

北昌國小
生命教育研習

冰山下的覺察—— 從自我到社會的情緒學習課題

慈濟大學 教育研究所 & 師培中心

副教授 林曉君

hclin23@gms.tcu.edu.tw

2024.12.20

核心信念

第二波正向心理學

苦難與快樂為相互依存的因素

資料來源:慈濟大學天空學院線上課程--[人文與正向教育]林曉君講述



人文與正向教育



生命中的負面經驗能夠啟發正向成長 (PTG創傷後成長)



從PTG研究發現中得到的啟示

- ★ 與悲傷共舞
- ★ 與逆境奮鬥的過程是成長的關鍵
- ★ 避免落入強迫正向思考

資料來源:慈濟大學天空學院線上課程--[人文與正向教育]林曉君講述

圖片來源: People vector created by gstudioimagen - www.freepik.co

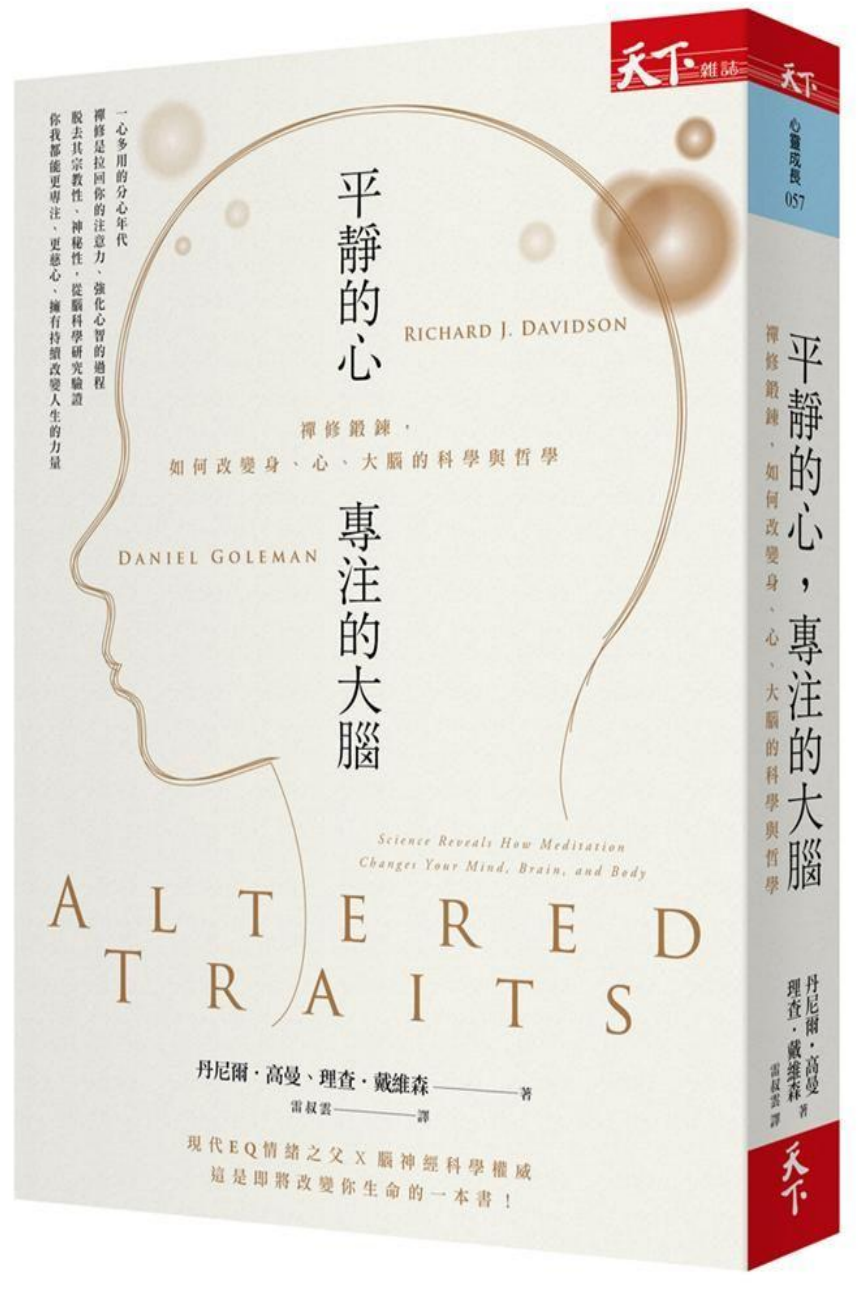


艾瑞克森(E.Erikson)「人生八大階段」

發展階段	時期	發展任務VS危機	順利發展	可能遇上的問題
一	嬰兒期 (0-1歲)	信任VS猜疑	信任別人、有安全感	面對新環境會焦慮
二	幼兒期 (2-3歲)	自主VS羞怯疑惑	能按社會行為要求 表現目的性行為	缺乏信心， 行動畏首畏尾
三	學前期 (4-6歲)	進取VS罪疚	主動好奇、行動有方向、 有責任感	畏懼退縮， 缺少自我價值感
四	少年期 (7-11歲)	勤奮VS自卑	具有求學、做事、 待人基本能力	缺乏生活基本能力， 充滿失敗感
五	青年期 (12-18歲)	自我認同VS角色混淆	明確的自我觀念與 追尋方向	生活無目標， 時而感到彷徨迷失
六	成年期 (19-30歲)	親密VS疏離	與人相處有親密感	人際關係疏離
七	中年期 (31-50歲)	傳承創新VS停滯	熱愛家庭關懷社會、 有責任心、正義感	對一切漠不關心， 缺少生活意義
八	晚年期 (51-終點)	自我整合VS悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，遺憾

全人觀點和系統整體的社會情緒學習 列舉課題如下：

1. 為什麼面對外境，人們常常當下無法保持冷靜？
2. 當負面情緒升起就一定是不好嗎？負面情緒具有甚麼正向意義？
3. 憂鬱、自傷或成癮行為背後傳遞的是甚麼訊息呢？
4. 冰山看不到的部分才是更重要的，但那是甚麼呢？
5. 社會情緒學習(SEL) 五大面向融入生命教育課程和家庭教養，成為學校和社會的共同學習課題
6. 自我覺察是指甚麼？要如何開始？



心念(Mind)比腦(Brain)重要

EQ之父 高曼博士

心能平靜

大腦才會專注

《遇事保持冷靜是上上策》

青少年的社會情緒學習 應先從老師(學校)家長(家庭)做起

混亂中的大人

很難帶出專注穩定的孩子

{ 多關懷中小學老師的壓力承受與釋放 }



青少年的情緒是大人們的課題

辨認壓力來源&覺察慣性反應

- 成人的多種壓力，包括人際溝通、角色、工作上等等的壓力
- 要養育出身心健康的孩子，關鍵在身心平衡的大人們所提供的良好成長環境和榜樣
- 青少年的憂鬱或自傷甚至成癮或霸凌等外在的行為表現，都是內在情緒問題的投射作用(可能是無法用語言表達的一種求救訊號)

融入教學方案一

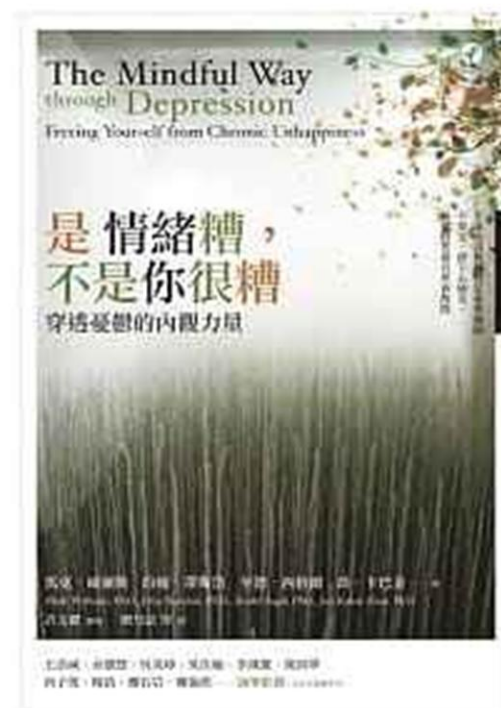
- 三分鐘正念呼吸
- 任何時間地點
- 動靜皆可

解讀外在行為背後的內在冰山要素

- 情緒--對人事物的心理感受
- 觀點--對於人事物的看法、理解及詮釋
- 渴望--愛人、被愛、被尊重、被接納、有自由、有意義
- 期待--心目中滿足渴望的具體方法

情緒是個課題(議題) 而不是問題

負面情緒的存在是一種自我本能的
保護機制



Q:當我們面對外境時，為什麼常無法在當下保持冷靜?

覺察慣性反應－戰或逃

大腦的「杏仁核綁架」

- 戰或逃是指行為上的趨近或迴避的兩種回應
- 《EQ》的作者丹尼爾.高曼稱此現象為大腦的「杏仁核綁架」
- 戰或逃的深層慣性衝動影響我們所有的行為，當我們感覺到自己利益或地位受到影響，可以毫無意識的保護捍衛自己的權益，甚至對自己的行為毫無覺察。
- 甚至有些人會習慣以製造衝突來處理內在的不安。

研究顯示清明的覺察能力，減少過去錯誤的慣性反應，能夠提升情緒智商，能夠分辨甚麼是有益或無益於身心健康。

當青少年出現傷害或成癮行為前，他們的內在冰山下傳遞著哪些訊息？

每個冰山下的共同渴望

- 愛與被愛
- 被尊重
- 被理解
- 被接納

情境舉例

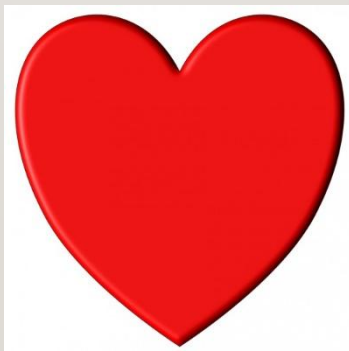
- 孩子回家很生氣地甩書包在地上並破口大罵!家裡的大人看到,第一時間如何應對?

- 1.針對孩子惡劣行為先罵回去!打他!罰站?
- 2.冷靜的問:你為什麼這麼生氣?還是你感覺很難過?發生甚麼事呢?可以慢慢靜下來說給我聽嗎?

(核對真正的感受和情緒/靜下來避免杏仁核綁架)



首要是「聽」
能聽懂對方話語中的情緒、渴望和期待嗎？



早期心理學著名的兩個實驗

一、母愛和依附關係

- 恆河猴的實驗--鐵絲媽媽 V.S. 絨布媽媽

二、習得無助(learned helplessness)

- 狗與電擊的實驗



習得無助在人身上也會發生

- 隨後的很多實驗證明這種習得性無助在人身上也會發生
- 有機體經歷了某種學習後，在情感、認知和行為上表現出消極的特殊心理狀態
- 經過某事後學習得來的無助感，沒有動機
- 因為其認為再怎麼努力都無法解決問題



這些”日常行為”,有甚麼共同性?

- 起床刷牙洗臉
- 熟練的演奏樂器,跳舞或畫畫
- 常常罵人打人

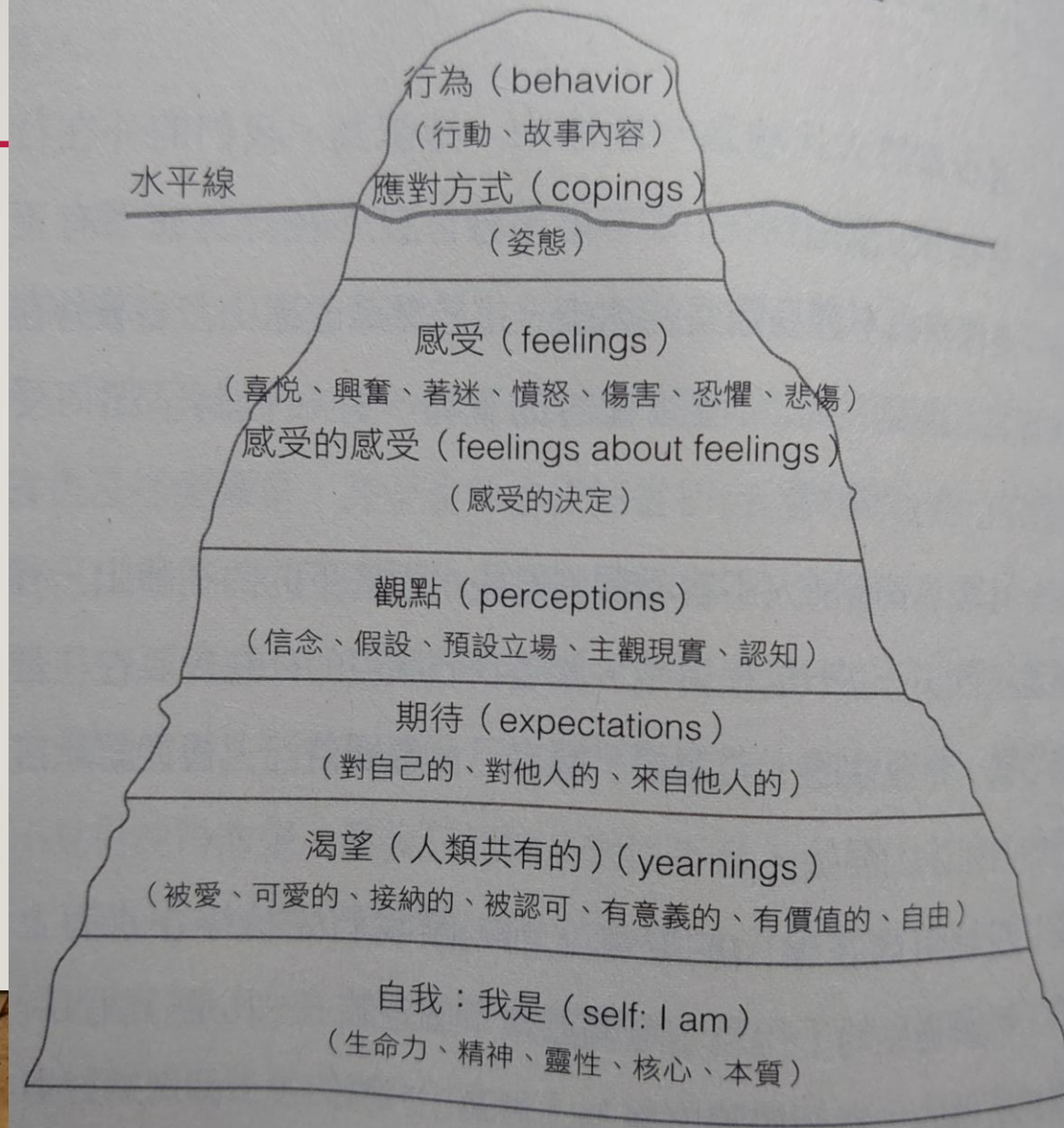


核心課題

- 如何制止自己錯誤的慣性行為和思維?
- 如何協助自己和他人覺察自己的慣性行為和思維?

冰山理論之原型

圖 2-1 約翰·貝曼所描繪的原版冰山圖



我的心 安住在當下嗎？

三分鐘的自我實驗
心與腦的關係



你能接納自己的現況嗎？

Why me? 為什麼是我？

你心中在抗拒甚麼嗎？

你正在焦慮或恐懼甚麼嗎？

你真實的感受是甚麼？



覺察自我慣性 & 接納現況

- 不接納的原因?是在抗拒甚麼?
- 如何適當的表達感受
- 正常人應常常靜心和自我對話 (預防保健)—
人文與正向教育 (幸福心理學/感恩心理學)
- 心理疾病—無法自行從創傷中復原(尋求醫療)

帶著好奇心(最好是靜心) 解讀外在行為背後的內在冰山要素

- 解讀行為背後的觀點
 - 當你想知道自己或他人的行為背後抱持什麼觀點時，可以問自己：
「這個人因為有什麼想法、假設、信念，才會做出這個行為？」
- 解讀行為背後的渴望與期待
 - 當你想知道自己或他人的行為背後有什麼渴望時，可以問自己：「這個人可能出於什麼動機(渴望)，才會做出這個行為？」
 - 當你想知道自己或他人的行為背後有什麼期待時，還要再問：「此人對於該渴望是否得到滿足的定義是什麼，也就是他要看到自己或他人做出什麼行為，才會覺得他的渴望得到滿足了？」

關於情緒的正確認知

- 情緒系統為人腦結構的一部分
- 想做到喜怒不形於色是不可能的
- 無論正向或負向的情緒都有助於我們求生存、適應、發展
- 後天的學習可能導致我們失去某些情緒能力，或讓我們不擅於表達或理解某些能力。
- 情緒不能圍堵，只能疏導、適時抒發
- 避免壓抑情緒，要學習疏導情緒的方法。

學習有關情緒的正確知識

- 對情緒常有錯誤的認識…
『怒』是一種不好的情緒？
- 處理方式→壓抑（ X ）
- 不應該將情緒分好壞，而是接納所有情緒
- 壓抑情緒並不會讓情緒消失，只會累積造成不好的後果。

兼具理性與感性來『處理情緒』

- 開始用『我訊息』這種比較一致性的方法
- 一致性不代表說真話，要斟酌如何遣詞用句才比較能被對方接受
- 自我對話之『我訊息』是…
 - 當我一再……時
 - 我感覺很生氣
 - 因為我認為你對我……
 - 我希望你在下次的……中……



社會情緒學習

SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

簡稱SEL

包含五大核心概念：

1. 自我覺察（**Self-awareness**）
2. 自我管理（**Self-management**）
3. 社交覺察（**social awareness**）
4. 人際技巧（**relationship skills**）
5. 負責任的決策（**Responsible Decision Making**）

以SEL內涵發展老師家長對孩子的引導方向

了解自我、管理自我、社交互動

SEL五項核心能力	內涵	引導方向
自我覺察能力	能理解自己的情緒、想法和感受，發現自己的優勢和缺點，建立自信心	老師和家長可與孩子聊情緒、談感受、引導書寫紀錄自己的情緒與感受
自我管理能力	能有效管理自身情緒、壓力調適、自制力和自我激勵完成目標	老師和家長可結合生活議題來練習自我管理(例如規律生活、健康飲食和運動等)
社交覺察能力	能站在他人的立場思考，展現同理心、關心他人的感受，能認可別人的優點，對他人表達感激	老師和家長引導孩子認識不同社會文化脈絡下的想法和行為，能對於來自不同家庭、文化、社會背景的人具有理解和同理心
建立人際關係能力	能建立和維持健康的人際關係、傾聽與溝通、合作與解決衝突	老師和家長觀察孩子在群體交流互動或合作學習過程中的表現，在人際衝突事件中引導孩子面對情緒和感受，並逐步學習提升問題解決能力
能做負責任的決定	能針對不同情境，分析事實、資訊並作出合理判斷，並能反思決策對自己與他人的影響	老師和家長帶領孩子練習分析面臨的問題，對個人或社交行為能思考可能後果，做出理智道德與安全的決定。

自我覺察從觀察呼吸開始

- 觀察呼吸的慣性(是否很急很淺)
- 學習「正念」呼吸(放慢與深層呼吸)
- 需要刻意覺察呼吸 讓自己冷靜
- 即可避免大腦杏仁核綁架(衝動)
使腦前額葉發揮理智作用
- 可隨時隨地練習(動靜皆可)
- 養成覺察的好習慣

運用正念(Mindfulness)原則 培養冷靜和超越觀

卡巴金博士的《正念療癒力》書中單元「自我療癒之路的基本態度」，完整敘述正念練習的「七大原則」，包括：

- 非評價：時時觀察心念中的偏見或好惡，不受其左右(覺察自己當下的感受)
- 接納：承認並允許人事物當下的樣貌
- 信任：安然與自己同在
- 耐心：允許人事物以其自身的速度發展
- 非用力追求：維持身與心的平衡
- 放下：允許人事物的消逝或變化
- 初心：保持常態性的好奇與開放



《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己
(卡巴金博士二十年經典增訂版)》

正念覺察的誤解和練習方法

- 正念≠正向思考
- 正念是對當下所呈現的一切，時時刻刻保持不帶評價與不偏不倚的覺察，需要刻意練習
- 何謂覺察?如同進入暗室取物，最需要光線指引位置方向，光源越清晰穩定，就越容易找到物品
- 覺察越練越亮，越穩定清晰的覺察，就越有機會做出明智的選擇
- 正念覺察的路徑與方法

身體覺察 / 情緒與想法的覺察 / 擴展至對外界的覺察

覺察也像是心中有一台空拍機
視野更開闊 看見整體而非肉眼的侷限



「人文與正向教育」獲112年台灣開放教育卓越獎-優良課程MOOCs組優選獎





天空學院四度獲全國 開放教育優良課程



「人文與正向教育」獲「開放教育優良課程獎」磨課師課程組優選獎。由慈大教育研究所林曉君副教授授課，結合成人階段的自我教育與生命教育議題，帶入幸福感、正向心理、正念教育、華人文化與心理、慈濟人文等內容。

有系統地引導
自我覺察慣性
自我對話與書寫
生命意義與人際互動



感恩與祝福

愛是慈悲，覺悟就是智慧，
智慧與慈悲平行就是覺有情。

~靜思語~

