

113-1 自主學習心得

社會教育學系 陳柔蓁

在課程開始時，聽到「社會情緒學習 (SEL)」這個概念時，我其實感到有些困惑和陌生。當時腦中對它幾乎沒有任何具體的印象，甚至對它的應用範圍也充滿疑問。我心想：「這到底是什麼？16 週的課程又會如何圍繞這個主題展開？」然而，隨著三位同學——朝勛、宸妤與廷安的耐心解說，我逐漸對 SEL 建立了初步的認識，也開啟了一場對自我探索與情緒管理的旅程！

這門課程設計得非常用心，從課程結構到氛圍營造，都能感受到三位的對細節的要求與用心。他們從由外到內的方式，引導我們探索不同的議題。每一堂課都設計了一個能激發思考的主題，讓我在課堂上完全投入其中。不僅如此，他們還創造出了一個充滿安全感的學習環境，讓每位同學都能自由表達自己的觀點。在這裡，沒有所謂的對錯、好壞，重要的是你是否敢於說出心中的想法！這種無壓力的環境，不僅讓我感到放鬆，還讓我更願意參與討論～

每次課堂活動中，我特別注意到一些看似不起眼的小細節——比如，講師們對時間的掌控，對每個提問的尊重回應，還有對討論氛圍的引導。這些細緻入微的安排，不僅讓課程有條不紊地進行，也讓我們作為學生感受到自己的想法被重視。三位講師確實花了很多心力準備，我真的感謝他們為此付出那麼多。

在這 16 週的課程中，有一件事特別讓我印象深刻。那就是在前幾週的課程中，朝勛提到的一句話：「尋找一個中肯的認同。」這句話聽起來簡單，但卻深深觸動了我。回想過去的求學過程，從小學到現在的大學快要畢業，無論是讀書還是做決定，我總在追求所謂的「標準答案」。但隨著年齡的增長，我越來越發現，人生的道路上並沒有一條唯一正確的路。這句話提醒了我，與其尋找所謂的「正確答案」，不如先學會傾聽自己內心的聲音。放下心中的顧慮與猶豫，跟隨腦中所描繪出的畫面，勇敢地去實踐，讓我更接近理想中的自己。



除了想法改變，這門課程還讓我深刻體會到情緒管理的重要性。以前的我很容易陷入災難化思考，經常過度放大自己的缺點，忽略自身的優點。這種負面的思維模式，讓我在遇到困難時更加焦慮，甚至無法正視自己的情緒。然而，透過這門課程，我開始用更理性、更溫柔的方式對待自己。每週撰寫日記的練習，給了我一個機會靜下心來，回顧過去那些被忽視的情緒——無論是脆弱、疲憊、不甘，還是短暫的開心與滿足。現在的我，學會了接受自己的每一個情緒，不再刻意逃避或壓抑，讓我感覺輕鬆了許多。

課堂上的小組討論環節也讓我學到了很多。在這些討論中，我發現每個人表達觀點的方式都不一樣。有些人擅長用清晰的邏輯來分析問題，有些人則以真誠的情感打動人心。

這 16 週的課程，不僅是一次內在自我的探索，更讓我學會從不同角度察覺自己狀態。我常常因為一點小事情就感到焦慮，但現在，我學會了透過深呼吸來調整自己的情緒。這看似簡單的技巧，卻在我的日常生活中發揮了很大的作用。同時，課程也讓我更懂得如何建立和諧的人際關係，無論是與家人、朋友還是職場，都能用更包容的心態相處。