

從情緒教育到正向情緒學習：從理論到實踐

撰文：范利雲老師



「媽媽！我...（孩子說不出自己的感覺，然後就哭了）」、「老師！他上課的時候一直尖叫！所以我才提醒他（小孩其實是怒吼）」、「我就是沒有辦法做好，我以前就是這樣，反正也沒有人認為我做得好！」這是在教育現場和生活中常觀察到的學童情況，讓身為大人的我們開始思考如何從情緒教育來了解協助孩子。

情緒是由某種刺激事件引起個體的身心激發狀態，個體不僅會有主觀感受和臉部表情，也可能會伴隨著外顯行為產生（張春興，2011）。Emotional Intelligence（情緒商數，簡稱 EI 或 EQ）的概念自從 1990 年被提出後，在情緒教育中往往會談到培養學童「情緒焦點」與「問題焦點」情緒調整策略的能力，使其能藉由尋求支持、放鬆分心、間接宣洩或藉由自行問題解決和透過他人協助等方式，解決生活中出現之問題（張春興，1990）。爾後國內學者提出「在適切的時間、關係，帶著適當的動機，對於合宜的對象或事物，使用恰當的方式表達情緒」（林

建福，2010)。以情緒覺察、情緒表達與情緒調整作為課程目標，透過情緒管理之概念幫助個體覺察自己與他人情緒的狀態，且能表達感受與善用情緒調整策略，其中情緒覺察是指個體能適當且合宜地覺察自我或他人情緒（葉在庭、辜靖淳、方俊凱，2014）。情緒表達為具有功能性的一種溝通形式（Brody & Hall, 2000）。藉以讓他人理解並接受自身的情緒，可透過語言和非語言的方式表達（邱珍琬，2018）。情緒調整則是藉由與外在因素互動，使個人對情境有適當之反應，能因時、地或情境的需要，使用最適當的情緒方式達成適應環境之目標（陳金定，2008）。透過三階段的情緒管理能使個體了解自身情緒、了解他人情緒、表達合適情緒並控制自己的情緒，以達到妥善維繫人際關係的作用。

聯合國教科文組織（UNESCO）從 2002 年起在全球發起推動社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）的計畫。SEL 的五大核心能力包含：1. 自我覺察；2. 社會覺察；3. 自我管理；4. 人際關係技能與 5. 作負責任的決定。在自我覺察中，教導學生辨識自我情緒、務實的自我評估、掌握自己的優勢能力、具備自我效能等技能，使學生建立良好的自信；在自我管理中，教導學生控制衝動、壓力管理、自我激勵、設定目標等技巧，使學生促進當前的工作，堅強面對困境與挫折；在人際關係技能中，教導學生和他人溝通、社會參與、建立關係、團隊合作的方法，使學生在人際互動中有效管理自身情緒，能協調解決衝突的方法與適時尋求協助。CASEL 的研究發現，SEL 能有效提升學生的學業表現、社會情緒技巧、對自我、他人和學校的態度、在學校和班上的行為，並改善班級裡的不良行為、攻擊行為、焦慮和沮喪（CASEL, 2020）。綜觀 SEL 五大核心能力與我國十二年國民基本教育課程綱要，可發現皆強調培養學生透過自我覺察、認識，進而發現與發揮自己的長處，學會肯定與欣賞自己，掌握自身的資源，進而妥善經營人際關係。

當前的情緒教育，除了進行情緒管理處理負面情緒，更加入了正向心理學的概念，強調不應該只以解決負向情緒為目標，而是需要引導正向情緒，發展自身

的長處，使其表現出更多適當的社交行為，進而維持和諧的人際關係。而正向情緒教育可以如何著手？筆者以低年級以下的孩子，以及中年級以上的孩子分別舉例說明：

（一）低年級以下孩子正向情緒教育

針對年紀較小孩童（低年級及學齡前兒童）的正向情緒學習活動，著重在自我覺察和社會覺察，家長和教師可以透過繪本及影片的媒材，配合提問與討論，引起孩童共鳴並幫助孩童進一步思考繪本或影片中人物的觀點，同時在導入繪本及影片時，可搭配不同的情緒詞彙與孩童討論不同詞彙的強度、引發的原因、伴隨的反應及可以調節情緒的技巧。若能加入多元化的體驗活動，例如：臉部表情變變變、製作吐氣筒、我的小角落等...皆能有助於孩童更具體了解自我或他人感受，並增進孩童調節能力。

（二）中年級以上孩子正向情緒教育

中年級以上的學童，建議讓孩子先釐清面臨的困難與壓力，家長和教師適時提供孩子於認知、情緒與行為三方面的因應策略；長期正向情緒的培養則可以透過「放大生活中的好事」與「放下生活中的小事」，練習將注意力聚焦生活中的愉悅經驗，避免想太多或社會比較，並持續記錄一週以上，例如：生活中的美好、值得感恩的人事物、覺察個人長處、練習寬恕自己、寬恕人事物等...，請記得與孩子討論這些好事是否有長期效果？還是短暫的愉悅？需要放下的小事是否已經影響自己很久的時間？是否連身心都受影響？透過一週以上的練習，讓孩子逐漸建立屬於他/她自己合適的調節方式，提升孩子自我管理、人際關係技能，以及養成有能力做決定與負責任的態度。

總之，從情緒教育到正向情緒學習，在認識情緒與情緒智力後，我們可以從社會情緒學習（SEL）的五大核心能力包含：1. 自我覺察；2. 社會覺察；3. 自我管理；4. 人際關係技能與 5. 作負責任的決定；適齡適性的運用媒材，設計操

作性的認知活動，引導孩子進行正向情緒的教育，相信對孩子會有相當的助益。

參考資料

林建福（2010）。情緒教育的哲學探究：迷思、重要性與建議。《教育研究集刊》，**56**，1-26。

邱珍琬（2018）。《圖解情緒教育與管理》。臺北市：五南。

張春興（1990）。從情緒發展理論的演變論情意教育。《教育心理學刊》，**23**，1-12。

張春興（2011）。《張氏心理學辭典(簡明版)》（初版）。臺北市：東華。

陳金定（2008）。探究不同情緒調適方式之隱藏代價。《輔導季刊》，**44**（2），1-11。

葉在庭、辜靖淳、方俊凱（2014）。邊緣性人格患者在情緒覺察與同理心之表現探討。《中華心理衛生學刊》，**27**（2），253-281。

doi:10.30074/FJMH.201406_27(2).0004

Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory(EQ)-Handbook of Emotional Intelligent*. San Francisco: Jossey-Bass.

Brody, L. R., & Hall, J. A. (2000). Gender, emotion, and expression. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 338-349). New York, NY: Guilford.

CASEL. (2020). *Core SEL Competencies*. Retrieved from <https://casel.org/core-competencies/>