

從情緒勞務 到身心安適之路



|| 陳家儀 國立高雄師範大學生命教育碩士生

一、前言：教育現場的隱形重量

當前的教育環境中，教師的角色早已不同以往，需同時肩負教學、輔導、行政與家長溝通等多重任務，所承受的工作壓力日益加重。經濟合作暨發展組織（OECD）於《2024 年教學與學習國際調查》（Teaching and Learning International Survey, TALIS 2024）中指出，教師普遍感受到工作量與心理壓力持續升高，這已成為各國教育體系共同面對的課題。

除了教學與行政工作等可見的負擔之外，教師尚承擔著大量不易被察覺的「情緒勞務」（Emotional Labor）。在與學生、家長及同事互動的過程中，教師往往需要壓抑自身情緒，以符合社會對「理想教師」的期待。研究指出，長期的情緒偽裝與內在消耗，與教師的職業倦怠之間存

在顯著關聯（蘇玲慧，2019）。

筆者身為高職教師，對此深有體會。筆者曾多次在結束個案會議，或與家長、學生進行耗費大量情緒能量的對話後，必須迅速整理情緒、調整狀態，以專業而穩定的姿態走進教室授課。當下內心疲憊又複雜的感受與外在展現的平靜之間，形成強烈的對比，筆者彷彿戴著一副無形的面具，在不同角色與情緒之間不斷切換。

當情緒調節只剩下「撐住」，而非「安頓」時，教師的專業實踐便開始以身心耗損為代價。在此情境下，如何從被動承受壓力，轉而建構具韌性的身心調適能力，並透過「社會情緒學習」（Social and Emotional Learning, SEL）支持教師自身，已成為維繫教育品質與教師福祉的重要課題。

二、透視壓力： 工作要求與資源的失衡

「工作要求—資源理論」(Job Demands–Resources Model, JD-R) 指出，當工作要求長期高於個人與環境可提供的資源時，職業倦怠便容易發生 (Zhang & Luo, 2023)。繁重的行政事務、學生行為問題與家長期待，皆屬教師壓力來源，而特殊需求學生的增加，也加重了教師在情緒調節與專業判斷上的負荷 (OECD, 2025)。

筆者任教的班級中，曾有學生因精神疾患未能穩定服藥而出現幻聽與幻覺，甚至以言語威脅教師安全。面對此類情境，師資培育歷程所提供的多半是學科與教學知識，卻鮮少涵蓋教師在第一線如何承接恐懼、不安與無助等強烈情緒。當工作要求驟增，而支持資源有限時，心理壓力便悄悄累積，成為教師身心健康的隱憂。

三、SEL 作為教師的護盾： 實證研究的啟示

近年來，SEL 在教育現場的推動多聚焦於學生端，卻逐漸有研究指出，

教師本身的社會情緒能力，才是教育實踐穩定運作的關鍵，更是支持教師自我照顧與心理韌性的重要資源。

研究顯示，SEL 介入能有效降低教師的情緒耗竭與心理困擾。當教師具備較高的情緒覺察與調節能力時，能更早辨識壓力訊號，並採取適切的因應策略，從而減少長期的心理消耗 (Oliveira et al., 2021)。此外，SEL 的效益並非僅止於「減壓」，亦能發揮「增能」的效果，提升教師的個人成就感與幸福感，使其在面對教學挑戰時，維持較高的自我效能與掌控感。

四、從認知到行動： 教師自我照顧的實踐策略

由上述內容可見 SEL 對教師身心健康具有關鍵意義。那麼，我們應如何在日常教育中實踐 SEL 呢？綜合相關文獻，以下提出三個實踐方向：

(一) 以正念覺察回到自我

透過覺察與正念練習，教師得以在繁忙節奏中練習「暫停」，辨識自



身情緒狀態。以正念為基礎的 SEL 介入，已被證實有助於改善教師心理健康；透過簡單的呼吸練習或情緒掃描，教師也能從自動化反應中抽離，避免情緒過度涉入。

（二）培養主動調適的生活節奏

Emeljanovas 等人（2023）指出，採取問題解決、運動與培養興趣等策略的教師，其情緒健康狀況顯著較佳；相對而言，逃避或忽視問題的方式，則可能加劇心理困擾。因此，在工作之餘有意識地培養非工作相關的興趣，並維持規律運動的習慣，乃是為教職長跑所做的必要投資。

（三）在連結中承接彼此的重量

透過專業學習社群建立支持網

絡，教師得以分享困境，獲得情感支持與專業回饋，減少焦慮。當教師將「尋求協助」理解為專業成熟的展現，而非能力不足的象徵時，身心負荷才能獲得分擔。

五、結語：先照顧好自己，才能照亮學生

教師的心理健康不應被視為個人課題，而是教育體系必須共同承擔的責任。唯有在制度層面提供系統性的 SEL 培訓與支持資源，教師才能在高壓環境中維持身心穩定。對教師而言，實踐自我照顧並非自私，而是為了以更健康、穩定的狀態，陪伴每一位學生的生命成長。當教師得以安頓自身，才有餘裕成為他人生命中的穩定力量，課堂也才能成為真正溫暖的學習空間。✕

參考文獻

- 蘇玲慧（2019）。教師情緒勞務與工作倦怠關係研究之後設分析。教育行政論壇，11(1)，53-72。
<https://doi.org/10.3966/181536672019041101004>
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology, 14*, 1276431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431>
- OECD. (2025). *Results from TALIS 2024: The state of teaching*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/90df6235-en>
- Oliveira, S., Roberto, M. S., Pereira, N. S., Marques-Pinto, A., & Veiga-Simão, A. M. (2021). Impacts of social and emotional learning interventions for teachers on teachers' outcomes: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 12*, 677217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.677217>
- Zhang, H., & Luo, Y. (2023). A systematic review of teacher resilience: A perspective of the job demands and resources model. *Thinking Skills and Creativity, 49*, 101363. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101363>