

## 社會情緒學習(SEL)陳學志教授

1. 課程開始：利用吸氣吐氣觀照自己的心裡的安定和平定（身心安頓），而非一下子就進入課程學習。
2. SEL：社會情緒教育與發展中心（特色研究中心）
3. 態度價值~（BOOK）邁向圓滿，這一生的幸福計劃。  
幸福是什麼？P（正向情緒）E（全心投入）R（人際關係）M（生命意義）A（成就感）
4. 上輩子做惡多端，這輩子起床上班。
5. 這一生的幸福計劃（BOOK）：
  - 幸福若是來自外在原因，很快就會消失。
  - Happiness ~Internal state of mind（40%）：快樂來自於內在，自己可以控制的快樂。
6. SEL(社會情緒學習)
  - SEL 的第一步就是「自我覺察」，每天是否有三分鐘留給自己進行自我覺察？
  - SEL:教育附了在意學生飛得多高多遠，也應該關心學生與老師飛得多苦多累。
  - SEL:離苦得樂~單一.補救.消極→得樂離苦~系統.預防.積極
  - SEL:要用”情意”的方式教學,而非”認知”的方式教學.情意的方式指的是長期.不斷的做,讓它變成習慣,變成人格的一部份.
  - 象與騎象人(BOOK):社會情緒有別且有助於認知學習
  - 情緒之外,人際關係也是重要的.(同理心的力量 BOOK),
  - 同理心並非天生具備的能力,而是每個人都擁有的天賦,但需要刻意練習才能夠揮天賦.(“毒性的正向”是我們需要注意的.)
  - CASEL:全球的情緒學習網站,學生在意的是老師關心他們有多少!
  - 社會情緒就是要回歸教育的本質,改變教師看待學生,應對學生的方式,找回自己當老師的初心.
7. 社會情緒學習可以參考的課程脈絡



## 美國SEL實施情況-伊利諾州 Illinois

		社會情緒學習課程						
課程主題		幼兒園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
		專注、注意力、傾聽、跟隨指示	專注、注意力、傾聽、跟隨指示	尊重	尊重	尊重	尊重	尊重
		識別感受	識別感受	識別感受	識別情緒	識別情緒	情緒管理	同理心、溝通
		情緒管理 I	情緒管理	不同喜好選項、預測感受	識別感受	情緒管理	同理心/同情心	情緒管理
		情緒管理 II	尊重、同理心	情緒管理	情緒管理	同理心和觀點	溝通	團隊合作
		關懷、幫助	表現出關懷	慈悲	展現同理之心	展現同理之心	委婉地拒絕	朋友與盟友
		識別霸凌	識別霸凌	識別霸凌	識別霸凌	溝通	辨別、拒絕與舉報霸凌	考慮他人觀點
		拒絕霸凌	拒絕霸凌	舉報霸凌行為	舉報霸凌行為	衝突解決	旁觀者的力量和責任	識別霸凌
		旁觀者的力量	旁觀者的力量	拒絕霸凌	拒絕霸凌	辨別、拒絕與舉報霸凌	網路霸凌與旁觀	旁觀者的力量
		解決問題	解決問題	旁觀者的力量	旁觀者的力量	旁觀者的力量和責任	解決問題	委婉地拒絕
				解決問題	解決問題	網路霸凌與旁觀	同儕壓力	解決問題 I
				同儕壓力	同儕壓力	解決問題	接受差異	解決問題 II

8. SEL 強調的是”思辨”,讓學生自己去思考,負起責任,而非被迫去做.

自我覺察	我們如何瞭解我們自己？我是誰？我有什麼感受？我的價值觀是什麼？ 我們有些什麼成長心態？我們人生的目的是什麼？什麼對我來說什麼是重要的？	辨識情緒；社會與文化認同；尋找優勢力；培養成長心態；自我效能；檢視偏見；發展興趣和目標感
自主管理	我們怎麼去管理自己的感受？管理壓力？管理衝動？如何專注？遇到挫折時如何堅持？組織能力、積極主動，有力量去做改變	情緒管理；運用壓力管理策略；設定個人和集體目標；使用計畫和組織技巧等。
社會覺察	非語言訊息？可以知道他人的感受嗎？我們能將自己擺在他們的角度想事情嗎？他人的觀點？表達感恩？為他人製造歸屬感？瞭解社會規範？是否知道這個社會需要我們做些什麼？	觀點取替；展現對他人的關懷、同理和表達感謝；欣賞多元性；辨識社會規範和情境需求；歸屬感
人際技巧	如何與他人交流？良好的溝通？展示文化能力？建立正向健康的關係？如何尋求幫助？如何給予幫助？有什麼樣的領導力？為他人挺身而出？	與他人發展正向關係；實踐團隊合作解決問題；有建設性的解決衝突；為他人挺身而出等。
負責任的決定	感到好奇想瞭解更多去分析不同決定帶來的後果？能自我解決問題或跟他人一起解決問題？社會道德規範下的行為表現？自己在大團體或這個社會扮演的角色？	開放的心態；學習如何在分析信息、數據和事實後做出判斷；預測和評估個人行為的後果；反思自己在促進個人、家庭和社會福祉所扮演的角色等

主軸	核心概念	次概念	內涵
自我	自我覺察 Self-Awareness	情緒覺察	覺察並接納自己的情緒 能清楚的辨識情緒的類型及名稱 理解引發情緒的原因以及不同情緒反應的後果 理解認知評估對情緒的影響(需求、信念、想法、歸因與因應能力)
		自我概念	認識並探索自己的能力(優劣勢)、人格、興趣、價值觀 探索並建立積極的人生觀(人生價值、人生目的、人生意義)
		自我認同	接納並認同自己的性別、身分、文化和語言資產 培養自我效能感(self-efficacy)及成長性思維
	自我管理 Self-Management	情緒調節	能使用有效策略調節情緒及壓力 能有使用適切及節制的方式表達情緒
		動機管理	能自我激勵啟動行為，並能延宕滿足、抗拒誘惑、展現意志力及恆毅力 具有因應失敗或挫折的復原力(resilient)
		計畫執行	設定目標及次目標、對工作項目進行組織排序、制定計畫 尋求及運用資源或策略執行計畫，或尋求幫助 能使用開放及創意的策略完成自己的目標

9. 情緒背後的需求與標準是什麼?我們不只是消化情緒,而是要去探討背後的需求.

10. SEL 強調的是系統合作,老師.家長.學校.社區等,都要一起合作.

11. 全校性的 SEL,融入學科,班級經營.校園的支持與教師的培訓



## 12. SEL 課程的原則:要練習.書寫.實踐

### SEL課程的原則

- 全面涵蓋：涵蓋自我覺察、自我管理、人際覺察、人際管理、負責決定等向度。
- 分齡適性：能依據社會情緒的發展規劃不同年齡的教學主題。
- 沈浸整合：結合正式課程、非正式課程以及潛在課程進行，兼顧發展、介入與處遇的三級輔導。
- 身教優先：重視老師的身心安頓及身教典範。
- 主動多元：多元教學策略、讓學生能主動參與、討論、互動。
- 反覆操作：螺旋式的反覆操作、由程序知識內化成習慣人格。
- 思辯自主：重視對學生的說服以及思辯的歷程、讓學生有作主及負責任的機會。
- 理論及證據：依據理論及科學的理論，並有實徵

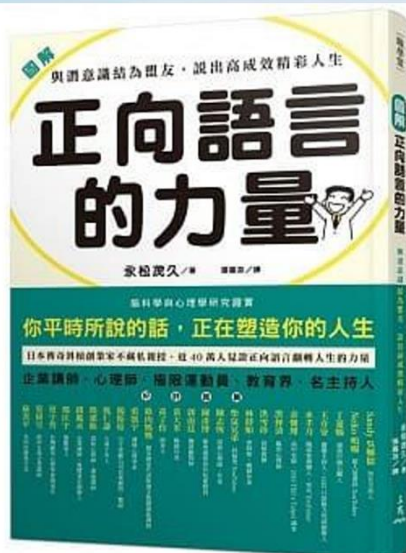
13. 冷靜角(冷靜獎?):或者在班級經營上可以思考,用什麼”獎”來鼓勵孩子往那個方向發展

14. 不快樂是本能,能快樂是本事.

15. 正向語言是需要學習

### 練習2：欣賞接納與讚美

- 只有會先欣賞接納及讚美自己，才有機會欣賞接納及讚美學生。
- 這個世界不缺乏美/幸福，只是缺乏欣賞美/幸福的眼睛。
- 君子有所短，小人有所長，君子敬小人的所長，斯所以為君子，小人欺君子之所短，斯所以為小人。
- 讚美原則：具體、誠懇、及時、榜樣、熱情。
- 避免：比較、反轉、誇張。
- 讚美點：行為、動機、歷程、努力、特質、所有物



養成開口說正面言論、正向語言的習慣

正向語言範例	負向語言範例
<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 很好</li><li>◎ 謝謝</li><li>◎ 托您的福</li><li>◎ 好厲害</li><li>◎ 沒關係</li><li>◎ 最喜歡</li><li>◎ 對不起</li><li>◎ 可以呀</li><li>◎ 運氣好</li><li>◎ 這樣就會轉好了</li><li>◎ 還會再更好</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× 不可能</li><li>× 不安</li><li>× 好麻煩</li><li>× 不行了</li><li>× 太大</li><li>× 不會呀</li><li>× 錯了</li><li>× 辦不到</li><li>× 真倒霉</li><li>× 笨蛋</li><li>× 傻瓜</li><li>× 少說話</li><li>× 糟透了</li></ul>

每天好好開心！ 超越走運！

好慘 不怎麼能開講...

最近真窮...

即使不認同也無妨，總之就是開口說

POINT

每天早、晚有空時，開口唸唸這些正向語言就好

- 16. 對於情緒,我們要先接納它,才能改變它.
- 17. 可以生氣,但是不要生氣的表達.
- 18. 情緒輪



個體需要  
採取行動



需求、標準、  
預期、價值  
受到阻礙

憤怒的	驚慌失措的	精力很大的	緊張不安的	震驚的	驚喜的	震驚的	歡慶的	心花怒放的	欣喜若狂的
暴怒的	氣沖沖的	滔天的	神經緊繃的	錯愕的	亢奮的	愉悅的	有勁力的	受到啟發的	興高采烈的
火冒三丈的	受到觸動的	生氣的	緊張的	坐立難安的	精力充沛的	生氣勃勃的	興奮的	樂觀的	熱情洋溢的
焦躁的	憂慮不安的	擔心的	被激怒的	被惹惱的	關心的	集中的	快樂的	驕傲的	興奮激動的
反感的	困擾的	在意的	忐忑不安的	不次高興的	令人愉快的	欣喜的	有希望的	好玩的	幸福的
嚴厲的	光氣沉沉的	失望的	茫然的	摸不著頭的	自在的	隨和的	知足的	充滿愛的	心滿意足的
慈愛的	鬱鬱寡歡的	洩氣的	難過的	難過的	平靜的	安全的	滿意的	深懷感謝的	感動的
疏離的	悲慘的	溫吞的	心灰意冷的	疲乏的	放鬆的	冷靜的	深釋的	有福氣的	平衡的
消沉的	抑鬱的	懶惰不樂的	精力盡失的	疲勞的	柔和的	周到的	平和的	舒服的	無憂無慮的
絕望的	無望的	孤僻的	鬱鬱不樂的	被榨乾的	昏昏欲睡的	自鳴得意的	平靜的	舒適的	安詳的

需求、標  
準、預期、  
價值受到滿  
足

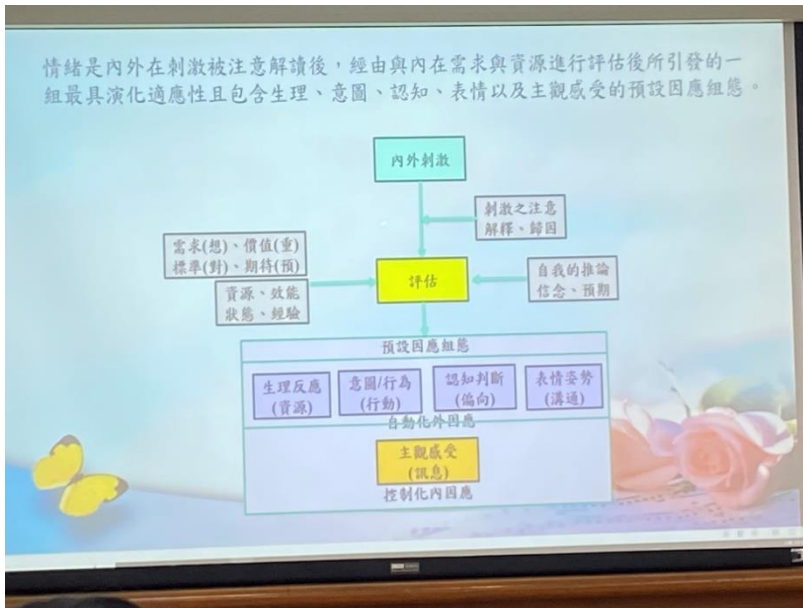


個體不需  
採取行動

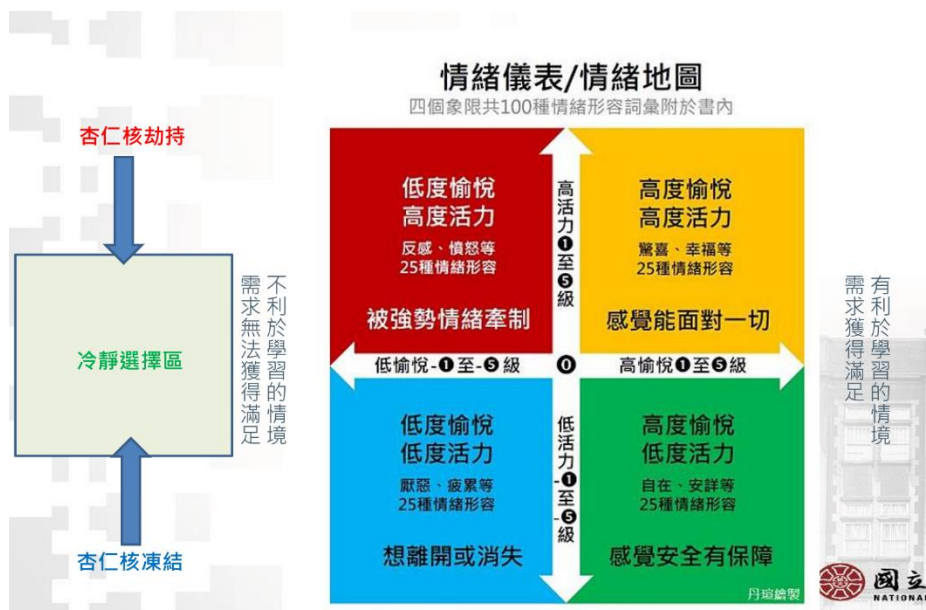
強復身心



- 19. 負向情緒是讓你生存,正向情緒是讓你開展(接納自己的所有情緒)
- 20.
- 21.



22. 情緒儀表(情緒轉輪)



23. 非暴力溝通

24. 我可能錯了(BOOK)