

開啟你的幸福超能力：社會情緒學習(SEL) 指南

♥ 無論是在學校還是在家裡，都可以發揮幸福超能力，讓自己快樂成長。

第一把鑰匙：認識與管理自己



自我覺察

照見內心的小鏡子
學習觀察自己的心情
感覺與優點。

自我管理

做自己情報的主人
感到壓力時，練習深呼吸
或規劃小目標來冷靜。

第二把鑰匙：關懷與連結他人



社會覺察

常懷「同理心」
體會別人的感受，尊重每個
人的不同之處。

人際關係技巧

建立溫暖的友誼
學習清楚傳達、專心傾聽、
合作解決問題。

第三把鑰匙：做出負責任的決定



負責任的決定

先停、看、聽
做事前，先思考你的行為
會對別人造成什麼影響。

範例：網路留言前先思考
這則留言會不會偏害到同學？
這就是負責任的表現。

你的心靈羅盤

SEL 就像一座心靈羅盤，幫助我們在
挑戰中找到方向，航向幸福島嶼。

