

替更好的未來作準備 走在實踐社會情緒學習的路上



|| 李燕菁 新北市立丹鳳高中教師

一、價值多元時代的挑戰：自我定位的迷茫

在現今資訊過量、價值多元的時代，學生面臨著前所未有的定位困惑和對未來迷茫。負面言語、反抗態度和攻擊行為等不當表現的背後，往往隱藏著害怕失敗及自我懷疑的恐懼。教師的挑戰除了教學，更有大部分比例關乎學生的情緒管理、人際相處與環境適應。筆者服務於一所三千多名學生的大型學校，無論是在任教班級或責任輔導的個案中，皆有多位學生顯現持續性沮喪、敏感防禦和自我放棄等徵兆。這兩年筆者有幸參與社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）課程，深深感受到情緒調節、自我認同與人際互動技巧的重要性。唯有關注並培

養這些能力，才能協助學生發展自主能動性，採取適當策略，跨越問題和障礙，迎向更好的生活。因此，筆者開始將 SEL 的內涵融入班級經營、師生互動及領域教學，期盼透過 SEL 日常實踐，開展自發、互動、共好的美好風景。

二、用歸屬感營造「我們」共同的團隊，以成長型思維培養能動性

歸屬感是師生、同儕建立團隊的基礎，學生唯有感受到團體的接納與認同，才能穩定地發展自我。腦神經科學研究指出，學生必須先感覺自己是安全且被愛的，才能開始進行認知學習。因此，在實施社會情緒教育前，首先應審視學生對班級和學校是否有「隸屬感」無疑是重要的。筆者

透過討論「我們的事」來提高學生的參與動機，找到連結、產生溝通盼望。在「我們」的團隊裡，儘管每位成員有不同的特質，但都同樣受到無條件的尊重，並能安心、自在地表現自己。

在講求速成的時代下，導致學生的挫折容忍度普遍較低。然而，生活不免有波折，能從失敗和錯誤中學習，是邁向成長的關鍵。因此，培養成長型心態是筆者的第二要務。藉由與學生一起比較固定思維和成長思維的差異，體驗轉換負向語言便能改變思維習慣的威力，進而帶動自信心與自我效能，發展從挫敗中彈回、復原的心理韌性。如果歸屬感是「樑」，那麼成長型思維便是「柱」。有了這

堅實的「樑柱」，SEL 的成效將更加穩固。



三、五大內涵融入教學與輔導，從情緒覺察和情緒調節出發

自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與承擔責任是 SEL 的五大內涵。教學有進度表，那麼實踐 SEL 是否也能有進程呢？在與學生討論後，我們先草擬了 SEL 的進度與目標，再視個別需求及生活事件做調整。

比起檢查文具和作業，筆者更關注學生帶進學校的情緒。因此在每節課開始以及晤談對話前，我們會先進行標註自己情緒的活動（如圖 1），

相互分享當下的感受，過程中學生學習到如何品味珍藏舒服的情緒，也練習如何釋放紓解不舒服的感覺。更進一步，我們討論覺察自己情緒、瞭解他人情緒的意義，為培養社會覺察和人際技巧奠定基礎。

圖 1 與學生進行標註自己情緒的活動





在情緒的探究中，學生發現：覺察自己對非預期改變的感受及現實生活中的兩難以及種種非理性想法，能促進認知的轉變；理解內在感覺的強度，有助於情緒太過激動前調整想法，趨近平常心；分析焦慮與恐懼的正負面影響，則能培養彈性思考，找出適合自己的應對方式。

四、認識自己是發展自制的先備基礎，持續賦能可以提升自我管理

每個人都是獨特的，對自己的特質和優弱勢瞭解愈多，自我概念和自信心就能發展得愈好，也更能在適當時機表現適當行為，也就是更好地管理自己。我們藉由自我觀察和他人回饋瞭解己身個性特質與優弱勢，並記錄每天自己的變化與進步。筆者鼓勵學生表達需要的支持，發展適合自己的冷靜、抒壓和行動方案等策略。

具體的自我管理包含幾個層面：自訂學習內容、自訂標準、自訂增強、自我教導、自我增強、自我監控、自我檢核及自我調整。我們分析不同行為的後果，並學習平衡自我期待與他

人期待，進而選擇可行的方法和資源，擬定行動方案，踏出第一步。在這個過程中，教師主要任務是持續賦能學生，提供鷹架（學習支持）後逐漸褪除，維持自我管理的動機。

五、社會覺察以看見事情全貌為首要，從人際技巧到團隊合作

增進社會覺察不妨嘗試從練習看見事情的全貌著手，協助學生瞭解事件的起因、過程和結果，並釐清脈絡與相對關係。這包含引導學生觀察他人表情、動作和感受，留意一閃即逝和容易忽略的訊息，辨識環境線索。對於觀察力較弱的學生，教師可進行示範並提供選擇，讓學習過程循序漸進，深化學習。

在處理人際問題時，筆者搭配了BEST溝通技巧¹，並整合學校、家庭及社區資源，設計不同情境，提供

1 B: Body Posture（身體姿勢）、E: Eye Contact（眼神交流）、S: Saying appropriate things（說適當的話）、T: Tone of Voice（說話語調）。當人們在溝通中運用BEST溝通技巧時，確保傳遞的訊息更加明確且能與對方建立關係。資料來源：「品格」孩子的核心素養：社會情緒學習的日常教學。

各種溝通句型，例如開啟話題、回應他人、確認對方理解、表達讚美與鼓勵、面對抱怨、延續與結束話題等。此外，討論能力和協調能力也是重要的，除了練習討論句型，同時也演練正例與負例，比較不同表達方式下對方的感受。良好的合作技巧和衝突處理是適應團體的關鍵，從真實經驗中省思及調整能促進彼此關係的和諧。有一次，我們討論了「不討人厭的標準」，作為生活實踐的依據。另一次活動中，學生們寫下班上每位同學的興趣、特質和與自己的互動方式（如圖2），在探索人際關係的過程中，繪製人脈支持網。在那當下，學生眼中閃耀著欣喜的光芒，讓筆者感到無比欣慰。

六、統合綜效，做出負責任的決定

筆者與其他教師一樣，常常對學生在做決定方面感到困擾，例如，他們經常衝動地做出決定，未考慮後果、也沒有意識到自己要對所做決定負責，有時他們會為了自己的利益而做出影響他人的決定，甚至在做出決定後又反悔。因此，筆者設計了一個

完整的教案，並在公開課教學演示。課程內容包含：探討為什麼要對自己做的決定負責任？影響做決定的因素有哪些？做出負責任決定需要哪些能力？筆者提供了生活實例和模擬情境讓學生練習，放聲思考做此決定的思維過程，他們需要思考的問題包括：我面對什麼問題？我有哪些選擇？各項選擇的優點和缺點？不同選擇可能的結果和影響？我的初步決定是什麼？這個決定會帶來負面影響嗎？我需不需要改變原本的決定？最終的選擇對他人和自己來說更為適當的原因為何（如圖3）。活動結束時，教師會提醒學生一些有助於做適當決定的考量因素，並鼓勵他們在日常生活中應用所學，記錄使用技巧的心得體會，並持續自我省思，強化承擔決定的素養。

七、致力於善的循環，用SEL營造支持關懷的環境

在支持關懷的環境中，學生身心能夠得到健全的發展，培養適應未來的能力，為個人及群體帶來福祉。以下筆者整理了幾個促進SEL實施成



圖2 人際關係探索：調查同儕興趣、特質與其互動

72342

我的同班同學

請把自己的座號打☆，把好朋友的座號○起來。

座號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
興趣	不知	不知	不知	重加漫	不知	重加漫	重加漫	重加漫	不知	不知
特質	不知	冷靜 會呼吸 一口氣 再吐	不知	不知	長的很像 高No.3			皮膚黑黑	長的很像	眼睛 側面有 黑的點
互動				叫我哥哥			叫我哥哥			
座號	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
興趣	不知	重加漫	不知	各科	重加漫			不知	大聲談話	大聲談話
特質	不知	小美麗		學期 No.2	學期 No.1			小調皮	高No.1	高No.2
互動										
座號	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
興趣	傳言	傳言	打籃球	電腦	傳言	運動	寫詩	傳言	壁咚	不知
特質	不知	我愛跟 班同學	越來越	學期 No.1	說不盡 的話	學期 No.1	被你 不注意 碰你	被欺負	長髮	身材大
互動									打開玩	
座號	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
興趣	不知	數學	哈聲	打傳言	不知					
特質	跑很快	認真	至極 No.1 不女的	沒刷牙 也臭	轉學生 (年)					
互動			睡覺							

圖 3 教導學生放聲思考做決定的思維過程

如何做適當的決定？			
● 我面對什麼問題？			
● 我有哪些選擇？ ● 各項選擇的優點和缺點？ ● 不同選擇可能帶來的結果和影響？	選擇A ◆ 優點 ◆ 缺點 ◆ 結果 ◆ 影響	選擇B ◆ 優點 ◆ 缺點 ◆ 結果 ◆ 影響	
● 我的初步決定是？	◆ 這個決定的結果是... ◆ 帶來的負面影響有... ◆ 我需要/不需要改變初步的決定		
● 做出對自己對他人較適當的決定	◆ 我選擇... 因為...		

效的原則：

1. 帶學生理解情境脈絡，將生活事件融入，讓學習產生意義。
2. 透過師長和同儕分享的多元觀點，協助學生調整自我認知與行為。
3. 促進教室中流動的對話，師生共學，拓展 SEL 的深度與廣度。
4. 完整的學習應包含概念理解、示範、演練、他人回饋、自我省思及日常實踐。
5. 以成功經驗提升學生自主能動

性，並善用形成性評量，作為每一次教學的延續。

進步是一個漸進的過程，情緒智商（EQ）是個起點，SEL 是驅使學生向前邁進的燃料。教師若能帶著賞識眼光，從學生「會」和「對」的事找到亮點，必能協助學生增進自我價值感，強化處己處人處環境的適應能力。在實踐的旅程中，社會情緒學習引領著「我們」的團隊相互賞識差異、支持需求、攜手自在展能，點燃對生活的熱情，共創更和諧、更幸福的未來。✕