



114年11月圖書館月刊

主題：主題書展活動*社會情緒書展

社會情緒書展

感受情緒的力量
探索更好的自己

五大主題書單推薦

- 自我覺察 | 發現真實的自己
- 自我管理 | 掌控內心的力量
- 社會察覺 | 理解他人的世界
- 人際技巧 | 建立真誠的關係
- 負責任的決策 | 做對的選擇

時間：2024/12/05-2025/01/20

情緒，無時無刻不在影響我們的選擇與關係，
 如何理解自己，與他人共處，做出智慧的抉擇？
 這場書展精選優質書籍，
 從自我覺察到負責任的決策，
 幫助你提升情緒智慧，探索更好的自己！

你是否也有這樣的煩惱？

「總是莫名的焦慮，卻說不出原因…」

「一直對周遭的人發脾氣，卻時常感到後悔…」

情緒，無時無刻影響我們的選擇與關係。

如何理解自己的情緒、與他人和諧共處、做出智慧的選擇？

這些看似難解的問題，其實可以透過學習來改善！

隨著時代發展，社會情緒學習 (Social Emotional Learning, 簡稱SEL) 愈來愈受到全球重視，是生活重要的

「軟實力」，已經成為多國教育課程的新趨勢。情緒管理與人際溝通成為每個人生活中的必修課，而一本好書，往往能幫助我們找到解決困惑的答案。

本次書展精選優質書籍，涵蓋從自我覺察到負責任的決策等主題，幫助你提升情緒智慧，探索內心深處，實現更平衡的生活。

在這裡，你能找到：

探索內心的指南：了解情緒運作的秘密，學會與自己和平共處。

人際互動的策略：如何理解他人，改善關係，讓溝通更順暢。

教育者的寶典：專為教師和家長準備，幫助孩子從小培養社會情緒能力。



社會情緒學習 (SEL) SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

關於情緒的知與行

情緒是生活中不可或缺的一部分，不僅影響內在感受，也關係到行為與人際互動。「情緒的知與行」指的是認識情緒 (知) 並有效管理與表達情緒 (行)，讓情緒成為生活與成長的助力，而非阻力。

認識情緒

- 情緒的辨識
- 情緒皆有其功能
- 情緒是流動的
- 情緒與思維的連結

管理與表達情緒

- 接納紓解情緒
- 建設性表達情緒
- 培養情緒復原力
- 學習共情

情緒的知與行

SEL的五大核心能力

Self-awareness

- 了解自己的情緒價值觀與能力
- 建立自信與成長型思維
- 學習識別和表達情緒

Social Awareness

- 理解他人感受與觀點
- 尊重多元文化和習俗
- 建立同理心，關注群體福祉

社會情緒學習 Social Emotional Learning

Self-Management

- 調節情緒與行為並適應壓力
- 設定目標並堅持實現
- 培養專注力與自律能力

Relationship Skills

- 建立與維持健康且有意義的關係
- 學習溝通合作與衝突解決技巧
- 建立信任和互助

Responsible Decision-making

- 建立和維持健康且有意義的關係
- 學習溝通合作與衝突解決技巧
- 建立信任和互助

1. 自我覺察 * 發現真實的自己

<p>情緒陰影</p> <p>情緒陰影享受情緒自由</p> <p>作者：許曉宜著</p> <p>登錄號：00047300</p> <p>館藏狀態：館內</p>	<p>瓶中迷境</p> <p>瓶中迷境</p> <p>作者：梅根·羅文...</p> <p>登錄號：00049265</p> <p>館藏狀態：館內</p>	<p>情感是什麼呢</p> <p>NO COVER</p> <p>作者：梅根·羅文...</p> <p>登錄號：00049265</p> <p>館藏狀態：館內</p>	<p>沒關係，是悲傷啊！</p> <p>沒關係，是悲傷啊！：直視悲傷的真相...</p> <p>作者：梅根·羅文...</p> <p>登錄號：00049265</p> <p>館藏狀態：館內</p>
<p>你不能決定出身，但你可以選擇人生</p> <p>作者：蕭特著</p> <p>登錄號：00048731</p> <p>館藏狀態：館內</p>	<p>這僅有一次的人生，我不想說抱歉</p> <p>作者：林皇鐘著</p> <p>登錄號：00051134</p> <p>館藏狀態：館內</p>	<p>親愛的女生：去做每一件妳所喜歡的...</p> <p>作者：楊雅晴著</p> <p>登錄號：0000048350</p> <p>館藏狀態：館內</p>	<p>不！我不喜歡被捉弄</p> <p>不！我不喜歡被捉弄</p> <p>作者：梅麗莎·莎金...</p> <p>登錄號：00047394</p> <p>館藏狀態：館內</p>

主題一展出書單

 我喜歡人生活的樣子 作者：蔡淑菁 登錄號：00048701 館藏狀態：館內	 我的日常取向：把每一天都活成自己... 作者：金敏淑著；... 登錄號：00049345 館藏狀態：館內	 時時刻刻 作者：麥克康寧漢 登錄號：00022993 館藏狀態：館內	 生命的十二堂情緒課 作者：王浩威醫師... 登錄號：00029774 館藏狀態：館內	 每天演好一個情緒穩定的人 作者：老福的貓頭鷹... 登錄號：00048002 館藏狀態：館內
--	--	--	--	--

主題二展出書單

2. 自我管理 掌控內心的力量**

 不生氣的技術 作者：吳淡如著 登錄號：00029205 館藏狀態：館內	 你可以生氣,但不要太「想」越氣停... 作者：水島廣子著lg... 登錄號：00050775 館藏狀態：館內	 為什麼不能等一下 作者：王宏哲文；... 登錄號：00048660 館藏狀態：館內
---	--	---

4. 人際技巧 建立真誠的關係**

主題四 展出書單

 謝謝生命中的討厭鬼 作者：羅伯特貝茨 登錄號：00048453 館藏狀態：館內	 不要講話 作者：安德魯克萊... 登錄號：00027726 館藏狀態：館內	 吹口哨的孩子王 作者：重松清文 登錄號：00044822 館藏狀態：館內	 一百件洋裝 作者：艾維諾艾斯... 登錄號：00027476 館藏狀態：館內
---	--	---	---

培養社會情緒的素養，理解自我情緒的來源，與自己好好共處到負責任的做決定，j都是需要學習的。找不到方向嗎？根據以下的測驗可以驗出你所需要的是那些書籍，來幫助你有更好的情商。測驗看看吧！

你是否也有這樣的煩惱？
 「經常感到莫名的焦慮，卻說不出原因...」
 「總是不自覺對周遭的人發脾氣，事後又感到後悔...」
 別擔心，這些情緒困擾其實有方法可以改善！學會調適情緒、提升人際溝通能力，甚至能有效解決日常問題，這些都屬於一種重要的「軟實力」——社會情緒學習。

 簡愛,狐狸與我 作者：芬妮布莉特(...) 登錄號：00046705 館藏狀態：館內

主題三展出書單

3. 社會察覺 理解他人的世界**

 關係黑洞：面對侵蝕關係的不安全感... 作者：周慕姿著 登錄號：0000047672 館藏狀態：館內	 療癒,從感受情緒開始：傷痛沒有特... 作者：留佩萱著 登錄號：00049242 館藏狀態：館內	 Stressilient 抗壓韌性 作者：珊·艾卡芭(Sa...) 登錄號：00050798 館藏狀態：館內	 為什麼事情做不完,你還在滑手機?先... 作者：舒姮著 登錄號：00050996 館藏狀態：館內
--	---	---	---

主題五 展出書單

5. 負責的決策 做對的選擇**

測驗你的5大人際軟實力

社會情緒學習 (Social Emotion Learning, 簡稱SEL) 測驗簡版

圈選出以下敘述的同意程度, 1分為非常不同意, 5分為非常同意

我總是能清楚知道自己真正的心情。 1 2 3 4 5	我知道有哪些人或團體可以支持我。 1 2 3 4 5
我很清楚自己的優缺點。 1 2 3 4 5	我能與不同背景的人交朋友。 1 2 3 4 5
我能對別人的處境感同身受。 1 2 3 4 5	我知道讓大家合作的技巧。 1 2 3 4 5
我瞭解自己有各種不同的心情。 1 2 3 4 5	我會扮演好自己在團體中的角色。 1 2 3 4 5
我知道自己的目標。 1 2 3 4 5	我知道每個人都有自己的原則需要被尊重。 1 2 3 4 5
當不好的事情發生時,我可以控制好自己的心情。 1 2 3 4 5	我能站在不同的觀點去思考事情。 1 2 3 4 5
我不會做讓人不舒服的事情。 1 2 3 4 5	我會在衝突中尋求雙贏。 1 2 3 4 5
在決定前,我會考慮該策略的優點和缺點。 1 2 3 4 5	我會先評估狀況,再決定何時行動。 1 2 3 4 5
我能接受自己與他人不同的特質。 1 2 3 4 5	我了解每個地方都有自己的規定。 1 2 3 4 5
我能包容別人的無心之過。 1 2 3 4 5	我做決定前我會先確認是否違背了社會倫理與安全。 1 2 3 4 5

可以根據自己的分數,繪製出自己的雷達圖,一格為5分,往外分數愈高 *分數愈高,代表該核心能力程度愈高

總分: _____ 分 總分數愈高,代表社會情緒學習程度愈高

測驗改編自：林秀玲 (2022)。社會情緒學習在臺灣推動現況暨對兒童社會情緒學習、學習動機、主觀幸福影響之研究。



圖片資料來源：
 不禁發脾氣後又後悔？測測看你的5大人際軟實力——社會情緒學習雷達圖。(2023, July 15), 雞湯來了。
<https://chickensoupfamily.com/2023/06/27/sel/>

圖書館月刊公告於

1. 自強國中首頁---閱讀桃花源訊息
2. 自強國中圖書館系統-圖書館公告
3. 圖書館閱讀走廊-公佈欄