

認知行為治療取向應用於國小社會與情緒學習 (SEL) 之探討

The Exploration of the Application of Cognitive Behavioral Therapy Approach in Elementary School Social and Emotional Learning

許淳茗¹
Hsu-Chun Ming¹

摘要

聯合國教科文組織2002年發布社交與情緒課程實施原則，全球140個國家已將社交與情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 列入正式課綱。社會與情緒學習成為全球教育趨勢，其目的為發展學生的五大能力—自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧以及做負責任的決定。國內108課綱目前將社會與情緒學習納入國小綜合活動領域，課程及輔導方案設計如雨後春筍，其中不少是融合心理學認知行為治療取向 (cognitive behavioral therapy, CBT)。廣義的認知行為治療取向，包括理性情緒行為治療 (rational emotive behavior therapy, REBT)、認知治療 (cognitive therapy, CT)、優勢基礎認知行為治療 (strengths-based cognitive behavioral therapy, SB-CBT) 和認知行為矯治 (cognitive behavior modification, CBM) 等學派，其基本假設是：心理困擾通常來自於認知歷程，焦點皆放在挑戰認知，促成情感和行為的改變，應用於國小社會與情緒學習方案目標在建立兒童「理性信念」和學習改變「認知扭曲」。1980年代後期發展第三波認知行為治療，納入正念 (Mindfulness) 靜觀等概念，引導學生從自我覺察與情緒調節、衝動控制，進一步學會覺察他人，並建立良好的人際關係。本文透過理論、課程內容分析與相關研究文獻，進一步探究認知行為治療應用於國小社會與情緒學習方案之設計與其效果。

關鍵詞：認知行為治療、社會與情緒學習、國小

¹國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士專班學生

通訊作者：許淳茗，(621) 嘉義縣民雄鄉文隆村85號，國立嘉義大學輔導與諮商學系，Email: minminjan@gmail.com



壹、前言

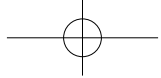
2023年12月新北市某國中發生學生割頸命案震撼社會，學生一言不合情緒失控拿刀相向，最後血濺校園釀成悲劇，校園輔導預防體系受到輿論關注，也顯示情緒教育需要向下紮根。陳玳君（2022）指出由於少子化與社會變遷等因素，導致從國小低年級開始，學生在時間管理、理解表達、生活自理、獨立思考以及心理承受等五大生活實踐力的能力皆變弱，教育現場時常可見：學生每天上課遲到，無法理解老師指令或他人想法，衛生習慣差、忘東忘西，無法判斷事情輕重緩急，以及面對壓力情境無法控制情緒。Cefei（2023）認為兒童在學階段越早接觸社會與情緒學習課程越能夠發揮效果，對學習的投入也有顯著的提升。社會與情緒學習（social and emotional learning, SEL）由美國非營利機構「學業與社會情緒能力學習組織」（CASEL）提出，其目的為發展學生的五大能力—自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧以及做負責任的決定（The Collaborative for Academic Social and Emotional Learning, [CASEL], 2017）。社會與情緒學習目前在108課綱國小階段納入綜合活動領域，課程或輔導方案設計如雨後春筍（林秀玲，2022），其中不少融合心理學認知行為治療取向（cognitive behavioral therapy, CBT），目標是在建立兒童「理性信念」和學習改變「認知扭曲」，1980年代後期發展第三波認知行為治療，納入正念（Mindfulness）靜觀的概念，引導學生從自我覺察與情緒調節、自我管理，進一步學會覺察他人，並建立良好的人際關係。本文透過社會與情緒學習之內涵及相關研究、認知行為治療理論、方案

內容分析與相關研究文獻，進一步探究認知行為治療應用於國小社會與情緒學習方案之效果。

貳、社會與情緒學習之內涵及相關研究

美國學業社會與情緒學習協會（2017）將社會與情緒學習定義為一個教育過程，培養學生自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧以及做出負責任決定的能力。Weissberg等人（2015）指出此五大核心能力的內涵：首先，自我覺察（Self-awareness）涉及個體對自身的認知以及情緒知識的掌握；其次，自我管理（Self-management）涵蓋情緒調節、目標設定及任務完成；第三，社會覺察（Social awareness）是指感知與表達同理心的能力；第四，人際技巧（Relationship skills）則強調建立積極的人際關係；最後，負責任的決定（Responsible decision making）關注於為自己做出的決定負起責任。聯合國教科文組織於2002年向140個國家的教育部發布社會與情緒課程實施原則，英國、新加坡……等國均將社會與情緒學習列入正式課綱，施行對象涵蓋幼兒園到高中（Goleman, 1995/2016；楊俐容，2020；林秀玲，2022）。社會與情緒學習已成為全球教育趨勢。

Durlak 等人（2022）的系統性回顧研究中顯示社會與情緒學習對學生產生一致、積極的影響，包括提高社會與情緒技能、親社會行為和學業成就，並降低行為問題和情緒困擾。Cipriano等人（2023）統合分析從2008年至2020年期間，全球53個國家，總計一億多名學生參與的400項研究結果顯示，曾接受社會與情緒學習的學生，在感受校園氛圍和安全感、出席率以及對學習的投入程度



上都有顯著提升。

國內於國小階段實施社會與情緒學習課程或輔導方案，相關研究亦顯示能達到正向效果。蔡孟芳（2021）運用社會與情緒學習課程於國小三年級小團體輔導活動，結果發現可以提升學童的社會與情緒學習能力，增加自我覺察、自我管理與人際互動技巧。吳文綺（2022）將多元智能教學融入國小二年級社會與情緒學習課程，方案包括繪本討論、體驗活動等，行動研究結果顯示社會與情緒學習課程需要擬定明確的教學目標，並結合學生的生活經驗，才能將所學運用在日常生活中。呂瑋慈（2023）以行動研究探討合作學習教學模式結合社會與情緒學習取向之運動遊戲課程對國小學生的影響，結果發現有助於增加國小六年級學生的學習動機，同儕之間關係更為融洽。鄭益蓓（2024）探討將社會與情緒學習運用在學習障礙生特殊需求領域，行動研究發現，學習障礙生也能藉由課程學會標註與認識複雜的情緒辭彙，並且提升學習動機、增加情緒覺察和情緒管理的能力。綜上所述，社會與情緒學習不僅能夠提升學習動機，亦能促進學生良好的人際互動。

參、認知行為治療取向及相關研究

一、認知行為治療取向

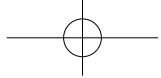
廣義的認知行為治療取向，包括理性情緒行為治療（rational emotive behavior therapy, REBT）、認知治療（cognitive therapy, CT）和認知行為矯治（cognitive behavior modification, CBM）等學派，其基本假設是：心理困擾通常來自於認知歷程，治療焦點皆放在挑戰

認知，促成情感和行為的改變。認知行為治療是基於一種結構性的心理教育模式，能扮演積極的角色，檢視對自己及世界的理解，並嘗試新的行為模式（Corey, 1977/2016）。

曾意雯（2009）應用認知行為取向對國小二至四年級資源班兒童實施讀書治療團體輔導方案，準實驗研究發現，實驗組在實施方案後，社交技巧與人際有關行為皆具有延宕性輔導效果。洪韻雯（2011）研究以認知行為遊戲治療做為介入策略，結果顯示對有人際肢體衝突之國小學童產生立即與維持輔導效果。李季錦（2012）將認知行為取向應用於團體輔導，發現對國小五年級憂鬱傾向兒童，能夠降低憂鬱情緒、提升學業及人際挫折容忍力。林依宣（2016）以準實驗研究探討認知行為改變介入對國小高年級學童網路使用行為、睡眠品質及學習注意力的成效，結果顯示可降低網路成癮及網路使用時間，並改善網路成癮兒童的注意力。范姜佩君（2017）將認知行為取向輔導融入綜合活動學習領域，結果顯示實驗組在「國小兒童幸福感量表」總量表上具有顯著輔導效果。綜上所述，認知行為治療取向應用在國小團體輔導可達到降低人際衝突、改善憂鬱情緒、提升學習注意力、提升兒童幸福感等效果。

二、第三波認知行為治療取向

1980年代後期發展的第三波認知行為治療，納入正念（Mindfulness）元素，Kabat-Zinn（1990/2022）將正念定義為“透過特意地專注於當下，以一種非批判性的方式，覺察時時刻刻全然的體驗”。以正念為主的心理治療模式，包括正念減壓（mindfulness-based stress



reduction, MBSR)、正念認知治療 (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)、接受與承諾治療 (acceptance and commitment therapy, ACT) 和辯證治療 (dialectical behavior therapy, DBT) 等。近年來由於兒童身心壓力與各種人際行為問題日以俱增，正念教育 (Mindfulness Education) 被國際學術界視為一種有效的兒童社會與情緒介入方案 (謝宜華、黃鳳英, 2020)。徐儀庭 (2016) 探討正念靜觀運用在國小學童情緒穩定之行動研究，以四年級學童為研究對象，設計正念課程訓練孩子的自我覺察力，以及轉化調節情緒的能力。結果顯示正念的訓練能夠幫助學生專注當下，減少衝動行為，心情更為放鬆、平靜，人際關係穩定良好、容易溝通。李苑芸 (2017) 以等組實驗設計研究兒童正念團體對國小六年級學童的影響，結果顯示對學童多向度和持續性注意力以及同理心的提升具有短期效果。陳景花、余民寧 (2018) 以系統性文獻回顧及後設分析統整1991年至2016年共26篇研究論文，研究對象含括幼兒園至大學生，結果顯示正念介入對於壓力管理、認知表現、情緒智力和人際技巧都具有正向效果。黃郁棻 (2024) 以行動研究探討兒童正念練習方案對於學生專注度以及自我覺察，了解學生經驗，結果顯示正念練習對學生的專注力有所幫助。從上述研究結果可知，第三波認知行為治療取向的課程或輔導方案對國小學生在自我覺察、情緒調節與建立良好人際關係皆能有所助益，產生增進兒童社會與情緒學習能力的效果。

肆、認知行為治療應用於國小社會與情緒學習之方案內容

台灣目前於國小實施的社會與情緒

學習方案中，以芯福里協會所推廣的社會與情緒學習課程最具規模，全台11個縣市積極培訓情緒教育志工老師入校教學，111學年度共188所學校實施，學生總數達87,847人次 (芯福里協會, 2023)。方案內容乃由楊俐容等人編制，適用年齡區分從幼兒園至國小六年級，應用認知行為治療取向的相關概念，強調思考、判斷、決定、分析和行動。以二年級上學期課程《EQ魔法學校，我是幸福魔法師》為例，透過故事呈現方式，增加學生對於促發事件前因後果的覺察，進一步學習不同的想法會帶來不同的結果，六個單元每周一次40分鐘課程，以理情行為治療理論教導學生透過改變想法與覺察非理性信念，降低情緒強度、克制衝動行為，以及應用認知行為矯治技術的自我對話練習增強自我激勵。各單元應用的理論概念與目標核心能力分析見表1：

台師大社會與情緒學習研究團隊應用第三波認知行為治療取向，設計《正念是超人》社會與情緒學習方案，對象為國小五、六年級學生，為期五周、每周2次的課程方案內容，依照社會與情緒學習五大核心能力為主題，應用正念呼吸、身體掃描、覺察當下、接納等概念，融合認知、情感與行為三方面的教學策略，以學生為體驗者，老師為協助者，讓學生參與、合作，共同完成社會與情緒學習 (林秀玲, 2022)，方案內容分析見表2。

綜上述方案設計內容可知，認知行為治療取向和第三波認知行為治療取向應用於社會與情緒學習，可融合影片、故事、實作教學與回饋學習單，依照國小低、中、高等年級不同的年齡需求，強化自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧及負責任的決定等五大核心能力。

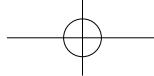


表1

認知行為治療應用於芯福里社會與情緒學習方案內容分析

單元名稱	內容	認知行為治療 應用概念	社會與情緒學習 目標核心能力
《心情有高低》	以「心情溫度計」，教導學生「想法轉一轉」，學習認知再評估的情緒調節策略。	想法改變，情緒強度也會跟著改變。	自我覺察 自我管理
《期待可滿足》	以「辦法想想帽」搭配口訣「想出好辦法期待可滿足」讓原本失望的情緒結果得到緩解。	ABC理論中的促發事件，透過找出替代方案降低失望情緒。	自我管理
《擔心少一點》	利用「假消息捕捉網」覺察到「每次」、「全部」、「不可能」這些容易造成自我挫敗信念的假消息。	應用理情行為治療。挑戰「必須」、「應該」、「一定」等非理性信念。	自我覺察 自我管理
《忍耐好處多》	引導學生學習思考「想要就馬上要」和「忍耐等一等」各會產生什麼結果，提升延宕滿足與挫折耐力。	應用理情行為治療。挑戰非理性信念。	自我管理 負責任的決定
《努力有成果》	透過「加油大聲公」，引導學生建立正向、樂觀的內在語言，為自己加油打氣。	應用認知行為矯治。以自我指導訓練，增加自我激勵。	自我管理 負責任的決定
《幸福大考驗》	學習建立同理心，接納他人的情緒感受、認知想法的差異。	客觀理性的判斷，打造人際間的雙贏關係。	社會覺察 人際技巧

表2

《正念是超人》社會與情緒學習方案內容分析

單元名稱	內容	第三波認知行為取向 應用概念	社會與情緒學習 目標核心能力
《壓力在哪裡》 《情緒大舞台》	覺察情緒變化，培養正向思考。	正念呼吸 正念飲食 覺察當下	自我覺察
《那些關於我的特質》 《正念的思考》	探索與開發自我潛能，省思自我價值。	覺察當下 自我接納 正念呼吸	自主管理
《換位思考》 《慈心祝福》	覺察人際溝通方式，培養同理心。	慈悲心	社會覺察
《正念傾聽》 《賞識的力量》	覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的溝通技巧。	接納	人際技巧
《正念行動》 《幸福摩天輪》	規劃與執行學習和生活計畫。	正念行走	負責任的決定

註：改自林秀玲（2022）。社會情緒學習在臺灣推動現況暨其對兒童社會情緒學習、學習動機、主觀幸福感影響之研究。〔博士論文〕，國立臺灣師範大學。



伍、認知行為治療應用於社會與情緒學習方案之效果

一、認知行為治療取向

美國學業社會與情緒學習協會（2017）評定成效良好的社會與情緒學習方案，當中部分融合認知行為治療取向概念者包含：《我會解決問題計畫》（I Can Problem Solve, ICPS）方案內容以認知自己與他人的感覺為基礎，設想行為可能的後果，以產生替代方案解決問題（林秀玲，2022）；《提升變通思考策略方案》（Promoting Alternative Thinking Strategies, PATHS）課程適用於幼兒園至小學六年級，內容整合認知、情緒、行為，強調想法、感受和行為循環，成效上能夠提升學生分辨了解情緒能力和認知能力，增加挫折容忍力、降低憂鬱和焦慮，且設計符合美國學校諮商學會指導綱要（王為國，2016）。

鄭靜育（2013）研究運用理情課程方案進行國小二年級學童情緒教育。其自行設計之情緒教育課程，融和理情治療學派概念，引導學生在情緒的覺察、辨識、表達、同理與調整等五個面向的探討。結果發現理情教育能有效提升學生的情緒智力，表現更有同理心，問題解決更理性、班級氣氛亦更融洽。吳姝諄（2018）以芯福里情緒教育課程為主題進行質性研究，對象為新竹市某國小四年級學生，研究發現學童在接受社會與情緒學習方案後，於「覺察自我情緒」、「覺察他人情緒」、「自我情緒表達」、「人際關係增進」等四方面出現顯著輔導效果，並且能於日常生活中融入個人對於情緒管理的應用。台灣大學心理系社會情緒發展實驗室進行大規模

之芯福里情緒教育課程效果檢驗，雷庚玲（2023）以全國北、中、南八個縣市（臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣、彰化縣、臺南市、屏東縣）、16所國小超過一千位國小高年級學生、以及超過600位家長為研究樣本，研究歷經四個學期，分析五年級與六年級課程的前後測差異，以及對不同背景學童的介入效果。研究結果發現，介入組家長對學童的「情緒評估與表達」與「情緒調節」的評價，都顯著高於對照組，顯示整體正向介入效果，自我概念課程方面，社交勝任力、整體自我價值皆有顯著的立即和延宕效果。

二、第三波認知行為治療取向

Matsuba 等人（2020）針對衝突後烏干達北部兒童實施以正念為基礎的社會與情緒學習學校計畫（MindUp），對象為五、六年級學生，研究結果顯示，兒童憂鬱症狀顯著減少，並且增強同理心，實驗組相較於對照組在憤怒、敵意和排斥等問題情緒行為明顯減少，教師的他評量表數據亦顯示，學生的正向情感和同理心行為增強，學業成績也大幅提升。Khasawneh（2024）融合以正念為基礎的社會情緒學習，針對約旦300名青少年，採分層隨機抽樣從不同的城鄉人口中選出參與者，實施為期12周的計畫，結果發現對於青少年能夠產生降低壓力和提升心理健康等積極影響。

謝宜華（2016）研究臺灣兒童正念教育課程現況，結果發現對國小學童產生之效益包括專注力（注意力）、自信心、學業成績的提升，以及人際關係改善、安定情緒、憂鬱症狀降低、衝動控制等。正念教育可以運用在班級輔導中，提升學童情緒覺察與表達，學習情緒



調節、衝動控制，減少班級人際衝突，增進氣氛和諧與正向的人際互動（許嘉琪、周怡萱，2017）。林秀玲（2022）融合正念等第三波認知行為治療概念，以國小高年級學生為對象設計社會與情緒學習方案，準實驗研究結果顯示，實驗組學生在增加社會情緒學習能力、學習動機，降低焦慮、違規行為，以及提升主觀幸福感等方面皆顯著優於對照組學生。胡博媛（2023）以準實驗研究結果顯示，兒童正念情緒調適教育課程對國小四年級學生在情緒調適和注意力表現皆能達到顯著效果，學生的自我覺察、情緒調節能力也有明顯的提升。綜上所述，以認知行為治療和第三波認知行為治療取向應用於兒童社會與情緒學習方案，國內外研究多顯示正向效果，尤其可增加自我覺察、自我管理與人際技巧等核心能力，亦能夠降低兒童焦慮、憂鬱症狀，提升心理健康。

陸、結語與建議

認知行為治療取向如理情行為治療（REBT）、認知治療（CT）、認知行為矯治（CBM）和第三波認知行為治療取向之正念（mindfulness）等諮商理論概念可應用於國小社會與情緒學習方案設計，經國內外實證研究多具達到提升學生自我覺察、自我管理、人際技巧等社會與情緒學習核心能力之效果，具備相當程度的可行性，但綜觀目前國內相關研究仍較缺乏。就教學實務來說，目前國內小學綜合活動課主要分由導師及科任老師授課，在社會與情緒學習課程方案設計時，需要仔細比對在不同階段含括或缺乏哪些社會與情緒學習核心能力（林秀玲，2022），對此筆者建議如下：

一、國內綜合活動領域針對社會與情緒學習的課程方案，整體應具備研發

、實施、評估……等程序，相關課程設計及教材發展仍有待建構、出版發行，以供學校教師選擇，並評估各項教學方案提供教學指引。

二、美國社會與情緒學習方案實施成功的學校，具有家庭、學校、教育行政機關的支援（王為國，2016）。推行社會與情緒學習亦有賴學校支持和長期實施，並強化師資培育。

台灣長期以來升學主義掛帥，學校教育氛圍仍較側重在知識的學習，可能忽視社會與情緒學習亦是發展全人教育必須培養的重要能力。在實務推廣上，社會與情緒學習不只著重方案設計，還需針對不同年齡階段學生採取適合的教學方法，教師本身亦須培養自身社會與情緒能力作為示範，從學校、家庭、社區到政府教育單位的支持，才能使社會與情緒學習產生最佳效果，達到促進社會整體心理健康提升的目標。

參考文獻

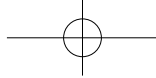
- Corey, G. (2016)。諮商與心理治療理論與實務四版。（修蕙蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯）。雙葉出版社。（原著出版於1977年）
- Goleman, D. (2016)。EQ決定一生幸福與成就的永恆力量（張美惠譯）。時報出版。（原著出版於1995年）
- Kabat-Zinn, J. (2022)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己。（胡君梅、黃小萍譯）。野人文化。（原著出版於1990年）
- 王為國（2016）。美國SEL教育方案對綜合活動學習領域之啟示。臺灣教育評論月刊，5（8），72-79。<https://www.airitilibrary.com.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=P20130114001-201608-201608040018>



- 201608040018-72-79
- 吳文綺 (2022)。多元智能教學融入國小二年級社會與情緒學習課程之行動研究〔碩士論文〕。國立清華大學。
- 吳姝諄 (2018)。非營利組織實施國小情緒管理教育之研究：以新竹市某國小四年級為例〔碩士論文〕。中華大學。
- 呂瑋慈 (2023)。合作學習融入社會與情緒學習取向運動遊戲課程之行動研究〔碩士論文〕。國立體育大學。
- 李季錦 (2012)。認知行為取向團體輔導對提升國小五年級憂鬱傾向兒童挫折容忍力之效果研究〔碩士論文〕。臺北市立教育大學。
- 李苑芸 (2017)。兒童正念團體對國小六年級學童在注意力、同理心及正念的效果〔碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 林秀玲 (2022)。社會情緒學習在臺灣推動現況暨其對兒童社會情緒學習、學習動機、主觀幸福感影響之研究〔博士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 林依宣 (2016)。認知行為改變介入對國小高年級學童網路使用行為、睡眠品質與學習注意力之成效〔碩士論文〕。臺北醫學大學。
- 社團法人台灣芯福里情緒教育推廣協會 (2023)。111學年度推廣EQ教育成果報告。https://www.happinessvillage.org/about/annual_report/1208
- 洪韻雯 (2011)。認知行為遊戲治療對有人際衝突之國小學童介入成效研究〔碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 胡博媛 (2023)。兒童正念情緒調適教育課程對情緒調適、專注力與課業成績之影響—以國小中年級學生為例〔碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- 范姜佩君 (2017)。認知行為取向輔導融入綜合活動學習領域對提升國小中年級學童幸福感效果之研究〔碩士論文〕。臺北市立大學。
- 徐儀庭 (2016)。正念靜觀運用在國小學童情緒穩定之行動研究—以國小四年級學生為例〔碩士論文〕。中華大學。
- 許嘉琪、周怡萱 (2017)。正念融入國小班級輔導之探討。諮商與輔導, 376, 7-10。<https://www.airitilibrary.com.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=16846478-201704-201704100024-201704100024-7-10>
- 陳玳君 (2022)。國小低年級學生生活實踐力之問題與解決策略。臺灣教育評論月刊, 11 (7), 188-193。<https://www.airitilibrary.com.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=P20130114001-202207-202207040022-202207040022-188-193>
- 陳景花、余民寧 (2018)。正念在臺灣學校的影響：系統性回顧與後設分析。中華輔導與諮商學報, 51, 67-103。<https://doi.org/10.3966/172851862018040051003>
- 曾意雯 (2009)。認知行為取向讀書治療團體對國小資源班兒童社會技巧之輔導效果研究〔碩士論文〕。臺北市立教育大學。
- 黃郁棻 (2024)。正念練習對國小學生專注力與自我覺察提升之研究〔碩士論文〕。中原大學。
- 楊俐容 (2020)。為孩子構築高EQ的成長鷹架。載於楊俐容、李依親、黃宜珊 (主編), EQ魔法學校3我是幸福魔法師上冊 (初版, 頁9)。耕莘文教。



- 雷庚玲 (2023年10月25日)。芯福里情緒教育的效果檢驗～兼談情緒教育課程到底是雪中送炭還是錦上添花。2023 社會情緒教育 (SEL) 國際論壇，嘉義市，臺灣。
- 蔡孟芳 (2021)。社會與情緒學習(SEL)課程運用於國小三年級小團體輔導活動之研究〔碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- 鄭意蓓 (2024)。社會情緒學習課程提升國小學習障礙兒童社會情緒能力之行動研究〔碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- 鄭靜育 (2013)。運用理情課程方案進行國小二年級學童情緒教育之行動研究〔碩士論文〕。國立新竹教育大學。
- 謝宜華 (2016)。臺灣兒童正念教育課程研究現況。臺灣教育評論月刊，5 (9)，165-169。 <https://www-airitilibrary-com.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=P20130114001-201609-201609050012-201609050012-165-169>
- 謝宜華、黃鳳英 (2020)。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。教育心理學報，52 (1)，25-49。 [https://doi-org.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/10.6251/BEP.202009_52\(1\).0002](https://doi-org.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/10.6251/BEP.202009_52(1).0002)
- Cefei, C. (2023, October 25). *Reimagining post~ covid education in Europe ~A systemic, whole school approach to SEL*。社會情緒教育 (SEL) 國際論壇，嘉義市，臺灣。
- Cipriano, C., Strambler, M., Naples, L., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta analysis of universal school based SEL interventions. *Child Development, 94(5)*, 1181-1204. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37448158>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2017). *Social and emotional learning competencies*. <http://www.casel.org/>
- Durlak, J., Mahoney, L., & Boyle, E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin, 148(11/12)*, 765-782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>
- Khasawneh, M. (2024). The effect of mindfulness-based SEL programs on reducing stress and improving mental health in adolescents in Jordan. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture, 8(2)*, 721-734. <https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.1075>
- Matsuba, K., Schonert-Reichl, k., Mcelroy, T., & Katahoire, A. (2020). Effectiveness of a SEL/mindfulness program on Northern Ugandan children. *International Journal of School & Educational Psychology, 9(3)*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1760977>
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social*



and emotional learning: Research and practice (pp. 3-19). The Guilford Press.

投稿日期：113年03月26日
第一次修改日期：113年05月03日
第二次修改日期：114年01月15日
通過日期：114年03月06日

