SEL 社會情緒學習全指南：心理師教你養成孩子情緒力

2026-04-27 親子學

教育部已正式推動五年 SEL 計畫：這項比成績更重要的能力，是孩子通往長遠幸福的核心競爭力。由諮商心理師陳雪如領軍，本文深度解析 SEL 是什麼、有哪五大核心內涵，並提供專業的 SEL 量表測驗與教養方法，全方位掌握這套影響孩子未來的關鍵教育。

SEL 是什麼？為何是 AI 世代的幸福關鍵？

SEL（英文：Social Emotional Learning）中文翻譯為「社會情緒學習」，是美國 CASEL 組織提出的核心概念。SEL 可以被解讀為情緒教育的一種，但相較於更為人所知的 EQ（情緒智商，Emotional Intelligence），更為強調情緒歷程、人際互動，以及促進個人目標的實現。



SEL 社會情緒學習。圖片來源：CASEL 官網

社會情緒是什麼？

在深入了解 SEL 社會情緒學習之前，先讓我們補充釐清其中的核心概念 ——「社會情緒」。

社會情緒不僅是 SEL 的基礎之一，也是人際互動中不可或缺的心理元素。
社會情緒指的是在人際互動中，受到他人思想、情感與行動影響而產生的情緒。常見情緒有：羞恥、尷尬、內疚、同情、嫉妒、驕傲... 等。這些社會情緒也被稱為道德情緒，因為部分感受發揮了道德作用。早在 1995 年的研究中就發現，兒童大概在 2 到 3 歲即可表達內疚和悔恨等情感。

讓孩子學習社會情緒有哪些好處？

CASEL 在官網的統計中指出：

- 11%學習 SEL 的學生，學業表現明顯改善。
- 90%的教育家肯定 SEL 有助改善行為。
- 80%的企業主認為，SEL 對成年後的經濟與就業狀況，以及整體社會發展，都有正向影響。

諮商心理師陳雪如也指出學習 SEL 的重要性：

現代孩子面臨的社交壓力遠比以往複雜：大班就有排擠議題、中年級則要開始面對社群網絡...等。而當孩子缺乏處理機制，就常會出現：在人際間「過度討好」，回家卻對家人「暴怒宣洩」的情況，這種情緒內耗往往會削弱孩子的自尊。

學習 SEL，就是給孩子一套「情緒導航系統」—— 讓他們在面對複雜的社交壓力中依然保有心理韌性！在 AI 世代，這種非認知能力才是孩子通往長遠幸福的核心競爭力。

SEL 五大核心內涵與心理師實作建議

CASEL 指出，SEL 包含：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決定 5 項重要內涵。



SEL 五大核心內涵。圖片來源：SeeMi

一、自我覺察 （self-awareness）

能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。具體核心能力包括：

- 能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。
- 理解並且接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。
- 能看見自己在工作、家庭等不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。

陳雪如心理師的實作建議

自我覺察就是韌性的起點！而韌性來自「看見情緒」：許多孩子習慣壓抑，導致小事也能引爆強烈反應！因此，從小幫孩子「命名情緒」是自我覺察最重要的第一步，能避免負面感受成為壓倒駱駝的最後一根稻草。

二、自我管理（self-management）

具備完整執行一件事所需的能力，指在過程中能克服壓力、挫折，並且適時的自我激勵，具體核心能力包括：

- 情緒管理，情緒起伏後能讓自己恢復平衡，並且不會對他人造成負面影響。
- 能設定具挑戰性且可達成的目標，並制定清晰的步驟來實現。
- 能夠根據資訊和現實修正計畫，並且具備專注力來完成目標。

陳雪如心理師的實作建議

自我管理包含情緒調節與時間規劃！家長可讓孩子嘗試決定起床時間，或自訂寫功課進度等。大人代勞一切，孩子會失去應對挫折的機會；學會自我掌控，是強健韌性的關鍵。

三、社會覺察（social awareness）

尊重不同文化與場域下的差異，理解「不一樣」並展現同理心與關懷。具體核心能力包括：

- 能覺察他人的感受，關心他人。
- 能與來自不同家庭、文化、社會背景，乃至於懷抱不同觀點的人互動學習。

陳雪如心理師的實作建議

有些孩子在班上「愛取綽號」或「干擾上課」，其實往往是不知道如何用正向方式交朋友，才用負向行為引起關注！引導孩子看見他人需求是第一步。

四、人際技巧（relationship skills）

能和不同的人建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。具體核心能力包括：

- 正向溝通，能夠專心傾聽別人說話，並且真誠表達。
- 能和不同文化、社會背景的人建立融洽的合作關係。
- 遇到衝突時能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點。

陳雪如心理師的實作建議

小三、小四正是人際困境的高峰期 —— 「停、看、聽、解」四步驟能有效處理衝突，並練習人際技巧的核心概念：先停下攻擊、看見對方立場、聽懂彼此需求、最後討論共識。主動解決衝突，正是練習人際技巧最實戰的場域。

五、負責任的決定（responsible decision-making）

綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔。具體核心能力包括：

- 問題分析，能收集訊息、探究根本原因。
- 能為問題想出多種解決方案，並且提出解決方案。
- 為了使自我和群體變得更好，在做決定過程中會願意花時間「反思」所做的決定如何影響他人生活。

陳雪如心理師的實作建議

這項能力極需大腦前額葉參與：從 3 歲開始，即便是不穿外套等小事，在告知後果後尊重其決定。讓孩子學會評估後果並為自己負責，是建立自信與長遠幸福感的基石。

孩子的 SEL 如何測量？量表指標介紹

SEL 可以測量嗎？米露谷心理治療所策略長、臨床心理師陳品皓曾提出可以用來量測 SEL 的題項，並刊登在親子天下官方網站。

115 學年度上學期 輔導處 親職教育參考資料 2026.10.16

題目	回答（是／否）
情緒調節指標量表	
1.孩子的情緒大部分是穩定的，遇到不順心的事或陌生環境，能隨著年紀增加逐漸適應的能力	
2.孩子有自己處理情緒的方法	
3.孩子大多時候可以適度控制自己的負面情緒	
4.孩子遇到挫折時，不會長時間低落抑鬱，也不會把情緒遷怒到不相干的人身上（比如在學校被老師罵，回家後不會對手足變得特別粗暴或攻擊）	
5.孩子對引發情緒的原因可以理解並說明	
6.和過去相比，孩子遇到挫折等負面經驗，重新打起精神的時間有減少趨勢	
7.孩子對自己的情緒可以描述得清楚	
人際資源指標量表	
1.孩子在每個階段都有互動親近的朋友	
2.孩子在學校或安親班有可以說心事的對象	
3.在能力許可下，孩子會願意幫助他人，並提供朋友適當的協助	
4.孩子遇到困難時，會願意向朋友求助	
5.孩子能從別人（朋友）的角度解釋事情	
6.孩子不太常把他人行為解讀為故意或惡意的	
7.孩子在學校或校外沒有霸凌或被霸凌的經驗	
8.老師觀察孩子的人際關係不錯	
您所回答的「是」愈多，通常可能反應出孩子在這個指標的品質相對較好，情緒自癒力的底子深厚一些。若情緒調節指標量表答「否」多於「是」，家長可以試著從專注聽孩子分享生活點滴開始，陪孩子在對話中聊感受、說情緒，增加對孩子的理解、促進孩子對自己的覺察；若在人際資源指標量表答「否」多於「是」，或許代表孩子在人際關係中遇到暫時性的困擾。	
參考資料：臨床心理師陳品皓、親子天下	

115 學年度上學期 輔導處 親職教育參考資料 2026.10.16

如何培養孩子的 SEL？專業醫師的 4 大建議

家長如何增進孩子的 SEL？台北醫學大學附設醫院精神主治醫師李律恩最近接受《親子天下》採訪時，歸納出了這 4 個面向的核心建議：

1. 正向親子溝通： 接納負面情緒，用「我知道你很難過」代替質問。

2. 感受被重視： 練習眼神接觸，每天保留一段「品質時間」專心傾聽。

3. 增加情緒表達： 幫孩子「情緒命名」，並進行「角色演練」預演做法。

4. 情緒處理工具： 建立「冷靜角」或「發脾氣儀式」（如：撕紙、寫日記）。

給家長的暖心提醒：先安頓自己，再引導孩子

最後，陳雪如心理師特別提醒：

育兒是一場馬拉松。當您感到精疲力竭時，請先允許自己的情緒，好好照顧自己。

當大人安定了，自然能成為孩子最穩定的後盾，與孩子共同修煉這份通往幸福的情緒力！