



情緒運作原則與 正向心理健康促進

國立台灣師範大學
教育心理與輔導學系

陳學志 教授

1



國立台灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

幸福教育的原則

- 從「離苦得樂」到「得樂離苦」
 - 由補救、單一、消極→預防、全面、積極
- 幸福快樂是終極貨幣
 - 幸福快樂應該成為教育的核心目標
- 幸福快樂不需要任何理由：
 - 沒有通往幸福的道路，因為幸福就是道路。
- 追求真實與恒久的快樂
 - 快樂並使人快樂，不損人也不害己，這就是道德，也是至善。
- 快樂需要努力去學習與經營
 - 不快樂是本能，能快樂是本事，需要後天經營學習。



情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、接納
- 理性選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→瞭解評估以及背後的需求
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因謬誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



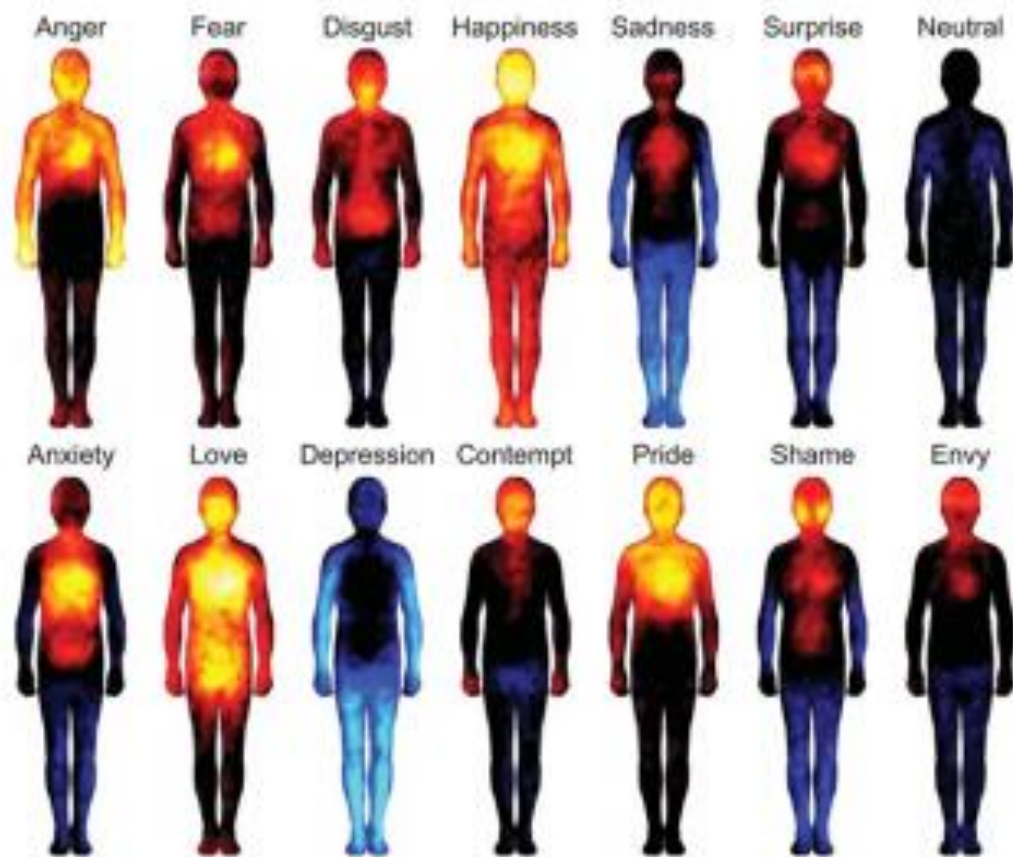
情緒的演化意義

- 情緒是具有適應性的演化產物，對於人類生存、溝通及認知均有演化上的意義與價值。
- 情緒沒有對錯，但反應的方式有適切與否。
- 負向情緒與生存有關、正向情緒則與聯結及創造有關。
- 情緒是百萬年演化的結果，但對快速易變的現代文明，有些本能的反射可能需要適度的監控與調節，以選擇出最有利個體及人群的反應。



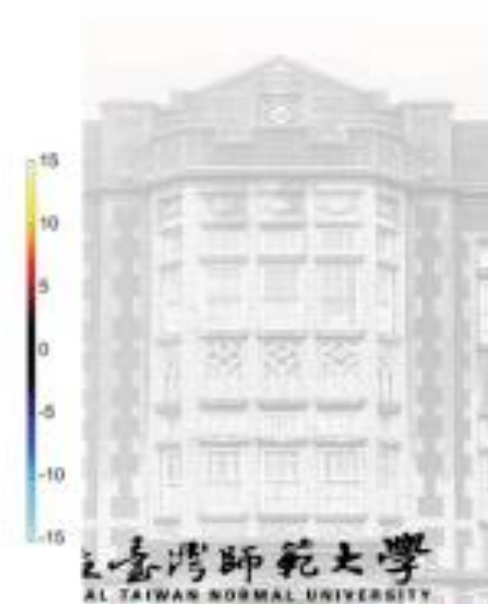
情緒的演化意義

Emotion and Body



People draw maps of body locations where they feel basic emotions (top row) and more complex ones (bottom row). Hot colors show regions that people say are stimulated during the emotion. Cool colors indicate deactivated areas.

Image courtesy of Lauri Nummenmaa, Enrico Clamen, Ritta Hari, and Jari Hietanen.



情緒的覺察、接納及辨識



你是 情緒科學家 還是 情緒批判者 呢？

情緒科學家

- 會好奇自身與他人的情緒
- 詢問他人的感覺並聆聽對方的回答
- 渴望瞭解感覺產生背後的原因
- 嘗試新的方法來管理情緒
- 反思並從錯誤中學習，嘗試讓下次表現得更好



情緒批判者

- 對情緒不感興趣且具有批判性
- 很快地產生對他人感覺的假設
- 斷定他人為何有這樣的感覺
- 不願學習新的情緒管理方式
- 甚少花費心力去瞭解如何增進或改進情緒調節能力



- 奇妙的悖論是：當人類接受自己就是這個樣子，然後，他們才會改變。

卡爾、羅杰斯

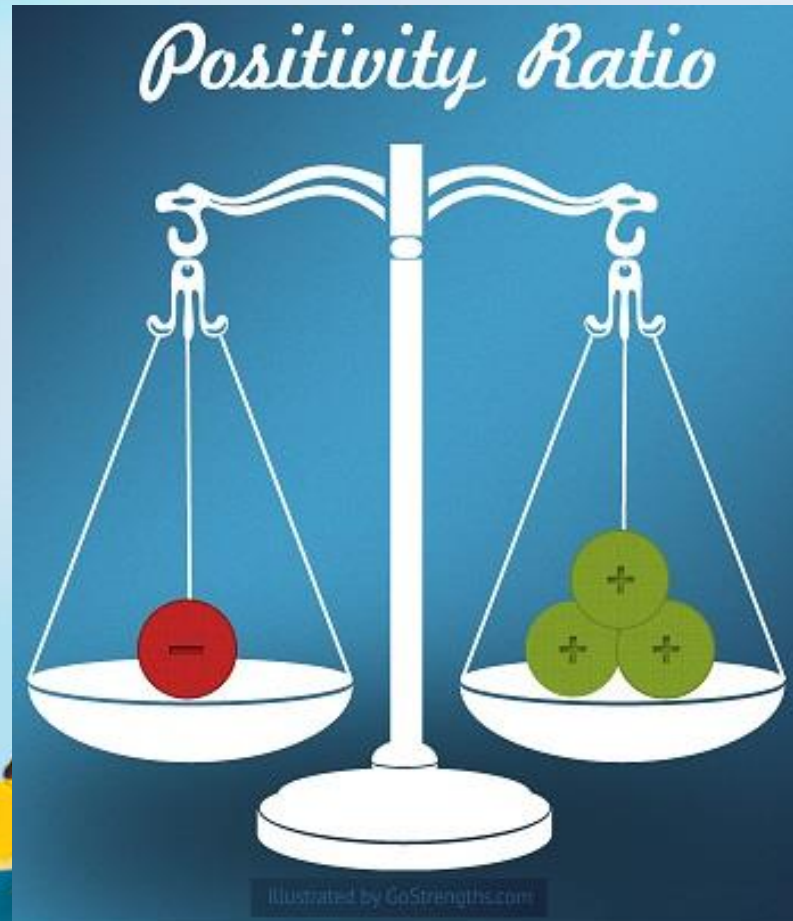
- 自身所受的苦=痛苦+抗拒
- 接受自己或他人，並不代表認同自己或他人的行為；而代表接納自己或他人的人性。

情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、接納
- 理性選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→瞭解評估以及背後的需求
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因謬誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



Negativity Bias



Source: Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Illustrated by GoStrengths.



哭泣天生就會，快樂卻得經營
不快樂是本能，能快樂是本事



不需帶我去悲傷憤怒，我自己可以找到路。



研究告訴我們懂得感恩的人

- 能讓快樂更長久
- 改善心理健康（變得比較樂觀、心情會較好、降低焦慮與憂鬱的情緒）
- 有益生理健康（改善心血管疾病、壓力反應、疼痛感和睡眠品質）
- 促進人際關係（更多同理心，減少攻擊性話語）
- 提升自制力（較懂得如何拒絕有害物質）
- 減少物質欲望



感恩讓我們知足且懂得珍惜
讓否定成為接納、混亂轉為秩序
困惑成為仁慈
我們的過去有了意義，今天有了和平
未來有了期待和目的

感恩教育

- WHAT：因為感知到某人對自己付出而產生被關懷的正向情緒，而想要感謝及回報的意圖。
- WHO：
 - － 他人額多重大的付出。他人平常義務之付出、
 - － 日常生活的美好事物、小確幸、好笑。自己身體心理、
 - － 逆境或他人之傷害。受益自己的對象
- HOW
 - － 知恩：察覺注意；感恩：感受幸福
 - － 謝恩：表達感謝；報恩：回報付出(直接報恩、行為改變、傳遞恩惠)
 - － HOW TO 感恩日記、感恩卡、感恩信、感恩行動



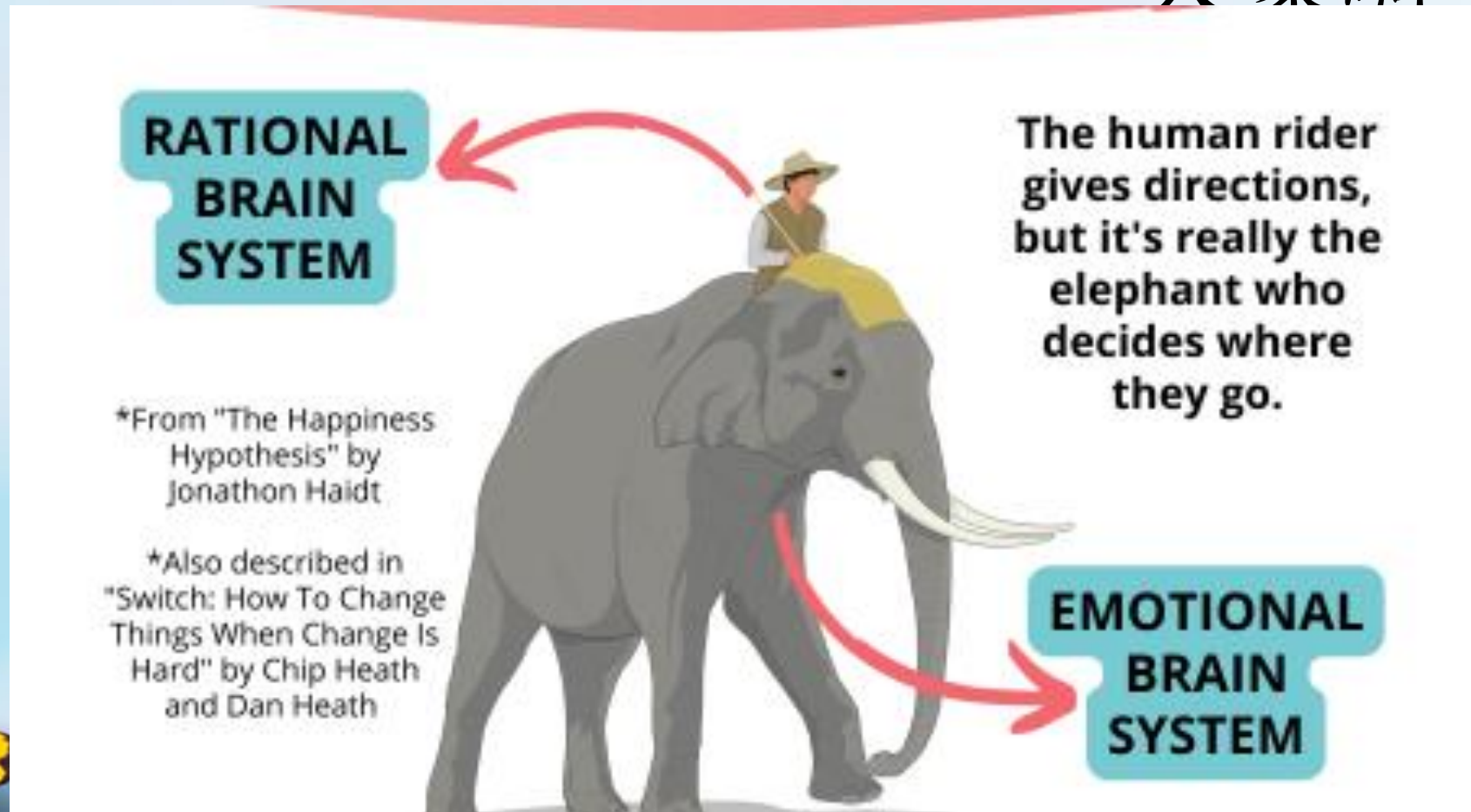
情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 理性選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因謬誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



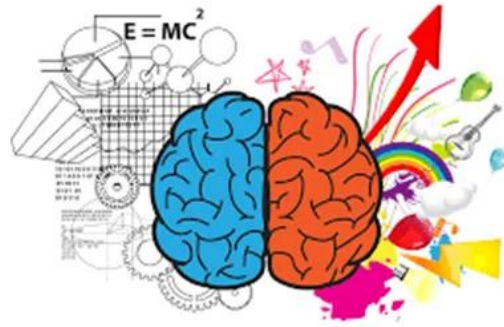
社會情緒有別且有助於認知學習

大象騎士比喻



社會情緒有別且有助於認知學習

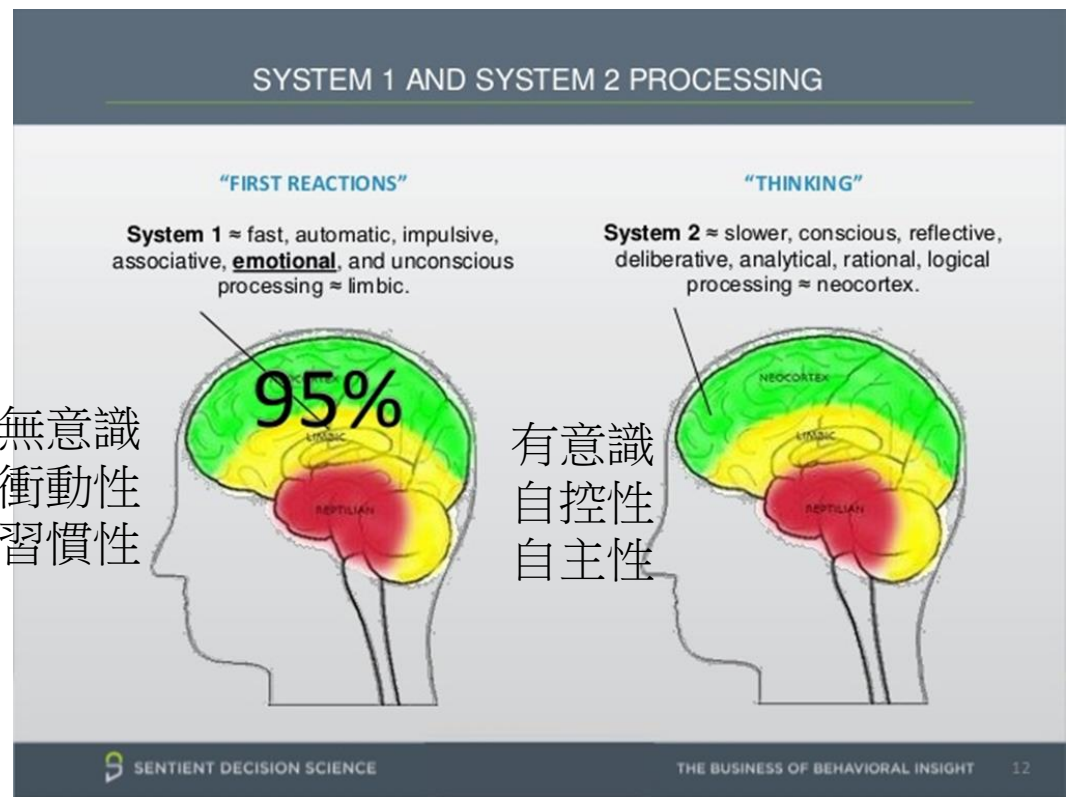
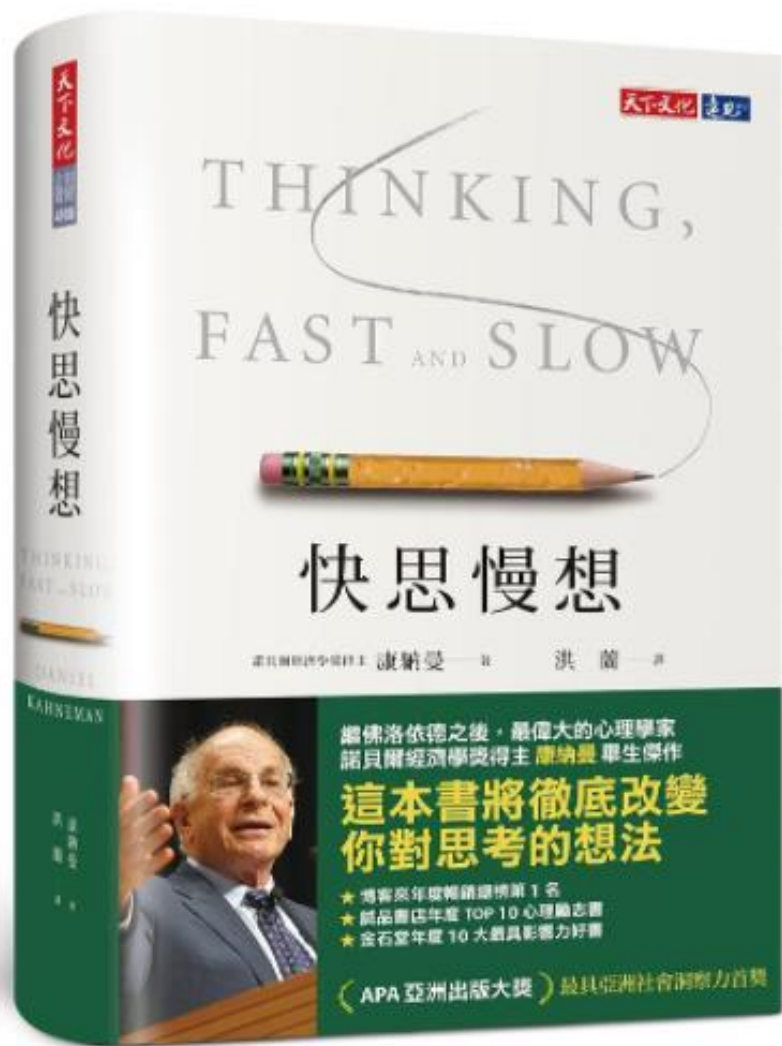
「系統一(直覺)」



「系統二(理性)」

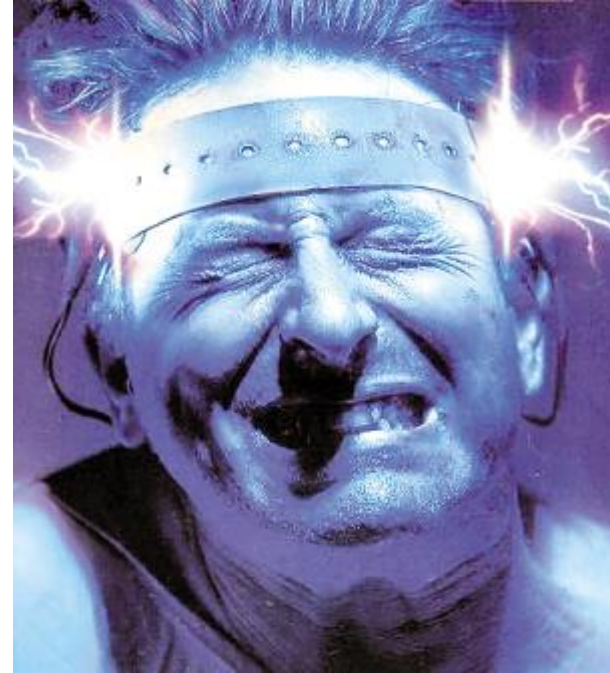
- **自動化**：判斷一個物體比另一個物體遠
 - **毫不費力**：聽到恭喜，自動接者說發財
 - **感知與評估周遭環境**：轉向聲音的來源
 - **不受自主控制**：提到國旗就想到國旗圖案
 - **長期練習而變得自動化**：背誦九九乘法表
 - **專家具備的能力**：西洋棋大師可以瞬間找到棋路
 - **語言與知識文化**：已經建立好世界觀與價值觀
- **自發性的**：賽跑時，注意裁判鳴槍
 - **費力的**：計算二位數乘法
 - **可以改變直覺的運作**：在聽到聲音時，忍住不轉頭
 - **自我監控**：在餐廳時，刻意不去看旁邊的辣妹與帥哥
 - **最後的決定權**：聽到聲音時，刻意不轉向聲音的來源
 - **遇到和平常不一樣的事情時，引導注意力**：左駕與右駕





無聊比電擊還可怕： 人們習慣往外攀緣，而不知發現內在的快樂

- Wilson et al. (2014). The challenges of the disengaged mind. *Science*
- 在11項研究中，我們發現參與者通常不喜歡自己在房間裡呆6到15分鐘.....，他們更喜歡做一些平凡的外部活動，而且許多人寧願對自己進行電擊，也不願意讓自己單獨呆著。大多數人似乎更喜歡做一些事情，而不是什麼都不做，即使這個事情是負面的。



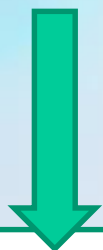
為什麼要標記？要說出他的名字

- 無意識，自動化→意識、控制化
- 由情緒感受者→情緒的觀察者。
- 有助於瞭解情緒的原因以及需求及標準。
- 傳達我們的需求並獲得支持
- 接納及承認自己或他人的情緒。



憤怒的	驚惶失措的	壓力很大的	緊張不安的	震驚的	驚喜的	振奮的	歡慶的	心花怒放的	欣喜若狂的	↑高度活力↓
暴怒的	氣沖沖的	沮喪的	神經緊繃的	錯愕的	亢奮的	愉悅的	有動力的	受到啟發的	興高采烈的	
火冒三丈的	受到驚嚇的	生氣的	緊張的	坐立難安的	精力充沛的	生氣勃勃的	興奮的	樂觀的	熱情洋溢的	
焦慮的	憂慮不安的	擔心的	被激怒的	被惹惱的	開心的	集中的	快樂的	驕傲的	興奮激動的	
反感的	困擾的	在意的	忐忑不安的	不太高興	令人愉快的	欣喜的	有希望的	好玩的	幸福的	
厭惡的	死氣沈沈的	失望的	低落的	提不起勁的	自在的	隨和的	知足的	充滿愛的	心滿意足的	↑低度活力↓
悲觀的	鬱鬱管歡的	洩氣的	難過的	無聊的	平靜的	安全的	滿意的	滿懷感謝的	感動的	
疏離的	悲慘的	孤單的	心灰意冷的	疲累的	放鬆的	冷靜的	寧靜的	有福氣的	平衡的	
消沉的	抑鬱的	悶悶不樂的	精疲力盡的	疲勞的	柔和的	周到的	平和的	舒服的	無憂無慮的	
絕望的	無望的	孤寂的	疲憊不堪的	被榨乾的	昏昏欲睡的	自鳴得意的	平靜的	舒適的	安詳的	
←低度愉悅→					←高度愉悅→					⏮ ⏭ ⏰ ⏭ ⏮

杏仁核劫持



冷靜選擇區



杏仁核凍結

不利於學習的情境
需求無法獲得滿足

情緒儀表/情緒地圖

四個象限共100種情緒形容詞彙附於書內



有利於學習的情境
需求獲得滿足

情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 理性選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因謬誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



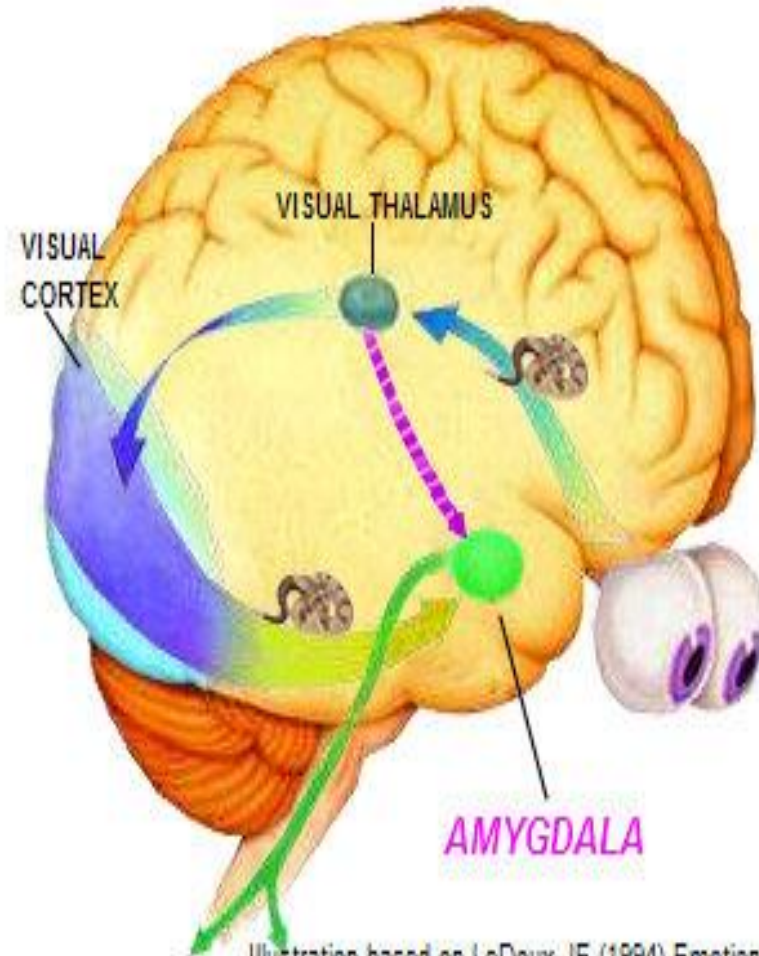
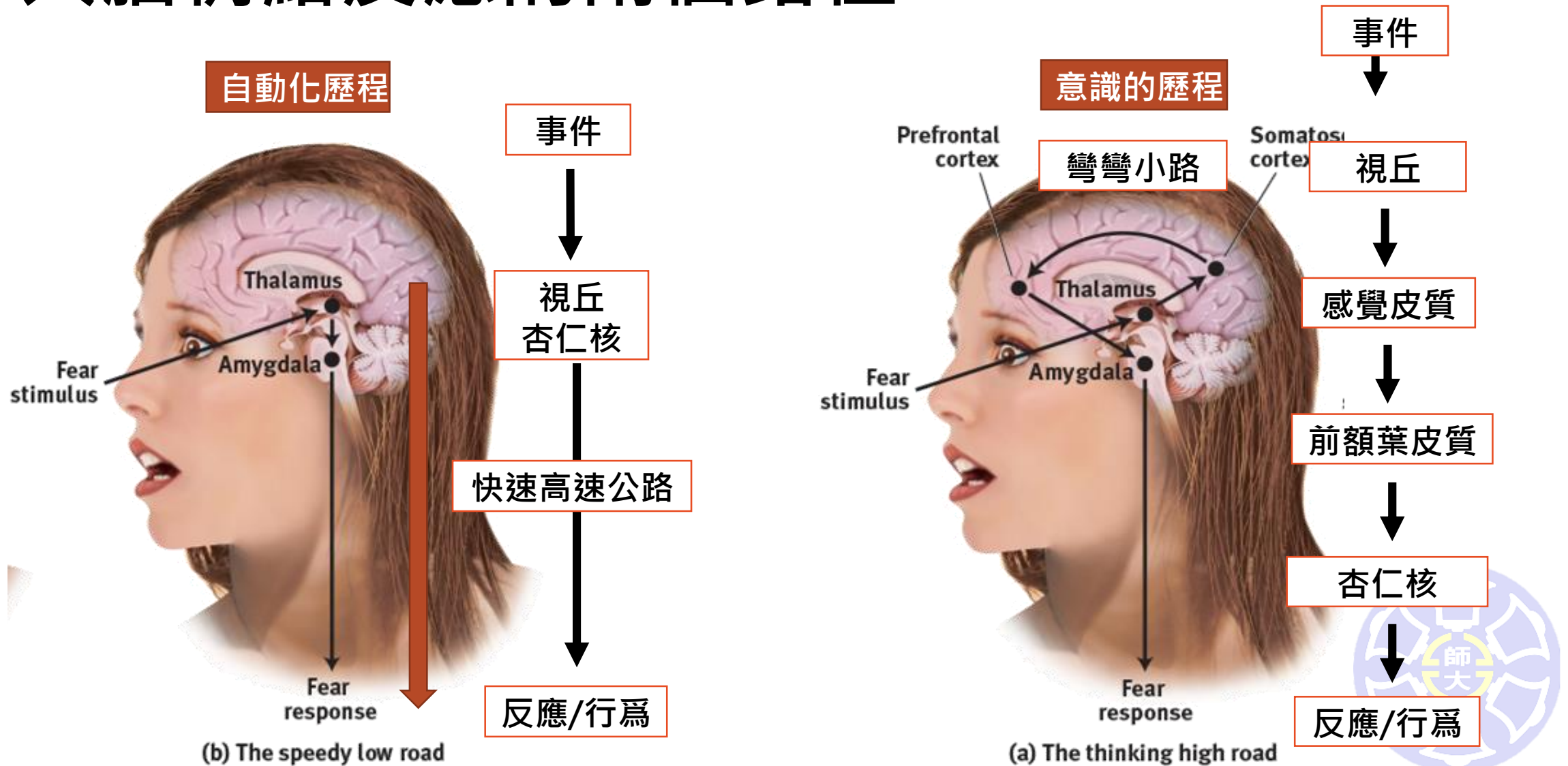


Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.



大腦情緒反應的兩個路徑



MindUP

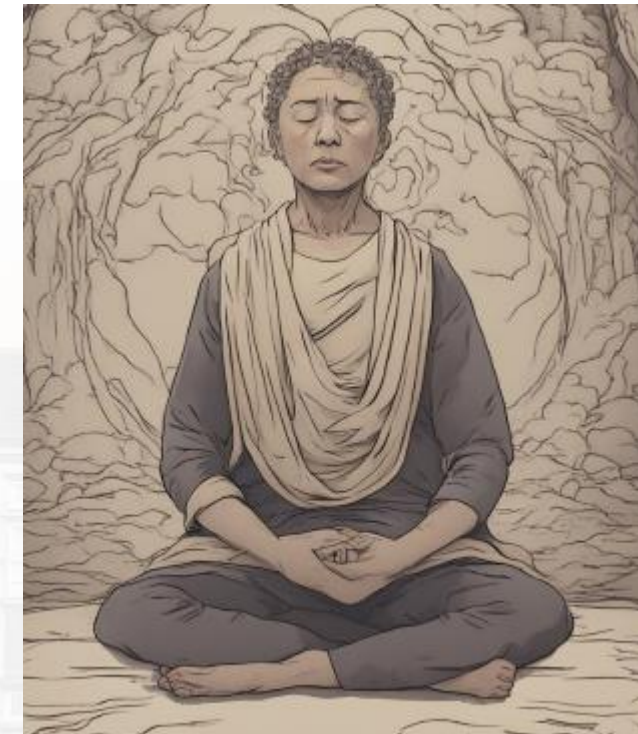
- Evidence shown in grades 4, 5, 6, 7
- Goldie Hawn Foundation
- 15 (10-20 min) sequenced weekly lessons

Table 1 MindUP curriculum: units, themes, lessons, and objectives

Unit/theme	Lesson	Objectives
Getting Focused (Neuroscience)	1: How Our Brains Work	Describe the functions of the amygdala, hippocampus, and prefrontal cortex.
	2: Mindfulness Awareness	Identify the differences between mindful and unmindful behavior.
	3: Focused Awareness: The Core Practice	Learn how to perform the core practice: a breathing exercise to calm and focus the mind.
Sharpening Your Senses (Mindful Awareness)	4: Mindful Listening	Focus on specific sounds to heighten sensory awareness. Learn how mindful listening skills can enhance communication skills.
	5: Mindful Seeing	Focus on an object and describe what is observed. Strengthen visual memory.
	6: Mindful Smelling	Focus attention through the sense of smell and identify any thoughts and feelings triggered by certain scents.
	7: Mindful Tasting	Focus on savoring a snack and describe the experience. Identify ways that mindful tasting can help develop healthy eating habits.
	8: Mindful Movement I	Focus on physical sensations after relaxation and physical exertion.
It's All About Attitude (Positive Psychology)	9: Mindful Movement II	Participate in balancing activities to focus the mind. Connect mindful balancing to living a well balanced life.
	10: Perspective Taking	Identify perspectives of multiple characters in a story. Consider viewpoints of others in social situations.
	11: Choosing Optimism	Define and describe the differences between optimism and pessimism. Practice strategies to cultivate optimism.
	12: Appreciating Happy Experiences	Visualize a pleasurable experience and describe thoughts and feelings that are associated with the experience. Learn to appreciate happy experiences to help alleviate negative emotions.
Taking Action Mindfully (Social & Emotional Learning)	13: Expressing Gratitude	Learn the importance of gratitude and practice expressing gratitude.
	14: Performing Acts of Kindness	Identify opportunities to perform acts of kindness and explore the benefits of practicing kindness.
	15: Taking Mindful Action in the World	Perform an act of kindness for the school or community.

Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Schonert-Reich, 等人 2015

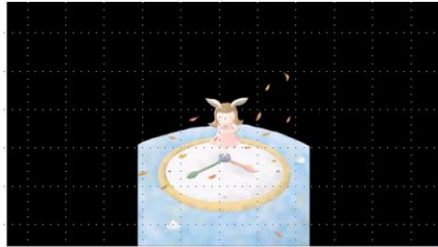
- ✓ Reduced emotional distress
- ✓ Improved identity development and agency
- ✓ Reduced problem behaviors
- ✓ Improved social behaviors
- ✓ Improved other SEL skills and attitudes



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

正念立姿伸展

Strength



NTNU Mindfulness Center - 正念立姿伸展 (google.com)

講義第9

正念走路

Meaning



NTNU Mindfulness Center - 正念靜心與步行 (google.com)

講義第10

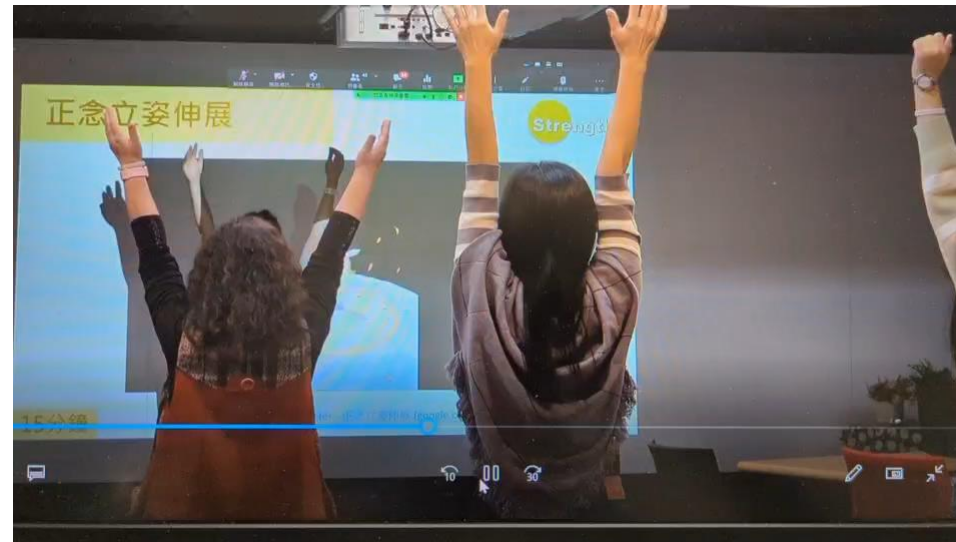
小活動 10 慈愛正念練習

Time for self

- 傳送祝福這些人，每個句子重複兩次，再換到下一個對象
- 我→對自己重要的人→不熟悉的人→自己討厭的人
- 願「我」是安全且受到保護的
- 願「我」是健康的
- 願「我」對自己與他人是溫暖慈悲的



講義第12頁



情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 冷靜選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因謬誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性

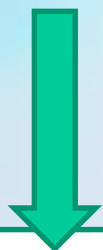


狀態依賴 (State-Dependent)

內部狀態	平穩 Reflect	警覺 Flock	驚恐 Freeze	恐懼 Flight	恐怖 Fight
腦調節區	前額葉 皮質下	皮質下 大腦邊緣系統	大腦邊緣系統 間腦	間腦 腦幹	腦幹 自動化
行為表現	安穩的	警覺性的	抗拒的 哭泣	反抗的 發脾氣	攻擊性 打人
認知方式	抽象的	具體的	情緒化的	反應的	反射的
時間觀	長遠 未來式	幾天 幾小時	幾小時 幾分鐘	幾分鐘 幾秒鐘	無時間觀
可使用的大腦區域	前額葉 = 85% 大腦邊緣系統 = 90% 下腦 = 10%		前額葉 = 10% 大腦邊緣 = 60% 下腦 = 60%		前額葉 = 5% 大腦邊緣 = 30% 下腦 = 85%

(Bruce Perry, MD, PHD)

杏仁核劫持



冷靜選擇區



杏仁核凍結

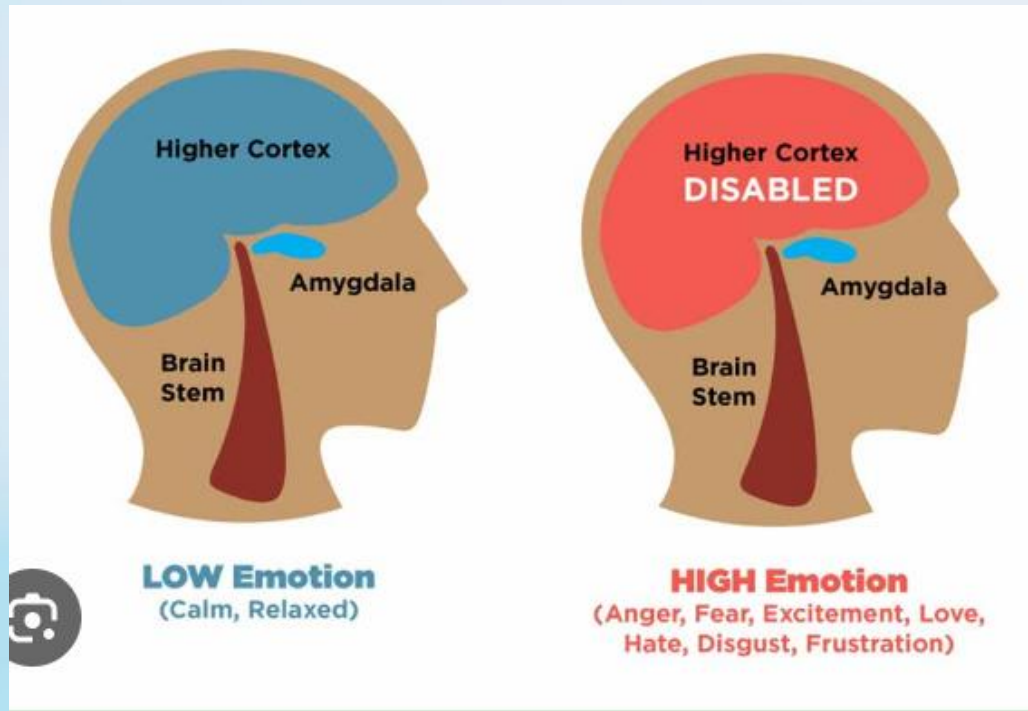
不利於學習的情境
需求無法獲得滿足

情緒儀表/情緒地圖

四個象限共100種情緒形容詞彙附於書內



有利於學習的情境
需求獲得滿足



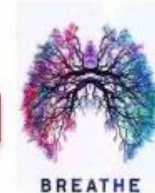
One Clear Message

Strategies for coping with an Amygdala Hijack

#Infographic

1 Stop and breathe

Stop what you are doing, breathe deeply with intention and purpose.



2 Neutralise the situation

Humour is also a great tool to help neutralise a situation with hijack potential.



3 Remember the 6-second rule

It takes the chemicals that are released during an amygdala hijacking about 6 seconds to dissipate.



4 Count your blessings

It is hard to be in two emotional states at the same time, and gratitude counters an amygdala hijack.



5 Reflect



Recognising our triggers allow us to avoid them in the future.



6 Mindfulness training

Practices such as meditation also reduce the likelihood of an amygdala hijack.



情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 冷靜選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因繆誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



認知評估的階段

- 新奇性評估(Novelty check):可預期或不可預期。
- 本能需求的滿足或違背評估(Intrinsic pleasantness or Unpleasantness Check)
- 高層目標需求評估(Goal/need conductiveness check)
- 情緒因應力評估(Coping potential check)：我能作那些事來因應此事件？我有能力做到嗎？我這樣作有用嗎？這樣做安全嗎
- 情緒歸因階段(Norm/Self-compatibility check)：誰該為這件事負責？此事件是對人或對事？他人做出這件事的目的何在？這樣做符不符合社會規範或常規。是否會傷害到自我。
- 情緒的再評估(Reappraisal)：試著改變個人對刺激的解釋及觀點而對情緒產生不同的解釋。



重要情緒的評估邏輯

- 憤怒：有人故意（或可避免而未避免地）的冒犯或傷害我的所有物。
- 焦慮：源自於不確定來源的威脅時。
- 悲傷：不可改變且無特定來源所造成的失落。
- 罪惡感：個人行為違背了個人深信的道德規範。
- 羞愧：無法達到某個自我或社會預期自己能達到的行為水準。



Maslow 人類需求階層



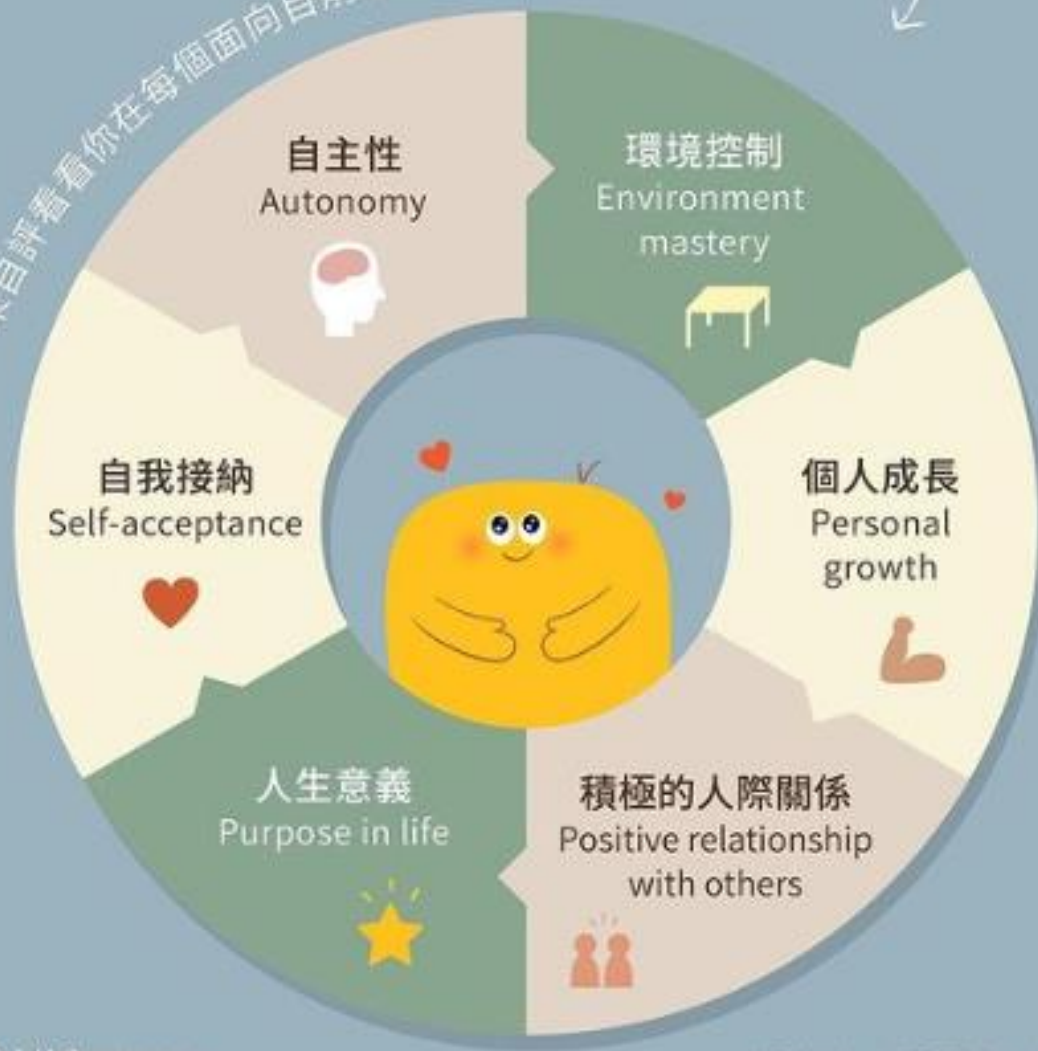
人類基本需求2.0

翻譯/梗男

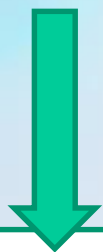


心理幸福感模型

來自評看看你在每個面向目前有多滿意吧！



杏仁核劫持



冷靜選擇區



杏仁核凍結

不利於學習的情境
需求無法獲得滿足

情緒儀表/情緒地圖

四個象限共100種情緒形容詞彙附於書內



有利於學習的情境
需求獲得滿足

情緒的運作原則

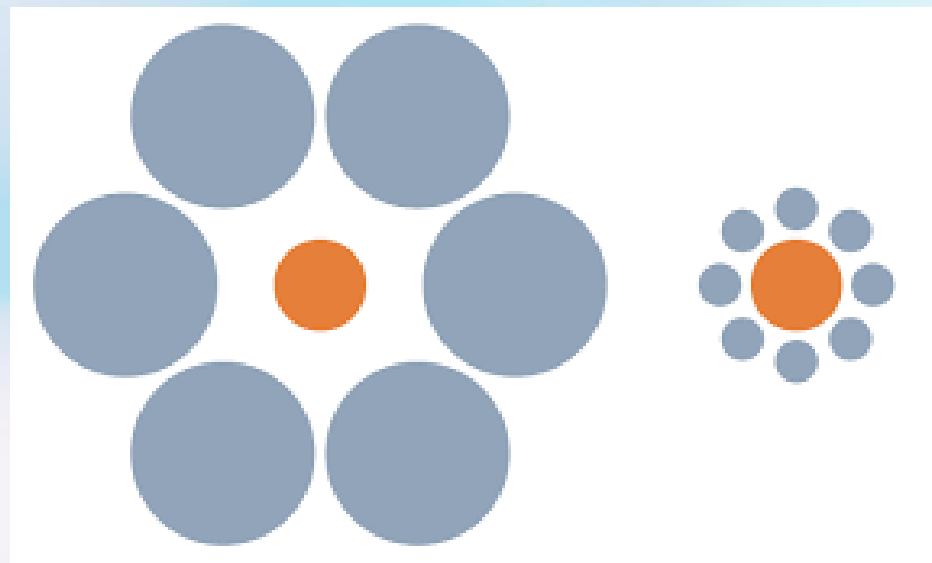
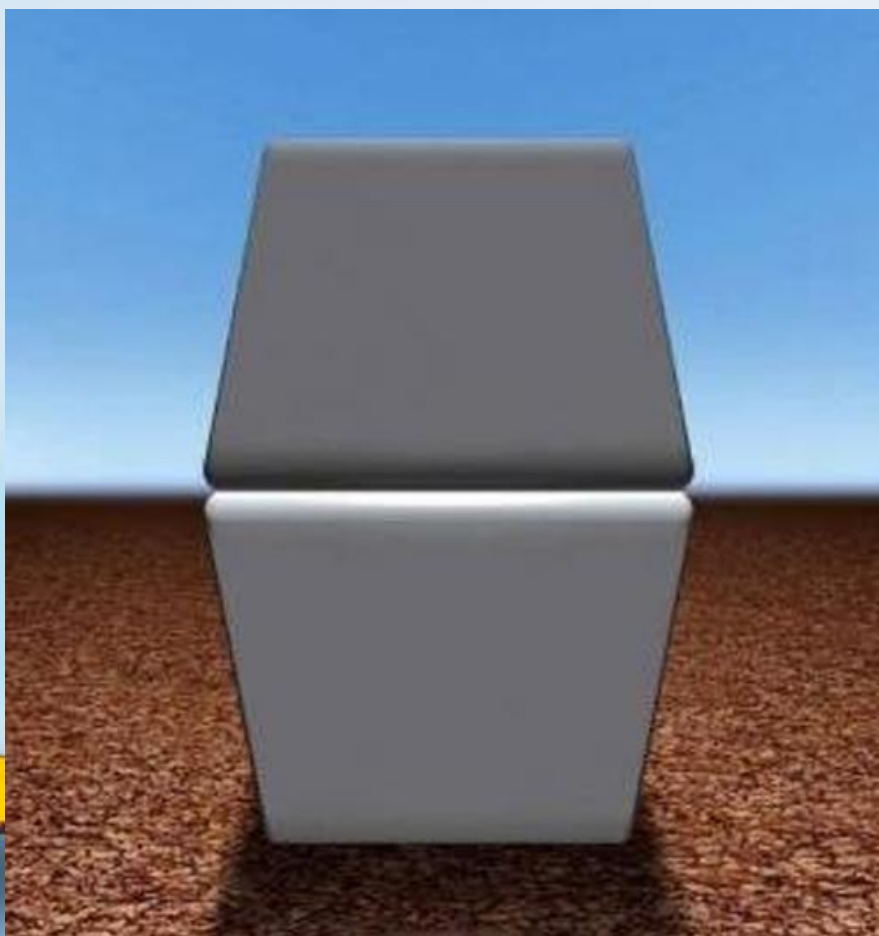
- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 冷靜選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因繆誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



人類的注意力是有限的
我們會忽略顯而易見的訊息



我們的想法是脈絡相依的



脈絡轉換

禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。
老子

世界上唯一幸福的人就是我們不
熟悉的人。



以後買東西猶豫的時候
你就問自己兩個問題

- 1.買了你會破產嗎?
- 2.不買你會發財嗎?

然後就會想通了

f 我要你的神回覆



買!

以後買東西猶豫的時候
你就問自己兩個問題

- 1.買了你會永遠喜歡嗎?
- 2.不買你就會死掉嗎?

然後就會想通了

f 我要你的神回覆



不買!



改變參照點

- 羅斯福還未當上美國總統之前，家中遭竊，朋友寫信安慰他。
- 羅斯福回信說：「謝謝你的來信，我現在心中很平靜，因為：
- 第一、竊賊只偷去我的財物，並沒有傷害我的生命。
- 第二、竊賊只偷走部分的東西，而非全部。
- 第三、最值得慶幸的是：做賊的是他，而不是我。」

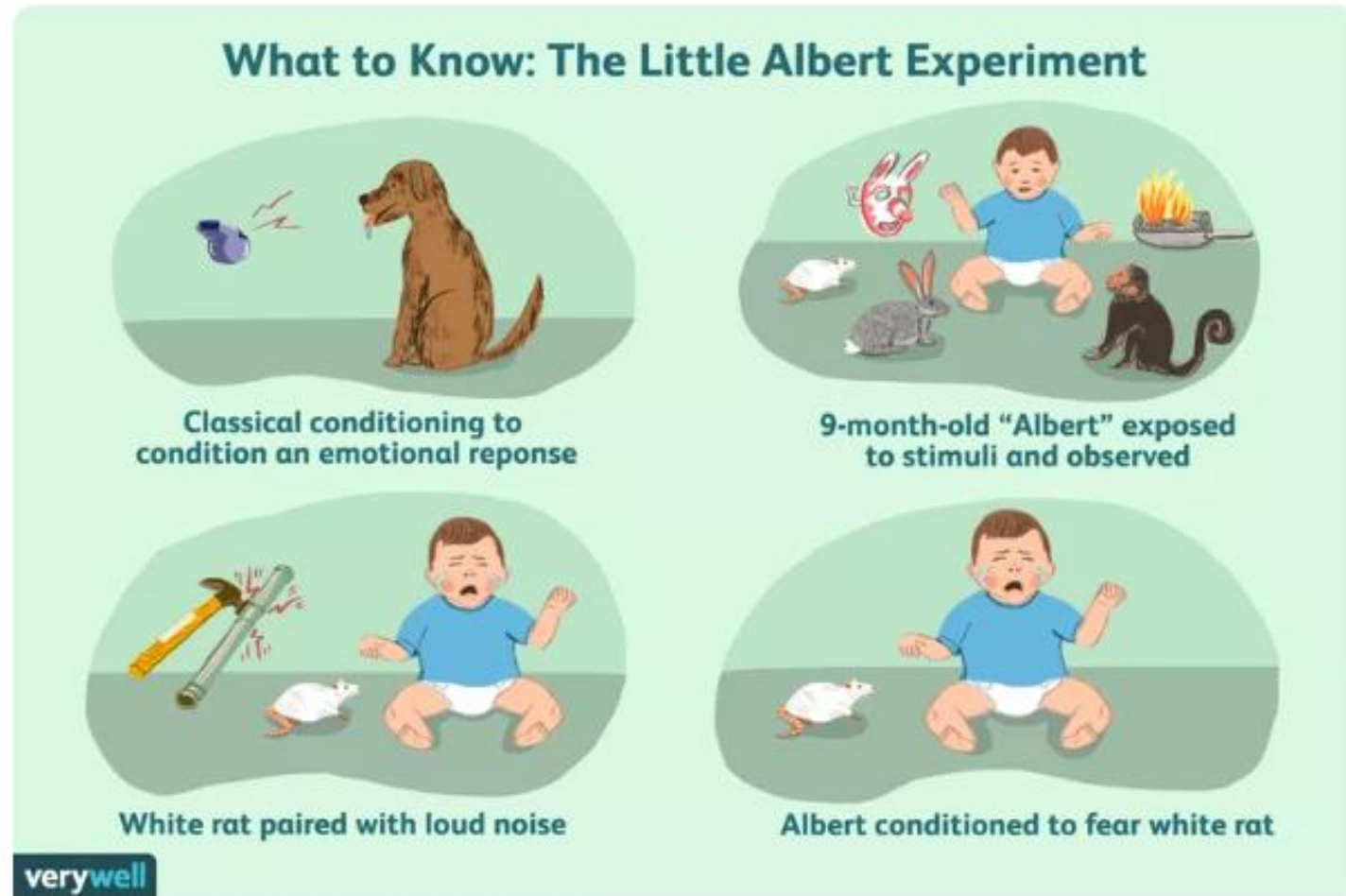


情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 冷靜選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→傾聽、瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因謬誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



條件化情緒反應



非理性信念 / 理性信念性質比較表

非理性信念	理性信念
絕對性(強制性)	彈性
極端化	多元化
不合邏輯	符合邏輯
誇張化	合理的
個人化	客觀化
以偏概全	就事論事
阻礙目標達成	促進目標達成



ALBER ELLIS CBT

合理信念

- 1. 根據事實
- 2. 是相對的
- 3. 引起中度情緒
- 4. 可協助達成目標（含人際關係）
- 5. 有助於生存、快樂生活的

不合理信念

- 1. 非根據事實，常是誇大的
- 2. 是絕對的，如應該、必須....
- 3. 引起困擾的情緒
- 4. 無法協助達成目標
- 5. 共同要素
 - a. 「應該」的陳述
 - b. 「恐怖」的陳述
 - c. 「必須」的陳述
 - d. 「被評價」的陳述



常見的不合理信念

- 1.不論我做任何事，別人一定要喜愛及贊同我
- 2.我必須能幹勝任一切，而且做任何事都要成功
- 3.行為不檢點的人就是壞人，理應受人責罵及處罰
- 4.如果事情沒有照我的期望發生就是不幸
- 5.我們無法控制自己不愉快的情緒
- 6.如果某件不愉快的事即將發生，我必須時時刻刻加以注意並且擔憂
- 7.我們最好避開問題，或找一條簡單的解決之道
- 8.過去的經驗是不能消除的
- 9.我的困難如果沒有找到最完美的解決方式，那將是一場災難
- 10.世界應是公平



情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 冷靜選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→傾聽、瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因謬誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



基本歸因繆誤



轉換角色

無我相、無人相、無眾生相、無
眾者相。金剛經





心理位移日記書寫法

■我位格

情緒起伏、交代細膩

金樹人老師創建
質性分析研究

■你位格(第二人稱)

關懷同理、批評指責

■他位格(旁觀)

理性客觀、綜觀全場



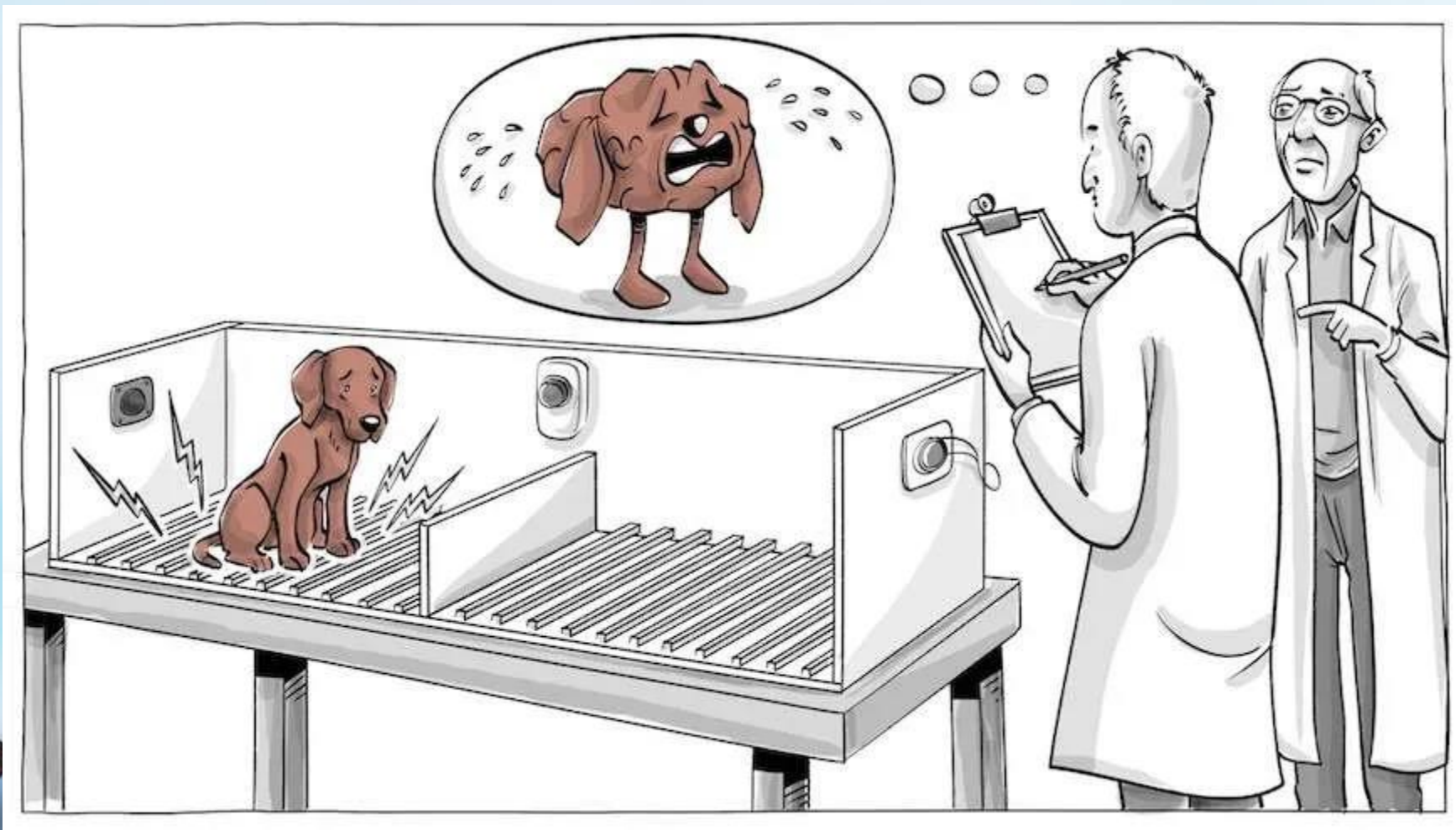


情緒的運作原則

- 演化的適應產物→接納、辨識情緒
- 負向的情緒偏好→感恩、樂觀、品味
- 大象背上的騎士→察覺、命名、聯結
- 速度優先的反射→止定靜安慮得
- 冷靜選擇的區域→從調身、調息至調心
- 需求標準的指標→傾聽、瞭解評估以及背後的需求
- 掌握全局的幻覺→調整您的注意力
- 無條件情緒制約→反思及再評估
- 基本的歸因繆誤→改變角色以及歸因
- 學習得來的無助→察覺困著保持彈性



習得的無助



轉換視角

橫看成嶺側成峯，遠近高低各不同。
不識廬山真面目，只緣身在此山中。

蘇軾



皇帝做了個夢，「山倒了，水乾了，花謝了」
皇后說：「不好了，山倒了是江山不保了
水乾了是民心散了，花謝了是好景不長了。」
皇帝聽了，一病不起。

一位大臣詢問因何事病倒，知道原因
後對皇上說：「太好了，山倒了是天下太平了
水乾了是真龍現身了，花謝了是要結果實了。」
皇帝聽了，病馬上就好了。

生活、工作、休閒都一樣
心態想法決定一切。



什麼叫寬容？

八耐舜子

學校考完試，小明拿考卷回家
給爸爸看

數學0分
國文1分



小明點點頭，顫抖中...
空氣凝結，氣氛無比恐怖
小明感覺到有一場血雨腥風
將要發生在自己身上。

結果老爸深吸了一口菸說
『小明啊，你文科比較強喔！』



看見孩子的～ 內在天賦



- ✓ **慢熟**的孩子,其實**很謹慎**
- ✓ **多話**的孩子,其實**很熱情**
- ✓ **固執**的孩子,其實**很有主見**
- ✓ **衝動**的孩子,其實**具行動力**
- ✓ **分心**的孩子,其實**富想像力**
- ✓ **慢吞吞**的孩子,其實**善於觀察**
- ✓ **講不聽**的孩子,其實**富實驗精神**
- ✓ **愛生氣**的孩子,其實**情感豐富**
- ✓ **易破壞**的孩子,其實**善於探索**
- ✓ **好爭辯**的孩子,其實**勇於表達自我**



結語

- 除了認知能力，更需重視師生社會情緒素養的提升。
- 社會情緒的能力需要後天的學習以及教育。
- 社會情緒學習有具體明確的原則及教學方向。
- 社會情緒學習需要全校乃至社區的通力合作。
- 社會情緒學習有助於學生的心理幸福以及學業的表現。

孩子不會在乎你懂多少，直到他們感受到你愛他多少。

我們的首要問題應該是「孩子需要什麼？」。如果我們以此為出發點,那麼我們得到的結果將與我們問「怎樣才能讓孩子聽話？」完全不同



感謝聆聽