

# SEL 社會情緒學習 (Social & Emotional Learning)



美國學業與社會情緒學習協會

(CASEL, The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)

1994年CASEL成立, 提出SEL系統性架構, 並提倡幼兒園到高中都要融入相關課程。

SEL不只是一堂課, 更重視營造一個環境來達到同理、尊重、關懷與愛。除了EQ所強調的情商之外, 也重視自我概念、人際互動、做出負責任的選擇, 以期達成個人目標, 活出幸福人生。

## SEL的五大核心內涵:

**自我覺察(Self-awareness)** - 認識自己, 是SEL的起點

學習辨識自己的情緒、價值觀、優勢與局限, 建立正向的自我概念, 保持成長心態與自我效能感。

**自我管理(Self-management)** - 除了認識自己, 還要能照顧自己

學習情緒調節、時間管理、個人規劃等技能, 展現自我激勵、恆毅力與執行力, 為學習與生活建立穩定節奏。

**社會覺察(Social awareness)** - 用心感受他人, 是建立關係的起點

學習同理心, 能夠理解文化差異、尊重他人、站在別人的角度思考, 也能辨識危機, 理解社會規範, 善用所處環境的資源與支持。

**人際技巧(Relationship skills)** - 會相處的孩子, 才有機會成為團隊中的力量

學習傾聽、合作、溝通、處理衝突等技巧, 有能力建立正向人際關係, 懂得設立界線、抵抗壓力。

**負責任的決定(Responsible Decision Making)** - 每一個選擇, 都是價值觀的展現

能夠評估行為的後果, 依循道德與社會規範, 做出符合價值觀、利己益人的負責任決定。

## 108課綱的「自發、互動、共好」與SEL:

自我覺察、自我管理屬「自發」; 社會覺察、人際技巧屬「互動」; 負責任的決定屬「共好」。

SEL的學習沒有年齡限制, 能使人洞悉自己與他人的關係, 掌握人生的願景和目標, 是決定一生幸福的關鍵能力

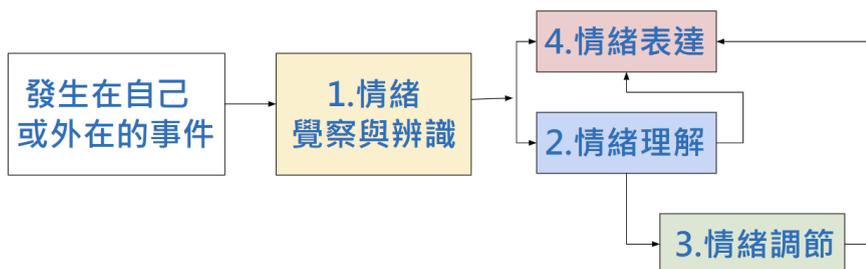
## 校園推行SEL的參考資源

推薦書籍:SEL全方位實踐指南 (作者:瑪芮里·斯普格 /出版社:親子天下)

## 帶領學生認識大腦與情緒的關係

推薦繪本:都是閃電燈害的啦! (作者:兒童心智科醫師陳麗淇/出版社:三采)

## 學習情緒管理的四種能力



## 認識情緒

- 情緒是一種訊號, 呈現內在需要、想法、期待、渴求。
- 情緒主觀且個別, 需要被尊重。
- 情緒沒有對錯, 想法有是非之分, 行為才有對錯。
- 情緒會累積, 但不會忘記, 需要被了解、標明。
- 情緒不能被壓抑, 只能被疏導。
- 情緒是可以調節的, 往往在於你的選擇
- 情緒是有能量的, 會影響他人, 也會影響抉擇。
- 情緒多重而複雜, 常常情緒背後還有情緒
- 情緒有正負向、強弱度與時間長短之別

## 情緒力1—情緒覺察

- 替情緒命名, 幫助我們將「我這個人」和「我的情緒」分開。
- 辨識自己的情緒, 並且說出來, 就是一種自我接納, 有助於降低情緒強度。
- 說出情緒詞彙, 幫助我們用理性客觀的眼光來看待情緒, 給前額葉啟動的空間。

推薦繪本:How do you feel (作者:Patrick George)

The color monster (作者:Anna Llenas /出版社:華碩文化中文版)

菲力的17種情緒 (作者:迪迪耶·李維/出版社:米奇巴克)

情緒大飯店 (作者:莉迪亞·布蘭科維琪/出版社:小典藏出版)

## 情緒力2—情緒理解

- 個體能辨識自己及他人情緒的表達，瞭解情緒發生的原因以及個別情緒差異的存在狀態。
- 當我們理解情緒的原因，我們就更有能力去調節情緒並做出適當的情緒表達。
- 幫助孩子：辨識情緒+找到情緒背後的想法和需求

推薦繪本：我變成一隻噴火龍了（作者：賴馬 /出版社：親子天下）

壞心情（作者：莫里茲·培茲 /出版社：小魯文化）

## 情緒力3—情緒調節

- 原則
  - 讓情緒的強度趨緩，不要升溫。
  - 讓負向情緒，慢慢轉為緩和，再到正向
  - 給予處理情緒的時間，不需要馬上好起來，但設定可以接受的停損點。
- 作法
  - 改變情境 - 注意轉移
  - 反應調節 - 深呼吸、放鬆技巧 (正念)
  - 同理回映 - 情緒被認同，杏仁核會緩和下來
  - 擁抱、陪伴 - 安全感會降低杏仁核反應
  - 暫停 - 按下情緒暫停鍵，給自己一點時間
  - 重新詮釋 - 改變對事件的解釋(重說想法)
    - 我現在的情緒是？
    - 這個情緒有幫助嗎？
    - 我可以換一個想法看事情嗎？
  - 角色轉換 - 同理、換位思考(如果你是....)

推薦繪本：菲菲生氣了（作者：莫莉·卞 /出版社：三之三）

壞壞 皮氣（作者：珊吉塔·巴德拉 /出版社：彩虹愛家）

## 情緒力4—情緒表達

- 提供安全的環境，鼓勵孩子表達情緒。
- 運用理智腦選擇合宜的表達方式
- 設立表達情緒的界線

推薦繪本：我的感覺系列（作者：康娜莉雅·史貝蔓 /出版社：親子天下）

## 學習情緒力的提問(讓孩子內化為自我提問)

1. 覺察 - 你現在覺得怎麼樣？
2. 理解 - 發生了什麼事讓你有這樣的感覺？
3. 調節 - 你想讓自己冷靜下來嗎？我們可以怎麼做？
4. 表達 - 你可以試著把你的感覺說出來，我想聽你說。

推薦繪本：我的情緒我作主：跟壞心情說Bye-bye！（作者：艾米·莫洛伊 / 出版社：維京出版）

## 當孩子出現負面情緒時，正是學習情商的好機會！

- 如何標明情緒、調節情緒
- 如何用合適的方式表達感覺和需求
- 了解自己的行為對別人造成的影響
- 思考用哪些更好的方式解決問題

## 幫助孩子鍛鍊理智腦

1. 同理(與孩子連結)
  - 理解、接納孩子的情緒
  - 協助孩子覺察、允許表達情緒，並釐清原因
2. 限制
  - 說明環境/資源的限制
  - 說明你的期待
3. 選擇
  - 引導孩子調整認知，思考解決方案

## 提升情緒力的方法

- 運用繪本— 共讀、討論、角色扮演
  - 學習情緒詞彙，在安全感中分享感受
  - 故事情節提供情緒表達與調節的示範
  - 增進覺察及同理他人情緒的能力
- 多運動
  - 運動可以刺激「快樂賀爾蒙(腦內啡)」的分泌，讓孩子有幸福感，可抑制大腦中杏仁核的活化狀態，阻止負面情緒的發生。
- 心情日記、紀錄正向經歷
  - 心理韌性的關鍵在於樂觀，增強孩子的正面情感，而非習得無助。

## 培養孩子的心理韌性

### ★賽利格曼的正向心理學

推薦書籍:真實的快樂 (作者:馬汀·塞利格曼 /出版社:源流)

### ★杜維克的成長型思維

推薦書籍:心態致勝 (作者:卡蘿·杜維克 /出版社:天下文化)

成長性思維學習X行動指南套書 (作者:安妮·布魯克, 希瑟·韓德利 /出版社:親子天下)

### ★柯維的七個習慣

推薦書籍:與成功有約 (作者:史蒂芬·柯維, 西恩·柯維 /出版社:天下文化)

7個習慣教出優秀的孩子:教育現場篇:自我領導力教育的奇蹟 (出版社:天下文化)

與成功有約的7個好習慣:兒童領導力養成篇 (作者:西恩·柯維 /出版社:親子天下)

### ★薩提爾的冰山理論

推薦書籍:教室裡的對話練習:當學思達遇見薩提爾 (作者:張輝誠, 李崇建 /出版社:親子天下)

### ★盧森堡的非暴力溝通

推薦書籍:非暴力溝通:愛的語言 (作者:馬歇爾·盧森堡 /出版社:光啟文化)

非暴力溝通的對話練習 (作者:茱迪絲·韓森等 /出版社:聯經出版)

## SEL可運用的資源

- 台師大「社會情緒教育與發展研究中心」— SEL講座、培訓、課程(台師大陳學志教授)
- SEL in Taiwan — SEL教育、培訓SEL教師(台師大吳怡萱助理教授)
- 芯福里情緒教育推廣協會 — EQ教育
- 彩虹愛家生命教育協會 — 生命教育
- 學思達教育基金會 — 教案資源 (品格講義、七個習慣)
- 沛德國際教育機構 — 自我領導力教育(七個習慣)