新北教育123

新北學Bar



這裡有家長民眾最關心的教育活動
教育資源和新知、優惠抽獎活動
最新最即時教育資訊、成果與影片

Facebook搜尋-新北學Bar

新北學Bar



新北市政府 教育局
Education Department, New Taipei City Government

新北教育123

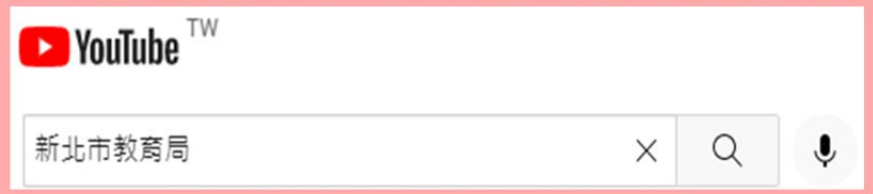
YouTube

新北市教育局



更多新北教育相關影片、自主學習教材電子書
學習歷程、名師線上課程、教育活動直播
學校媒體採訪報導通通都在這！

Youtube搜尋-新北市教育局





新北市政府 教育局
Education Department, New Taipei City Government

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

情商便利貼 家有好心情

高中篇



新北市政府家庭教育中心

社會情緒學習

(Social and Emotional Learning,SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行爲，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic ,Social ,and Emotional Learning,CASEL) 提出。

高中生經常碰到的情緒問題有哪些？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

孩子沉迷於社群媒體，
缺乏良好的時間管理，
造成親子衝突？



孩子很在意成績、
過度擔心未來，當無法達
成目標時，會自我懷疑和
否定？

孩子沒有好朋友，
分組找不到組員，
在班上疑似被排擠？

當孩子失戀，情緒低落，
不知道如何因應？



孩子沉迷於社群媒體，缺乏良好的時間管理，造成親子衝突？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



自我覺察

辨識使用原因：和孩子討論沉迷的原因。



自我管理

設定限時：與孩子討論合理的使用時間限制。



社會覺察

同理心引導：讓孩子理解父母的擔憂來自於對他們的愛。



人際關係技巧

非指責溝通：用「我訊息」表達擔憂，而非批評。



負責任的決定

制定計畫：共同設計每天的作息表，包含學習、休息和適度的社群媒體時間。

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

孩子很在意成績、過度擔心未來，當無法達成目標時，會自我懷疑和否定？

自我覺察

情緒辨識：引導孩子理解情緒是正常的。

自我管理

重新設目標：協助孩子將大目標分解爲小步驟，並強調過程中的進步。

社會覺察

解讀期望：幫助孩子認識父母的期望是基於愛，而非只看重成績。

人際關係技巧

提供支持：表達對孩子的理解與陪伴，讓他們知道父母都會在身邊支持。

負責任的決定

鼓勵成長心態：幫助孩子認識挫折是學習的一部分。



孩子在班上沒有好朋友，分組找不到組員，在班上疑似被排擠？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



自我覺察

情緒辨識：引導孩子表達自己的感受。

肯定自我價值：協助孩子認識自己的優點和特長，幫助建立自信心。



自我管理

設定小目標：鼓勵孩子逐步參與班級活動，從旁觀者開始慢慢融入，例如主動幫忙。



社會覺察

增強同理心：引導孩子理解同學的行為可能並非針對自己，而是反映他們的問題。

觀察班級關係：和孩子一起分析幫助找出可能結交的對象。



人際關係技巧

教導友善溝通：模擬與同學開啟話題的情境，學習如何建立關係。



負責任的決定

討論行動方案：與孩子討論解決被排擠的情況，例如主動向老師反映或改變與同學的互動方式。

當孩子失戀，情緒低落，不知道如何因應？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

自我覺察

情緒辨識：引導孩子說出他們的感受，幫助他們理解情緒的來源。

自我管理

建立紓壓管道：運用運動或藝術創作等健康方式紓解情緒。

穩定作息：減少因情緒讓生活失去控制或傷害自我，以穩定作息來增加可控感。

社會覺察

避免責備或否定：減少說「這沒什麼」，而是尊重孩子的情緒經歷。

人際關係技巧

感謝陪伴：交往美好與體驗都是未來成長的養分，鼓勵孩子重建人際圈，重新感受到支持的力量。

負責任的決定

反思關係經驗：引導孩子從失戀中學到對未來有幫助的經驗。

鼓勵長遠思考：幫助孩子將注意力聚焦到未來的目標上。

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

家長不需「完美」，
只要「夠好」就好

「夠好的父母」不是追求完美，而是**透過穩定的愛與支持**，
爲孩子**提供安全的成長環境**，並與孩子一起學習與成長。



如何成為「夠好的父母」，可以試著這樣做～

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



覺察自身負面情緒

★ 調節自身情緒：

以深呼吸或暫時安靜的方式讓自己冷靜。

★ 避免情緒化回應：

避免立即用責罵或批評回應，先穩定自己的語氣。

無論你的成績如何，我們都爲你感到驕傲，因爲你付出了努力。



用愛陪伴孩子

★ 給孩子空間：

允許表達情緒，而不是急著讓他們停止哭泣或生氣。

有這些心情都是正常的，你想說的話，我都在。

★ 充分表達愛意：

看到孩子的亮點，表達愛與鼓勵。



接納自己與孩子的不完美

★ 放下完美主義：

每個人都在錯誤中學習，不以孩子的表現來決定自身價值。

★ 尋求幫助：

需要時與家人、朋友或專業人士交流，分擔壓力。

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

親子關係像是存錢筒...

每一次的愛、陪伴、傾聽和鼓勵，**累積成深厚的信任與支持**。在遇到困難時，這些情感存款能化解隔閡，成爲修復關係的基礎，讓親子間的連結更穩固且長久。



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

家庭教育諮詢專線

412-8185

（手機撥打+02）

・服務內容・

夫妻相處　婆媳關係　親子溝通　子女教養
婚前交往　情緒調適　家庭資源　生活適應

・服務時間・

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	v	v	v	v	v	v	
14-17	v	v	v	v	v	v	
18-21	v	v	v	v	v		

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

歡迎加入
「新北家庭教育平台」
Line社群！





