

社會與情緒學習系列 (一)

# 和情緒做朋友

台灣黑金剛公益行動協會



# 自我介紹

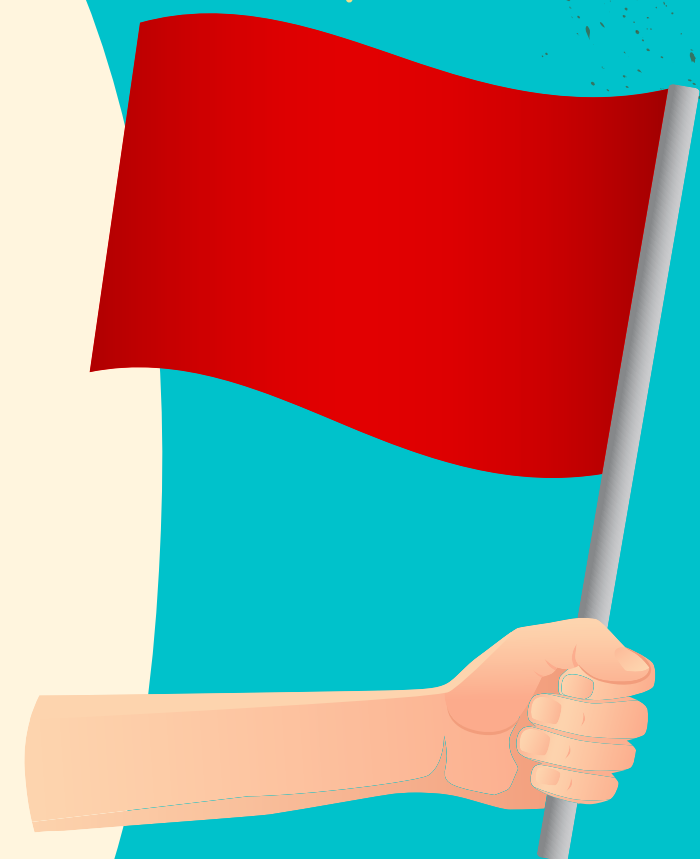
1. 我叫什麼名子。

2. 我今天和誰一起來。

3. 我現在心情如何

# 紅旗白旗舉起來

1. 每個家庭派出一人，進行紅旗白旗遊戲。
2. 參賽者左手拿紅旗、右手拿白旗
3. 出題者出題 分別指出紅旗升降以及白旗升降ex:紅升白降、紅不升白不降。
4. 做錯者或是做太慢者淘汰。



# 有什麼感覺？

剛剛在遊戲的過程中，  
我感覺到...  
特別是在...







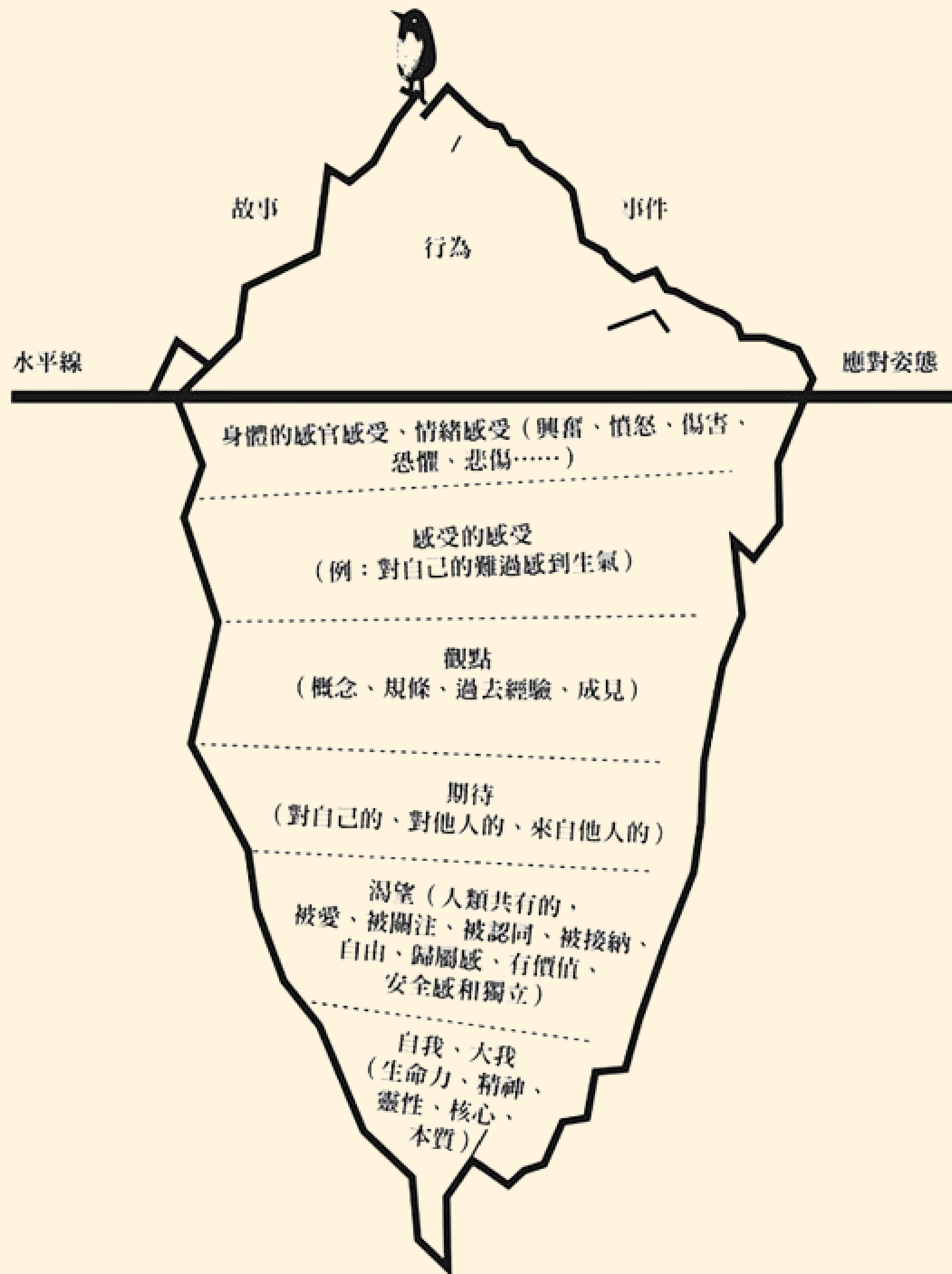
Virginia Satir

維琴尼亞·薩提爾是一名來自美國的家庭輔導工作者，開創並發展了屬於自己的薩提爾模式 (The Satir Model)，並運用於家族治療中。她相信，在這個世界上，沒有人是無法做出改變的。她也相信，人類可以實現其所想要實現的，可以更正向、更有效率地運用自己。

意識

潛意識

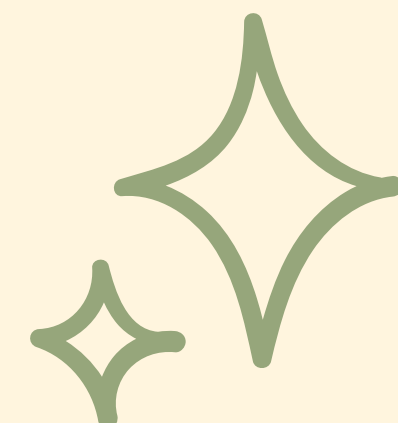
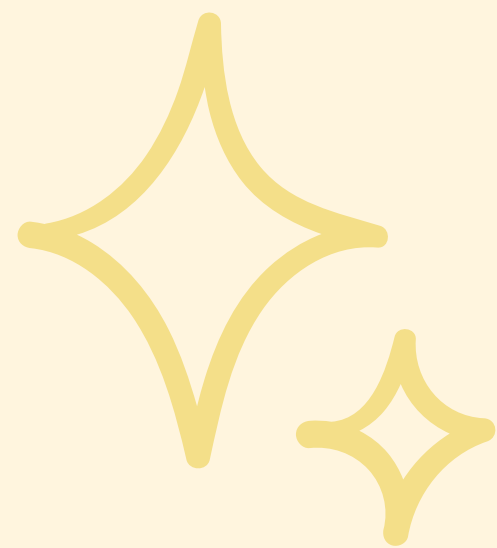
意識



外在表現

內在歷程  
(順序並非固定)

人的本質



# Greenberg & Safran

## 情緒等級

### 原級情緒

(primary emotions)

此為個體對環境最原始基本的情感反應，是此時此地，情境所做的基本直接反應。在諮商互動情境中，當事人往往表現三種特定的原級情緒：生氣、悲傷及害怕。

### 次級情緒

(secondary emotions)

次級情緒經常是對更基本的情緒或是想法思考再次做反應，是反應性的情緒而非基本情緒，這類情緒的經驗及表達對於問題的解決是有破壞性的。

### 工具性情緒

(instrumental emotions)

此種情緒能再次獲益或人際獲益而提供了個人的安全感，是學得具有人際功能的運作方式，是為了達成某目標，例如表現生氣是為了引起注意，表現悲傷是為了得到安慰。

# 社會與情緒學習法

Social and Emotional Learning, SEL

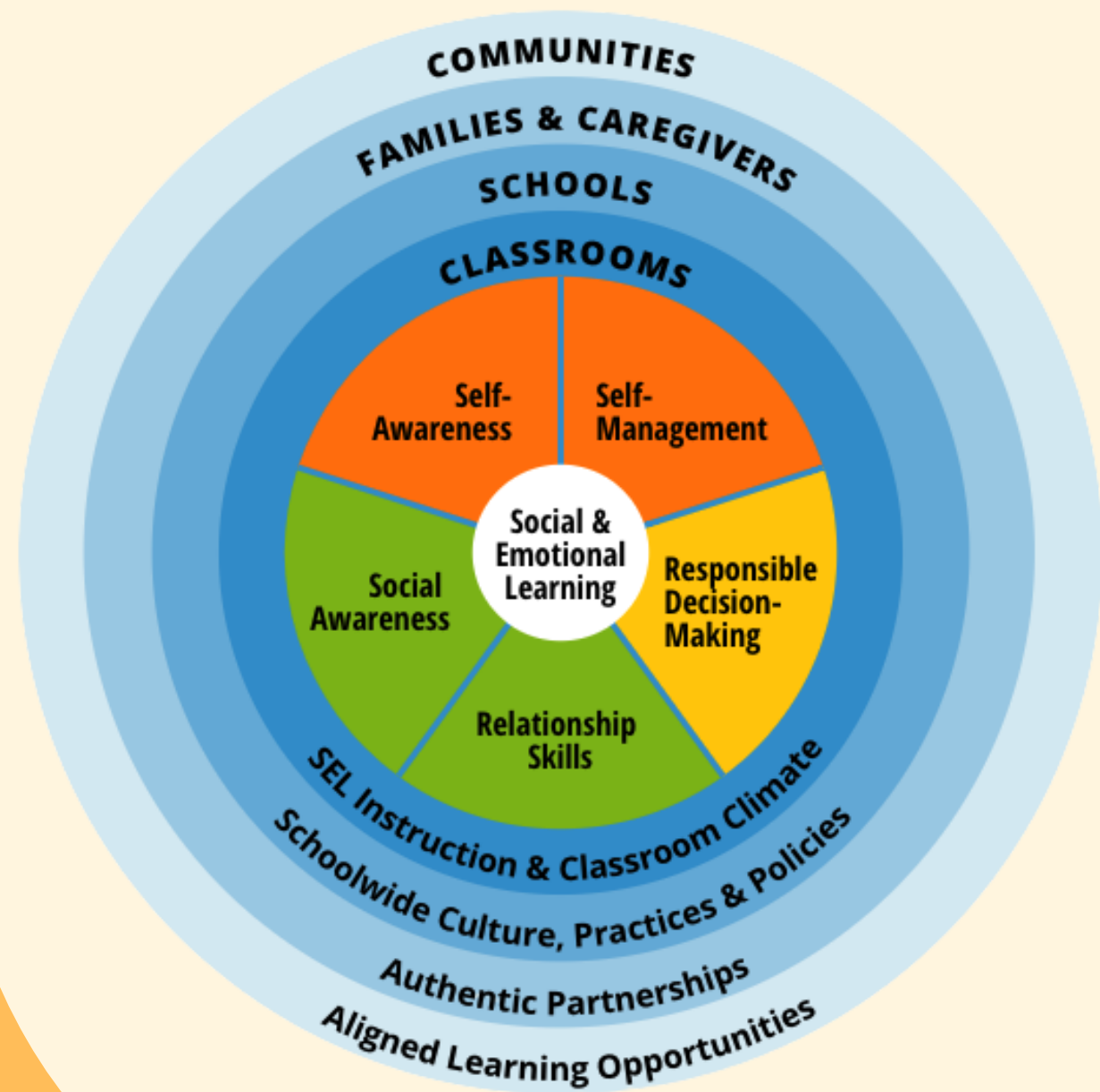


# 社會情緒學習 (SEL) 是什麼？

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。



# 社會情緒學習 (SEL) 5項核心技能/能力



1. 自我覺察 (Self-awareness)
2. 自我管理 (Self-management)
3. 社會覺察 (Social-awareness)
4. 人際技巧 (Relationship Skills)
5. 負責任的決策 (Responsible Decision Making)

# 自我覺察

## Self-awareness

自我覺察的內涵在於能理解自己的情緒、想法和價值觀，藉此建立信心並發現自己的優勢和限制，例如培養興趣和目標感，或了解他人的情緒，並將感受、想法連結。

**6A**

Aware (覺知情緒)  
Acknowledge (承認情緒)  
Allow (允許情緒)  
Accept (接受情緒)  
Action (轉化情緒)  
Appreciate (欣賞自己)

**SAFE**

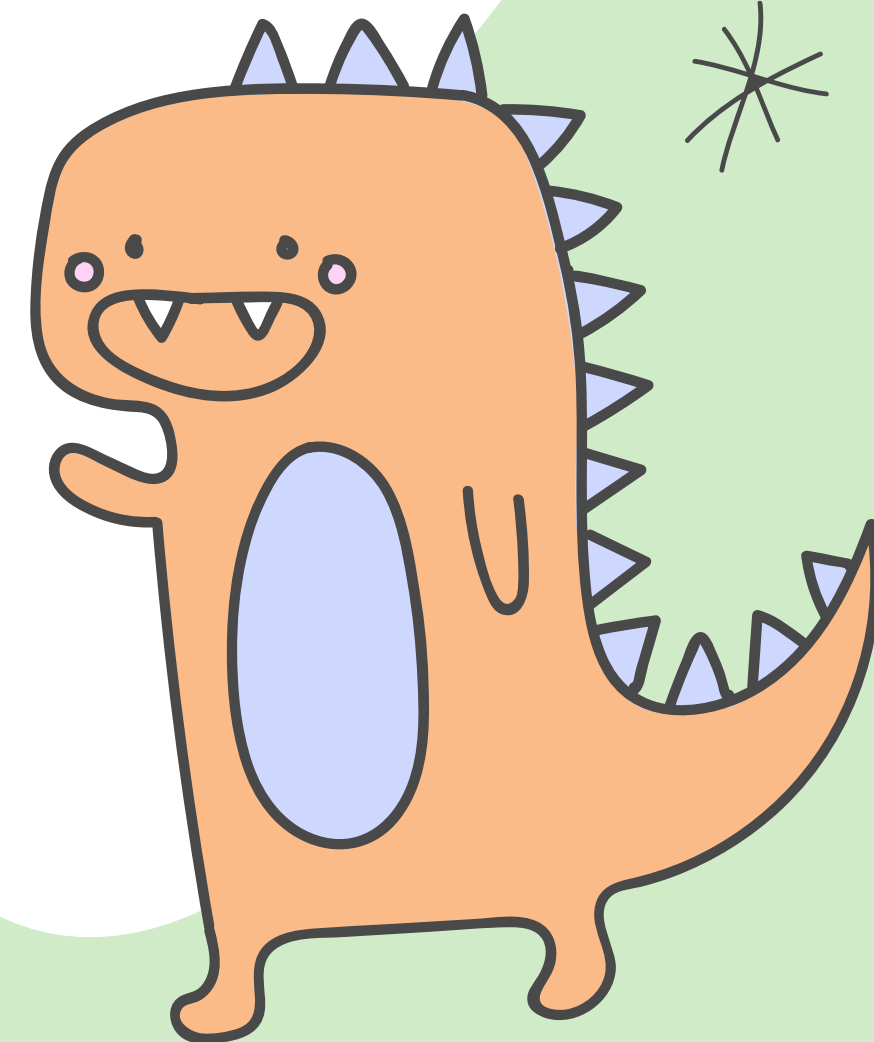
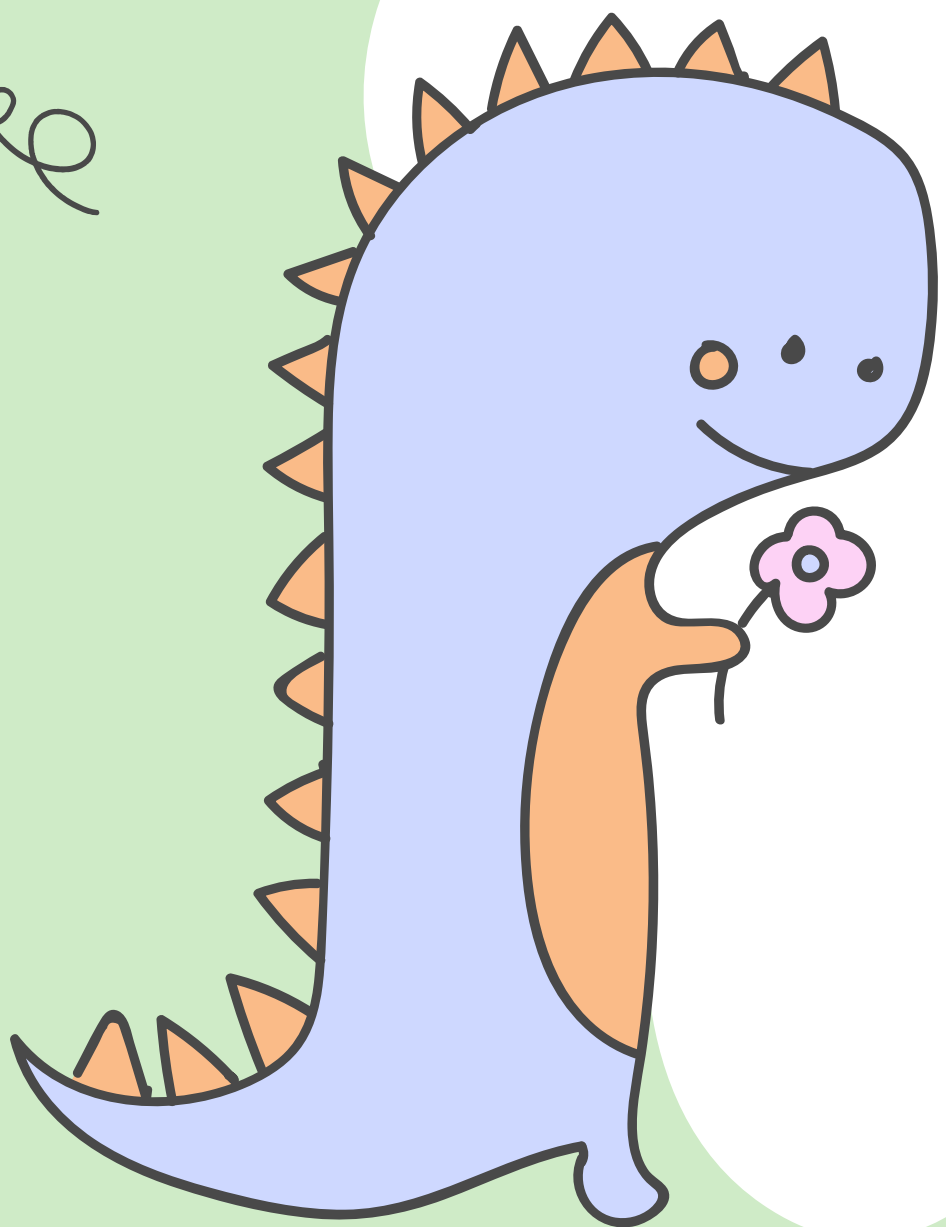
循序漸進 (Sequenced, S)  
積極參與 (Active, A)  
專注投入 (Focused, F)  
直接明確 (Explicit, E)

**3Q**

是非題  
選擇題  
簡答題

# 我的情緒小怪獸

SEL體驗課程

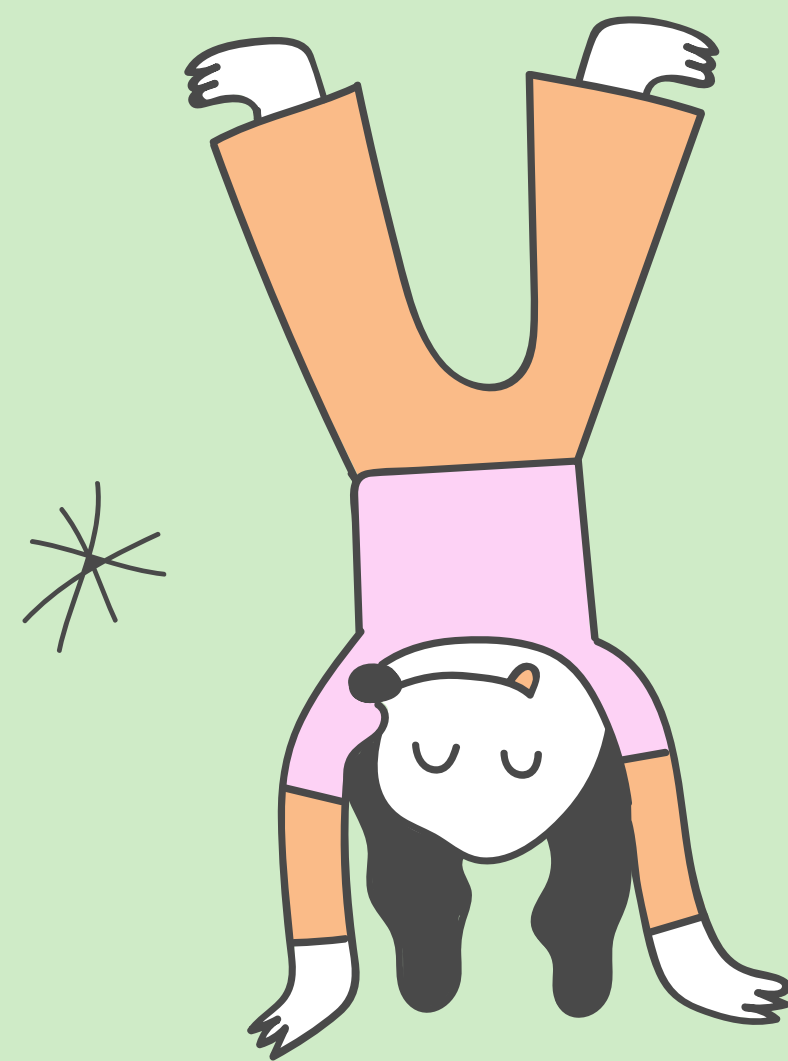
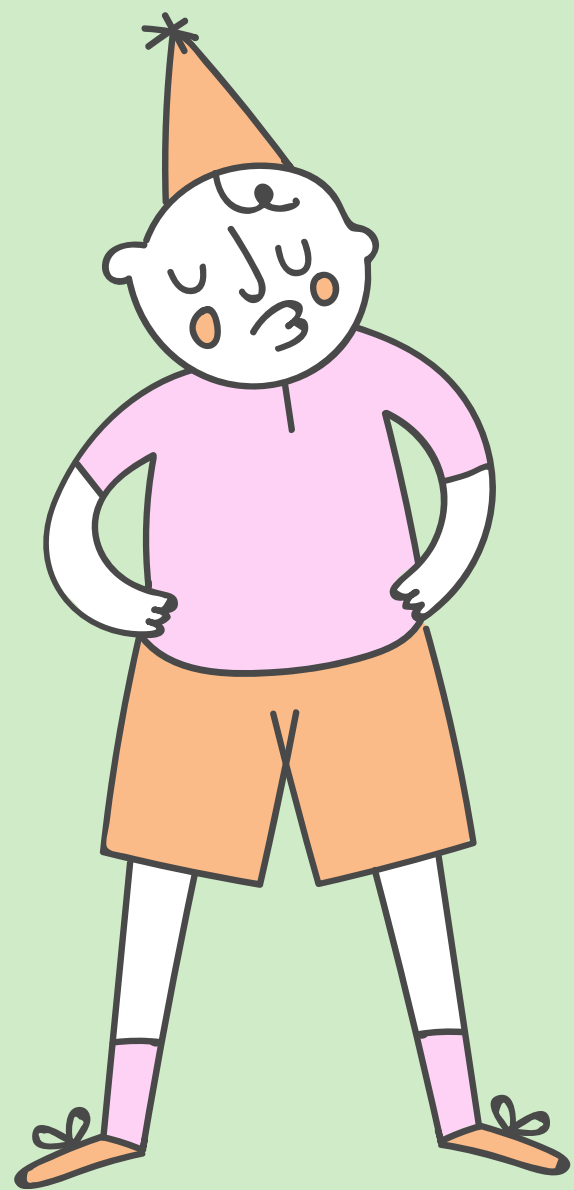




我們先來認識一下自己

你認識自己嗎？

你喜歡自己嗎？



# 先天性格-皮紋檢測

讓我從先天遺傳認識你



# 內斂型

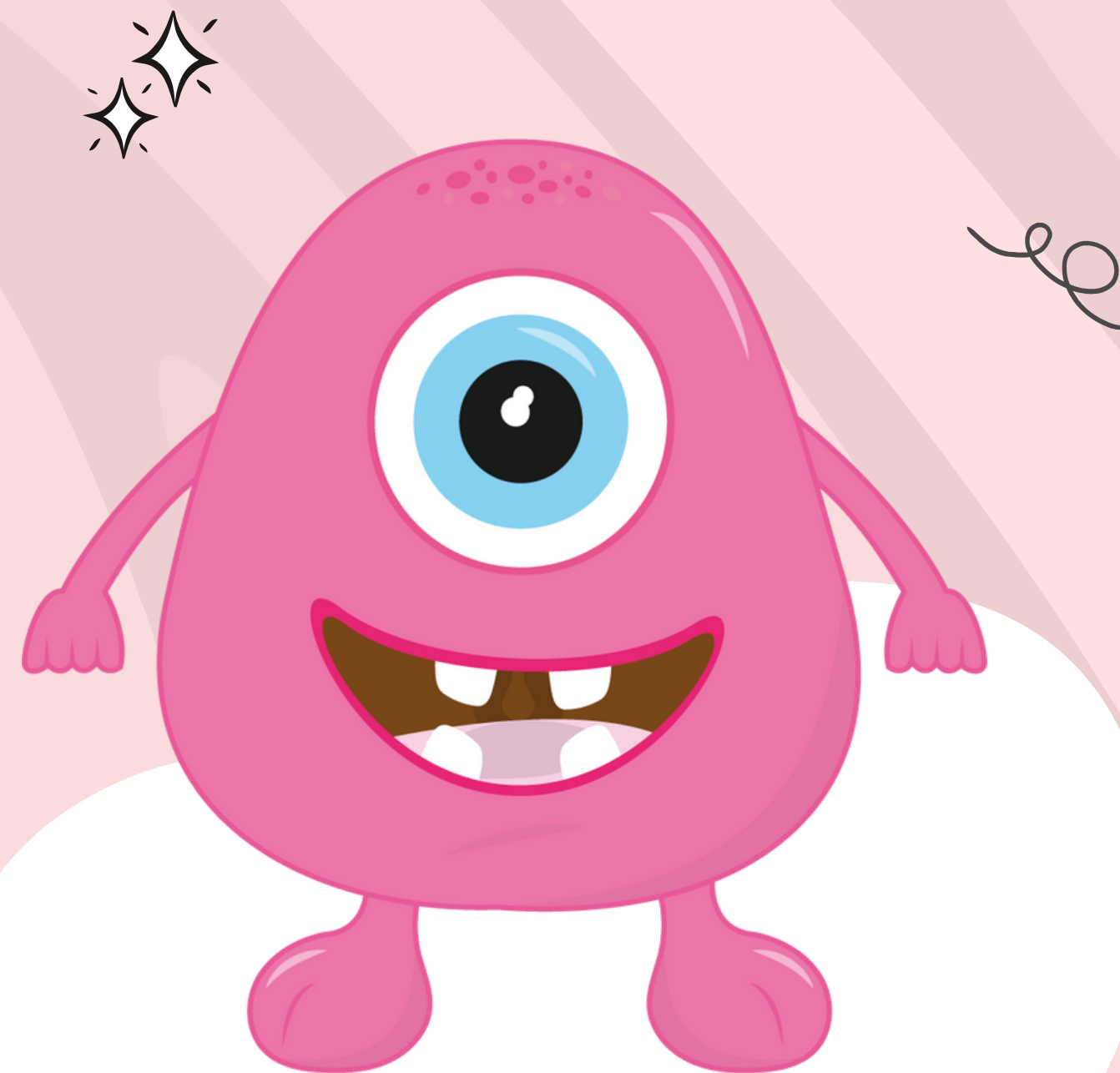


# 溫和型





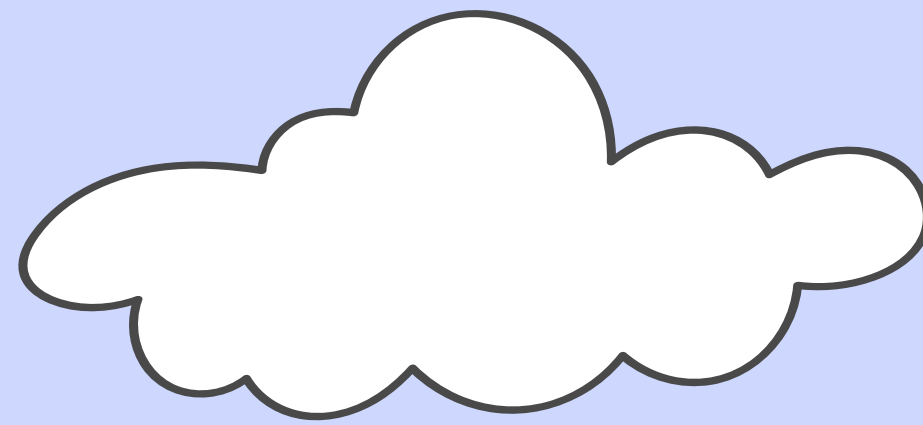
# 控制型



多元型



你喜歡什麼顏色？

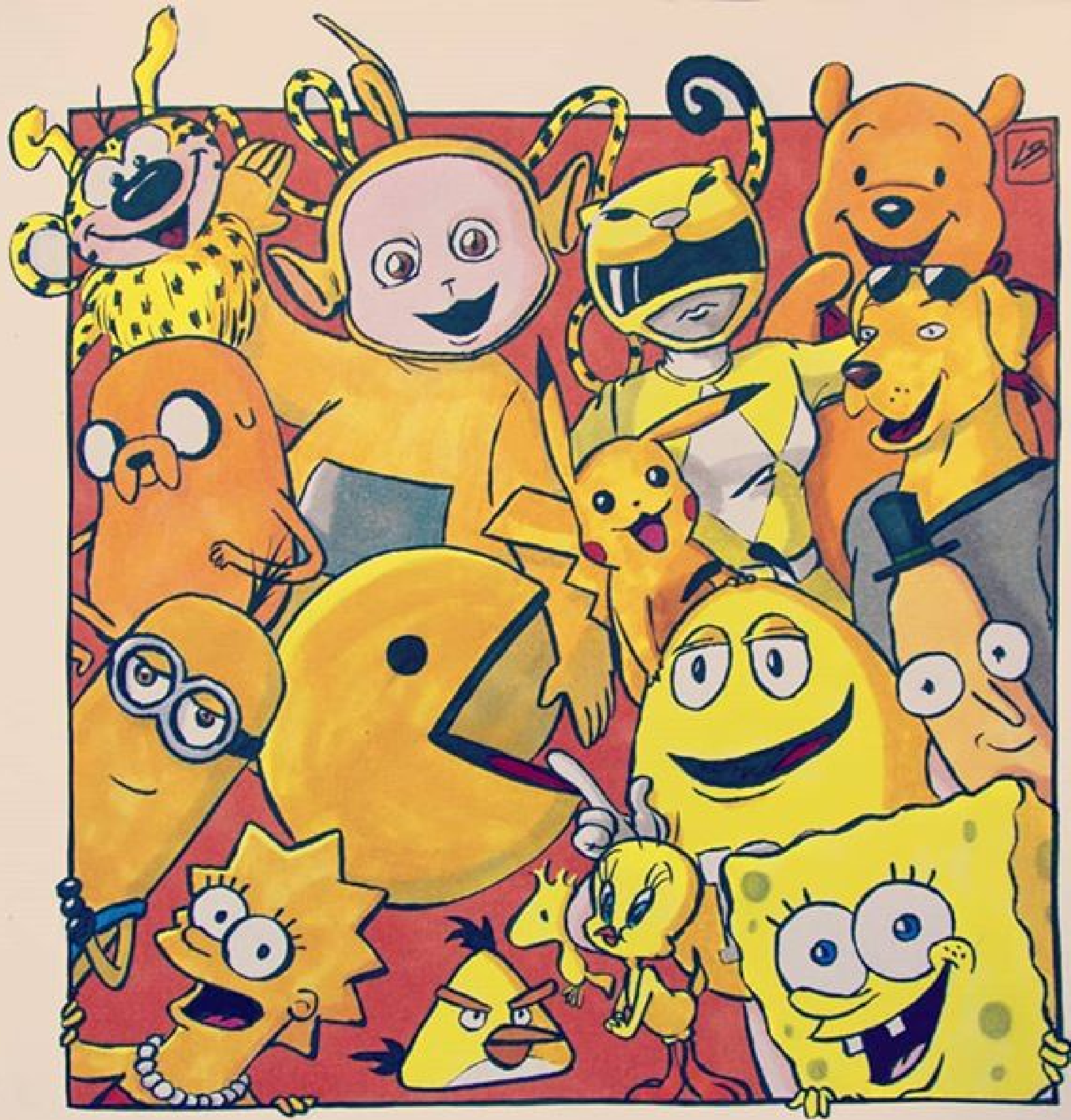


透過你喜歡的顏色，  
認識自己的特質。



紅色象徵熱情、性感、權威、自信，是個能量充沛的色彩——全然的自我、全然的自信、全然的要別人注意你。紅色一般令人連繫到熱情、力量





黃色是明度極高的顏色，能刺激大腦中與焦慮有關的區域，具有警告的效果，所以雨具、雨衣多半是黃色。豔黃色象徵信心、聰明、希望；淡黃色顯得天真、浪漫、嬌嫩。



綠色給人無限的安全感受，在人際關係的協調上可扮演重要的角色。綠色象徵自由和平、新鮮舒適；黃綠色給人清新、有活力、快樂的感受；明度較低的草綠、墨綠、橄欖綠則給人沉穩、知性的印象。

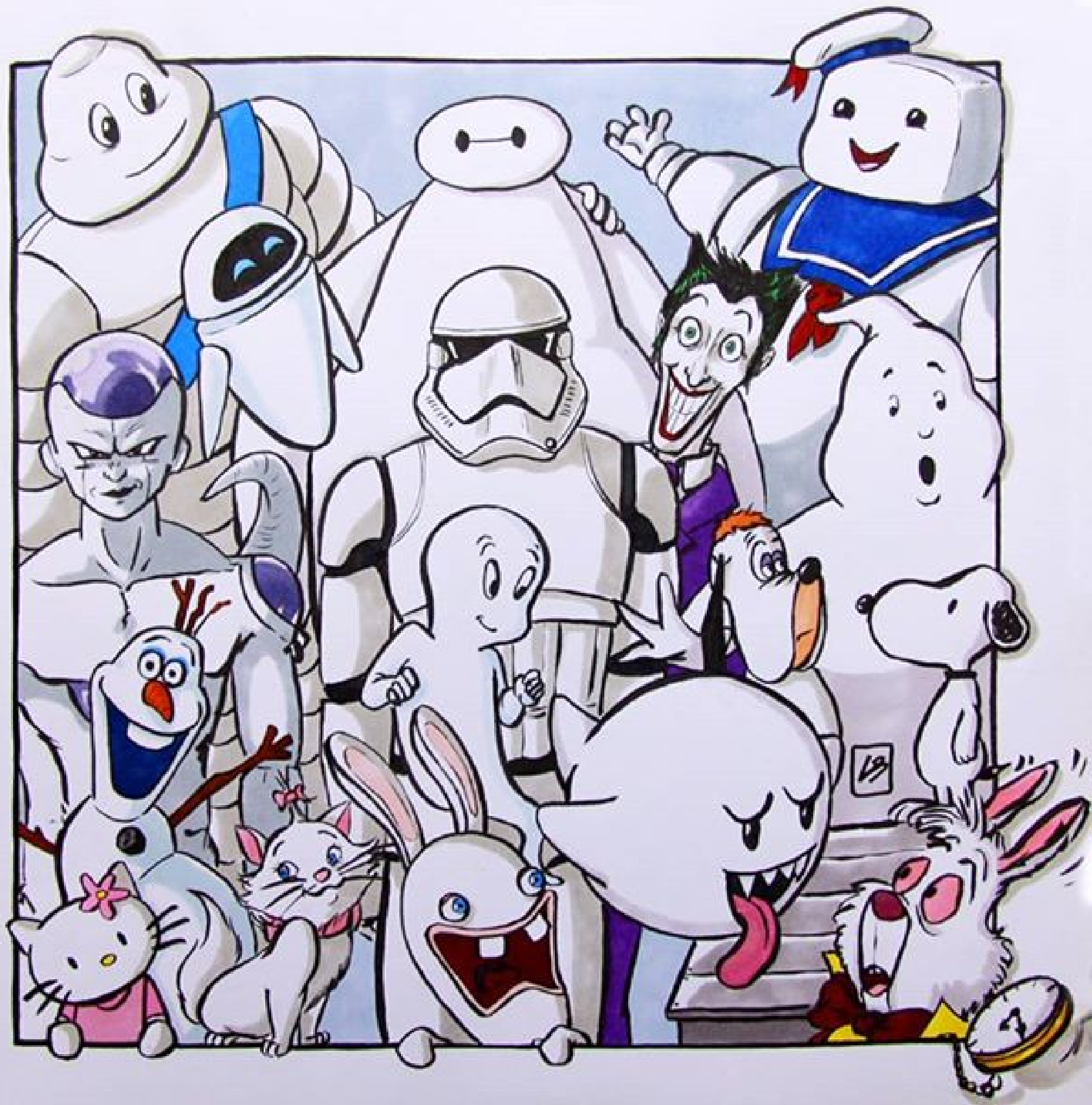




藍色是靈性知性兼具的顏色。明亮的天空藍，象徵希望、理想、獨立；暗沉的藍，意味著誠實、信賴與權威。正藍、寶藍在熱情中帶著堅定與智能；淡藍、粉藍可以讓自己、也讓對方完全放鬆。



黑色在物理上是人眼不受光的情形，但在心理上許多人卻認為不受光只是沒有感覺，而黑確實是一種感覺。他象征權威、高雅、低調、沉穩、創意；也意味著執著、冷漠、防禦。



象徵純潔、神聖、善良、信任與開放；但身上白色面積太大，會給人疏離、夢幻的感覺。在色彩心理學中，白色一般給人純淨、整潔、無暇的印象



# 我們自己心中都有一個小怪獸

屬於你的小怪獸是什麼呢？





製作屬於我自己的小怪獸







## 請告訴我

1. 你做自己是什麼?
2. 你最喜歡自己的顏色是什麼?
3. 你覺得你不是什麼樣的小怪獸呢?



下課

TAKE A BREAK