

《養好情緒，從家出發：家庭裡的 SEL》

竹蓮國小親職講座講義

一、數位時代下對情緒素養的三大衝擊

<p>快餐情緒：指在短影音、短文字、快節奏內容中，情緒來得快、走得也快，缺乏深度處理與內化的時間。</p>	
1	<p>影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 容易情緒爆發、缺乏耐性與思考。 2. 無法延宕滿足，對情緒刺激的依賴感提高。 3. 情緒調節與經驗學習變得困難。
<p>情緒通貨膨脹：指孩子習慣用「笑死」「破防」「Emo」等簡化、極端的詞語來描述情緒，缺乏辨識情緒強度的細膩度。</p>	
2	<p>影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒分類不清，難以理解自己的感受。 2. 無法選擇合適的調節策略。 3. 表達能力與人際溝通受影響。
<p>情緒基線：指每個人每天的「情緒起點」狀態，會受到睡眠、飲食、手機使用等影響。基線低時，較容易被小事影響。</p>	
3	<p>影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 睡眠不足、手機過度使用會拉低基線。 2. 易焦躁、遇事容易放棄。 3. 建立穩定生活作息可幫助提升情緒基線。

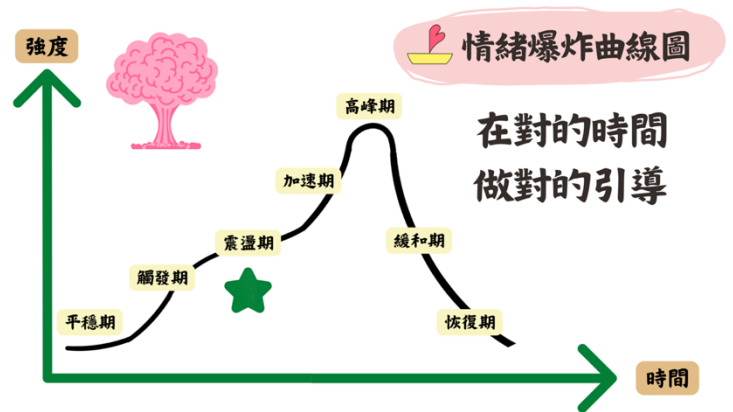
二、情緒素養三大核心能力 | 孩子一生受用的情緒力

<p>情緒辨識：看出自己與他人的情緒</p>	
1	<p>說明</p> <p>孩子常說「我很生氣」，但其實可能是「被誤會了覺得委屈」、「失敗後覺得沮喪」，這就是缺乏「辨識能力」。</p> <p>策略</p> <ul style="list-style-type: none"> - 引導孩子說出事件中的情緒 (例如：「你是因為被說沒做好，覺得難過還是覺得被冤枉？」) - 看繪本、動畫後問：「你覺得主角現在什麼心情？」 - 用「心情臉譜」、「情緒卡」等具象工具練習辨認表情與語氣
<p>情緒粒度：說出更精確的情緒詞彙</p>	
2	<p>說明</p> <p>情緒不是只有「開心、生氣、難過」，還有像「沮喪、羞愧、焦慮、欣慰、滿足」等，孩子詞彙不夠多，就無法準確表達，也更容易誤解彼此。</p> <p>策略</p> <ul style="list-style-type: none"> - 遇到孩子說「我很生氣」，可以問：「是因為什麼？你是被打擾了？還是覺得不公平？」 - 練習「情緒分類」活動：將一堆情緒詞卡分類，例如：「生氣」可以分為煩、怒、狂怒、忿忿不平... - 說故事時，加入不同的情緒詞來形容角色的反應，讓孩子熟悉多元情緒詞

情緒調節：用適當方式管理與表達情緒	
說明	孩子有情緒不是壞事，重點是「怎麼表達」、「怎麼調節」，這是從小就要練的生活技能。
3 策略	<ul style="list-style-type: none"> - 停一停，深呼吸 15 秒：讓大腦理智區有時間「接手」 - 使用「情緒溫度計」：從 1（有點不爽）到 5（要爆炸），讓孩子練習評估自己情緒強度 - 列出舒壓行動清單：聽音樂、畫畫、去散步、找爸媽聊、抱一下.....讓孩子在情緒升高時知道有哪些「可以做的事」 - 教孩子說出「感受 + 需要」：例如「我現在很沮喪，我需要休息一下。」 - 「轉換心情」小道具盒：內含安撫物件（香氛包、軟球、小卡片、塗鴉紙等）

三、兒童發展心理學（大腦構造）與情緒爆炸曲線圖

1. 上層區約 25 歲才能完全成長完！
2. 事件發生先有情緒，才有理性是正常的！



四、關鍵策略願析給你聽

情緒階段	重點訓練	關鍵策略
1 平穩期	練習覺察	情境/主題式認識情緒種類
		日常分享心情的管道
2 觸發期	練習表達	安全依附的情緒傾吐對象
		自我療癒的課程或活動
3 震動期	練習調節	說出自己的感受 + 需要
		嘗試解決當下出現的問題
4 加速期	練習控制	弄清情緒背後的真正原因
		察覺自己即將爆炸的 sign
5 高峰期	自我保護	調節心情的宣洩策略
		呼吸 15 秒讓自己冷靜下來
6 緩和期	練習表達	平和語氣與孩子對話
		幫孩子說出他心底的情緒
7 恢復期	練習和解	避免對立、指責性的話語
		注意周遭環境是否安全
7 恢復期	練習和解	與孩子保持一定的距離
		必要時將空間隔離出來
7 恢復期	練習和解	所有人此刻的安全是第一
		尋求幫助不要一個人處理
7 恢復期	練習和解	拳腳攻擊時用背後環抱
		衝撞時以保護頭部為優先
7 恢復期	練習和解	等待孩子 不急著處理事情
		試著讓孩子表達此刻情緒
7 恢復期	練習和解	避免在此刻進行說教式引導
		避免再一次激怒遠離爆炸源
7 恢復期	練習和解	收拾爆炸時損壞的環境
		解決孩子真正遇到的問題
7 恢復期	練習和解	重建親師生關係
		覆盤討論下一次怎麼做

五、恢復期（覆盤討論 4F 引導問句）

1	Facts(事實)	當時發生什麼事？ 你或他做了什麼？（可以結合六合法：5W1H）
2	Feeling(感受)	這過程你感受如何？他的感受可能是如何？（可以結合情緒版/卡）
3	Finding(發現)	是什麼原因讓你有這個情緒？這件事對你有什麼提醒或學習？
4	Future(未來)	下一次如果又發生，可以怎麼做更好？要如何解決問題？

六、SEL 社會情緒學習

1. CASEL 將社會情緒教育 SEL 將情緒教育分成五大類

自我覺察	自我管理	社會覺察	人際技巧	負責任的決策
------	------	------	------	--------

2. 每一項都拆解成一年級到九年級的學習歷程

（舉例：自我覺察分類中）

低年級	中年級	高年級
覺察情緒動作	察覺自己情緒	察覺他人情緒

完整國中小雲端版
SEL 情緒教育架構



七、班級/家庭佈置（環境）

將情緒可視覺		功能性空間	
心情佈告欄	情緒溫度計	積極冷靜角	行善小罐
情緒辨識牆	情緒紅綠燈	壞心情垃圾桶	事件記錄簿

八、社群平台造成情緒失調與專注力剝奪

1. 短影音對學生專注力的五大衝擊

1	破壞注意力的持續時間
	短影音平均長度為 15—60 秒，訓練的是「短暫注意力」，使孩子難以在學習上維持 10 分鐘以上的持續專注。
2	強烈刺激造成「正常節奏」變無聊
	高強度的聲光、誇張語氣、快速轉場，讓一般教學顯得「太慢、太無聊」，學生專注力閾值提高，反而更容易分心。
3	演算法推播削弱自主選擇力
	內容自動跳出、無限滑動設計讓孩子習慣「被餵食」，降低主動探索與延遲滿足的能力。
4	模仿效應與價值觀偏差
	熱門內容帶動模仿行為，常見浮誇語言、錯誤行為變成潮流，影響學生自我認同與學習態度。
5	干擾五種注意力類型的發展
	包括集中、持續、選擇、轉移與離散型注意力，每種都可能因短影音干擾而無法建立與強化。

九、專注力提升五感策略（家庭共學+班級經營）

儀式感	學習要專心，先從預備心、預備環境開始練習！	策略	學習前調整坐姿	上課開始小默契	寫作業開始儀式
			環境和桌面整潔	適合學習的環境	挑選合適的文具
方向感	學習者需要一張地圖，才能成為不迷路的學習者！	策略	主題包裝的課程	合適的學習方法	選擇搭配的媒材
			對話學習的意義	清楚學習的目標	給予學習的期待
時間感	對學生：上課是為了下課。 對老師：下課是為了上課。	策略	設計愉悅下課鐘	動靜交錯的課程	規律的日程安排
			足夠的放電時間	課後安排有設計	學習番茄時鐘法
成就感	玩手遊會升等、賺錢，學習時能不能也如此有感？	策略	設計班級代幣制	每日清單勾勾表	創造多元成就感
			調整學習難易度	有少變多的練習	安排適當挑戰題
夥伴感	學習者也需要有「同」在一起「學」的「同學」！	策略	有歸屬感的環境	安排學習的夥伴	班級小組式學習
			班級閱讀/運動日	偶爾有競賽挑戰	親師生共學模式

十、參考資料/講義製作

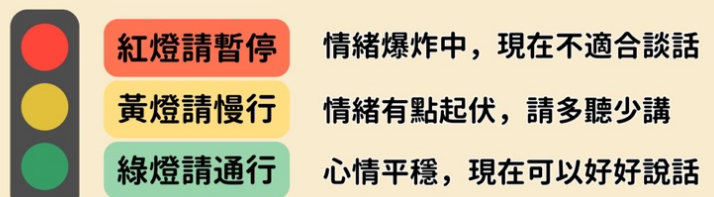
逸帆老師粉專

不帆心家庭教室粉專



參考資料/講義製作：不帆心 趙逸帆老師

情緒是溝通時最該看的「紅綠燈」



開車上路要遵守
交通規則

溝通時也要遵守
情緒規則

這樣才能
安全抵達目的地

這樣才能
達成有效的溝通

逸帆老師 製作