



實習心理師 陳莉萍

已讀自己的心

高中學生 12 次心理成長小團體提案

在壓力、人際和比較裡，練習聽懂自己的需要。

情緒覺察

人際界線

支持資源

我真的
沒事嗎？

其實我
有點累

先慢
一秒

今天先讀懂自己

今天想讓主任看見的重點

這個團體不是單次宣導，而是一套低壓力、可執行、可追蹤的心理成長方案。

為什麼需要

學生可能不是自願來，但仍可能在30分鐘裡拿到一個可用工具。

怎麼進行

固定流程：暖身、主活動、練習、學習單、收束；每次都能帶走一句話或一個方法。

如何安全

低揭露、尊重不分享、保密有例外；遇到危機回到校內流程與個別輔導。

方案出發點：把「銷過時間」變成開始

當學生不是自願來，活動最重要的不是說服他們立刻改變，而是讓他們願意多看自己一眼。

我只是來銷過

那至少讓這30分鐘
不要白白浪費

帶走一個能用的小工
具

設計關鍵：低壓力、低揭露、可選擇分享、每次都有具體練習。

團體定位：不是治療，也不是處罰

適合一般性心理成長與支持；危機議題則回到個別輔導與校內流程。

不是

- 不是公開檢討
- 不是強迫自我揭露
- 不是要學生立刻變好

而是

- 練習看懂情緒
- 練習說出需要
- 練習找到資源

安全界線

- 尊重不分享
- 保密有例外
- 風險轉個別處遇

三個課程總目標

主軸和海報一致：看懂情緒、說出需要、找到資源。

認知目標

理解情緒、壓力、身體訊號、
人際界線與支持資源的關係。

情意目標

增加自我理解與接納，降低「
我很糟」「只能硬撐」的感受
。

行動目標

練習表達需要、設定界線、尋
找資源，建立可執行的自我照
顧方法。

12次課程地圖

課程從自我覺察開始，進入人際界線，最後整合成資源與照顧計畫。

第1-4次 | 看懂自己

狀態覺察、因應方式、情緒訊息
、他人眼光

第5-8次 | 整理關係

社群比較、討好模式、壓力表達
、關係距離

第9-12次 | 帶走工具

支持地圖、壓力出口、價值方向
、照顧計畫

設計邏輯：先建立安全感，再練習人際表達，最後形成個人可用的工具箱。

每次30分鐘怎麼進行

固定節奏能降低不確定感，也讓短時間仍有完整收束。

0-3分

暖身簽到

知道今天狀態

3-8分

主題引入

連到日常情境

8-23分

活動練習

卡片、句型、情
境討論

23-29分

學習單

寫成自己的語言

29-30分

一句收束

穩定結尾

12個單元一覽

每次都對應高中生日常：壓力、人際、社群、界線、資源。

1 我現在的狀態

2 我都怎麼撐過去

3 情緒其實有訊息

4 我是不是太在意別人

5 社群上的我和真的我

6 我不想被討厭

7 說不出口的壓力

8 關係裡的安全距離

9 我其實也有資源

10 給壓力一個出口

11 我想成為怎樣的人

12 寫給之後的自己

示範單元：第6次「我不想被討厭」

這一堂練習人際界線，把「拒絕」從翻臉改成可說出口的句子。

活動切入

從高中生常見情境開始：朋友一直借作業、同學要求幫忙說謊、群組一直催。

練習句型

我知道你想____，但我現在不能____。
我可以____，但不能____。

帶走成果

學生寫下一個難拒絕情境，並完成一個比較說得出口的界線句。

5分鐘學習單：我的心情已讀回條

每次最後用同一張格式，讓學生把本次收穫寫成自己的語言。

我的心情已讀回條

1. 我現在最常出現的情緒：____
2. 它可能在提醒我：____
3. 我現在最需要的是：____
4. 我可以先試的小行動：____

評估方式

不只看學生是否主動分享，也看是否能使用情緒詞、界線句、求助句，或完成一個小行動。

安全設計與輔導界線

小團體提供支持與練習；危機事件仍需要個別評估與校內流程。

保密有例外

涉及自傷、傷人、受暴、嚴重霸凌或重大安全風險時，需要找成人一起協助。

降低揭露壓力

學生可選擇不分享；可用手勢、便利貼、情境卡代替個人故事。

後續追蹤

若學生高壓力或持續危機，轉入個別輔導、導師合作或依校內規範處理。

預期成果與需要支持

希望學生在不是完全自願的狀態下，仍能帶走一個理解自己、整理關係或求助的工具。

需要支持

固定時段與場地
轉介名單與導師溝通
危機個案的督導與後續處理

完成成果

12次教案
每次學習單
主題海報
帶領紀錄與回饋

下一次
我可以先停一下

我可以找誰？
我可以怎麼說？

帶走一個方法
就已經不是白來

報告結語：把這30分鐘，變成比較懂自己的開始。