

學務處諮商輔導中心在十月份推出情感教育系活動，包含開幕式暨擺攤活動、「感同身受，從心出發」情感教育講座、「奇蹟男孩」情感教育影展，「LOVE U, LOVE &U」情感教育團體，以及提升自我情緒覺察與紓壓的「藝起放鬆bar！Art Break！」表創性藝術紓壓團體、耕心培訓等，另外還有各項精彩活動，詳情請參見本校學務處諮商輔導中心官網。

社會情緒學習(SEL)：人際好連結
撰文者：輔英科技大學諮商輔導中心 實習諮商心理師 林姿佑

什麼是社會情緒學習？

社會情緒學習（SEL）是美國「課業、社交與情緒學習組織」（CASEL）提出的概念。它是一種重視「人」的教育，不僅僅是課本上的知識或技巧，而是涵蓋自我認識、情緒管理、人際互動與社會責任的全方位學習。SEL 的核心能力包含：

- 自我覺察：認識並理解自己的情緒、想法與價值觀。
- 自我管理：調節情緒、應對壓力、設定目標並持續努力。
- 社會覺察：理解他人的情緒，發展同理心，尊重多元性。
- 人際關係技巧：有效溝通、建立合作關係、處理衝突。
- 負責任的決策：評估後果，做出有益自己與他人的選擇。

這些能力的養成，讓人不只在學業上更有效率，也在人際上更具自信。SEL 並非只是一門課程，而是需要透過日常互動、團體活動與環境支持來實踐。在校園生活中，群體生活能在繁忙與壓力之中，成為重要的支持力量。



人際支持的重要性

心理學家蘇利文（Harry Stack Sullivan）認為，人類的人際需求來自於人性本能。嬰兒期，最原始的安全感來自主要照顧者的回應；成長後，這份需求延伸為「親密感與歸屬感」。馬斯洛（Abraham Maslow）的需求層次理論也指出，除了生理需求外，「愛與隸屬」是人類的基本需求，只有當人感受到被接納與關心，才能進一步追求自我實現。社會心理學家佛洛姆（Erich Fromm）則強調，人類的首要需求在於「連結」。而健康人際支持包含了四個要素：

- 關懷：願意付出並守護對方的幸福。
- 責任：對自己與他人互動的選擇負責。
- 尊重：允許彼此擁有不同與自由。
- 理解：看見對方的內在需要與感受。

校園常見的人際困擾與衝突

新的校園生活充滿選擇與挑戰，若未能適切處理，容易影響情緒穩定與自信心。這些自由也伴隨了新的壓力。常見的人際困擾包括：

- 適應新環境的孤單感
離開熟悉的家庭與同儕，初到新環境時，許多學生會感到孤單，害怕自己無法融入新群體。
- 團體合作中的摩擦
小組報告、社團活動常需要分工合作，但責任感落差、溝通不良容易造成衝突。
- 人際比較與不安全感
同學之間的表現差異、朋友圈大小，常引發自卑或嫉妒，導致自我懷疑。
- 親密關係的糾結
戀愛或曖昧關係中的誤解與期待落差，也是常見的人際難題。

你好、我好、大家好——提升人際互動力

在人際互動中，遇到卡關或衝突並不可怕，重點在於如何透過自我成長與溝通技巧來提升互動品質。提供以下方法，讓你可與人拉近彼此距離，在人際互動中可以更加融洽：

- 主動拓展經驗
 - 增加生活經驗：參與實習、志工服務或跨校活動，接觸不同的人群，擴展視野。
 - 擴展興趣嗜好：興趣能成為人際交流的橋樑，讓互動更自然。
 - 參加團體活動：加入社團或小組，在合作中建立友誼。
- 經營正向互動
 - 幽默感：善用幽默感化解緊張，拉近彼此距離，但要避免嘲諷。
 - 展現真誠同理：用心傾聽、理解他人的情緒，回應要真實而非敷衍。
 - 尊重差異：避免強加意見，學會欣賞彼此的不同。
 - 分享與交流：適度分享生活與感受，能讓對方感受到信任與親近。
- 智慧處理衝突
 - 冷靜再表達：避免情緒化爭執，給自己一點時間沉澱。
 - 使用「我訊息」：用「我覺得…」代替「你總是…」，減少指責感。
 - 尋找雙贏方案：聚焦在問題，而非誰對誰錯。
 - 設立清楚界限：在人際互動中，適時表達自己的底線與原則。

這些方法不只是技巧，而是一種生活態度。當我們帶著開放心態去認識世界，也更容易吸引到真誠而穩固的關係。



讓情緒能量成為人際力的助力

人際關係是一場學習與探索的旅程，當一個人能肯定自己的價值，就能更自在地與他人互動。而朋友不只是陪伴者，更是我們在探索自我、建構生命意義過程中的重要支點。因此，社會情緒學習（SEL）為我們提供了方向，幫助我們理解自己與他人，提升情緒智慧，並在人際互動中更有力量。我就是我，獨一無二的我。我為自己負責，也對我的選擇負責。人際關係沒有標準答案，但透過自我覺察、真誠同理與自信的建立，我們能在衝突中學習成長，在關係中尋找連結，在友情與愛情中體驗自我實現的喜悅。當我們懂得善用情緒力，就能在人際關係裡不卡關，展現出真實、勇敢又溫暖的自己。當能接納自己，就比較不會被外界眼光綑綁。自信並不是完美，而是帶著不完美依然願意真誠的展現自己。

參考文章：
1. 李佩璇、張綦茜(2025)。《SEL是什麼？社會情緒學習技巧、優點有哪些？SEL在家這樣學》。親子天下雜誌八月號。
2. 黃書韻(2019)。《大學生個體化、獨處能力與人際挫折容忍力之關係研究》。國立台南大學諮商與輔導學系碩班。指導教授：鄭麗芬。
3. 鄭麗芬。《社會情緒學習的內涵與實踐原則》。
4. 陳學志(2025)。《社會情緒學習的內涵與實踐原則》。師友雙月刊652期8月號。
5. Arianna Prothero(2023)。Adolescents Need SEL That’s Designed for Them. Here’s What That Looks Like. EducationWeek。

諮商輔導服務

同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與校內的心靈SPA導師談談心，此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊，最後，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康。有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與校內的心靈SPA導師談談心，此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊，最後，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康。有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：



1.

預約心靈SPA導師



第一站 與心靈SPA導師有約

- 服務時段：
學校首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心→心靈SPA 導師→預約
- 預約方式：
 - 1.電話預約：查詢時段後請撥打該心靈 SPA 導師分機號碼
(列於上述網頁的值班表)
聯絡預約或撥2270(學務處諮商輔導中心分機)
 - 2.線上預約：掃描QR code或進入學校網頁路徑
(學務處→諮商輔導中心→心靈SPA導師→線上預約心靈SPA 導師談心)

2.

院系心理師/ 社工師



第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

- 服務時段：請至線上預約系統查詢
(學生資訊服務系統→諮商輔導→申請諮商輔導)
- 預約方式：
 - 1.現場或電話預約：請至行政大樓三樓諮商輔導中心
或電洽中心分機 2270預約。
 - 2.線上預約：手機掃描QR Code，認識您所屬的院系心理師/社工師。
學校網頁(首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導)

3.

身心科醫師駐校諮詢



第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐校諮詢服務

- 諮詢時間：09：00至12：00
- 諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、
蔡景淑醫師(高雄長庚兒心科主任)、
鐘建麟醫師(希望心靈診所主治醫師)
- 預約方式：請至行政大樓三樓諮商輔導中心
或電洽中心分機 2270預約。

衛福部提供

15-45歲年輕族群心理諮商方案，
歡迎同學多加利用，
請掃描QR-code查詢高雄市服務機構名單。



114年情感教育月開幕式暨擺攤活動

你好、我好、大家好，SEL的5堂必修課 輔英隊長陪你把 **情緒** 練成超能力

114/10/01 12:20

📍鵬圖人文大樓中庭

掃QR Code
立即報名



輔英科技大學

114學年度情感教育月系列活動彙整表

每年10月學務處諮商輔導中心都會為大家帶來精彩的「情感教育月」系列活動!
今年,我們以「社會情緒學習 (SEL)」為主題,幫助你提升情緒管理的技能,
並在自我覺察、人際互動與同理理解中持續成長!

活動名稱		日期	對象	地點	主辦單位
10/01~10/4	情感教育月開幕式暨擺攤活動	10/1 1220-1620	全校師生	B棟中庭	諮商中心
	「個資不外洩、安全有保障」校園安全宣導擺攤活動	10/1 1200-1300	全校師生	B棟中庭	軍訓室
	文創市集	10/1 1200-1600	全校師生	B棟前紅磚道	課指組
	情感教育園地刊物發行	2025/10/1	全校師生	諮商中心網站	諮商中心
	與耕心相聚：相見歡	10/2 1730-2030	耕心服務隊	J401-1 交誼廳	諮商中心
10/07~10/09	全校輔導股長期初座談會暨自殺防治守門人研習培訓	10/8 1210-1455	全校輔導股長	J401	諮商中心
10/13~10/17	情感教育月系列活動影展：《奇蹟男孩》	10/15 1310-1520	全校師生	B201小型劇場	諮商中心
	Love U, Love & U 情感教育團體	10/15 1300-1500	全校師生	團體諮商室	諮商中心
	愛滋衛教宣導與篩檢活動	10/14 1300-1600	全校師生	推廣教室3	衛保組
	熱血傳愛~挽袖捐血公益活動	10/13-10/14、 10/16 1100-1700	全校師生	慈母湖畔 7-11前	衛保組
10/20~10/23	情感教育月系列活動講座：感同身受，從心出發	10/23 1310-1510	全校師生	B108 視聽教室	諮商中心
	藝起放鬆bar! Art Break! 表達性藝術紓壓成長團體	10/21 1800-2000	全校學生	團體諮商室	諮商中心
	Love U, Love & U 情感教育團體	10/22 1300-1500	全校師生	團體諮商室	諮商中心
10/27~10/31	藝起放鬆bar! Art Break! 表達性藝術紓壓成長團體	10/28 1800-2000	全校學生	團體諮商室	諮商中心
	「輔英傳愛，齊淨社區」掃街活動	114/10/29 1400-1700	全校學生	輔英校園、進學路	服學中心
	制服日暨草地音樂會	10/29 1800-2100	全校學生	幼保大樓前草皮	學生自治會
	114年韶華印記成年禮	10/29 1400-1600	以四技一年級及五專三年級同學為主，同時歡迎本校其他各班同學報名參加	中正堂	生輔組
	Love U, Love & U 情感教育團體	10/29 1300-1500	全校師生	團體諮商室	諮商中心

NOVEMBER

- 11/19(三)心理健康促進講座（13:00-15:00，地點待定）
- 11/26(三)心理健康促進影展（13:00-15:00，地點待定）
- 11/26-27國際身障日宣導擺攤（12:00-14:00，B棟中庭）