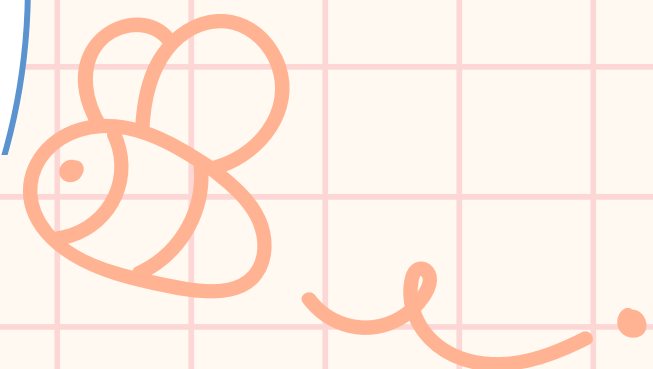
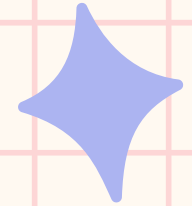
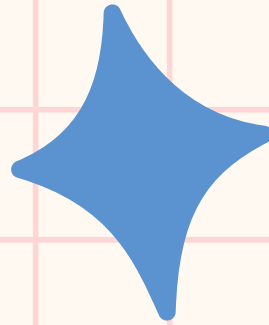
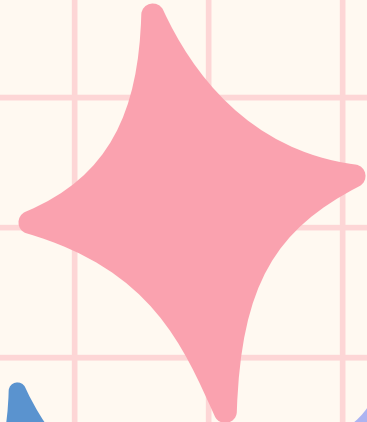
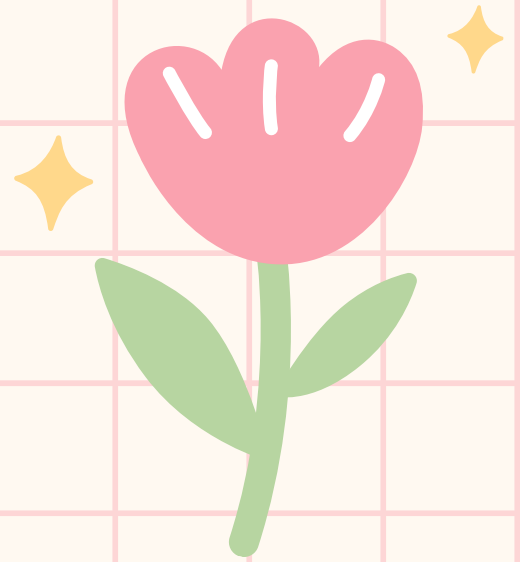
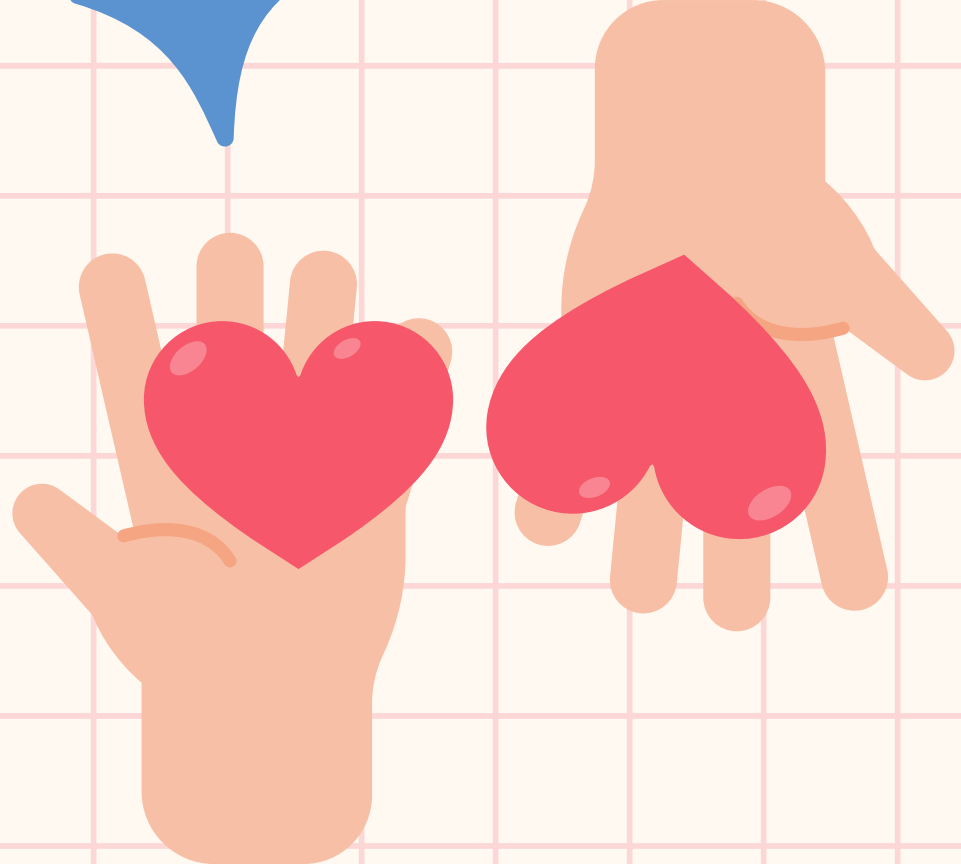


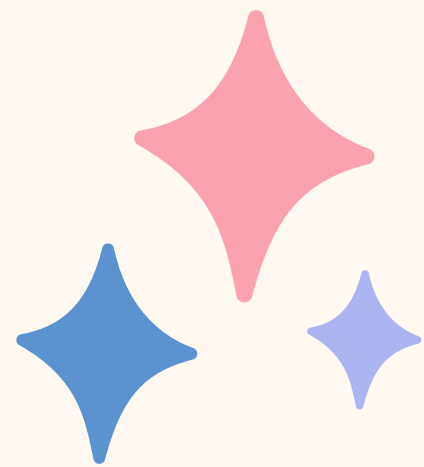


114年初任教師知能研習 品格力



從對話開始 我們彼此靠近與欣賞 教孩子找到幸福的方法

講師：桃園市青溪國小 張美慧老師
2025/08



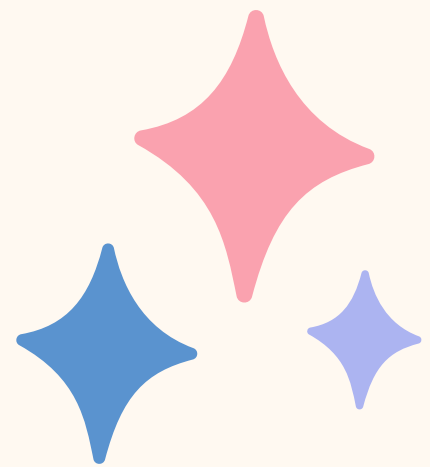
暖身暖心



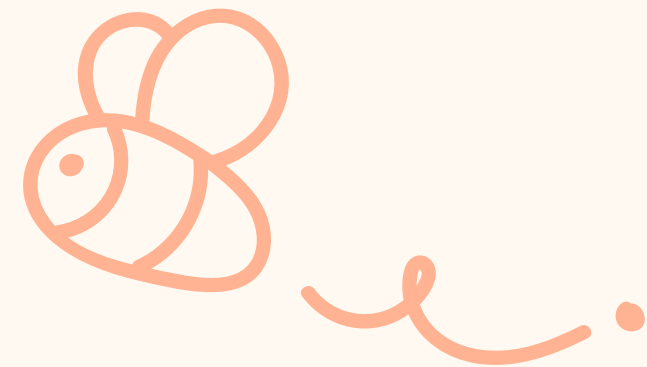
請閉上眼睛，深呼吸
感受一下（覺察）現在自己的狀態，

- 情緒狀態（愉悅/緊繃/煩躁）
- 身體狀態（放鬆/頭痛/肩頸緊）
- 思緒狀態（備課/旅遊/午餐）

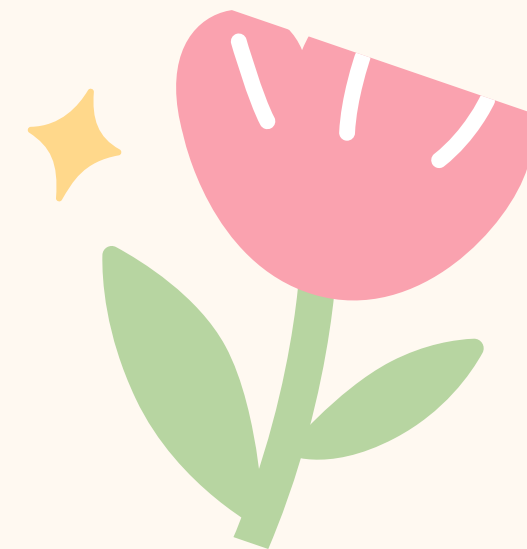




暖身暖心



- 找一個能夠代表你此時狀態的顏色小物
Ex：紅色（擔心）
- 或是一個可以幫助你舒緩不舒服狀態的顏色小物
Ex：綠色鑰匙圈

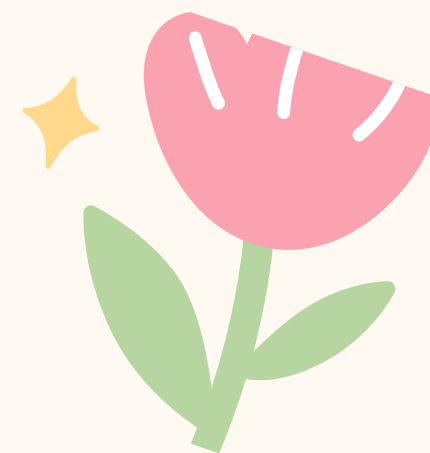
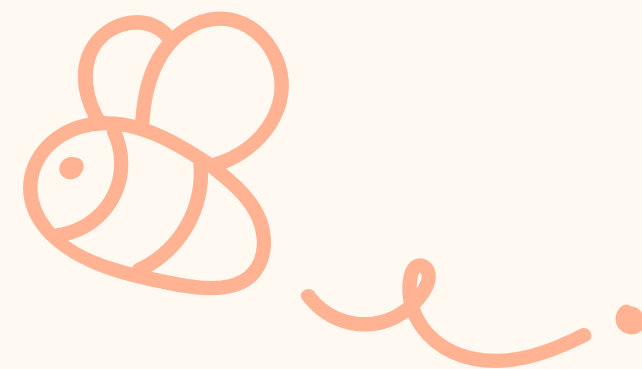
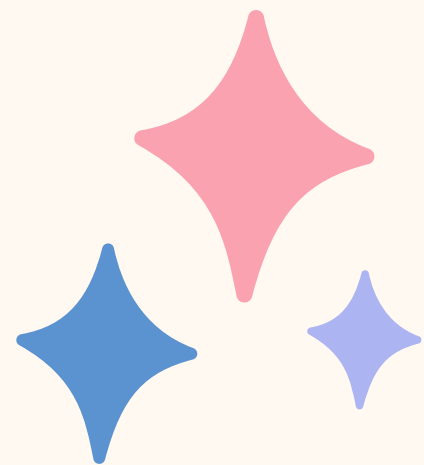


暖身暖心

找一個夥伴分享自己剛剛覺察的狀態＋
選擇的代表的顏色小物原因

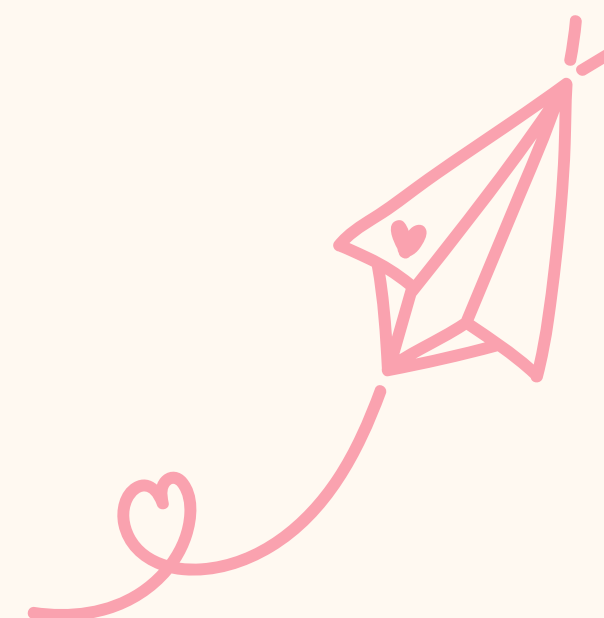
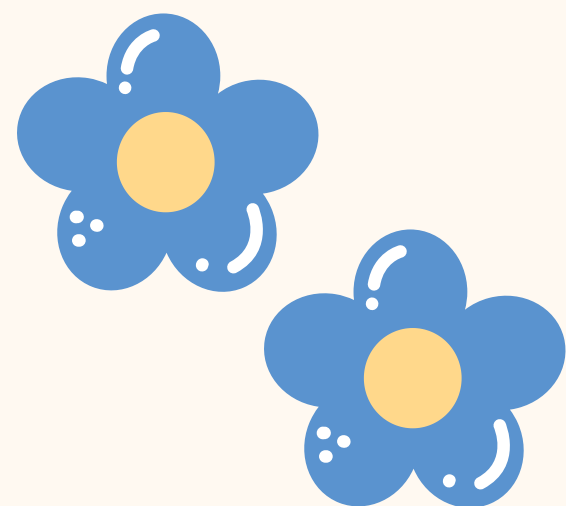
- 情緒狀態
- 身體狀態
- 思緒狀態

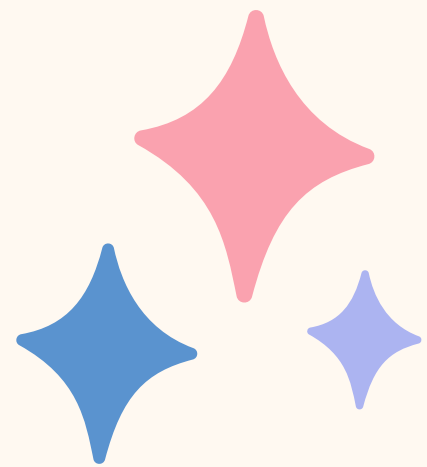
ex:我覺察到自己情緒有點浮躁，胸口感覺悶悶的，可能因為天氣熱再加上想著手頭上還有一些工作未完成。我選了一個綠色的鑰匙圈，因為綠色可以讓我有穩定下來的感覺。我想喝口冰涼的飲料，再做幾個深呼吸來緩和我的情緒和胸悶的感覺。



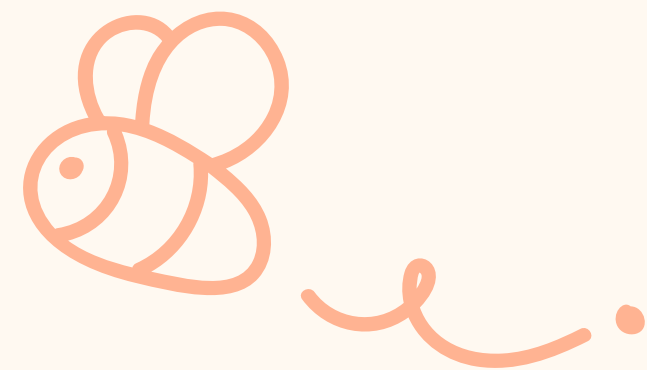


覺察和表達自己的
情緒有什麼好處呢？

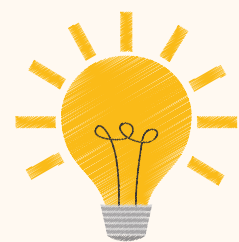
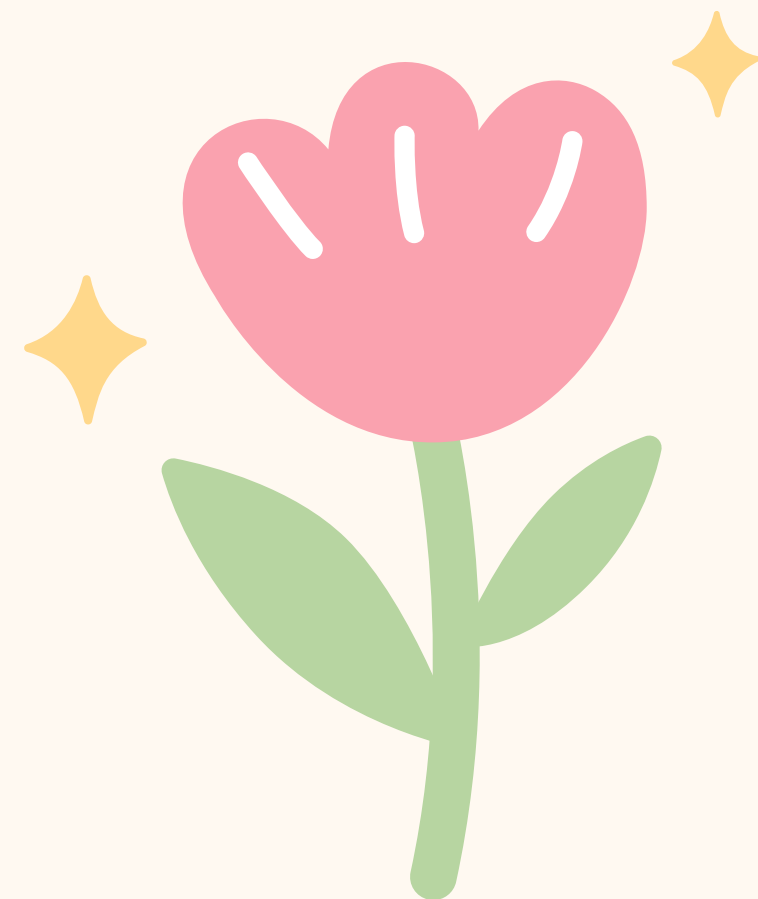




暖身暖心



- 每天找一個時間做自我覺察，感受自己的身體帶來的訊息，表達感受也是需要練習，可以透過身邊的物品或是牌卡當作媒材。
- 我也可以帶孩子做簡單的自我覺察 透過牌卡的圖像，讓我或孩子有機會 和自己對話 發現自己的狀態。



自我覺察就是愛自己的表現

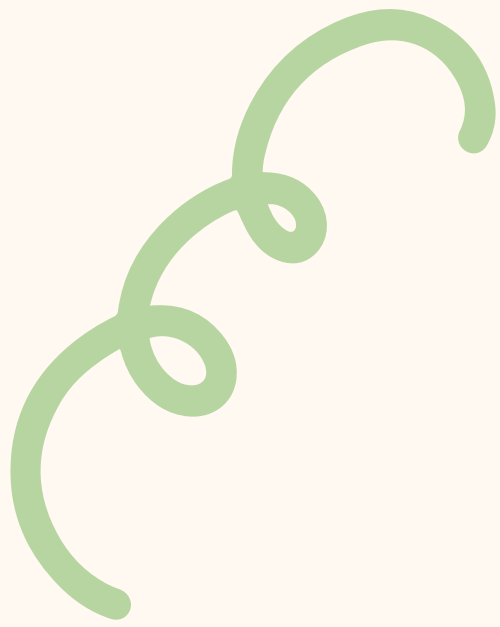


課程大綱

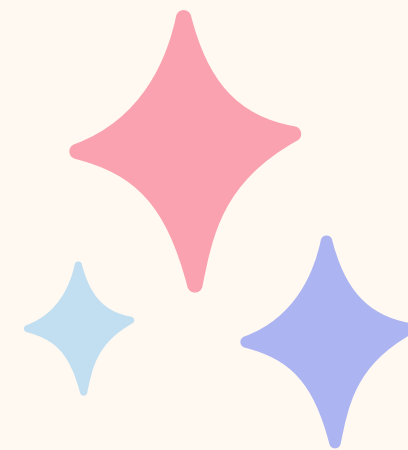


七個好習慣融入班級經營

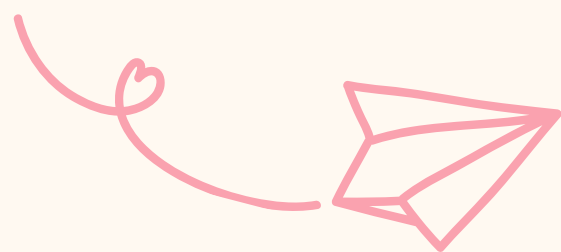
師生對話的目標與練習



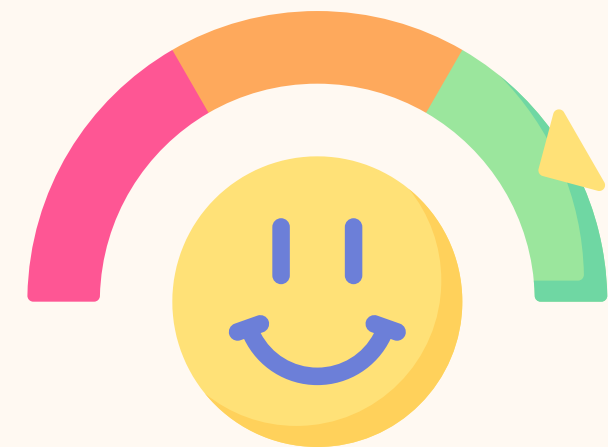
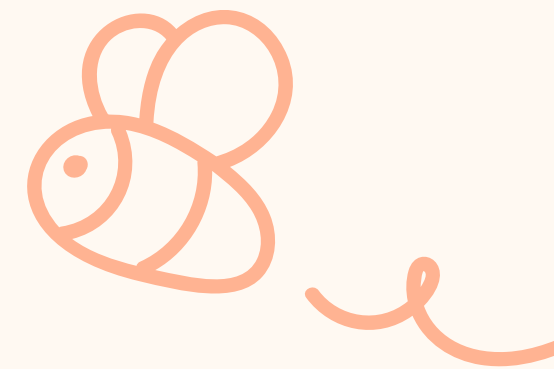
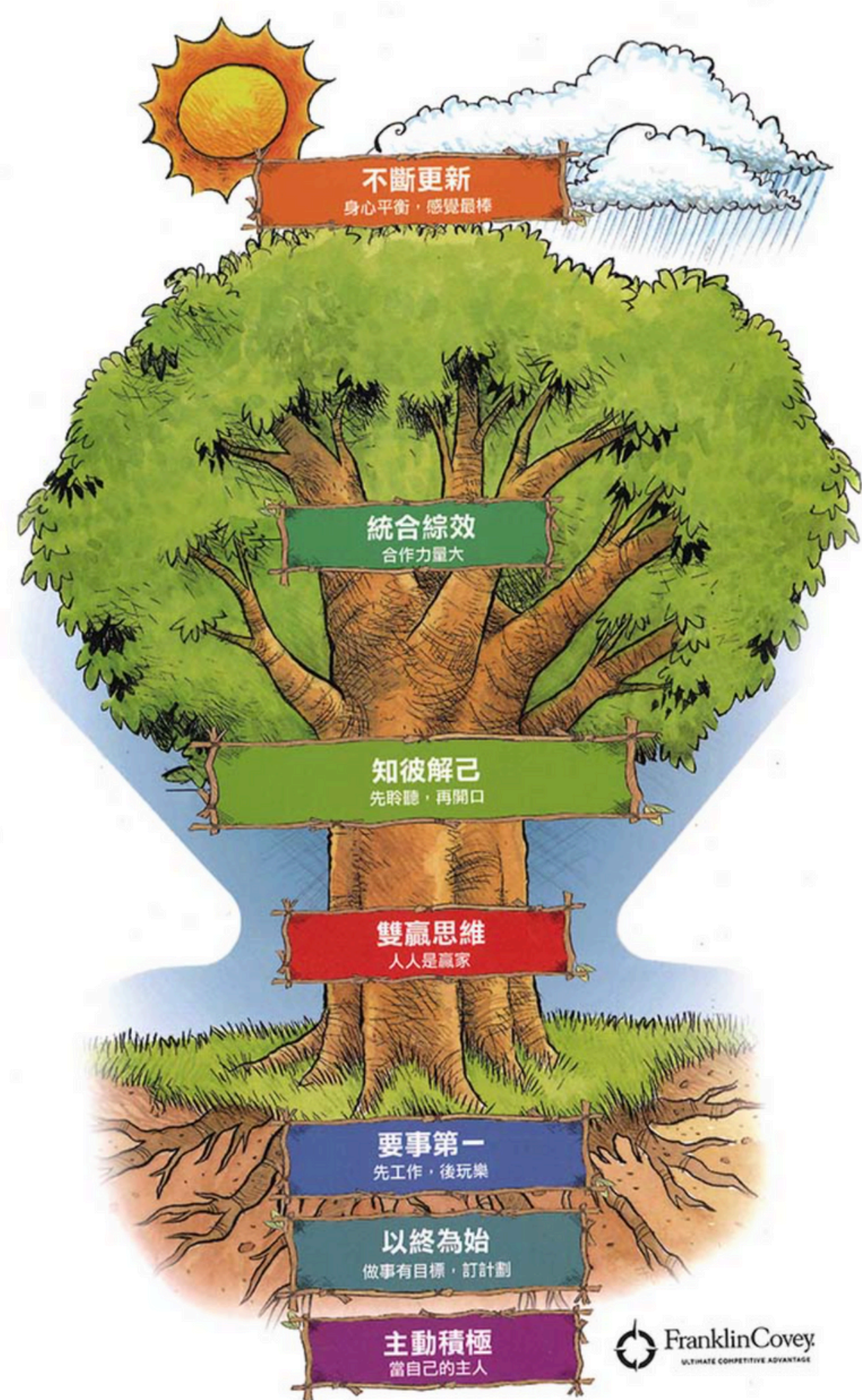
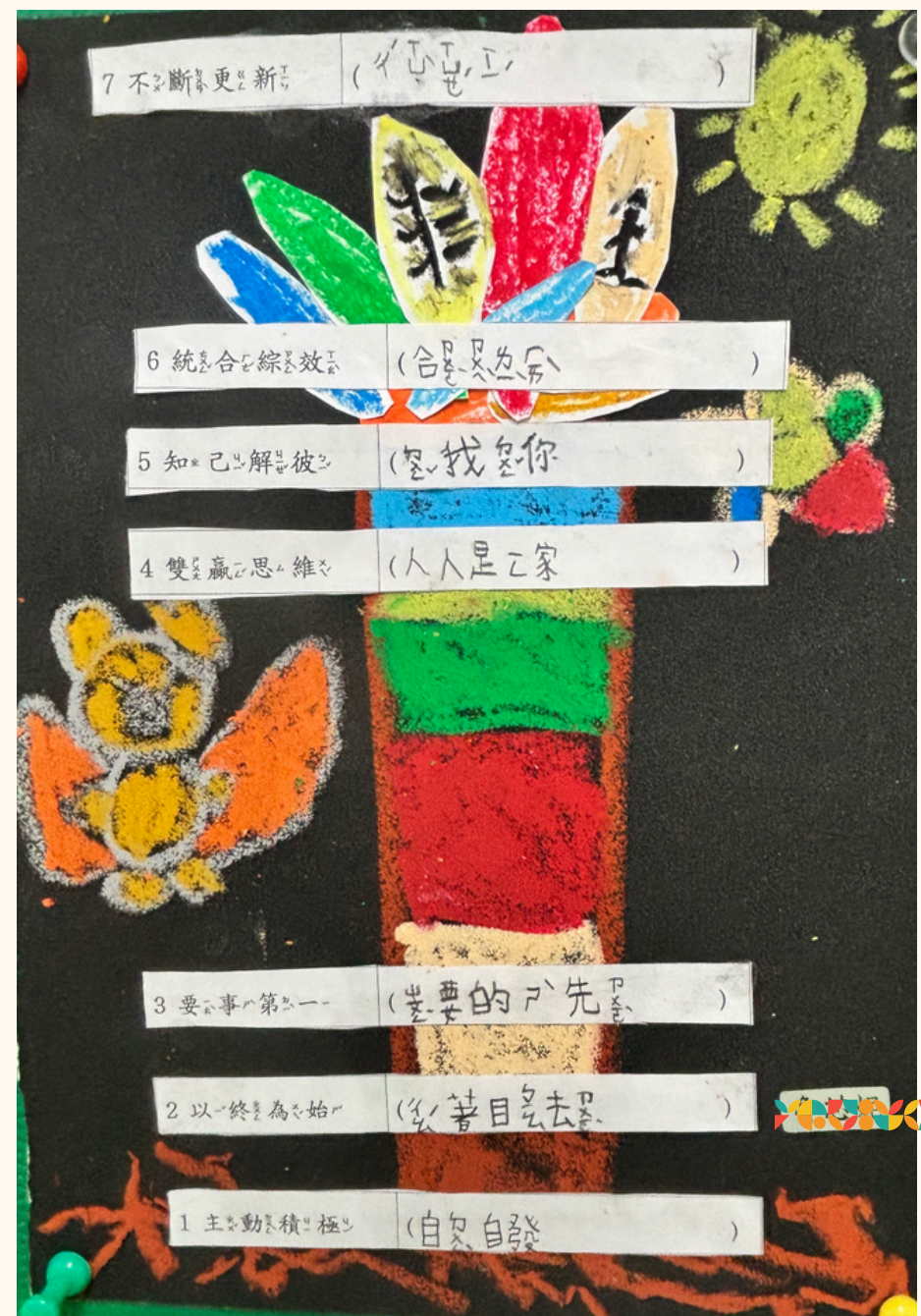
自我覺察與社會情緒學習 (SEL)



將七個好習慣 融入班級經營



habits



(圖片來源：沛德國際文教：自領導力教育活動手冊)



7個習慣由史蒂芬·柯維博士 STEPHEN R. COVEY 於1989年在《與成功有約》一書中所提出

個人成功

習慣1：主動積極

當自己的主人

習慣2：以終為始

做事有目標，訂計畫

習慣3：要事第一

先工作，後玩樂

公眾成功

習慣4：雙贏思維

人人是贏家

習慣5：知彼解己

先聆聽，再開口

習慣6：統合綜效

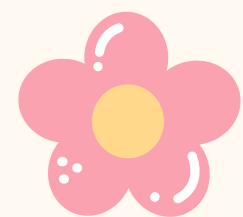
合作力量大

習慣7：不斷更新

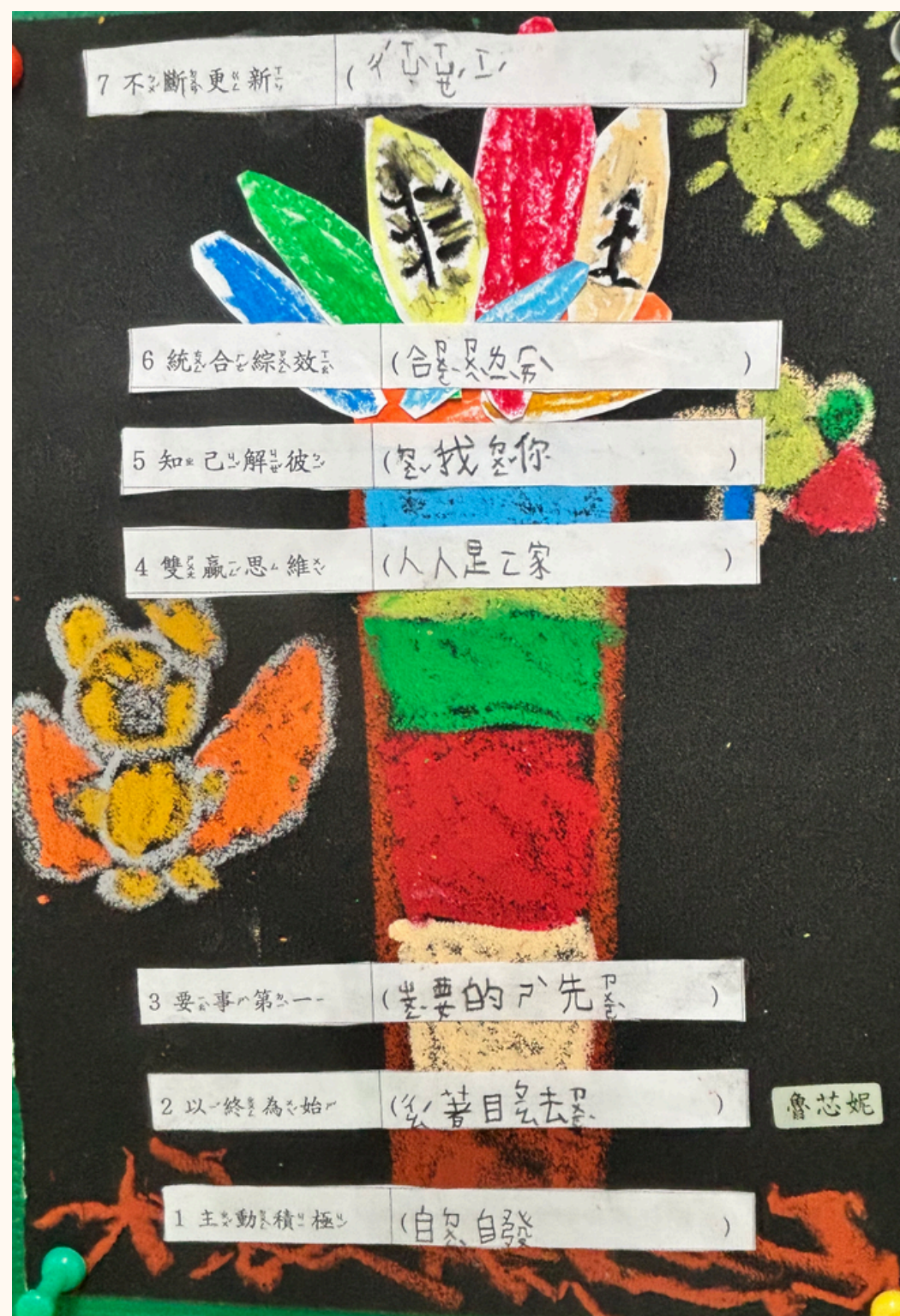
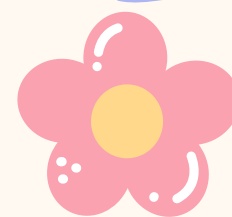
身心平衡，感覺最棒



(引自 沛德國際文教：關於七個習慣 <https://www.peducation.com.tw/7hclassroom>)



如何融入班級經營



要事第一

PUT FIRST THINGS FIRST



從早上一進到班級教室就可以開始實踐。
連一年級孩子都可以做得到。



老師可以做的

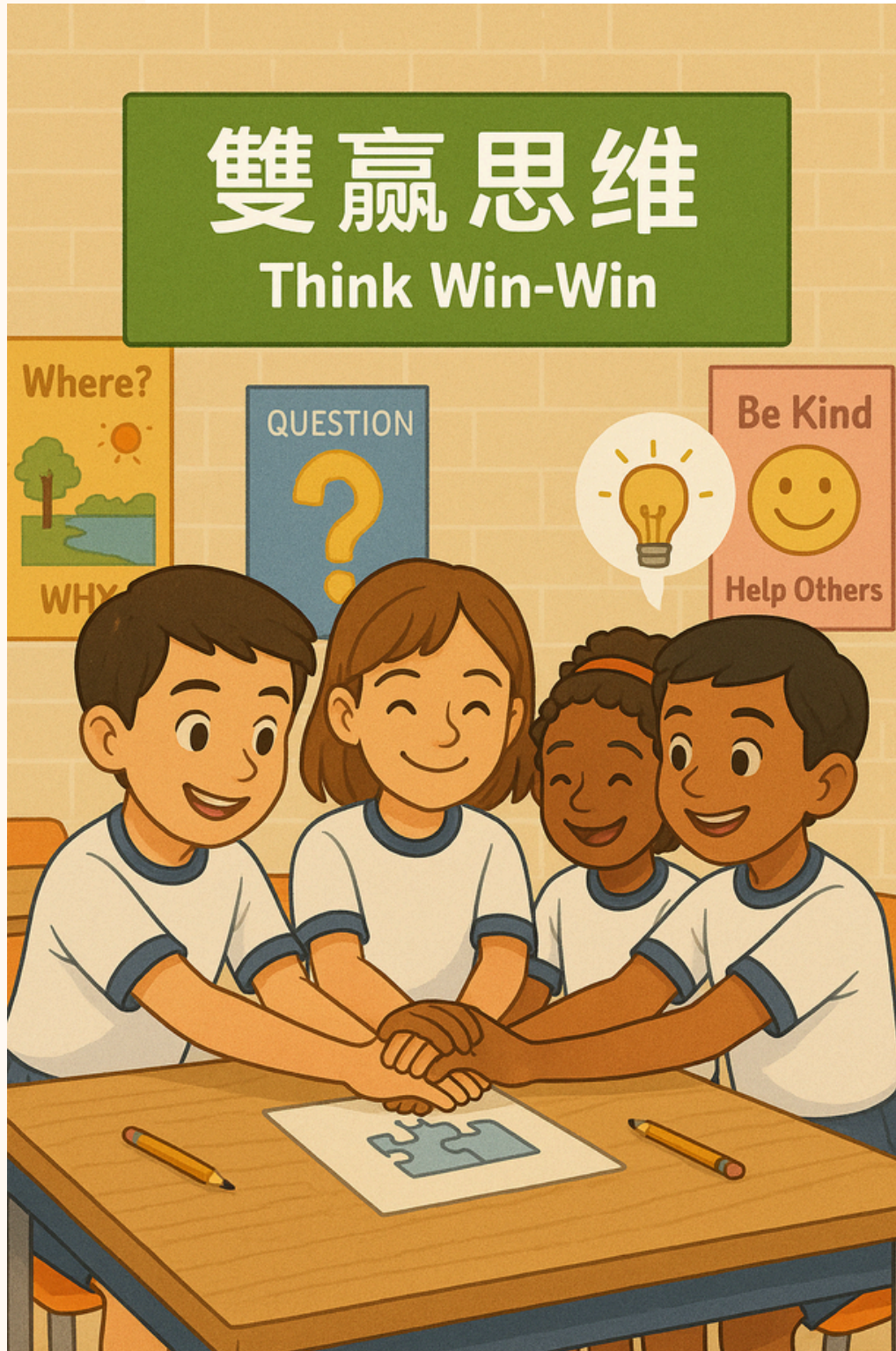
- 可以設計口訣來提醒孩子。
- 可以在黑板上放上七個習慣卡。
- 可以肯定、讚美已經做到的孩子。
- 可以在黑板上寫下首要任務123。



跳脫你輸我贏、我贏你輸或雙輸思維 也帶孩子學習如何表達自己的感受、想法

雙贏思維

Think Win-Win



老師可以做的

- 利用『優點存錢筒』欣賞同學與自己。
- 在衝突事件中帶孩子看見自己還有其他選擇。
- 在事件中帶孩子思考用『共好』的方法來解決問題。



我們一起帶孩子看見與被看見

雙贏思維

Think Win-Win



七個習慣——雙贏思維——情感存錢筒 一年級 8 班

雙贏思維

我們都是領導人，我們都有欣賞的眼光，可以看見他人的優勢，還能用心體會同學的進步。



我知道當別人讚美我、看見我的進步時，我會感到

開心。 (請寫下情感感受)

我也希望我能擁有這些美好的感受。

我們樂於分享、告訴對方：他做得很棒的事、他進步的地方、他擁有的領導力，當他收到你的讚美肯定，可以幫助他找到領導力，也可以讓我們的情感更加融洽。

你的看見對他來說很重要，透過回饋也是在為彼此的情感寫入存摺喔！ (把下面的情感支票剪下，投入他的情感存錢筒吧！)



我最近發現 他有進步/做得很棒/很努力，因為 他最近知道分享，也有上進心/有耐心多去。

From:



雙贏思維的關鍵是我希望我們都好
那麼連結很重要，情感帳戶就是在建立連結

雙贏思維

Think Win-Win



老師可以做的

- 利用『優點存錢筒』欣賞同學與自己。



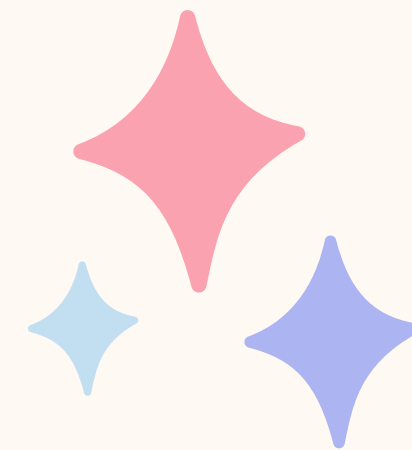


帶孩子先認識、覺察他人的感受、想法
也帶孩子學習如何表達自己的感受、想法



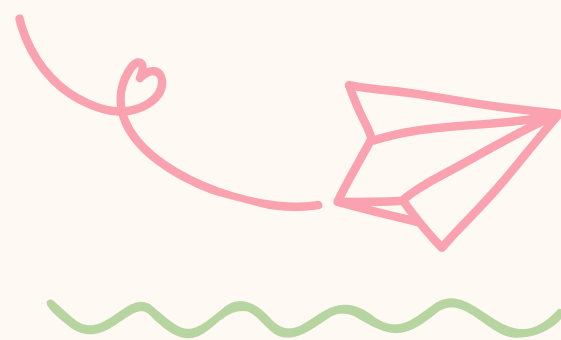
老師可以做的

- 帶孩子練習『好奇』對方。
- 練習觀察同學的表情和非語言訊息。
- 『我看得見你的好』活動，讓學生間感受被看見優點的美好，友情存摺加值。
- 利用『我訊息』好好表達自己。



師生關係建立與靠近

用欣賞的眼光搭建連結





影片中 你看到了什麼

- 老師與學生的關係？
- 老師如何看待學生？
- 學生的心裡的感受可能是？

你看到了什麼

- 老師與學生的關係？
- 老師如何看待學生？
- 學生的心裡的感受可能是？

- 關係緊張/互不信任

- 不認真/不用心

- 受傷/生氣/困惑不解



關係建立該如何開始？

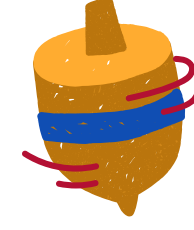


關係建立從欣賞開始

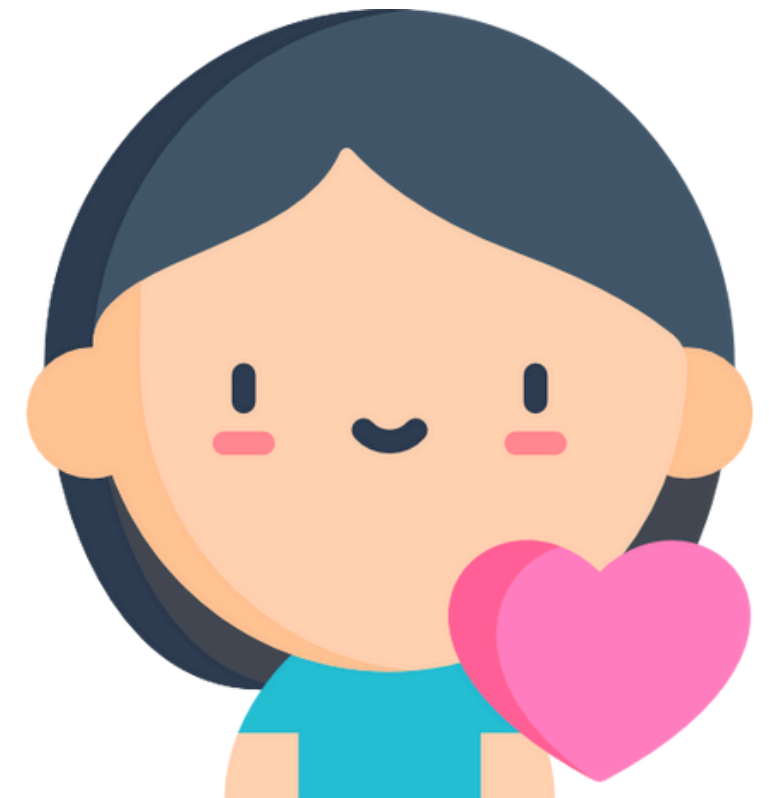
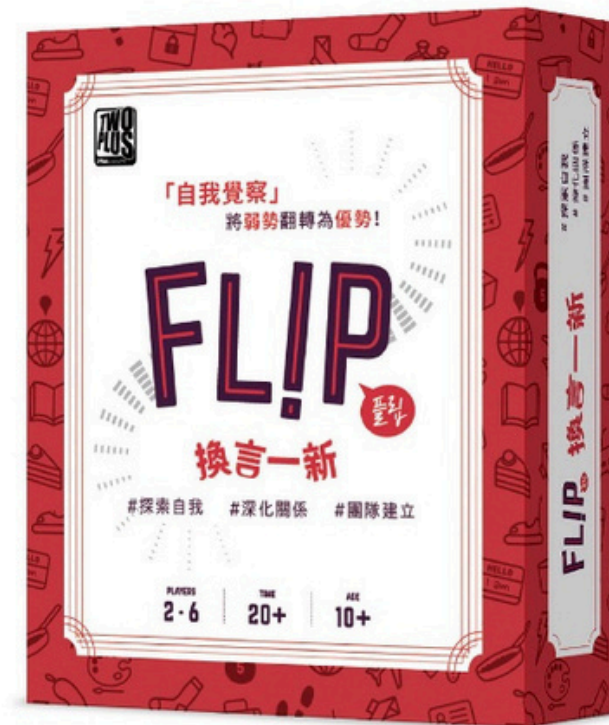
(練習換個角度看自己與孩子)



遊戲準備



請拿出一張便利貼，想一想你的個性與特質
有哪些？並在下一頁簡報上，找到一個較符
合的特質，寫下編號與特質形容詞。



選1張符合你特質的卡片，把編號和特質寫在便利貼上

1

不喜歡
受人控制

2

對工作
太投入

3

逃避衝突

4

固執

5

缺乏自信

6

不喜歡
標新立異

7

缺乏
想像力

8

喜歡
主導全局

9

因責任而
承受壓力

10

難以容忍
雜亂

11

非常
重視關係

12

怕尷尬

13

花很多時間
做決定

14

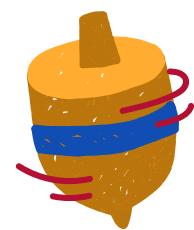
容易
失去興趣

15

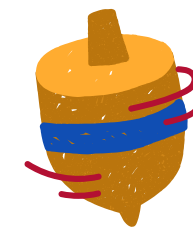
難以
拒絕別人

特質內容參考自:換言一新桌遊





遊戲說明



兩兩一組

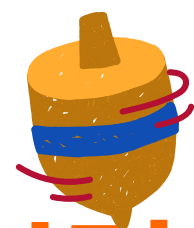
請和旁邊的夥伴聊聊自己的特質



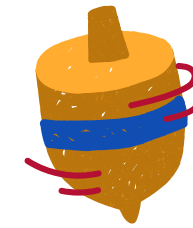
首先自己說

我覺得我是一個
『難以拒絕別人』的人，
因為...。





遊戲說明



- 把自己的便利貼交給夥伴
- 請夥伴在便利貼背面寫下
從另一個角度來欣賞，對方其實有（ ）的特質



夥伴說

美慧(呼喚名字)～
其實你是一個
『善於助人』的人，
我們都很欣賞你喔！



翻轉觀點，用正向的眼光看待自己與孩子

1. 追求自由

2. 做事高標準

3. 努力維持良好關係

4. 意志堅定

5. 謙虛不自誇

6. 信守承諾或規則

7. 能做分析思考

8. 優秀的領導者

9. 責任感強

10. 善於組織

11. 待人忠誠

12. 善於帶動氣氛

13. 行動前會認真分析

14. 勇於嘗試新事物

15. 善於助人

特質內容參考自:換言一新桌遊



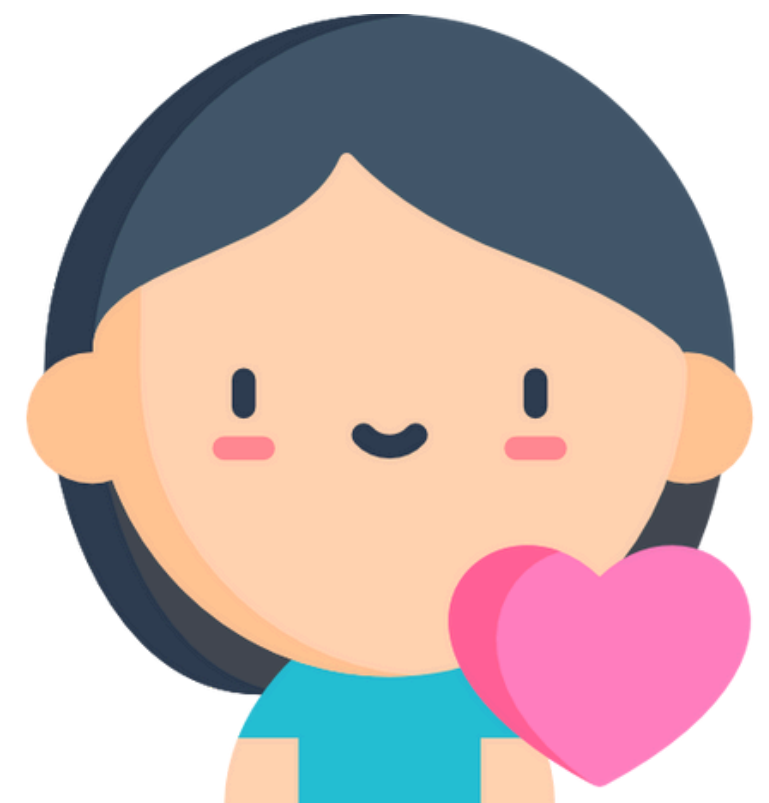
關係建立該如何開始？

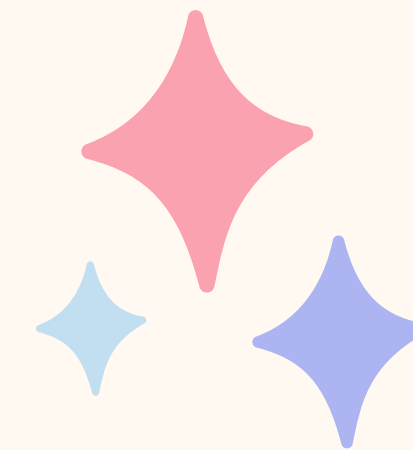


從遊戲中，我得到了什麼靈感？



其實每個孩子都期待你的看見！





師生對話的 目標與練習 (薩提爾對話)

課堂中的師生對話

老師



學生



知識
的對話

情意
的對話

(比例9:1)

知識型對話

目標：傳授知識

觀點與觀點間的對話

學思達的課室裡，老師傾向不直接給答案，而是透過提問、追問，不斷引導學生進行思考，提出疑惑。

在課室中出現頻率：90%





情意型對話

目標：貼近學生的內在

探索冰山之下感受、觀點、
期待、渴望

在課室中出現頻率：10%

Q:情意型對話在什麼時候出現?

看見學生的提問

老師



知識
的對話

回答1:上學才能學習知識，學生就是需要學習基礎知識來面對未來的生活。

回答2:臺灣教育體制義務教育是12年阿，所以每個小孩都要上學。

學生



老師，為什麼
學生一定要上學？
我不想上學。

老師，你好奇了嗎？

老師

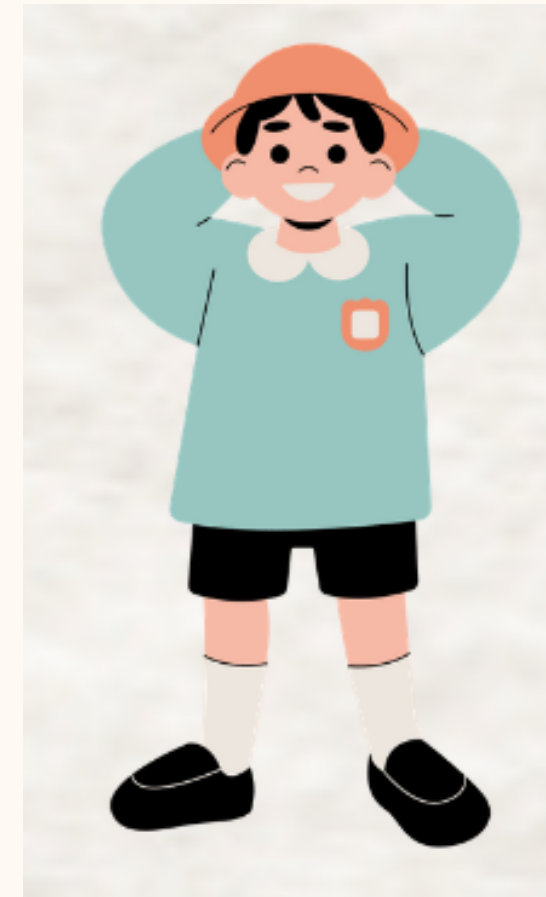


情意
的對話

觀點
之外

觀點
之外

學生



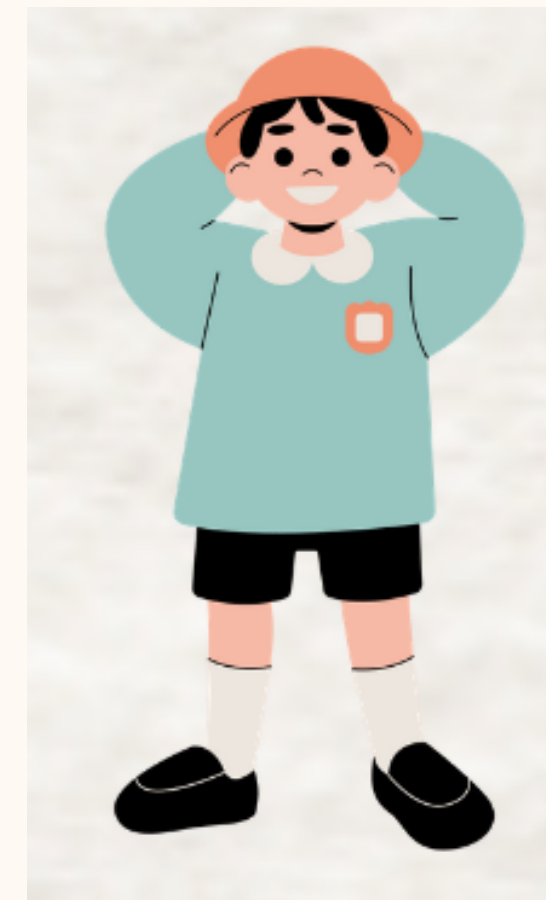
老師，為什麼
學生一定要上學？

看似知識對話，實則情意對話

老師



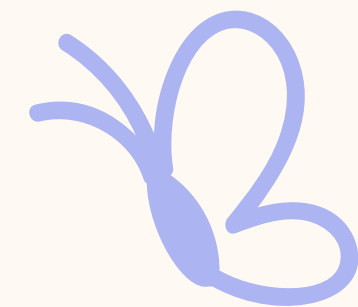
學生



情意的對話

練習：關鍵轉變
先好奇，(傾聽)、再表達
從孩子的提問中來理解他

老師，為什麼
學生一定要上學？



情意對話

嘗試以好奇開啟對話

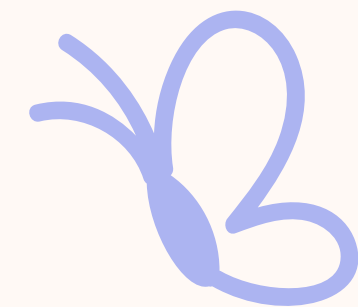
對話的目的是貼近孩子的內在(關心人)

學生問:老師，為什麼我們要上學?我不想上學!

回答1:老師很好奇，你從什麼時候開始有這個疑惑呢? (回溯)

回答2:你在問老師這個問題時，心裡有什麼感覺? (感受)

回答3:你說你不想上學阿，發生了什麼事，你願意說說看嗎? (期待)



練習以好奇開啟對話

對話的目的是貼近孩子的內在(關心人)

學生問:老師，我不想要寫功課，

回答1:老師很好奇，...?(回溯)

回答2:你在問老師這個問題時，...? (感受)

回答3:你說... (期待)

情意對話四大目標

提高自我價值

連結渴望：
愛、接納、自
由、價值

為自己負責任

不當受害者，轉變成
我願意、我想要

增加新的選擇

- 豐富觀點
- 讓孩子看見他執著以外的選項

增加一致性

同時關照自己、他人
與情境





想一想，這是哪一個對話目標？

貝曼說：

和卡爾·羅傑斯對話之後，我覺得他是一個很棒的人；

和薩提爾對話之後，薩提爾讓我覺得：

我是一個很棒的人。

增加自我價值

增加新的選擇

為自己負責

增加一致性

卡爾·羅傑斯(1902 - 1987)：20世紀美國心理學家，人本主義的創始者之一，威斯康辛大學麥迪遜分校教授。

約翰·貝曼：心理治療師與教育工作者。他與薩提爾合著的《薩提爾的家族治療模式》。曾與薩提爾女士共事18年，是目前為數不多曾與薩提爾一起共事仍健在的同事之一。近年來致力在台灣及中國大陸推廣薩提爾模式的應用。



師生對話練——練

我訊息的使用



讓孩子學會適當的表達與溝通



照片來源：桃園市青溪國小 張美慧老師

利用真實情境練習

薩提爾對話+「我訊息」 情境演練

情境：

小天氣呼呼地向老師告狀：

「老師～小美一直拉我的衣服，我跟他講過了，他還是一直拉!」

機會點：把握日常自己比較可以掌握的情境來練習□。

思考：目標明確，我希望帶孩子好好練習覺察與「我訊息」

刻意練習

薩提爾對話+「我訊息」 情境演練

step1:老師引導學生覺察與表達感受

感受

老師看到你很急的跑來找我，你剛剛在說事情的時候，也講得很急，你現在還好嗎？

剛剛發生這件事，你的感受是什麼？

- （通常學生一開始不一定會表達感受，很可能又再重複說一次事件，老師可以再次引導：那剛剛發生這件事的時候，你的心情是什麼？）

我覺得不舒服，也很生氣！

刻意練習

薩提爾對話+「我訊息」 情境演練

step2:老師重述學生的感受，讓學生感到被同理

感受

所以剛剛小美拉你的衣服，
讓你感到不舒服也很生氣，
是這樣嗎？

對，他真的很煩！

刻意練習

step4:老師重述學生的想法

想法

所以當他拉著你的衣服，你告訴他不要拉了，他還持續在拉，這讓你覺得很不舒服很生氣，是這樣嗎？

薩提爾對話+「我訊息」 情境演練

對！

刻意練習

薩提爾對話+「我訊息」 情境演練

step5:老師引導學生說出期待

期待

- 你想知道他為什麼要一直拉著你的衣服嗎？
- 老師也很好奇他為什麼會一直拉你的衣服。
- 如果他想跟你玩，你希望他可以用什麼方式告訴你呢？

- 想知道啊！
- 他可以直接告訴我，不要拉我的衣服。

刻意練習

薩提爾對話+「我訊息」 情境演練

我訊息 → 語氣平和地向對方表達自己的感受+想法+期待

老師看到你的情緒是激動的，你現在還好嗎？你現在的感受是什麼？

那個生氣、很煩是什麼？
我覺得很不舒服，也會擔心衣服被拉壞，不知道他為什麼一直拉著我的衣服。

你想知道他為什麼要一直拉著你的衣服嗎？
如果他想跟你玩，你希望他可以用什麼方式告訴你呢？

我覺得不舒服，也很生氣，

你下課一直拉著我的衣服，
我會擔心衣服被拉壞也覺得不舒服，

你可以告訴我，
為什麼要一直拉著我的衣服嗎？
如果你想跟我玩，我希望你可以直接告訴我。



刻意練習

「我訊息」的表達練習

小天氣呼呼地向老師告狀：

「老師他一直拉我的衣服，我跟他講過了，他還是一直拉！」

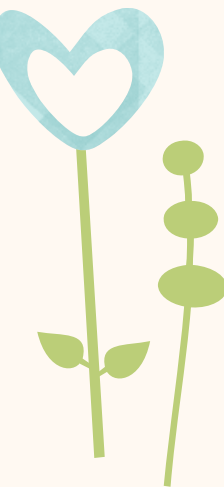
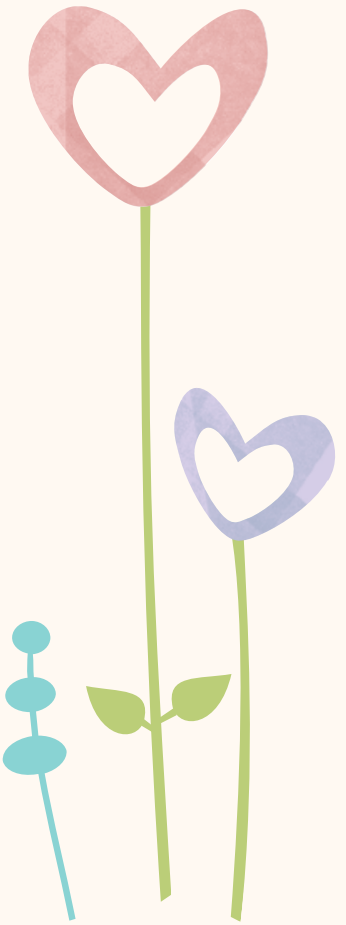


我訊息 → 語氣**平和地**向對方表達自己的**感受**+**想法**+**期待**

我覺得不舒服，也有生氣，

你下課一直拉著我的衣服，
我會擔心衣服被拉壞也覺得不舒服，

你可以告訴我，為什麼要一直拉著我的衣服嗎？
如果你想跟我玩，我希望你可以直接告訴我。

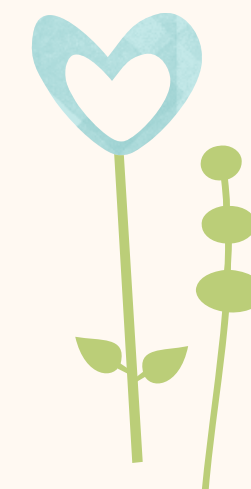
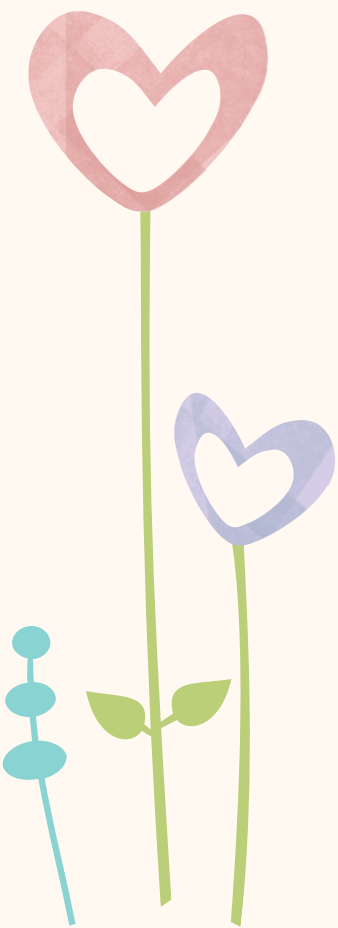


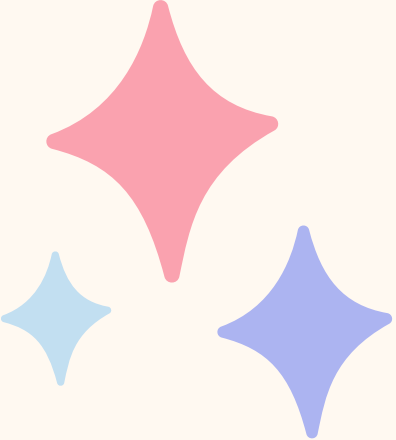


對話練習

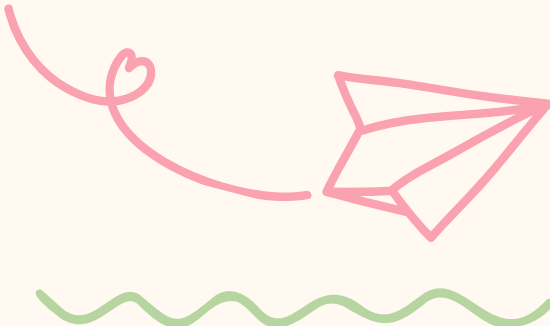


教會孩子好好表達
提供孩子具體策略，
讓孩子體驗成功的經驗
當他相信他有能力可以做到，
那麼孩子就可以從體驗走向實踐！





覺察情緒與 社會情緒學習SEL

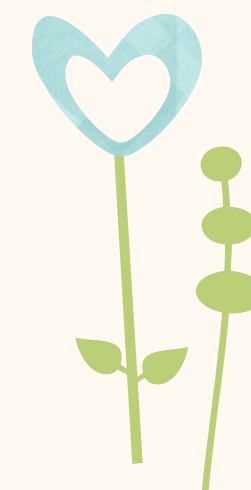
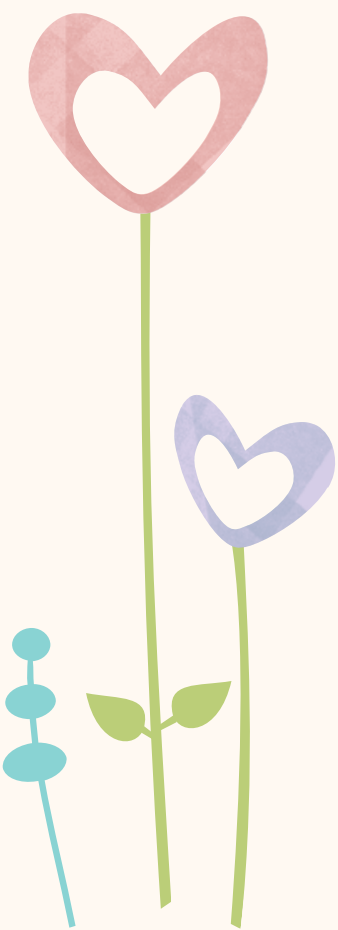




結合社會情緒SEL



SEL社會情緒學習





帶孩子先認識社會情緒SEL

SEL 社會情緒學習 學思達講義-自我覺察 桃園市青溪國小張美慧設計

(1) 年 (8) 班 (15) 號

學習目標

1. 認識 SEL

社會情緒核心

目標

2. 學習覺察自己

的情緒

3. 能用我訊息

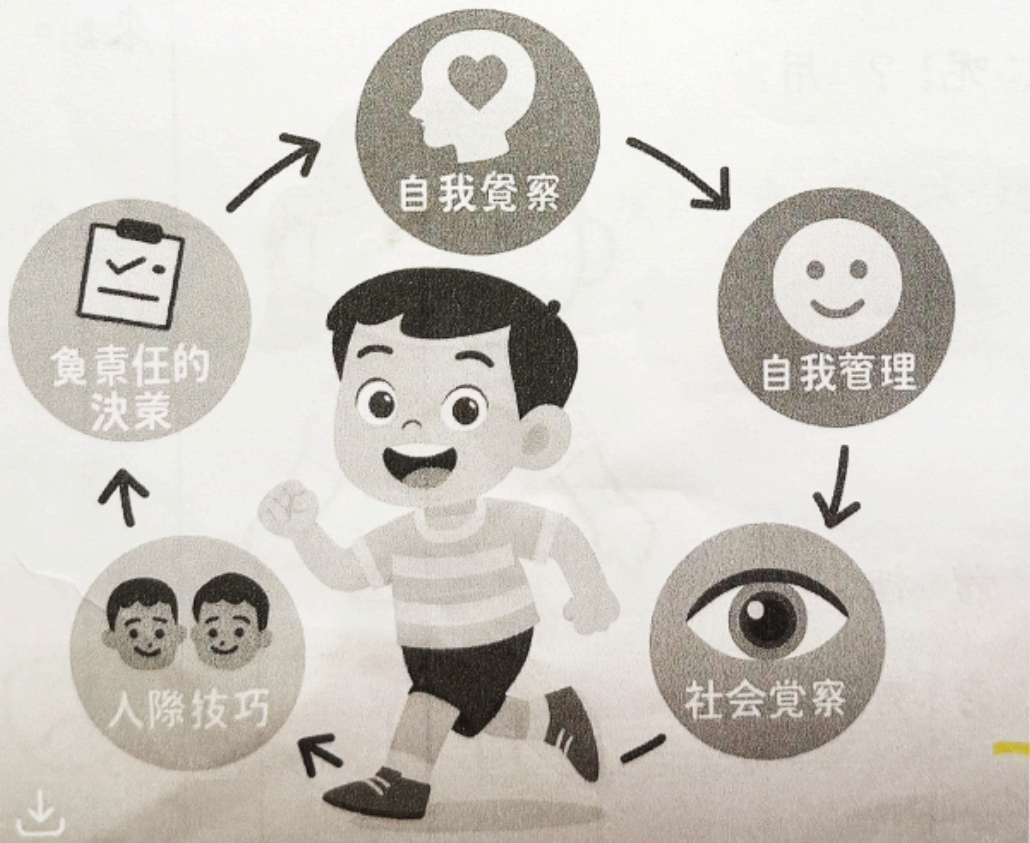
來表達自己

的情緒狀態

一、五大核心概念

SEL 是 Social Emotional Learning 的簡稱，意思是社會情緒學習。有五個核心概念。請看圖片認識這五個核心概念，並完成右側的任務。

SEL 社會情緒學習



學習任務

1. SEL 是

社會 (情緒學習)

2. 五個核心概念

請填寫出名稱

- (1) 自我覺察
- (2) 自我管理
- (3) 社會覺察
- (4) 人際技巧
- (5) 負責任的決策

帶孩子先認識社會情緒SEL

二、自我覺察

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優點缺點與能力，並且了解對別人的影響。

「自我覺察」的核心能力在於對情緒的自我覺察：能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。

1. 情緒藏在身體裡

請觀看影片：彩色怪獸情緒醫生

(0'' 00-2'' 24) 影片中妮妮心裡覺得怪怪的，感覺出現在身體的哪裡呢？用鉛筆塗出來。

你覺得這個怪怪的感覺是
(舒服/不舒服) 圈答案

我發現了情緒原來會藏在身體裡，
情緒也在告訴我，它需要被秀秀

影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=eEXzSoqod1I>



桃園市青溪國小張美慧設計

學習任務

1. 想一想早上體育課的時候，你出現了什麼情緒？

()

興奮/刺激/愉快/期待
生氣/孤單/緊張/委屈

2. 那個情緒藏在身體的哪些地方？請圈出來。並和同學分享？



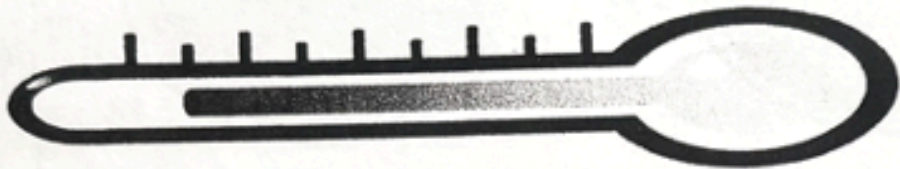


帶孩子先認識社會情緒SEL



2. 情緒溫度計

情緒溫度計分成 0 到 10 級，數字越大表示程度越強烈。



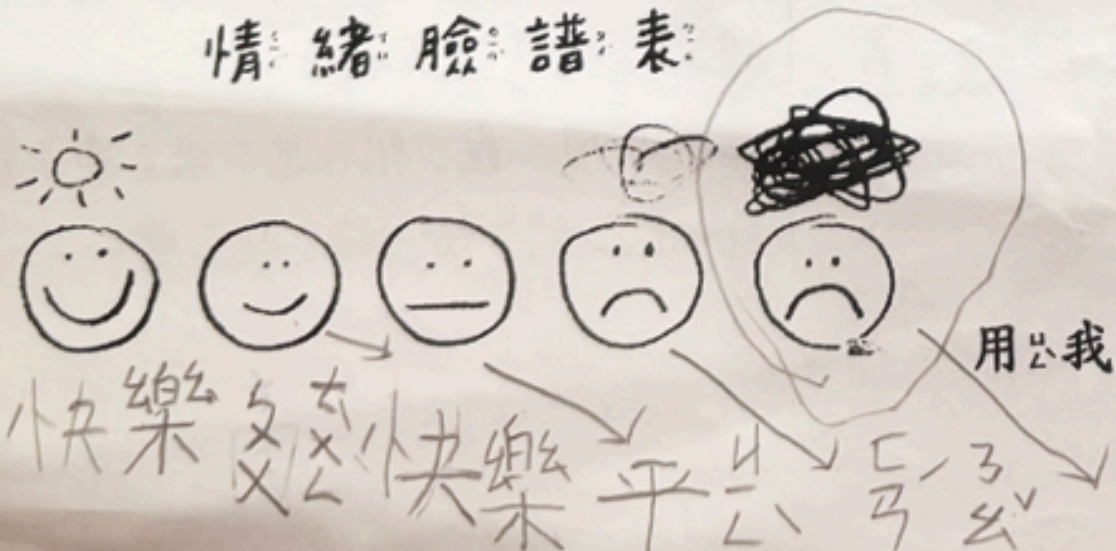
妞妞不舒服的感覺在第 (8) 級

把情緒利用數字來表達，可以幫助我自己知道目前的情緒狀態。

2. 情緒臉譜表

除了用情緒溫度計來表達情緒的程度，也可以透過情緒臉譜來辨識自己的情緒。

情緒臉譜表



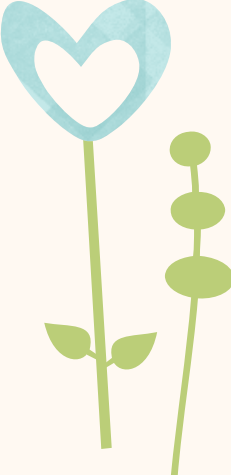
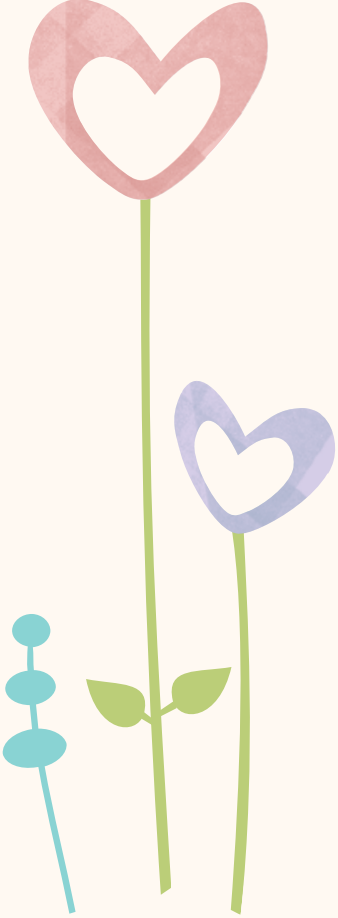
用我訊息來表達

學習任務

1. 說說看看，把情緒用數字等級來表示，有什麼好處？是人也我的感受

2.

請閉上眼睛深呼吸，自我覺察你現在的情緒，畫出你的情緒臉譜



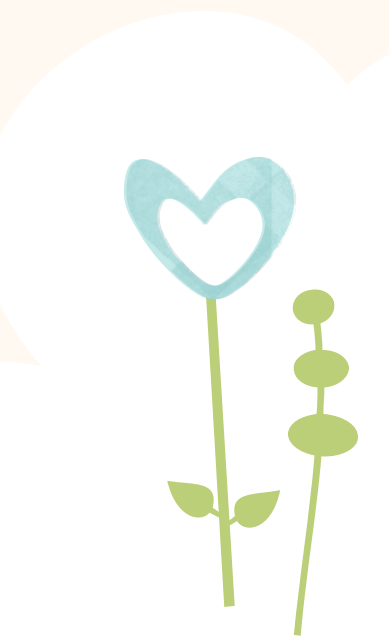
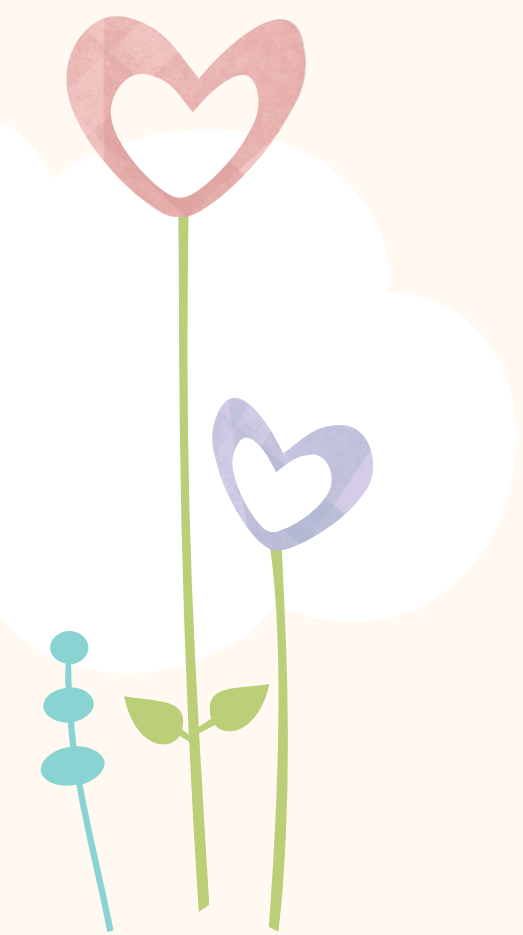
師生交心從對話開始

Step1. 覺察自身情緒，穩定自己的心

Step2. 引導學生覺察情緒，同理孩子的心

Step3. 確認學生想法，理解孩子需求

Step4. 一起合作，想出策略



Step1. 覺察自身情緒，穩定自己的心



覺察

覺察情緒
承認情緒



接受

接納情緒
允許情緒



穩定

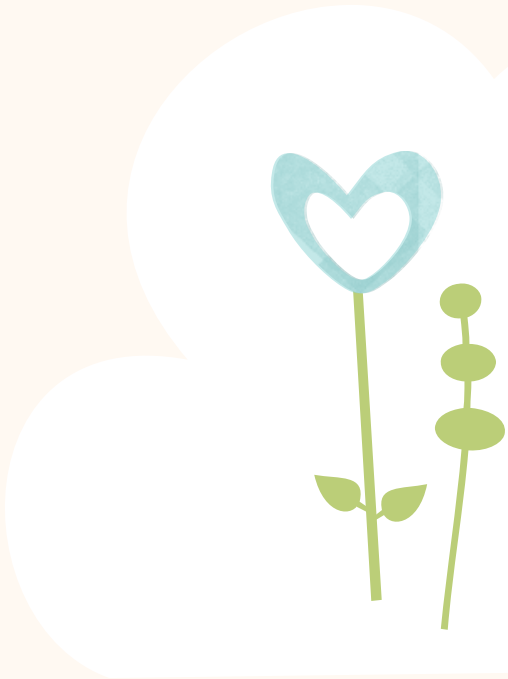
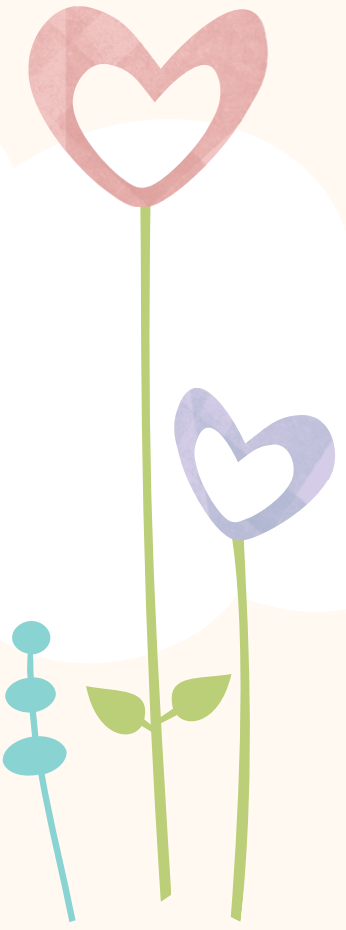
深吸口氣
穩定自己



欣賞

欣賞自我願
意承擔

~接住孩子前，先接住自己~



Step2.引導學生覺察情緒，同理孩子的心

- ♥ 引導孩子覺察自身情緒，說出自己的感受
- ♥ 陪孩子一起接納當下的情緒或狀態
- ♥ 陪孩子重述事實



老師發現你(在流眼淚)，你現在是不是感到很(難過)?你還好嗎?
我知道你現在很(難過)，沒關係，我在這裡陪你。
可以告訴我發生什麼事讓你這麼(難過)嗎?(是因為_____嗎?)

Step3. 確認學生想法，理解孩子需求

♥ 孩子所展現的行為背後，都是為了滿足某種需要

你一直（拍同學），是想要（跟同學玩）嗎？

你（生氣大叫），是希望（同學可以先聽你說）嗎？

你（一直掉眼淚），是因為（這支筆）對你很重要，
對嗎？



Step4. 一起合作，想出策略

♥ 做出具體行動，跟孩子一起想辦法

我們一起想，怎麼表達會更好？

這件事不容易，如果你願意，老師陪你一起（練習）。

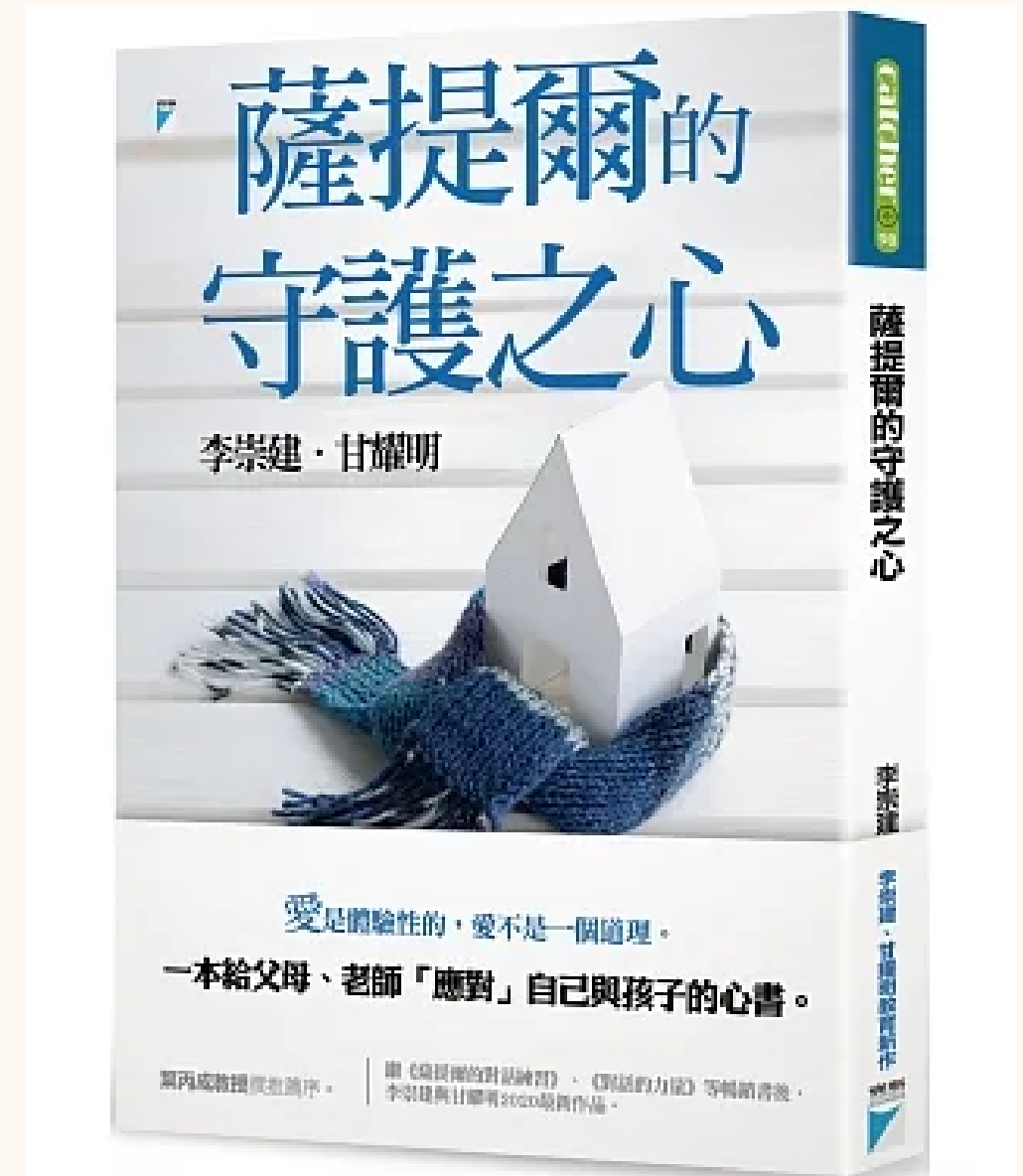
你能說出你的想法真的好棒，你願意試著自己告訴這個同學嗎？



當孩子卡住了，我能做些什麼？

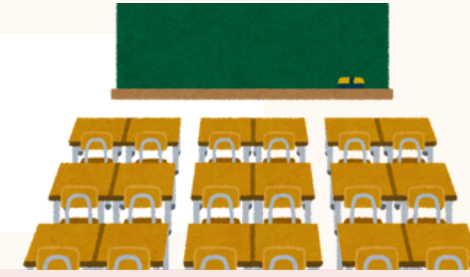
- 給他穩定的關懷
- **接納**他情緒的起伏
- 陪他靠近自己的內在
- **陪他長出力量**
- 讓他學會為自己負責

--李崇建 《薩提爾的守護之心》



「師生對話」情境演練--讓班上孩子一起練習理解與同理

小立在教室黑板上寫下：「7+9=die」



小立，老師看見你悶悶不樂，你還好嗎？

你現在感到生氣或是委屈嗎？

原來是7號同學下課在和你玩的時候，常常發生爭執，所以你很生氣，對嗎？

接納並同理孩子
引導孩子覺察情緒

你希望同學在和你玩時，能夠少一點爭執，也希望同學能夠關心你，了解你的委屈，對嗎？

理解孩子的需求

大家覺得在什麼心情下會說出「die」這個字呢？

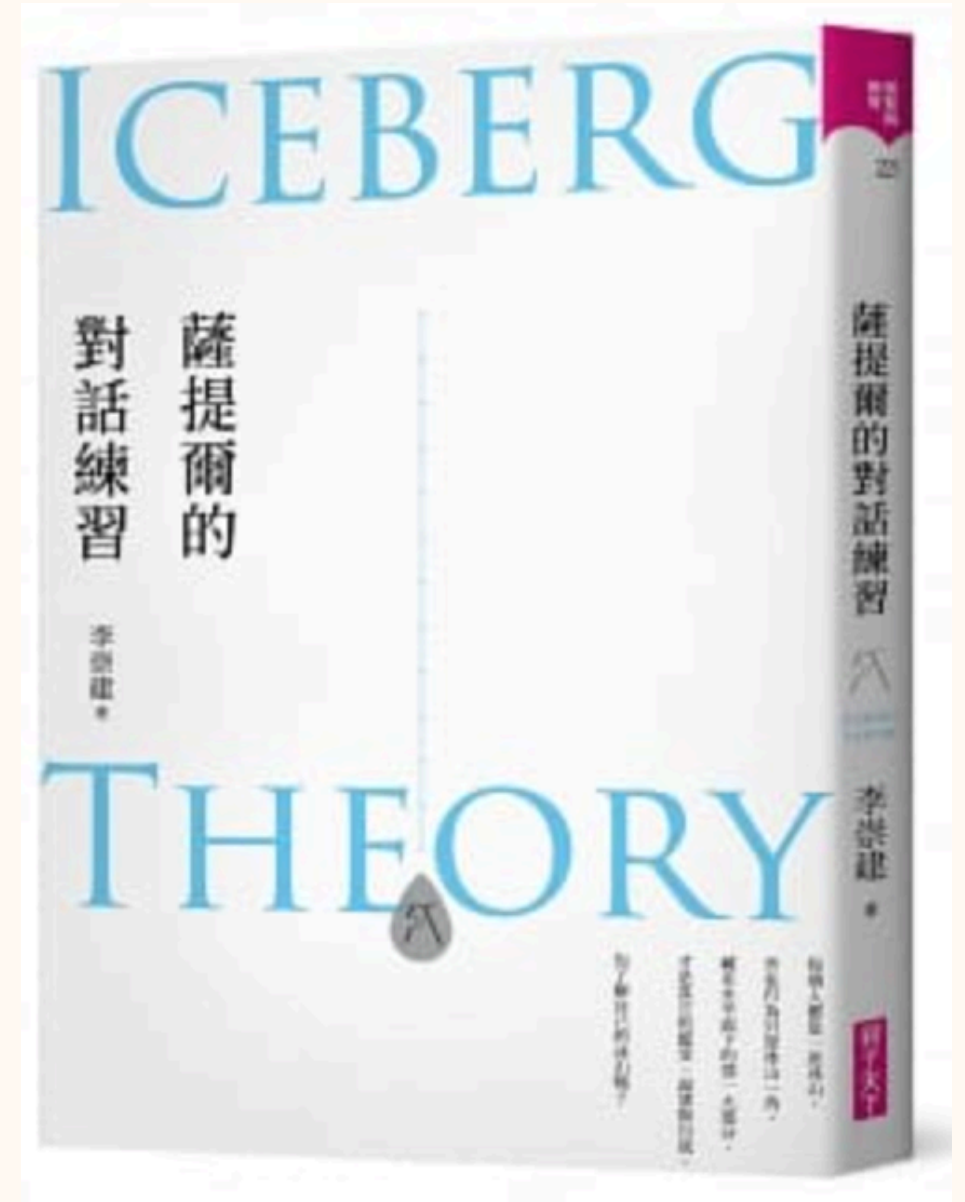
當你心裡充滿生氣和委屈，你希望你的朋友怎麼做？

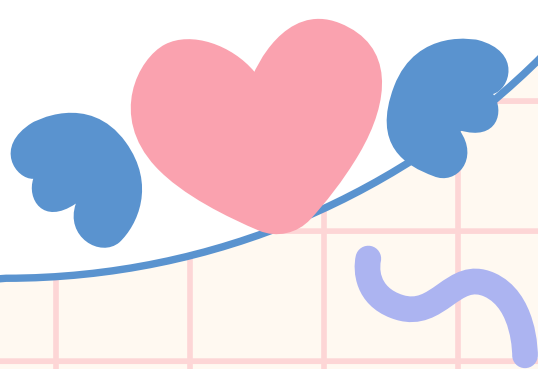
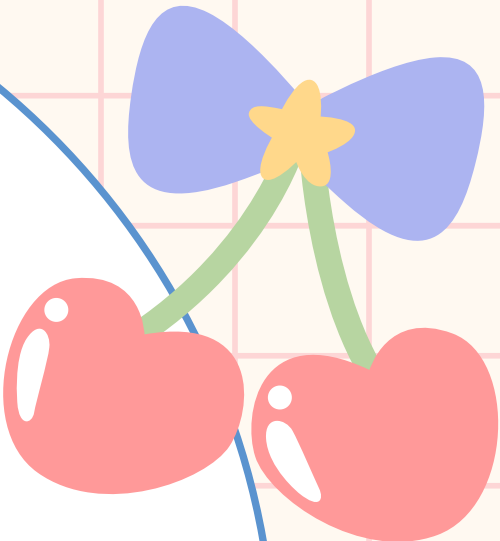
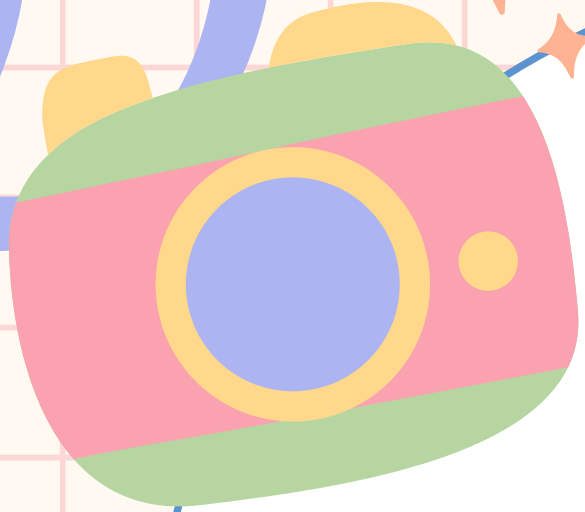
現在大家了解小立的情緒和想法了，我們可以怎麼做讓小立知道我們願意理解他？

邀請所有孩子一起合作
共同培養同理心

假使一個孩子遭遇困難，
大人沒有任何好奇，
只想要給予解決方法，
就沒有機會**傾聽**孩子卡在哪裡？
孩子未被**同理**，可能不想表達，
溝通就此關閉了。

--李崇建 《薩提爾的對話練習》





多—一些對話
多—一點靠近
好品格的養成
從貼近孩子的心開始