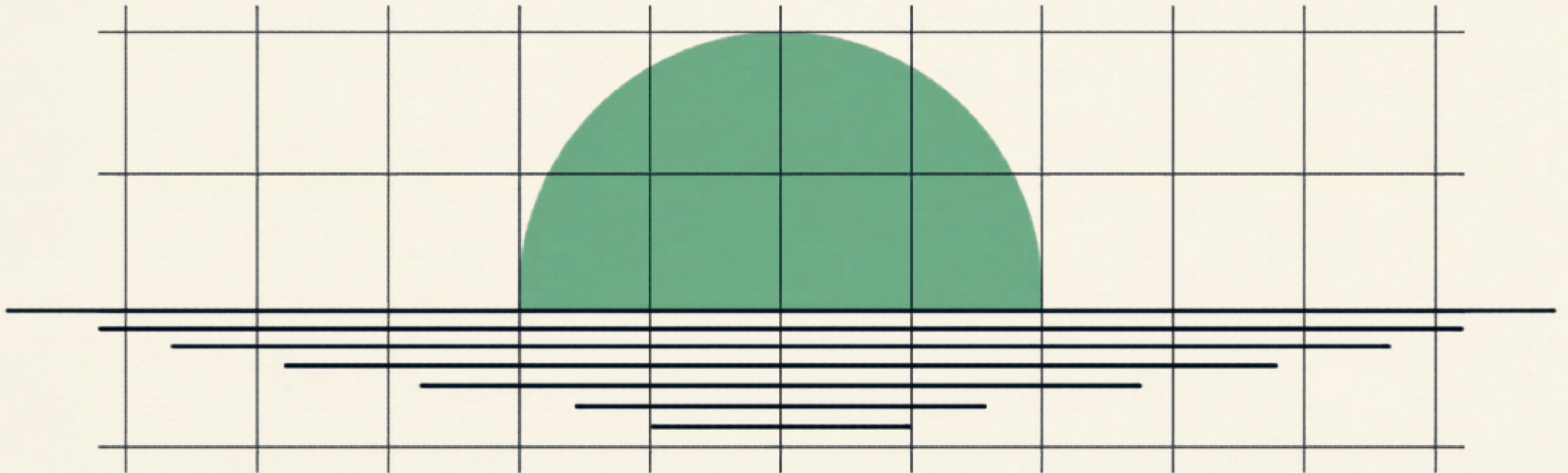


看懂世界，做你自己

〈晚遊六橋待月記〉與社會情緒學習（SEL）的跨時空對話



經典創新工作坊

「月景尤不可言，花態柳情，山容水意，別是一種趣味。」

資訊爆炸與同儕焦慮的現代考驗



資訊超載：

每天被社群演算法推播無數的流行話題。



同儕壓力：

害怕錯過，勉強自己融入不適合的圈子。



節奏迷失：

在升學與社交的雙重夾擊下，找不到屬於自己的步調。

400年前，一位明代的「叛逆」文人面對類似的群體聲音，留下了一份心靈自由的說明書。

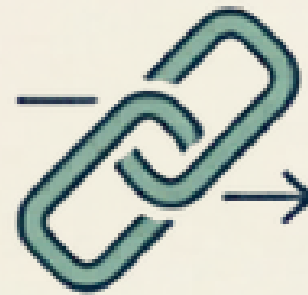
「結廬在人境，而無車馬喧。
問君何能爾？心遠地自偏。」

—— 陶淵明〈飲酒·其五〉

明代文壇叛逆者：袁宏道

歷史檔案

- 身份：公安派領袖
- 主張：獨抒性靈，不拘格套
- 背景：反對僵化的科舉八股與盲從「復古」



現代轉譯

- 身份：反抗主流框架的先鋒
- 主張：絕對真實，拒絕做作
- 背景：拒絕同流合汙，數次選擇辭官

「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〉

西湖的一日遊與袁宏道的選擇



朝夕（早晨/傍晚）

湖光染翠，山嵐設色
（袁宏道心中的美）



午未申（11:00~17:00）

杭人遊湖，粉汗為雨，羅紈之盛
（群眾盲從的喧囂時段）



月夜（夜晚）

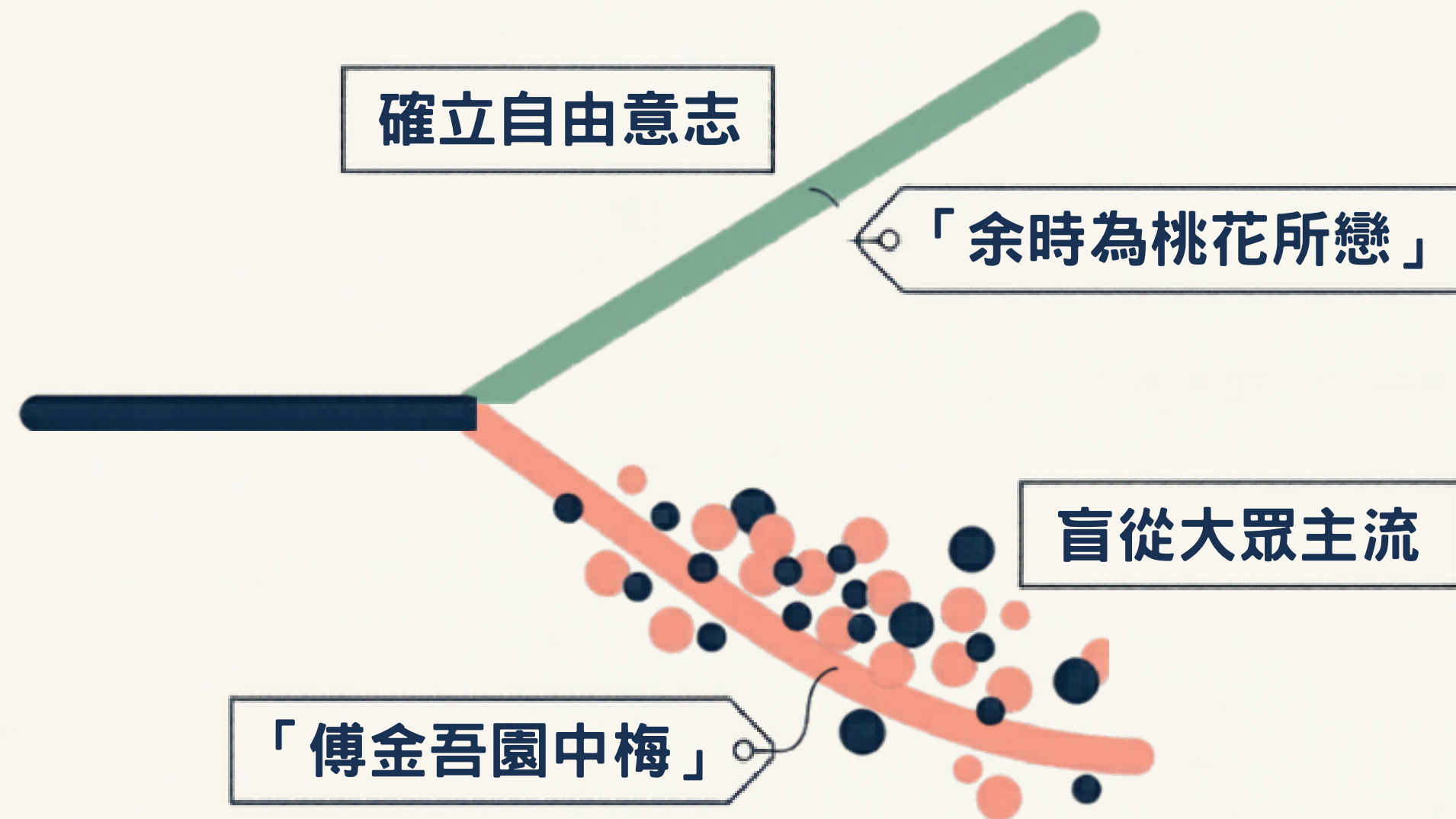
花態柳情，山容水意
（袁宏道刻意留下
「待月」的獨處時刻）

當多數人追逐白日的繁華與名梅，
他選擇等待少數人才懂的朝煙與月色。

「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。」
—— 程顥〈秋日偶成〉

SEL 領域一：自我覺察

核心概念：知道自己是誰、想要什麼，不盲從主流。



「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〉

文本分析：

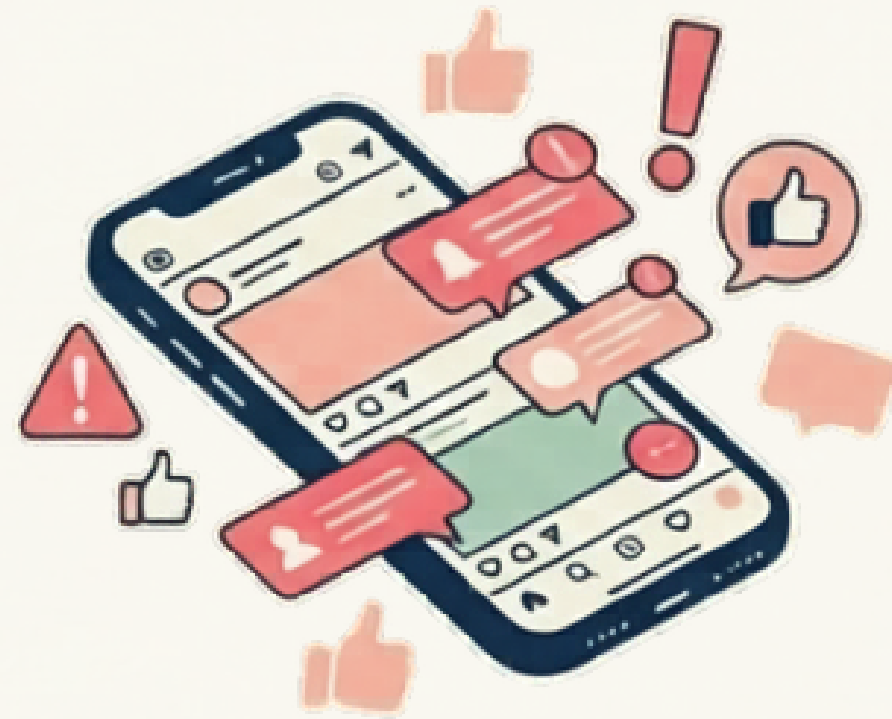
- 大眾的熱點：朋友催促去看宋代名梅（主流打卡點）。
- 袁的覺察：精準辨識自身感受——承認自己迷戀桃花，並未一同前往。

東方哲理：

- 心理學上的「情緒辨識」和明代士人的「文化定位」。
- 在群體狂熱中，確認自由意志所在的能力。

生活實踐：不當社群風向傀儡

大眾的「午未申」時



- 現象：班上瘋傳 Threads 爭議話題、全校一窩蜂地想加入最熱門的社團。
- 因為害怕被邊緣而跟風，熱門社團可能不是自己最喜歡的。

你的「桃花與月夜」



- 覺察：承認自己其實更喜歡其他活動。
- 不需要靠「跟風」獲取存在感，把精力投資在真正觸動自己的事物上。

「越名教而任自然。」

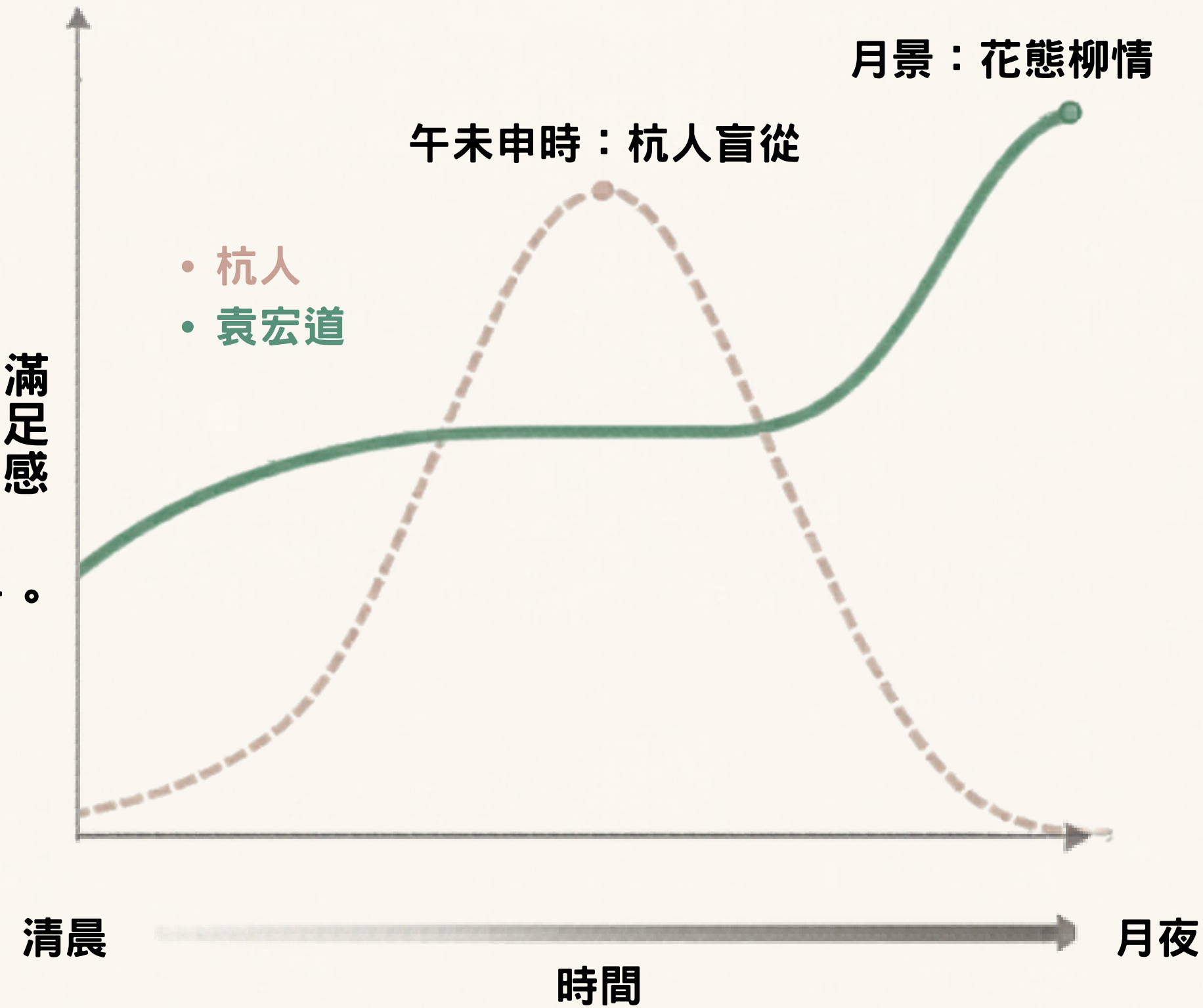
—— 嵇康〈釋私論〉

SEL 領域二：自我管理

核心概念：「待」不是壓抑欲望，而是更清楚自己真正想要什麼，無須盲從。

文本分析：

不急著追隨眾人腳步，
依自己的審美與節奏賞景。



東方哲理：

這是心理學的「自我管理」，
也是一種審美上的自我定位。

在喧囂之外，
選擇自己的喜好與節奏。

「凡物皆有可觀。苟有可觀，
皆有可樂，非必怪奇偉麗
者也。」
—— 蘇軾〈超然臺記〉

生活實踐：考試高壓下的「情緒留白」

社交的洪流



情境：模考結束，同學們互相對答案、比較成績，散播令人不安的競爭意識。

困境：陷入不必要的社交焦慮，打亂自己的讀書節奏。

建立心理安全區域



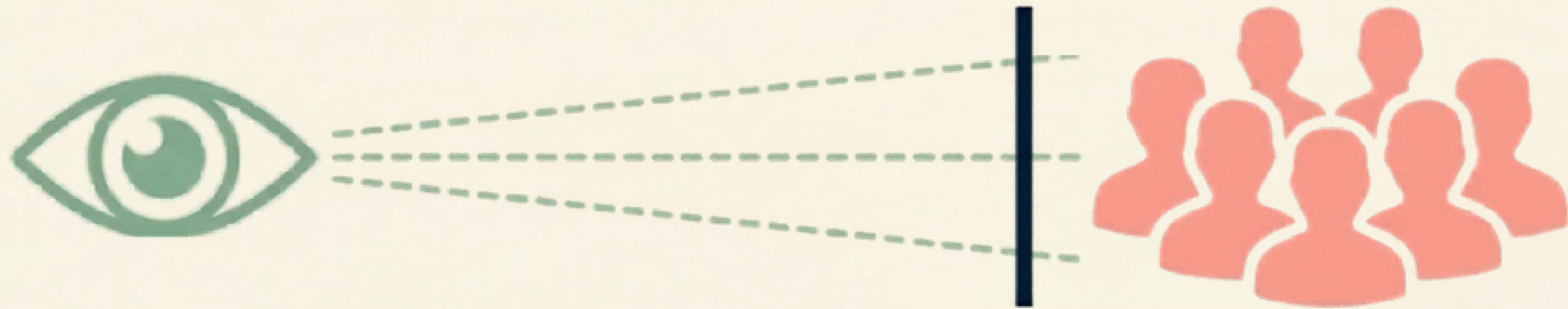
管理：如同袁宏道的「待」，暫時隔開外界雜音，不讓他人的焦慮干擾自己。

行動：依照自己的步調穩定前進，在外界紛擾之際，仍能掌握節奏。

「非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。」—— 諸葛亮〈誠子書〉

SEL 領域三：社會覺察

核心概念：看懂群體規則，但保持「雅俗有別」的界線。



文本分析：

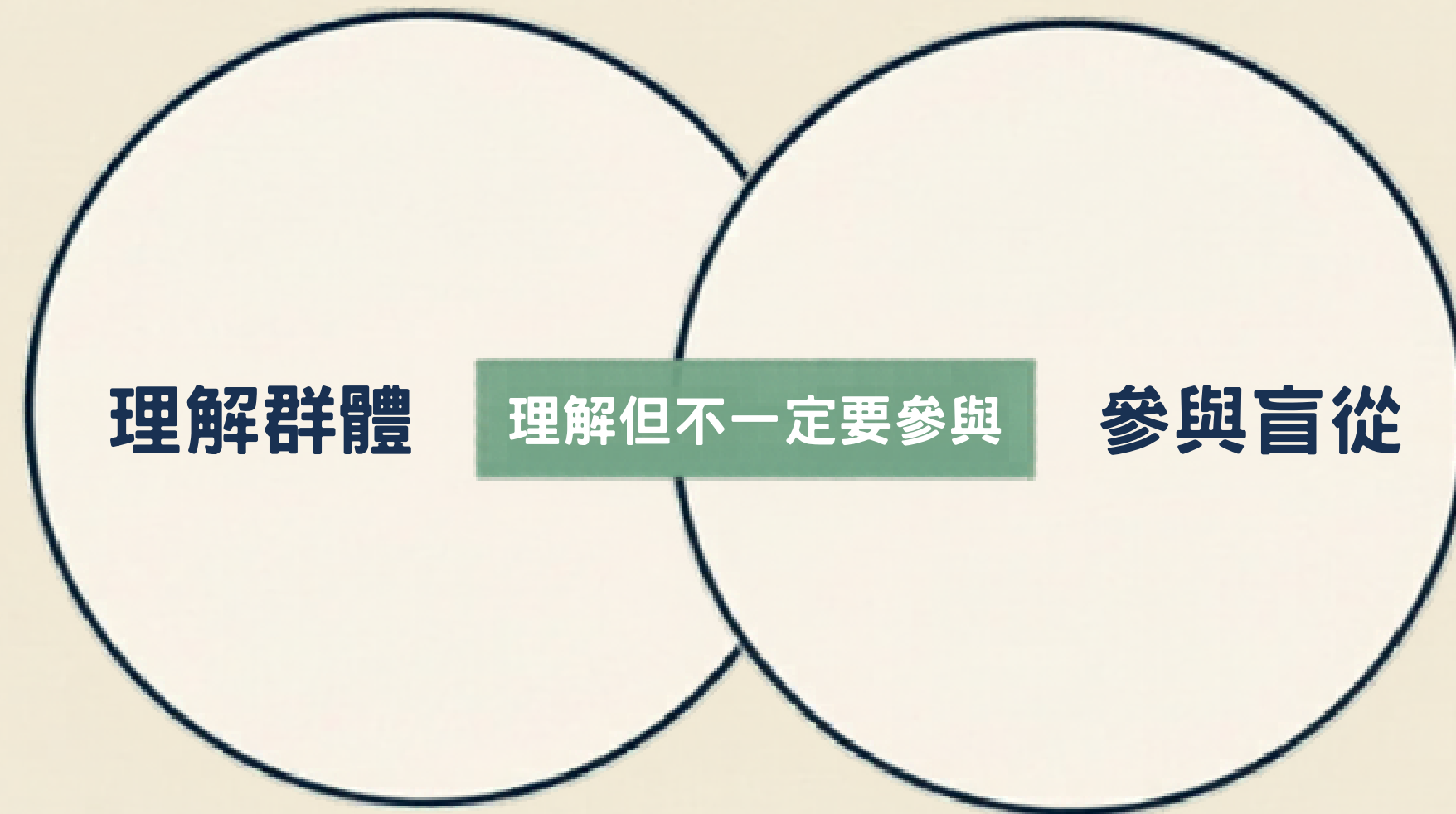
- 袁宏道精準觀察杭人「午未申時、羅紈之盛」的行為模式。
- 他理解俗士的樂趣，不批判，不盲從，堅定自身選擇。

東方哲理：雅俗之辨

- 社會觀察不是強迫自己「融入群體」。
- 中國古典教導我們，當社會價值與內在自我產生衝突時，懂得保持適當距離才是最高級的適應。

「定乎內外之分，辯乎榮辱之境。」——《莊子·逍遙遊》

生活實踐：分組與小圈圈中的界線感



情境一：

你理解了班上小團體的潛規則（社會覺察），不批評他們，但也拒絕為了合群而改變自己，並與少數志同道合的朋友安心共處。

情境二：

你理解父母希望你讀熱門科系，是因為對未來的擔心；但並沒有因此放棄自己的志向，而是在尊重彼此的前提下，清楚表達自己的選擇。

「君子和而不同，小人同而不和。」——《論語·子路》

SEL 心理學框架 vs. 東方哲理

	SEL 框架（現代功能導向）	東方哲理（文化導向）
自我覺察	辨識當下個人情緒與喜好。	歷史傳承的一環， 理解自己的文化定位。
自我管理	資源分配，控制衝動與延遲滿足。	不以功利做唯一標準， 依自己的步調前行。
社會覺察	同理他人，建立連結與減少衝突。	雅俗有別，在群體中守護自己的空間。

「萬物並育而不相害，道並行而不相悖。」——《中庸》

觀看你的西湖，等待你的明月



看懂世界

理解體制與人群，
不抱怨也不盲從。
（社會覺察）

做你自己

確立心之所向，
哪怕愛好再怎麼冷門。
（自我覺察）

保有骨氣

維持步調，在社會洪流裡，
安靜等待屬於你的月光。
（自我管理）

「此樂留與山僧遊客受用，安可為俗士道哉！」——〈晚遊六橋待月記〉

「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

