

晚遊六橋待月記

從賞景到修心的文化閱讀



經典創新工作坊

「江山風月，本無常主，閒者便是主人。」—— 蘇軾〈臨皋閒題〉

袁宏道：打破晚明僵化體制的文學叛逆者。



「大都獨抒性靈，不拘格套，非從自己胸臆流出，不肯下筆。」——袁宏道〈敘小修詩〉

內文第一段：

梅花與桃花同時綻放的跨時空奇觀，讓袁宏道「竟不忍去湖上」。



「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。」——程顥〈秋日偶成〉

內文第二段：杭人集中於白日出遊，
西湖變成了一個擁擠、充滿歌唱與「豔冶」的世俗遊樂場。



聽覺超載：
歌吹為風

體感超載：
粉汗為雨

午、未、申三時 (11:00 AM ~ 5:00 PM)

「前者呼，後者應，偃僂提攜，往來而不絕者，滁人遊也。」—— 歐陽脩〈醉翁亭記〉

內文第三段：真正的美，在喧囂退去之後。
「朝日始出，夕舂未下」以及「月景」才是湖光山色最真實的姿態。

山僧遊客
(享受這份景色)



俗士
(無法向其述說)

「獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物。」
——《莊子·天下》

現代科學視角：如果用當代 SEL（社會情緒學習）框架來看，
袁宏道是一位情商極高的遊客，完美展現了個體的心理成長與自我管理能力。

心理狀態儀表板



自我覺察

清楚辨識自身情緒與偏好
（偏愛月景，不盲從）



自我管理

展現強大的延遲滿足能力與行為控制
（避開人群，耐心等待夜晚）

「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。」——《老子》

SEL 教導「如何做自己」，但解釋不了「為何必須這樣做」。
我們需要心理學與東方哲理的跨文化結合。



SEL 框架（現代功能導向）
情緒調節、延遲滿足、個人偏好

東方哲理與歷史感（文化深度）

雅俗之辨、天人合一、
歷史傳承、對抗僵化體制

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」——《大學》

文化深度：閒情美學

在東方哲學中，「待」不是以忍耐達成目標，而是與自然節奏同步。

現代 SEL：工具理性



東方哲學：無目的之美



「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〉

文化深度：雅俗之別

區分「雅」與「俗」，並非因為社交技巧不佳或缺乏同理心。
在政治黑暗的晚明，這是一位東方知識分子為了保持高潔所做出的劃分。

政治黑暗 / 復古主義 / 八股束縛



真實自我

「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒。」—— 屈原《楚辭·漁父》

思辨總結：工具與境界

	SEL 框架（現代功能導向）	東方哲理（文化深度）
自我的定義	獨立的個體、情感中心	歷史傳承的一環
行為的動機	適應社會、調節情緒	「性靈」的解放、追求人格純粹
時間的意義	資源管理、延遲滿足	「閒」與「待」、守候生命本質
群體的關係	融入群體、減少衝突	「雅俗有別」、在世俗中保持自覺

「體用一源，顯微無間。」—— 程頤《伊川易傳·序》

自主學習思考

尋月

在每天塞滿課業的行程中，
你的「西湖月景」
在哪裡？

閒情逸致

你是否曾有過
「無目的」卻感到
無比充實的時光？

雅俗之別

什麼情況下，選擇
「不合群」反而是一種
對自我價值的堅持？

「學而不思則罔，思而不學則殆。」——《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



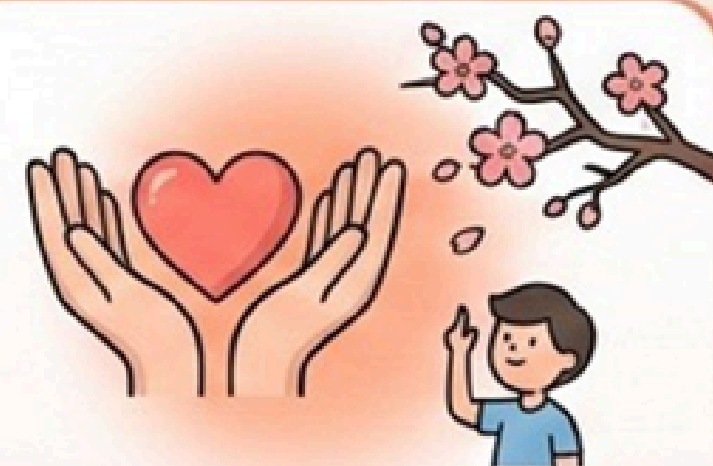
「字字珠璣」

- 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



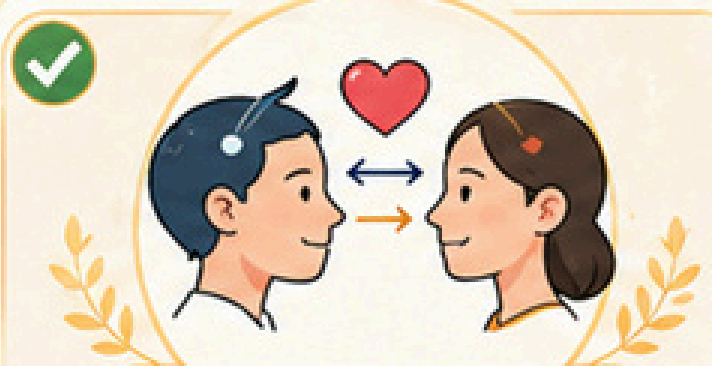
面對壓力

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

