

生命的幸福與韌性



透過綠色照護深化社會情緒學習

陳柏霖
國立臺北教育大學心理與諮商學系教授兼系主任
正向發展與社會情緒學習中心組長

程子軒
采靈心理諮商所諮商心理師

陳妍伊
采靈心理諮商所臨床心理師

簡介

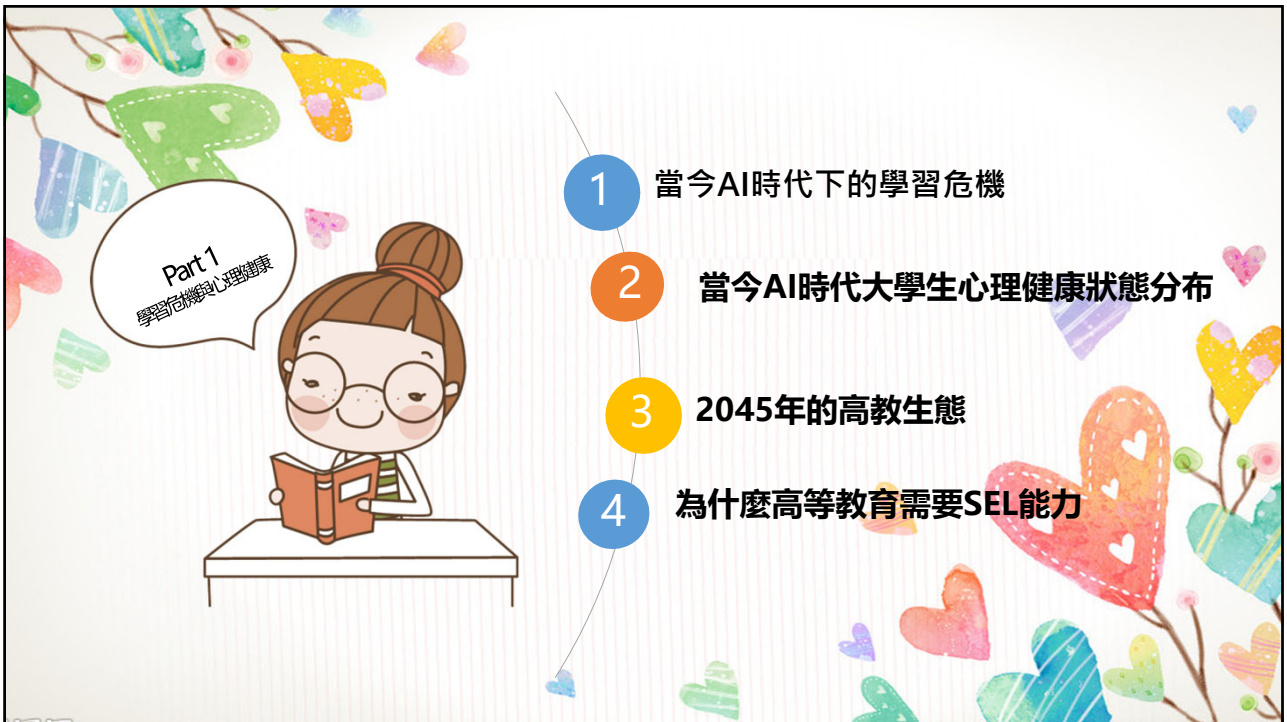



- ✓ **現職** 國立臺北教育大學心理與諮商學系教授兼系主任
國立臺北教育大學正向發展與社會情緒學習中心組長
- ✓ **經歷** 國立政治大學教師研習中心兼任教授
中國文化大學心理輔導學系教授/系主任與校務研究辦公室主任
玄奘大學應用心理學系主任與教學發展中心主任
- ✓ **研究/實務
專長/興趣** 正向心理學、正向園藝治療、諮商心理學、高齡心理與諮商
社會情緒學習、大學生心理健康
測驗與評量、研究方法與統計分析、校務研究、學生學習成效
- ✓ **聯絡方式** henry1chen@mail.ntue.edu.tw

- 【證照】
- 臺灣諮商心理師專技高考及格
- 園藝治療師認證
- 【現職】
- 采靈心理諮商所諮商心理師
- 【學歷與經歷】
- 玄奘大學應用心理學理學碩士
- 新竹生命線員工協助服務中心特約諮詢顧問
- 桃園市社區心理衛生中心專任心理師
- 真理大學、正修科技大學專任心理師
- 農委會農業療育培訓方案與效益評估特約心理師
- 真理大學資源教室輔導員
- 北縣康復之友協會社區關懷訪視員



- 【證照】
- 臺灣臨床心理師專技高考及格
- 【現職】
- 采靈心理諮商所臨床心理師
- 【學歷與經歷】
- 玄奘大學應用心理學理學碩士
- 國小代理專輔教師
- 右昌聯合醫院兒童復健中心心理師
- 新北市教育局學前特教中心





在AI時代， 我們如何更成為人？

大學生心理健康的嶄新挑戰與
未來教育的應對之道

大學生正承受著「難以負荷」的壓力浪潮

60%

超過 **60%** 的美國大學生報告經歷「**難以負荷**」的壓力程度。

主要來源：課業壓力 (85.6%) 和財務壓力 (71.3%)。

Source: ACHA, 2023



台灣大學生負向情緒主因為：未來職涯規劃、學校課業及經濟問題。

特別指出：大三學生的憂鬱、焦慮、壓力達嚴重程度的比例，**顯著高於**其他年級。

Source: 104人力銀行, 2024

疫情之前：一個相對穩定的心理健康光譜

疫情前，學生的心理狀態分佈呈現一種可預測的模式，多數人處於中度或高度幸福感的區間。

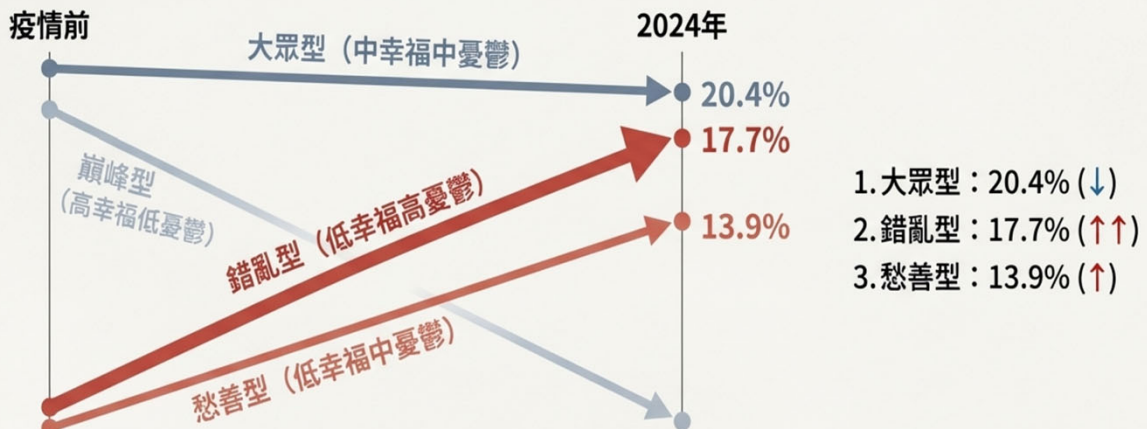
疫情前心理健康狀態前三名



Source: 蔡亦倫、陳柏霖、林靜慧 (2023)

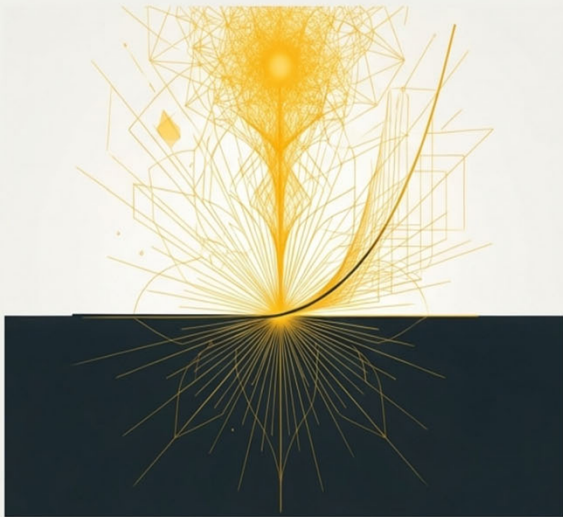
現實劇變：「錯亂型」的崛起成為新常態

疫情後至今，學生心理健康結構發生了根本性轉變。高憂鬱、低幸福的「錯亂型」比例急劇攀升，成為第二大群體。



Source: 陳柏霖 (2023) ; 2024 調查

2045年的地平線：當科技超越人腦



未來學家雷蒙·庫茲韋爾 (Ray Kurzweil) 預測，2045年將是人類社會的「奇點」(Singularity) 時刻。

- 屆時，科技的智慧將超越人腦。
- 人類將面臨全新的生存與價值課題。
- 這不是遙遠的未來，這是今日大學生將在他們職涯中期親身經歷的現實。

Source: 高教創新奇點大學

傳統大學的基石正在鬆動



科技悖論：我們在知識獲取上更強，在深度思考上卻更弱



The Problem:

當代學生高度習慣使用App、社群媒體和部落格來獲取資訊。這種模式正在逐漸削弱他們專注聆聽、吸收複雜論辯、進行歸納與剖析的核心能力。

The Consequence:

我們正在培養出一代「知道」很多，但「理解」很少的學習者。

回應時代的呼喚：社會情緒學習 (SEL)

SEL is the process through which individuals acquire and apply the knowledge, skills, and attitudes to develop healthy identities, manage emotions, achieve personal and collective goals, feel and show empathy for others, establish and maintain supportive relationships, and make responsible and caring decisions.



Cultivating Empathy :
在一個由演算法驅動的世界裡，理解與感受他人觀點的能力，是解決共同問題的基礎。

Enhancing Adaptability :
SEL 幫助學生建立韌性，以應對畢業後的不確定性與環境轉換的挑戰。

Shaping Collaboration :
培養職場高度推崇的特質，如團隊合作與有效溝通。

當壓力來敲門，我們能否將它視為一份禮物？

大學生普遍面臨壓力，但這一定是壞事嗎？本調查旨在探索壓力背後，通往幸福與成長的秘密。



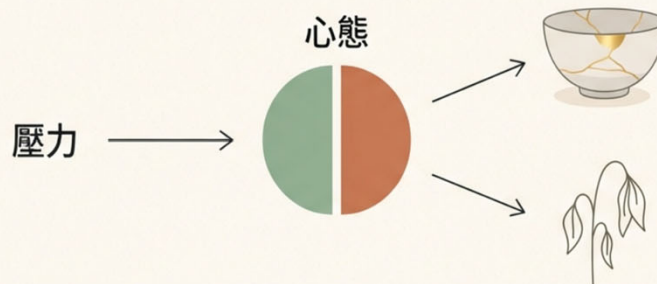
「113年調查顯示，約 **23.1%** 的大學生有明顯憂鬱情緒。」

「主要壓力源：學業壓力（約 **68%**），未來規劃的不確定性（約 **54%**）」

「本調查於114年4月至9月進行，回收 **2,558** 份有效問卷，深入探討大學生的心理韌性狀態。」

關鍵不在壓力本身，而在於你看待它的「心態」

「壓力心態」是決定壓力成為助力或阻力的心理轉換器。



增益型壓力心態 (Enhancing Stress Mindset)

信念：相信壓力能幫助我們集中注意力、成長與突破。

例子：「我報告前會緊張，是因為我在乎這次表現，這股能量可以幫助我更投入。」

削弱型壓力心態 (Debilitating Stress Mindset)

信念：壓力只會讓人崩潰、失眠、表現變差。



例子：「糟了，我等會報告一定會講不好。」

打造增益心態的基石：學會「自我關懷」

「自我關懷 (Self-Compassion)」是在面對壓力或挫折時，我們對待自己的方式。



三大核心

-  1. 善待自己 (Self-Kindness)
-  2. 共同人性 (Common Humanity)
-  3. 正念 (Mindfulness)

The Data Connection: 自我關懷直接塑造你的壓力心態。

對「增益型心態」有顯著正向影響

$$\beta = .547 \quad (p < .001)$$

對「削弱型心態」有顯著負向影響

$$\beta = -.508 \quad (p < .001)$$

懂得善待自己，是將壓力轉化為成長力量的第一步。

從自我關懷到全面成長：壓力心態如何影響社會情緒學習

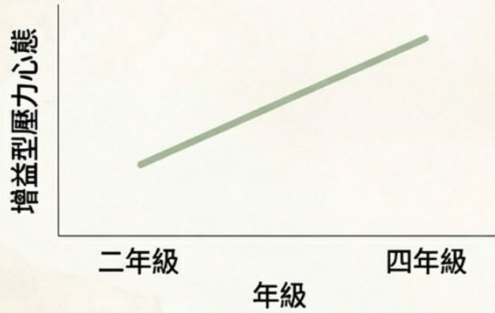
自我關懷不僅能調整壓力心態，更能透過這個心態，放大或保護我們的社會情緒學習 (SEL) 能力。



擁有增益型心態，能將自我關懷轉化為積極的SEL；即使面對削弱型心態，自我關懷也能成為關鍵的保護網。

成長的軌跡：誰更擅長將壓力化為動力？

Key Finding 1：年級差異



觀察：四年級學生的「增益型壓力心態」顯著高於二年級。

解讀：隨著學齡發展與經驗累積，學生將壓力視為機會而非威脅的能力隨之提升。

Key Finding 2：性別差異



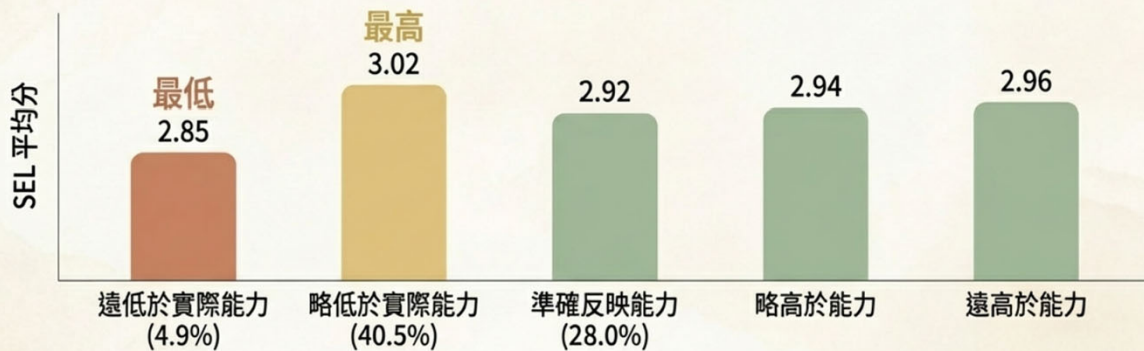
觀察：男性在「增益型壓力心態」與「自我仁慈 (Self-Kindness)」構面上，顯著高於女性。

解讀：這可能反映了社會文化期望或應對風格的差異，是值得進一步探討與理解的現象。

幸福的意外發現：適度的謙虛，是更高智慧的展現

我們發現，對自己學業能力抱持「適度謙虛與自省」的學生，擁有最高的整體社會情緒學習 (SEL) 能力。

The SEL Sweet Spot



這群「略低估自己」的學生，可能因為更具自我省察與調整能力，反而造就了更成熟的心理素質。

謙虛的力量：自信如何影響我們感知世界的方式

學業自信與哪些SEL能力息息相關？

有顯著關聯



自我覺察 (Self-Awareness)

越覺得成績能反映其能力者，在了解自我與覺察情緒上較成熟。



自我管理 (Self-Management)

學業信心越高者，越能自我調節與控制情緒。



社會覺察 (Social Awareness)

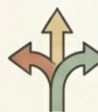
對學業表現缺乏信心者，亦較不容易察覺他人情緒或社會線索。



無顯著關聯



人際關係 (Relationship Skills)



負責任的決策 (Responsible Decision-Making)

Insight：這代表學業自信主要影響「對內」的自我覺察與「對外」的環境感知，而人際互動與決策能力，則更多來自生活經驗的磨練。

女生的同理與判斷力，綻放獨特光芒

整體而言，女性的社會情緒學習 (SEL) 總分顯著高於男性 ($t = -3.74, p < .001$)。



女性在理解他人情緒、社會線索以及做出負責任決策上表現更佳。同時，男女性性在情緒管理與人際關係上已無差異，顯示性別平權下的SEL差距正在縮小。

走向幸福的兩大關鍵心法



亮點一：壓力不是敵人， 心態才是關鍵

以「增益型心態」看待壓力，將其視為挑戰而非威脅，是提升心理韌性的第一步。

正向心態讓壓力成為成長的助力；負向心態則讓壓力成為焦慮的來源。



亮點二：懂得善待自己的人， 最能面對壓力

「自我關懷」是心理韌性的核心來源，幫助我們在面對學業、人際、未來壓力時，維持穩定與彈性。

善待自己不是軟弱，而是面對挑戰的力量。

幸福的多元樣貌：來自謙遜與同理心的啟示



亮點三：適度謙虛，真實 評估自己，SEL更高

「略低估自己」的學生反而在SEL表現最好，顯示自我覺察與省思能力的重要性。

鼓勵透過反思，而非成績競逐，來培養自我理解與內在動力。



亮點四：女生的同理與判斷 力，綻放光芒

女性在「社會覺察」與「責任決策」上展現優勢，突顯不同性別在心理優勢上的互補價值。

壓力是人生的必然，幸福是內在的選擇



壓力是人生的必然，幸福是內在的選擇

若我們能以「成長的心態」面對壓力，並在過程中持續培養「自我關懷」，
壓力將不再是焦慮的來源，而是促進我們成熟與幸福的強大力量。

➤ 「善待自己，才能更堅強地面對世界。」

為何高等教育是培養SEL能力的關鍵場域？



A Critical Developmental Window

根據WTO統計，18至25歲是心理健康問題最容易出現的年齡段。及早介入與預防至關重要。



The Bridge to the Future Workplace

SEL直接培養了未來職場最渴求的軟技能，
是學生從校園走向成功的通行證。



A Challenging Life Transition

大學新鮮人面臨著離家生活、社交壓力、財務獨立等多重挑戰。
SEL是成功適應成年生活的基石。

教育的終極目標：啟發學生，活在未來

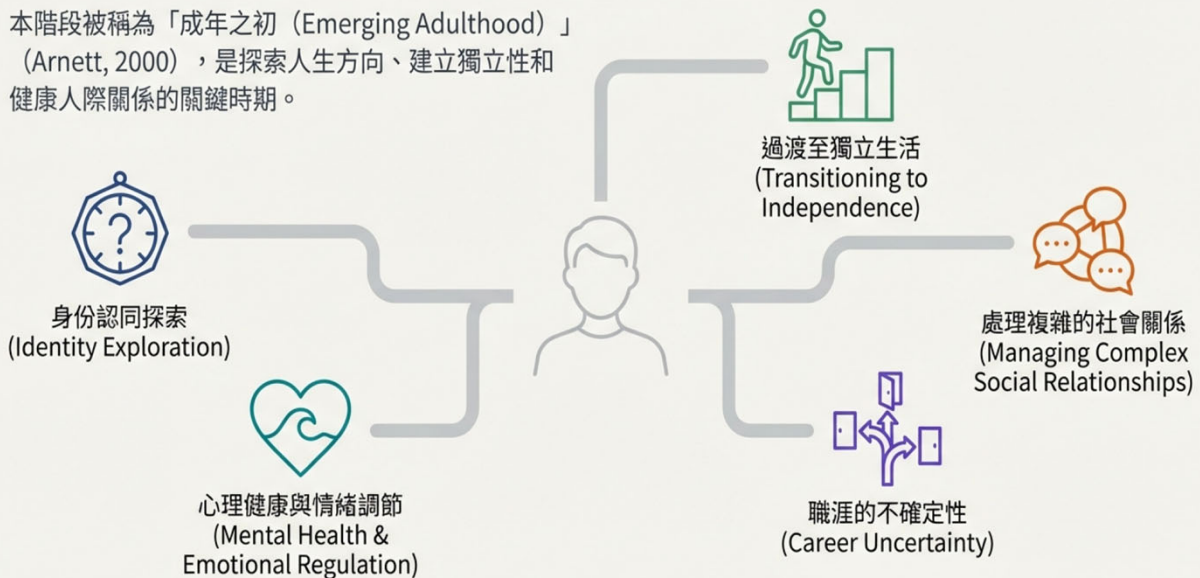
整合SEL不僅是為了解決當前的心理健康危機，更是為了重新定義高等教育的使命。我們的任務，是作為榜樣，將應對未來挑戰的核心技能傳承給下一代。

當大學不再只是知識的傳遞者，而是人類韌性、同理心與創造力的培育所，我們就能培養出真正能與AI共存共榮的新世代。



成年之初：大學生面臨的不僅是學業壓力

本階段被稱為「成年之初 (Emerging Adulthood)」 (Arnett, 2000)，是探索人生方向、建立獨立性和健康人際關係的關鍵時期。



資料來源: Wang et al. (2025) 研究中對大學生發展階段的描述。

SEL：駕馭內心世界、連結外在世界的關鍵能力



基於CASEL框架的定義：「社會情緒學習是個人獲取並應用所需知識、技能和態度的過程，從而能夠管理情緒、達成正向目標、感受並表達同理心、建立並維持良好的人際關係，以及做出負責任的決策。」

資料來源: Wang et al. (2025) 研究中對大學生發展階段的描述。

實證研究明確指出：課外活動參與是提升幸福感的關鍵驅動力

橫跨多項學術研究的結果一致顯示，大學生參與課外活動的「動機」與「投入程度」與其「幸福感」之間存在顯著且穩固的正向關係。

“ 「大學生社團參與動機與幸福感間有顯著正相關，且互動關係良好。」

透過結構方程模式 (SEM) 驗證，參與動機對幸福感具有顯著的正向影響效果。

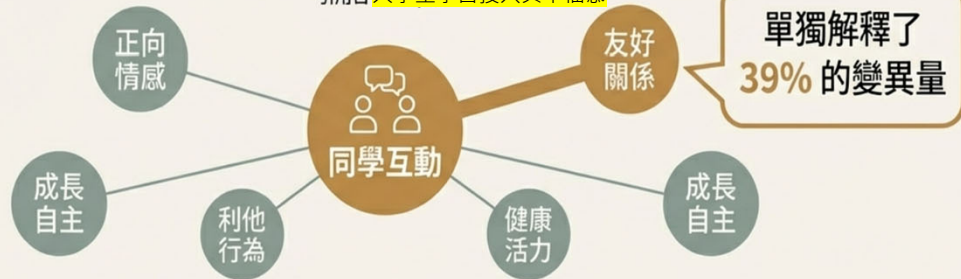
“ 「影響大學生學習投入的主要背景變項為參加社團及志工服務。」

「同學互動對主觀幸福感、心理幸福感最具預測力。」

數據揭示的核心要素：同儕互動是幸福感最強的預測因子

「同學互動」對主觀幸福感與心理幸福感 最具預測力。

引用自 **大學生學習投入與幸福感**



策略意涵

這意味著，創造促進學生之間產生有意義的交流、協作與支持的环境，是所有課外活動設計中，提升幸福感最有效的途徑。

從校園到職場：SEL賦能終身發展



資料來源：Wang et al. (2025) 研究中對大學生發展階段的描述。

與心理健康的連結

研究發現教師回饋品質
會影響學生感受

奠定心理健康的基礎



提升情緒調節、壓力應對、自尊與抗壓力等心理健康指標

適應生活挑戰的保護因子



將壓力視為挑戰而非威脅，提升應對能力與自我效能感

關係取向教學



在正向回饋的環境中學習，提升教學幸福感

也就是說
...

將SEL 納入大學課程可作為
「預防性心理健康教育」重要的一環



SEL Day 2026
March 2, 2026



何謂社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) ?

社會情緒學習 (SEL) 是個人理解和管理情緒、設定和實現積極目標、感受和表達對他人的同理心、建立和維持正面關係、以及做出負責任決策的過程。它涵蓋了五個核心能力領域：



自我覺察：一切改變的起點

心理學家 Duval & Wicklund (1972) 將「自我覺察」(Self-awareness) 定義為：個體有意識地將注意力導向自己，留意、感受自己的內在狀態與外在行為，並根據這些資訊進行反思與調整的能力。

它並非天賦，而是一種可以透過練習養成的心理技能。

在社會情緒學習 (SEL) 中的定位



「能夠覺察自我情緒，是管理情緒、與人建立良好關係的基礎。」

認識自己的兩個視角：向內看與向外看



內部自我覺察 (Internal Self-awareness)

定義：清晰地留意到自己情緒、想法產生的原因，進而理解當下的狀態。

舉例：「發覺自己準備赴約時感到煩躁，進一步察覺到，是因為這禮拜工作太疲憊，內心其實想在家休息，而不是真的不想出門社交。」



外部自我覺察 (External Self-awareness)

定義：透過他人對自己的反饋，或比較自己與他人的差異，來了解「自己」是一個怎麼樣的人。

舉例：「發現朋友們在低潮時，都習慣來找你傾訴，從而了解自己可能是一個『擅長傾聽、能給予適當回饋』的人。」

補充知識：研究發現，當人們越能向內覺察自己的感受，他們對他人的共感能力 (empathy) 也會越高。

破除迷思：這些都不是真正的自我覺察



迷思一： 自我覺察 ≠ 自我批判

說明：自我覺察的目的是幫助我們「看見」感受，而非「評價或批判」感受的好壞對錯。



迷思二： 自我覺察 ≠ 與靈魂對話

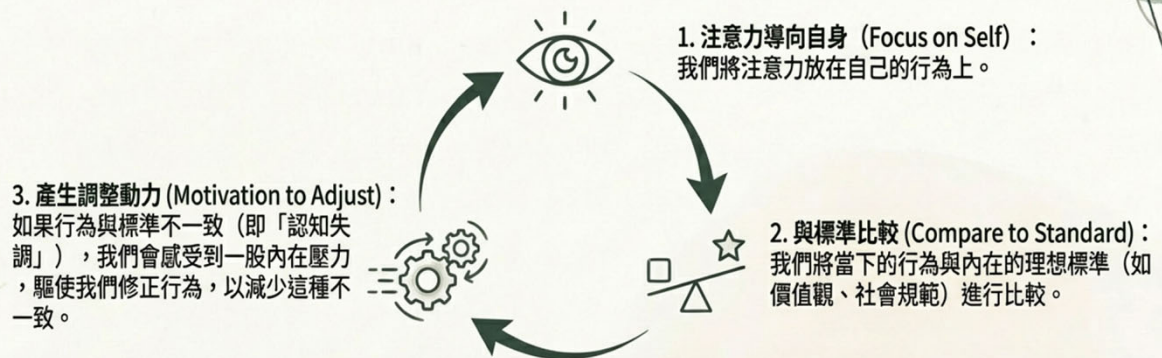
說明：這是一個實際的心理歷程，讓我們停下來觀察與思考「我此刻怎麼了」，而非神秘的靈性儀式。



迷思三： 自我覺察 ≠ 自我中心

說明：它不是無時無刻只關注自己。真正的自我覺察，是更有意識地去思考行為與情緒背後的「為什麼」。

隱藏的引擎：自我覺察如何啟動「自我調整」機制



核心理論：自我覺察是自我調整 (Self-regulation) 過程中的關鍵部分。根據 Carver & Scheier (1981) 的控制理論，自我覺察啟動一個「反饋循環」 (Feedback Cycle)。

結論：自我覺察不只是「知道」，更是「調整」的開始。它讓我們有能力根據自己的價值標準，主動修正行為。

自我覺察：情緒的「調節器」，而非「放大器」

核心解釋：

為什麼會這樣？

研究指出，當沒有被給予特定情緒標準時，高度的自我覺察傾向於減損（dampen）情緒的強度。



更重要的是，自我覺察讓我們從「被情緒驅動」的模式，切換到「被內在標準驅動」的模式。

當你看著鏡子（自我覺察），你會開始思考：「我是一個什麼樣的人？我應該助人嗎？」這時，你的行為更多是依循你的價值觀，而不是你當下是快樂還是煩躁。

研究結論：「心情與自我覺察在助人行為上有交互作用。」
這意味著，自我覺察可以調節甚至覆蓋我們短暫情緒對行為的直接影響力。它是我們在情緒風暴中的穩定器。

你的隨身工具箱：六A自我覺察與安頓步驟

說明：當情緒來臨時，你可以用這六個步驟來引導自己，從覺察到安頓。

6A：欣賞 (Appreciate)：

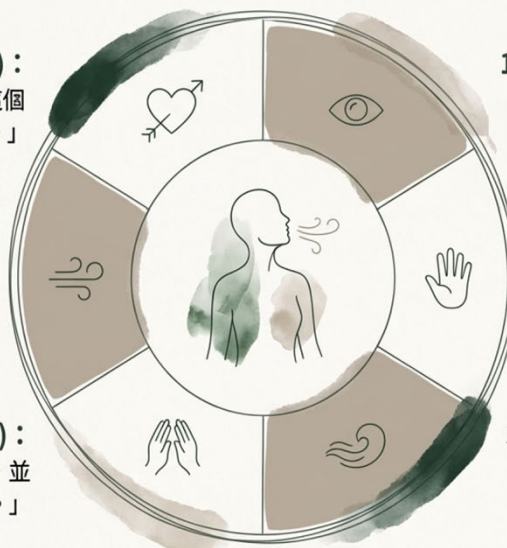
「我能真心欣賞自己完成了這個過程，給自己一個正能量。」

5A：行動 (Action)：

「我會慢慢深呼吸5-10次。」
(或其他安頓身體的行動)

4A：接納 (Accept)：

「我接納自己此刻的狀態，並願意和這個感覺更靠近一點。」



1A：覺察 (Aware)：

「我感覺到我有有一點_____。」
(例：焦慮、生氣)

2A：承認 (Acknowledge)：

「我承認我的確有_____的感受。」

3A：允許 (Allow)：

「我允許自己可以有這種感覺。」

將覺察融入生活：日常練習的三種方法



方法一：心理位移法寫日記 (Psychological Shifting Diary)

步驟：針對同一事件，分別以第一人稱「我」、第二人稱「你」、第三人稱「他」的視角寫下日記。

效果：幫助你從主觀和客觀的不同角度看待自己，獲得更全面的洞察。



方法二：身體掃描與靜坐 (Body Scan & Meditation)

步驟：找一個安靜的空間，將注意力放在呼吸上，或進行一次「禁語散步」，專注於身體各部位的感受。

效果：覺察壓力是否累積在身體某處，並與身體重新連結。



方法三：提問式自由書寫 (Inquisitive Free Writing)

步驟：當感覺卡關時，問自己一些探索性的問題並寫下來。

提問範例：「當我工作拖延時，我是真的做不到，還是其實不想面對這個挑戰？或「我這麼生氣，是因為對方真的有問題，還是因為我太累了？」

從尋求他人肯定到自我定義：建立你的內在標準



核心轉變：

自我覺察的最終目的之一，是將評價自我的標準，從「外部」轉移到「內部」。

心理師周慕姿的洞察：

她分享在職涯早期，主管的一句「你的工作很容易被替代」讓她深感恐懼，因為她害怕自己「沒有獨特性」。這份覺察驅使她去尋找一份能讓她覺得「開心跟有意義」的工作，這個標準完全來自於她自己，而非外界的眼光。

結論：當你清楚自己行動的理由與標準時（「我為什麼要這麼做？」），你就能從他人的評價中解放出來。

自我價值感，來自於對自己標準的忠誠，而非對他人期待的滿足。

劃清人我界線：擺脫關係中的情緒勒索

問題根源

在不健康的關係中，我們常常會為了平息對方的負面情緒而「切斷自己的感覺」，犧牲自己的需求。這就是情緒勒索的溫床。

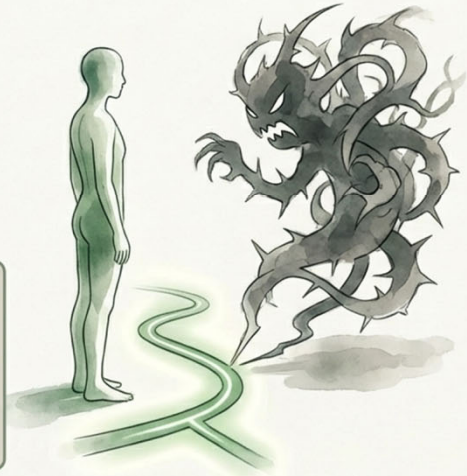
自我覺察的角色

第一步：你必須先「覺察」到自己的不舒服、自己的底線在哪裡。

第二步：你才能清晰、堅定地向對方溝通這條線。

關鍵心態轉變

引用周慕姿心理師的觀點：「我對你的『拒絕』，不是拒絕『你這個人』，而是因為我們是不同的個體，我們會做出不同的決定。」這句話將「設立界線」從一種攻擊行為，重新定義為一種對個體差異的尊重。



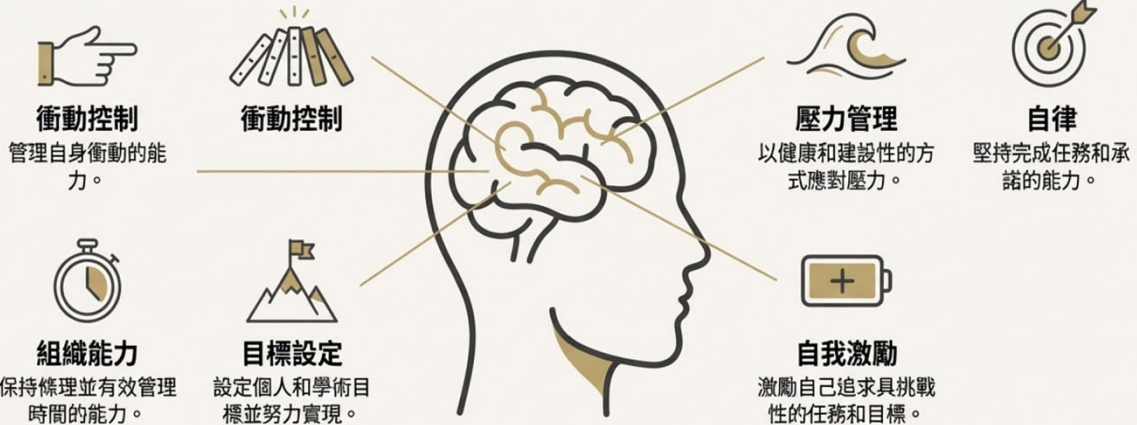
結論：堅實的界線，源於清晰的自我覺察。它讓你能夠在保護自己的同時，依然維護關係。

自我覺察是，
找到自己心中的北極星；
是能夠在焦慮、低潮、沮喪時，
拉自己一把的內在驅力。

這不是一次性的修復，而是一趟終身的練習，
一個永遠為你指引方向的內在羅盤。

何謂自我管理？

有效調節自身情緒、思想和行為，以達成目標的能力。



概念綜合自CASEL, Asana 與 Aperture Education 的定義。

培養自我管理能力：一套可實踐的工具組

自我管理並非與生俱來，而是可以透過刻意練習培養的技能組合。以下介紹三個核心的建構基石。



1. **成長心態 (Growth Mindset)**：相信能力可以透過努力培養。



2. **毅力與目標設定 (Grit & Goal Setting)**：堅持不懈並設定明確方向。



3. **情緒調節 (Emotion Regulation)**：有效管理內在感受與反應。

基石一：培養成長心態

固定型心態 (Fixed Mindset)



相信能力是天生的、固定的。導致逃避挑戰，認為努力無用。

成長型心態 (Growth Mindset)



相信能力可以透過努力、策略和學習來發展。樂於接受挑戰，將失敗視為學習機會。

如何培養成長心態

1. **教育青年**：解釋兩種心態的區別。
2. **讚美過程而非天賦**：讚美努力、策略和進步，而非「聰明」或「有才華」。
3. **鼓勵挑戰**：提供具挑戰性的活動，並強調「錯誤幫助我們學習與成長」。
4. **避免標籤化**：避免使用「聰明」或「笨」等傳達固定能力的標籤。

基石二：結合毅力與目標設定

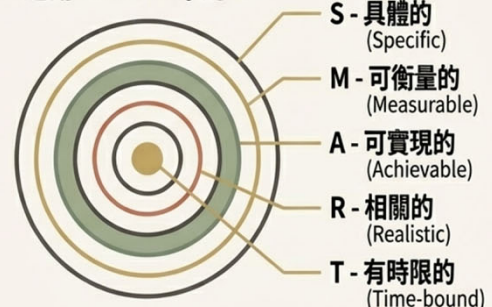
毅力 (Grit) 的重要性



引用心理學家 Angela Lee Duckworth 的觀點，將「毅力」定義為對長期目標的熱情與堅持，是成功的關鍵預測指標。

有效設定目標的策略

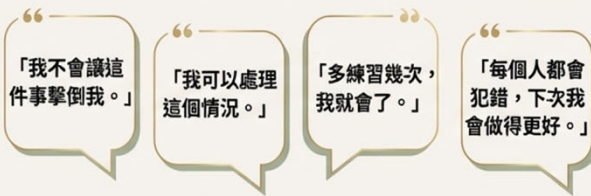
- **引導反思**：提出引導性問題，如「你的希望與夢想是什麼？」、「什麼事讓你對自己感覺良好？」
- **運用 SMART 原則**：



基石三：掌握情緒調節的實用技巧

核心策略

- **命名與承認情緒**：鼓勵青年說出並承認自己的感受。
- **示範正向自我對話**：提供具體範例，讓青年學習如何自我激勵。



角色扮演問題解決法（五步驟）

1. **定義 (Define)**
問題是什麼？我的感受如何？
2. **腦力激盪 (Brainstorm)**
我可以怎麼做？
3. **評估 (Evaluate)**
如果我這麼做，會發生什麼？
4. **執行 (Implement)**
我是否照著計畫進行？
5. **檢討 (Evaluate)**
結果如何？

我們活在一個「低頭」的時代

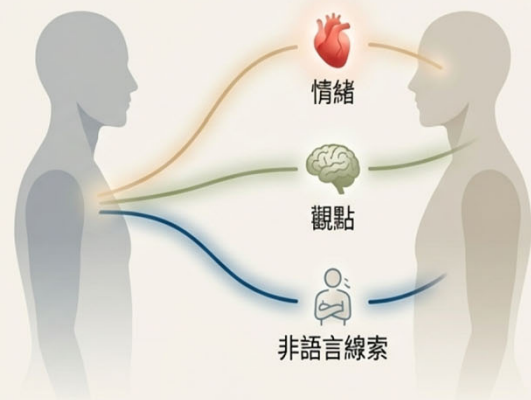
我們比以往任何時候都更加互聯，卻常常感到前所未有的疏離。我們滑過現實，迴避眼神接觸，在對話中一心多用。

社會覺察是一種「抬頭」的技能，讓我們能真正看見周遭的人。許多時候，我們不是在觀察真實世界，而是在手機上滾動觀看他人經過濾鏡的現實，這會為我們的真實人際關係帶來不切實際的期望。



社會覺察：精準解讀人際訊號的藝術

社會覺察是情商（Emotional Intelligence）的一個關鍵要素。它被定義為**準確感知和理解他人情緒、需求與觀點的能力**。這不僅是聽到言語，更是解讀非語言線索（如語氣、面部表情和肢體語言），從而有效地駕馭各種社交情境。這項技能是建立信任、解決衝突和促進有效溝通的基礎。



第一圈漣漪：眼神接觸的練習

眼睛是身體的燈

眼神接觸是培養社會覺察最簡單卻也最強大的工具。在人類社會中，它象徵著接納而非侵略。它能讓人感覺被看見、被重視。然而，我們常因害怕被拒絕而迴避眼神接觸，因為眼神接觸傳達了一種「期待」，而這給了我們失敗的可能。

實踐：從今天開始，與為你服務的咖啡師、餐廳服務生、走廊上遇到的同事進行真誠的眼神接觸。

故事：國際解放者（Liberators International）發起了一項全球性的「凝視」運動，人們在公共廣場與陌生人對視一分鐘。許多參與者淚流滿面，僅僅因為他們感覺多年來第一次被真正「看見」。



第二圈漣漪：主動傾聽的實踐

你是在聽，還是在等著說？

為了回應而聽



為了理解而聽



主動傾聽不僅是聽到詞語，更是理解傳達的訊息。當對方在說話時，我們的大腦常在忙著組織自己的回應、反駁或「更勝一籌」的故事。真正的傾聽需要我們將焦點從自己身上移開。

「在對話中，我們應該投入更多精力去感興趣，而不是讓自己顯得有趣。」 — 約翰·麥斯威爾 (John Maxwell)

技巧：

1. 提出開放式問題：探索對方的想法與感受，而非尋求簡單的是非答案。
2. 覆述與確認：用自己的話重述對方的觀點，以確保理解無誤。
3. 保持臨在：放下手機，減少干擾，用身體語言表達你的專注。

第三圈漣漪：解讀無聲的語言

身體，會自己說話



注意他人的肢體語言、語氣和微表情。緊繃的下顎可能意味著憤怒，不停抖動的腿可能透露出焦慮。這些都是重要的數據點。然而，我們的解讀可能是錯的——例如，交叉雙臂可能意味著防禦，也可能只是個人習慣或感到寒冷。

關鍵策略：當有疑問時，直接澄清。

與其做出假設，不如用一句簡單的關懷來核實：「我注意到你...，一切都還好嗎？」這樣做能避免因誤解而產生的衝突，並建立信任。

同理心不是同情心，而是通往理解的橋樑

同情 (Sympathy)



同理 (Empathy)

同情心 (Sympathy)

是：「我為你的遭遇感到難過。」(I feel bad for you.)
這是一種帶有距離感的憐憫。

同理心 (Empathy)

是：「我懂你的感受。」(I know what you're feeling.)
這無關乎你是否經歷過完全相同的事，而是你能連結到那種**共通的人類情感**（如失敗、喜悅、沮喪）。

如何實踐同理心： 1. 準確辨識對方的情緒。 2. 回想自己有類似感受時是什麼樣子。
3. 這座「同理心之橋」能引導對方從痛苦走向希望。

珍視，而非僅是容忍

真正的社會覺察要求我們超越對差異的僅僅容忍。

容忍 (Tolerate) 的意思是「忍受」、「勉強接受」。

珍視 (Value) 的意思是賦予其價值，將多樣性視為人類經驗豐富性的體現。

一個真實的故事：

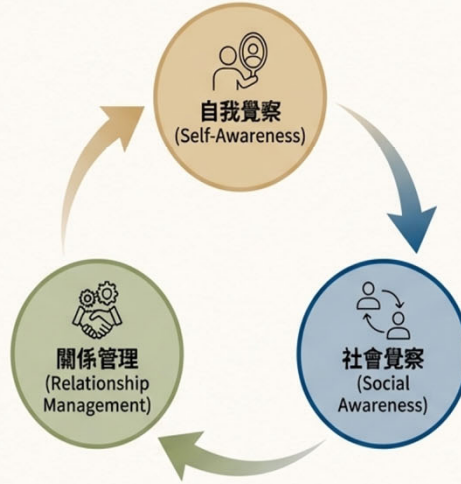
講者的好友嫁給了一位來自越南、在佛教文化中長大的男士。儘管信仰不同，他們建立了深厚的家人關係。講者曾送他一本關於基督教信仰的書，但在書的扉頁，她寫下了對他為人、對家庭付出的真誠讚賞與尊敬。

核心洞見：

這不是軟弱，這就是信仰的實踐——「在我們還作罪人的時候，基督就為我們死了」。
珍視他人，不代表要放棄自己的立場，而是用愛去建立橋樑。

社會覺察是一項可以終身培養的技能

社會覺察並非天賦，而是一種持續的練習。它不是孤立的技能，而是情感智慧成長路徑的一部分。這個過程形成一個正向的循環，每一次的提升都會強化下一個環節。



你的覺察，是改變的起點

本週，選擇一項微小行動來刻意練習：



進行一次有意義的眼神接觸
與店員或同事對視，並報以微笑。



練習一次「為了理解而聽」的對話
完全專注，不打斷，並提出澄清問題。

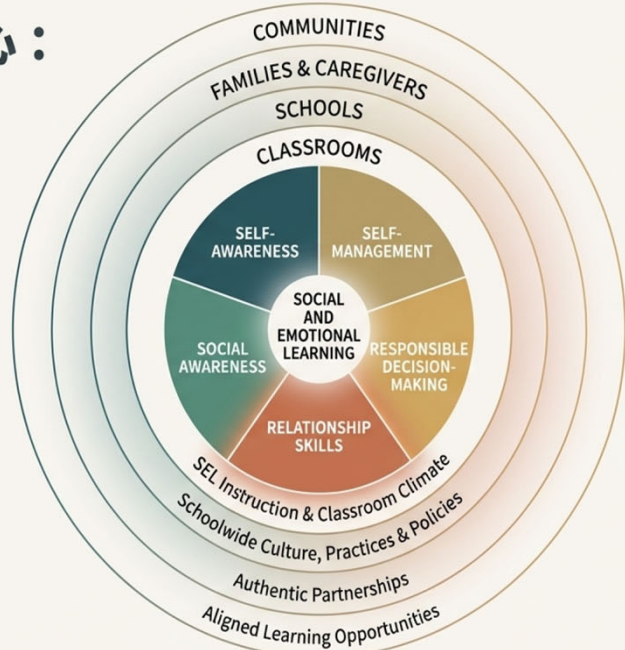


放下手機，單純地「觀察人群」
在公園或咖啡館，不帶評判地觀察周遭的互動。

社會情緒學習(SEL)的核心： 人際關係技能

根據學術、社會和情感學習合作夥伴 (CASEL) 的定義，人際關係技能是「與不同個體和群體建立並維持健康、有益關係的能力」。

-  • 清晰地溝通 (Communicate clearly)
-  • 有效地傾聽 (Listen well)
-  • 與他人合作 (Cooperate with others)
-  • 協商解決衝突 (Negotiate conflict constructively)
-  • 抵抗不當的社會壓力 (Resist inappropriate social pressure)
-  • 在需要時尋求與提供幫助 (Seek and offer help when needed)



成人SEL：不僅是技能，更是福祉

成人社會情緒學習 (Adult SEL) 是一個多維度的概念，包含三個核心面向：



我們的使命：讓學校成為滋養所有人的地方

「最終目標不僅僅是在教室裡留住溫暖的成年人，而是要滿足我們學生的需求。孩子們需要充滿熱情、有效率、有承諾的教育者。」——Elena Aguilar

「現在是所有學校解決那個能幫助教育者茁壯成長的缺失環節的時候了——更加關注所有成年人的健康與福祉。」

——Marc Brackett

行動號召：您將如何把成人SEL融入您的工作中？

從十字路口到智慧抉擇：我們如何做出選擇？

人生由無數選擇構成。但我們是否總能做出最好的選擇？

不做決定者 (The No Decision-Maker)

因害怕犯錯而將選擇權交給他人或信任度不足的成人。這是一個絕佳的教育時機，讓他們理解犯錯是學習與成長的一部分。

衝動決定者 (The Snap Decision-Maker)

未經深思熟慮便迅速行動。他們需要學習放慢腳步，在重大決定前權衡利弊。

負責任的決定者 (The Responsible Decision-Maker)

能夠權衡利弊，並考慮自己的選擇如何影響他人，最終做出建設性的抉擇。



負責任決策的核心定義

「根據道德標準、安全顧慮和社會規範，對個人行為與社交互動做出建設性的選擇之能力。」
- CASEL



負責任決策的實踐藍圖：五步思考法



核心要點回顧



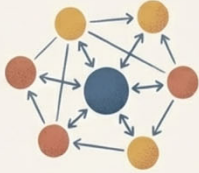
1. 一種可學習的流程

負責任的決策是一個包含識別、分析、權衡、行動與反思的結構化過程。



2. 一種需要引導的藝術

成人的「思考大聲說」示範、提供情境練習、以及建立家庭情緒支持系統是培養此能力的關鍵。



3. 一種連結所有能力的基石

它是SEL的核心，與自我覺察、自我管理、社會覺察及人際技巧密不可分。

Part 3
建構環境

- 1 核心框架
- 2 核心策略
- 3 SEL應用



Part 4
實作方式

- 1 實作方式與介入策略
- 2 運用EFT與手指持握法
- 3 SEL應用

實作方式與介入策略

課程設計融入靈活性	融合課外活動
明確的課程藍圖	跨單位協作
支持性學習環境	和AI結合
雙軌式教育模式	遊戲化教學

➡ 最終目標為賦能學生，建立自我效能

成功導入SEL的三大關鍵原則



1. 創造安全且支持的環境

強調心理安全感，讓學生敢於分享、犯錯與學習。這是所有SEL活動的基礎。



2. 融入日常而非單次活動

SEL的培養需要持續性。應將其融入社團的例行會議、專案執行與日常互動中。



3. 引導反思與總結

活動結束後，引導成員反思「我們做了什麼？」、「我們是如何合作的？」以及「下次如何能做得更好？」



工具一：認識自己——強化「自我覺察」的活動

情緒輪盤簽到 (Emotion Wheel Check-ins)

在社團會議或活動開始時，讓成員使用數位或實體的情緒輪盤，簡要分享自己當下的情緒狀態。這有助於提升情緒詞彙量，並讓團隊了解彼此的狀態。

個人優勢日誌 (Personal Strengths Journal)

鼓勵成員定期記錄他們在社團活動中的貢獻、感到自豪的時刻或成功克服的挑戰。這有助於建立自信與形成積極的自我形象。



工具二：掌控情緒——強化「自我管理」的活動

正念練習 (Mindful Minutes)

在高壓力的會議（如活動籌備會、大型決策討論）前，花2-3分鐘進行引導式呼吸或靜心練習，幫助團隊成員集中注意力、平復焦慮。

目標設定與願景板 (Goal-Setting Vision Boards)

這是任何學生社團在學期初的絕佳工作坊。引導成員設定個人目標與社團的集體目標，並將其視覺化，以激發動力與持續的自我激勵。



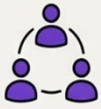
工具三：理解他人——強化「社會覺察」的活動

換位思考練習 (Walk in Someone Else's Shoes)

在學生會的議題辯論或專案團隊的意見分歧時，進行角色扮演。讓成員闡述與自己相反的立場，藉此深入理解不同觀點背後的考量與感受。

文化展示日 (Cultural Showcase Day)

鼓勵文化性社團或國際學生社團舉辦分享會，透過故事、食物、音樂或傳統習俗，促進跨文化理解與同理心。



工具四：建立連結——強化「人際關係技巧」的活動

衝突解決工作坊 (Conflict Resolution Workshop)

團隊合作中，意見不合在所難免。教導並練習建設性的溝通技巧，如「我訊息」(I-statements)、積極傾聽等，以和平、有效的方式解決分歧。

團隊建立挑戰 (Team-Building Challenges)

利用密室逃脫、戶外拓展或協作遊戲等活動，在輕鬆的氛圍中改善溝通、建立信任，並強化團隊解決問題的能力。



工具五：明智選擇——強化「負責任決策」的活動

真實生活兩難辯論 (Real-Life Dilemmas Debate)



針對與社團運作相關的倫理挑戰進行討論，例如：經費的公平分配、成員行為準則的制定、活動對環境的影響等，培養學生評估後果、權衡利弊的能力。

服務學習專案 (Service Learning Projects)



這是志工服務性社團的核心。透過實際參與社區服務，學生能直接將行動與社會影響聯繫起來，深刻體會到個人決策對社群的責任。

什麼是 EFT？

一種無需針灸的心理版本



心理層面 (Psychological)

暴露療法—專注於特定的壓力或創傷事件。



生理層面 (Physiological)

經絡刺激—透過手指輕敲特定穴位。



目標 (Goal)

旨在釋放導致負面情緒與身體疼痛的能量阻塞，恢復身心平衡。



Acupuncture without needles

EFT 快速入門：結合經絡與心理學的能量療法



- EFT (Emotional Freedom Techniques) 是一套融合**中醫經絡穴道**與**西方心理學**的自我調整方法。
- **原理**：透過輕敲身體特定的8個穴點，達到**疏通能量**、**釋放壓力**、**調節情緒**的效果。
- **應用**：被廣泛應用於處理**失眠**、**焦慮**、**慢性疼痛**、**體重管理**、**人際壓力**等議題。
- **應用**：被廣泛應用於處理**失眠**、**焦慮**、**慢性疼痛**、**體重管理**、**人際壓力**等議題。
- **推廣者**：美國學者尼克·歐爾納 (Nick Ortner) 透過「The Tapping Solution」線上活動，使其在歐美與澳洲廣受歡迎。

運作機制：為什麼「敲打」有效？



1. 機械傳導

敲擊穴位產生的電訊號
透過結締組織（膠原蛋白）傳導。



2. 大腦反應

訊號傳遞至杏仁核
（戰鬥或逃跑中心）。



3. 重新編碼

在專注於壓力的同時發送「安全訊號」，降低
大腦喚醒程度。

關鍵：記憶依然存在，但與之連結的強烈負面情緒電荷被移除了。

引導者的地圖：EFT 九大主要敲打點詳解

手刀點 (Karate Chop)：
準備階段，用於設定主題

眉頭 (EB)：
舒緩壓力，安定思緒

眼尾 (SE)：
放鬆情緒，減少憤怒

眼下 (UE)：
改善焦慮與恐懼

人中 (UN)：
穩定呼吸，減少緊張

下巴 (CH)：
平復情緒，釋放擔憂



頭頂 (TO)：
平衡能量，整合效果

鎖骨 (CB)：
鬆解胸悶與壓迫感

腋下 (UA)：
減輕焦慮，舒緩情感

步驟 0：準備與評估



環境：找一個安靜的空間。



補水：喝水有助於能量流動。



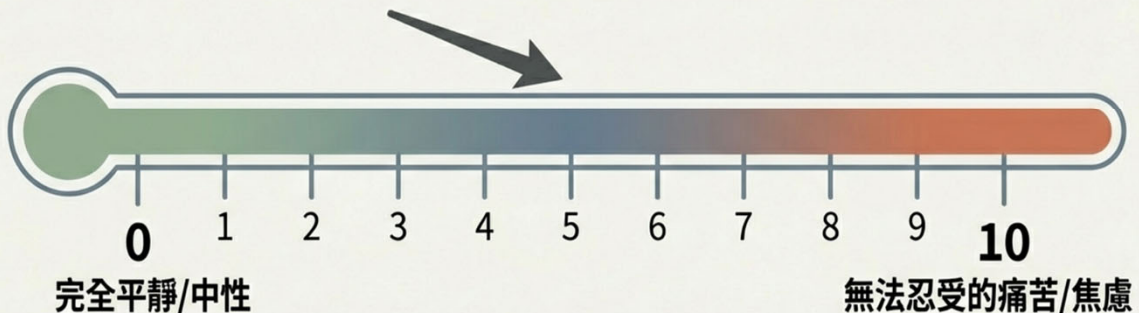
歸得中心：
做 3 次深呼吸，將紛亂的思緒收回身體。

確認問題 (Identify the Issue)

- 要具體：'我左邊肩膀的刺痛' (O) vs '我不舒服' (X)
- 一次只專注處理一個具體問題

評估你的困擾指數 (SUDs Scale)

在開始敲打前，請誠實地為當下的感受評分。



這是衡量療癒效果的基準。

步驟 1：建立預備句 (The Setup Phrase)

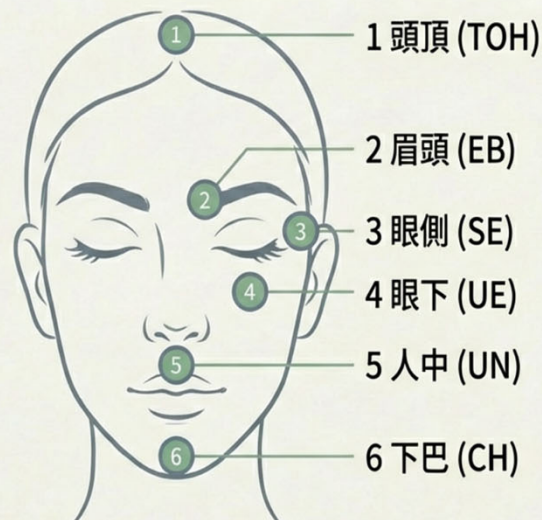


持續輕敲手刀點，並大聲說出以下語句 3 次：

“「即使我有 [描述你的問題]，
我仍然深深地、完全地
愛並接納我自己。」”

承認問題 + 自我接納 = 降低心理抵抗

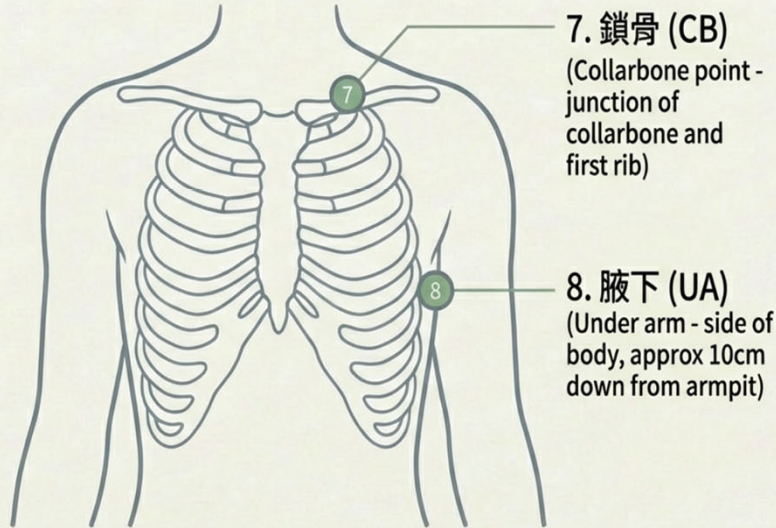
步驟 2：敲打序列—頭部與面部



操作方式：使用食指與中指腹，每點輕敲 5-7 次。

提示語：同時說出簡短的關鍵字（如：「這個焦慮」）。

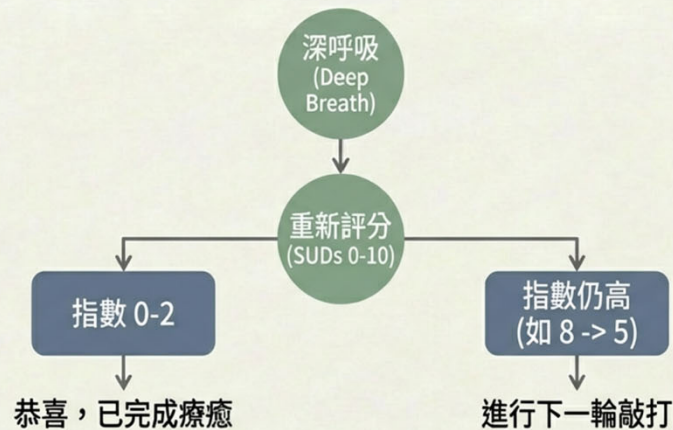
步驟 2：敲打序列—身體軀幹



持續專注：保持專注於情緒感受，繼續重複提示語。

注意：許多情緒毒素累積在腋下淋巴區，敲打此處可能會有微痠痛感是正常的。

步驟 3：重新評估與調整



調整提示語：修改為「這剩餘的 [問題]」
範例：「即使我還有一些焦慮...」

進階技巧：正面回句 (The Positive Round)

何時使用：當困擾指數降至低點（如 2 或 3 以下）時。

核心概念：從「釋放」轉向「植入」。

操作：進行一輪新的敲打，但改用正面肯定句。

我選擇感到平靜

我釋放身體的緊張

我是安全的

成功關鍵提示 (Tips for Success)



具體化

模糊的「壓力」難以處理，試著聚焦於具體事件，如「老闆才說的那句話帶來的憤怒」。



保持專注

敲打時必須「感覺」到那個情緒，而不是放空機械式敲打。



洋蔥效應

解決了一個情緒，底下可能藏著另一個情緒。這是正常的療癒過程。



多喝水

能量工作需要水分協助代謝。

應用範圍與安全建議

EFT 適用於

- 焦慮與壓力 (Anxiety & Stress)
- 身體慢性疼痛 (Chronic Pain)
- 失眠 (Insomnia)
- 食物或成癮渴望 (Cravings)
- 創傷記憶 (Traumatic Memories)

安全聲明

根據研究，EFT 極為安全且無副作用。但若處理嚴重深層創傷，建議由專業治療師引導，避免過度情緒淹沒。

完整流程速查表 (Cheat Sheet)

1. 確認與評分



2. 預備句

敲打手刀點 x3次
(「即使...我接納我自己」)



4. 深呼吸

3. 敲打序列



同時唸提示語

5. 重新評分



若指數 > 2，重複步驟 3-5
(使用「這剩餘的...」)

帶領EFT的完整流程 (1/2)：設定與準備



1. 步驟一：選定主題（壓力源）

指引：引導參與者找出一個具體的困擾事件。

引導語範例：「請專注於一個最近讓您感到困擾的事件，越具體越好，例如『那場失敗的工作簡報』。」



2. 步驟二：評估強度（SUDS）

指引：介紹 SUDS（主觀焦慮評分表），從 0 到 10 分。

引導語範例：「現在，為這個困擾的強度打個分數，0 是完全沒有感覺，10 是極度困擾。」



3. 步驟三：設計預備句

指引：提供句型：「儘管[壓力源]，我依然深深地、完全地接受我自己。」

引導語範例：「讓我們一起建立您的預備句。例如：『儘管我對那場簡報感到心跳加速，我依然深深地、完全地接受我自己。』」



4. 步驟四：敲打手刀點

指引：輕敲手刀點，同時重複說出預備句三次。

帶領EFT的完整流程 (2/2)：敲打與整合



5. 步驟五：依序敲打與提示語

• 指引：依序輕敲八個主要穴點，每點約 5-7 次，同時簡短說出提示語（壓力源的關鍵詞）。

• 引導語範例：「現在，我們開始敲打。在眉頭點，想著『簡報的緊張』... 眼尾，『簡報的緊張』...（依序帶領）」



6. 步驟六：深呼吸與觀察

• 指引：完成一輪後，引導深呼吸並覺察身心變化。

• 引導語範例：「好，請做一次深呼吸。觀察一下您的身體或情緒有什麼細微的變化。」



7. 步驟七：再次評分

• 指引：重新用 SUDS 評分。

• 引導語範例：「現在，再次為那個困擾評分，看看分數是否有所下降。」



8. 步驟八：重複直到緩解

• 指引：說明可重複敲打流程，直到壓力分數降至理想程度。

專業引導者的關鍵心法 (Pro-Tips)



心法一：順序與次數的彈性

「敲打順序並非絕對，次數也無需精算。重點是刺激足夠的穴點來中斷神經系統的壓力反應。」



心法二：公開場合的應用

「在會議前或感到焦慮時，可不引人注目地輕敲指尖的穴位（例如在桌下），同樣能達到快速穩定的效果。」



心法三：情緒波動是正常過程

「引導前請告知參與者，過程中暫時性的情緒波動（如想哭、打呵欠）是能量釋放的正常現象，無須擔憂。」



心法四：清晰定位為輔助工具

「務必明確告知參與者，EFT 是強大的『輔助性』情緒管理技巧，不能取代專業的醫療或心理治療。」

手指持握法：師生情緒調節專業指南



Noto Sans TC

簡單、基於體感的校園減壓工具

什麼是手指持握法？

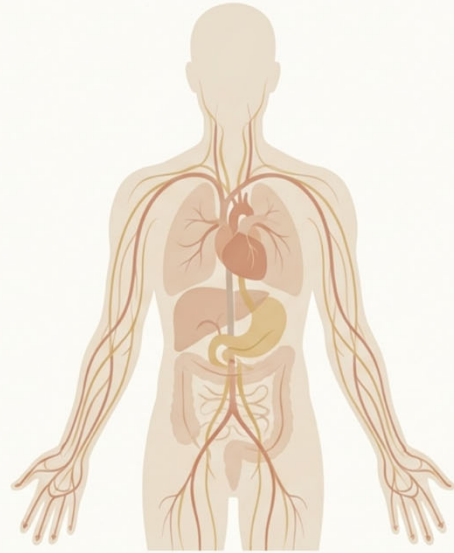
核心概念：這是一種源自日本「仁神術」（Jin Shin Jyutsu）的自我調節技巧。它結合了東方醫學傳統，認為生命能量流經我們的身體與器官。

運作機制：

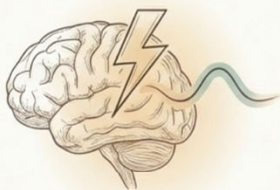
當情緒無法流動時，能量會變得遲滯或阻塞。通過握住特定的手指並配合呼吸，我們可以釋放這些阻塞的能量並恢復平衡。

主要效益：

簡單、非侵入性且隱蔽——無需任何設備，可隨時隨地進行。



為何此方法適合校園環境？



創傷知情視角

當學生（或是老師）感到情緒崩潰或不知所措時，這是一個能幫助大腦重新「接地」（grounding）的工具。



生物反饋機制

透過感受手指中的脈搏跳動，幫助意識回到當下，中斷杏仁核劫持（Amygdala hijack）。



極高效率

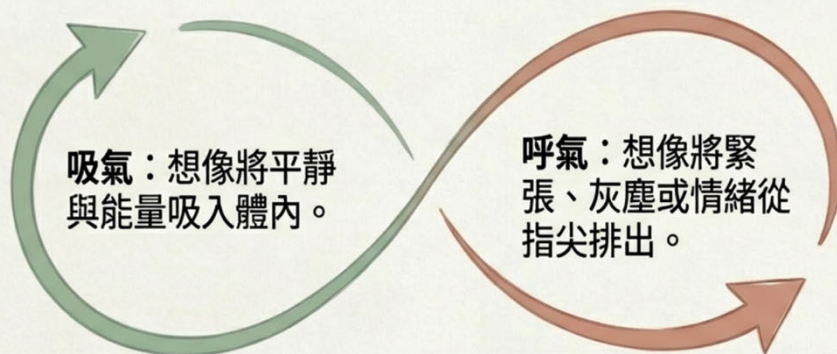
兒童通常只需 30 秒至 1 分鐘即可見效；成人約需 2 至 5 分鐘。

基本操作步驟

- 1. **握住**：用一隻手輕輕握住另一隻手的一根手指。力度適中，像握著嬰兒的手一樣，不要用力擠壓。
- 2. **感知**：保持靜止，直到感覺到輕微的脈搏跳動（能量流動）。
- 3. **持續**：如果感覺不到脈搏，只需保持握姿 2-5 分鐘即可。
- 4. **替換**：雙手皆可操作，找出感覺最舒適的一側。

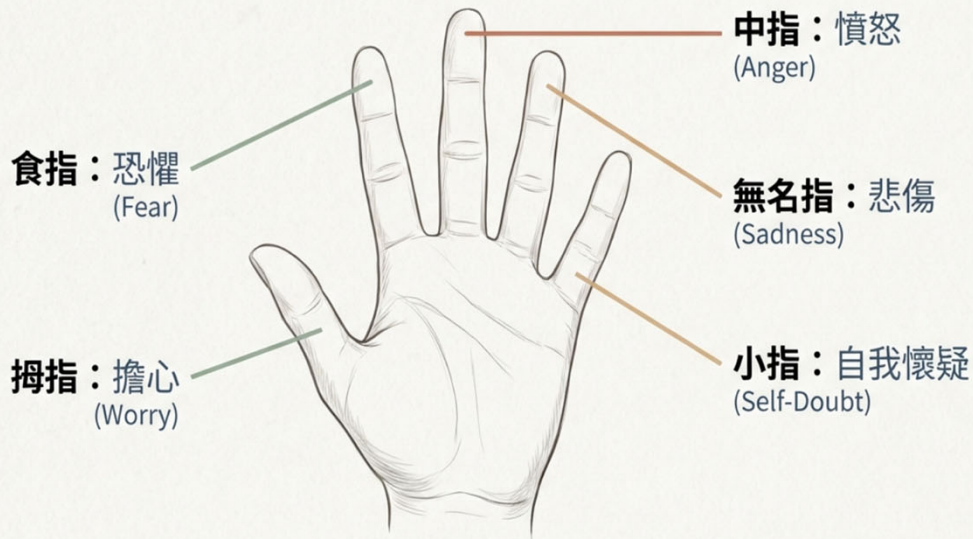


呼吸的配合與視覺化



專業提示：深呼吸有時會讓受過創傷的人感到焦慮。如果深呼吸不舒服，請保持自然呼吸即可。

手指與情緒對應總覽



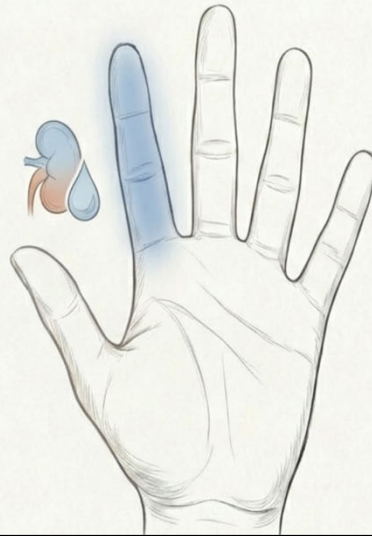
大拇指：撫平焦慮與擔憂

- 對應情緒：擔心、焦慮、憂慮。
- 生理連結：對應胃與脾的能量。當孩子有「胃打結」的感覺，或是無法停止「如果...怎麼辦？」的強迫性思考時適用。
- 自我肯定語：「我很安全。我放下擔憂。」



食指：克服恐懼與恐慌

- 對應情緒：恐懼、恐慌、害怕。
- 生理連結：對應腎與膀胱的能量。適用於怯場、考試焦慮，或感到不安全、身體僵硬時。
- 自我肯定語：「我很勇敢。我吸入勇氣。」



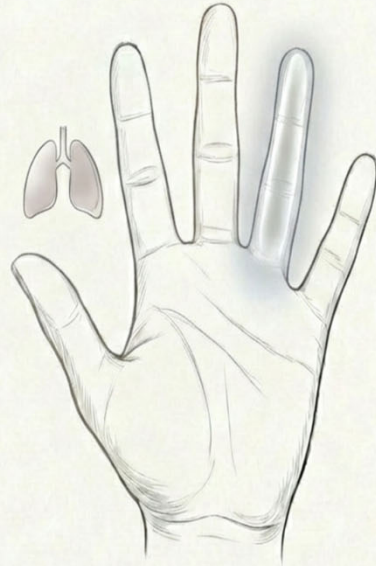
中指：轉化憤怒情緒

- 對應情緒：憤怒、忿忿不平、憤慨。
- 生理連結：對應肝與膽的能量。適用於發脾氣 (temper tantrums)、操場上的衝突，或感到極度不公平時。
- 自我肯定語：「我很平靜。我和平地釋放憤怒。」



無名指：釋放悲傷與猶豫

- 對應情緒：悲傷、焦慮、猶豫不決。
- 生理連結：幫助處理失落感、孤獨，或是難以做出選擇的時刻。涉及更深層的皮膚與肺部能量。
- 自我肯定語：「我是被愛的。我放下悲傷。」



小指：建立自信與自尊

- 對應情緒：
自我懷疑、低自尊、試圖過度努力
(Trying too hard)。
- 生理連結：
對應心與小腸的能量。適用於完美主義的學生，或覺得自己「不夠好」的時候。
- 自我肯定語：
「我原本的樣子就已經足夠好了。」



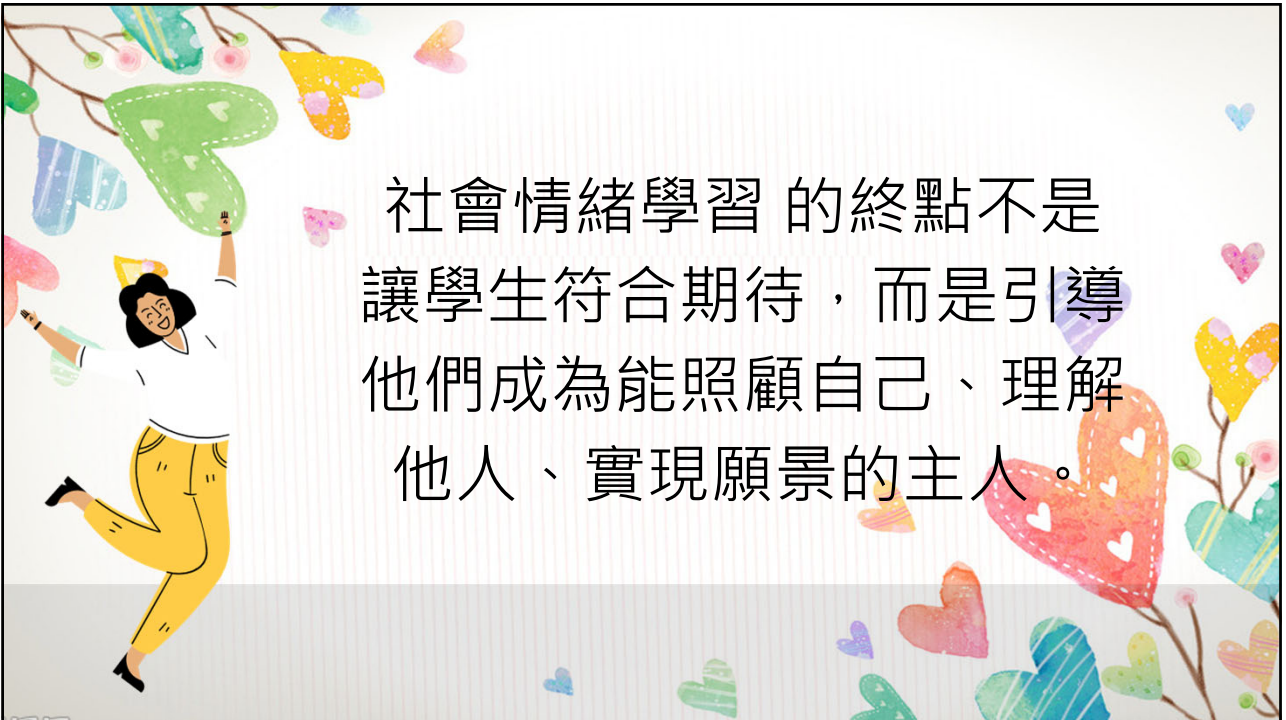
手掌：整體平衡與源頭能量

手掌中心對應著整體身心的和諧與「源頭」能量。幫助緩解整體疲勞。

- 操作：雙手合十（祈禱姿勢）或用另一隻手握住手掌中心。
- 效益：這能讓混亂的心智回到中心，連結內在的寧靜。



社會情緒學習的終點不是讓學生符合期待，而是引導他們成為能照顧自己、理解他人、實現願景的主人。





Happy Teachers Make Happy Students

- Happy Teachers + Happy Students = Happy Schools
- 提高學生對大學的歸屬感
- 學校才能永續發展

Happy Teachers + Happy Students =
HAPPY SCHOOLS

取自2025 Strobel Education

Happy Teachers Make Happy Students

- 幸福學大師Tal Ben-Shahar：記得每天花一分鐘
- 第一，重新連結當初選擇成為老師的**初衷**
 - 在日常中哪怕只花一分鐘，也能重新找到**教學的意義**
- 第二，認知壓力本身不是問題，缺乏「**恢復**」才是
 - 教學的壓力也需要透過運動、冥想或簡單的喘息來釋放
- **情緒可以表達，但有界線**
 - 教師可以表達自己的情緒，但要選擇適合的對象與方式
 - 與學生分享情緒要有拿捏，但不代表情緒應該被壓抑

www.jimmyspa.com

感謝各位的聆聽
期待我們一起再相見

如果我們都培養SEL
生活會為您點亮前進的明燈



幸福的想法，
帶來幸福的人生~

