

課程名稱 | 我們到底在說什麼？

成人的社會情緒學習。書選共讀會

課程屬性 | 生命與哲學

課程編號 | 115秋-3730

授課老師 | 社大講師

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年11月10日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

很多時候，我們還沒想清楚要說什麼，身體已經先有反應；或是一句話聽進來，就很想立刻解釋、反駁、離開，直接進入慣性的回應方式。

除了知道「可以怎麼說」，我們能不能也更早注意到：此刻的自己正在發生什麼？

這學期，我們想沿著上學期談過的情緒覺察與非暴力溝通，再往下走一點，也把注意力帶回身體。這不是進階課程，沒有參加過上學期也沒關係；如果你是第一次加入，就從這一本書開始。

這一次的形式會和上學期不太一樣。我們要真的來讀一本書。

六週的第一週會先從身體覺察的體驗開始，之後每週有閱讀進度，也會提供下一週的閱讀指引（reading guideline）。

讀到認同的、疑惑的、不太同意的，都可以再帶回來談。

使用教材 | 選讀書籍

招生人數 | 15 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 500 元（6 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2026-11-10 晚上07:00~09:00	相識的第一步	第一堂課，我們會先從「讀書會要怎麼讀？」開始 透過正念（Mindfulness）與身體覺察的體驗活動，如何發現自己的自動化反應，練習帶著覺察做出回應。
2	2026-11-17 晚上07:00~09:00	以臨在引導溝通	跟著書中的前三章認識「臨在」 從此時此刻的身體感受、情緒與想法，把注意力帶回自己，保持與自己的連結
3	2026-11-24 晚上07:00~09:00	發自好奇與關心來溝通	從書中的「怪罪遊戲」開始 看看我們帶著什麼意圖進入一場對話：什麼會讓對話開始斷線？又如何讓彼此保持連結？
4	2026-12-01 晚上07:00~09:00	注意真正重要的事	我們為什麼會生氣、委屈，或那麼希望對方做些什麼？ 在情緒與行動的背後，往往有一些對我們來說重要的需求 這週我們會把注意力放回驅使我們行動的核心——需求，從情
5	2026-12-08 晚上07:00~09:00	提出提議與請求	有些話很難開口，想提出一個請求，最後卻可能說成了責備或命令 這週我們會討論：困難的議題要怎麼開始談？如何提出真正的
6	2026-12-15 晚上07:00~09:00	讓對話流動起來	最後一週，我們會跟著書中的「對話流」 把前面談過的臨在、連結、需求與請求放進完整的對話中 看看如何讓對話繼續流動，也整理六週閱讀後，自己想帶回生