

認識 社會情緒學習

- Social Emotinal Learning -

國立臺中科技大學
職輔中心 諮商輔導組

114/09/12



五大核心面向

- (一) 自我覺察 (self-awareness)
- (二) 自我管理 (self-management)
- (三) 社會覺察 (social awareness)
- (四) 人際關係技巧 (relationship skills)
- (五) 負責任的決定 (responsible decision-making)



(一) 自我覺察 (self-awareness)

指理解並覺察自己的情緒、想法與價值觀，以及理解個人特點與優劣勢，包括自我認同、成長心態、興趣與目標發展等。

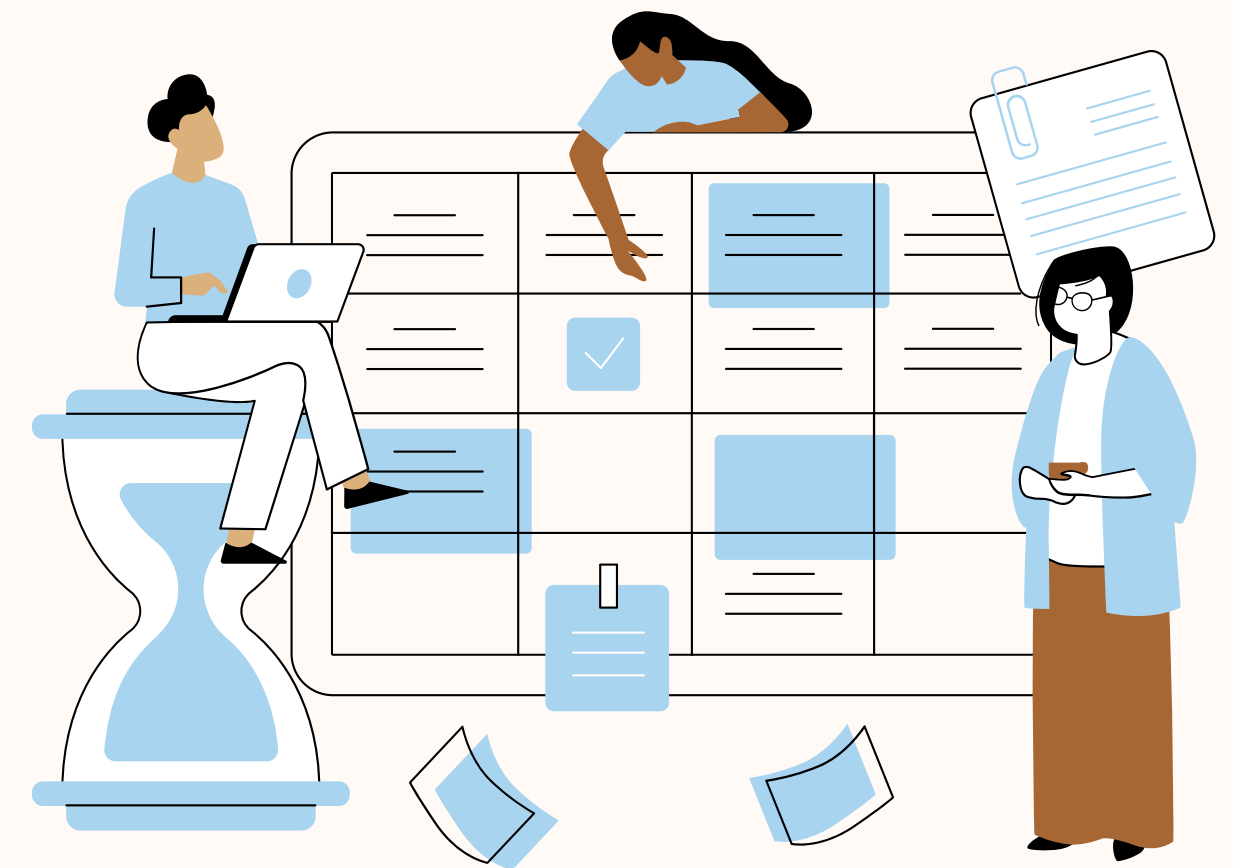
學校應促進學生認識自己的特質與專長，覺察並理解自己與他人的文化背景、家庭背景等，支持其建立自我理解與認同，避免偏見與歧視。



(二) 自我管理 (self-management)

指有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標，包含壓力管理、規劃與執行目標等。習得良好的自我管理能力可以有助適應未來學習與工作上的挑戰。

學校應對不同族群、社會經濟地位的學生，提供充分的支持與引導；促進學生的自我管理並非僅是滿足學校管理與規訓的目的，而是能傾聽學生的聲音，支持學生展現其主體性以及群體的能動性。



(三) 社會覺察 (social awareness)

指能夠理解他人的想法與同理他人的感受，進而展現同理與關懷，並且理解社會文化、價值觀與規範等對個人與群體的影響。

學校環境應支持師生了解不同文化背景或特殊需求的個人或群體，進而促進彼此的理解接納以及包容關懷。



(四) 人際關係技巧 (relationship skills)

指個人能夠與他人建立健康與良好的關係，包含清楚的溝通、積極聆聽、共同解決問題、解決衝突，以及能夠領導他人，並且在需要時能夠尋求協助或提供他人協助。

學校環境應提供學生權利與機會去學習建立正向關係、解決衝突及修復關係等，學校管理與班級經營上從逐漸從管理規訓的模式逐漸轉變為師生共同調節的機制，進而形塑師生共好的學習環境。



(五) 負責任的決定 (responsible decision-making)

指個人在行為與人際互動中，能夠考量倫理道德、規範，以及理解不同群體的需求與感受，**經過評估行為的利弊與後果，展現具有同理心與建設性的決定與行動。**

在班級經營與學校活動中培養學生實踐與展現個人興趣專長、對他人的同理關懷以及有益社會的行動。



資料來源：[教育部社會情緒學習中長程計畫-第一期五年計畫\(114-118 年\)](#)

Thank You