

【品格力】社會情緒學習(SEL)與品格實踐

講題

啟動改變，讓願景可見

講題

新北市丹鳳高中 李燕菁

課程開始前，請掃描QR code
寫下您的期待

【我希望在課程中學到.....】



<https://app.sli.do/event/eiKuP4aREG8gceQ4MT9YxE>

【品格力】社會情緒學習(SEL)與品格實踐

啟動改變，讓願景可見

新北市丹鳳高中 李燕菁

課程內容

CONTENTS

01 社會情緒學習

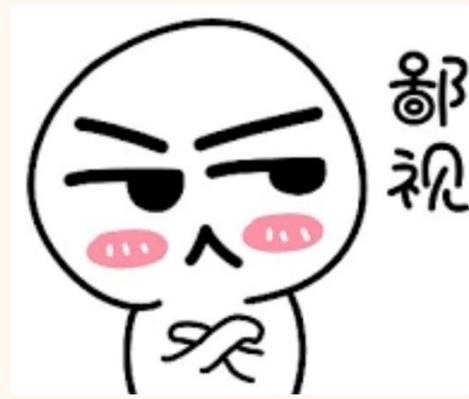
02 成長型思維

03 薩提爾對話

04 創建學習團隊

請回想求學階段中，您很不喜歡，甚至討厭的老師
將他/她的特質或行為，寫在便利貼上。

- 請將便利貼往右傳給走道的老師
- 請將便利貼往前傳給第一排的老師
- 徵求四位老師，兩人一組
- 一位遞便利貼，一位唸出文字



A Great Classroom

- *helping
- *learning
- *happy kids
- Looks**
- *raised hands
- *tidy & neat
- *smiles
- *busy
- *organized
- *playing
- *fun
- *friends playing
- *fun
- *laughing
- *engaged
- *compliment
- *working
- *thoughtful
- hard
- Sounds?**
- *sharing
- *respectful
- *quiet
- *working
- *happy
- *like home
- *asking for turns
- *joyful
- *hard working
- *inside voices
- *strong
- *kind words
- Feels**
- *free
- *conversations
- *good
- *welcoming
- *questions
- *honest
- *warm & cozy
- *manners
- *open
- *growth
- *kind
- *accepting

那麼，您期待的教室氛圍是.....

您的核心價值為.....

請與鄰座夥伴聊一聊。

第一節課

第一天

第一週

第一個月

您覺得最重要的事情是？

開學第一週，您會花最多時間和心力在哪裡？
您的理由是？

- 1.準備教材和教學資源
- 2.瞭解學生，建立關係
- 3.制定班規，告知準則
- 4.說明課程進度和作業、小考
- 5.收發學校資料，協助學生填寫

聽完今日課程，也許您會調整優先順序

社會情緒學習 與 品格教育

兩者間是什麼關係？



SEL 2.0 社會情緒和品格發展

SECD, Social-Emotional and Character Development



文章/專題 > 國際觀點

羅格斯大學心理學系教授摩瑞斯·艾里雅斯： 「YES-NO-MAYBE」策略，5分鐘讓SEL學習發生 【社會情緒教育國際論壇I】

所謂 SEL 2.0，就是社會情緒和品格發展（SECD，Social-Emotional and Character Development）。SEL技巧就像風或螺旋槳一樣，推動著孩子這艘船前進。但還不夠，這艘船還需要方向，槳和舵會指引方向，槳和舵就是我們的價值和品格。我們要跟孩子說清楚，如果一個人很聰明但沒有道德指南針，就是一個危險人物。每趟旅程都需要一個目的地，這個目的地就是一個積極的人生目的，每一個孩子都要有一個積極的人生目的。



— 01 —

社會情緒學習



社會情緒學習 SEL in Taiwan

6,760 個讚 • 8,434 位追蹤者



吳怡萱 博士

SEL in Taiwan 創辦人

SEL是什麼? WHAT IS SEL?

- 01 SEL是從兒童發展的觀點出發
- 02 SEL讓我們更了解情緒和認知發展
- 03 SEL是以實證科學為基礎
- 04 SEL關注兒童、教師、教育工作者的現實生活挑戰
- 05 SEL關注優勢而非缺點
- 06 SEL鼓勵學校與家長相互合作
- 07 SEL將學校的焦點放在關注孩子的社會、情緒與學業的面向
- 08 SEL是預防性而非介入性
- 09 SEL讓教育能有共同努力的目標

SEL For Teachers

10個教學實踐方法

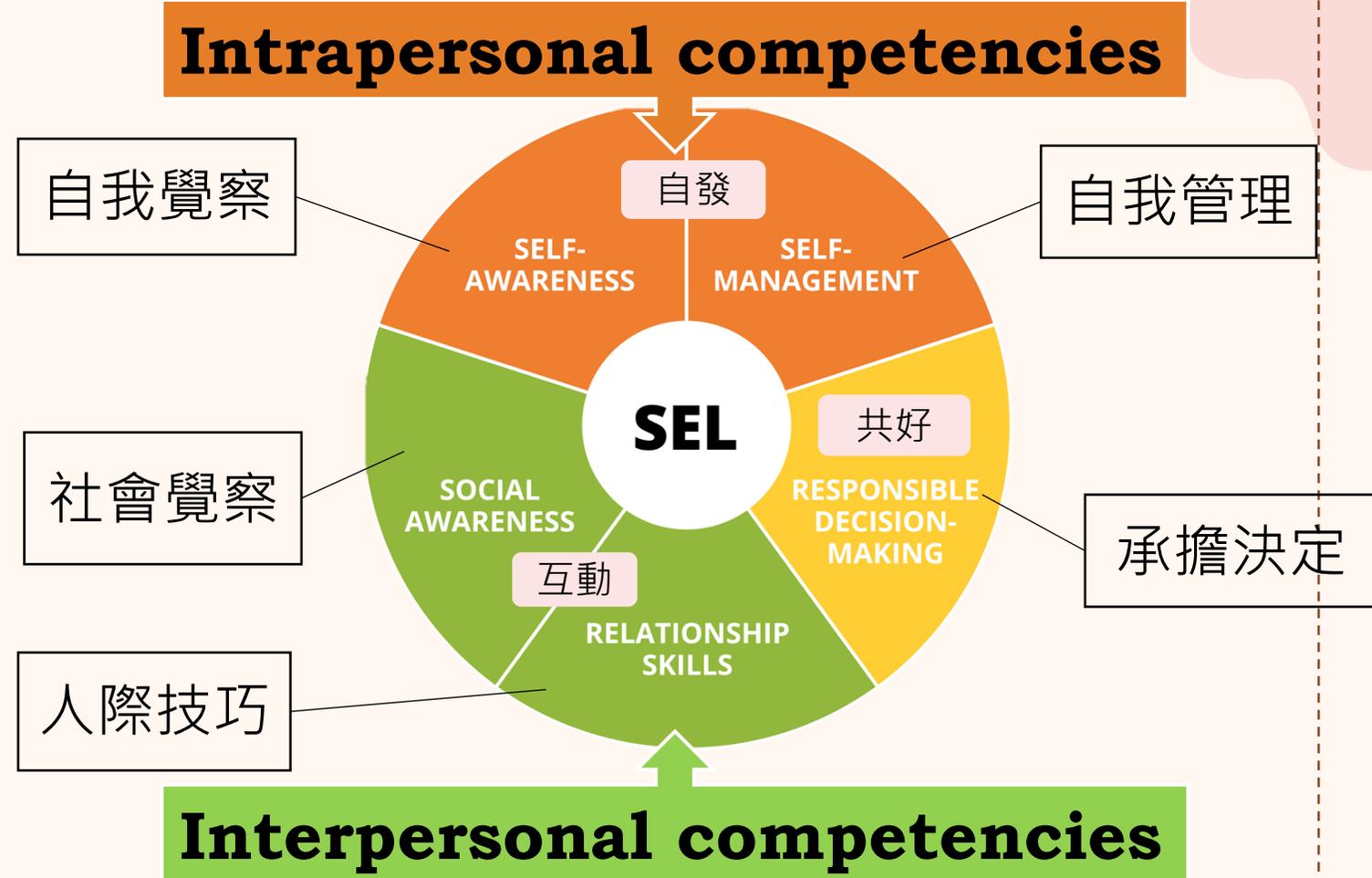
- 為學生成長設計適當的規範
- 創造師生對話的空間和習慣
- 給學生具體的讚賞和鼓勵
- 讓學生學會自主反思經驗
- 給學生機會做「負責任的決定」
- 平衡運用多元的教學策略
- 讓學生感受到老師對他們的支持和關心
- 給予學生有意義且有挑戰性的任務 並相信他們做得到
- 從教學任務中練習合作完成「共同目標」
- 從日常教學中協助學生發展社會情緒素養能力

CASEL 5- SEL五大內涵



美國CASEL (學業、社會情緒能力學習組織) ， 1994年

社會情緒學習 (SEL) 是**教育和人類發展不可或缺的一部分**。SEL是所有年輕人和成人獲得並有效應用知識、技能和態度來發展健康的**自我認同**、**情緒管理**和**實現個人與集體目標**、對他人展現**同理心**、建立以及維持**支持性的關係**、和做出**負責任與充滿愛心的決策**。



圖片來源: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

SEL · Social Emotional Learning

「是小孩和大人獲得並有效的應用社會情緒能力來成爲良好公民的一個全人教育過程」

humane

KK [hju`men] 

同義詞: kind good gracious warmhearted 

反義詞: barbarous

a. 形容詞

1. 有人情味的；人道的；仁慈的

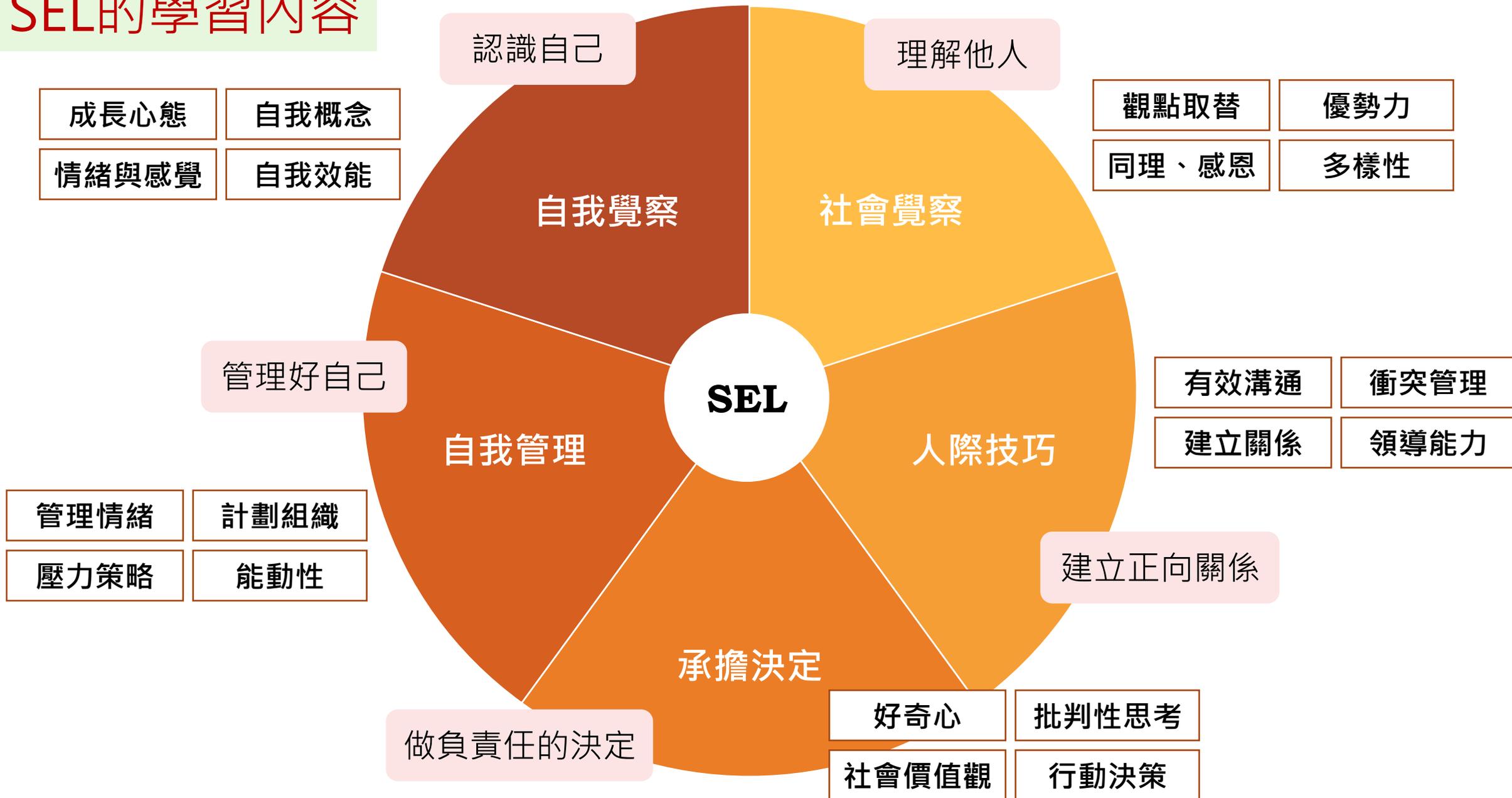
He's one of the most humane people I have ever worked with. 他是與我一起工作過的人中最有人情味的一個。

2. (指學科) 高尚的，人文的

humane learning 人文科學

Becoming HUMANE

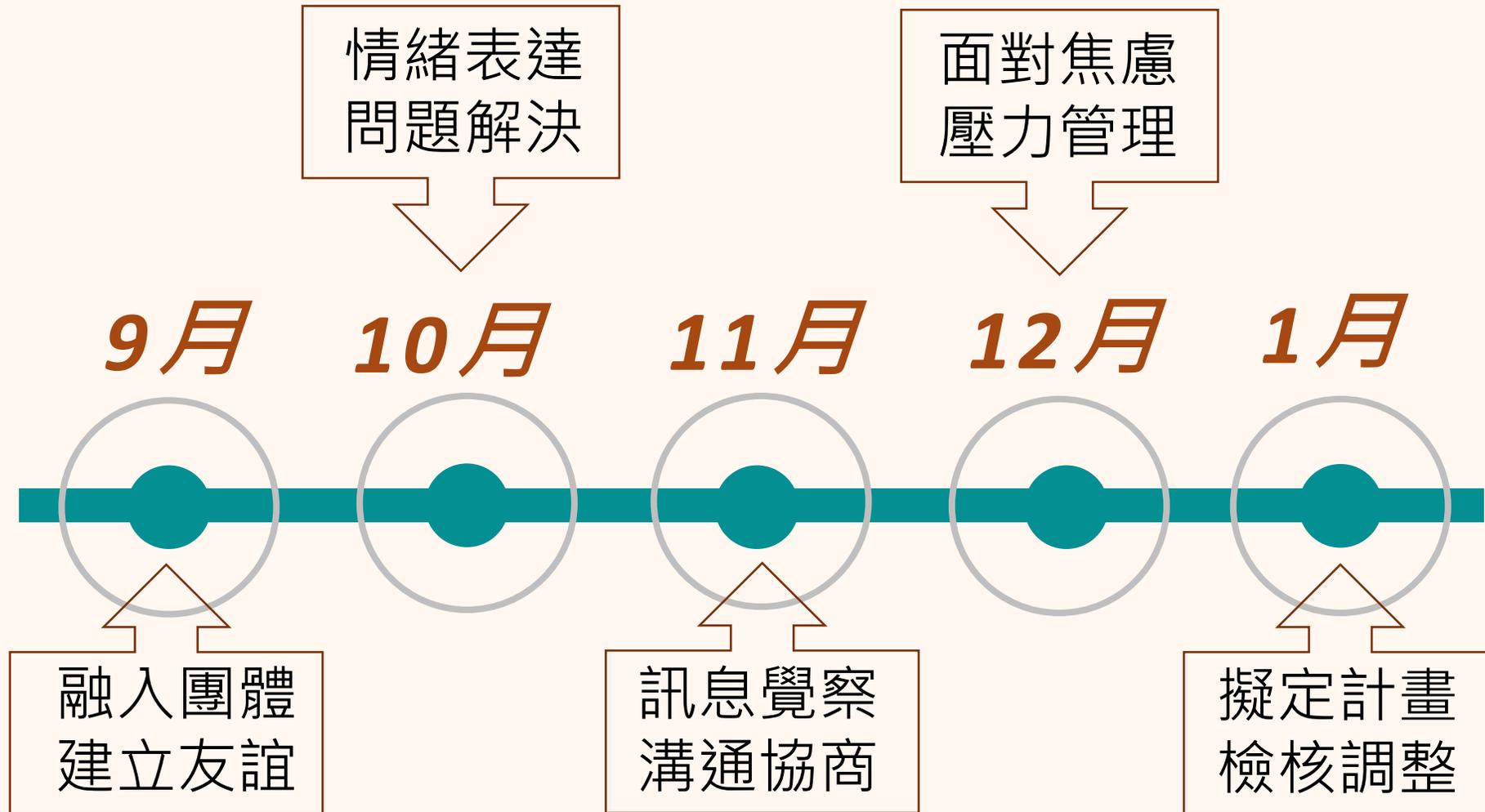
SEL的學習內容



A photograph of three people in a library or office setting. A man in a dark shirt with a yellow collar is smiling broadly while looking at a computer monitor. A woman in a light-colored blazer is also smiling and looking at the screen. A woman in a red top is leaning in from the left, smiling and looking at the screen. The background shows bookshelves filled with books. The text "All learning is social. All learning is emotional." is overlaid in white, bold font, framed by white L-shaped brackets on the left and right sides.

**All learning is social.
All learning is emotional.**

社會情緒學習Go ~ 以112學年上學期為例



五大內涵融入教學



01

心的交流先於課業學習

比起文具帶了沒？作業寫了沒？
我更關注學生進到教室的情緒

02

為學生豐富社會情緒的腳本

日常素材、師長示範、同儕互動
生活處處可學習

03

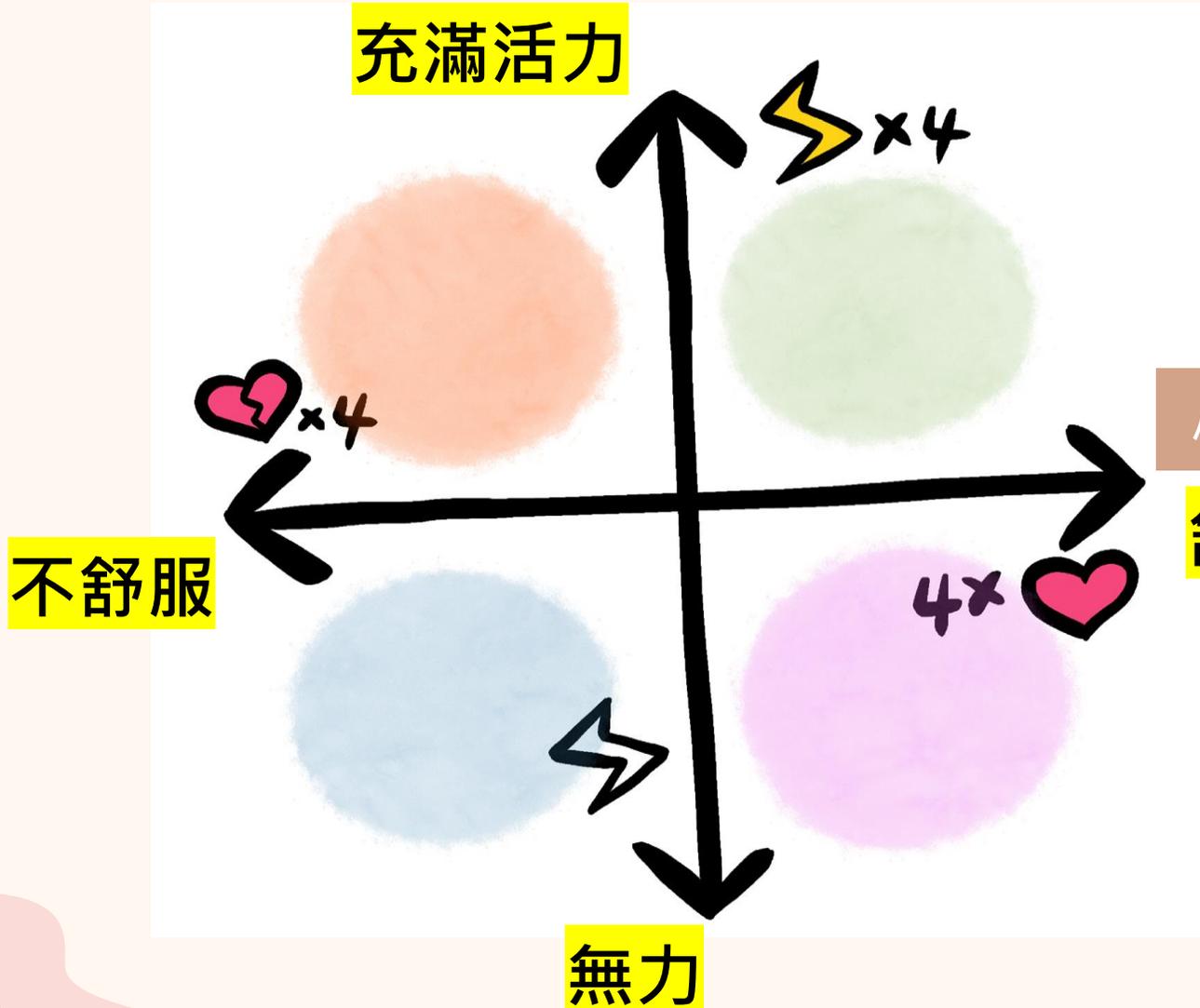
尋找亮點 持續賦能

成功經驗帶動主動性，
動機來了，什麼都對了

生理能量

自我覺察--情緒

我今天感到 (情緒詞)
因為.....

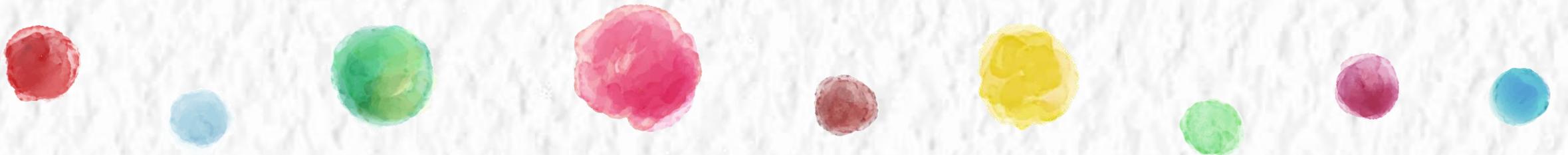
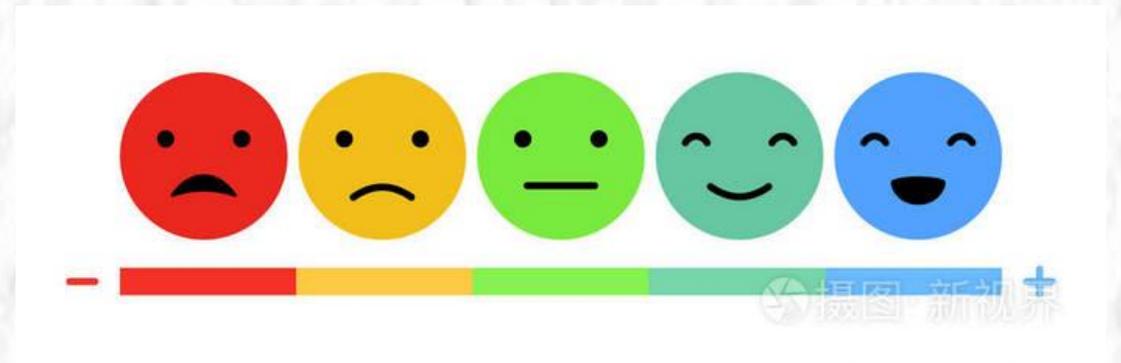


☺請起身，找一位與你穿同樣顏色衣服的夥伴，分享今天的心情

課堂小工具

此時此刻我的心情是.....

- 在心情臉譜上標註自己的情緒
- 分享此時此刻的心情及原因
- 說一說，覺察自己情緒的目的是...
- 談一談，瞭解他人情緒的目的是...



情緒覺察check in

當 _____ 的時候，
我覺得自己像一隻 _____，
因為 _____。

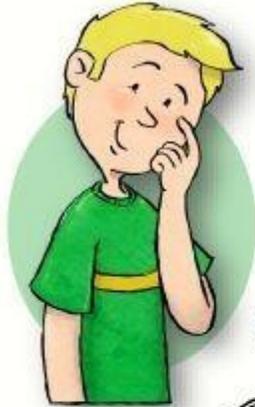


我覺得 _____
因為 _____
我希望 _____



This Week I...

Color in all the things that you did this past week, then talk about it!



Had an anger outburst

Ate something delicious

Got in trouble at school

Used a coping skill at home

Made a new friend

Felt happy

Felt anxious

Watched a new movie

Hit someone

Stole

Created something

Was disrespectful

Received a compliment

Felt angry

Got a good grade

Played a game

Got in trouble at home

Felt embarrassed

Had a friend over

Got a bad grade

Lied

Stayed home sick

Got in a fight with a family member

Did my chores

Got bullied

Felt sad

Cried

Hurt someone's feelings

Made a mistake

Followed directions

Was helpful

Went somewhere really fun

Used bad words

Felt confident

Yelled

Shared my feelings

Shut down

Got in a fight with a friend

Lost a friend

Broke a rule

Gave a compliment

Felt scared

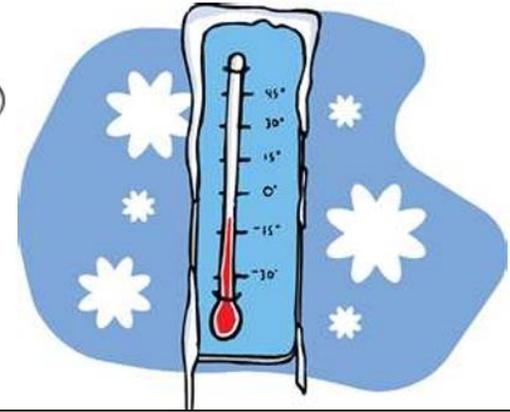
Accomplished something



© 2019 MyLemarks, LLC. All Rights Reserved.
 For more resources, visit www.mylemarks.com
 Illustration provided by Sarah Peckwith (Twitter) on www.artistsopenhouse.com
 Circles are licensed from GraphicStock from the Pond http://www.graphicstock.com

情緒溫度計

- 請幫自己今天的心情打個分數
1-5分, 1是心情很差, 5是心情很好
- 為什麼是這個分數?



情緒強度

- ~ 學習理解他人情緒的成因 ~
- ~ 思考如何調節自己的情緒 ~



生活事件簿

今天社團課我的心情是.....
因為.....



堃—紙模型社



琳—攝影社



睿—益智桌遊社

學生的內心小劇場是如此豐富！

關於情緒的知與行

相同情緒，因為成長背景與經驗不同，每個人會有不同的解讀

找人談談，有時會發現自己沒有覺察到的情緒



情緒表達和情緒調節是一生的功課，連大人也還在學

真實世界的情緒複雜且多變，重要的是充實目錄及腳本，培養適應力

發展優勢力



ABC 製作優勢卡

3區 寫出你的優勢並畫圖

✓我覺得自己的優勢

優勢一	優勢二	優勢三
優勢四	優勢五	優勢六
優勢七	優勢八	優勢九



自我管理

👉 對學生持續賦能



動機來了，什麼都對了

找出自己的適用策略

- ✓ 冷靜策略
- ✓ 抒壓策略
- ✓ 行動策略
- ✓ _____ 策略
- ✓ _____ 策略
- ✓ _____ 策略



靜心呼吸小咒語

(吸氣) 好好 (吐氣) 說話
(吸氣) 優點 (吐氣) 加一



在適當情境表現適當的行為

Before you speak:

THINK

T = Is it True?

H = Is it Helpful?

I = Is it Inspiring?

N = Is it Necessary?

K = Is it Kind?

HANDLING MY ANGER

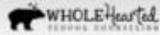
Decide what is helpful (do) and what is not helpful (don't) when trying to manage anger.
Put the words in the columns:

scream	yell	chill out	wind myself down
relax	find a calming area	remain calm	destroy things
play with fidget toy	kick	close your eyes	talk it out
break the rules	hit	read for a while	listen to music
show respect	threaten	blame others	remain positive

The do's

The don'ts

When I Feel



STRESSED OUT

I Can...



DRAW OR
COLOR



UNPLUG +
GO
OUTSIDE



BUILD
SOMETHING



READ



LISTEN TO MY
FAVORITE MUSIC



DRINK PLENTY OF
WATER



HANG OUT WITH
A FURRY FRIEND



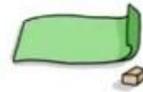
ASK FOR
HELP



THINK OF HAPPY
MEMORIES



USE POSITIVE
SELF-TALK



STRETCH OR
DO YOGA



CLEAN,
ORGANIZE
+ DE-CLUTTER



EXERCISE



MAKE A LIST &
FOCUS ON 1 TASK
AT A TIME



PRACTICE
GRATITUDE



FOCUS ON
THE GOOD

CONSEQUENCES

Use this worksheet to come up with agreed upon consequences for negative behaviors!

If I Do this Behavior...

My Consequence will Be...

	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	



© 2018 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
For more resources, visit www.mylemarks.com

行動實踐家



當我覺得_____時，
我可以_____
來讓事情對自己
對別人都比較好。
(有好的結果)



社會覺察

在這個情境中

- 發生了什麼事？
- 你認為他的感受是...
- 他內心可能的需求是...



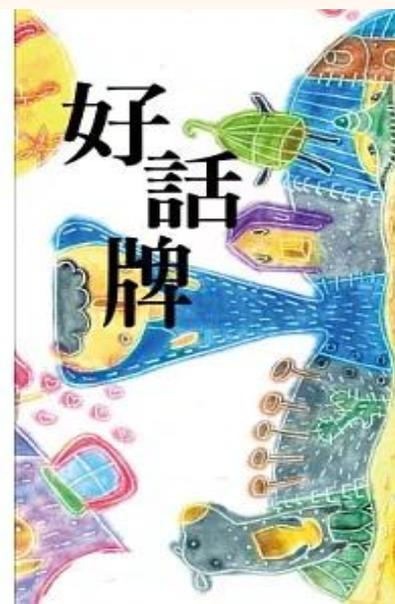
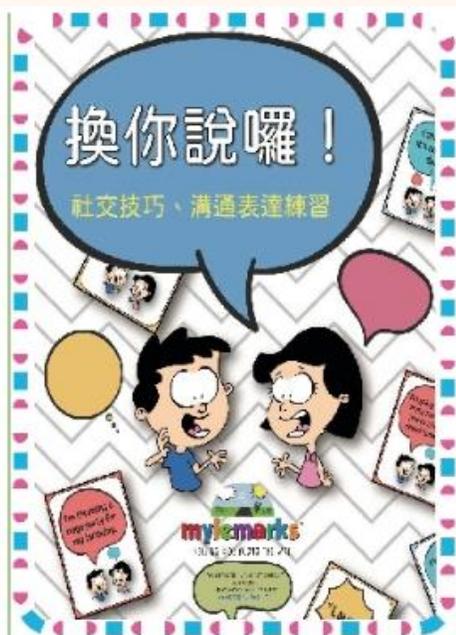
延伸練習

- 輪流談一件最近經歷的事件
- 請夥伴同理發表者的感受是...
- 進一步回饋發表者內心可能的需求是...
- 請發表者談談自己的感受與需求

同儕觀點提升現實感



- 如果是你，你會怎麼做？
- 如果他是你的好朋友，你會勸告他...為什麼？

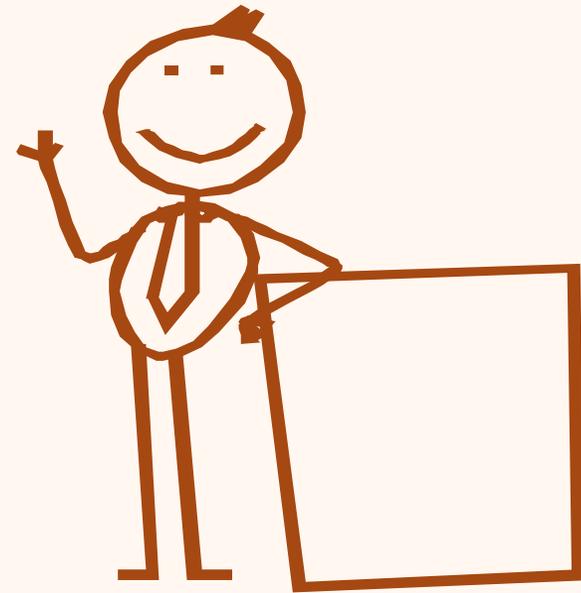


人際技巧

學生常見的溝通問題

- 不知道如何適當回應
- 從自己的角度想
- 話語內容偏負向
- _____
- _____

您用過哪些有效的策略？



BEST溝通技巧

Body posture

代表身體姿勢

Eye contact

代表眼神交流

Saying appropriate things

代表說適當的話

Tone of voice

代表說話語調

提供溝通句型

好用的回饋句型

 我能理解你的感覺。



雖然我的想法和你不一樣，但我尊重你的觀點和感受。

 如果是我，我也會...



雖然我們的決定有些不一樣，但我們可以

分組後不知道怎麼討論？

發表觀點總說沒意見？

請他回饋同學就吐槽？

好用的討論句型

✓我也有這樣的想法，因為.....

✓我的想法和你不一樣，我覺得...

✓我在想，有沒有可能是...

✓我很好奇，為什麼你會這麼想？

✓雖然我們想的不一樣，但是.....

更多溝通句型的例子

當你想要證實某件事時，你可以怎麼說？

- ◎我可以舉例…
- ◎在第…頁，我讀到…
- ◎裡面提到…所以我知道…
- ◎作者提到…我知道那是指…
- ◎我會知道…是因為
- ◎

當你需要協助或更多資訊時，你可以怎麼說？

- ◎我想問一個問題，就是…
- ◎可以給我時間思考一下嗎？
- ◎我可以在哪裡找到那些資訊？
- ◎我有一個關於…的問題
- ◎你可以再重述一次嗎？
- ◎我不確定我是否瞭解，你能說明嗎？

當你想要瞭解他人想法時，你可以怎麼說？

- ◎你怎麼想這件事？
- ◎你認同/贊同/同意嗎？
- ◎你的答案是什麼？
- ◎你的考量是什麼？
- ◎
- ◎

當你想要表達有在傾聽，你可以怎麼說？

- ◎讓我想想看…
- ◎我可以補充嗎？
- ◎我想的和你不一樣，因為…
- ◎你可以再說一次嗎？
- ◎那很有趣，因為…
- ◎

當你想要表達贊同時，你可以怎麼說？

- ◎好主意!我也認為…
- ◎我可以補充說明…
- ◎我瞭解你的意思…
- ◎我同意…，但是另一方面…
- ◎我完全贊成，因為…
- ◎我喜歡這個點子，我想說的是…

當你想要表達不贊同時，你可以怎麼說？

- ◎我瞭解你的立場，但是我…
- ◎我的答案和你不一樣，因為…
- ◎我看到另一面，讓我解釋…
- ◎我能瞭解…，但是我不認為…
- ◎這是很好的觀點，但是…
- ◎我想的不一樣，因為…

藉由探究活動調整認知與行為

第一回合

「不要在意他人」

是讓我在團體中感到快樂的最好方法。

同意

不同意

非常同意

非常不同意

- 請選擇你的立場
- 在便利貼寫出想法
- 貼在你的立場欄位
- 互相觀摩同學的觀點
- 輪流談談自己的想法
 - 能舉出具體實例更好
- 給同學一些回饋
 - 提出你的問題
 - 舉自己相似的經驗
 - 舉自己相反的經驗
 - 比對你和他的差異
- 聽完同學的分享，你是否會改變你原本的立場或觀點？

教導合作的技巧



Name _____

THE ENCOURAGING CLASSROOM

What is COOPERATION?

Directions: Cut out the examples at the bottom of the page. Read, sort, and glue the examples into the correct column.

Cooperating	NOT Cooperating

★ BONUS: Make a list of more ways to show cooperation on the back of this paper.

sharing space at the table	talk over group members
give everyone a turn	making rude comments
working together	only wanting to use your ideas
do your part of the project	listen when others talk
not taking turns	telling others what to do

Working in pairs...

- quiet voice
- quality work
- stay on task
- respect partner
- be inclusive (no hurt feelings)
- be helpful, kind, and fair
- balance power
- use supplies and time wisely
- get help when needed

"TWO HEADS ARE BETTER THAN
ONE"



Reach out and help others.

Everyone takes turns when talking.

SMILE! Be friendly, always use manners, and be polite.

Play fairly, be honest and follow the rules.

Eyes and ears on the person who is speaking.

Care for other people's property.

Treat others how you would like to be treated.

承擔決定

學生在做決定上的常見問題

1. 未考慮後果就衝動做出決定。
2. 選擇對己有利卻影響他人的決定。
3. 做出決定後又反悔改變。
4. 不瞭解做決定代表要為行為結果負責任。

☺請分享您與學生相處的經驗



活動設計

為什麼要對自己做的決定負責任？



寫下為決定負責任的理由



上台貼在大白板



大家一起歸納統整



每人一句說說看，做出不負責任的決定，可能帶來的結果

活動設計

影響做決定的因素有哪些？

小組討論三分鐘
寫在小白板上

01

上台貼在大白板
各組輪流談談

02

共同整理
歸納我們的發現

03

活動設計

做出負責任決定需要哪些能力？



釐清

我面對什麼問題？



分析

我有哪些選擇？
各項選擇的優缺點？
可能的結果和影響？



選擇

做出對自己對他人較合適的決定，為決定負責



承擔

面對做出決定後的結果，採取行動減少可能造成的負面影響

如何做適當的決定？

● 我面對什麼問題？

- 我有哪些選擇？
- 各項選擇的優點和缺點？
- 不同選擇可能帶來的結果和影響？

選擇A

- ◆ 優點
- ◆ 缺點
- ◆ 結果
- ◆ 影響

選擇B

- ◆ 優點
- ◆ 缺點
- ◆ 結果
- ◆ 影響

● 我的初步決定是？

- ◆ 這個決定的結果是...
- ◆ 帶來的負面影響有...
- ◆ 我需要/不需要改變初步的決定

● 做出對自己對他人較適當的決定

- ◆ 我選擇...
因為...

活動設計

透過生活實例和模擬情境讓學生練習

【家庭情境】

我晚上玩平板玩到12點，
媽媽生氣了，
叫我趕快去睡覺。

放聲思考自己做此決定的思維過程

- 我面對什麼問題？
- 我有哪些選擇？
- 各項選擇的優點和缺點？
- 不同選擇可能的結果和影響？
- 我的初步決定是？
- 這個決定會帶來負面影響嗎？
- 我需要/不需要改變我的決定？



👉 對自己對他人較適當的決定是？

活動設計

小組時間

- 依情境演練做決定的技巧
- 放聲說出自己的思考過程
- 邀請各組上台發表

【情境A】

同學對我扮鬼臉，還叫我打他。



【情境B】

老師叫我訂正作業，同學找我去打球。



活動設計

你知道嗎？做適當決定時還可以

向信任的師長、同學、親友詢問他們的看法與建議，有時候他們會幫我們看到自己沒有留意到的地方。



想像未來自己回顧現在的決定，會不會因此後悔？是否有更好的選擇？

自己釐清面對什麼問題，有哪些選擇，分析各項選擇的優缺點、結果和影響，思考初步決定的結果和負面影響，是否需要改變決定。

活動設計

承擔決定的生活實踐

生活中常面臨許多選擇，
無論做出什麼決定，
都要對決定負責任。

運用做決定的技巧
為自己做出適當決定，
是每個人都要學習的。



做決定前先思考結果，
問問自己結果是不是自己
期待的。

事後想想自己從這次做決
定的事件中學習到什麼，
下次如何調整會更好。

SEL課堂實踐--教學簡報節錄

01

融入團體.建立友誼
第一步
傾聽



好好說話 課程內容

			
Why?	How?	What?	Go!
為什麼要好好說話?	好好說話怎麼做?		
如何好好說話?	一起實踐好好說話!		

我可以學到

- 明白同理心的含義
- 以同理心對待同學



2

SEL課堂實踐--教學簡報節錄

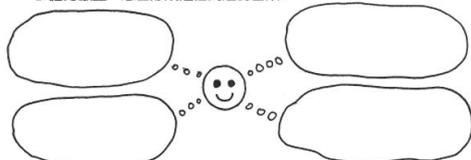
你會如何解決問題?

《解決問題的步驟》

姓名：_____ 日期：_____

1. 問題的癥結在於：_____

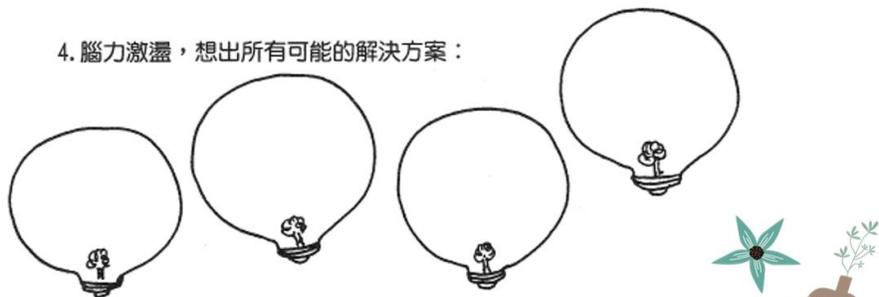
2. 腦力激盪，想出形成這個問題的因素：



3. 想想看，形成問題最重要的因素是：_____



4. 腦力激盪，想出所有的解決方案：



5. 選擇出最好的解決方案：_____

6. 試著去實行，並評估實施成效。

7.



行為後果九宮格

作業沒交

	作業沒交	

SEL與品格的情境布置

2023.10 月中無誤 徵文比賽

徵稿日期：自10/23起至10/31止
 作品內容：二、三、四、五、六年級
 1. 主題不限
 2. 篇幅：300-500字
 3. 格式：中文、小四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百

獎勵制度

- 準時到1點
- 帶東西1-3點，聯絡簿、課本、筆
- 完成作業1點
- 完成自己工作1點
- 完成學習任務1-3點
- 用心參與活動1-3點
- 小組討論合作1-3點
- 特殊好表現1-3點

情緒溫度計
3分鐘學會自我控制

我的感覺	我的感覺是...	我的感覺是...
5	我失控爆炸了！ 我尖叫、破壞東西打人、 身體無法控制、舉一兩分鐘	停！先離開 找個安靜、舒適的地方，冷靜
4	我開始失控了 講話小聲、亂說話、 但我其實不想這樣	慢下來，深呼吸 找大人幫助，尋求解決方法
3	我感到厭煩、 挫敗、不開心 覺得自己情緒快要失控了	先離開，轉換心情 做讓自己開心的事
2	我覺得有點煩、 有點鬱悶 不過還不至於影響我心情太多	給自己鼓勵 再堅持一下，我可以做得到的
1	我在心情很好 我可以控制我的情緒	繼續保持好心情

情緒表達行為紅綠燈

表達方式	行為
可以! 尋求大人協助 用語言或寫字主動求助	告訴老師、父母或其他大人 讓他們幫忙解決問題 尋求輔導老師協助 告知對方不喜歡被取笑 願意道歉或反駁
不好! 再想想 大聲叫喊	大哭大叫 自傷、損壞、亂丟東西 毆打同學 躲在心中不出聲等
不行! 請休息	毆打對方 破壞財物 辱罵對方 嘲笑對方

好用的溝通句型

- 當我不懂時，我可以說.....
- 當我不確定時，我可以說.....
- 當我想進一步瞭解時，我可以說.....
- 當我需要再想一下時，我可以說.....
- 當我的發言被打斷時，我可以說.....
- 當我想提供其他建議時，我可以說.....
- 當我.....，我可以說.....

Change Your word, Change your mindset.
(換個說法, 換個思維)：「九個改變」

我就是不懂。	→ 我忽略了什麼嗎?
我放棄了。	→ 我得試試我學過的 (別的) 方法。
我犯錯誤了。	→ 犯錯能讓我變得更好。
這太難了。	→ 我可能需要更多的時間和精力 (才能搞懂)。
已經很好的了。	→ 這真的感覺我的最好成績嗎?
我不可能像她一樣聰明。	→ 她是怎麼做到的, 我也要試試看。
我不能做得更好了。	→ 我還能做得更好, 我要繼續試試!
我爛透了。	→ 我要訓練我的閱讀能力。
我不擅長這個。	→ 我正在提升自己。

定型心態 VS 成長心態

Playful = Chaos

班務需要大家的分工與合作

~每個人都是重要的~



— 02 —

成長型思維

哪些話語是你習慣說的？哪些不是？

- 1.有些題目本來就很難，不會是很正常的。
- 2.大部分學生都沒有好好唸書，所以全班平均那麼低。
- 3.可能有些地方沒弄懂，再想想看，一定可以學會。
- 4.有哪些方法可以讓學生的學習成效提高？
- 5.他的行為受到家庭影響很大，任何人都很難改變他。
- 6.這次作業沒有收齊，但我相信以後會越來越好。
- 7.如果覺得很難過就先放下，休息後也許會想到解決的方法。
- 8.作業每次都無法收齊，我已經不抱希望了。
- 9.這幾位家長雖然不好溝通，但他們是我的教育合作夥伴。
- 10.我能瞭解你很難過，想一些讓自己開心的事情，一切會過去的。

比溫暖更重要！



華盛頓州立大學的另一名心理學學者坎寧（Elizabeth Canning）也提醒，老師們常將學生的表現歸咎於孩子沒有正確的心態。但事實上，老師的心態以及由此塑造的文化也很有影響力，還可以降低學生背負的責任與包袱。所以，學校跟老師除了努力教學，也可以更專注在鼓勵學生，創造激勵與有利於學生的環境，好讓班上的每個人都能成功。

當孩子遇到困難時，希望老師跟他說什麼呢？是溫暖的安慰，告訴他沒有關係，他只是沒有這方面的天份，本來就會困難；還是告訴他，相信他有能力可以克服，鼓勵他從錯誤中學習、陪伴他努力突破？

美國華盛頓州立大學的研究發現，溫暖的老師固然深得人心，但是學生更喜歡那些相信他們可以獲得更多進展的老師，而且有成長型思維（growth mindset）的老師會讓學生發揮更大的潛能。

美國《動機科學》（Motivation Science）期刊紀錄華盛頓州立大學的研究，研究人員準備了四種不同的插圖，描述有不同言行跟態度的統計學老師，然後給三百多名學生看這些圖的其中之一，並詢問他們對於這個老師與課程看法的相關問題，像是這個圖給他們的感受、他們認為自己會表現得如何等等。

插圖中的老師，有些表現出成長型思維，告訴學生，任何人都可以學會這些內容，只要願意努力，也從錯誤中學習，並且在需要時求助；有些老師則展現了定型思維（fixed mindset），認為有些人具有這方面的天賦，其他學生若不是統計型的人，則可能會遇到困難。

老師擁有成長型思維 會讓學生更有歸屬感和自信

結果發現，學生對這四類圖、也就是四種老師言行的好感度，依序是溫暖又有成長型思維、冷淡但有成長型思維、溫暖但有定型思維、冷酷且有定型思維。此外，學生回應，有成長型思維的老師讓他們有更強的歸屬感，更有信心，降低「冒名頂替」的感覺，並且更有可能得到好成績。有定型思維的老師，即使再溫暖友善、安慰、關心學生，學生也不會因此提高自信、獲得進步。

選自 翻轉教育 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/009050>

定型思維 VS. 成長思維

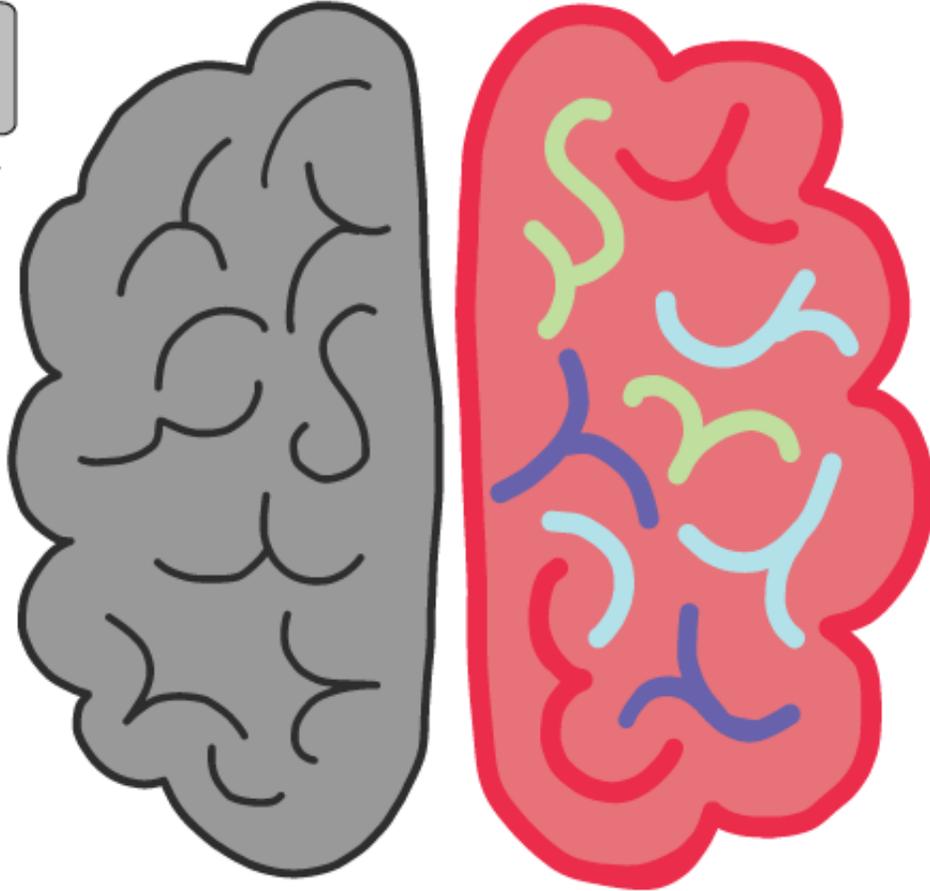
我不及其他人聰明！

我做不到！

太艱難了！

我犯錯了！

我放棄！



每個人都有自己的特點！

我還在學習，
要繼續努力！

努力練習會做得更好！

從錯誤中學習！

我可以嘗試不同方法！

試著練習

換個說法，也換個思維

我就是不懂。	→	我忽略了什麼嗎？
我放棄了。	→	我得試試我學過的（別的）方法。
我犯錯誤了。	→	犯錯能讓我變得更好。
這太難了。	→	我可能需要更多的時間和精力（才能搞定）。
已經挺好的了。		這真的是我的最好成績嗎？
我不可能像她一樣聰明。	→	她是怎麼做的，我也要試試看。
我不能做得更好了。	→	我還能做得更好，我要繼續試試！
我閱讀不太好。	→	我要訓練我的閱讀能力。
我不擅長這個。	→	我正在提升自己。

打造成成長型思維的教室

第一個月：學習是練習，不是要求完美

第二個月：每個人都能學

第三個月：我的大腦像肌肉一樣成長

第四個月：我是這個學習團體的重要成員

第五個月：我們愛挑戰

第六個月：意見反饋是禮物

第七個月：沒有計劃的目標只是願望

第八個月：挫折和錯誤是學習的機會

第九個月：「不知道」跟「還不知道」有差別

第十個月：我可以做到

第十一個月：如果我不照顧自己，就沒辦法照顧別人

第十二個月：新的一天是新的成長機會

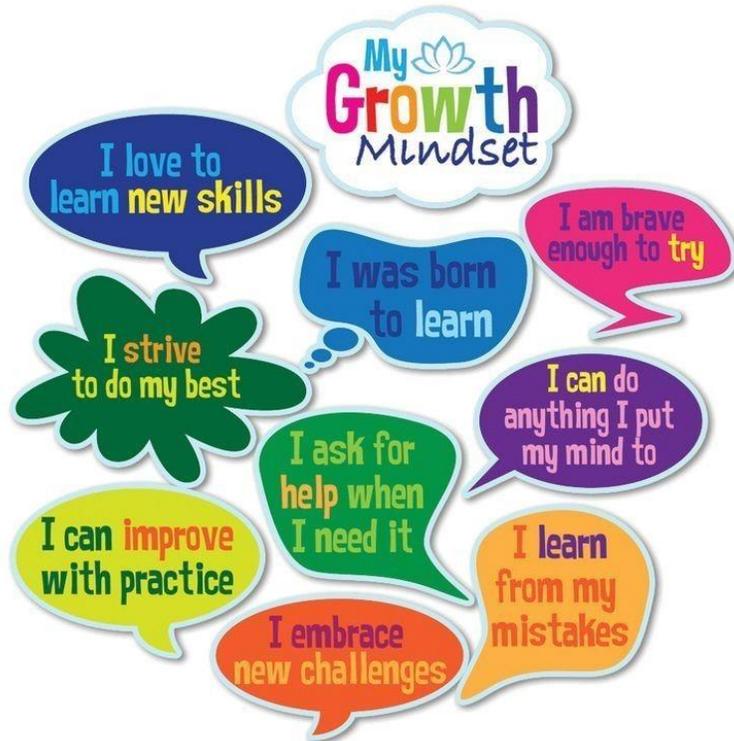
Never say
"I can't"
Always say
"I'll try"



面對錯誤的成長心態

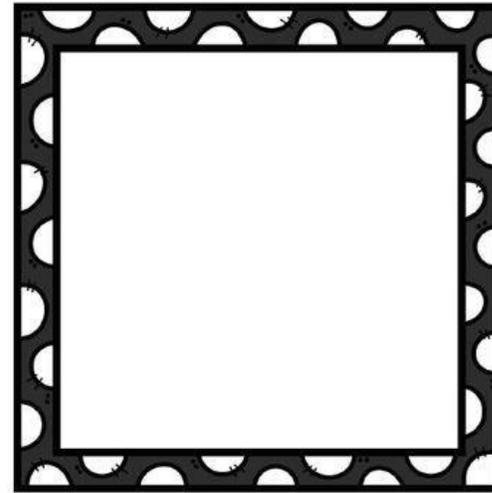
--從錯誤中學習

making mistakes is okay, it's how we learn.



Name: _____

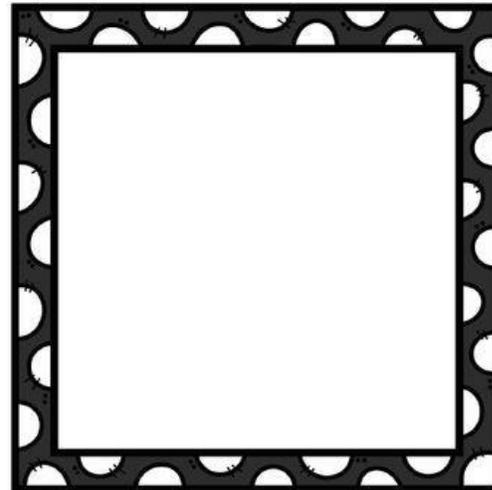
It's OKAY to make mistakes.



I made a mistake.
Here's what happened.



After I made the mistake,
here's what I did.



Here's what I learned from
my mistake.



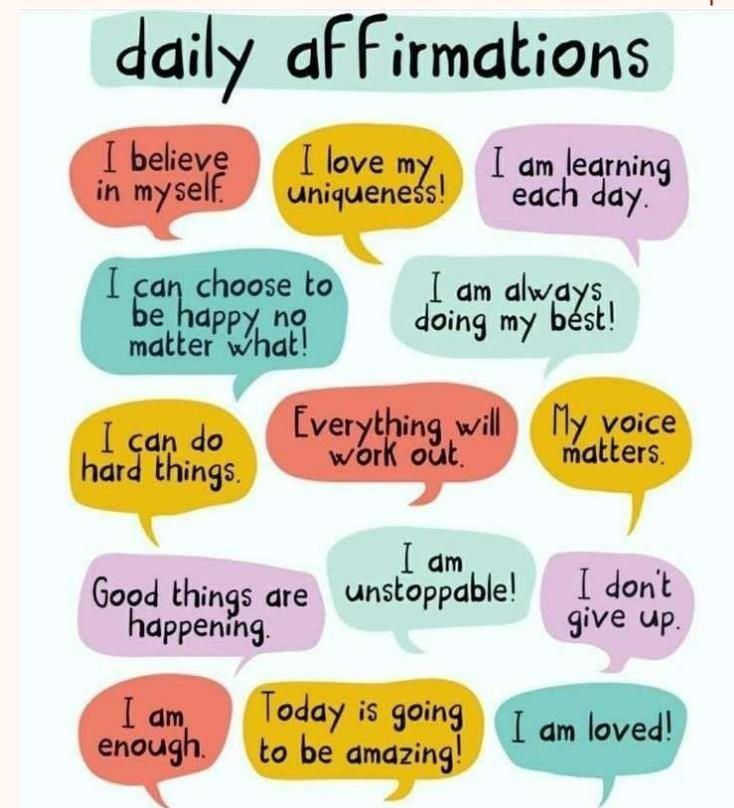
Next time, I'll do this.

成長型思維帶來**自主能動性**

影響年輕人自我認同與自主能動性的因素：

- 對自身優點的認知
- 嘗試新事物的自信心
- 自我效能感，或對自己的相信
- 由堅持力和恆毅力推動的成長型心態
- 從挫敗中彈回、復原的心理韌性

Nancy Frey、Douglas Fisher、Dominique Smith，2019

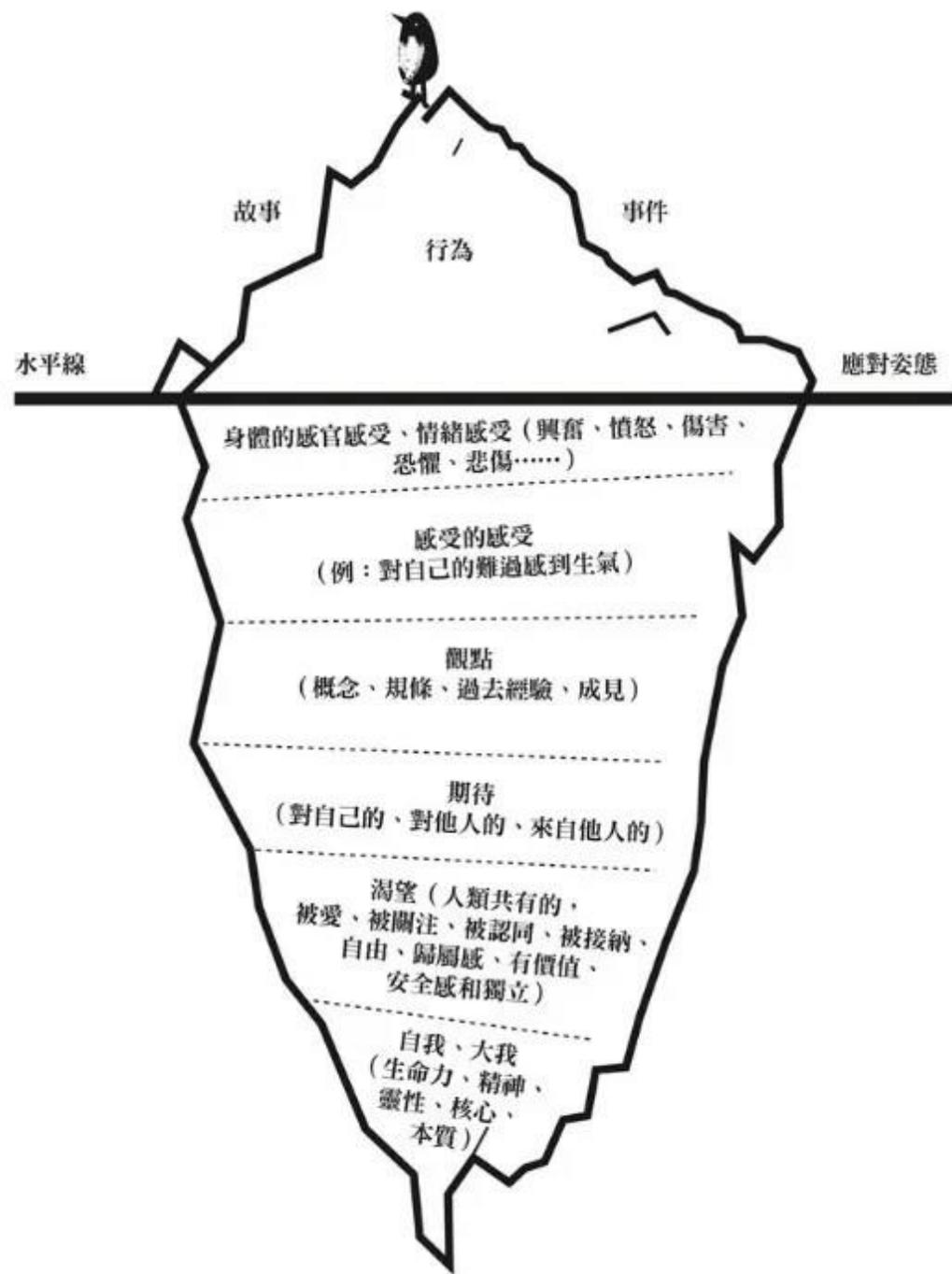
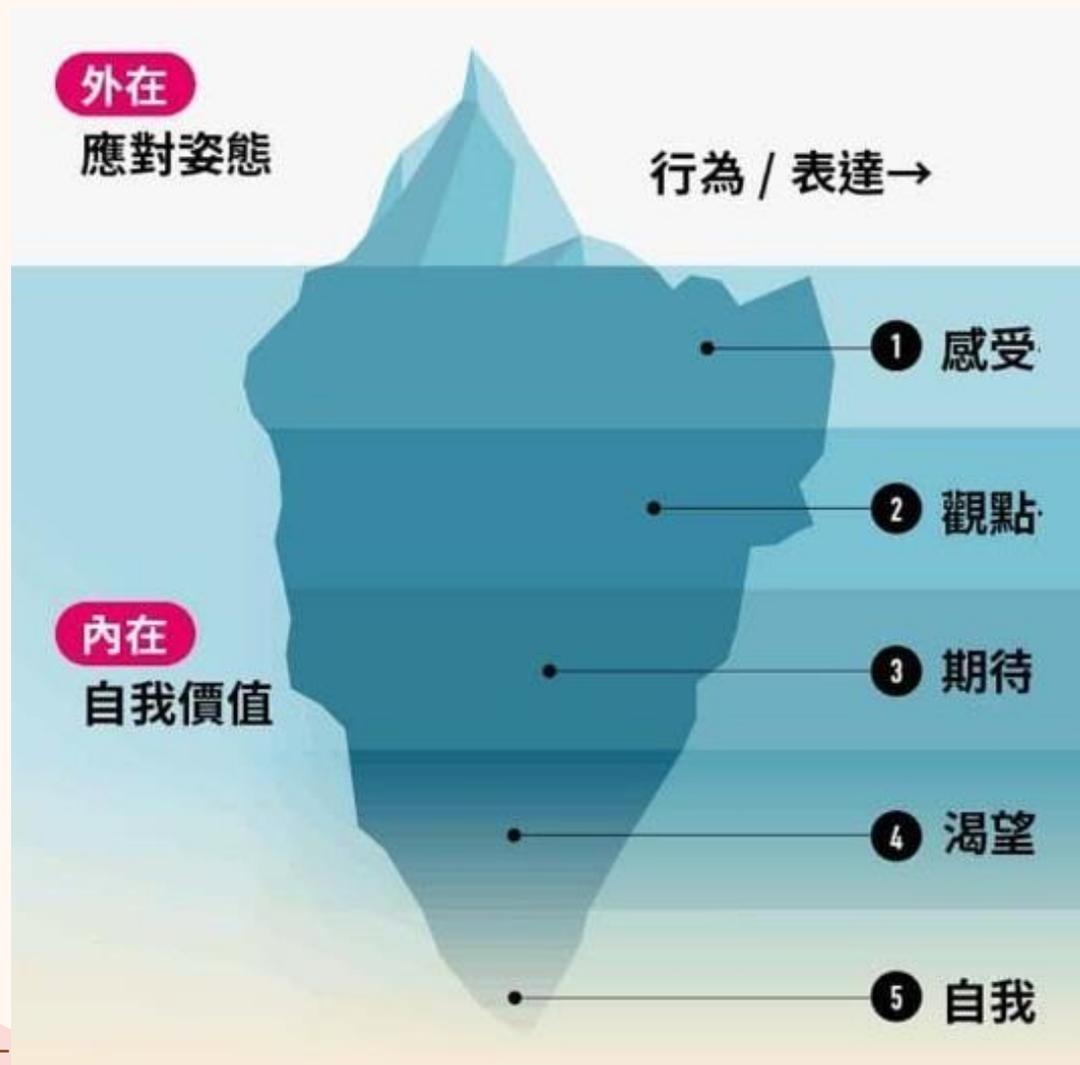


— 03 —

薩提爾對話



冰山理論



五種應對姿態



姿態 \ 在乎	在乎		
	自己	他人	情境
指責	✓		✓
討好		✓	✓
超理智			✓
打岔			
一致性	✓	✓	✓

想要實現良好溝通境界，最推薦的是「**一致性溝通**」。

「一致型」的溝通者是真誠、真實的自我表達者，他們關注對方，並在適當的情境脈絡中，傳達直接的訊息，並且為此負責，能顧及自己、他人和當時的情境。

以好奇心開啟對話--薩提爾對話練習的重點

【重點1】問問題

保持對一個人的好奇心是探索冰山的重要關鍵，在冰山的對話中，透過詢問問題來建立連結，而問問題的重點在於探索問題的成因及細節，以瞭解事件的脈絡。

【重點2】給予回饋

當對方願意回答我們的問題時，可以重述他的話語，核對事實，也能透過表達自己的感受來同理對方的心情。

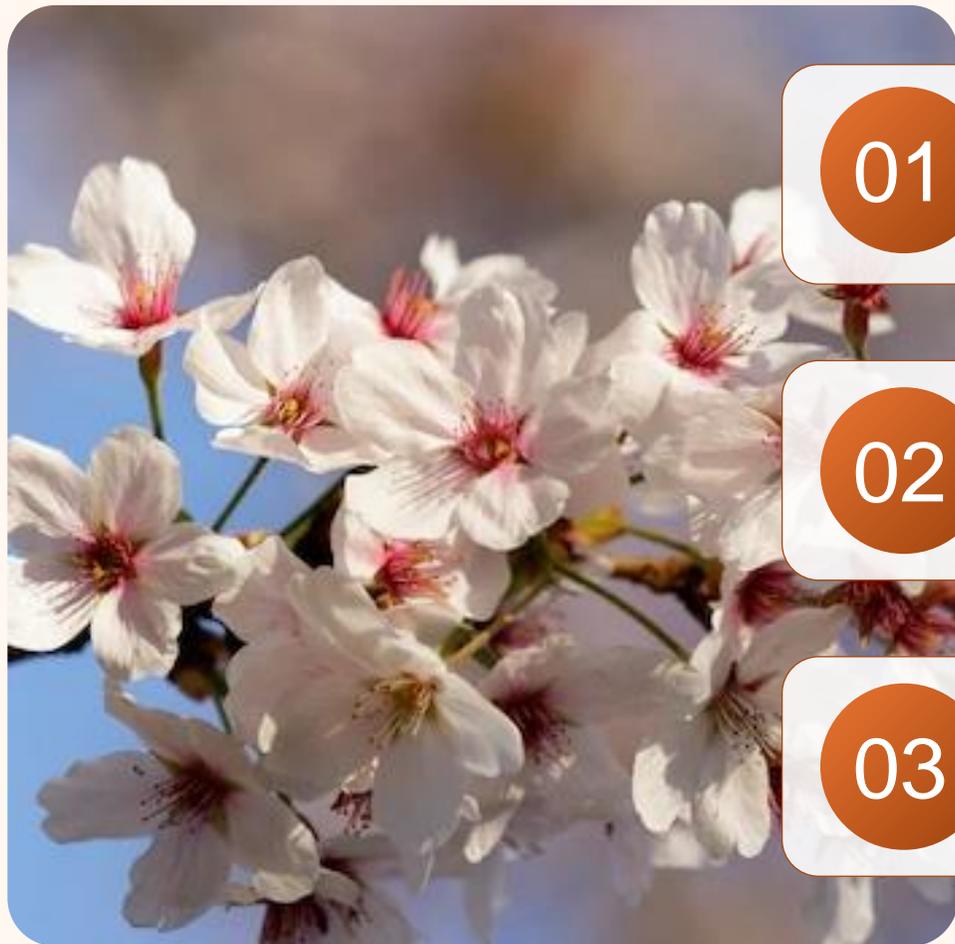
【重點3】探索冰山

若對方願意繼續和我們對話，就可以逐漸向冰山下探索，詢問他的感受以及背後的情境和原因。若此時對方有新的情緒產生，允許他抒發情緒，一起思考並談談為什麼會有這樣的感覺。

【重點4】解決問題

等待雙方已經彼此瞭解，且情緒穩定時，可以試著解決一開始的問題。共同討論，建立對事情的共識，找到彼此都能接受的解決方法。

校園情境演練



01

舉例學生常見的問題

02

你的姿態，開啟你的對話

03

夥伴回饋，我的心得與調整

— 04 —

創建學習團隊





歸屬感

團體的接納與認同，才能夠穩定地發展自我

A sense of meaning and purpose can be derived
from **belonging** (歸屬) and/or **serving**
something greater than ourselves (服務)

歸屬感

A sense of meaning and purpose can be derived from **belonging** (歸屬) and/or **serving something greater than ourselves** (服務)

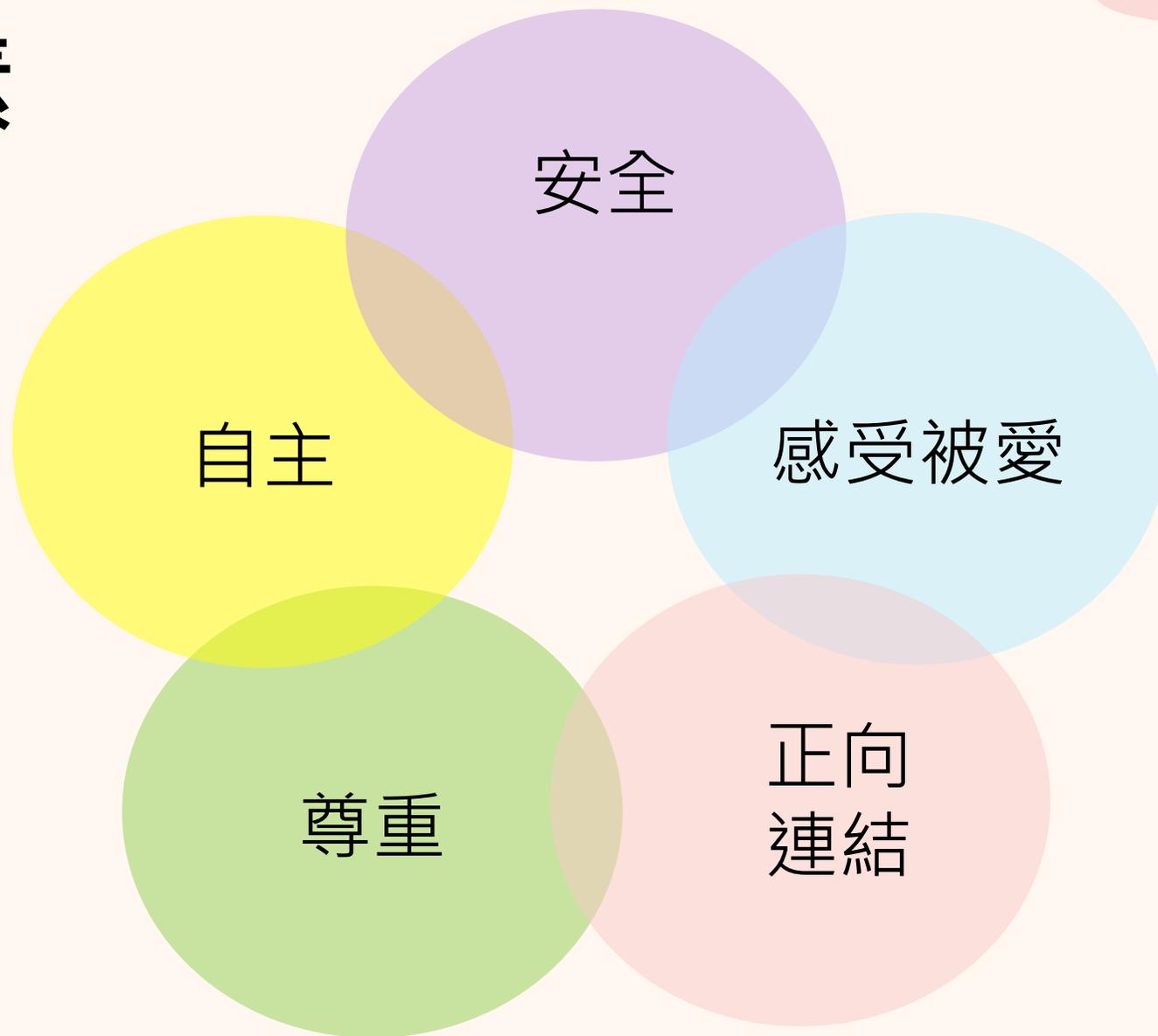
也就是歸屬的需要，指的是人類情感上的需求，需要屬於某個團體之中，且被團體成員接納與認同。

- ✓ 歸屬感不只是跟他人夠熟絡
- ✓ 更重要的是被團體成員接納、被關注及被支持
- ✓ 跟其他成員一樣被重視

團體的接納與認同，才能夠穩定地發展自我



歸屬感的元素



如何建立歸屬感 Step to Belonging

Connection 連結

找到之間的關係

Communication 溝通

有關係才會願意談

Contribution 貢獻

找到彼此的價值

In our
CLASS

WE ARE kind

WE ARE unique

WE ARE smart

WE ARE loved

WE ARE considerate

WE ARE brave

WE ARE a team

tapteacher®

Trying our best

Obeying the rules

Getting our work done

Expressing our ideas

Thinking kind thoughts

Helping others

Enriching our minds

Respecting each other



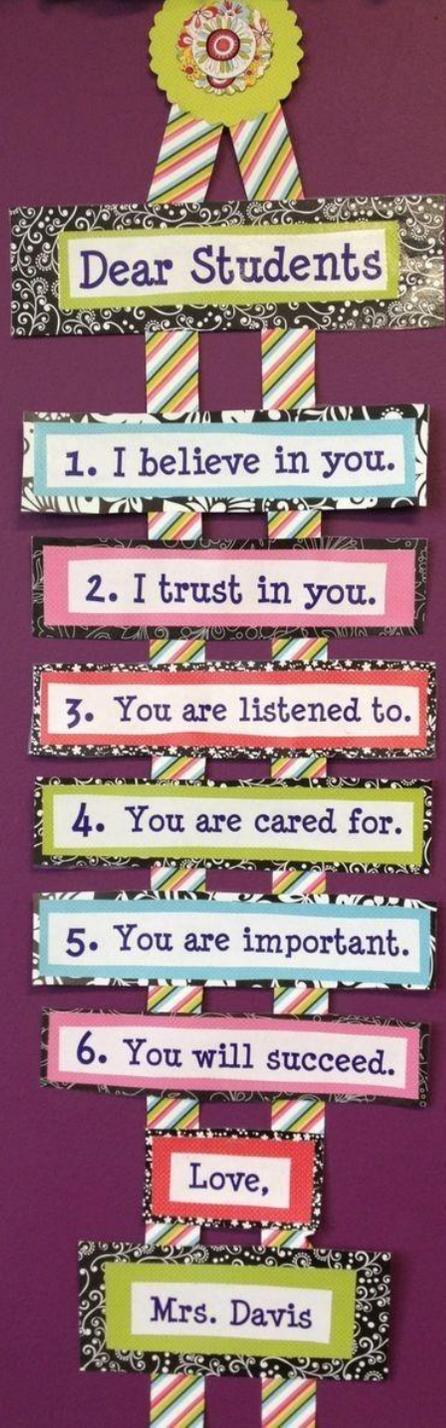
相互回饋凝聚向心力

- 分享本週的實踐情形
- 互相鼓勵及建議
- 調整想法和步驟

- 檢測自己的風格特質
- 同儕討論如何截長補短

- 運用更多情境實例
- 分組進行討論和演練
- 精進技巧提升行動力

- 結果與預期是否相同
- 可以採取哪些行動
- 可以如何調適



Dear Students

1. I believe in you.

2. I trust in you.

3. You are listened to.

4. You are cared for.

5. You are important.

6. You will succeed.

Love,

Mrs. Davis

立即行動—創建優質學習團隊

How you
TEACH
is more
IMPORTANT
than what you
TEACH

PINK TULIP
Creations

啟動改變，讓願景可見

在SEL與品格教育路上 與您同行