

現代教養的古典解藥： 以〈桃花源記〉重塑 SEL 社會情緒學習

融合西方心理學之「術」與東方哲理之「道」



經典創新工作坊

「此中有真意，欲辨已忘言。」—— 陶淵明〈飲酒·其五〉

高壓世代的結構性焦慮

學習歷程 排名
同儕關係
害怕失敗 社群媒體
完美主義
比較心態
升學焦慮

學生的困境：

探索淪為「**軍備競賽**」，深陷**完美主義**泥沼，害怕任何一次錯誤成為學習歷程上的瑕疵。

家長的掙扎：

在「**放手讓孩子試錯**」與「**精準鋪路**」之間反覆拉扯。

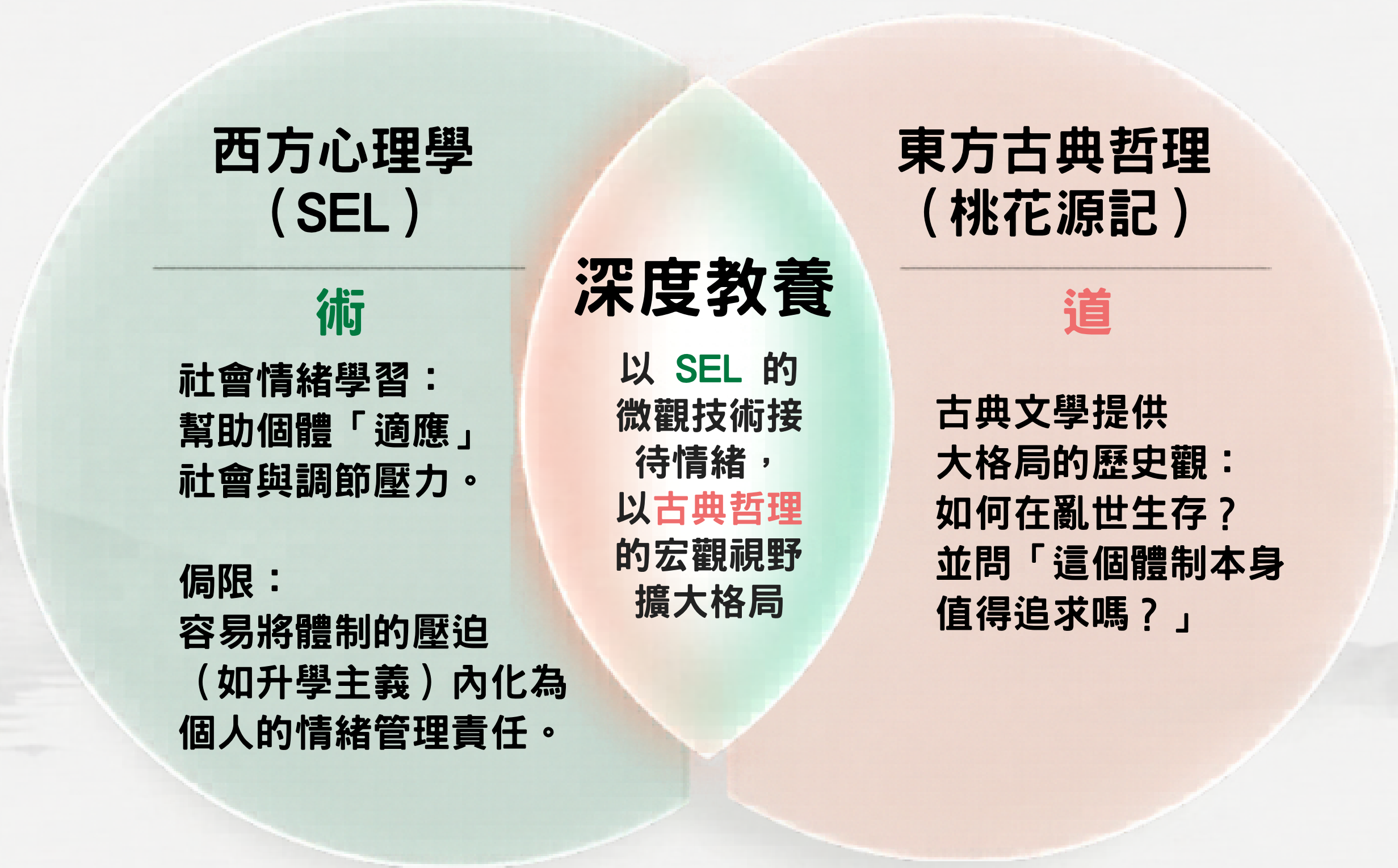
環境的壓迫：

同儕間的「**相對剝奪感**」與「**無止盡的比較**」，宛如一場無法逃離的現代版「秦時亂」。



「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。」——《莊子·養生主》

從「心理適應」到「文明反思」



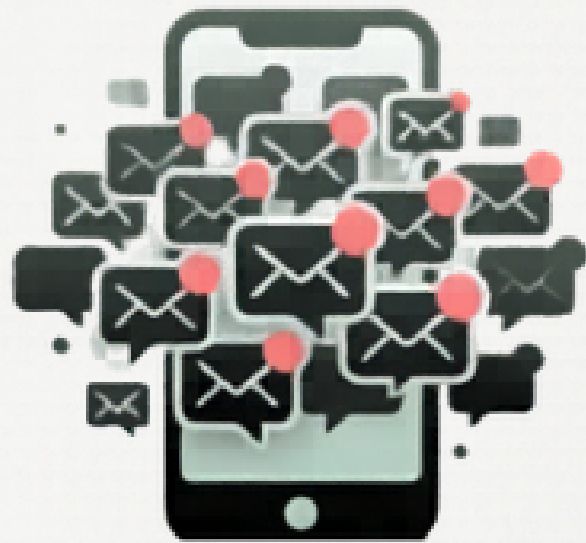
「君子不器。」——《論語·為政》

日常對話五步驟



「知人者智，自知者明。」——《老子》

1.自我覺察：從「認知超載」到「忘路之遠近」



資訊轟炸

孩子盯著講義發呆，大腦因為進度焦慮與資訊超載而當機，出現逃避念頭。



SEL 之術：

辨識情緒，妥善處理
了解自身壓力，適時放鬆，
避免大腦前額葉失能。



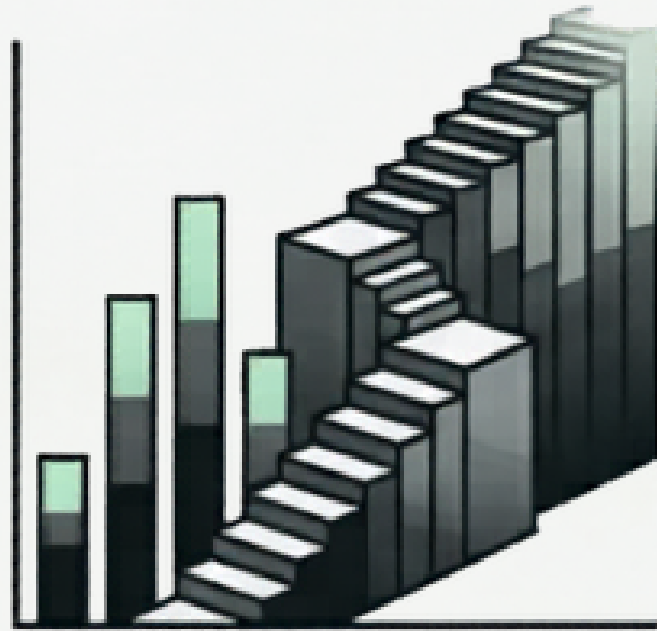
哲理之道

《莊子·逍遙遊》的「無目的留白」。最美好的心靈體驗（忽逢桃花林），往往發生在放下既定目標、偏離預定軌道的瞬間。

家長行動對話：「你現在會不會累？等等我們暫停進度去休息十分鐘，先不用想那麼多。」

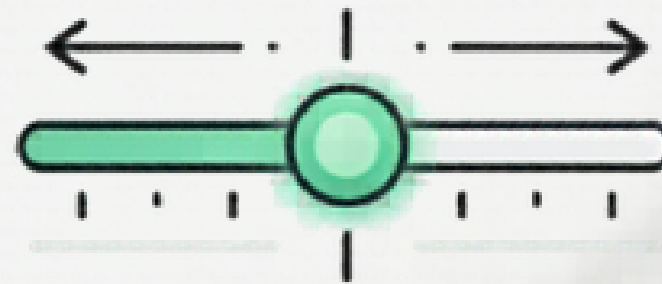
「虛室生白，吉祥止止。」——《莊子·人間世》

2.自我管理：從「比較焦慮」到「怡然自樂」



現代情境

看見同學華麗的學習歷程檔案與社群動態，產生嚴重的相對剝奪感與自信心低落。



SEL 之術：

數位排毒與環境管理

切斷外部刺激，
將焦點回到可控的內部變因。



哲理之道

《老子》的「知足者富」。徹底切斷以他人為基準的「世間價值觀」（不知有漢，無論魏晉），不被外界人造標準綁架，建立內在自足。

家長行動對話：「別人擁有的可以參考，但不必拿來衡量。重要的不是比誰好，而是知道自己真正想要什麼。」

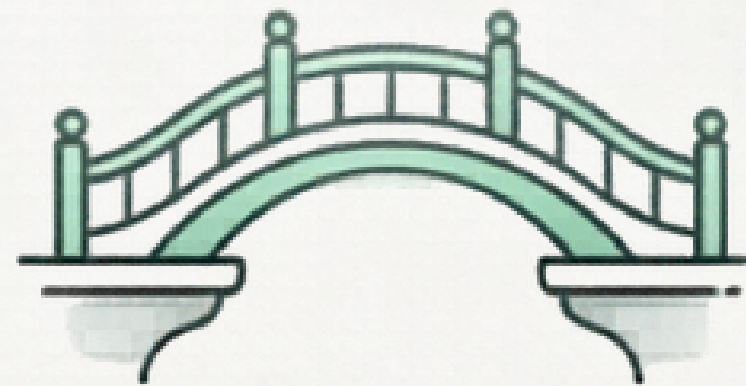
「自勝者強，知足者富。」——《老子》

3.社會覺察：從「排他競爭」到「設酒殺雞」



現代情境

班級分組報告時，
弱勢、內向或觀念不合的同學
遭邊緣化與冷漠對待。



SEL 之術：

换位思考與同理心

理解他人處境，在不衝突的
前提下默默支持。



哲理之道

桃花源的無條件接納與墨子
「兼愛」相同。超越利益計算，
視人若己，打破自我中心的
界限，給予他者純粹的善意。

家長行動對話：「你現在看到的是外表，還沒看到他背後的處境。明天試著去跟他好好談談？」

「己所不欲，勿施於人。」——《論語·衛靈公》

4.人際關係技巧：從「信任崩解」到「相忘於江湖」



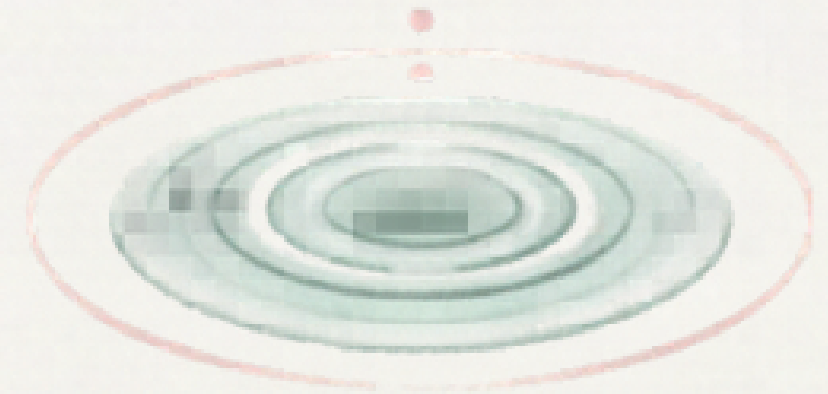
現代情境

私密對話遭截圖外流，
導致孩子產生極端社交防衛與
不信任感。



SEL 之術：

非暴力溝通與創傷修復
學會關係分層，設立健康
且具保護性的人際界線。



哲理之道

桃花源「不足為外人道」的
防禦性邊界；以及莊子「相忘
於江湖」的獨立關係美學——
根據狀況彼此適應、各自安好。

家長行動對話：「被辜負一定會難過，但不是每個人都會傷害你。讓我們慢慢學著把信任交給值得的人。」

「君子之交淡如水，小人之交甘若醴。」——《莊子·山木》

5.負責任的決策：從「處處誌之」到「不忘初心」



現代情境

為了獲得更好的出路，放棄一直以來熱愛的興趣，選擇符合大家期待的熱門科系，導致內在動機流失。



SEL 之術

評估選項的短期利益與長期後果，進行理性的價值觀與風險分析。



哲理之道

漁人離開桃花源後「處處誌之」，想再循路尋找。當美好的事物被佔有慾與功利心影響時，反而容易失去原本的純粹與珍貴。

家長行動對話：「先別問哪個選擇最有未來，問哪件事你最想做，那個喜歡而且能長久做下去的事。」

「有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備。」——《莊子·天地》

核心視角對照矩陣：西方心理學 vs. 東方古典哲理

比較面向	SEL 視角	〈桃花源記〉的文本視角
核心目標	培養情緒管理、自我調節與人際適應能力	透過理想社會的描寫，反思人生與社會的真正價值
面對壓力的態度	學會辨識壓力、調整情緒、面對現實	在亂世與失序中，想像一種和平、安定、自足的生活
行為動機檢視	做出較成熟、負責任的選擇	不只問「怎麼贏」，也問「怎麼活得值得」
理想境界	在社會中穩定成長，與人良好互動	安居樂業、和睦相處、遠離爭奪的共同生活

在家構築一座「微型桃花源」

術：SEL 社會情緒學習

幫助青少年的前額葉在極端競爭壓力下維持運作，承受當下的情緒。

道：古典文學哲理

賦予孩子質疑體制與世間價值的勇氣，不被單一標準綁架。

家長的終極實踐

拒絕將學校的成績指標帶入家庭，接納看似無用的時光與純粹的熱情。
讓家成為孩子在人生風雨中，仍能安放心靈的一方桃源。



「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〉

「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 ✓



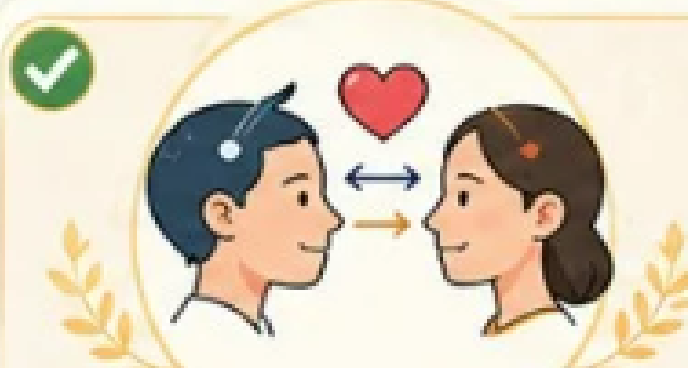
面對壓力

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

