

2025 家庭教育講座-「讀懂青少年的情緒話」講座

2025/9/12

金山電子於 9 月 12 日舉辦第二場家庭教育講座，主題為「讀懂青少年的情緒話」。本次講座透過「友善家庭職場企業聯盟」安排，由李馨兒老師蒞臨分享。李老師為東吳大學心理研究所臨床組碩士，曾任東吳大學心理學系兼任教師，並具備臨床心理師的豐富經驗，現服務於米露谷心理治療所及力人心理治療所。講座內容分為三大重點：一、協助家長認識與辨識青少年的情緒；二、強化親子互動過程中的情緒覺察；三、傳授親子間正向對話與互動技巧。

李老師首先介紹社會情緒教育（Social Emotional Learning, SEL）的概念，包括自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與明智抉擇五大面向，並指出情緒發展是眾多能力的基礎。若能妥善處理情緒，將能帶來學習表現佳、工作效率高、自信心與人際關係良好，以及身心健康等正面影響。在科技與時代快速變遷的環境下，更完整的情緒能力已成為安適生活的重要條件。

接著，李老師談到青少年階段的情緒智商（EQ）學習，涵蓋自我情緒理解、挫折復原力、人際關係處理與理解，以及情緒掌握等面向。她提醒家長應營造「能聽見情緒」與「能說出情緒」的環境，幫助孩子理解並表達自我情緒，同時學會體察他人感受。

最後，透過現場提問與情境演練，李老師引導學員實際操作，增強「讀懂青少年情緒話」的技巧。她授課生動活潑，善於運用案例啟發思考，讓學員印象深刻，並獲得可立即應用於日常親子互動的實用觀念與技巧。



