

114 學年度第 1 學期 高等教育深耕計畫

通識教育跨領域微學程專題演講

時 間	114 年 10 月 16 日 (星期四) 16:00 - 18:00		
地 點	E312		
主持人	胡延薇		
主講人	陳柏霖 教授	單 位/職 稱	台北教育大學心理與諮商學系/ 系主任
講 題	社會情緒學習-讓我們每天都有心理 BMI	參與人數	57

活 動 內 容 說 明

本活動以「社會情緒學習」(Social Emotional Learning, SEL)為核心理念，旨在引導學生認識自我情緒、培養人際互動能力，並透過自我覺察與同理練習，建立心理健康的「BMI 指數」(Be-friends、Mindfulness、Identity)。活動以互動體驗為主軸，結合理論講解、遊戲活動與小組討論，讓學生能在輕鬆氛圍中學會覺察與管理情緒，進而促進心理健康與良好人際關係。活動首先介紹 SEL 的概念與發展背景，指出社會情緒學習是全人教育的重要基礎。透過自我覺察(Self-awareness)、自我管理(Self-management)、社會覺察(Social awareness)、人際技巧(Relationship skills)與負責任的決策(Responsible decision making)等五大核心能力，培養學生理解自我、尊重他人並做出正向選擇的能力。主講人以實際案例說明這些能力如何在校園生活與人際互動中發揮作用，強調心理素質與學習成效息息相關。

接著，活動進入實作與體驗階段。首先進行「情緒覺察五花瓣練習」，引導學生透過「感官、感受、想法、期望、行動」五個面向，辨識自身的情緒來源與反應。學生學習從身體感受出發，進一步理解情緒背後的意義與價值觀，建立面對壓力與挫折的反思能力。

第二個單元「友情星座」活動，透過題目量表讓學生了解自己對友情的需求、相似性與看重程度。學生依分數歸類為「森林型友情」、「公園型友情」或「友情彈性者」，藉此覺察個人在人際互動中的特質與偏好，並思考如何與不同性格的人相處，培養同理與包容的態度。

隨後的「情緒賓果」遊戲則設計多種校園人際情境，讓學生在遊戲過程中辨識與表達自身情緒，再藉由比對與討論了解他人可能有不同的情緒反應。此活動不僅促進情緒表達，也讓學生體驗「我們想得一樣嗎？」的思辨過程，強化社會覺察與人際理解能力。

在同理心單元中，透過影片欣賞與「同理心地圖」練習，學生學習將自己置於他人立場，理解他人的感受、想法與行動動機。以故事情境「大喬與小喬」為例，學生討論家庭互動中產生的不公平感，並畫出角色的同理心地圖，進一步理解情緒衝突與溝通的重要性。

最後，主講人以「心理 BMI」概念總結全場：Be-friends 代表人際支持、Mindfulness 表示情緒平穩與覺察、自我價值感(Identity)則象徵內在穩定與信心。活動鼓勵學生每天花三分鐘進行心理檢視，就像量體重或測 BMI 般，學習傾聽內在、維持心理平衡，讓「心理健康」成為日常的一部分。

活動照片



vivo X200 FE | ZEISS

61mm f/1.88 1/120s ISO385
2025/10/16 16:27

講師引導出演講內容



vivo X200 FE | ZEISS

32mm f/1.88 1/120s ISO293
2025/10/16 16:34

講師介紹 SEL 的概念與發展背景



vivo X200 FE | ZEISS

33mm f/1.88 1/120s ISO307
2025/10/16 16:46

講師以實際案例說明內容



vivo X200 FE | ZEISS

16mm f/2.2 1/120s ISO644
2025/10/16 17:19

講師與同學互動問答環節



vivo X200 FE | ZEISS

35mm f/1.88 1/120s ISO279
2025/10/16 17:23

講師引導同學自我覺察與同理練習



vivo X200 FE | ZEISS

49mm f/1.88 1/120s ISO452
2025/10/16 17:39

最後講師以「心理 BMI」概念總結全場