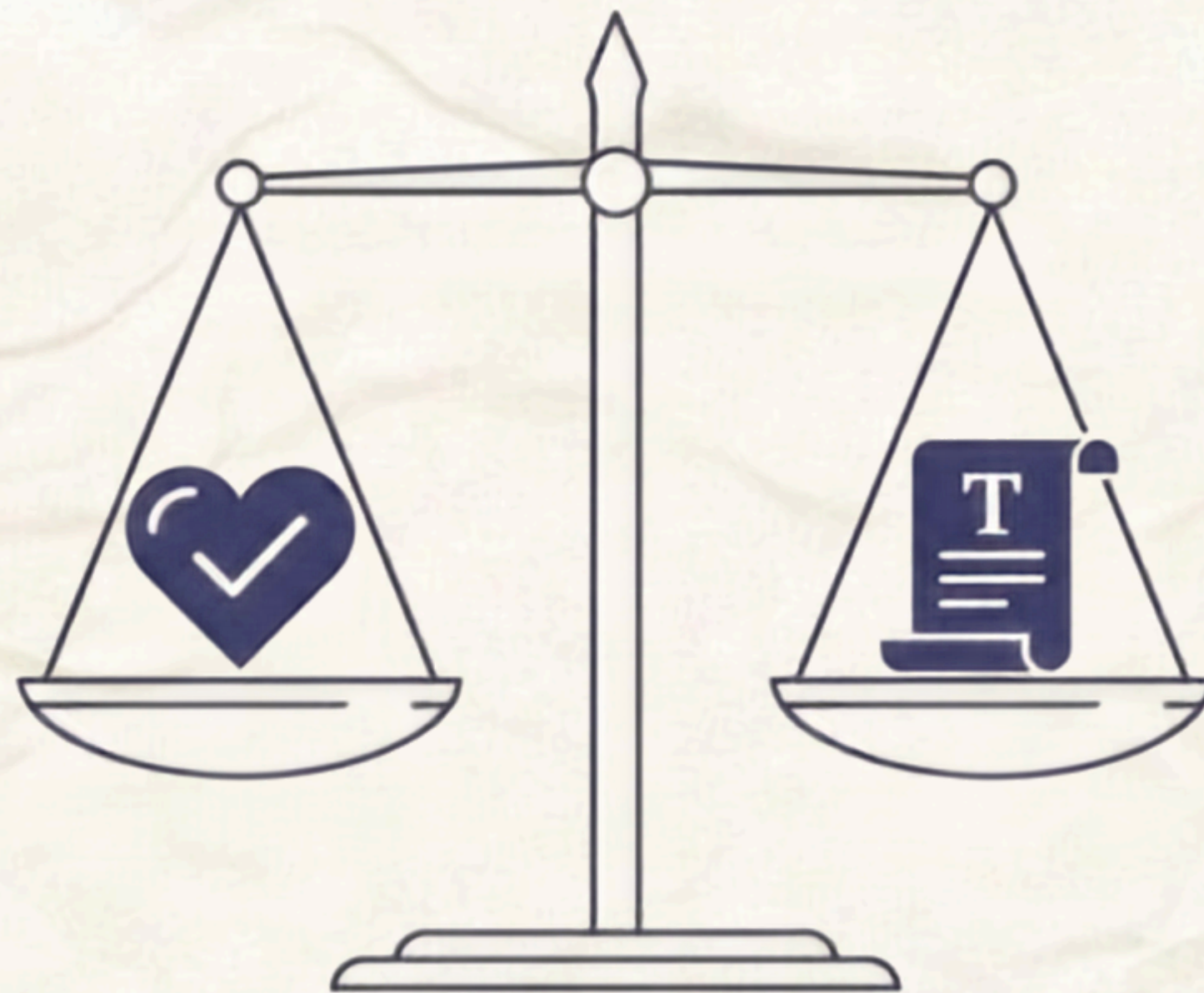
「君子和而不同，小人同而不和。」——《論語·子路》

流量等於權威嗎？思辨「個人崇拜」

【官盛則近諛】

網紅崇拜：粉絲數與按讚數，
等同於可信度？

反智陷阱：盲目相信演算法，
拒絕複雜與不確定性。



【獨立判斷準則】

建立在證據、公共價值上的思辨。
真理不應被潮流掩蓋，
知識必須回歸事實與倫理的檢驗。

追蹤人數或按讚數量並不能等同權威。當「多數人轉發」取代了「事實查證」，
我們更需要建立媒體素養，辨識情緒煽動與理性討論的界線，拒絕成為數位公審的幫凶。

「眾惡之，必察焉；眾好之，必察焉。」——《論語·衛靈公》

AI 時代的師道： 當機器能夠受業、解惑，誰來傳道？

當我們利用 ChatGPT 瞬間解答微積分時，
AI 已經承擔了「受業」的角色。

- 資訊不等於知識，答案不等於理解，工具也不等於老師。
- AI 可以回答所有層面的問題，但它無法替代「人」對問題的關切。因為老師所傳的「道」，不存於數據庫，而存於他如何站立於世間、如何提問、如何面對困惑之中——那是無法被檢索的生命姿態。
- 當知識取得成本趨近於零，學習、教育的核心將從「知識庫存」轉向「價值引導」。

「資訊 ≠ 知識；答案 ≠ 理解；工具 ≠ 老師」

「師者，所以傳道、受業、解惑也。」—— 韓愈〈師說〉

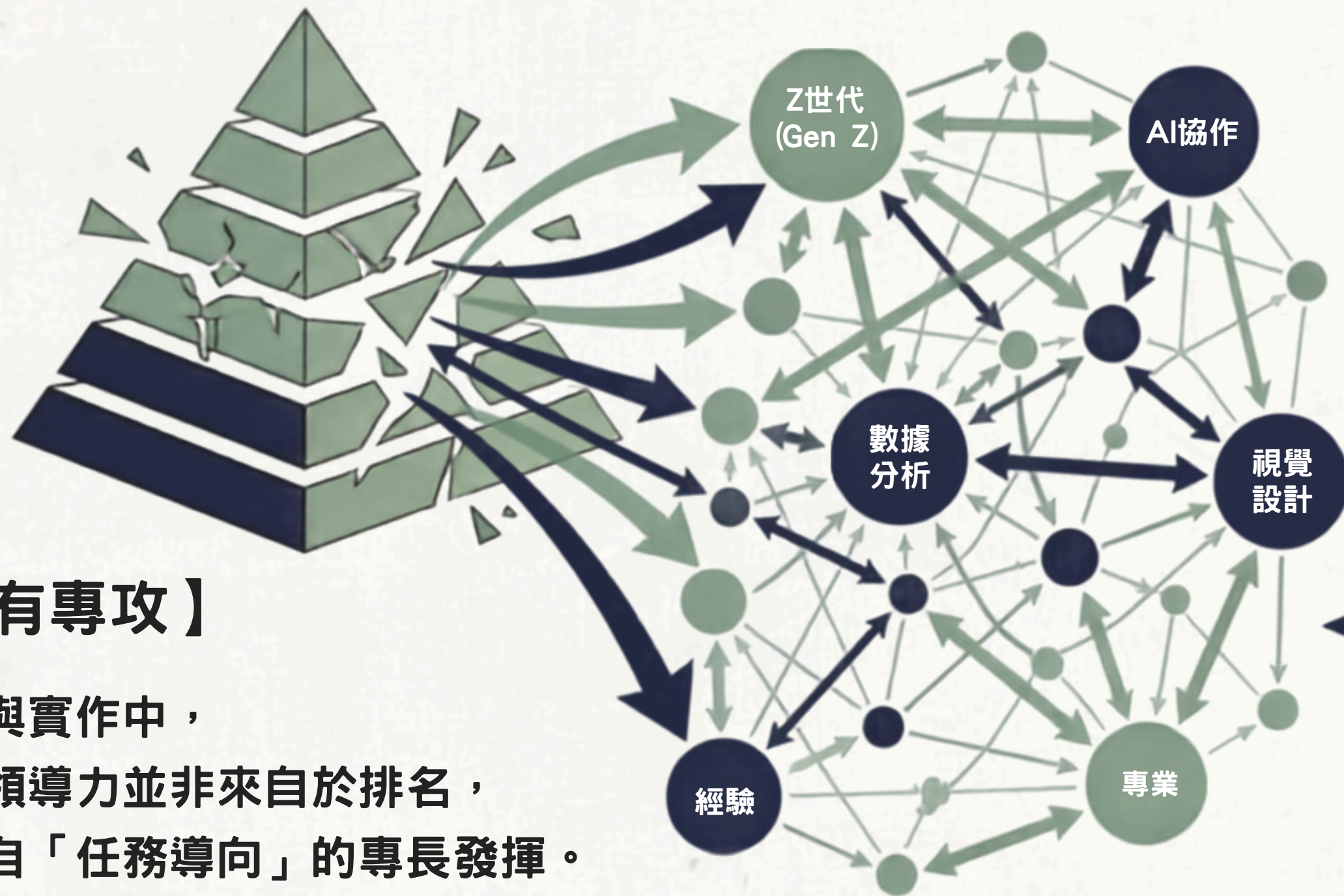


人機協作：重新定義教育的界線

	AI 產能	人類價值
知識傳遞 (授業)	極高。能快速整理資料、翻譯語言與提供邏輯範例。	✓ 判斷學習目的，篩選真正符合學生需求的內容。
問題解決 (解惑)	中高。能解答規則性問題，但可能產生 AI 幻覺與偏見。	✓ 同理學生的挫折情境，糾正深層認知盲點，提供情緒支持。
價值引導 (傳道)	低。無法進行倫理選擇，無法承擔生命責任。	✓ 絕對核心。透過人格示範與生命陪伴，引導學生追尋至善。

「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」——《禮記·大學》

打破階級限制：反向導師制與敏捷學習



【術業有專攻】

在探究與實作中，
真正的領導力並非來自於排名，
而是來自「任務導向」的專長發揮。
（如：數據分析、視覺設計）

【現代組織的知識流動】

科技產業大量推行「反向導師制」
（Reverse Mentoring）：由年輕Z世代
指導高階主管 AI 與社群趨勢。

尊嚴來自於對真理的敬畏，
而非僵化的身分位階。
誰握有**專長**，
誰就是引導者。

「弟子不必不如師，師不必賢於弟子。」——韓愈〈師說〉

跨域思辨的完整路徑：從覺察到實踐

1. 覺察困惑 (心理學)

坦然面對未知，
接受「有感」為
人的本能。

2. 抵抗群體 (社會學)

拒絕盲從演
算法與嘲諷
文化，捍衛
求知權。

3. 選擇工具 (科技倫理)

善用AI進行受業、
解惑，並保持批判
性查證。

4. 尋求師道 (價值論)

尋找具備
生命倫理與
思辨引導的
導師。

5. 承擔責任 (實踐)

為自己的知識
產出與價值選
擇負責任。

「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」
——《禮記·中庸》

道之所存，無畏前行

〈師說〉跨越千年的回音，並非僅是要求我們尊敬師長，
而是賦予我們在喧囂時代中「定位自我」的錨點。

當 AI 可以產出完美答案、多數人可以用流量進行公審時，
我們更需要保有對「真理」與「道」的追尋。

同時保有一份即使與眾不同，也敢於提問的勇氣。

「道之所存，師之所存也。」—— 韓愈〈師說〉

生活情境反思與討論

請結合自身經驗，與同儕或自己進行深度對話。

【情境一：自我與防衛】

你在課堂上有個觀念聽不懂，但環顧四周大家都在點頭。

你的內在對話是什麼？你該如何運用「成長型思維」克服這份羞恥感，舉手發問？

【情境二：社群的兩難】

你在 Threads 上看到同學截圖嘲笑班上某人問的「蠢問題」，底下是一片按讚及附和留言，

你會選擇滑過、點贊，還是會在挺身而出逆風發言？

【情境三：科技與真實】

你使用 ChatGPT 完成了一篇出色的學習歷程反思，文字優美流暢，但這並非你真實的體悟。

你究竟是獲得了知識，還是只外包了思考？當 AI 負責了「受業、解惑」，你的「傳道」該從何尋找？

「知之為知之，不知為不知，是知也。」——《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



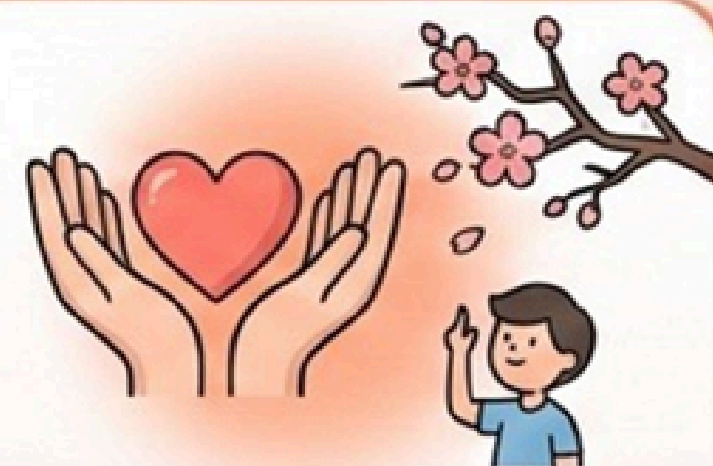
「字字珠璣」

- 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。

- 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



✓



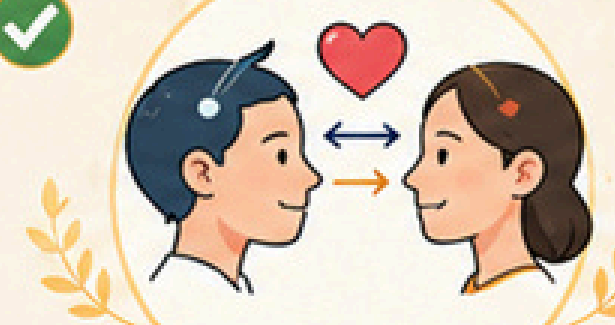
面對壓力
練習穩定與轉念

✓



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

