

## ◎ 重要訊息

**【審查資料攻略講座】**：112/1/17 輔導處邀請中山醫學大學楊建洲教授向高三學生分享從大學教授角度看學習歷程檔案，並針對同學提問給予回應，請務必與會參加~

冷冷的冬天，讓世界看起來冷清，心情也變得憂鬱，

記得適時曬曬太陽、好好睡覺、好好吃飯，希望你好好的，需要的話我們會在：)

## ◎ 家庭教育文章

### SEL 是什麼？社會情緒學習技巧、優點有哪些？SEL 在家這樣學

社會情緒學習 ( SEL ) 是近年來受到廣泛討論的教育趨勢，讓孩子儘早從認識、表達到理解自己，近一步發現行為與感受的緊密關係。耶魯大學兒童研究教授馬克·布雷克特 ( Marc Brackett ) 認為高社交情緒的孩子，更擅於控制衝動、做出深思熟慮的決定，和他人建立良好的關係等，也較容易感到幸福與滿足。

社會情緒學習 ( SEL ) 是什麼？

社會情緒學習 ( Social & Emotional Learning )，由美國「課業、社交與情緒學習組織」 ( CASEL ) 提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。從最基本的自我認識開始，了解自己的直覺反應、自我發展，再傾聽的情緒與表達，最後與社會及他人的互動合作。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。

CASEL 提出學習 SEL 有重要的五大內涵，以及這些內涵中的核心能力。這五大內涵沒有先後順序，更像是螺旋狀的綜合應用，亦可用 108 課綱的「自發、互動、共好」來詮釋。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。

#### 1. 自我覺察 ( self-awareness ) :

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。

- (1) 自我覺察情緒的自我覺察：能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。
- (2) 身份認同與自我認識：意思是理解並且接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。
- (3) 成長心態和目標：能看見自己在工作、家庭等不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。

#### 2. 自我管理 ( self-management ) :

具備執行一件事所需的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時的自我激勵。

- (1) 情緒管理：在感到挫折、壓力和緊張時，能讓自己恢復平衡，並且不會對他人造成負

面影響。

(2) 動機、自主性和目標設定：能設定有挑戰、可達成的目標，並且有清楚的步驟來達成目標。

(3) 計畫與組織：能夠根據資訊和現實修正計畫，並且具備專注力來完成目標。

### 3. 社會察覺 ( social awareness ):

尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。

(1) 同理與慈悲心：能覺察他人的感受，關心他人。

(2) 角色替代：能與來自不同家庭、文化、社會背景，乃至於懷抱不同觀點的人學習。

(3) 理解社會情境：理解、欣賞並尊重不同社會規範、文化差異。

### 4. 人際技巧 ( relationship skills ):

能和不同的人或團體，建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。

(1) 溝通：能夠專心傾聽別人說話，並且真誠表達。

(2) 建立關係和團隊合作：能和不同文化、社會背景的人建立融洽的合作關係。

(3) 衝突管理：遇到衝突時能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點，努力讓事情變好。

### 5. 負責任的決定 ( responsible decision-making ):

能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。

(1) 問題分析：能收集訊息、探究問題的原因。

(2) 提出解決方案：能為問題想出多種解決方案，並且預測結果。

(3) 反思：為了使自我和群體變得更好，在做決定的過程中會願意花時間反思所做的決定如何影響他人生活。

社會情緒學習 ( SEL ) 優點有哪些？

社會情緒學習 ( SEL ) 中的技巧，能讓孩子在社交方面更游刃有餘，同時透過瞭解自己，提升抗壓力及控制衝動能力，有助於提升學業成績、社交或工作表現，是未來人才的重要競爭力。美國《兒童發展期刊》的文章，過去曾探討從學校為本位的社會情緒學習，以提升孩子的發展，結果發現參與課程的學生相較於對照組學生，其平均的學業表現高出 13 個百分點。

為什麼需要進行社會情緒學習 ( SEL ) ？

聯合國「2019 世界幸福報告」指出，全世界的負面情緒，包括擔憂、悲傷和憤怒都在升高，在 2010 年到 2018 年間飆升 27%。接著，新冠肺炎改變了世界，疾病帶來生離死別的創傷，遠距上班、隔離的生活；口罩阻隔表情也增加人與人的距離，許多研究顯示，疫情使學齡前兒童缺乏辨識臉部表示的機會、學生少了學校環境練習社交，2020 年，世界衛生組織統計全球焦慮和抑鬱的患病率增加 25%。

延伸到未來的重大決策階段，無論是升學、就業或是結婚，孩子可能會遇到讀書壓力、性別歧視、騷擾或暴力等問題，面對許多人生中的茫然，種種外在壓力適應不良、內在衝突無法取得平衡的狀態裡，SEL 讓孩子在學會守護自己的同時，有效提升學業、專業能力，與同儕相處更加融洽。

摘自：親子天下-SEL 是什麼？社會情緒學習技巧、優點有哪些？SEL 在家這樣學

<https://www.parenting.com.tw/article/5093530>