

撥開青春期的情緒迷霧： 高中生薩提爾冰山 SEL 課程設計藍圖

12 堂高質量微型體驗課程 | 從行為控制走向內在韌性建構



停止無效的行為說教，直擊風暴核心的內在對話



痛點觀察：高中生的青春風暴

- 表層行為劇變：人際衝突、情緒風暴、自我認同焦慮
- 傳統應對失效：落入「行為控制」與「說教」
- 結果：學生關閉溝通管道，防衛心築起

核心解方：

SEL 社會情緒學習 × Satir 薩提爾理論

- 從行為下潛：探索內在「渴望」與「自我」
- 精準體驗導向：將模糊的情緒轉化為可視的覺察
- 結果：建立強大且持久的內在韌性與一致性

遇見內在冰山： 七個層次的自我解剖模型



行為 (Action)

外顯的動作、言語與故事

感受 (Feelings)

喜怒哀樂等初級與次級情緒

觀點 (Perspectives)

大腦的自動導航信念與假設

渴望 (Yearnings)

普世需求：被愛、接納、價值、自由

應對姿態 (Coping Stances)

面對壓力時的求生慣性
(討好、指責、超理智、打岔)

感受的感受 (Feelings about feelings)

對自身情緒的內在評判

期待 (Expectations)

對自己、對他人、來自他人的期待

自我 (Self)

生命力與純粹的存在本質

0m
10m
200m
300m
400m
500m
600m
800m

30 分鐘微型課堂引擎：精準、體驗導向、減少說教



5 mins: 暖身與心靈定錨 (Check-in)

- 1 分鐘正念呼吸或靜心
- 4 分鐘簡單互動 (如：1-5 分能量評估)



10 mins: 反思與生活實踐 (Check-out)

- 小組分享一句話的頓悟 (Aha! moment)
- 派發本週日常冰山小任務

15 mins: 核心體驗與概念 (Focus & Activity)

- 5 分鐘精簡講授 (減少說教，搭配視覺圖卡)
- 10 分鐘深度體驗活動 (書寫、肢體伸展、兩兩對談)

12 堂潛航旅程總覽： 從看見行為到整合自我



第一階段：冰山的一角—— 捕捉情緒與身體的訊號

Behavior
行為
Feelings
感受



第1堂：啟航！ 遇見內在冰山

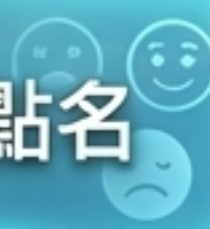


核心概念：鐵達尼號隱喻，
行為底下的秘密。

關鍵活動：繪製當下冰山
圖，盲選情緒卡。



第2堂：情緒點點名



核心概念：情緒是訊號，
告別模糊的「就很煩」。

關鍵活動：情緒氣象觀測
站，大腦天氣造句。



第3堂：身體會說話



核心概念：生理覺察，壓
力發出的緊繃警報。

關鍵活動：身體掃描 (Body
Scan)，身體地圖著色。



診斷矩陣：將模糊的「很煩」 解碼為具體的生理與心理需求

Behavior
行為
Feelings
感受



3. 咬牙 / 聳肩

2. 胸悶心悸

1. 胃痛緊繃

外層 (模糊語言)：
沒差啦、就很煩

中層 (次級情緒)：
生氣、嫉妒、焦慮

核心 (真實情緒)：
受傷、害怕、無力感

行動洞察：當身體變緊時，對自己說：
『哦，我的身體在大聲說話了。』

第二階段：水面上的面具—— 破解人際衝突中的防衛慣性

Behavior
行為
Feelings
Coping Stances
應對姿態



第4堂： 討好與指責

委屈自己 vs. 攻擊他人

活動：姿態定格劇
(合十微蹲 vs. 單指責罵
維持1分鐘，感受緊繃)

活動：情境台詞挑戰
(如：期中考考砸的
極端回應演練)

第5堂： 超理智與打岔

講道理的大腦 vs.
逃避的靈魂

活動：情境台詞挑戰
(如：期中考考砸的
極端回應演練)

第6堂：大和解

不委屈、不攻擊、不
逃避

活動：一致性溝通，
黃金三角「我訊息」
公式練習

活動：一致性溝通，
黃金三角「我訊息」
公式練習

第7堂： 日常面具

看見關係中的切換

活動：關係連連看
(洞察對家人、朋友、
師長的不同防衛姿態)

五大溝通姿態解析： 看見行為背後的恐懼與關注點



溝通姿態	關注焦點 (自我 / 他人 / 情境)	外顯行為	內心真實狀態
討好型	✗ 自我 / ✓ 他人 / ✓ 情境	道歉、乞求、過度妥協	我沒有價值、害怕被拋棄
指責型	✓ 自我 / ✗ 他人 / ✓ 情境	批判、命令、推卸責任	我很孤單、害怕失去控制
超理智型	✗ 自我 / ✗ 他人 / ✓ 情境	引述數據、講大道理、無情緒	我感到脆弱、害怕犯錯
打岔型	✗ 自我 / ✗ 他人 / ✗ 情境	轉移話題、裝瘋賣傻、逃避	沒有人在乎、世界是不安全的
一致型	✓ 自我 / ✓ 他人 / ✓ 情境	誠實表達、言行一致、專注傾聽	我感到安全與連結、自我肯定

第三階段：潛入深海 —— 拆解限制性信念，擁抱核心渴望

Perspectives
觀點
Expectations
期待
Yearnings
渴望



第 8 堂：翻譯年糕（認知與觀點）

核心：受苦源於大腦的自動導航（NATs）。

活動：NATs 抓漏。找出『他沒回訊息 = 他討厭我』的另外兩種合理解釋。

第 9 堂：失落的期待

核心：看見『應該』背後的失落情緒。

活動：期待清單改造。將『他應該要挺我』轉化為『我需要安全感』。

第 10 堂：自我與價值（渴望）

核心：追求四大普世渴望（被愛、接納、價值、自由）。

活動：核心渴望連連看與閉眼自我肯定練習（Affirmation）。

翻轉心智模式： 從「自動導航 (NATs)」到「看見自我價值」

Core Self / Value
核心自我/價值
Yearnings
渴望
Expectations
期待



事件發生：朋友吃午餐沒有等我

直覺路徑（大腦自動翻譯 / NAT）

他一定討厭我

防衛行為：指責型去罵他，或打岔型裝不在乎

翻轉路徑（冰山潛）

Step 1 喊卡抓漏：暫停！可能他急著去上廁所。

Step 2 挖掘期待：我生氣是因為期待『朋友應該要挺我』。

Step 3 連結渴望：放下應該，承認內心只是『渴望被接納』。

結果：放鬆緊繃感，帶著自我價值感重回一致性溝通。

第四階段：帶回水面的力量—— 冰山整合與高壓實戰

Perspectives
觀點
Expectations
期待
Yearnings
渴望



第 11 堂：內在冰山大重組

大魔王關卡：高難度情境演練

- 整合四步曲：覺察身體 → 命名情緒 → 翻轉認知 → 一致性表達。
- 活動體驗：冰山劇本殺。模擬極端情境（如：發現摯友背後傳八卦）。小組限時 5 分鐘討論，當場演練一致性談判技巧。

第 12 堂：航向未來

SEL 是一輩子的旅程

- 心法：冰山不是冷硬的工具，而是看待自己與他人最溫柔的視角。
- 活動體驗：畢業感言 (Aha! moment) 分享，並動手製作實體的『情緒隨身錦囊』，帶回日常生活中。

課程最終產出：學生的專屬「冰山急救包」

自我對話防線

寫下給未來陷入低潮、冒出限制性信念的自己的一封短信，建立自我肯定。

急救行動清單

當...發生，我覺得...，因為希望...，因一位的行動，建立自我肯定...

急救行動清單

3 個能立刻回到『一致性』的具體行動：

- 範例 A：去球場投籃 20 顆
- 範例 B：閉眼做 3 次深長的腹式呼吸
- 範例 C：找一位信任的朋友聊聊

黃金三角公式提醒

當...發生，我覺得...，因為我希望...



讓改變發生的最後一哩路： 教學現場的成功守則



嚴格控時與節奏

30 分鐘稍縱即逝。核心活動 10 分鐘一到強制切換，讓學生習慣高效、緊湊的體驗與討論。



一頁到底的小冊子

將 12 堂學習單整合成一本專屬小冊。每堂課限制在半面 A4 書寫量，徹底消除發放與回收的時間浪費。



體驗優先，減少說教

教師退居引導者。與其花 10 分鐘解釋理論，不如讓學生站起來擺出「指責型」姿勢 1 分鐘，身體的記憶比大腦更深刻。