



臺北市立成淵高中全校備課日教師研習

培養SEL素養，共創師生幸福

國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系

張雨霖 副教授
2026.01.20



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

今日資料



<https://docs.google.com/presentation/d/1Ver83-n2Xt9004BlzBtmj8v8cBneWh80FeB5NkCL3TI/edit?usp=sharing>

張雨霖個人簡介

現職：

- 台師大心輔系副教授
- 台師大教育學院學士班副主任
- 中華創造學會理事長
- 國教院社會情緒學習研究室種子教師培訓子計畫協同主持人

經歷：

- 臺北市龍門國中輔導教師兼任資料組長
- 臺北市內湖國中輔導教師兼任輔導組長
- 新竹縣中正國中代理教師

學歷：

- 臺師大心輔系教育心理學組博士
- 臺師大創造力發展在職碩士專班
- 臺師大心輔系 學士

學術專長：

- 教育心理學
- 創造力心理學(創造力發展與評量)
- 幽默心理學
- 綜合活動教學與評量



讓情緒歸零

5-4-3-2-1

請跟著圖型的變化，專注在呼吸上
萬緣放下，活在此境
人在那，心在那
不做未來的俘虜，不做過去的囚犯，不要想著離開
當下。您用於後悔 / 迷戀過去、擔心 / 期待未來的每一分鐘，都將使人失去重新與生命約會的一分鐘。

Gif圖檔



<https://drive.google.com/file/d/1ToMMuSoJVeYQnajvJKM8UFF8PiBQ6bIm/view?usp=sharing>

5-4-3-2-1 著陸技巧

(5-4-3-2-1 Grounding Technique)

- 一種幫助你回到當下，避免負面思考和焦慮的練習。
- 透過感官感知周圍的事物，有助於找回對環境的控制感，並平復情緒。
- 你可以在任何地方進行這個練習，例如在家裡、學校、車裡或人群中。
- 這個練習可以坐著、站著或躺著進行。

5-4-3-2-1 Grounding Technique



5 THINGS YOU CAN SEE



4 THINGS YOU CAN FEEL



3 THINGS YOU CAN HEAR



2 THINGS YOU CAN SMELL



1 THING YOU CAN TASTE

5-4-3-2-1 著陸技巧

(5-4-3-2-1 Grounding Technique)



5 THINGS THAT YOU CAN SEE

你看到的 **5** 件東西



4 THINGS THAT YOU CAN TOUCH

您摸到的 **4** 件東西



3 THINGS THAT YOU CAN HEAR

您聽到的 **3** 種聲音



2 THINGS THAT YOU CAN SMELL

您能聞到的 **2** 樣東西



1 EMOTION THAT YOU CAN FEEL

你能感受到的 **1** 種情緒

Social Emotional Learning

什麼是SEL社會情緒學習

Social Emotional Learning

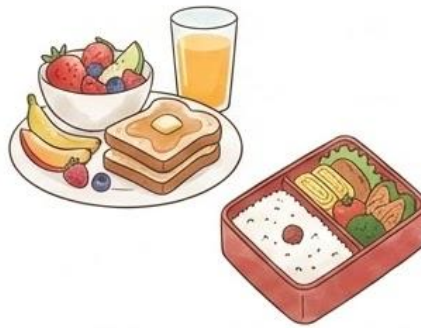
什麼是SEL社會情緒學習

Sleeping **E**ating **L**aughing



Sleeping

今天睡得好嗎？



Eating

今天早餐、午餐
都有好好吃嗎？



Laughing

今天笑了嗎？



Social Emotional Learning

什麼是**SEL**社會情緒學習

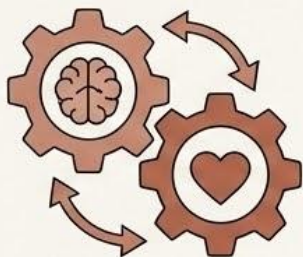
社會情緒教育的起源



高爾曼博士於1995年出版「EQ: 決定一生幸福與成就的永恆力量」(*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*)一書後掀起了一股研究EQ的風潮，漸漸地EQ變為除了IQ以外大家所重視的能力之一。

<https://www.facebook.com/share/p/17CD2TXANP/>

情緒與認知思考 交互作用

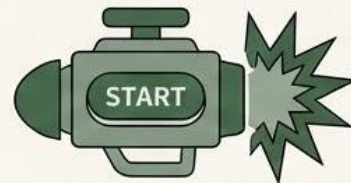


(兩者都是學習不可或缺
的重要因素)

情緒反映需求



情緒的決策與 行動功能



情緒是決策的啟動器、
展開行動的引擎

社會情緒教育的起源

CASEL

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)

CASEL (學業、社會與情緒學習協會) 旨在推廣社會與情緒學習，進而促進學生的學習福祉。在**CASEL**的創始之初，他們針對當時美國青少年普遍的困擾(例如：濫用藥物、暴力、心理健康.....等)進行分析與研究，嘗試在眾多有效的預防方案中尋找有效的元素。他們發現所有有效的預防方案中包含了兩個要素。

1. 以情緒為基礎，促進社會與情緒技能的直接性教學
2. 支持學生社會與情緒發展的正向環境因子 — 安全且有支持感的學習環境。

社會情緒學習

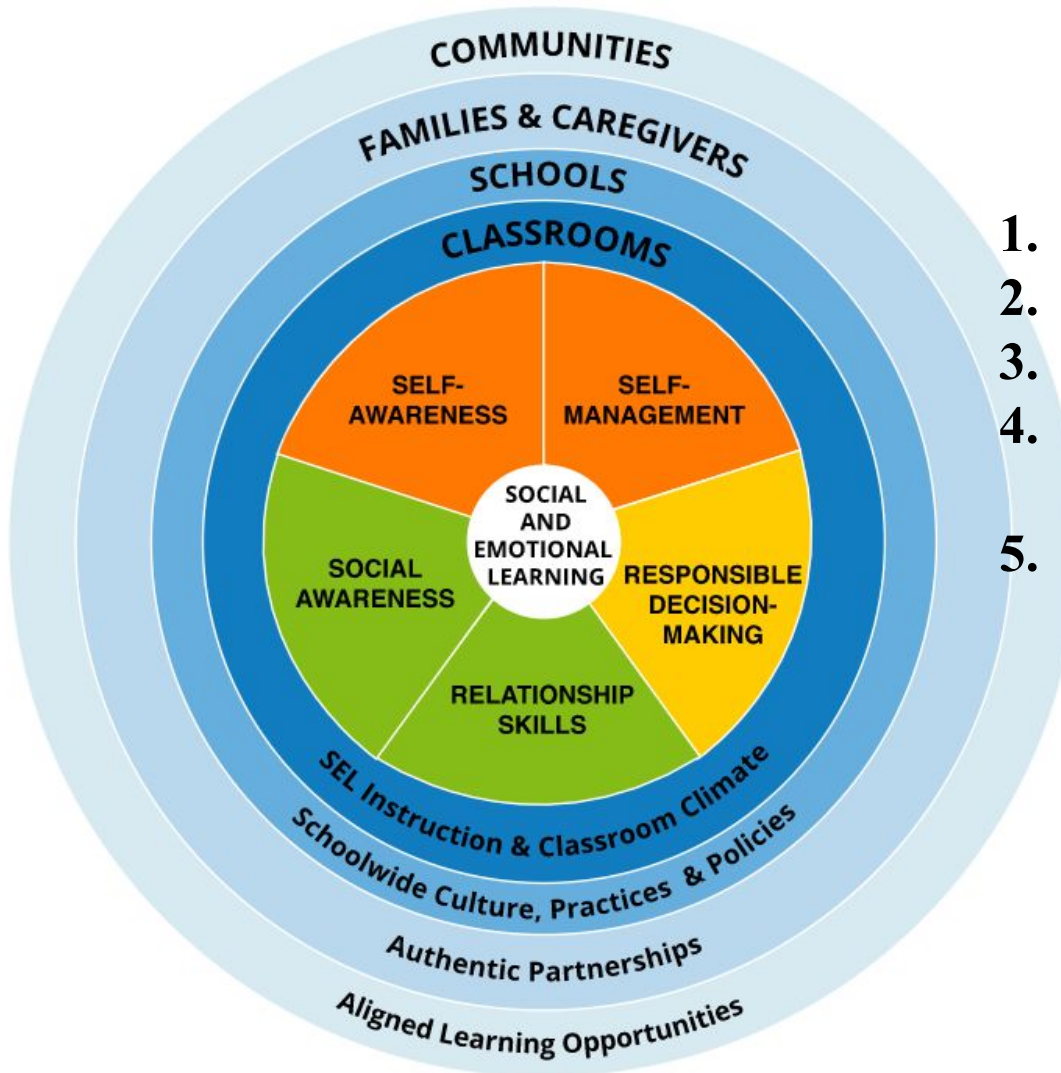
(social and emotional learning, SEL)

Social and emotional learning (SEL) is an integral part of education and human development. SEL is the process through which all young people and adults acquire and apply the knowledge, skills, and attitudes to develop healthy identities, manage emotions and achieve personal and collective goals, feel and show empathy for others, establish and maintain supportive relationships, and make responsible and caring decisions.

SEL advances educational equity and excellence through authentic school-family-community partnerships to establish learning environments and experiences that feature trusting and collaborative relationships, rigorous and meaningful curriculum and instruction, and ongoing evaluation. SEL can help address various forms of inequity and empower young people and adults to co-create thriving schools and contribute to safe, healthy, and just communities.

社會情緒學習

(social and emotional learning, SEL)



SEL的五大核心理念

1. 自我覺察 (Self-awareness)
2. 自我管理 (Self-management)
3. 社會覺察 (Social awareness)
4. 人際關係技巧 (Relationship skills)
5. 負責任的決定 (Responsible decision-making)

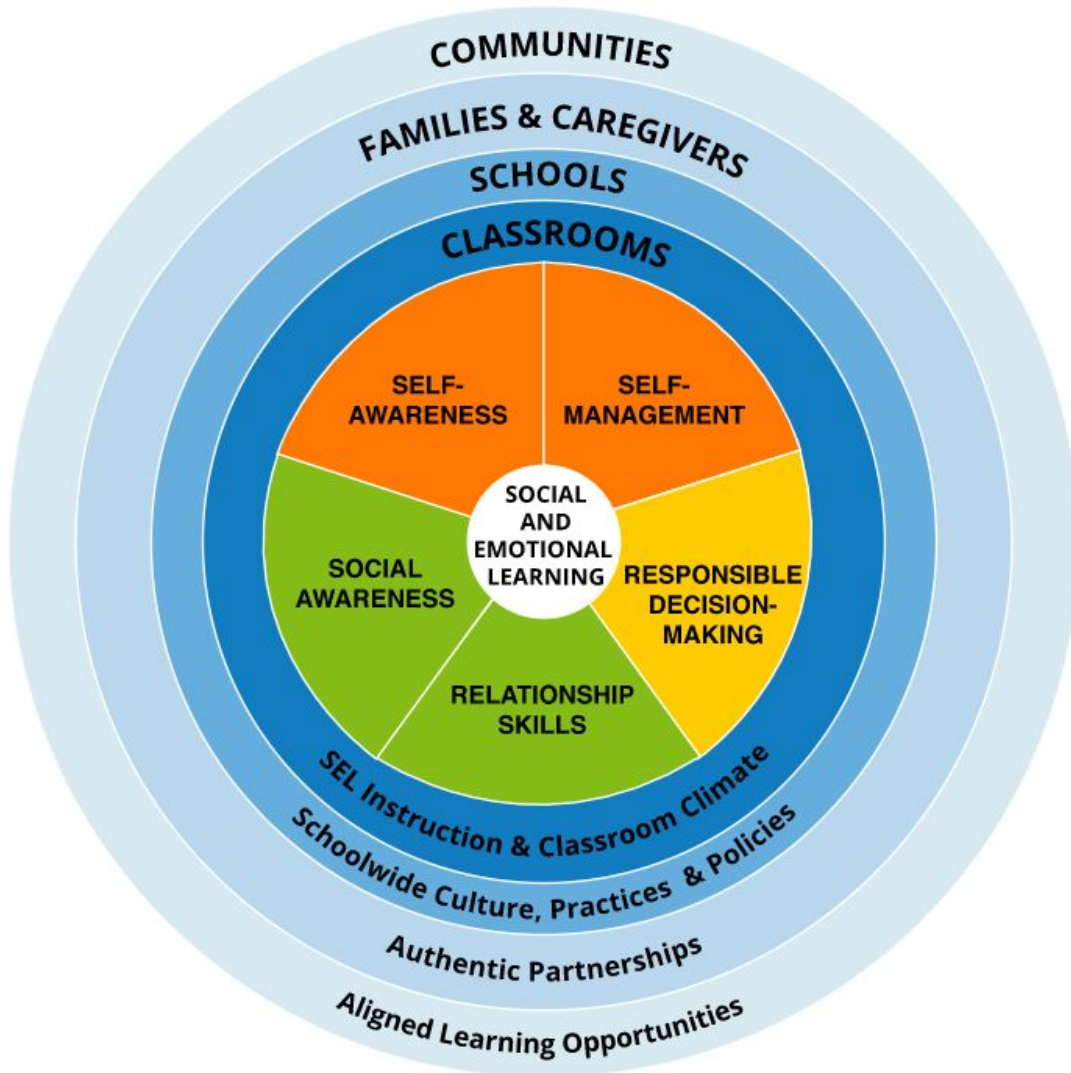
社會情緒學習

(social and emotional learning, SEL)

SEL核心	培力
自我覺察	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	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	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	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	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。

社會情緒學習

(social and emotional learning, SEL)



過程：

- 所有青少年及成人都能習得並運用相關知識、技能與態度
- 真實的學校、家庭與社區夥伴關係

**師生的幸福是
教育的終極目標**

SEL所學何事？

正向心理學 Positive Psychology

正面情緒
Positive Emotions

人際關係
Relationships

成就感
Accomplishment



全心投入
Engagement

生命意義
Meaning

感受喜悅、感恩、平靜等愉悅的主觀感受

全心投入於某項活動，達到忘我的心流 (Flow) 狀態

擁有良好的人際互動，感受到愛、支持與連結

感覺生活有價值，找到歸屬感，並為比自身更宏大的目標而努力

達成自己設定的目標，無論大小，獲得成就感

SEL所學何事？

正向心理學 Positive Psychology

正面情緒
Positive Emotions

人際關係
Relationships

成就感
Accomplishment



全心投入
Engagement

生命意義
Meaning

感受喜悅、感恩、平靜等愉悅的主觀感受

全心投入於某項活動，達到忘我的心流 (Flow) 狀態

擁有良好的人際互動，感受到愛、支持與連結

感覺生活有價值，找到歸屬感，並為比自身更宏大的目標而努力

達成自己設定的目標，，無論大小，獲得成就感

PERMA+模型：提升幸福感的正向心理學框架

由心理學家Martin Seligman提出，旨在提供一個全面的框架，幫助個人通過關注這五加一（或更多）維度，積極地提升整體幸福感、心理健康和生活品質。

P (正向情緒)

Positive Emotions - 體驗快樂、感恩、喜悅、希望等積極感受。



A (成就感)

Accomplishment - 在追求目標時，體驗到掌握感和自豪感。



E (全心投入)

Engagement - 全神貫注於具有挑戰性的活動中，體驗到「心流」(Flow)。



M (意義)

Meaning - 服務於比自身更宏大的目標，感到生命有價值。



R (正向人際關係)

Relationships - 擁有支持、愛與歸屬感良好的人際互動。



PLUS



身體活動 (Physical Activity)
促進生理健康，改善情緒。



樂觀 (Optimism)
相信事物會朝好的方向發展，增加復原力。

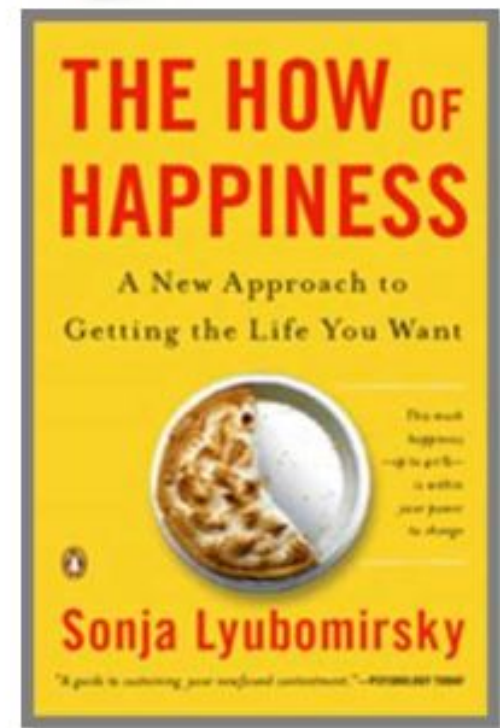
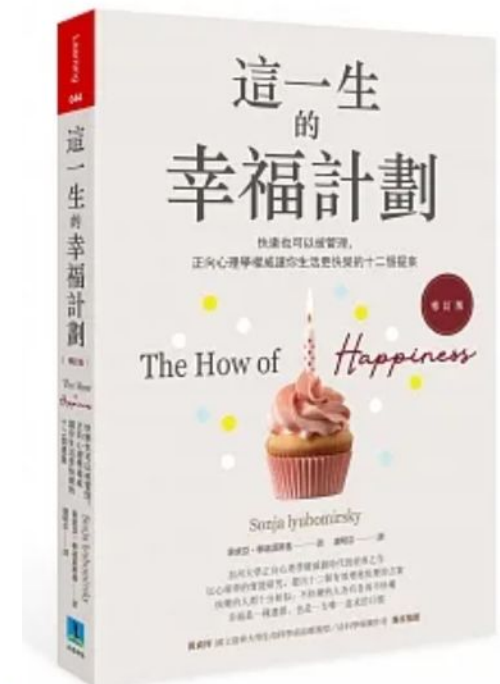
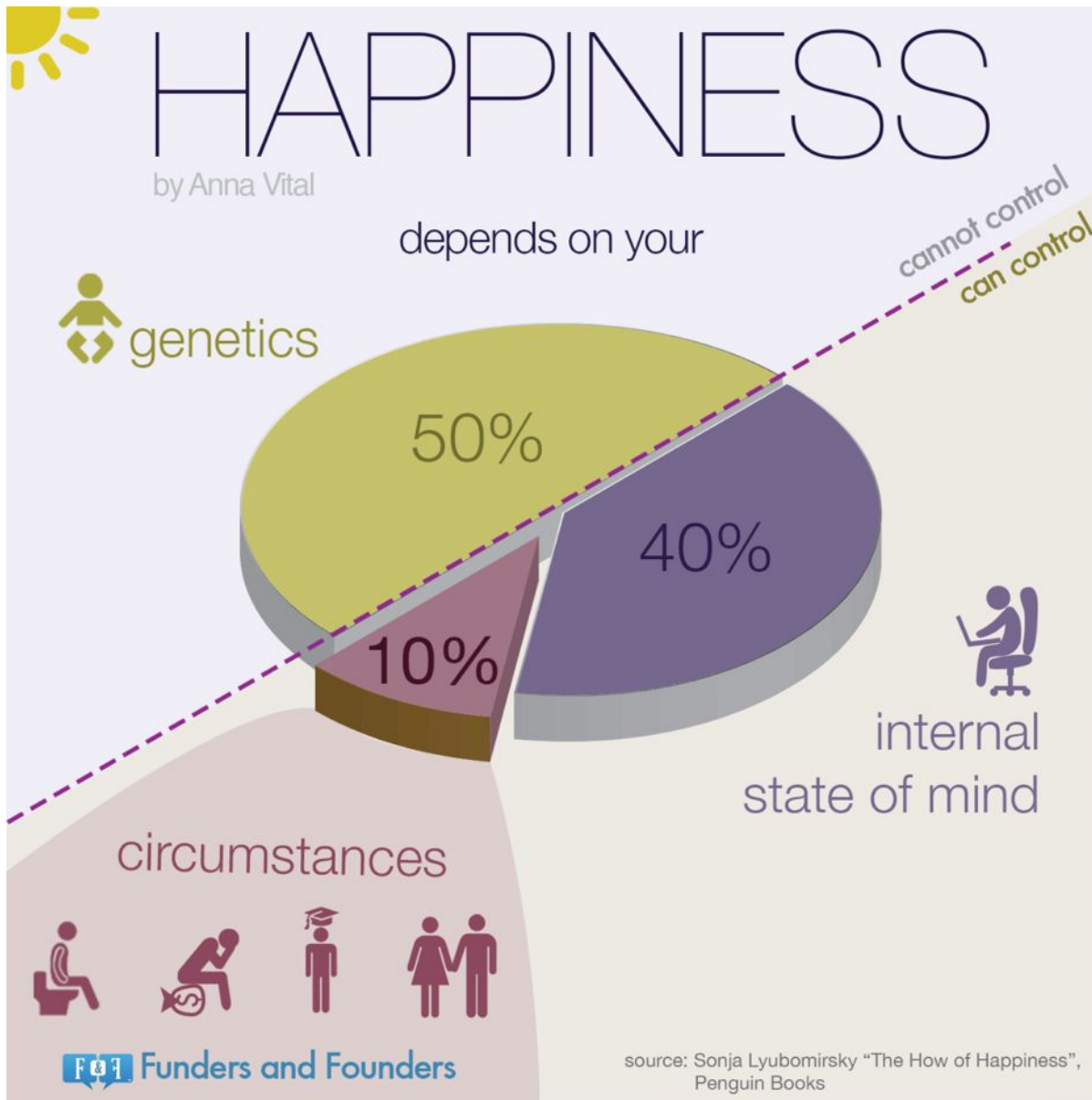


營養 (Nutrition)
均衡飲食對心理健康有益。



睡眠 (Sleep)
充足的睡眠有助於心理和情緒恢復。

幸福有賴後天的學習



大部份的人可以決定自己有多快樂 — 林肯

哭泣天生就會，快樂卻得經營 不快樂是本能，能快樂是本事

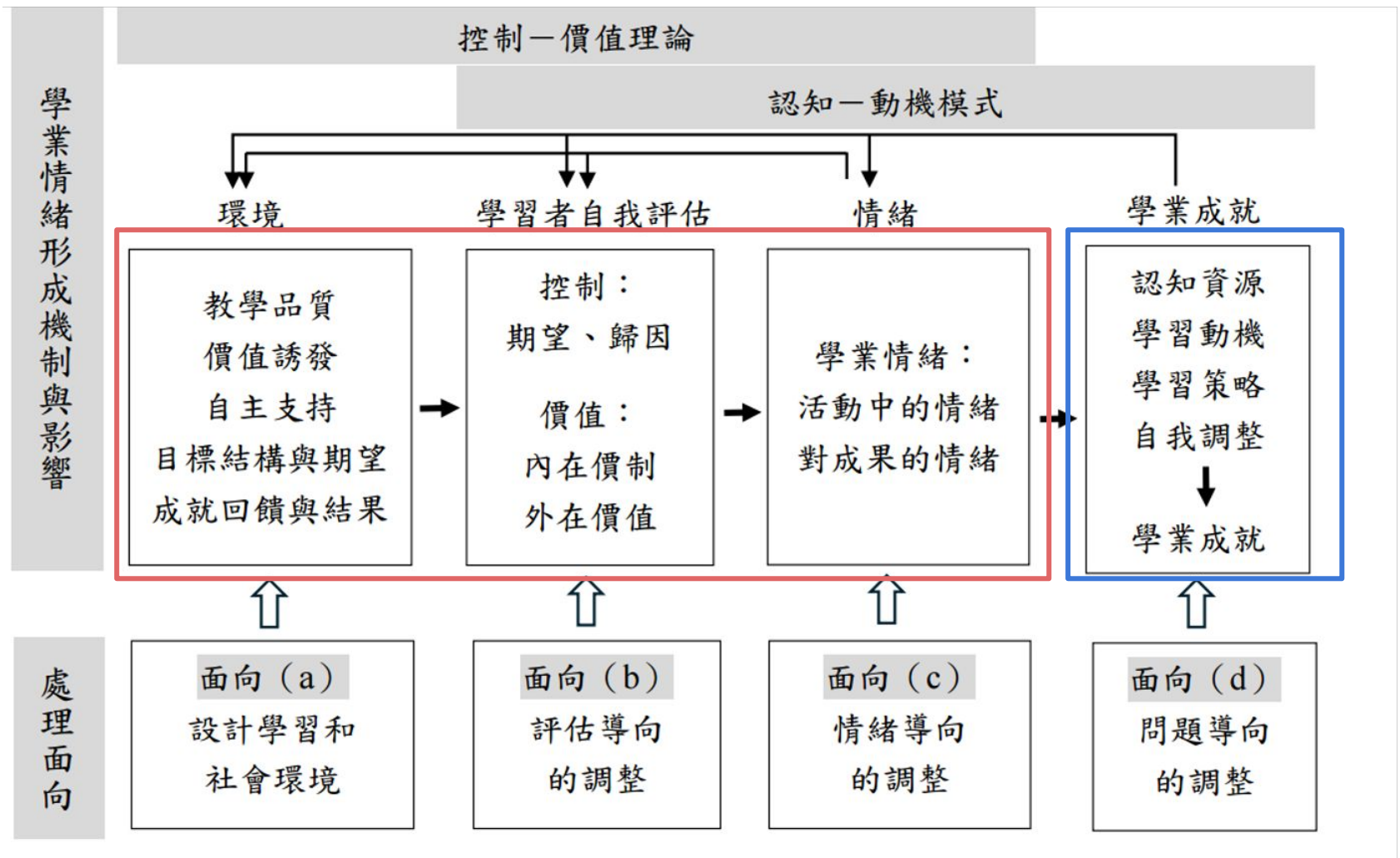


正負向情緒的不對等：人類先天有「負向偏好 (negativity bias)」與「享樂適應 (hedonic adaptation)」。

不需帶我去悲傷憤怒，我自己可以找到路。

學習牽涉到 認知與情感的交互作用

Pekrun (2006) 的學業情緒歷程

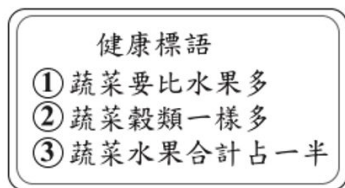


情緒轉個彎·學習好簡單

學習單：非選擇題練習 → 組別： → 姓名：

第二部分：問題解決

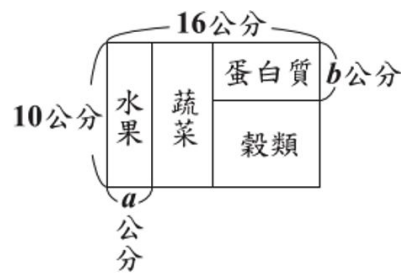
「健康飲食餐盤」是一種以圖畫呈現飲食指南的方式，圖畫中各類食物區塊的面積比，表示一個人每日所應攝取各類食物的份量比。某研究機構對於一般人如何搭配「穀類」、「蛋白質」、「蔬菜」、「水果」這四大類食物的攝取份量，以「健康標語」說明這四大類食物所應攝取份量的關係如圖(十七)，並繪製了「健康飲食餐盤」如圖(十八)。



圖(十七)



圖(十八)



圖(十九)

請根據上述資訊回答下列問題，完整寫出你的解題過程並詳細解釋：

(1) 請根據圖(十七)的「健康標語」，判斷一個人每日所應攝取的「水果」和「蛋白質」份量之間的大小關係。

(2) 將圖(十八)的「健康飲食餐盤」簡化為一個矩形，且其中四大類食物

的區塊皆為矩形，如圖(十九)所示。若要符合圖(十七)的「健康標語」，在紙上畫出圖(十九)的圖形，其中餐盤長為16公分，寬為10公分，則a、b是否可能同時為正整數？

←

你的作答：←

←

1970
自我決定論

動機理論

外部動機 vs 內部動機

extrinsic motivation

intrinsic motivation

以一定程度的比例組合而成

外在原因

動機會在過程中增加或減少

內在原因

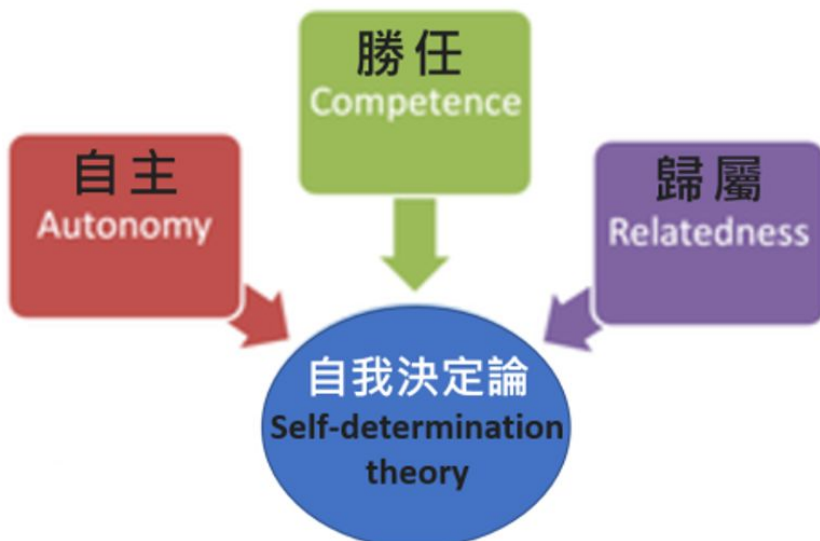
對獎賞酬勞的
概念有關

Self-determination theory

- 去了解
- 去達成
- 獲得刺激

自主、勝任、歸屬

三個與生俱來的需求，
如果能滿足該需求，
則將會為個人帶來最
佳的发展與進步。



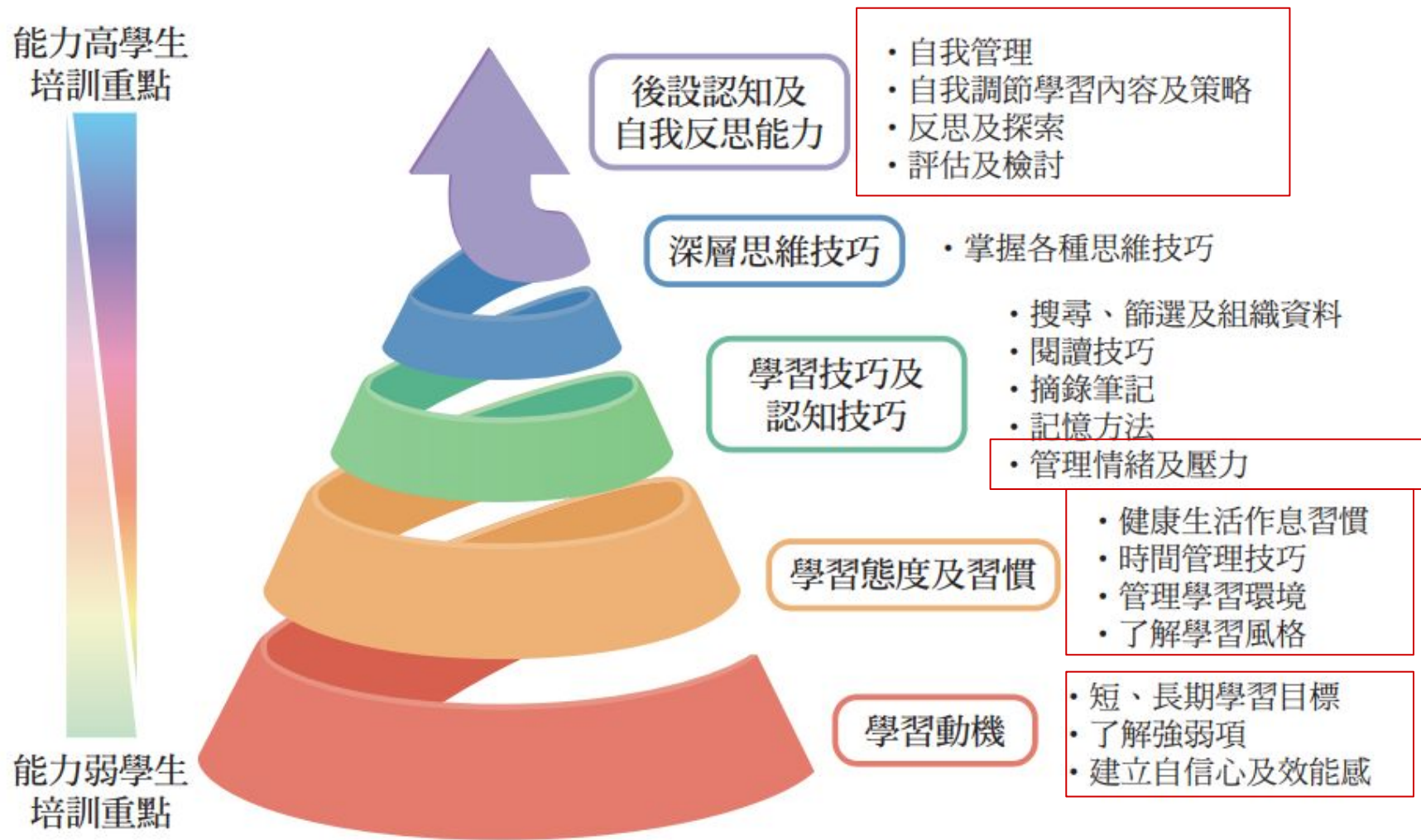


圖 11-1 學生自主學習能力的發展

資料來源：趙志成（2015b）

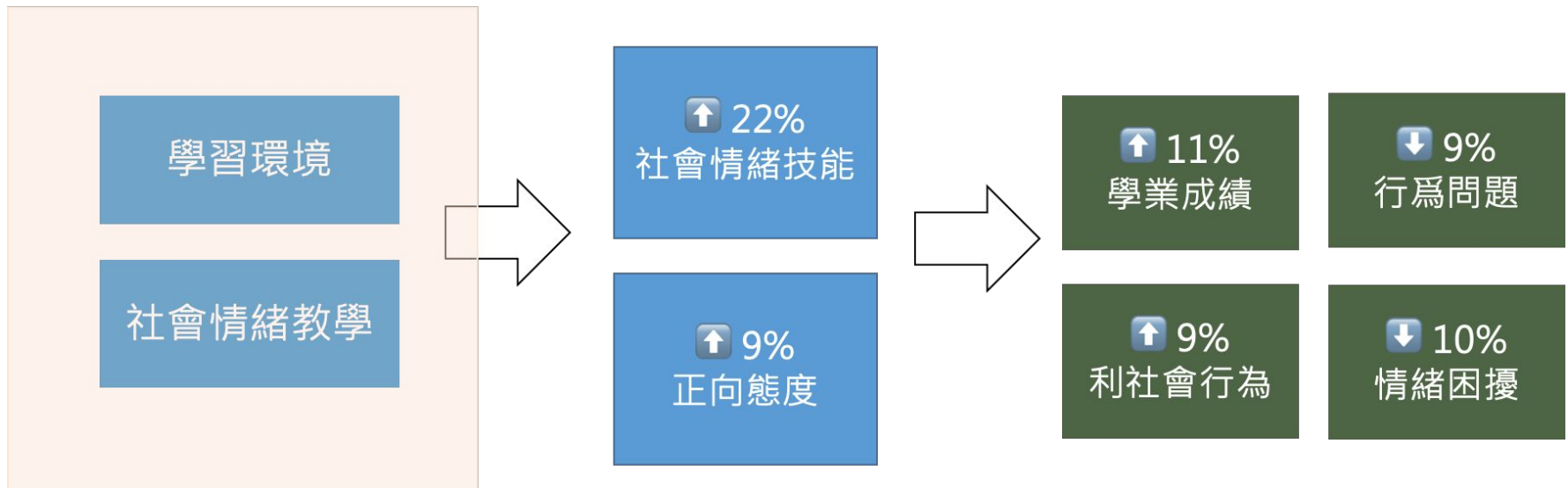
SEL是**有效學習**
自主學習的重要元素

The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions

[JA Durlak](#), [RP Weissberg](#), [AB Dymnicki](#)... - *Child ...*, 2011 - Wiley Online Library

This article presents findings from a meta-analysis of 213 school-based, universal social and emotional learning (SEL) programs involving 270,034 kindergarten through high school ...

☆ 儲存 引用 被引用 10562 次 相關文章 全部共 52 個版本 Web of Science: 3123



Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011), The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82: 405–432.

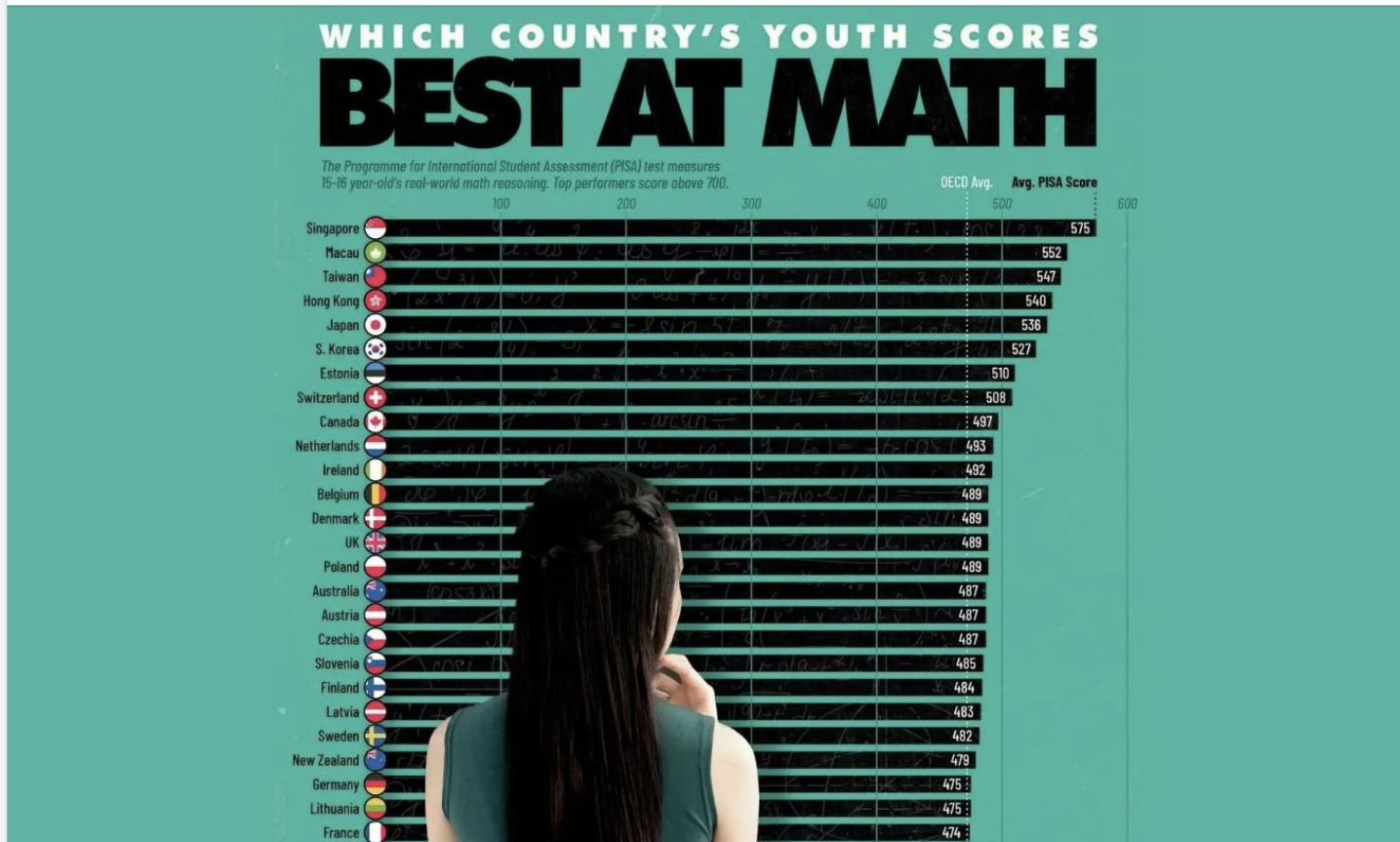


游庭皓的財經皓角

1月8日下午8:38

全世界最會做數學題的人，都集中在東亞。全球PISA數學成績排行榜，新加坡以 575 分穩居第一，不只大幅領先 OECD 平均，連高分門檻700 分族群的比例，都遠高於其他國家，緊接著的澳門 (552 分)、台灣 (547 分)、香港 (540 分)、日本 (536 分) 與南韓 (527 分)。

這也意味著，許多東亞國家的教育體系，能夠穩定地把多數 15-16 歲學生，訓練到具備複雜問題拆解、抽象推理與實務應用能力，這也是東亞有如此多頂級優秀工程師的原因。



<https://www.facebook.com/yutinghaosfinance/posts/pfbid037Lrvt2v6uNcodTRUXYf3JAYnWpWstpG9YB4c8GAqcF4Si59uBf6Ny4VvAKStKSyXI>

WHICH COUNTRY'S YOUTH SCORES BEST AT MATH

The Programme for International Student Assessment (PISA) test measures 15-16 year-old's real-world math reasoning. Top performers score above 700.



<https://www.facebook.com/yutinghaosfinance/posts/pfbid037Lrvt2v6uNcodTRUXYf3JAYnWpWstpG9YB4c8GAqcF4Si59uBf6Ny4VkAKStKSyXI>

學生數學數一數二，但是 ...

某甲：我教我的小孩在學校都是數一數二的！

某乙：我教我的小孩，在家也都是數一數二的！

某乙：通常他數到三之前就會乖了

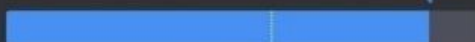
某甲：我教我的小孩在學校都是數一數二的！

某乙：我教我的小孩，在家也都是數一數二的！

某乙：通常他數到三之前就會乖了

台灣學生最怕「失敗」

失敗時擔憂別人怎麼看我 台灣89%



OECD平均56%

失敗時怕自己其實沒天分 台灣84%



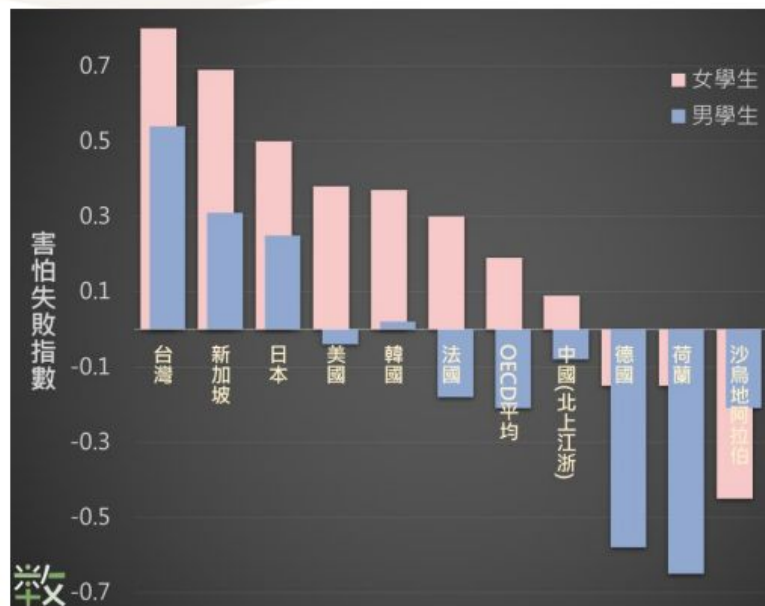
OECD平均55%

失敗時會質疑自己的未來規劃 台灣77%



OECD平均54.5%

資料來源/PISA官方網站



圖片來源：<https://growthmindset.space/> & 數感實驗室 Numeracy Lab

資料來源：OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.

難以將認知學習的成果
透過後設認知轉化成
成就感、價值信念

校園心理問題的預防

2023 臺灣國高中生心理健康調查

2023-02

| 國高中生壓力狀況及困擾原因

學校課業 (76.9%)

未來前途(67.3%)

交友人際(43.0%)

國高中職生過去12個月內



心理健康情形

	國中生	高中生
經常或總是感到孤單或寂寞	10.9%	12.2%
經常或總是因擔心某事而失眠(睡不著)	9.4%	10.3%
曾經認真地考慮自殺	25.3%	25.0%
曾經計畫自殺	16.0%	12.7%
曾經嘗試過自殺	10.4%	9.4%

資料來源：國健署「青少年健康行為調查報告」

整理：記者邱芷柔

Social Return on Investment (SROI)

THE ECONOMIC VALUE OF SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING

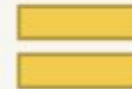
February 2015 (Revised)



Clive Belfield
Brooks Bowden
All Klapp
Henry Levin
Robert Shand
Sabine Zander

Center for Benefit-Cost Studies in Education
Teachers College, Columbia University
www.cbcsu.org

Funding for this research was provided by the
Neuhof Foundation (neuhofoundation.org).



Belfield, C., Bowden, A., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). The Economic Value of Social and Emotional Learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 6(3), 508-544. doi:10.1017/bca.2015.55

學生優秀，但不快樂

- 過去台灣教育著重知識學習，忽略社會情緒培育，導致缺乏動機，不具備情緒調節能力。
- TIMSS顯示台灣學生在數學科學排名優秀，卻反映出遠高於國際平均的學習疏離感(不喜歡、沒自信、認為沒價值)。
- 2019年每十萬人口便有6.2名青少年自殺死亡，2020年統計青少年自殺死亡率創24年新高。
- 學齡期毒品犯(9-24歲)占吸毒人口近七成。

教師傑出，但不幸福

- 美國教育研究學會期刊2017年評比臺灣師資培育為全球第一。
- TALIS2018年報告接近五分之一的教師認為教師工作對身心有負面影響，導致教師流失。
- OECD於2015年報告台灣教師對現階段工作滿意度低於平均。
- 教育部校安統計107學年度高中以下教師自殺、自傷件數從過往的18件規模增加為28件。

數位時代的社會情緒素養

智慧社會的結構性改變

運作高度自動化



搜尋與推理由外部系統完成，引發「認知外包」風險。

勞動型態轉型



由「技能執行」轉向「主動生活規劃」，強調生命意義感。

人口高齡化



重心轉向生命品質與社會共融，處理難以自動化的「人際課題」。

the Google Effect

(Sparrow & Wegner, 2011)

數位時代的記憶外包：大腦傾向於忘記可隨時搜尋的資訊。



Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). *Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips.* *Science*, 333(6043), 776–778.

MIT AI認知負債研究

(Kosmyna, et al., 2025)

參與者

54 位來自 MIT、Wellesley、Harvard、Tufts、Northeastern 等波士頓地區大學生與研究人員。(年齡18 - 39 , M = 22.9)

隨機分派至三組, 每組 18 人 (性別與年齡平均分配)



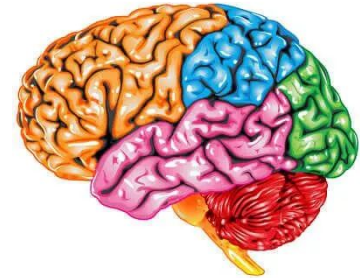
LLM

只能使用 ChatGPT



Search Engine

只能用 Google 等搜尋引擎 (禁用 AI)



Brain-only

不能使用任何外部工具, 純靠大腦思考

MIT AI認知負債研究

(Kosmyna, et al., 2025)

階段 組別	第1階段	第2階段	第3階段	第4階段
LLM	使用LLM翻譯者比例高;主題與Search組重疊; 引用困難, 擁有感低。	結構略改善, 偏好具代表性人名如「Matisse」。	低努力, 多為複製貼上, 與ChatGPT預設回應距離小, 編輯少。	改用「大腦」後, 神經連結性弱, 視覺與注意參與少 ;具LLM語彙偏差。
Search	呈現中度創作;NER重點如「homeless」;部分擁有感。	結構優於LLM組, 整合外部資料與思維佳。	結構穩定但主題同質性高。	(無第四階段)
Brain	中等長度, NER低, 擁有感與引用能力高。	更具整合性與主題深度, 視覺-執行整合佳。	與LLM與Search組文章距離明顯大。	使用LLM後, 神經連結性顯著上升 , 但未回到Brain-only 第3階段水準, 呈中度活化。

在類比時代，情感表達充滿了物理與時間的「阻力」。寫一封信需要時間，打一通電話需要勇氣，面對面交談更需要即時反應。這些阻力構成了一個天然的「冷卻期」(Cooling-off period)，迫使我們在溝通前進行思考與情緒調節。

高阻力



零阻力



數位通訊的設計核心是「零阻力」(Frictionless)，它移除了所有緩衝，將思考過程壓縮至毫秒，讓衝動反應成為預設模式。

情感經濟學：一場極度不對稱的交易

傳送者 (Sender)

成本極低。只需幾秒鐘就能拋出情緒訊息。行為模式是低意圖、低投入、衝動性且且去抑制的。



接收者 (Receiver)

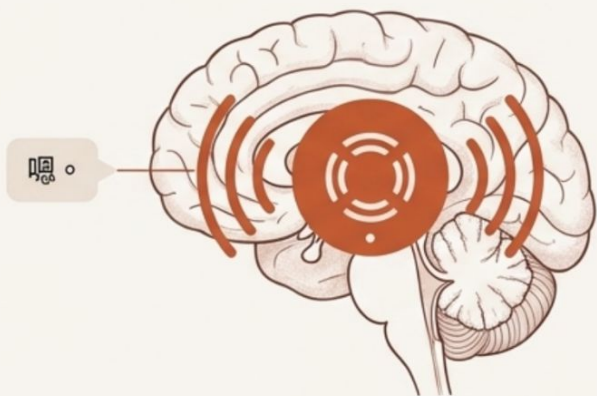
成本極高。被迫中斷當下任務，承受巨大的情緒衝擊與認知負荷，並耗費大量心力去填補情境空白、過度詮釋對方意圖。

這種成本不對稱 (Cost Asymmetry) 是現代數位焦慮與人際衝突的根本原因。

你的大腦不是為「已讀不回」設計的

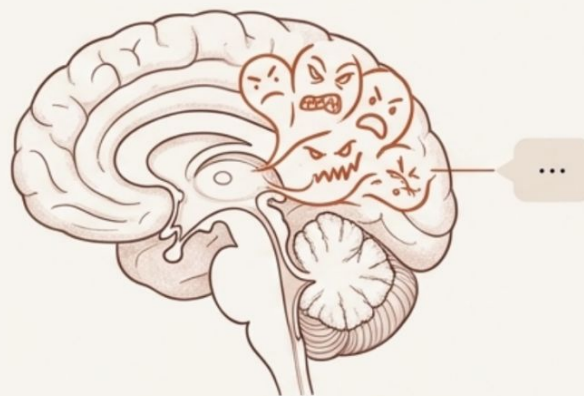
我們用更新世的硬體，運行數位時代的軟體，造成了嚴重的「演化不匹配」(Evolutionary Mismatch)。

煙霧探測器原則 (Smoke Detector Principle)



我們的大腦防禦系統遵循「寧可誤報，不可漏報」的原則。將一個模糊訊息（如句號、短回覆）錯判為威脅的代價很小，但錯過一個真實威脅的代價卻是致命的。因此，大腦預設會過度反應。

敵意歸因偏誤 (Hostile Attribution Bias)



在缺乏表情、語氣等非語言線索的純文字溝通中，我們的大腦傾向於將模稜兩可的訊息解讀為具有敵意、冷漠或攻擊性。

Z世代社交與情感趨勢報告：孤獨、禁慾與數位疲勞

“Boysober” & 禁慾



Z世代選擇獨身/禁慾 (DatingAdvice, 2025)。女性發起“Boysober”運動，對約會文化倦怠，追求心理平靜。



性活躍度創歷史新低 (NSFG)。22-34 歲男性無性生活比例翻倍，女性上升 50%。

數位疲勞與孤獨流行病



孤獨危害等同每日吸菸 15 支 (美國衛生局局長報告)。



約會軟體疲勞 (App Fatigue)，對演算法帶來的「無效連結」感到厭倦。

核心支持者流失



社群媒體「點讚之交」眾多，但能討論私事、提供情感支持的「親密朋友」數量顯著減少。

相關報導來源：

- [NY Times: The Rise of 'Boysober'](#)
- [IFS Study: Adults Are Having Less Sex Than Ever](#)
- [HHS: Surgeon General's Advisory on Loneliness](#)

社交肌耐力萎縮：當深度互動成為「高成本」的奢侈品

由於真實互動充滿了「**高阻力**」與不可預測性，而虛擬互動則是「**零阻力**」且可控的，我們自然會選擇逃避前者。這導致了社交能力的「**去技能化**」(De-skilling)。



社交能力如同肌肉，遵循「**用進廢退**」(Use it or lose it) 的原則。當我們持續逃避處理誤會、安慰會、安慰悲傷、進行艱難談判等「**高強度**」社交活動，我們處理這些情境的「**情感肌耐力**」就會**萎縮**(Emotional Atrophy)。



高齡化社會：信任關係難以被演算法取代

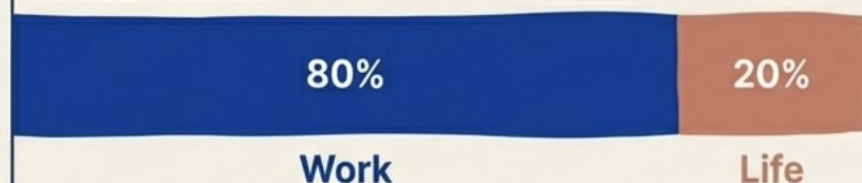


專業斷層：新人缺乏「練功」場域

挑戰：如何在缺乏實務學徒制的情況下，培育能承擔後果的專業人才？

Work vs. Life Balance

Traditional Era



AI Era



- **趨勢**：凱因斯（Keynes）與 Bill Gates 預言工時大幅縮短（每週 3 天或更少）。
- **範式轉移**：人類不再單純透過工作維持生存，需面對「如何創造有價值的休閒」與「建立深層人際連結」。
- **關鍵**：人文社會素養成為決定「生活品質」與「生命意義」的關鍵。

在零阻力世界，我們必須刻意選擇深度



培養抑制力

在刺激過多的世界，正念與暫停是最稀缺的能力。




設計連結

深度人際關係需要刻意設計與練習，如同經營一座花園。



善用工具

將 AI 視為補救者與訓練場，而非替代品與避風港。

A close-up photograph of two women with dark hair, smiling warmly at each other. They are positioned in the center of the frame, with their faces nearly touching. The background is blurred, showing hints of a patterned fabric. The overall mood is intimate and positive.

奪回感知，重建連結

真實的情緒、深度的同理心與修復關係的能力，正逐漸從天賦人權轉變為一種需要後天刻意習得的「高階技能」。未來的數位公民，將是那些能夠在零阻力世界中，主動選擇承擔深度連結之重的人。



世界愈快 心則慢

社會情緒素養的兩大基石



覺察

認識自己的情緒與想法

&



同理

理解與感受他人的情緒

情緒覺察的


What? How? Why?

心情check-in



你此時此刻的心情感受狀態如何呢？


感受狀態 (Satisfaction)

 偏滿意/喜歡/希望持續的感受狀態？

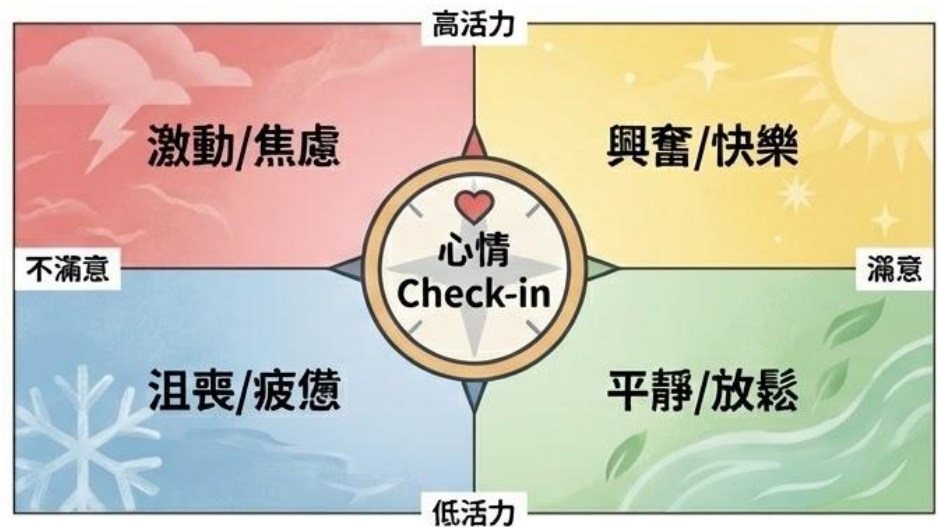
 還是偏不滿意/不喜歡/不希望持續的感受狀態？

能量狀態 (Energy)

 是偏有活力/激動的感受狀態？

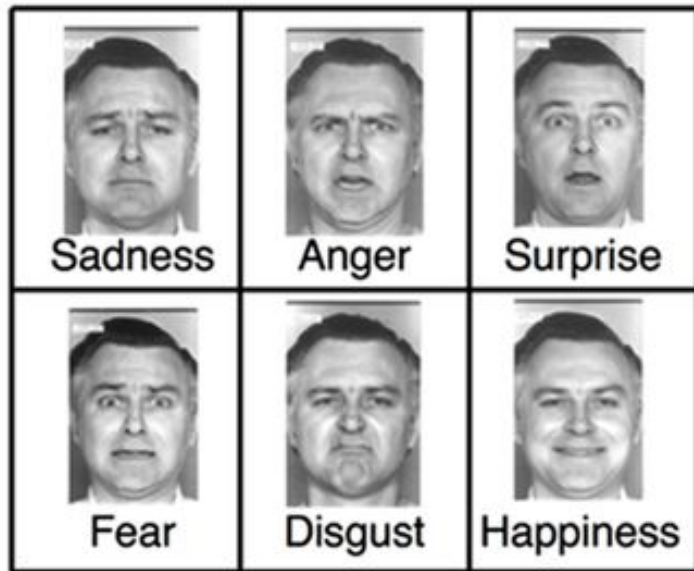
 還是偏缺乏活力/凍結的感受狀態？

邀請大家用雙手在胸前做出愛心的形狀，然後想像身體前方有一個平面四象限架構，在四象限架構，用雙手的愛心標示出你目前的心情狀態



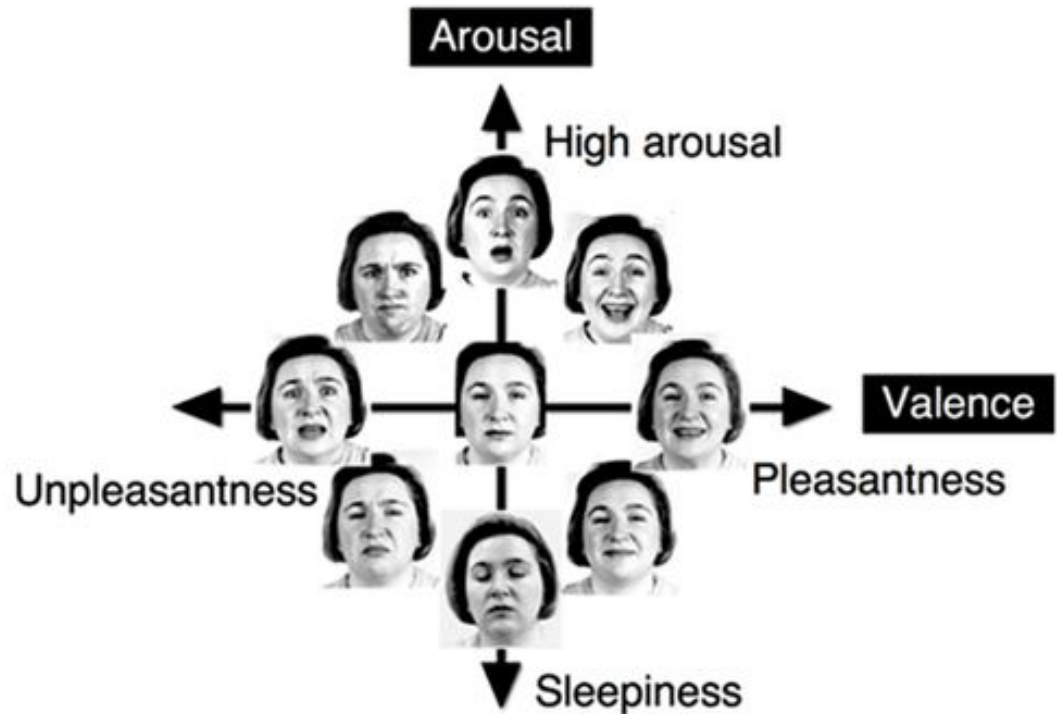
情緒類別論

A Categorical theory



情緒向度論

B Dimensional theory



https://www.researchgate.net/figure/The-two-different-theories-regarding-facial-emotion-perception-A-The-categorical_fig1_257889302

情緒類別理論

(categorical emotion theory)

基本情緒理論

Ekman等人(1973)發現跨文化的六種普遍表情，你能分辨每一張的表情嗎？

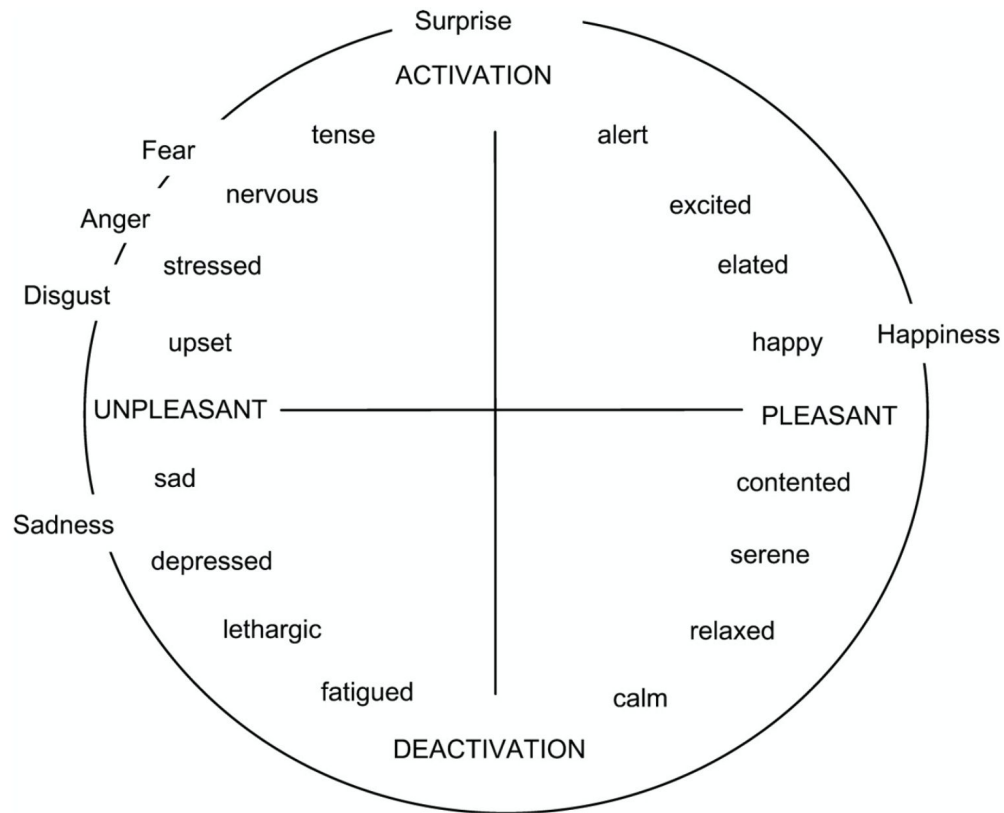


情緒向度理論

(Dimensional emotion theory)

Figure 5

Russell's (1980) Circumplex Model



<https://psu.pb.unizin.org/psych425/chapter/circumplex-models/>

「戰」 「逃」



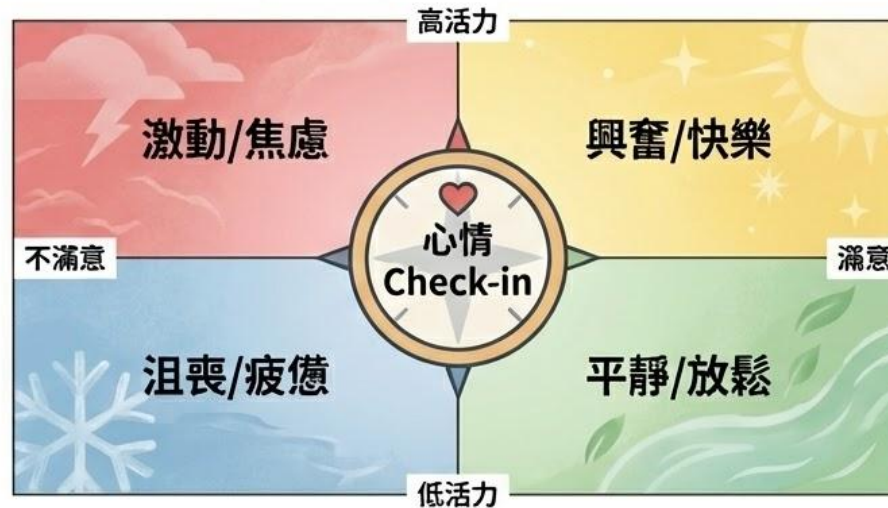
LeDoux (2012)
Nesse (1990)

需求、標準、
預期、價值
受到阻礙



凍結 Porges (2011)

個體需要
採取行動



Gilbert (2009, 2014)

個體不需
採取行動

「分享」 「探索」



Fredrickson (1998)

需求、標準、
預期、價值
受到滿足

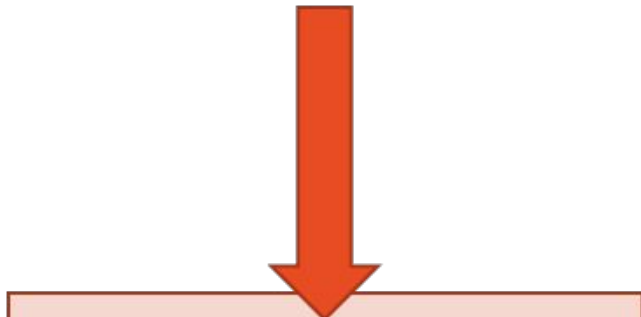


休養生息強復身心

Porges (2011)

1. Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human nature*, 1(3), 261-289.
2. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
3. Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable.
4. LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, 73(4), 653-676.
5. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British journal of clinical psychology*, 53(1), 6-41.
6. Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. WW Norton & Company.

杏仁核劫持



冷靜選擇區



杏仁核凍結

戰/逃



丹瑄繪製

停

養

狀態依賴 (State-Dependent)

內部狀態	平穩 Reflect	警覺 Flock	驚恐 Freeze	恐懼 Flight	生氣 Fight
腦調節區	前額葉 皮質下	皮質下 大腦邊緣系統	大腦邊緣系統 間腦	間腦 腦幹	腦幹 自動化
行為表現	安穩的	警覺性的	抗拒的 哭泣	反抗的 發脾氣	攻擊性 打人
認知方式	抽象的	具體的	情緒化的	反應的	反射的
時間觀	長遠 未來式	幾天 幾小時	幾小時 幾分鐘	幾分鐘 幾秒鐘	無時間觀
可使用的大腦區域	前額葉 = 85% 大腦邊緣系統 = 90% 下腦 = 10%		前額葉 = 10% 大腦邊緣 = 60% 下腦 = 60%		前額葉 = 5% 大腦邊緣 = 30% 下腦 = 85%

(Bruce Perry, MD, PHD)

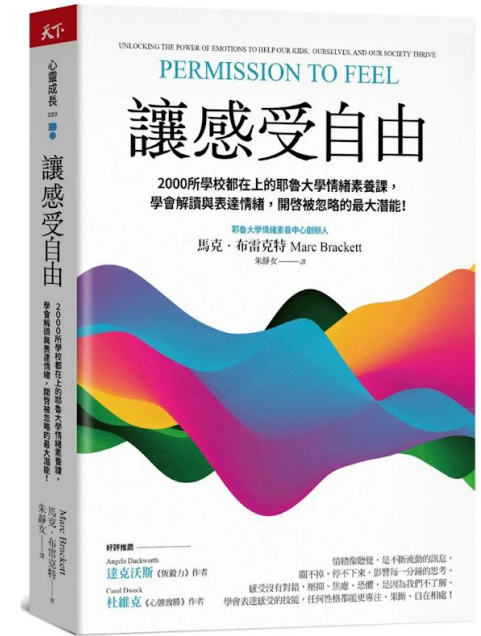
主要腦區	功能	對應狀態
前額葉	理性思考、判斷、抽象思維、道德判斷	平穩
邊緣系統(杏仁核、海馬迴、扣帶迴、下視丘)	情緒、記憶、社會連結	警覺、驚恐
下腦(腦幹、自動化系統)	基本生理、生存反應	恐懼、生氣

情緒儀表 Mood Meter) by Marc Brackett

勃然大怒的 (Enraged)	驚慌失措的 (Panicked)	備感壓力的 (Stressful)	緊張不安的 (Jittery)	震驚的 (Shocked)	驚喜的 (Surprised)	振奮的 (Upbeat)	歡慶的 (Festive)	心花怒放的 (Exhilarated)	欣喜若狂的 (Ecstatic)
憤怒的 (Livid)	氣沖沖地 (Furious)	沮喪的 (Frustrated)	神經緊繃的 (Tense)	錯愕的 (Stunned)	亢奮的 (Hyper)	愉悅的 (Cheerful)	有動力的 (Motivated)	受到啟發的 (Inspired)	興高采烈的 (Elated)
火冒三丈的 (Fuming)	受到驚嚇的 (Anxious)	生氣的 (Angry)	緊張的 (Nervous)	坐立難安的 (Restless)	精力充沛的 (Energized)	生氣勃勃的 (Lively)	興奮的 (Excited)	樂觀的 (Optimistic)	熱情洋溢的 (Enthusiastic)
焦慮的 (Anxious)	憂慮不安的 (Apprehensive)	擔心的 (Worried)	被激怒的 (Irritated)	被惹惱的 (Annoyed)	開心的 (Pleased)	集中的 (Focused)	快樂的 (Happy)	驕傲的 (Proud)	興奮激動的 (Thrilled)
反感的 (Repulsed)	困擾的 (Trouble)	在意的 (Concerned)	忐忑不安的 (Uneasy)	不太高興 (Peeved)	令人愉悅的 (Pleasant)	欣喜的 (Joyful)	有希望的 (Hopeful)	好玩的 (Playful)	幸福的 (Blissful)
厭惡的 (Disgusted)	死氣沉沉 (Glum)	失望的 (Disappointed)	低落的 (Down)	提不起勁的 (Apathetic)	自在的 (At Ease)	隨和的 (Easygoing)	知足的 (Content)	充滿愛的 (Loving)	心滿意足的 (Fulfilled)
悲觀的 (Pessimistic)	鬱鬱寡歡 (Morose)	洩氣的 (Discouraged)	難過的 (Sad)	無聊的 (Bored)	平靜的 (Calm)	安全的 (Secure)	滿意的 (Satisfied)	滿懷感激的 (Grateful)	感動的 (Touched)
疏離的 (Alienated)	悲慘的 (Miserable)	孤單的 (Lonely)	心灰意冷 (Disheartened)	疲累的 (Tired)	放鬆的 (Relaxed)	冷靜的 (Chill)	寧靜的 (Restful)	有福氣的 (Blessed)	平衡的 (Balanced)
消沉的 (Despondent)	抑鬱的 (Depressed)	悶悶不樂 (Sullen)	精疲力竭 (Exhausted)	疲勞的 (Fatigued)	柔和的 (Mellow)	沉思的 (Thoughtful)	平和的 (Peaceful)	舒服的 (Comfortable)	無憂無慮 (Carefree)
絕望的 (Despairing)	無望的 (Hopeless)	孤寂的 (Desolate)	疲憊不堪的 (Spent)	被榨乾的 (Drained)	昏昏欲睡 (Sleepy)	安於現狀的 (Complacent)	平靜的 (Tranquil)	舒適的 (Cozy)	安詳的 (Serene)

高度活力
(High Energy)

低度活力
(Low Energy)



Marc A. Brackett

低愉悅

(Low Pleasantness)

高愉悅

(High Pleasantness)

@小實現 Little.Fulfillment.Project

https://www.threads.net/@little.fulfillment.project/post/DCg_MQBTim1

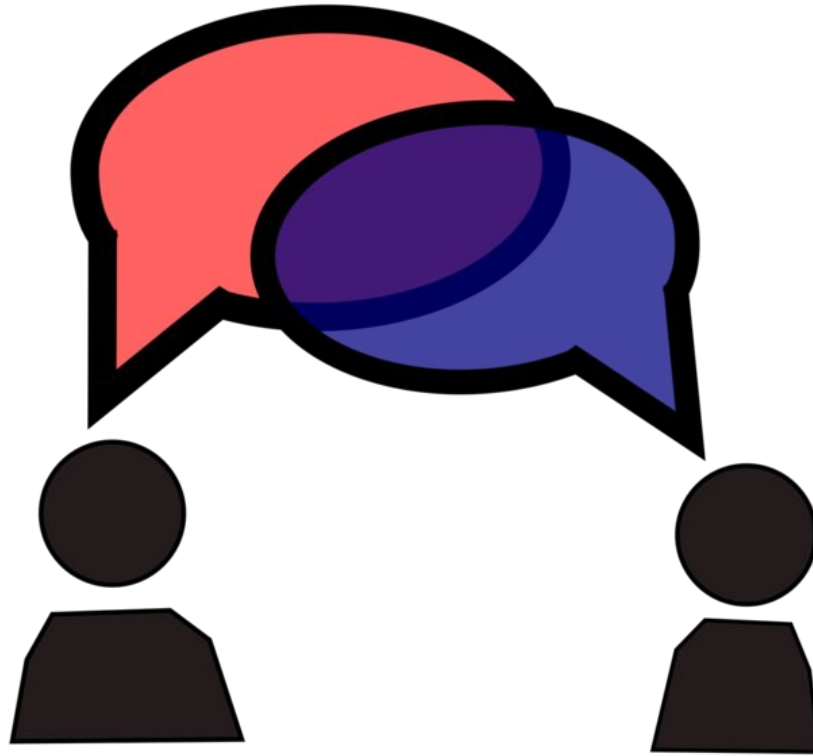
今天上午踏進校門的心情(情緒)

感官或體感1	感官或體感2	感官或體感3
引發事件	(情緒詞)	動作反應1 (動詞/副詞)
隱喻2 (名詞)	隱喻1 (名詞)	動作反應2 (動詞/副詞)

謝謝你 **那麼瞭解** 我的心情，真是我的知音！

謝謝你讓我知道心情的不同面向，真是我的貴人！

A



B

謝謝你那麼瞭解我的心情，真是我的知音！

謝謝你讓我知道心情的不同面向，真是我的貴人！

A



B

情緒定位

我現在感到

情緒名稱

情緒定位

體感
心跳/體溫

外表
肢體/面部

意圖
積極/消極

認知
擴展/聚焦

感受
滿意/不滿

典型情境

--	--	--	--	--	--



我現在感到

情緒名稱

情緒定位

體感
心跳/體溫

外表
肢體/面部

意圖
積極/消極

認知
擴展/聚焦

感受
滿意/不滿

典型情境

--	--	--	--	--	--

我現在感到

情緒名稱

情境1

情境2

情境3

情境4

情境5

Why ?

Why ?

Why ?

Why ?

情緒定位

體感
心跳/體溫

外表
肢體/面部

意圖
積極/消極

認知
擴展/聚焦

感受
滿意/不滿

典型情境

--	--	--	--	--	--



我現在感到

情緒名稱



情境1

情境2

情境3

情境4

情境5

Why ?

情緒資料庫

Why ?

Why ?

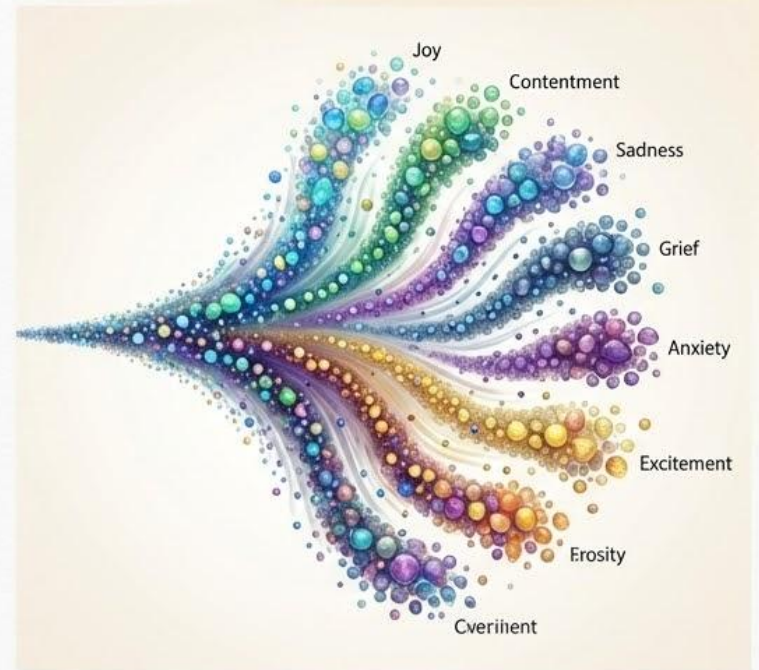
情緒的覺察/辨識（命名）

- 可以是直覺的感知
- 也可能是複雜的認知思考活動



情緒粒度 (Emotional granularity)

能夠準確、細緻地辨識、描述和
區分自身情緒經驗的能力。



Barrett, L. F. (2004)

情緒教練



情緒探索教練

作者：CHANG YU LIN 人

協助你以結構化方式思考請情緒的感官/身體感受；動作/行為反應；隱喻；可能引發的事件或情境

請問要如何
與你互動

你可以提供
哪些協助



<https://chatgpt.com/g/g-689ea58ae20c81919fce5679a2edcce0-qing-xu-tan-suo-jiao-lian>

與A對話產製過程

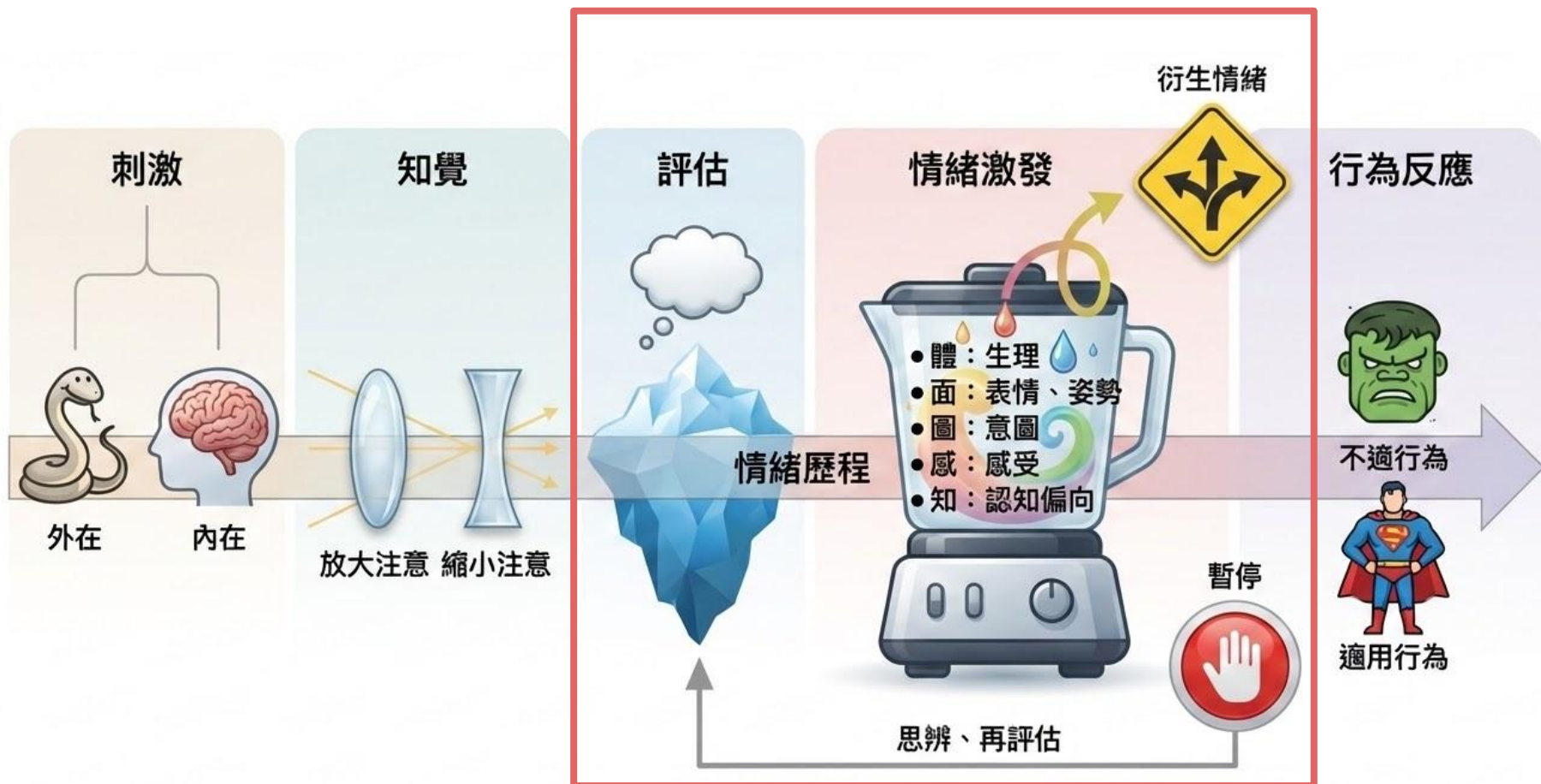
<https://docs.google.com/document/d/1OutRfno7hlwN16-e5HEFAniRCq3qExvfGd1h-8gEG6o/edit?usp=sharing>

情緒：面對情境的警報器 / 本能直覺與認知思考的轉換器 / 行動決策與行動的 啟動器



情緒是動態歷程





**情緒辨識/覺察是
情緒調節的第一步**

如何練習情緒覺察？

向內看

自己內心感受
自己的想法

向外看

當下發生什麼事？
別人對我的反應？

從情緒調節方法

到情緒調節策略

熱議 TOP 7 紓壓方法 網路聲量排行

1. 運動健身



聲量：1,544則

2. 按摩推拿



聲量：1,156則

3. 睡一覺



聲量：779則

4. 吃美食



聲量：611則

5. 聽音樂唱歌



聲量：585則

6. 寫作畫畫



聲量：567則

7. 度假旅遊



聲量：564則



Social lab
社群實驗室

觀測期間：2021/07/01~2022/07/25

觀測來源：討論區、社群網站、部落格、新聞（排除抽獎文）

註：本排行係使用《OpView社群口碑資料庫》統計觀測條件下之「紓壓方法」話題相關討論則數。

Copyright © eLand Information. Proprietary and Confidential. All rights reserved.

https://healthmedia.com.tw/main_detail.php?id=54434



真正有效的 7 種舒壓策略！



從情緒調節 **方法**

到情緒調節 **策略**

Gross(1989)的情緒調節歷程



- | | | | |
|--------|---------|-------------|--------|
| ● 計畫 | ● 迴避情境 | ● 情緒覺察 | ● 轉移注意 |
| ● 預備 | ● 轉移焦點 | ● 需求覺察 | ● 擴展經驗 |
| ● 健身營養 | ● 正念專注 | ● 呼吸、身體姿態調整 | ● 人際支持 |
| ● 作息 | ● 成長型思考 | ● 認知重評(轉念) | ● 學習成長 |
| ● 人際關係 | | | ● 專業支持 |
| ● 感恩 | | | |
| ● 自我慈悲 | | | |
| ● 修養品格 | | | |
| ● 學習成長 | | | |

各種情緒調適方法要考量的有？

轉念
暫離現場
飆車
電視電影電動
睡覺
運動打球
健身
散步
正念冥想
吃美食
聽音樂唱歌
寫作畫畫(創意嗜好)
度假旅遊
親友相聚
看書
專家諮詢
呼吸

- 事件前預防 / 事件當下控制 / 事後調節
- 用多會出事 / 太多要控制 / 多多益善
- 靠外物環境 / 靠自己內控
- 消耗心力健康 / 身心成長

壓力調適

1. 壓力源的主觀/客觀、可控/不可控
2. 壓力的**資源**理論
3. 兩種壓力**因應**策略(情緒調適、問題解決)
4. 正向的壓力**經營**策略



壓力調適

真相揭曉：壓力，誕生於我們的「評估」



外在事件



認知評估
(Cognitive Appraisal)

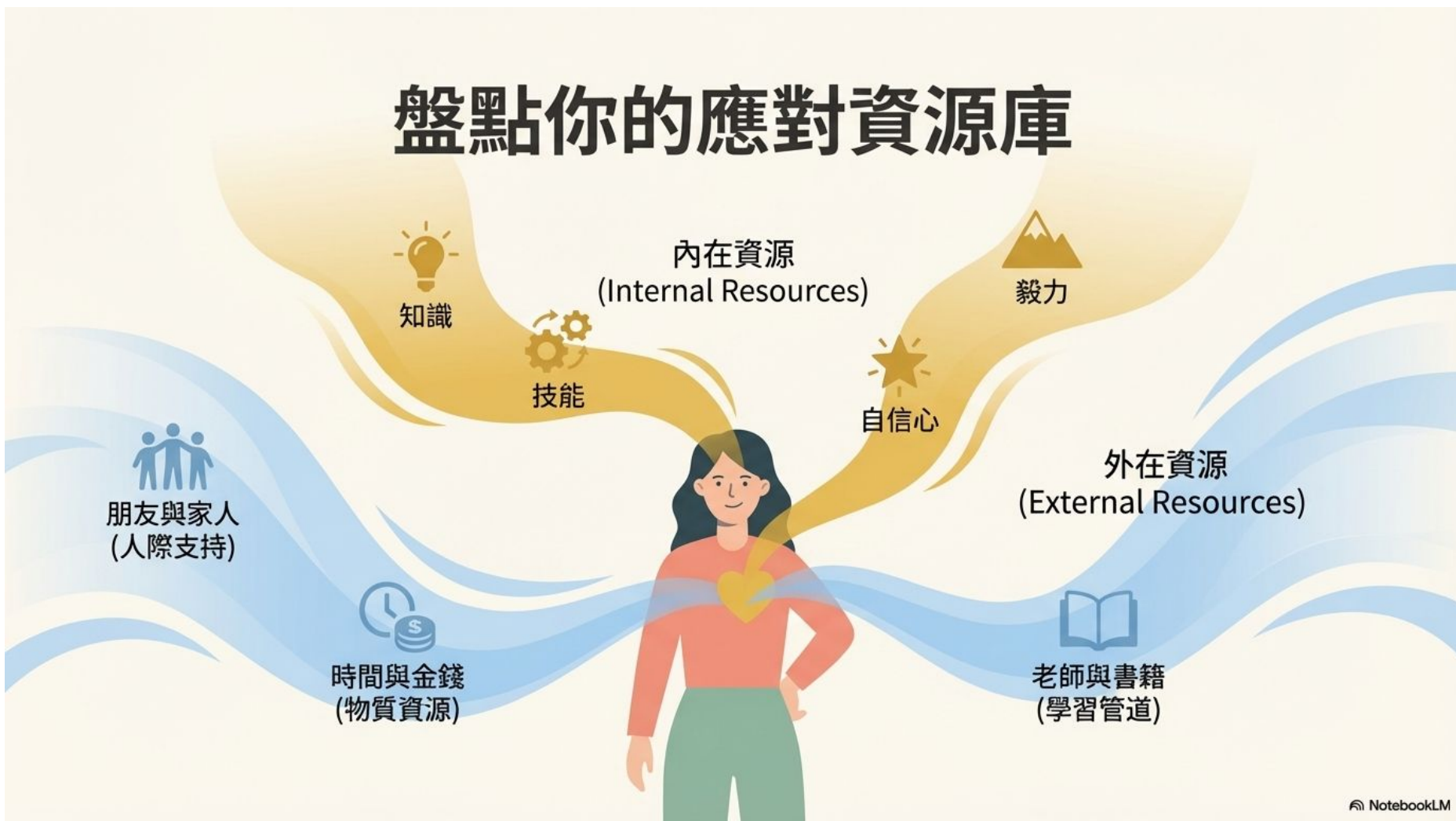


身心反應

核心概念：壓力並非事件本身，而是「環境要求」與「自身應對資源」在我們心中動態互動的產物。

壓力調適

盤點你的應對資源庫



壓力調適

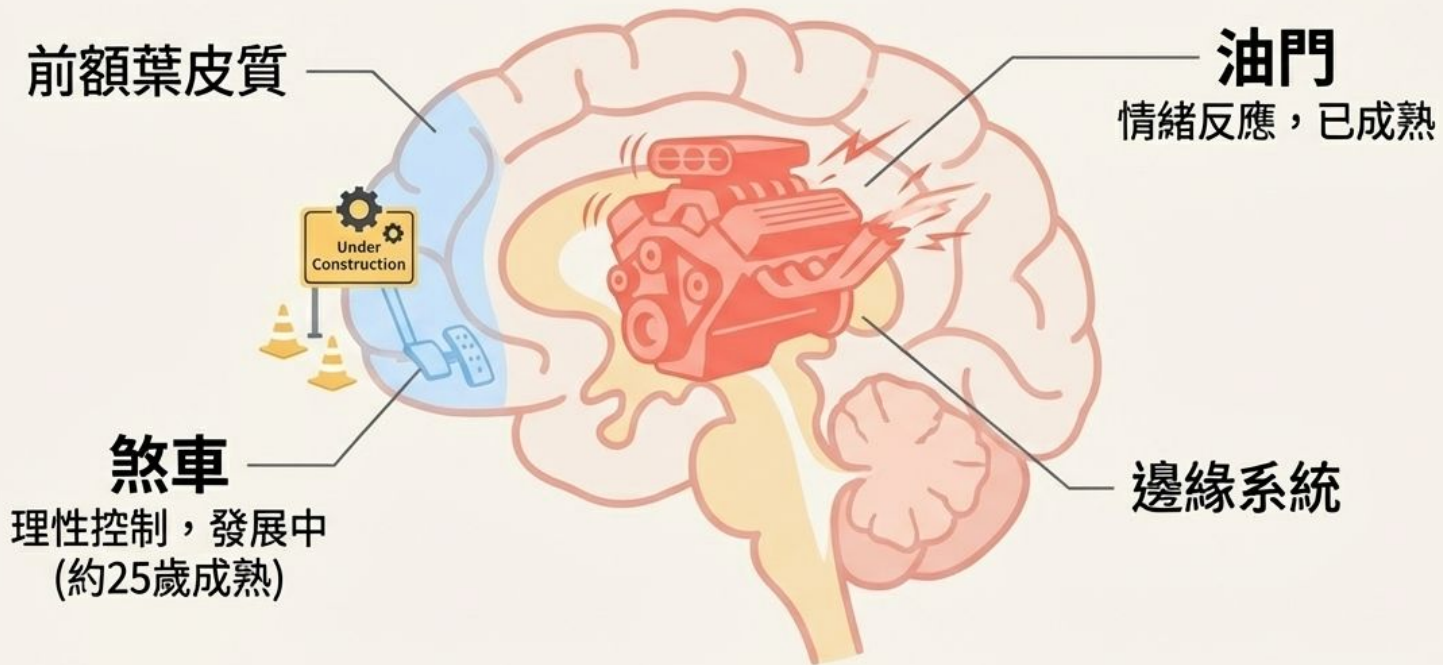
找到你的「最佳壓力區」



核心訊息：目標不是零壓力，而是最適壓力。

壓力調適

青少年大腦的秘密：油門與煞車的失衡



旁註文字：生理發展的不平衡，導致青少年面對壓力時，HPA軸（壓力荷爾蒙系統）反應更強烈，情緒調節更困難。

壓力調適

辨識壓力源：你能改變什麼？

可控壓力源 Controllable



適合採取**問題解決**策略

不可控壓力源 Uncontrollable



適合採取**情緒調適**策略

核心原則：當因應方式與情境可控性相匹配時，調適效果最佳。

壓力調適

你的兩大核心策略

問題解決策略

Problem-Focused Coping



制定計畫



尋求協助



釐清問題

情緒調適策略

Emotion-Focused Coping



運動



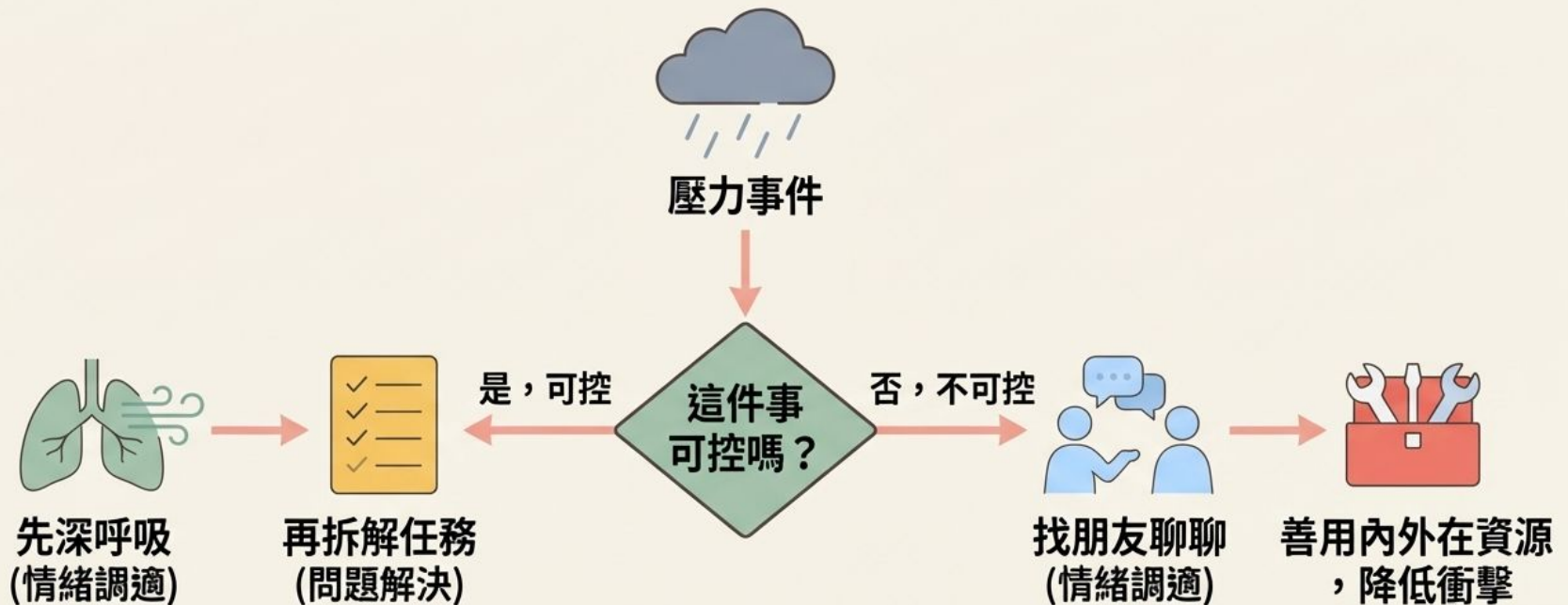
傾訴



正念冥想

壓力調適

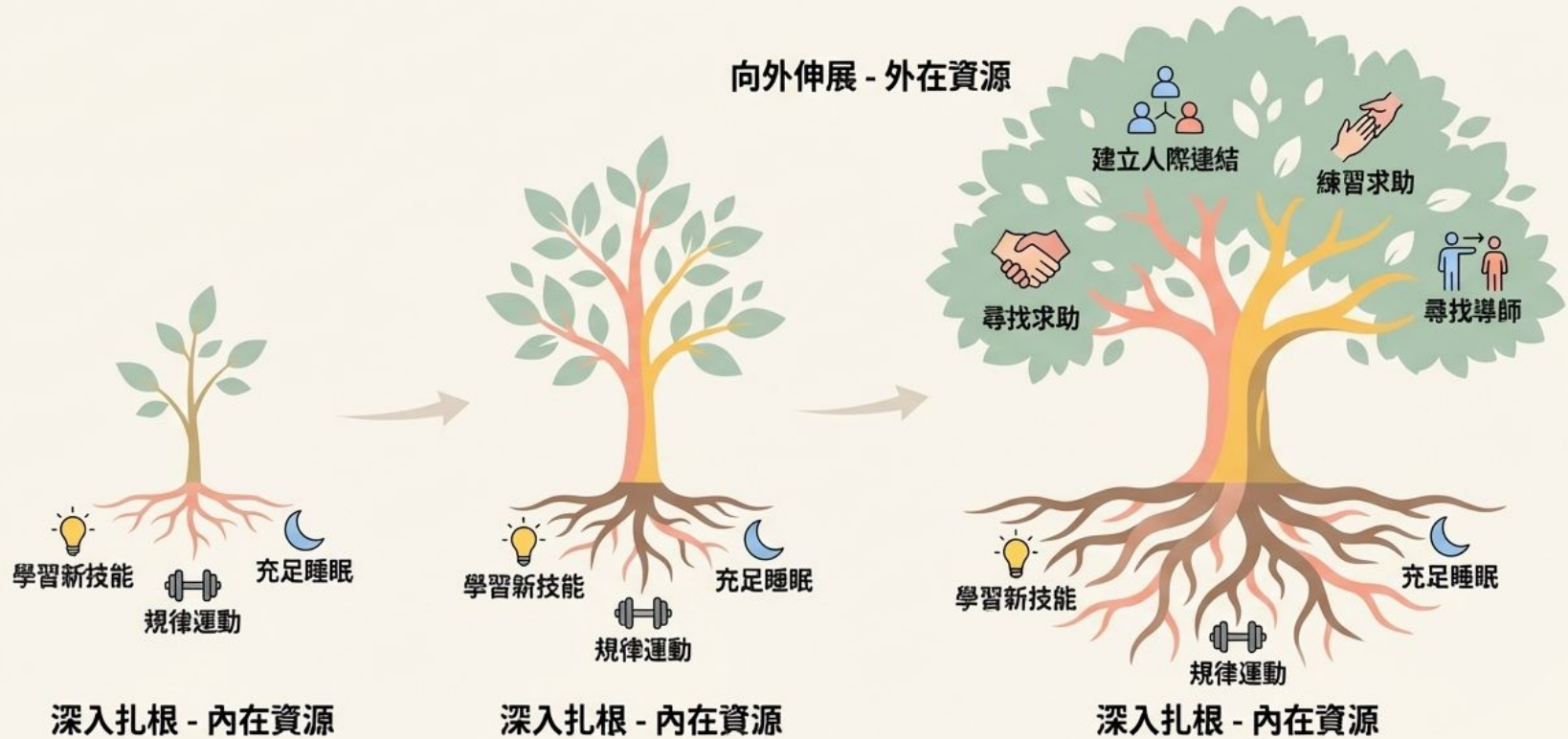
從被動反應到主動經營：你的壓力管理流程



核心思想：將各種「方法」組合起來，形成智慧的「策略」。

壓力調適

擴展你的能力圈：持續培養內外資源



旁註文字：資源越充足，越容易將「威脅」評估為「挑戰」。

壓力調適

終極心態：視壓力為成長的信號

固定心態 Fixed Mindset



成長心態 Growth Mindset



核心訊息：你的心態，決定了壓力是阻礙你的牆，還是讓你登高的梯。

不利的情緒習慣：逃避、壓抑、陌視、不解、放縱



Ruler Approach

R

• Recognize【辨別】承認情緒，單純感受自己

U

• Understand【理解】為何我或他人會有這個感覺？問/聽

L

• Label【標記】為情緒命名。承認就可以產生轉移作用。

E

• Express【表達】不說的原因是？聆聽....?

R

• Regulate【調節】情緒調節的策略



[Marc A. Brackett](#)



同理

冷同理

換位思考

- 認知思考
- 觀點取替
(perspective-taking)
- 心智理論
(theory of mind)

熱同理

感同身受

- 情感共鳴
- 鏡像神經
(mirror neurons)
- 情緒感染
(emotional resonance)

同理

瞭解對方的想法、處境

體會對方的經驗、感受

看見**感知**情緒背後的需求

受幫助者，受幫助之前發生什麼事情，有哪些情緒狀態
她們的需求可能會是什麼？



受助者角色	受助前的情緒 /生理狀態	反映出的潛在需求
1. 滑板少年	痛苦、無助 跌倒在地，表情痛苦，一時無法起身。	身體扶持與安撫 需要有人拉他一把，確認他沒事，獲得安全感。
2. 過馬路的老奶奶	吃力、緩慢 抱著沈重的雜貨，行動不便，在馬路中間顯得脆弱。	體力分擔與保護 需要有人協助搬運重物，並護送她安全通過潛在危險的區域(馬路)。
3. 找零錢的年輕女子	焦慮、慌張 在停車收費錶前翻找錢包，找不到零錢，擔心超時受罰。	解決燃眉之急 需要微小的物質援助(硬幣)來解除當下的窘境與焦慮感。
4. 掉錢包的西裝男	匆忙、分心(未察覺) 專注講電話趕路，完全沒發現貴重物品遺失。	他人的誠實與提醒 處於「盲點」狀態，需要旁人的善意來保護其財產安全，避免損失。
5. 搬行李的司機 /男子	吃力、力不從心 獨自嘗試從後車廂搬下沉重的箱子，顯得搖搖欲墜。	協作與援手 需要體力上的協助，共同分擔重量以完成任務。

<https://aistudio.google.com/app/prompts?state=%7B%22ids%22:%5B%2211LYWmv2A1tekM42nPANs6PWkciKmovAM%22%5D,%22action%22:%22open%22,%22userId%22:%22101192654329493567732%22,%22resourceKeys%22:%7B%7D%7D&usp=sharing>

受助者角色	受助前的情緒 /生理狀態	反映出的潛在需求
6. 流浪漢	飢餓、落寞、被邊緣化 坐在路邊，神情疲憊且被路人忽視。	生理滿足與尊嚴 除了基本的食物止飢，更需要被當作「人」看待的尊重與關懷(被看見)。
7. 忘記手機的女孩	大意、分心 離開咖啡座時將手機遺落在桌上而不自知。	善意的守護 與掉錢包的男子類似，需要他人的誠實來挽回因疏忽可能造成的損失。
8. 獨自用餐的女士	孤獨、憂鬱 一個人坐在熱鬧的街邊用餐，表情凝重，顯得心事重重。	情感連結與慰藉 需要被關注、被溫暖，透過他人的善意(花朵)打破內心的孤島。
9. 餐廳服務生	忙碌、盡責(略顯疲憊) 正在執行例行工作，沒預料到會有額外的好事發生。	肯定與驚喜 透過慷慨的小費，獲得對其勞動價值的認可，以及生活中突如其來的快樂。
10. 建築工人	炎熱、口渴、疲憊 在烈日下工作，滿身大汗。	生理舒緩與體恤 需要一杯水來解渴，以及他人對其辛勞工作的體貼(這杯水完成了善意的循環)。

<https://aistudio.google.com/app/prompts?state=%7B%22ids%22:%5B%2211LYWmv2A1tekM42nPANs6PWkciKmovAM%22%5D,%22action%22:%22open%22,%22userId%22:%22101192654329493567732%22,%22resourceKeys%22:%7B%7D%7D&usp=sharing>

情緒的核心主題、內在需求與表達方式

憤怒 (● 低愉悅 × 高活力)

可能出現的時候：

- 被誤會、被指責
- 感覺不公平、被忽視
- 別人違反承諾或界線

常見表達：

- 聲音變大、語速加快
- 皺眉、臉紅、握拳
- 想甩門、想反駁、想離開現場

背後的需求：

- 希望被尊重、被理解
- 想維護自己的界線或價值
- 想讓別人聽見「我覺得這樣不行」

例子：

小偉在小組報告中努力準備，但同學卻拿走功勞，他氣得不想說話。

👉 其實，他需要的是「被看見他的努力」與「公平」。

喜悅 (● 高愉悅 × 高活力)

可能出現的時候：

- 成功完成挑戰
- 被稱讚、達成目標
- 和朋友一起玩得開心

常見表達：

- 微笑、眼神明亮
- 想分享、想擁抱、想大笑
- 身體輕盈、動作變快

背後的需求：

- 想連結他人、分享好事
- 想被肯定、被接納
- 想慶祝自己的努力與成果

例子：

全班表演結束，大家一起歡呼。

👉 喜悅的背後，是「共同完成」與「被認同」的需求。

情緒的核心主題、內在需求與表達方式

低落 (● 低愉悅 × 低活力)

可能出現的時候：

- 成績退步、被拒絕
- 計畫失敗或期待落空
- 覺得自己不被在意

常見表達：

- 說話變少、動作變慢
- 想一個人待著、不想出門
- 注意力變低、容易發呆

背後的需求：

- 希望被安慰、被理解
- 需要休息或重整方向
- 想重新找到自己的價值感

例子：

安安沒考好，被罵後一句話都不想說。

👉 她需要的不是責備，而是「有人願意陪著她面對」。

平靜 (● 高愉悅 × 低活力)

可能出現的時候：

- 完成一件事後放鬆
- 一個人散步、聽音樂、看夕陽
- 和信任的人在一起，沒有壓力

常見表達：

- 呼吸順暢、姿勢放鬆
- 表情柔和、語氣穩定
- 行動有節奏、不急不躁

背後的需求：

- 被允許休息與慢下來
- 感受到安全與被接納
- 想與自己或他人連結

例子：

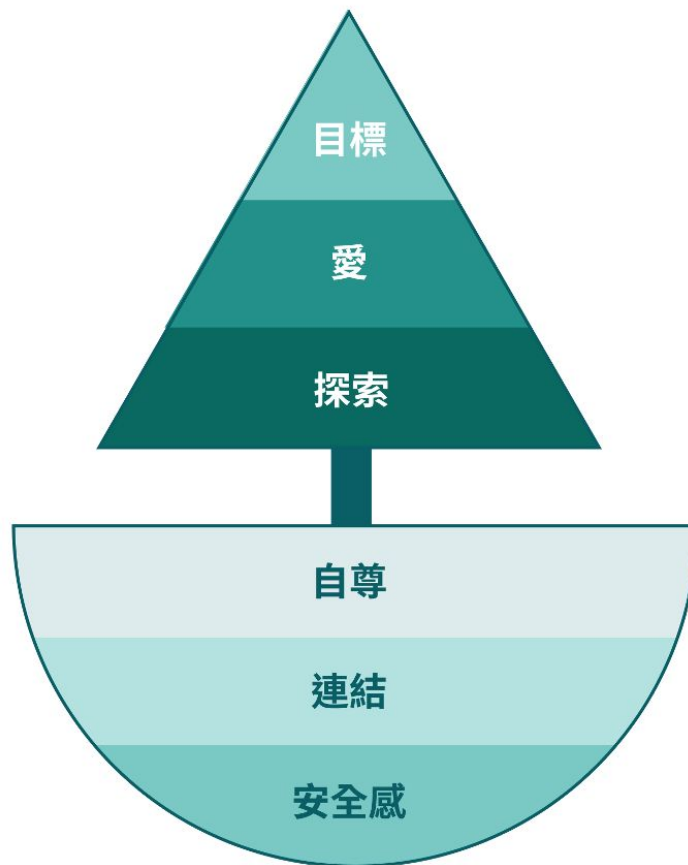
考完期末考後，坐在操場看天空，感覺一切都剛好。

👉 這時的需求是「安穩與存在感」。

人的基本需求



馬斯洛理論的5大需求 ④ 帆船型



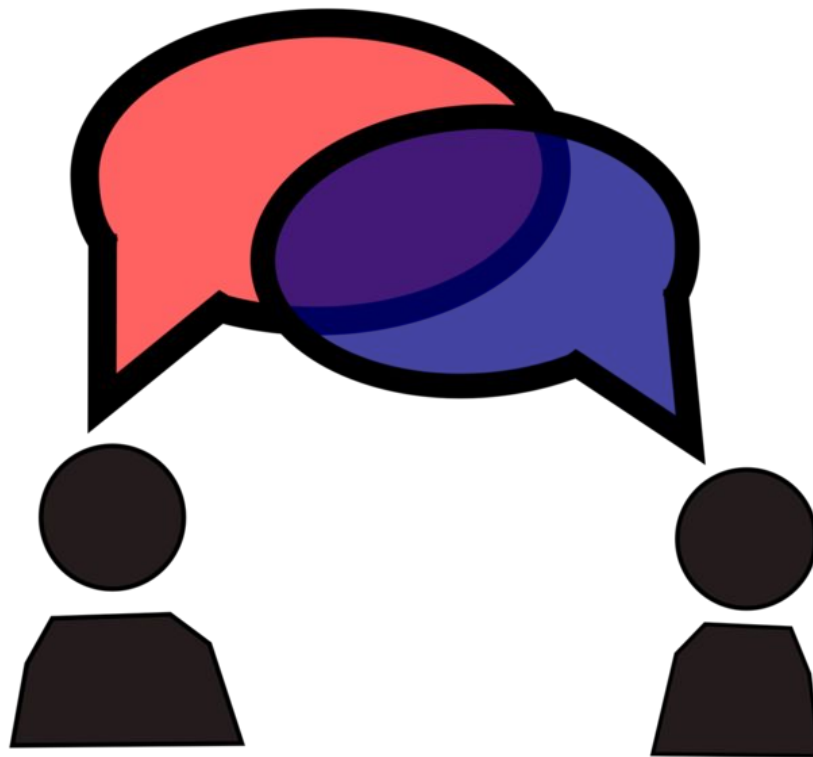
參考資料：Scott Barry Kaufman 《顛峰心態》 圖表製作：Cheers團隊

情緒的核心主題、內在需求與表達方式



知道你今天到學校的心情是 _____
我想對你說 _____

A



B

知道你的

心情(情緒)是 焦慮

我想對你說 (對「情緒」回應)

情緒教練



情緒探索教練

作者：CHANG YU LIN 人

協助你以結構化方式思考請情緒的感官/身體感受；動作/行為反應；隱喻；可能引發的事件或情境

請問要如何
與你互動

你可以提供
哪些協助



<https://chatgpt.com/g/g-689ea58ae20c81919fce5679a2edcce0-qing-xu-tan-suo-jiao-lian>

與A對話產製過程

<https://docs.google.com/document/d/1OutRfno7hlwN16-e5HEFAniRCq3qExvfGd1h-8gEG6o/edit?usp=sharing>

情緒的核心主題、內在需求與表達方式

當我/他人覺得_(情緒名稱)_時

因為我/他人需要_(內在需求)_

通常我/他人會_(行為反應)_

情緒的核心主題、內在需求與表達方式

當我/他人覺得_(情緒名稱)_時

因為我/他人需要_(內在需求)_

通常我/他人會_(行為反應)_

情緒的核心主題、內在需求與表達方式

當我/他人覺得_(情緒名稱)_時

因為我/他人需要_(內在需求)_

通常我/他人會_(行為反應)_

向小妹妹學溝通



但是今年我吃光了這些糖果

仔細看，小妹妹用了哪些溝通的方法

- 承認(調節)自己的感受
- 表達自己的感受(傷心、生氣)
- 關心(同理)對方
- 重新解釋情境:個別化、暫時化(今年 ... 明年..)
- 轉移注意力到其他有興(樂)趣的事情
- 提出建設性的協商

建立正向關係的人際溝通

1. 覺察自己的需求
2. 觀察/體會他人的需求
3. 知道/同意人際的最大公約數
4. 表達自己的需求
5. 協商彼此需求的行動

「非暴力溝通」步驟

觀察

先觀察對方狀態、現場氛圍

克制主觀情緒
不給建議或批評

感受

深入體會雙方當下感受

專注現場互動
换位思考

需要

看見對方話中的「需要」

聆聽對方觀點
了解背後動機

請求

耐心請求對方理解

坦誠自身想法
同時尊重對方

(創立：美國心理學家盧森堡)

非暴力溝通
Nonviolent Communication

Nonviolent Communication
A Language of Life
(3rd Edition)

非暴力溝通 愛的語言

全新增訂版



如果「暴力」指的是會造成傷害的行為，
生活中有許多習以為常的溝通方式，其實是暴力性的。
「當你忙著批評別人，就沒空愛他們了。」

馬歇爾·盧森堡博士 Marshall B. Rosenberg, Ph.D. 著 蕭寶森 譯

如何學人際關係中的(衝突)溝通

- 覺察「情緒」對溝通互動的影響
- 區分事實與情緒反應(非暴力溝通)
- 覺察衝突溝通情境中自己與他人的情緒/需求
- 學習調節個人在溝通情境中的情緒(暫離、轉移注意、轉念、呼吸)
- 學習表達個人在溝通情緒中的情緒與需求(我訊息)
- 學習同理(覺察+表達)對方在溝通情緒中的情緒與需求(三明治溝通)
- 學習提出建設性的協商(非暴力溝通、三明治溝通)

感恩

寫下今天早上起床到現在
值得感謝的三件事 / 三個人

感恩

因為感知到某人對自己付出而產生被關懷的正向情緒，而想要感謝及回報的意圖。



X 感恩的益處

青少年的大腦超級燃料：感恩的科學與實踐指南

感恩如何重塑青少年大腦 (The Neuroscience of Gratitude in Teens)

伏隔核 (Nucleus Accumbens)：
啟動內在「獎勵系統」，提升動機



釋放多巴胺，提升親社會動機與愉悅感。



內側前額葉皮質 (mPFC)：
強化「情緒控制中心」



增強同理心，穩定情緒，做出理性判斷。



杏仁核 (Amygdala)：
平思「壓力警報器」



有效疏解壓力與焦慮，減少恐懼感。



下丘腦 (Hypothalamus)：
調節核心「生命中樞」



改善睡眠品質，減輕疲勞，調節激素分泌。



感恩的實證益處：在學校與家庭 (Proven Benefits: At School & Home)



學校表現更佳
GPA、學業動機、學校滿意度提升，學習倦怠感降低。



人際關係更穩固
預測更好的同儕關係與助人行為，增強家庭支持感與信任度。



心理韌性更強
拓寬視野，發現解決方案與社會支持，建構更強心理韌性。



父母的專注是關鍵
高質量的親子互動是培養感恩的最長，避免「陪讀行為」。

負面習慣 vs. 感恩 (The High Cost of Negative Habits vs. Gratitude)

負面習慣

感恩

共同抱怨 (Co-rumination)
共同抱怨深化友誼，但長期會強化受害者心態，增加憂鬱和焦慮風險。

社會比較 (Social Comparison)
引發嫉妒、自卑感與不安全感，侵蝕自信心。

自我中心 (Egocentrism)
阻礙同理心發展，讓軀調節情和相對動力。



連樣心理資源
促進真實連結
認知他人善意

如何培養感恩習慣？ (How to Cultivate Gratitude)

核心四步驟：注意 - 思考 - 感受 - 行動



注意 (Notice)
注意到好事



思考 (Think)
思考善團與行徑



感受 (Feel)
感受內心動感



行動 (Do)
拓展行動廣度



高影響力運動：感恩信
要動寫成信或會對好感謝的人，產生持久正面影響。



日常無習：感恩日記
每天/每週寫下3-3件值得感謝的事，持續的大腦風暴。



班級文化營造：感恩禮或感恩讚
設立公益空間，播時實了想加，營造正向歸屬氛圍。

值得感謝的對象



他人額外重大的付出



他人平常義務之付出



日常生活的美好事物、小確幸、好笑



自己身體心理



逆境或他人之傷害



受益自己的對象

感恩的表現



知恩：察覺注意



感恩：感受幸福



謝恩：表達感謝



報恩：回報付出(直接報恩、行為改變、傳遞恩惠)

HOW TO



感恩日記



感恩卡



感恩信



感恩行動

負責任的決策

在社會的規則下

道德標準

社會規範

安全因素

我們該怎麼好好的表現自己

個人行為

社會互動

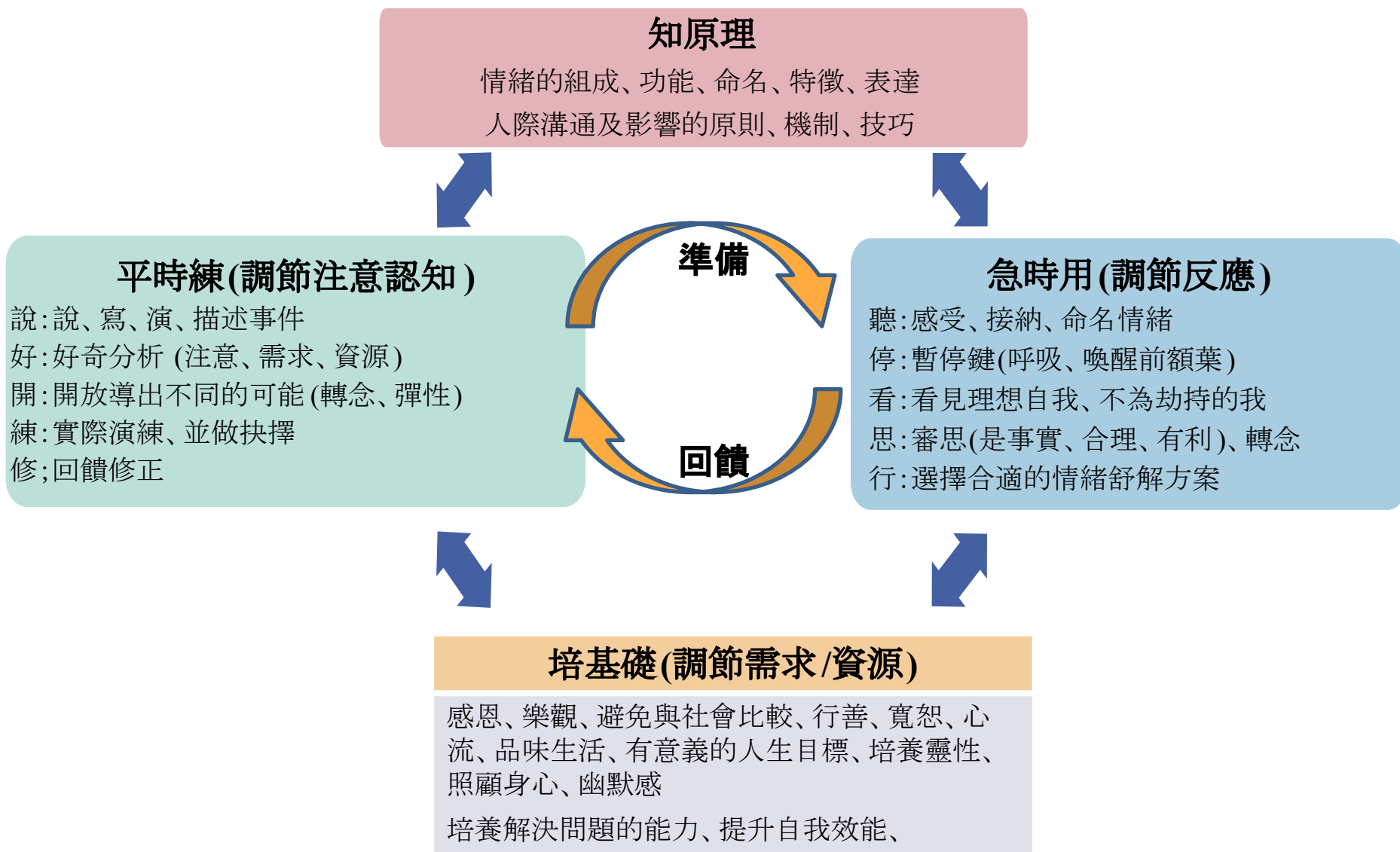
來讓自己他人還有社會更好

負責任的決策 / 行動

- 對自己負責：對自我的覺察與管理（或調適）
- 對他人負責：對他人或社會的覺察與互動
- 對自己、他人、自然負責：在前者的交互作用下做出適當的（利己利他）決策或行動

SEL如何 教

社會情緒學習的 **知練用培** 模式(陳學志, 2024)



知練用培的SEL課程發展模式 (張雨霖, 2025)

知原理(探究SEL知能)

教師選擇分齡適性的SEL內涵, 並且探索SEL課程基礎知識(大腦科學、心理學、身心健康、教育實踐、社會相關研究結果)。以適合的方式傳達給學生

平時練(提供SEL情境體驗)

設計學生可應用知識、演練技能、體驗省思的情境與學習活動

準備

即時用(搭建SEL鷹架)

引發激勵學生學習SEL意願的動機鷹架
設計引導學生探究的認知鷹架
教導學生實踐SEL知能必要的能力鷹架

回饋

培基礎(擴展SEL素養)

提供學生實踐SEL知能的真實機會(校園、家庭)
協助學生將SEL擴展跨領域學科、跨議題、跨生活場域
培養學生實踐SEL的後設能力(自我提升、自我激勵、自我監控、自我調節等)

SEL融入課程三層面判斷基準表

SEL融入課程三層面判斷基準表		
SEL三層面（子向度）	教師可檢視的面向	建議基礎
A. 對自我的覺察與管理（調適）		
A1. 自我覺察（Self-Awareness）		
A1-1情緒覺察：覺察並命名自己的情緒，理解情緒來源與後果	▪ 是否讓學生辨識並表達自身情緒？	—
A1-2自我探索：發掘個人特質、需求、性向與優勢	▪ 是否提供學生探索自我特質與興趣的活動？	—
A1-3自我認同：接納自身性別、文化、語言資產，培養自我效能與成長思維	▪ 是否引導學生理解自我文化背景並建立信心？	A1-1、A1-2
A1-4信念與價值覺察：覺察個人信念、價值觀與核心需求	▪ 是否讓學生覺察並反思自己的信念與價值？	A1-1、A1-2



<https://docs.google.com/document/d/14YzaimCwmomWpB7bRtlyh30wEE2cogHKgBQismpBCDU/edit?usp=sharing>

SEL融入課程三層面判斷基準表

使用步驟

步驟一：逐條檢核

- 教師依據課程的學習重點或目標，逐項評估該子向度在課程中是否**必要或涉及**。
- 建議使用**1-5分量尺**：1 = 完全不相關；5 = 為達成課程目標極為關鍵。

步驟二：反向檢視（依據「建議基礎」）

- 從表格的最後項（C層）開始，回頭檢查其「建議基礎」所列項目。
- 若後項評分高，但其前項基礎原先評低，重新思考是否需要**補強前項基礎能力**。

步驟三：篩選整合

- 從評分較高的項目中，挑選：
 - (1) 可直接融入現有課程活動者；
 - (2) 可作為教學調整或延伸活動設計者。
- 強調**課程與SEL的互補增益**，而非額外負擔。

SEL各領域設計與指標對接助理



SEL04_各領域SEL課程設計與指標對接助手（整合版）

作者：CHANG YU LIN &

這是各領域SEL課程設計與指標對接助手。服務對象為**各學科、各年段**的中小學教師。你的目標是將教師現有或計畫中的課程 / 教案，**精準對接 SEL 指標**，並**自然融入可執行的教學活動、引導語與評量證據**，同時提供**可溯源的學理 / 實證依據**。

要如何與你互動

你可以協助
的事情有哪些



<https://chatgpt.com/g/g-690c0ea74-13c81918cd826e07b9ae14d-sel04-ge-ling-yu-selke-cheng-she-ji-yu-zhi-biao-dui-jie-zhu-shou-zheng-he-ba-n>

不同型態SEL課程

課程型態	說明	例舉
SEL 主題課程	課程主旨為教導SEL的知能	<ul style="list-style-type: none">● 綜合課學習情緒覺察● 健教課學習心理健康
SEL 應用課程	課程主旨為個生活知能學習，廣泛或深入涉及SEL知能應用情境	<ul style="list-style-type: none">● 家政課學習家人溝通● 童軍課學習小隊合作
SEL 融入課程	課程主旨為學科知識技能學習，透過SEL知能加強或延伸學習	<ul style="list-style-type: none">● 音樂課體驗音樂變化如何影響情緒● 國文課從課文賞析延伸討論如何面對人生困境● 數學課練習覺察個人解題過程的情緒調節與解題策略變化● 自然課後回顧今天自己的學習歷程
SEL 班級經營	各種課堂學習中的潛在學習情境	<ul style="list-style-type: none">● 上課前進行心情check-in● 教學活動提供學生自主評估選擇機會

不同型態的SEL課程培育重點

	SEL認知 Cognition	SEL技能 Skill	SEL態度/行為 Attitude/Action	SEL環境 Environment
SEL 主題課程	V	V	V	V
SEL 應用課程	V	V	V	V
SEL 融入課程	V	V	V	V
SEL 班級經營	V	V	V	V
SEL 教學基礎	教師SEL素養 (知原理、平時練、急時用、培習慣)			

SEL議題融入課程的類型

融入方式	說明	舉例
融入式-連結 (SEL應用)	主體為原領域的內容，而其中部分內容跟SEL內涵重疊 (SEL內涵有助於學習原領域內容)，與SEL關聯可多可少	<ul style="list-style-type: none">● 綜合活動家政課學習家人溝通● 國文課賞析作品中的情感表達
融入式-延伸	主體為原領域的內容，有部分時間延伸教學SEL內容 (SEL內涵不一定與原領域直接相關)，與SEL關聯可多可少	<ul style="list-style-type: none">● 音樂課分享自己的音樂魔法 (靜心、激勵、訴情)● 生物課分享戶外踏察時的五感經驗● 數學課探討素養題解題前的自我調適
主題式	主體為SEL內容。以彈性學習課程或領域課程中單節或多節課單元方式實施 (並非整學期都實施)	<ul style="list-style-type: none">● 專輔老師的彈性學習課程 (班級輔導) 某次以SEL為主題● 國中綜合活動輔導課程● 國中健體領域-健康教育課程
特色課程	主體為SEL內容。以 學期或跨學期、跨領域方式實施	<ul style="list-style-type: none">● 臺北市社會情緒學習校本特色課程

全校培養學生的 SEL 素養

知練用培	教務	學務	輔導	總務	學科教師	導師	家長
知原理	V		V		V		
急時用		V	V			V	
平時練			V	V	V	V	V
培基礎	V	V	V	V	V	V	V

AI輔助工具

類型 ▾ 使用者 ▾ 上次修改日期 ▾ 來源 ▾

名稱 ↑

 RAG文件
 SEL00_情緒探索教練 
 SEL01_SEL課程指標選擇小助手 
 SEL04_各領域課程設計與指標對接助手（整合版） 
 SEL021_教案探索助理（SEED × 國中綜合活動） 
 SEL022_教案探索助理（SEED × 生涯規劃） 



https://drive.google.com/drive/folders/1GI0zfF1gn4NkD9zrTDrf6H966_AhA3oR?usp=drive_link

AI輔助工具



SELOO_情緒探索教練

作者：CHANG YU LIN 人

協助你以結構化方式思考請情緒的感官/身體感受；動作/行為反應；隱喻；可能引發的事件或情境

請問要如何
與你互動

你可以提供
哪些協助



AI輔助工具



SEL01_SEL課程指標選擇小助手

作者：CHANG YU LIN 吳

這個GPTs可以協助中小學教師選擇並檢核自己設計的課程是否能對應合適的社會情緒學習（SEL）內涵

請列出與你
互動的流程

請說明你可以
協助的事情



AI輔助工具



SEL011_SAFE 校本課程檢核機器人

作者：CHANG YU LIN 人

根據 CASEL 的SAFE原則引導教師 / 行政檢核是否符合SEL融入的原則。

要如何與你互動

你可以提供
哪些協助



AI輔助工具



SEL021_教案探索助理 (SEED × 綜合活動)

作者：CHANG YU LIN 吳

協助綜合活動教師探索教案可結合的SEL知能與素養，對應課綱與學習表現，並提供AI探索Prompt (支援ChatGPT與Gemini版本)

請說明如何
與你互動

請說明你可以
協助我之處



AI輔助工具



SELO22_教案探索助理 (SEED × 生涯規劃)

作者：CHANG YU LIN &

我是一位熟悉「高中生涯規劃科」與「社會情緒學習 (SEL)」的 教案設計顧問



說明你可以
協助我之處

說明與你互
動的流程

AI輔助工具



SEL03_融入建議機器人

作者：CHANG YU LIN 吳

這個GPTs機器人可以協助你根據學生年段、學科與關注議題，發展與社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）整合的教學活動與課程方案。

與你互動的流程是什麼？

你可以幫助我
哪些事情？



AI輔助工具



SEL04_各領域SEL課程設計與指標對接助手（整合版）

作者：CHANG YU LIN 人

這是各領域SEL課程設計與指標對接助手。服務對象為**各學科、各年段**的中小學教師。你的目標是將教師現有或計畫中的課程 / 教案，**精準對接 SEL 指標**，並**自然融入可執行的教學活動、引導語與評量證據**，同時提供**可溯源的學理 / 實證依據**。

要如何與你互動

你可以協助的事情有哪些

