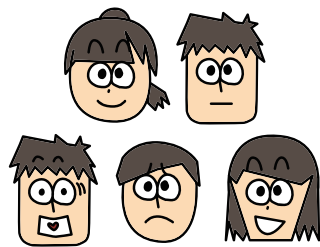


社會情緒學習的 內涵與實踐原則



陳學志

國立臺灣師範大學教育心理與
輔導學系講座教授兼社會情緒
教育與發展研究中心主任

一 社會情緒學習的重要性

長期以來，我國教育相對偏重認知與技能的傳授，往往忽略社會情緒能力的養成。因此，臺灣在「國際數學與科學教育成就趨勢調查」（TIMSS）（Mullis et al., 2020）及「國際學生能力評估計畫」（PISA）（OECD, 2019）的數據呈現一種諷刺性反差：學科成績表現位居國際前段班，但心理能力表現卻相對落後，不僅是「害怕失敗」的第一名，「學習動機」也低於世界平均值。

學童健康的心理狀態和穩定的情緒對日後生活有很大的影響。然而，根據兒童福利聯盟 2023 年的調查，

國高中生的壓力程度達「嚴重以上」有 12.2%；17.0% 的學生則存在「嚴重以上」的憂鬱情緒。衛生福利部 2021 年調查發現，國中及高中職學生分別有 25.3% 及 25.0% 曾在過去 12 個月內認真地考慮過自殺。因此如何提升學生的心理健康，已成為刻不容緩的議題。

社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱 SEL）可追溯到 1994 年，由教育工作者、學者和兒童行動倡議者共同成立的「學業社會與情緒學習協作組織」（Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning，簡稱 CASEL），致力於推廣與評估以證據為本的 SEL 系

統。2002 年，聯合國教科文組織（UNESCO）向全球 140 個教育單位推廣 SEL（Elias, 2003）。自 2019 年起，聯合國經濟合作發展組織（OECD）也啟動了跨國性的「社會與情緒技能調查研究」（SSES）（Chernyshenko et al., 2018），SEL 已成為當代教育的重要趨勢。

儘管已有許多證據都顯示，SEL 能夠有效提升學童的社會情緒能力，增益學業表現、品行道德、身心健康和總體幸福感（Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017）。但國內對於 SEL 的推動方興未艾，為使國內教師更瞭解 SEL，本文將簡要介紹 SEL 的內涵及實踐原則，希望有助於未來在臺灣教育現場的推廣與實踐。

二 社會情緒學習的定義與內涵

狹義的 SEL 是指經由學習而發展「與社會環境和諧來往」以及「與各種情緒和諧共處」所需具備素養的過程；廣義的 SEL 則泛指個體學習做人處事、成家立業、生存發展所需的「非認知因素」（non-cognitive

factor）或「軟實力」（soft skill）的統稱。雖然不同機構對 SEL 的內涵尚無共識，但其中以 CASEL 於 2020 年提出的五大核心概念最被廣為接受，說明如下：

1. 自我覺察（Self-awareness）：
能識別自己的情緒、思想和價值觀及其對行為的影響，且能正確評估自己的優勢和局限，保持正向積極和成長心態以及自我效能感，並有良好的自我認同。
2. 自我管理（Self-management）：
具備情緒調節、設定目標、完成工作任務的能力，包含延宕滿足、壓力控制、衝動控制、目標管理、自我激勵以及堅持不懈的韌性及恆毅力。
3. 社會覺察（Social Awareness）：
能傾聽並同理他人，包容多元的觀點，並能辨識危機的能力。包括理解社會和道德規範，以及利用家庭、學校和社區資源與支持的能力。
4. 人際技巧（Relationship Skills）：
能建立及維繫正向關係的能

力，能與他人團隊合作的能力以及抵抗不適當的社會壓力的能力。包括有效溝通、與他人合作、建設性地解決衝突以及建立界線、保護自己的能力。

5. 負責任的決定 (Responsible Decision-making)：能為各種行為後果進行評估，以及考慮對自己和他人福祉的能力；能根據道德標準和社會規範做出具有建設性且負責任的選擇及行動。

三 社會情緒學習的實踐原則

SEL 強調全人幸福、身教優先、發展性輔導以及系統合作的原則。首先，SEL 認為教育的終極目標是培養師生的幸福感，是從「惟智成就取向」向「全人幸福取向」的回歸。教育不應只重視師生的成就表現，而更應強調正向情緒、熱忱興趣、人際關係、生命意義的養成 (Seligman, 2011)。因此，教育除了強調卓越 (Excellence)、效率 (Efficiency) 以及公平 (Equity) 外，也應重視賦能 (Empowerment)、

熱忱 (Engagement) 以及樂趣 (Enjoyment)。建立支持尊重的教學氛圍，並給予學生成功經驗，應該是教學不可忽略的課題。

同時，SEL 重視學科的認知學習與社會情緒素養平衡發展的重要性。教育現場除了在意師生飛得多高多遠之外，也要關心其飛得苦不苦、累不累，成功的學習應建立在對學生的真心關懷上。研究表明，SEL 的培養與學科成長是相輔相成的，若能有效培養學生的 SEL，學科表現也會增加一成以上 (Durlak et al., 2011)。

SEL 強調發展性的心理輔導，是從「離苦得樂」到「得樂離苦」的典範轉移。以往的心理輔導偏重於介入或處遇性，當學生出現心理困擾時，再進行輔導或治療，是以消極式或補救性的方式來處理負面情緒。而 SEL 則是採用另一種發展、預應式的、積極的觀點，從日常教育中培養讓學生充滿正能量、具備人生智慧，自然不易陷入痛苦的深淵。

此外，實現全面的 SEL 教育不僅僅是學童的責任，更應該由成人的

身教做起。因為成人是孩子最重要的榜樣和引導者，孩子們也需要成人們的關心、支持與鼓勵。孩子不見得會照您所希望的樣子成長，但一定會照您的樣子成長。在成人身上所展現的情緒智慧和人際技能，將成為孩子模仿學習的對象。因此，教師與家長需先瞭解並培養自身的 SEL 能力，自己先感受到幸福，才能教導孩子們有效表達情緒。

最後，SEL 重視系統合作的精神。培養學生的社會情緒素養，絕非輔導老師或導師的責任，而是全校教職員、行政領導、師長及社區的共同責任。以下介紹 SEL 如何在不同層面實踐系統合作。

四 社會情緒學習的系統合作觀

SEL 的系統合作可從班級、校園、家庭社區三個層面來實踐：

在班級層面，可透過綜合領域或健體領域的直接主題課程教學、融入學科以及班級經營等方式來教導 SEL。直接性的教學強調學生應有固定的課程、持續的機會，培養、實踐和反思

其 SEL 素養。建議以 SAFE 指標來評估和設計 SEL 課程：

1. 分齡適性 (Sequenced)：課程的內容和活動要按照一定的順序和難易度安排，讓學生能夠從基礎到進階，逐步建立社會情緒的知識和技能。例如，先教學生如何辨識自己和他人的情緒，再教學生如何表達和管理情緒。
2. 積極參與 (Active)：教學活動應以互動、討論、遊戲、角色扮演等方式進行，而非單向講授，讓學生能主動參與和實踐。例如，教師可以讓學生扮演不同的角色，模擬不同的情境，並嘗試用社會情緒的技巧來應對。
3. 專注投入 (Focused)：課程要有明確的目標和時間安排。例如，教師可以在每堂課開始時告訴學生今天要學習什麼目標，並在結束時回顧和反思。
4. 直接明確 (Explicit)：要清楚地告訴學生社會情緒的定義、原理、方法和效果。

除了主題課程的教學以外，SEL 應融入其他學科以及班級經營中。例如，教授歷史時，可從不同的角度和立場去理解和評價歷史人物和事件，並培養學生對不同文化及歷史的欣賞及尊重。在語文課中，教師可讓學生閱讀和創作不同類型的文章，培養他們的情緒表達與溝通能力。在各學科進行分組合作學習時，則可以培養學生傾聽、同理、讚美、尊重以及領導的能力。

在班級經營層面，透過讓學生成為領導者、問題解決者和決策者，培養其 SEL 能力。例如，邀請學生參與討論和決定課堂規範，讓他們感受到自己是課堂共同體的一員。在處理衝突或問題時，引導學生一起尋找解決方案，讓他們有機會發揮自己的領導力和責任感。

在校園層面，可從建立正向友善的校園氛圍、提升成人的 SEL 素養以及有系統的支持政策三方面著手。

首先，應營造支持、鼓勵、溫暖、接納的課堂和學校氛圍，並注重與社區建立和諧的關係。學校可定期

舉辦活動，讓師生互動，建立友誼和信任。鼓勵師生參與社區服務，培養社會責任感和同理心。

再者，提供教職員工培養社會情緒素養的機會，讓全體教師學習自我照顧的方法，建立相互信任的關係。例如，學校可提供教職員工培訓和資源，藉此學習認識情緒、覺察自我需求、管理情緒、解除壓力和衝突，並提高自信和自我效能。

另外，校方宜制定合適的 SEL 政策，成立 SEL 領導團隊，統籌協調以及規劃全校性的社會情緒學習文化及活動。

最後，在家庭及社會層面，則應建立學校與家庭的真誠合作關係，以支持學生的 SEL 發展。例如，學校可以給予家長學習 SEL 的資源及培訓，讓家長能更好地在家中陪伴和支持孩子的學習和成長。此外，學校也應與當地的企業和非政府組織建立長期的合作關係，讓學生有機會參加實習、志願服務、領導培訓等活動，發展其社交、溝通、解決問題等技能，並增加他們對未來的期待和規劃。

另一方面，SEL 應該是以證據為基礎的持續進步系統。建議能定期對學生、教師和家長進行 SEL 相關的成效調查，以瞭解他們對 SEL 的看法、需求和反饋。根據數據分析結果，可以不斷地調整課程內容、教學方法、以提高 SEL 的效果。

五 結語

綜上所述，SEL 在國際上已經累積豐富的成功經驗，並且擁有具體可行的實踐原則，可以幫助解決臺灣教育過度強調認知學習而忽略情意、品德學習的現況，並有助於提升學生的心理健康。為因應此趨勢，國立臺灣師範大學已於去年成立「社會情緒教育與發展研究中心」，國立臺北教育大學也成立「正向發展與社會情緒中心」，並積極進行 SEL 理論研究、教材的研發以及教學實驗。相信在各界的努力下，未來必能為臺灣的教育開創全新的里程碑。✕

參考文獻

- 兒童福利聯盟 (2023)。2023 年臺灣國高中生心理健康調查結果。取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2544
- 衛生福利部國民健康署 (2022)。110 年「青少年健康行為調查報告」。取自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/16037/File20116.pdf>
- Chernyshenko, O. S., Kankaraš, M., & Drasgow, F. (2018). Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills, *OECD Education Working Papers, No. 173*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/db1d8e59-en>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *What is the CASEL SEL framework?* Retrieved from: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing student' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*, 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Elias, M. J. (2003). *Academic and social-emotional learning* (Vol. 11). Brussels, Belgium: International Academy of Education.
- Mullis, I. V. S., Martin, M. O., Foy, P., Kelly, D. L., & Fishbein, B. (2020). *TIMSS 2019 International Results in Mathematics and Science*. Retrieved from Boston College, TIMSS & PIRLS International Study Center website: <https://timssandpirls.bc.edu/timss2019/international-results/>
- OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume I): What Students Know and Can Do*. PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5f07c754-en>.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning: Meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>