未來親子

2025 未來親子情緒教育調查

懂情緒的孩子 更有自我成長的力量

當孩子學會認識自己的情緒，就能開始學會怎麼愛自己。



圖選自小天下《安心國小》系列　文／岑澎維；圖／張庭瑀

未來親子

學校課業

人際關係

網路社群



各方造成的巨大壓力，
讓孩子的笑容變少了，
心裡話似乎也不太說了.....

《2024兒童福祉調查報告》調查顯示
臺灣孩子幸福感逐年下滑，
來到68分，低於世界平均75分

未來親子

調查目的與背景

2025年，教育部宣布推動為期5年的社會情緒學習（SEL）中長程計畫，將社會情緒學習納入正規教育。

未來親子因此啟動調查，以理解受訪者對「情緒教育」與「社會情緒學習」的看法與做法。

期盼提供適當建議，與學校、家庭共同努力，守護孩子安心成長，成為能覺察與管理自我情緒、同理他人，為自己負責的人。



未來親子

多數孩子面臨著友情與青春期挑戰



超過**60%**曾遭遇排擠或與人爭執

當被排擠或不友善對待時.....

40% 孩子**選擇隱忍.....**

20% 能獨自捍衛自己

40% 尋求大人協助

顯示孩子在人際互動、
自我認同方面仍需更多支持，
尤其進入青春期後，
同儕壓力只會更複雜。

孩子強烈的情緒是「求救訊號」

在挫折、負面情緒裡的孩子.....



49% 會「生氣或耍賴」



22% 獨自承受壓力



29% 與家人傾訴

但能勇敢釋放情緒，
是來自於對人或環境的信任。
家長不該壓抑孩子的情緒，
要協助孩子把情緒轉化為語言和策略



孩子多半「報喜不報憂」

當孩子遇到需要幫忙的時候.....



5% 完全不求助



48% 偶爾求助



47% 經常求助





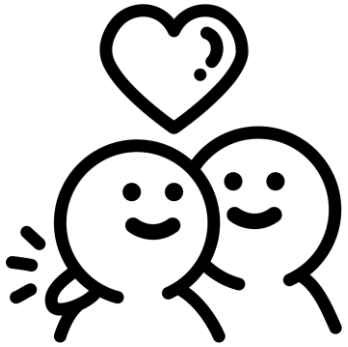


只要在現有的信任基礎上做一點改變，我們就有機會接住孩子。

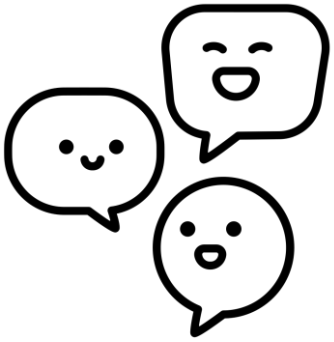


未來親子

家長與老師，是孩子情緒安全的後盾



90%家長重視
孩子情緒發展



78%家長每天
與孩子聊天



95%孩子遇到困難
願意與大人求救



未來親子

親密互動，培育孩子的獨立與自信



60%家長以「理性分析」「聆聽安慰」
回應孩子的負面情緒，期盼孩子恢復冷靜



來自資深教師岑澎維的觀察



調查發現，高達93%受訪者與孩子最常聊的話題為**「生活趣事」**。

任教多年、了解孩子的《安心國小》老師作者岑澎維指出：

孩子在學校真正的煩惱通常不會主動說

真正的煩惱常藏在孩子心底，需要老師的敏感度和專業判斷來發現

老師是家庭之外的重要支持網絡，

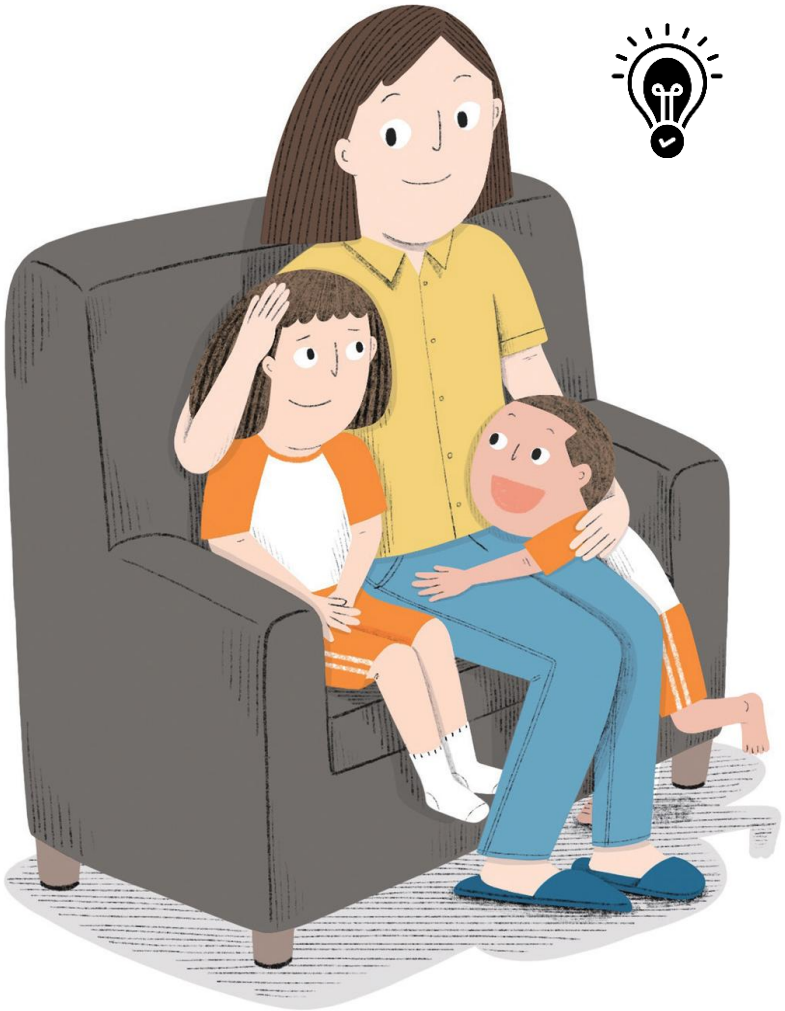
當家長和學校攜手合作，孩子才能更早獲得幫助。

「不要比較、少責備、家庭和睦、經濟穩定」是孩子最常說的心願



家長可以怎麼做？

從家庭安全感培養心理韌性，勇敢迎向世界



先學會感受情緒，再談情緒管理

先協助孩子感受內心、
理解當下狀態與情緒，
透過一次次練習，
往後遇到困境或情緒低落時，
更能溫柔地對待自己，
並找到調適之道。

家長可以怎麼做？

從家庭安全感培養心理韌性，勇敢迎向世界







增加安全感

家長在足夠且適當的情緒支持上：
採取「延遲介入」策略，
以陪伴代替直接給答案，
鼓勵孩子先提出1-2個解決方案，
一起討論可行性，或一起試試看。

讓孩子在充分安全感中，
建立自信和獨立思考能力。

未來親子

家長可以怎麼做？

從家庭安全感培養心理韌性，勇敢迎向世界

培養社會情緒學習能力

（Social Emotional Learning，簡稱SEL）



SEL知識庫

- 由美國CASEL（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning，學業社交與情感學習協作組織）所提出的架構
- 2月底教育部頒布為期5年的「社會情緒學習（SEL）中長程計畫」（114至118年）；為此，國教院特別成立「社會情緒學習研究室」

未來親子

SEL社會情緒學習是什麼？

五大內涵

1
自我覺察
認識自己的
情緒與特質

2
自我管理
學習控制衝動
與壓力

3
社會覺察
理解他人感受
培養同理心

4
人際關係技巧
練習合作
傾聽與溝通

5
負責任的決定
困境中做出合宜選擇
並為自己的決定負責



未來親子

SEL是未來面對挫折和壓力的金鐘罩

SEL怎麼幫助孩子？



心理韌性

幫助孩子從挫折中恢復並保持積極性



提升受挫力

增強孩子應對壓力和挑戰的能力



自我調節

促進孩子管理情緒和行為



適應挑戰

幫助孩子適應新情況和變化



追求幸福

鼓勵孩子找到滿足感和快樂

校園衝突、霸凌、憂鬱自傷比例將下降

情緒知識庫

什麼是「心理韌性（resilience）」？
就是「**遇到困難時，能夠調整心態、重新站起來的能力**」。
它不是指永遠不會受挫或不會難過，而是面對壓力、挫折或重大變化時，能夠慢慢恢復、找到解決方法，甚至從中成長。

把孩子的信任，
轉化為成長的力量

陪伴、傾聽、安全感，

是孩子進入同儕世界的重要後盾

如果孩子從小習慣表達情緒、

被接納、被傾聽，

未來面對友情挑戰時，

能勇敢地表達立場、尋求協助，

甚至成為守護他人的力量。



家長可以怎麼做？

優質陪伴讓孩子長出心理韌性



角色扮演
發展
應對策略





心裡話
小時光

親子共讀
學習覺察



完成任務
建立信心



培養SEL最簡單的途徑：閱讀優質作品

- 從讀本理解與體會各種可能情境，預演情境、演練對話
- 幫助孩子理解他人、表達情緒，找到應對方法
- 大人可以理解孩子的思維與心聲，遇到的困境

了解SEL書單



未來親子

★SEL社會情緒學習讀本最推薦★

「安心國小」系列

【6-12歲推薦】
獲獎無數、專家推薦的暢銷故事集
透過最貼近校園生活的故事
讓孩子面對問題、面對他人、面對自己



安心國小系列作品，正是我心目中理想的SEL學習素材。故事主軸包含交友、感情、霸凌、抱怨.....等，都是非常貼近孩子生活的社會情緒學習課題。而作者對故事情節的鋪陳、對字裡行間情緒流動的掌握，更是引人入勝，一旦開卷必能從中獲得啟發與樂趣。

——楊俐容　芯福里情緒教育推廣協會創會理事長

未來親子

「安心國小」系列主題





《安心國小1：我們是同一掛的》
關於**拒絕**的故事，學會溫柔而堅定的拒絕。

《安心國小2：冰紅茶霸凌事件》
關於**霸凌**的故事，聽見被霸凌者的聲音。

《安心國小3：戀愛傳染病》
關於**戀愛**的故事，用平常心去感受愛。

《安心國小4：抱怨靠邊站》
關於**抱怨**的故事，練習更好的溝通方式。

《安心國小5：時間，等等我》
關於**時間**的故事，用選擇找到真正的滿足。

《安心國小6：這樣用錢可以嗎？》
關於**金錢**的故事，學會存也學會大方。

《安心國小7：我就是想贏！》
關於**輸贏**的故事，用勇氣學會面對失敗。

《安心國小8：又不是我的錯！》
關於**道歉**的故事，用真心修補彼此的關係。

《安心國小9：有話好好說》
關於**說話**的故事，學會溫柔而堅定的表達。

《安心國小10：大家都不懂我！》
關於**合作**的故事，用同理心找出共好的方法

《安心國小11：為什麼不能跟他玩？》 NEW
關於**手足和友誼**的故事，用理解化解誤會。

《安心國小12：我不敢告訴老師》 NEW
關於**說出口**的故事，練習勇敢說出想法與需求。

未來親子

★SEL社會情緒學習分齡推薦閱讀書單★

3-8歲：「蠟筆小黑」系列

日本人氣創作者中屋美和作品！
當孩子最熟悉的蠟筆化身為主角，一起用可愛故事學習：

- 自我認同
- 團隊合作
- 生命教育
- 友愛關懷



★SEL社會情緒學習分齡推薦閱讀書單★

8-10歲推薦



「你對我太壞了，讓我忍不住想，是不是從來沒有誰對你好。」
讓孩子表達情緒、理解善意、建立良好人際關係反霸凌故事集！



在這裡調皮搗蛋不但不會被罵，還會被老師稱讚喔!
但在一次次的作亂下，林超強將逐漸發現……？

未來親子

★SEL社會情緒學習分齡推薦閱讀書單★

8-12歲推薦



教孩子好好交友、好好說話、學會高情商生存術卻不用委屈自己的魔法系列作！爆笑情境+童趣塗鴉插圖+超實用技巧=在哪裡都是人氣王！



點子實驗王葛瑞+各種突發意外=寫不完的囧日記！
霸凌、交友、家庭，跟著葛瑞的爆笑成長故事，紓解生活壓力！

★SEL社會情緒學習分齡推薦閱讀書單★

8-12歲推薦



哈佛心理專家劉軒專門為少年量身打造的18堂心理課，讓青少年更理解自己！

結合心理學理論、心理實驗，為讀者化解心理問題，提升正向心理素質！

懂情緒，讀懂自己的情緒
是啟動孩子心靈成長最重要的一步

讓我們陪伴孩子認識、表達和管理情緒，

同理他人，與人為善，

進而學會為自己的行為負責。

當家庭和學校攜手支持，

孩子就能擁有面對世界的勇氣和工具，

帶著自信與溫暖，成為自己的主人。



未來親子

感謝您的耐心閱讀

如希望收到更多教養、情緒教育好書資訊，
歡迎加入「未來親子學習平台」
臉書粉絲團、IG粉絲及官網會員喔
讓孩子帶著自信與溫暖，成為自己的主人

FB　　IG　　官網

