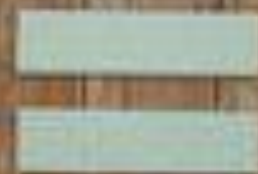


青春期的SEL



SEL 青春期的社會情緒學習

林煜捷 老師



- i-family 學院 總監

- 家庭教育推展協會 秘書長
- 愛家文化事業基金會 董事
- 教育部 家庭教育專業人員 認證

- 大學、研究所：人類發展與家庭學系（+20年）

- 情緒教育、性別教育、婚戀教育、婚姻教育、
- 談心對話、引導反思、體驗教學、多元媒材

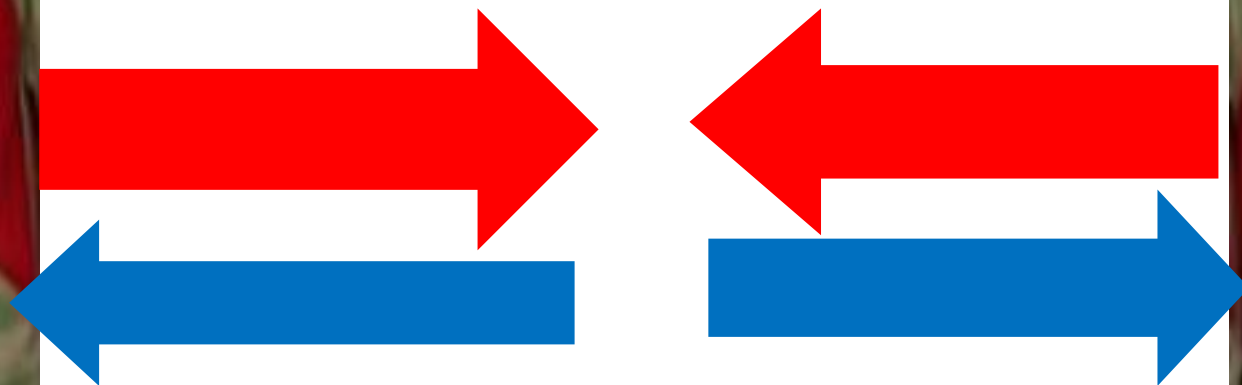
- 講師與培訓經驗 12年（+500場、+10000小時）

- 培育 家庭教育師資、講師、陪伴者、談心教練。
- 推動 家庭教育普及化、家庭教育專業化。（+2萬人）

關係要經營？

幸福：心的和好與連結

吸引、溝通、認識、接納
愛/被愛、尊重、滿足、承諾



差異、衝突、矛盾、爭執
冷戰、不信任、謊言、傷害
不幸福：心的分離與隔絕

S E L 社會情緒學習

五大核心能力

自
我
的
覺
察

自
我
的
管
理

負
責
任
決
策

人
際
的
技
巧

人
際
的
覺
察

SEL 基本功：談心

談心能力 = EQ + SQ



EQ 內省 智能
(照顧自己的心)

SQ 人際 智能
(照顧別人的心)

口訣

啊！ 事件 → 情緒 → 想法 → 需要 → 選擇？

啊~~!?

我要照顧自己的心

1. 事件？

對我而言，發生了什麼事？

2. 情緒？

這事帶給我的情緒是？

3. 想法？

我情緒後面的想法是？

4. 需要？

我想法後面的需要是？

5. 選擇？

我作的選擇是 要？不要？



啊~~!?

我要照顧他人的心

1. 事件？

對他而言，發生了什麼事？

2. 情緒？

這事帶給他的情緒是？

3. 想法？

他情緒後面的想法是？

4. 需要？

他想法後面的需要是？

5. 選擇？

他作的選擇是 要？不要？

談心：學習照顧彼此的心

表達者  傾聽者

1. 當事件...

2. 我的情緒

3. 我的想法

4. 我的需要

5. 我的選擇



1. 當事件...

2. 我的情緒

3. 我的想法

4. 我的需要

5. 我的選擇

※明確表達

※不帶責備

※慢慢地說

※積極傾聽

※接納包容

※快地聽



你在哪一期？你覺得現在生活幸福嗎？



兒童期



青春期



成年期



老年期



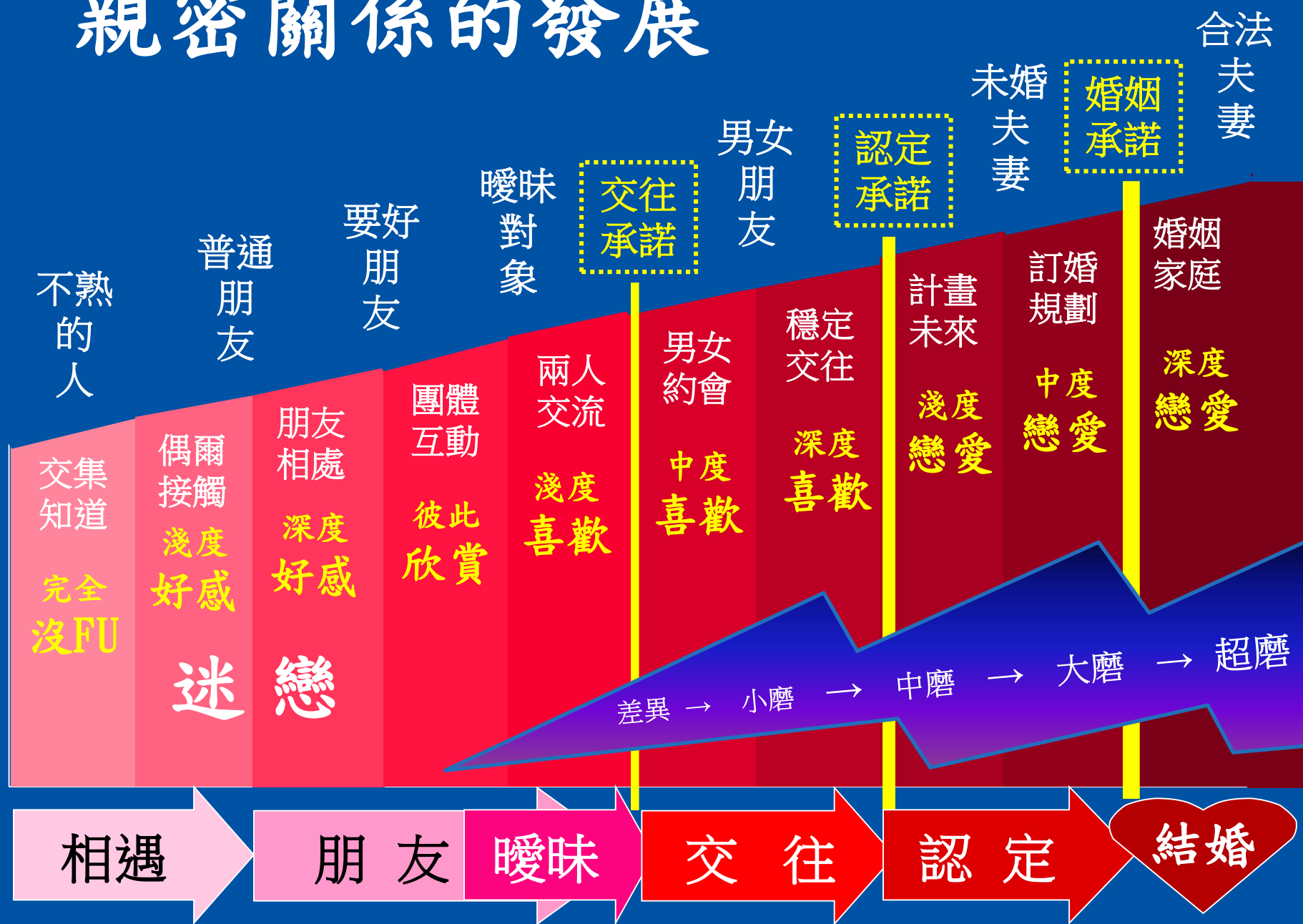
長照期



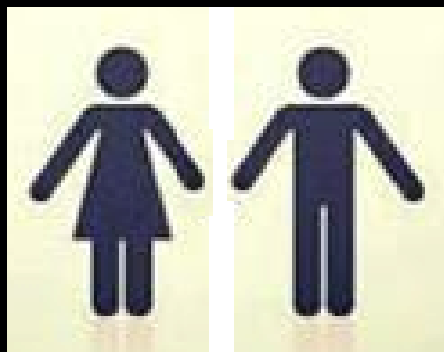
天堂期

青春期是預備經營「人際.戀愛.婚姻.家庭」的關鍵期！

親密關係的發展



愛戀九宮格？你同意嗎？



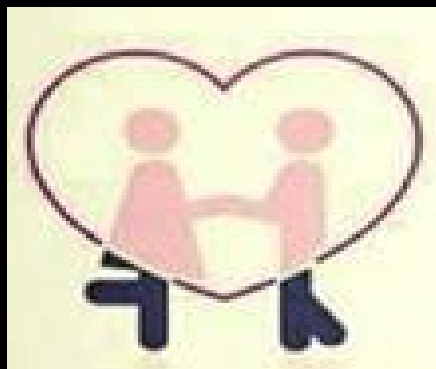
不熟相遇



朋友相處



好友相知



交往相戀



穩定相磨



結婚相信



夫妻相愛



父母相助



年老相伴

S E L 五大核心能力

自
我
的
覺
察

自
我
的
管
理

負
責
任
決
策

人
際
的
技
巧

人
際
的
覺
察

談戀愛：持續不斷的談心對話

結 戀

言 心

〈有效表達〉

受 心

〈積極傾聽〉