

社會覺察是**有能力從他人觀點看事情**，並能**同理來自不同背景和文化的人**。

有社會覺察的人能夠覺察空間的整體氣氛和他人的內心狀態，並展現合適的行為表現。

本期月刊將帶領大家了解**大腦中的社會覺察**以及如何增進學生社會覺察的教學策略。

大腦中的社會覺察

讓大腦帶學生看懂他人！



大腦有一套用來「讀懂他人」的協作系統

- 頂下小葉-分辨親疏與社會距離
- 內側前額葉皮質-理解他人如何看待自己
- 小腦-從語氣、表情與動作中推敲對方意圖
- 耳後的後顳上溝-解讀臉部訊息
- 顳頂交界與額下迴-推測他人的想法與信念

隨著成長，區域的連結會愈加成熟
更能捕捉非語言訊號、理解他人情緒

「多巴胺」與「腦內啡」扮演重要角色
「玩樂」能強化這些化學物質的分泌
→在愉快互動中自然建立社會覺察

利社會行為與規範

把規範變成全班的共識

- 不只是要求「守規矩」，而是引導學生培養利社會行為—**願意做出對他人有益的選擇**
- 教師不直接訂定規矩，而是邀請學生一起描述「課堂應有的樣子」
- 讓學生一起定義「我們的樣子」，能讓**規範不再是命令，而是一起達成的目標**

社會痛楚

行為背後，可能藏著一份痛



- 孩子被排擠或不被接納時，大腦感受到的痛，和撞到腳、割傷手指的痛其實非常相近
- **社會痛楚會佔據大腦的工作記憶**，讓學生**難以專注、難以思考**
- 例如：同學在教室裡發生日派對邀請卡時「沒有發給所有人」
對大人來說，可能會覺得「這種事一下就過了」
對沒有收到邀請卡的孩子來說，那份失落會真實地影響一天的學習表現。

在看見孩子突然分心、退縮或無精打采時，多一份同理與接住他的空間

情緒感染

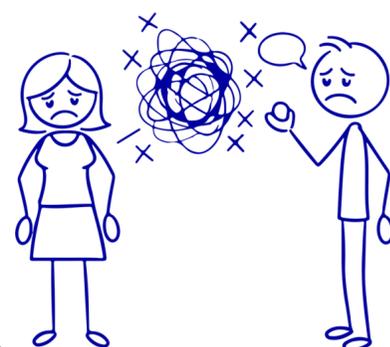
一個人的情緒，全班都感受得到



- 人類的大腦會自動模仿別人的情緒，就像看到別人吃巧克力時，自己也會忍不住吞口水
- 當老師感到焦慮、沮喪、急躁時，學生的情緒容易被帶著走
- 當老師保持穩定而溫和，全班就更容易平靜

在有人心情低落或激動的時刻，我們的情緒反應也會產生影響

能覺察、能調節，是社會覺察的關鍵能力



增進社會覺察的策略



提供機會讓學生學習如何傾聽、如何對同儕的經驗產生共鳴、如何給予同學回饋，能夠增進社會覺察能力

有效培養社會覺察能力的教學策略

說明

安排學生對他人付出、尊重差異、在學校或社區幫忙，這些方式皆有助於學生培養社會覺察的能力。

付出就是獲得

1. 學校：擔任小老師，肯定學生的作為，建立成就感
2. 日常生活：幫忙做家事、為後面的人扶住門

實例

放聲思考與感受

教師在活動中說出自己的思考流程與情緒反應，引導學生理解情境、體會同伴感受以及重視夥伴的需求。

請學生遵循以下步驟：

1. 思考組員的動機高低
2. 想辦法讓你的組員集中注意力
3. 在合作的過程中，關照組員的感受
4. 當你覺得合作愉快時，告訴你的組員
5. 反思你在這次互動中的社會覺察能力

我們的多元角色

每個人都有不同身份，且身份會影響我們在教室中的行為與感受。讓學生理解自己不只是一個面向，也能更同理他人。

1. 請學生思考自己在不同階段扮演的角色
2. 討論各種角色帶來的感受與衝突
3. 理解不同角色行為背後的動機
4. 行為調整是自我的選擇，而非外在要求

稱呼同學的名字

稱呼對方名字有助於與他人建立歸屬感與連結，增加彼此的交談。

1. 教師經常示範問候方式，學生越可能仿效
2. 鼓勵學生時常稱呼對方的名字：

❌ 「嘿！最近還好嗎？」

✅ 「小明，最近還好嗎？」

使用肢體語言

觀察肢體語言和手勢可獲得言語中未包含的訊息，有助於學生增進社會覺察能力。
▲不只是觀察肢體語言的變化，也要學會使用肢體表達的方式。

1. 教師搭配肢體動作輔助說明
2. 學生用手勢描述抽象理解，能提升理解表現
3. 小組討論時觀察同學動作，推測情緒或意圖。

增進社會覺察的策略

說明

在日常生活中觀察形形色色的人，討論一些基本的臉部表情，以及這些表情傳達出哪些感受。



觀察臉部表情

1. 在不同課堂中引導學生留意表情與情緒線索
2. 培養學生對文本情境的理解、情緒的連結
3. 引導學生如何從他人的表情或行為判斷其心情狀態，讓學生學會以觀察與推論理解他人。

實例



社群媒體

透過社群媒體的使用來教導學生遵循社會規範，並讓學生學習如何用社群媒體傳遞善意的訊息和有建設性的回饋。

1. 班群裡一句「喔」，容易引發誤會，師生討論如何理解「無表情」的訊息。
2. 全班制定「不上傳讓人尷尬的影像」原則。
3. 分享照片前先問自己：「他人看到這張，我能接受嗎？」



每個學生都有自己的故事

- 能夠成功管理自己行為和思維的學生，可以獲得較佳的學業成績
- 社會技巧強的學生人際關係較好，擁有更多的友誼，更投入學習
- 有些學生比其他學生需要更多的指導，直到養成社會覺察能力

如果.....

1. 學生被安排在一個已經組好的小組內
2. 小組內的學生跟他人發生衝突
3. 有任何與社群媒體妥適性的相關問題
4. 分組活動時組內氣氛緊張
5. 小組內的學生彼此都已認識



應對方式.....

提醒小組成員已制定的分組規範
請他們歡迎新成員

詢問學生是否嘗試理解他人的觀點

請學生參考教師建立的規範
討論不適當內容的可能性和後果

坐下來引導組員，達成共識

確認他們是否能預測彼此的感受和反應
是否知道個人和小組的相似處和差別

《SEL全方位指南》第六章 人際關係技巧

本章主要探討學生如何學習在課堂或生活中處理與他人的關係

若學生已經養成自我覺察、自我管理和社會覺察三個SEL能力，建立人際關係也會容易許多

從合作、溝通、建立關係三個要素來探討如何教導學生處理人際關係

大腦中的人際關係



強化學生大腦中的社會連結



在人際互動中，大腦的前額葉皮質、顳上溝與顳頂交界會一起運作，幫助我們理解彼此的行為與連結。**學生把同學視為夥伴時，多巴胺等化學物質會提升投入感與愉悅感。**

青少年特別受新鮮感驅動，因此提供多變、有互動性的活動能大幅提升學習效果。

促進合作的策略

分組合作

- 制定小組規範

建立規範引導小組成員，使每人皆能參與任務。

- 分配角色

鼓勵學生在小組中擔任組長、發言者等角色，培養領導特質。

專題式學習(PBL)

- 協作是核心

培養人際關係技巧，使學習經驗愉快且難忘。

- 解決問題為導向

從專題中，學習組織技巧、團隊合作、衝突解決等技能。

拼圖教學法

- 組員皆可成為「專家」

1. 成員分配不同子題，與其他同題學生共同學習。
2. 回到原組分享所學，形成彼此依賴的合作模式。
3. 在流程中培養同理與更積極的參與。

溝通策略

角色扮演



- 教導學生溝通技巧、參與社會活動。
- 學生學習情境中的應對進退，汲取經驗。
- 角色扮演情境能夠激發情緒，教導學生如何控制衝動。

不滑手機、交新朋友



美國愛荷華州某中學校長發起「星期五不滑手機、交新朋友」活動，午餐時間不用手機，學生可以和不認識的學生面對面聊天，並提供聊天開場白，使學生能夠更互相了解彼此。

建立人際關係

腦力激盪



- 培養多種社會情緒技能：仔細傾聽、輪流發言等。
- 可以將學科或日常事務結合，激發學生的思考。
- 教師能運用指導語和分配角色（監督者、記錄者）增加腦力激盪的效果。

修復式實踐與對話



- 目的在於建立社群與修復因衝突而遭破壞的關係。
- 使用修復式對話，幫助重新建立關係。
- ✗ 「你做了什麼？」、「你當時在想什麼？」
- ✓ 「當時有什麼想法或感受影響了你的行動？」