



超越學科

SEL 作為連結知識與內在自我的橋樑

陳學志 (國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 教授)

林秀玲 (國立臺灣師範大學教育科教中心 博士後研究)

我們正共同處在一個教育深刻轉折的時代，一方面，知識的獲取從未如此容易，AI 幾乎能即時回答學生的任何問題；另一方面，世界各國都共同觀察到，孩子們的焦慮、憂鬱與孤獨感正逐年攀升 (OECD, 2019)。這個強烈的矛盾，迫使教育工作者一同反思：當教育的焦點長期偏重於「教知識、重成績」，我們是否忽略了學生在情緒覺察與調節、人際同理與互動等方面本的核心需求？在這樣的脈絡下，社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)，已經從過去的「創新選項」，轉變為後疫情與 AI 時代不可或缺的「教育基石」。SEL 所強調的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係，以及做出負責任的決定 (CASEL, 2020)，正是學生在面對這個高度變動的環境時，用以建立內在穩定 (心理韌性) 與道德判斷的關鍵能力。

SEL 的核心：國際共識與實證基礎

SEL 並非一時的教育風潮。事實上，自 1990 年代由「學術、社會與情緒學習協作組織」(CASEL) 將其系統化以來，SEL 已逐漸成為美國、英國、澳洲及新加坡等國的重要教育政策與課程核心。CASEL(2020) 為 SEL 勾勒出了清晰的藍圖，也就是我們常談的「五大核心能力」。這五項能力，正是學生面對未來挑戰的關鍵內在裝備：



1

自我覺察 (Self-Awareness)：理解自己的情緒、價值觀與目標，且能準確評估自己的優勢與限制，並提升自我效能與自我認同。



2

自我管理 (Self-Management)：能有效調節情緒、管理壓力、設定目標，並展現成長心態、克服困難的韌性與毅力。



3

社會覺察 (Social Awareness)：能站在他人角度、展現同理心，並理解與尊重不同的文化與觀點。

**4**

人際關係技巧 (Relationship Skills):
掌握發展維持正向人際互動、並能有效的溝通、合作、處理衝突，以及在需要時尋求協助或劃定界線的能力。

**5**

負責任的決定 (Responsible Decision-Making):
能基於倫理、安全與社會規範，做出兼顧自己與他人福祉的判斷，並勇敢承擔自己決定的責任。

SEL 的效益不僅是教育理念，更已獲得大量實證研究的證實。Durlak 等人 (2011) 在系統性地檢視了 213 項相關研究後明確指出：凡是佐以完整實施的 SEL 方案，學生的正向社會行為、情緒管理與人際適應上都獲得顯著進步，在此同時，學生學業表現也發生顯著成長。

🔗 臺灣現況：高成就與內在壓力的失衡

從國際比較來看，臺灣學生在「認知」領域的表現一向突出，但在「情意」指標上卻顯著偏弱。以 PISA 2018 為例，臺灣學生在數學、科學與閱讀素養上皆位列世界前段，然而，在「害怕失敗」這項指標上，我們卻高居所有參與國家之首 (OECD, 2019)。這清楚地顯示，高度成就導向的文化，很可能正伴隨著顯著的失敗焦慮與壓力負荷。國內的資料，也印證了這個令人憂心的趨勢。根據《2023 臺灣國高中生心理健康調查》報告：約 17%

的國高中生，憂鬱程度達到「嚴重」等級以上，超過 10% 達到「極為嚴重」的憂鬱；高中生承受的嚴重壓力比例，幾乎是國中生的兩倍；當學生出現情緒困擾時，僅有 6% 會主動尋求學校的專業協助 (臺灣學生輔導諮商學會, 2023)。以上數說明了臺灣學生在心理韌性、情緒調節，以及主動求助的行動力上，都存在著迫切的補強空間。這也使得 SEL 的推展，在當前的教育現場顯得刻不容緩。

🔗 後疫情與 AI 時代的需求：SEL 的核心定位

2019 開始的新冠疫情讓我們深刻體會到人際連結的脆弱，以及情緒支持的不可或缺，2023 席捲全球的 AI 浪潮正在重塑學習的定義。當「知識」的獲取變得如此輕易時，教育的重心，必然要轉向那些 AI 無法取代的能力——例如同理心、團隊協作、自我反思與倫理判斷。SEL 正是當前教育最清晰的回應，它讓我們重新聚焦教育的本質：教育不僅是關於學生「知道什麼」(Knowing)，更是要引導他們探索「成為何種人」(Being)。因此，我們絕不應將 SEL 視為一門附加在繁重課程之上的「外掛」(add-on)，它更應該是教育的「作業系統」(Operating System)，滲透到所有學科中，它最終改變的，可能不是我們「教什麼」，而是我們「如何教」以及「為何而教」的基本信念。

SEL 的教學實踐：從「附加」到「融合」

教學現場一個普遍的顧慮是：在既有繁重的課程負荷下，是否還有空間再「新增」SEL 內容？其實，在目前綜合活動(含生活、輔導、童家、家政、生命、生涯等學科)中，已有超過不少與 SEL 內容呼應的主題，而十九項重大議題直接或間接與 SEL 產生密切關聯。其實，SEL 的真正價值並不在於「新增」一門課，而在於它能與所有學科「無縫融合」。它是一種教學的視角與策略，而非額外的負擔。

(一) 語文課：情緒理解與同理心培養

在閱讀文學作品及作文時引導學生進入人物視角，因為語言不只是溝通的工具，更是承載情感與文化的載體，引導學生理解自己或主人翁的情緒、價值衝突與決策脈絡，也是社會覺察與同理實踐的直接方式。

(二) 社會科：歷史中的倫理決策

社會學科的本質，就是探討人與人、人與群體、人與環境的關係。透過歷史事件本身展現決策與後果的連動，課文內容可作為引導學生思辨倫理判斷與負責任決定的素材。

(三) 藝術與體育：情緒表達同理與人際技巧

藝術與體育，向來是情感的出口。一場合作的戲劇、一場講求團隊精神的球賽，本身就是「關係技能」與「協同合作」的訓練場。學生在創作中表達「自我」，

在律動中釋放壓力，這就是最生動的「自我覺察」與「自我管理」。此外，更能在角色扮演中覺察及同理他人的感受與立場。

(四) 數學與自然：瞭解大腦機制、培養韌性及成長心態

生物中有關大腦及神經系統的介紹，有助於學生認知情緒及人際互動的生理與演化基礎。此外，在面對學習數學的困難及挫敗時，正需要老師分析及改變學生不理性的信念，培養韌性及成長心態。

(五) 綜合活動：最完整的 SEL 實踐脈絡

臺灣現行的綜合活動領域，其「自發」、「互動」、「共好」的理念，本就是 SEL 最天然的實踐場域。它提供了一個系統性的框架，讓我們能將 CASEL 所定義的五大核心——「自我覺察」、「自主管理」、「社會覺察」、「人際關係技巧」、「負責任的決定」完整地融入課程，而非零散的點綴。

除此之外，本冊以閩南語歌曲〈媚花〉為例的教案示範，更彰顯 SEL 教學的在地性與生活化：透過歌曲引發情感共鳴，再以學習單與討論引導學生進行自我覺察，體現「學科—情感—自我成長」三者的整合。當學生在閩南語課中聆聽歌曲，既學到了語言，也觸發情感共鳴，更啟動了自我覺察，他們學的不只是一首歌，而是一種「觀照自我」的能力。



SEL 的預防性功能：建立內在的「保護性能力」

SEL 不僅是為了強化學習，它更扮演著關鍵的「預防性」角色。它提供的核心能力，能為學生建立一道內在的防護網，直接對應我們在教育現場最關心的幾個議題：

- 1 霸凌防制：透過「社會覺察」與「人際關係」能力，學生能同理他人並妥善處理衝突。
- 2 降低高風險行為（如毒品）：依靠「負責任的決定」來評估後果，做出安全選擇。
- 3 憂鬱與焦慮辨識：運用「自我覺察」辨識情緒，並以「自我管理」來調節。
- 4 壓力與數位習慣管理：依賴「自我管理」與「負責任的決定」來建立健康界線。

SEL 的預防功能，便是在學生面臨霸凌、壓力、憂鬱或數位成癮等情境時，給予他們這些關鍵的「保護能力」。然而，這些能力的養成，從不取決於教材的厚度，而是取決於教師是否願意看見其中的價值。如同「生活中從不缺乏美，缺乏的是能看見美的眼睛」，我們的學習情境裡也從不缺乏 SEL 的素材，缺乏的，往往是願意在日常教學中看見 SEL、並勇於將之化為行動的「教師之眼」。當教師願意在課堂上停下腳步、聽見學生的情緒，在衝突中示範理解，在活動中引導孩子反思自己的選擇時，我們所提供的，就不只是策略，而是一種足以穩定生命的力量。

雙向奔赴的幸福：學生成長，教師也被成就

SEL 的實踐，從來都不是單向的付出，它更像是一場師生「雙向奔赴」的旅程。

- 1 在推動 SEL 的過程中，教師不只是施予者，也同時是受惠者。
- 2 教師越願意看見學生情緒的背後的請求，就越能觀照與理解自己的內在。
- 3 教師越能夠在課堂親身示範同理，就越能在教學現場感受到自身的幸福感。
- 4 教師越引導學生做出負責任的選擇，多花時間就越能在專業生命裡長出更堅定的信念與更柔韌的力量。

因此，SEL 絕非一項額外的工作，它更貼近教育的底層邏輯，一個能讓知識既照亮心智，也能溫暖生命的系統。當學生在 SEL 中獲得韌性與力量時，教師也在同一個過程中，被學生的成長所滋養、被回應、被看見。SEL 讓教育回歸到最根本的「人與人的連結」，在師生共同成長的這場「雙向奔赴」中，我們彼此都成為了更好、更完整的自己。

