

美國推展社會情緒學習之經驗

語文教育及編譯研究中心副研究員 彭致翎

一、前言

近年來校園霸凌、情感糾紛、血腥衝突時有所聞，綜觀學生發生類此偏差行為，多半與個性衝動、無法克制激烈情緒，乃至未能同理他人等原因息息相關。為避免不幸遺憾事件發生，我國教育部推動之友善校園行動，特別強調應落實各級學校的情感教育；而即將上路的十二年國民基本教育課程核心理念——自發互動共好，亦彰顯學生自我瞭解、人際良性互動、共同學習成長之重要性。如何將情感教育融入於學校課程教學及日常生活中，陶冶學生人格素養，讓學生成為身心健康、自信負責、關懷他人，且願意貢獻社會的公民，值得投入更多的關注。

晚近美國校園暴力、毒品槍枝氾濫問題層出不窮，自 2007 年克里夫蘭發生校園槍擊案之後，當局除了加強整備校園安全設施，社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）逐漸受到各界重視，希望培養學生理解情緒，正向回應與善待他人，以及有效解決問題衝突等能力。目前美國已有伊利諾州、西維吉尼亞州、堪薩斯州建立自己的「社會情緒學習標準」，以及加州、喬治亞洲、麻州、明尼蘇達州、內華達州、賓州、田納西州及華盛頓州等 8 州，與「學業與社會情緒學習協會」（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）共同合作訂定跨州「社會情緒學習標準」，針對 K-12 各階段發展認知技能策略，致力推動社會情緒學習與學業成就表現之連結相關實務研究（駐紐約辦事處教育組，2016a），以實現全人教育之目標。美國多年推展社會情緒學習之經驗，適可供借鏡參考。

二、社會情緒學習本質是人生技能

社會情緒學習是指培養學生理解管理情緒、同理關懷他人、建立維持良好人際關係、設定實現積極目標、有責任做決定等相關認知、態度與技能的教育過程（CASEL, 2017）。Bar-On(2006)認為「社會情緒智力」，相較於「情緒智力」(emotional intelligence) 或「社會智力」(social intelligence)，更為貼切表達個人內在情緒理解辨析與外在人際同理互動的能力。加州教育廳進一步指出，社會情緒學習本質上是人生技能 (life skill)，包含 5 個核心能力：(1) 自我覺察：瞭解及管理情緒的能力；(2) 自我管理：設定及達到正向目標的能力；(3) 社會覺察：感覺及表達對其他人同理心的能力；(4) 關係技能：建立及維繫正向關係的能力；及 (5) 為決定負責：作出負責任決定的能力（駐洛杉磯辦事處教育組，2017b；CASEL, 2017），參見圖 1。



圖 1：社會情緒學習的核心能力

資料來源：CASEL (2017)。

三、促進社會情緒能力學習策略

主要推展社會情緒學習之「學業與社會情緒學習協會」(CASEL)指出，跨州合作教育計畫考量各州情況條件不一，乃因地制宜，協助不同的州設計自己獨特的計畫(unique plan)，以發揮真正效益。計畫包含創立分年的適齡(age-appropriate)學習標準，發展融入傳統課程教學之教案教材設計(駐波士頓辦事處教育組，2017；駐洛杉磯辦事處教育組，2017a，2018；駐紐約辦事處教育組，2016a；駐舊金山辦事處教育組，2015)、建立州層級的支持系統網絡(駐洛杉磯辦事處教育組，2015；駐紐約辦事處教育組，2016a；駐波士頓辦事處教育組，2017；駐舊金山辦事處教育組，2015)、強化師資培育(駐波士頓辦事處教育組，2017；駐洛杉磯辦事處教育組，2017a，2017b，2018)，以及科技輔助學習等(駐紐約辦事處教育組，2016b)。

(一) 融入課程教學

1. 覺察情緒：在課堂中，學生學習如何辨識自己的情緒及體察別人的情緒。例如透過問候遊戲、歷史事件與文學討論、角色扮演練習、修復練習圈(restorative practice circles)修補恢復關係等。
2. 聆聽對話：透過班級同儕互動對話，學習如何聆聽、從同儕經驗產生關連及正向回應等技能；透過不同的意見探索解決方案，及解釋推論的方式；討論社會議題、種族歧視等爭議案件。

3. 變通思考：設計有關促進變通思考策略（Promoting Alternative Thinking Strategies, PATHS）的課程教材，協助學生分享價值觀，培養自尊、責任與作決策等能力；藉由團體治療，及以 4Rs（Reading, Writing, Respect & Resolution）教學指引學生探索認同、文化差異與自我反思。
4. 表達情緒：透過語言文字圖畫符號等多重表徵表達情緒。

（二）建立支持網絡

1. 營造安全環境：讓校園成為學生的情緒避風港，使每個學生都能夠正確理解情緒及調適壓力；強化校長領導重視社會情緒學習之推展與落實。
2. 學習狀況調查：一年進行 3 次線上問卷評估，以瞭解學生在校園中是否感受到安全與支持、得知是否有特定學生呈現社交障礙，以及辨別學區在支援學生方面的強項與弱項。依據問卷結果回饋至教學設計與行政流程之調整改進。
3. 經費補助執行：除了芝加哥克里夫蘭學區，同時其他 6 個學區，包括安克拉治、奧斯汀、納許維爾、加州奧克蘭、加州沙加緬度，以及內華達瓦蕭郡等，每個學區均得到 160 萬美元的資助，以推動連續 6 年的情緒學習計畫之執行。

（三）強化師資培育

1. 社會情緒學習列入師培：基於傳統師資培育甚少著墨於師生情緒與回應關係，導致教室管理及情緒互動問題，影響學生學習成效。加州教師資格證書委員會要求自 2017-18 學年起，加州師資培育機構需將社會情緒學習列入班級經營管理訓練課程。
2. 透過教學觀摩改進教學：教學觀摩及同儕反思對話，可協助彼此發現偏見盲點，以及確認學生的學習需求。

（四）科技輔助學習

1. 瞭解學生的真實需求：學校運用 Happify 等線上遊戲平台，針對學生需求設計，教導社會情緒相關概念，並進行整合式課程教學。
2. 回應外界對科技融入教學的疑慮：諸如學生個人資料的隱私權、科技影響教學或干擾學習影響等面向之探究。

四、社會情緒學習之效益與挑戰

(一) 正面效益

研究指出，社會情緒學習有助於創造具社區性 (community-oriented)、建設性 (productive)、學業參與 (academically engaging) 的教室環境 (駐紐約辦事處教育組, 2016a)。多年來，陸續研究證實社會情緒學習相關的學習方案對於學生有正面影響，諸如改善學生學業成就表現、提升出席率、違反紀律事件及懲戒率減少、大幅降低學童憂慮焦躁或叛逆暴力程度等 (駐洛杉磯辦事處教育組, 2017b; 駐紐約辦事處教育組, 2015, 2016a; 駐舊金山辦事處教育組, 2015; Shrive & Bridgeland, 2015)。Belfield 等人 (2015) 針對數個社會情緒引導培訓營進行機會成本分析，發現平均投資 1 美元在這些訓練上，將來至少可有 11 元以上的正向回饋 (駐紐約辦事處教育組, 2015); 另有 8 項研究長期追蹤探討進行社會情緒學習平均 3.75 年後，學生的學業成績有顯著改善，參與的學生相較對照組的學生，在課堂成績及標準測驗成績上多出 13 個百分點 (駐洛杉磯辦事處教育組, 2017b)。

(二) 問題挑戰

社會情緒學習倡導者強調學生討論優先於教師授課、策略性思考過程重要於提供正確答案，以及讓學生有機會從錯誤中學習等概念。實際參與的學區教師與校長們表示，欲建立有支援性的學校環境，以及培養所謂的「軟技能」(soft skills) 頗具挑戰，尤其對於高度貧窮的學區而言，以社會情緒學習方式融入每日課堂是相當困難的 (駐波士頓辦事處教育組, 2017)。此外諸如，如何在重視社會情緒學習和重視學業成果之間取得平衡？在有限的時間與人力下，如何實踐社會情緒學習？等問題均有待克服。

社會情緒學習除學校之外，同時也需納入家庭、社區共同參與合作，方能竟全功。雖然有越來越多學區將社會情緒學習融入學校課程教學之趨勢，但利害關係人，例如仍有不少家長、教師和學校主管認為社會情緒學習非為教師的份內工作；加上教師、行政者時間人力有限，無暇管及學生的人際關係、學習動機等，造成重視社會情緒學習和重視學業成就二派之間的拉鋸戰 (駐洛杉磯辦事處教育組, 2018)。

五、結語

社會情緒學習兼重內在情緒智力、外在社會智力穩定均衡發展，方為教育學習之真正目的。美國推展社會情緒學習之經驗，包括設計有系統之社會情緒學習標準，融入課程教學；建立支援網絡系統；強化師資培育；科技輔助學習等。民間資源投入亦不可忽視，美國現有提倡兼顧學生學業、社會情緒學習的非營利組織(CASEL)與政府密切合作，此有助教育培訓及理念作法之創新(駐紐約辦事處教育組，2015)。此外，著重於實證研究為基礎，以推展理論與實務之相互印證，針對若干現實問題挑戰與外界疑慮，持續挹注人力資源投入研究發展，值得借鏡學習。

當今學校教育重點仍側重在知識學習，而非社會情緒學習。根據前揭引述之研究顯示，學生應學習瞭解及管理自己的情緒，遇到問題能做出正向回應及為決定負責，適切表達想法，對他人同理及維繫正向關係。倘若個人擁有此技能，無論在學業成就或人際互動上，順理都會獲得較為正向的發展。教育應著重教導學生認識個體和社會之間的關聯，進而培養孕育全能發展的社會公民。是故落實情感調適、情緒管理和人際關係發展，在教育的重要性不容忽視，政府、學校、家庭乃至民間，均應致力投入，以促進教育朝向全人發展。若達此目標，則杜絕種種觸目驚心的校園危機憾事，或可迎刃而解。

參考文獻

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, 13-25.
- Belfield, C., Bowden, B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). *The economic value of social and emotional learning*. New York: Center for Benefit-Cost Studies in Education.
- CASEL. (2017). *What is SEL?* Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Shriver, T., & Bridgeland, J. (2015). Social-emotional learning pays off. Retrieved from <https://www.edweek.org/ew/articles/2015/02/26/social-emotional-learning-pays-off.html>
- 駐波士頓辦事處教育組 (2017)。社會情緒學習融入傳統教學。國家教育研究院國際教育訊息電子報，127。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=127&content_no=6357
- 駐洛杉磯辦事處教育組 (2015)。美國部分學區加強情緒表達教學成效卓著。國家教育研究院國際教育訊息電子報，81。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=81&content_no=4593
- 駐洛杉磯辦事處教育組 (2017a)。社交情感學習引入學校課堂。國家教育研究院國際教育訊息電子報，127。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=127&content_no=6358
- 駐洛杉磯辦事處教育組 (2017b)。加州教育廳加強推動社交及情感教育。國家教育研究院國際教育訊息電子報，136。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=136&content_no=6673
- 駐洛杉磯辦事處教育組 (2018)。學校教導社交情感學習的 4 個途徑。國家教育研究院國際教育訊息電子報，141。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=141&content_no=6847
- 駐紐約辦事處教育組 (2015)。美研究指出社交情緒學習投資報酬率高。國家教育研究院國際教育訊息電子報，73。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=73&content_no=4065
- 駐紐約辦事處教育組 (2016a)。美國八個州將合作訂定社會情緒學習 SEL 標準。國家教育研究院國際教育訊息電子報，111。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=111&content_no=5790

駐紐約辦事處教育組 (2016b)。線上遊戲平台新目標：教導社交及情緒技能。國家教育研究院國際教育訊息電子報，109。取自

http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=119&content_no=6103

駐舊金山辦事處教育組 (2015)。城市學區擁抱社交情緒學習。國家教育研究院國際教育訊息電子報，83。取自

http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=83&content_no=4684