



## 社會與情緒學習的知到行—從識界到識己

時間：2026-04-27  
地點：教育館 ED201

本次講座以邱萬儀老師提出的「SEL ( 社會與情緒學習 ) 三部曲」為核心，探討當前台灣教育中「學生優秀但不快樂、教師傑出卻不幸福」的現象，指出過度偏重認知學習而忽略情意教育的問題。SEL 強調培養學生的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任決策等能力，作為全人教育的重要基礎。

在實踐層面，三部曲首先從「情緒覺察與自我接納」出發，強調透過辨識身體與情緒訊號，並以不批判的態度接納自我，建立穩定的內在調節能力。其次為「情緒轉譯與溝通表達」，透過細緻化情緒語言與運用「我訊息」進行溝通，降低衝突並促進人際理解。最後則是「從認知到實踐的轉化」，透過如「停、看、聽、想、做」的策略演練，使理性認知內化為日常行動習慣，達成知行合一。

此外，講座亦說明人在壓力下的自動化反應，如戰或逃機制，並強調透過教育引導，可將反應轉為具建設性的問題解決思維。整體而言，SEL 不僅能提升學習成效與情緒適應，更有助於培養具備同理心、韌性與責任感的學習者，促進教育回歸以人為本的核心價值。



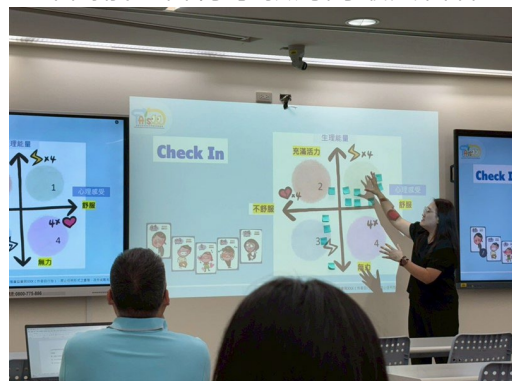
邱萬儀老師開場介紹 SEL 三部曲



邱萬儀老師分享教育的最終目標



邱萬儀老師講解



邱萬儀老師講解