





講者 李筱蓉 臨床心理師



😊 **現任：**宇寧身心診所臨床心理師
國立臺北教育大學心理與諮商學系兼任講師
臺灣芯福里情緒教育推廣協會講師團團長

😊 **曾任：**臺灣芯福里情緒教育推廣協會秘書長
林口長庚醫院兒童心智科資深臨床心理師
臺灣大學、國北教大兼任輔導老師
各級學校教師特教輔導知能研習講師

😊 **專長：**兒童及青少年心理發展、早期療育
兒童及青少年注意力、學習、情緒、行為及
人際等問題的心理評估與心理治療
社會情緒教育、親職教育、憂鬱症防治與介入

😊 **譯/著作：**13歲就開始-給中學生的SEL社會情緒學習指南(合著)
讀懂孩子的情緒話(合著)、兒童偏差行為(合著)
遊戲治療實務指南(合譯)、遊戲治療與危機處理(合譯)
影音課程：通往了解自閉症的幽徑地圖、拒學工作坊





資優學生的美麗與哀愁

挑戰一：完美主義的雙面刃

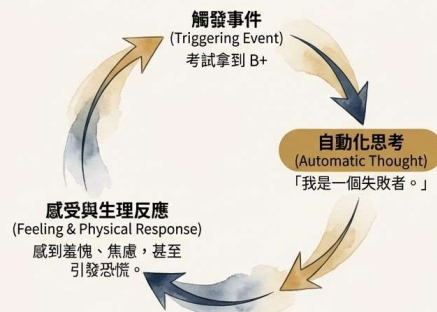
定義失能的完美主義

它同時是「一種對完美的渴望，和一種對不完美的恐懼。」(Greenspon, 2014)

衍生的兩大問題

1. **低成就**：學生可能因作品未達自己「完美」的標準而選擇不繳交，導致成績不佳。
2. **情緒風暴**：當無法達到自己設定的不切實際的期望時，會產生無價值感與憂鬱。

認知行為治療(CBT)視角：一個惡性循環



(Source: Kennedy & Farley, 2018)



資優學生的美麗與哀愁

挑戰二：學業焦慮的根源

核心機制

焦慮的思緒會佔用「工作記憶」(working memory)，形成一種負面的多工處理，從而降低學生的表現。



焦慮的常見來源

同儕比較壓力：在資優班中，學生不再是班上唯一的頂尖者。這種同儕比較感的轉變，可能加劇焦慮與競爭感。

外在期望壓力：來自他人（師長、父母）真實或感受到的成功壓力。

(Source: Wang, Fu, & Rice, 2012; Goetz et al., 2008)



資優學生的美麗與哀愁

挑戰三：非同步發展的內在衝突 (Asynchronous Development)

什麼是非同步發展？

資優生的發展在不同領域可能是不平衡的。他們很可能在某些領域（如認知、語言）超前，但在其他領域（如社會、情緒）卻是符合年齡，甚至是落後的。

造成的影響

認知與情緒的落差：能夠理解超出其情緒應對能力的複雜或令人恐懼的議題（如死亡、全球災難），導致焦慮。

人際關係的疏離：興趣、恐懼或情緒成熟度與同齡人格格不入，導致社交困難或孤立。

一個鮮明的例子

「一個七歲的孩子或許有閱讀杜斯妥也夫斯基《罪與罰》的語言能力，但不代表他在情緒上已準備好應對書中的內容。」 - Cross & Cross, 2015



雙重特殊 (2e) 學生的挑戰

看見隱形的挑戰：雙重特殊需求 (2e) 學生的發掘與輔導

雙重特殊需求 (Twice-Exceptional)：指兼具資優與障礙特質，同時需要資優教育與身心障礙教育雙邊服務的學生。

資優的光環
遮蔽了
障礙的特質。



障礙的標記
遮蔽了
資優的潛能。

台灣現況數據（來自「郭靜姿、陳彥璋」研究）




鑑出率偏低：國內雙特學生的鑑出率明顯低於國際推估的 2-5%。




類別分佈：已鑑出的雙特學生中，以自閉症學生居多，佔 64.1%。學習障礙資優生僅佔 4.3%。





 **為資優生搭建SEL成長鷹架**

 **鷹架一：自我覺察 — 引導資優生認識獨特的自我**





特點與需求

不理解「資優」的意義：對資優特質及其影響缺乏理解，不知道自身的能力和優勢。(來源：Dr. Smith, 新記事)

敏銳的差異覺察：對自己與同儕間的差異有敏銳的覺察力，但可能不知如何應對可能的困難。(來源：Dr. Smith, 新記事)

非同步發展：認知發展可能超前，但情感發展不一定同步 (來源：新記事)

引導策略 (鷹架)

-  **主題探究 (Thematic Inquiry)：**進行「探索資優特質」的專題，幫助理解與同儕的差異。
-  **概念構圖 (Concept Mapping)：**繪製關於「我」的心智圖，標示出自己的優點、弱點與興趣。
-  **熱情專案 (Passion Projects)：**讓學生投入感興趣的議題，從中展現利他精神與同理心。
-  **表達管道 (Channels for Expression)：**透過寫作 (日誌)、書目療法 (Bibliotherapy) 或藝術創作，鼓勵學生表達內心想法與SEL需求，培養自我倡議 (self-advocacy) 的能力。



為資優生搭建SEL成長鷹架

caremind



鷹架二：自我管理 — 從完美主義的枷鎖到正向的自我調節

特點與需求

- 不健康的完美主義：易有拖延、難做決定、逃避挑戰、不接受錯誤、對結果不滿、自我批判等傾向。(來源：Dr. Smith, 新記事)
- 害怕失敗：對失敗的恐懼與對不接受錯誤的僵化思維。(來源：Dr. Smith)
- 壓力管理技巧不足：難以應對學習挫折與焦慮。(來源：新記事)

引導策略 (鷹架)



- 教導正向完美主義特質 (Teach Positive Perfectionism Traits)：區分「追求卓越」與「害怕犯錯」的差異。



- 設定「正向個人最佳目標」(Positive Personal Best Goals)：鼓勵學生設定超越「自己過去最佳表現」的目標，而非與他人比較。這種內在動機有助於發展自我控制與自我效能 (self-efficacy)。



- 強化自我調節技能 (Strengthen Self-Regulation Skills)：透過專案管理練習，教導學生如何成功規劃並執行具挑戰性的任務。



- 創造安全冒險的環境 (Create a Safe-to-Risk Environment)：鼓勵從小風險開始嘗試，並肯定從中學習的過程，而不僅僅是結果。



為資優生搭建SEL成長鷹架

caremind



鷹架三：社會覺察 — 將高敏感度轉化為深刻的同理心

特點與需求

- 強烈的情緒強度 (EI)：智力越高，情緒強度可能愈強烈，導致極端情緒、高度焦慮或好奇心。(來源：Dr. Smith)
- 高度同理心：具有較高的同理能力，能對他人的需求做出敏感的回應。(來源：Dr. Smith, 新記事)
- 誤解風險：強烈的情緒感受可能被誤解為行為問題或學習困難，導致誤診。(來源：Dr. Smith)

引導策略 (鷹架)

- 引導同理心表達 (Guide Empathetic Expression)：透過辯論、慈善活動或文化慶典，提供抒發同理心與關懷他人的機會。
- 連結真實世界 (Connect to the Real World)：運用「熱情專案」或閱讀探討倫理議題的「傳記」，將他們對社會不公的深刻感受，轉化為尋找解決方案的動力。
- 提供同儕支持 (Provide Peer Support)：建立小組輔導或關懷計畫 (pastoral care programs)，讓學生有機會討論學業壓力、考試焦慮與人際競爭等議題。
- 最重要的第一步：準確的識別 (The Crucial First Step: Accurate Identification)：採用多元評估方式，理解學生的情緒特質，避免因誤解而錯失其資優潛能。



為資優生搭建SEL成長鷹架



鷹架四：人際技巧 — 尋找心智契合的同儕，建立高品質連結

特點與需求

- **社交孤立感**：易因學習環境、課程內容或同儕關係不匹配而感到情緒困擾或社交孤立。(來源：Dr. Smith)
- **高階道德推理**：具備較高階的道德推理能力，但可能與同儕的道德觀產生衝突。(來源：Dr. Smith, 新記事)
- **對高品質關係的需求**：需要與認知、情感上相似的同儕建立聯繫，以支持其韌性發展。(來源：Dr. Smith)

引導策略（鷹架）



學術性分組與加速學習：透過分科/跳級等方式，讓資優生與能力相稱的同儕互動，有助於修復社交困難，建立友誼。(來源：Dr. Smith, 新記事)



結構化社交技巧訓練：透過角色扮演 (Role-play) 和社交技巧訓練課程，培養正向的社會關係。(來源：Dr. Smith)



道德與倫理討論：運用科爾伯格的道德困境討論 (Kohlberg's moral dilemmas)，教導道德推理、倫理思維和決策過程。(來源：Dr. Smith)



為資優生搭建SEL成長鷹架



鷹架五：承擔決定 — 運用後設認知，做出兼顧倫理與福祉的選擇

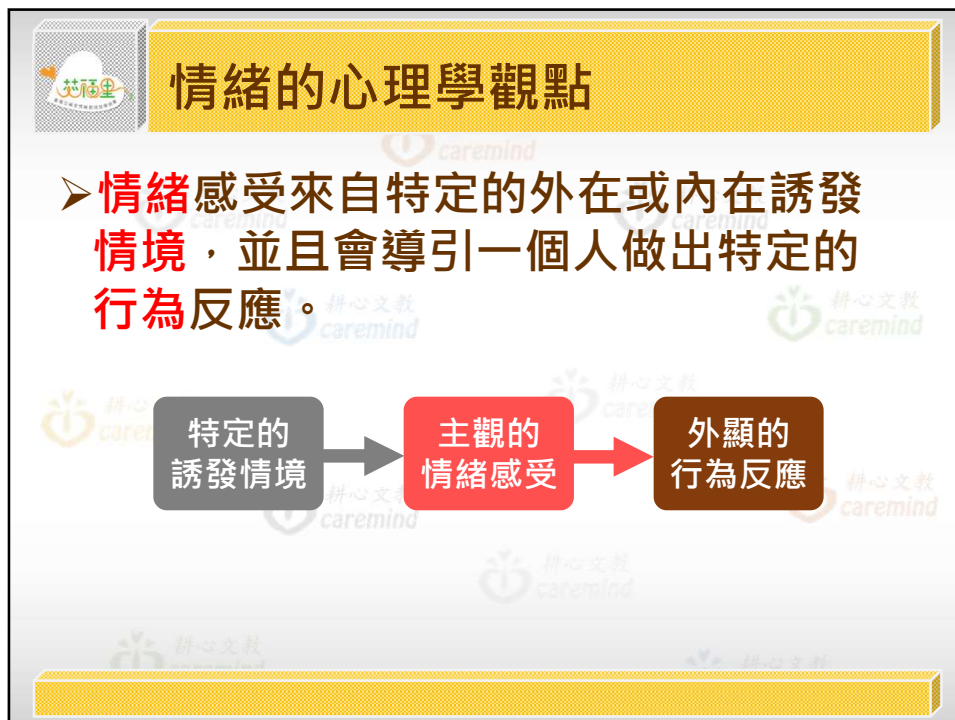
特點與需求

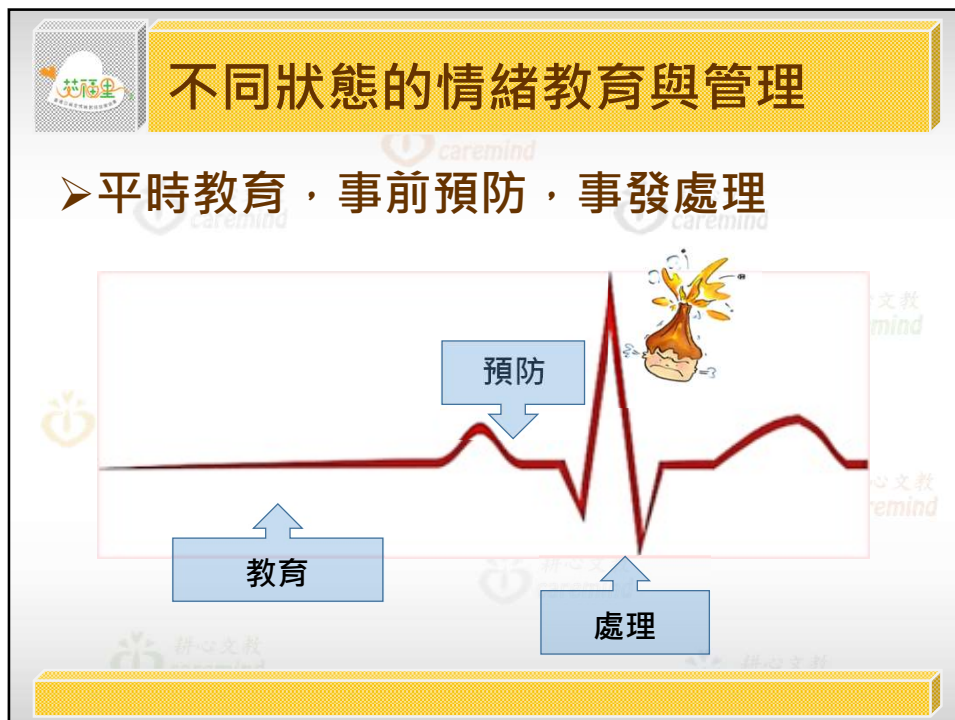
- **卓越的後設認知**：擁有高階後設認知能力，能夠監控自己的決策過程並修正策略，以達成更佳的結果。(來源：Dr. Smith, 新記事)
- **高效的創造性思維**：能高效地運用創造性思維來獲取新知或創新地解決問題。(來源：Dr. Smith)
- **決策中的倫理考量**：決策過程常涉及道德與倫理考量，需要顧及自身及他人的福祉。(來源：Dr. Smith)

引導策略（鷹架）

- **明確教導決策流程 (Explicitly Teach Decision-Making Processes)**：不要假設他們天生就會。將決策步驟化，引導他們評估選項、考量後果。
- **讓學生參與課堂決策 (Involve Students in Classroom Decisions)**：在課程設計、班級規範等環節賦予他們發言權，讓他們在真實情境中練習做決定。
- **善用其後設認知優勢 (Leverage Their Metacognitive Advantage)**：鼓勵他們反思自己的決策模式：「我當初是怎麼想的？」「下次可以如何做得更好？」讓他們成為自己思考的觀察者。









Ease 的具體做法

➤ 放鬆身心，回復平靜

- 確保**安全**
- 減少/避免更多刺激
- 協助/引導/鼓勵孩子執行有助於**降溫**的好方法
 - 好方法因人而異，請找到屬於您和學生專屬的降溫好方法！
- 給予時間和空間



Empathize 的具體做法

➤ 聆聽接納，同理回應

- 允許情緒產生，不壓抑情緒
- 不急於質問、批評指教
- 提升**情緒粒度**：以適當的**情緒辭彙**引導/幫助學生把情緒說/表達出來
 - 可降低大腦中與情緒相關的杏仁核活動，舒緩負向情緒
 - 有助於深化、儲存正向情緒



Empathize 的具體做法

➤ 聆聽接納，同理回應

• 換句話說 + 情緒詞彙

- 幫孩子換句話說，並且在其中置入符合心情的情緒詞彙

• 用「你希望」開頭

- 幫孩子的話改為「你希望」開頭的句子



Guide 的具體做法

➤ 情緒表達的三不二能

• 不傷人，不傷己

• 不故意破壞物品 (尤其是公共物品)

• 不破壞關係

• 能讓情緒變得比較好，而且持續比較長的時間

• 能讓下次處理得更好



Guide 的具體做法

- 設定明確的規範，堅定溫和地執行
- 表達自己的感受、想法與期待
 - 「我訊息 (I-message)」的運用
 - 「我覺得...」+ 「因為...」+ 「我希望...」
- 找出可被接受的解決方案





良好的溝通互動

➤ 營造溝通氣氛

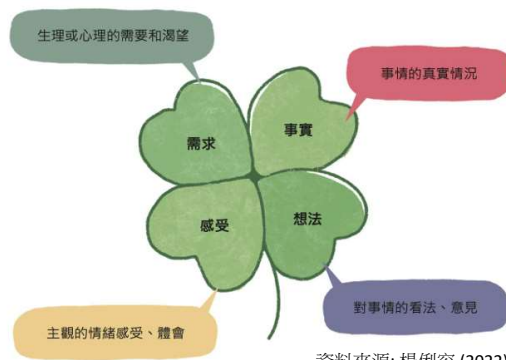
- 察言觀色不白目
- 善用溝通紅綠燈掌握周遭氛圍
 - 紅燈停：人多的場合不急著抒發感受與想法
 - 黃燈想：多觀察、仔細聽、去感受
 - 綠燈行：採取適當行動
- 留意其他影響溝通效果的因素
 - 地點的選擇，如：公開 / 私密；有利 / 不利
 - 察覺對方的溝通意願



良好的溝通互動

➤ 掌握溝通內容

- 列出完整的訊息→表達完整的訊息



資料來源: 楊俐容 (2022). 給中學生的人際溝通術





班級經營

給教師的班級引導技巧： 在日常中融入SEL

班級經營與引導策略

1. **明確教導學習技巧**：不要假設資優生天生就具備考試或時間管理技巧。當課業挑戰增加時，他們同樣需要指導。
2. **正常化「失敗」的價值**：創造一個安全的學習環境，將錯誤視為學習過程中自然且有益的一部分。
3. **善用心理教育**：引導學生像研究者一樣，探索社會行為與發展，將社交挑戰轉化為一個學習項目。
4. **建立親師溝通的橋樑**：定期與家長溝通，不僅是關於學業，更要交流孩子的情緒與社交狀況，建立合作夥伴關係。

(Sources: Kennedy & Farley, 2018；資優生情緒SEL)



© NotebookLM



正向經營

➤ 累積正向情緒的技巧

- 注意與分享孩子的正向情緒。
- 鼓勵孩子每天記錄 1~2 件感到開心的事。
- 鼓勵運動。
- 鼓勵親子、師生、學生彼此之間正向回饋。
-



負向調節

➤ 防災教育

- 進行社會情緒教育，推廣情緒管理要點

➤ 防災演習

- 建立預警系統
 - 有哪些情緒地雷？有哪些可觀察的徵兆？
- 發展處理模式
 - 處理順位？處理模式 (SOP)？處理方法 (行為改變技術、正向管教...)？

➤ 救災行動

- 保護師生安全，減少負面衝擊
 - 設停損點，採取降溫措施
 - 事後處理：重點放在下一次事件的預防



家長協力

給家長的協力共育：成為孩子成長的助力

家長如何成為教育的助力

1. **理解並接納非同步發展**：認知到孩子聰明的頭腦不等於成熟的情緒。提供與他們「情緒年齡」相符的支持，而非「智力年齡」。
2. **重視過程而非結果**：讚美孩子的努力、策略與毅力，而不是只強調分數或名次。這有助於對抗不健康的完美主義。
3. **建立高品質的親師溝通**：主動與老師、輔導師合作，分享您在家中觀察到的情況，共同制定支持策略。
4. **鼓勵多元探索**：幫助孩子在天賦領域之外，也發展興趣與社交圈，建立更全面的自我認同。

(Source: 資優生情緒SEL)



© NotebookLM



親師溝通的黃金原則

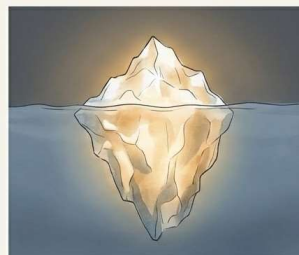
➤ 從「投訴」到「同盟」

- 先談優勢，再談挑戰
- 用「特質」說話，不用「缺點」說話
 - 如：將「固執」替換為「原則性強」，將「情緒化」替換為「情緒敏感」
- 建立共通語言
 - 如：SEL語言 (情緒調節、成長型思維...)
- 將問題轉化為「共同目標」
 - 如：一起幫助孩子發展「情緒彈性」



結語

看見完整的冰山，支持完整的孩子



對資優生的真正支持，意味著我們的眼光必須穿透學業成就的表面，去理解、接納並滋養他們豐富而複雜的內心世界。

「資優只是學生的一個面向。它不比構成這個學生的所有其他因素更重要或更不重要，但在我們決定如何最好地支持處於困境中的學生時，應始終將其納入考量。」 - Kennedy & Farley, 2018



結語

當一個人
有能力妥善處理負向情緒、
有能力讓正向情緒趨向最大化、
並對有益身心的事物充滿好奇，
才會對生命和生活充滿熱情與動力，
才会有真正的身心健康！



歡迎持續關注芯福里



官方網站



FB粉絲頁



Line社群



播客頻道