

第 37 期

經國之心

主題：家庭教育暨生命教育宣導

99 年 4 月 30 創刊

發行人：陳新文

總編輯：呂學育

編輯：邱苾甄

林錦雲、杜維益

劉宛菁、李孟軒

呂鈺娟

在家也能學會的超能力：社會情緒能力

文/輔導室

影集/電影/動畫/漫畫推薦

家庭

《我家的事》(FAMILY MATTERS, 2025)

描繪家庭的組成從不是理所當然的。這份強大而溫暖的愛，深藏在每一個家庭中。載浮載沉之際，他們共同交織出一片耀眼而暖心的風景。

生命

《動物方城市 2》(Zootopia 2, 2025)

該片為 2016 年電影《動物方城市》的續集，電影再次講述了哈萊蒂與胡尼克的故事，這回他們將追捕被陷害的爬行動物余蓋瑞，並偵破有史以來最危險、複雜的案件。

性別

《好孩子》(A GOOD CHILD, 2025)

變裝皇后阿好為了照顧罹患失智症的母親菊花嫂，在多年疏離後決定返家照料。某晚表演結束後，阿好忘了卸妝便回家，被母親誤認為陌生女子，情急之下，阿好謊稱自己是母親的女兒，菊花嫂竟信以為真。在這場意外的「母女」誤會中，兩人開始重新學習如何相處。

你有沒有過這樣的時候：考試考不好，心情很差，卻又說不出自己在煩什麼；和家人吵架後，明明很後悔，卻拉不下臉道歉；看到朋友難過，想安慰卻不知道該怎麼開口。

如果你有遇過以上的狀況，或許可以了解與學習何謂「社會情緒學習」(Social & Emotional Learning)。

一、社會情緒學習 (SEL) 是什麼？

社交情緒學習(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。

社會情緒能力並不是天生的，而是可以透過系統化的學習與日常生活中的練習，逐步培養出來的關鍵能力。

二、社會情緒學習的五大核心能力

SEL 是由美國兒童心理學家和教育專家提出，他們在 1994 年成立非營利組織 CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)，並且提出 SEL 的五大核心能力：自我覺察、自我管理、社會覺察、關係技巧、當責決策。

社會情緒學習不是教你「不要生氣」，而是幫助你看懂情緒、調整情緒，並學會和他人好好相處。它包含五個重要能力：

1. **自我覺察**：知道自己現在的情緒是什麼，例如是生氣、難過、緊張，還是失望。
2. **自我管理**：在情緒上來時，能找到不傷害自己與他人的方式冷靜下來。
3. **社會覺察**：能理解別人的感受，不只看事情表面，也試著站在對方立場思考。
4. **關係技巧**：學習人際關係技巧，學會溝通、合作、道歉與表達感謝。
5. **當責決策**：在做選擇前，思考後果，做出負責任的決定，而不是只看當下情緒。

三、家庭，是最好的情緒練習場

在家裡，你最容易展現真實的情緒。開心、生氣、委屈、不耐煩，常常第一個對家人出現。這並不代表你不愛家人，而是因為家庭是最安全的地方。

例如，當你心情不好時，可以試著先問問自己：「我現在到底怎麼了？」是因為被誤會、被限制，還是壓力太大？把情緒說清楚，比發脾氣更有力量。

又或者，當爸媽碎念時，先別急著反擊，試著想想：「他們是在擔心什麼？」理解不代表一定要同意，但能幫助你用比較冷靜的方式回應。

四、和家人練習「好好說話」

良好的溝通，是家庭中最重要的人際技巧之一。你可以試著用這樣的方式說話：

與其說：「你們都不懂我！」或許可以改成：「我現在其實有點難過，希望你們聽我說說看。」

與其冷戰、不說話，不如先說一句：「我需要一點時間冷靜，等一下再談。」

這些練習，也許一開始不習慣，但每一次嘗試，都是在幫助情緒變得更穩定，成為情緒成熟的自己。

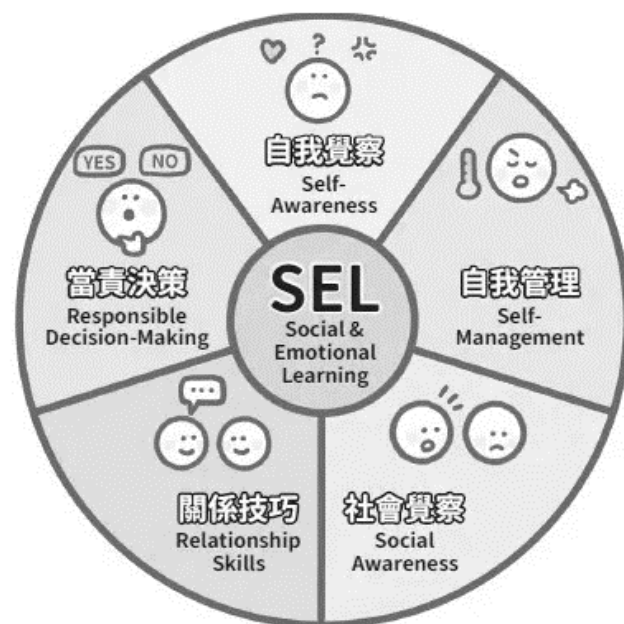
五、超能力－社會情緒能力

學會社會情緒能力，不是馬上就不會生氣、不會吵架，而是即使有情緒，也能慢慢找回控制感。家庭，正是你練習這項能力最重要的地方。

當你越能理解自己的情緒、尊重他人的感受，你會發現，不只和家人相處更順，也更懂得照顧自己。

情緒不是麻煩，而是一種訊息。

學會聽懂它，你就多了一項超能力。



參考資料：親子天下



每個孩子，都在走自己的生命路



文/輔導室

放學後，我坐在操場邊，我原本只是要巡一下校園。

操場很熱鬧，球聲、笑聲此起彼落，但在操場邊的階梯上，我看到一個孩子，一個人坐著，低著頭，看著自己的鞋子。

我沒有馬上走過去。因為我知道，有些時候，孩子需要的不是被問問題，而是被看見。

過了一會兒，我在他身邊坐下，只說了一句：「你還好嗎？」他點點頭，卻沒有說話。

我沒有催他，只是陪著他坐了一會兒。有時候，陪伴本身就是一種答案。過了一會兒，他開始說了。

說考試的壓力、說朋友之間的距離、說那些不知道該怎麼跟大人解釋的心情。我聽著，沒有打斷，因為我知道，能夠把這些話說出口，本身就需要很大的勇氣。

這幾年，我越來越清楚一件事：現在的孩子，真的很不容易，他們要面對課業、同儕、家庭期待，還要一邊學著認識自己。

很多時候，他們不是不努力，而是不知道努力的方向在哪裡。我常在想，如果我們只看成績，而沒有看見孩子的心，那我們是不是錯過了什麼？我對那個孩子說：「你會這樣覺得，並不奇怪。」我希望他知道，感到累，不代表他不夠好。

在課堂上，我常跟學生說，世界上沒有一條「標準的人生路」。

有些孩子走得快，有些孩子走得慢；
有些孩子表現得很外向，有些孩子把情緒藏得很深。

身為老師，我能做的，不是要求他們都走在同一條路上，而是提醒他們：「你現在的位置，就是你該在的位置」。

有一次，我陪家裡的長輩散步，他走得很慢，卻跟我說了很多年輕時的事，有失敗、有迷惘、有後悔，也有堅持。

他對我說：「人生不用急著走對，只要不要停下來。」那句話，同樣的，送給此刻正在看的你。



特教宣導—如果城市像伸展台，每個人都能走上來嗎？



文/輔導室

你有想過嗎？有一天，伸展台上走的不只是模特兒，而是坐輪椅的人、需要助行器的小女孩，還有牽著導盲犬的人。這不是電影情節，而是真實發生在新北市的《無礙時尚秀》。

- **傷疤，也可以很有力量**

阿可年輕時因為一場大火，身上留下大片傷疤。他曾經不敢照鏡子，更不敢走進人群。但後來，他站上時尚舞台，穿著設計師的衣服走秀。那一刻，他發現——傷疤不只是過去的痛，也可以是活下來的證明。

- **走得慢，也能走得遠**

7歲的阿涵，走路需要助行器。站上舞台時，她每一步都很慢、很吃力。但你第一眼注意到的，不是她的步伐，而是她的笑容。有人問她：「為什麼妳一直笑？」她說：「因為只要我繼續走，就會看到更多美好的東西。」

- **看不見，依然可以追夢**

阿暄因為生病而失明，一度把自己關在家裡，不敢出門。直到她學會點字、使用電腦，還遇見了導盲犬 **NINA**。**NINA** 帶著她走上街、搭車、重新認識世界。阿暄說：「牠不只是我的眼睛，也是我的朋友。」

- **那麼，問題真的只在他們身上嗎？**

很多人覺得，身心障礙者「很努力」、「很勵志」。但你有沒有想過——如果沒有斜坡，輪椅怎麼上樓？如果公車不友善，怎麼出門？如果大家用異樣眼光看人，誰還敢站上舞台？有時候，真正的障礙，不是身體，而是環境和態度。

- **我們可以做的，其實很多**

一個友善的城市，應該要：有更多無障礙空間、讓導盲犬可以安心進出公共場所、給每個人公平的學習與工作機會、最重要的，是多一點理解、少一點嘲笑。因為，不是每個人都一樣，但每個人都值得被尊重。也許有一天，當城市真的像一條伸展台，你會發現——原來，每個人都有屬於自己的光。