

關愛歷程與SEL交織下的教師身心調適



|| 林登敏 國立彰化師範大學師資培育中心助理教授

前言

當前瞬息萬變的教育生態中，教師不僅承擔著知識傳遞的重任，更處於教育改革、AI時代的數位轉型與親師關係日益複雜的震盪中心。自古以來，教師的角色被賦予高度的社會期待，社會對教師的期待往往聚焦於其給予的能力，卻忽視作為人的身心承載極限。然而，身心調適不應僅被視為一種被動的生存機制，而應被視為教師專業實踐的核心範疇。相關研究均指出，高強度的情緒投入與行政負荷，已使教師成為職業倦怠的高風險族群，這不僅威脅教師的個人身心健康，亦可能降低教學效能，進而損及教學品質與學生的受教權益，

同時對學生的學習歷程也產生負面影響（Kariou et al., 2021；Shen et al., 2025）。

本文從Nel Noddings關懷倫理與社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）的觀點出發，提出關愛歷程六步驟，探討教師如何在師生關係中提升情緒能力，將情緒耗損轉化為專業韌性的養分。

情緒勞務與關係的斷裂

教師壓力不僅來自行政與教學負荷，更深層的耗損則源於長期的情緒勞務（Emotional Labor）。依據

Richard S. Lazarus 與 Susan Folkman (1984) 所提出的壓力評估與因應理論，當個體將情境評估為持續威脅，且自覺資源不足以回應時，壓力反應與情緒耗損便會逐步累積。近年研究亦指出，教學工作高度涉及情緒勞務，且情緒耗竭與職業倦怠具有顯著關聯 (Kariou et al., 2021)。從 Nel Noddings 的關懷倫理觀點來看，壓力的核心在於關係失衡：當教師長期付出卻缺乏回饋，且支持系統不足時，關懷可能轉為單向消耗。在此情境下，教師雖仍身處教學現場，內在卻逐漸抽離，專業認同與教育熱情亦隨之鬆動，若未能及時調適，長期的情緒投入最終可能演變為情緒耗竭與職業倦怠。

關懷倫理與社會情緒學習的互補與意涵

教育的本質在於回應具體他者的需要。Nel Noddings (2012) 指出，關懷是一種發生於關係中的回應性實踐，其核心在於對他者需求的專注與回應。然而，真正的關懷並非無限度付出，而是在關係中維持可持

續的平衡，若缺乏界線與自我照顧，關懷便可能流於犧牲，甚至轉為耗損 (Noddings, 2013)。

近年美國「課業、社交與情緒學習組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 所提出的社會情緒學習框架，便提供了具體的情緒與人際能力架構，包括：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任的決定，以此五大核心能力為基礎，並強調其在教室、學校、家庭與社區等多元情境中的交互影響與培養 (CASEL, 2020)。上述五大面向能力不僅適用於學生，更是教師專業自我調適的重要支柱。然而，在教學實務現場，SEL 常被視為專屬於學生的課程，學校在推動時往往忽略教師亦需發展情緒能力與界線意識。

Nel Noddings 的關懷倫理回答「為何關懷」，其乃賦予教育實踐的價值方向；而 SEL 則回應「如何關懷」，提供具體的能力支撐。當倫理缺乏能力，關懷易轉為情緒耗損；當能力脫離倫理引導，技巧亦可能流於操作。唯有兩者交織，教師方能在關

係中兼顧回應與界線，進而支撐專業韌性的生成。

四 關懷倫理在人際關係技巧中的轉化

筆者承繼 Nel Noddings 關懷的精神，提出關愛歷程的六個行動步驟：傾聽、理解、分析、克制、讚美與肯定，如圖 1 所示。此六步驟既是倫理態度的展現，亦可視為與 SEL 能力相互對應的實踐序列。關懷倫理若要真正落實於教師日常，關鍵在於轉化為可實踐的有效人際溝通技能，下面就各步驟分別說明。

圖 1 關愛歷程六步驟



註：筆者整理

(一) 傾聽與理解：關係修復的起點

在師生關係緊張之際，真正的轉折點往往始於先靜下心來的「傾聽」與「理解」。當教師暫停評價，將注意力轉向學生的經驗與情緒脈絡時，互動中的對立感，便可能鬆動。這種同理心的聆聽，不僅回應學生需求，也可降低因預設立場所產生的情緒耗損。

(二) 分析與克制：專業判斷的關鍵

當理解逐步生成，關鍵隨之移轉至「分析」與「克制」。教師在辨識學生處境的同時，也需覺察自我情緒來源與觸發點，並學習延遲衝動性回應。此處的克制並非壓抑，而是基於專業判斷的自我調節，使回應更具倫理深度與教育意義。

(三) 讚美與肯定：正向循環的建立

當關係重回穩定軌道，「讚美」與「肯定」則成為鞏固良善循環的重要力量。透過具體且真誠的正向回饋，教師可協助學生建構自我價值，同時在互動中，累積正向情感資本。



師生關係品質的提升，可強化教師的專業意義感，將其成為抵禦倦怠的重要心理資源。透過上述關愛歷程的六步驟，教師將情緒耗損轉化為專業韌性的養分。

五 關愛歷程六步驟 × SEL 的交織

關愛歷程六步驟可視為 SEL 能力在教師實踐中的具體化歷程，傾聽與理解可強化社會覺察，於人際溝通技巧中轉化為同理心傾聽與多角度詮釋，以降低衝突耗能；分析與克制則深化自我覺察與自我管理，培養情緒辨識與延遲回應能力，避免情緒耗竭；讚美與肯定則透過人際技巧建

立正向回饋與關係鞏固，形塑支持循環。關愛歷程六步驟和 SEL 的交織，與人際技巧轉化及對教師韌性的意義，如表 1 所示。

六 結論

教師身心調適，不應僅是壓力下的個人修補，而是邁向專業成熟的歷程。情緒耗損多源於關係失衡與資源匱乏，專業韌性則誕生於價值與能力的交織之中。當教師在傾聽中保持同理，在克制中維持界線，在肯定中建立支持循環，便能在壓力情境下重構自我定位。韌性不是勉強承受，而是在師生關係實踐中找到平衡與意義。

表 1 關愛歷程六步驟和 SEL 的交織

關愛歷程步驟	對應 SEL 能力	人際技巧轉化	對教師韌性的意義
1. 傾聽	社會覺察	同理心傾聽	降低衝突耗能
2. 理解	社會覺察 負責任的決定	多角度詮釋	避免情緒化反應
3. 分析	自我覺察	情緒來源辨識	提升情緒清晰度
4. 克制	自我管理	延遲反應能力	避免情緒耗竭
5. 讚美	人際技巧	正向回饋	建立支持循環
6. 肯定	人際技巧	關係鞏固	強化專業意義感



身心調適不再是消極的自我保護，而是通往專業成熟的歷程。唯有教師成為「被關懷」且「能自我關愛」的人，教育關係才能真正走向共好，專業韌性才能在其中穩定生成。✧

參考文獻

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>
- Kariou, A., Koutsimani, P., Montgomery, A., & Lainidi, O. (2021). Emotional labor and burnout among teachers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12760. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Noddings, N. (2012). The caring relation in teaching. *Oxford Review of Education*, 38(6), 771–781.
- Noddings, N. (2013). *Caring: A relational approach to ethics and moral education* (2nd ed.). University of California Press.
- Shen, Z., Lan, R., Su, X., Lian, R., & Zhang, Y. (2025). The relationship between extra-administrative workload, emotional exhaustion, and work engagement of primary and secondary school teachers: Based on multilevel linear model analysis. *Behavioral Sciences*, 15(10), 1405. <https://doi.org/10.3390/bs15101405>