

# 國文課裡的情緒教育藍圖

讓閱讀教出共感，  
讓語文帶出  
情緒力。

**在** 當今這個資訊爆炸、人際關係卻日益疏離的數位時代，身為第一線的教育工作者或許都曾有過相似的感觸：學生的知識取得能力越來越強，但內在的穩定性、面對挫折的韌性，以及同理他人的能力，似乎正變得越來越脆弱。當課堂外的世界充滿著快速的影音刺激與簡化的社群互動，學生們的情緒感受與表達能力，往往未能得到足夠的引導與安頓。

108 課綱的推行，將「素養」一詞帶到了我們教學的核心。教育的目標不再僅是知識的傳遞，更是能力的養成與態度的培育。而國文課，憑藉其文本的情感深度與語言的思辨特性，正是實踐「社會情緒學習」(Social Emotional Learning, SEL) 的最佳場域。

所謂 SEL，並非深奧的理論，而是可拆解為五項核心的生活實踐能力。它們如同一棵大樹的根、幹、枝、葉、果，彼此關聯，缺一不可。這五大能力，正好回應了當前學生最需要的內在素養。而康軒國文教材這六冊選文，正為我們提供了這趟「完整人格」培育之旅最豐沃的土壤，讓我們得以引導學生，從扎根開始，長成一棵茁壯的大樹。

## 🔗 從扎根到結果的實踐藍圖

我們若將 SEL 的實踐比作一棵樹的成長，那麼康軒六冊的選文，便是在為這棵樹的每一個生長階段，提供最關鍵的養分。

### 一、樹之根 (Root) —— 自我覺察：觀照己身，一切成長的起點

「自我覺察，如同樹之根，是自我成長的起點。」樹根深藏地下，是吸收養分的基礎。一個人若無法覺察自己的情緒、價值觀與優弱勢，便無法真正成長。國文課正是培養這分「向內觀看」能力的最佳場域。

#### 感官的扎根

第一冊〈夏夜〉與〈兒時記趣〉，便是「**感官覺察**」的啟蒙。課堂引導學生打開五感，體察環境的細微變化、尋得「物外之趣」，這就是樹根開始探索土壤的過程。

## 自在的空間

第二冊〈傘〉，這首詠物詩將「傘」比喻為一個內在的庇護所。「傘」張開成為「一方的寧靜」，在「雨」（生活中的紛擾）中提供了一個「寧靜自在的人生境界」。這連結到「自我覺察」的根本，可以邀請學生反思並培養自己內心的安靜角落，正念 (Mindfulness) (註 ①) 的練習是極佳的模式，讓學生在紛擾中找到安頓自我的穩定力量。

註① 《當下，繁花盛開》一書定義「正念」(Mindfulness) 為：「有意識的、不加評判的，將注意力安住於當下」。正念是由美國醫學榮譽教授喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 所倡導。他將東方禪修與西方科學結合，發展出「正念減壓」(MBSR) 課程，廣泛應用於醫療與心理健康領域。練習正念的目的，並非追求腦中沒有雜念，而是要培養敏銳的「覺察力」——能客觀的覺察自己當下的身體感受、情緒與念頭，但不隨之起舞。這正是一種能有效提升專注力與內在穩定度的實踐方法。

## 情緒的辨識

第四冊〈情緒是生命的指引〉，正是一堂直面內心的課程。此文敘及情緒並非洪水猛獸，而是生命的「指引」與訊號。教學時，可帶領學生辨識並「命名」自己的感受 (如焦慮、憤怒、悲傷)，並探討這些情緒背後試圖傳達的訊息。這分辨識力，是樹根深入理解自我土壤成分的關鍵一步。

## 覺察的轉機

第五冊〈人間好時節〉，作者展示了從「覺察」到「轉化」的歷程。她先覺察到自己少女時期因感傷詩詞而「多愁善感」，但關鍵是她並未停滯於此，而是進一步體悟到慧開禪師的禪詩所揭示的「開闊」心境。這啟發學生：我們不只被情緒困住，我們也能覺察到「什麼事物」(例如一篇詩詞、一句智慧的話) 能讓我們的心境轉變，並主動為自己的「根」尋找更豐沃、更開闊的土壤。

## 二、樹之幹 (Trunk) — 自我管理：穩定自我，抵禦風雨的力量

「自我管理，如同樹之幹，是穩定自我的力量。」樹幹承接了根部的養分，向上輸送，並頂天立地，使樹木能抵禦風雨。這象徵著我們在覺察情緒後，能有效調節、管理壓力，展現生命的韌性。

## 挫折的韌性

「自我管理」是大樹抵禦風雨的力量。第一冊〈生之歌選〉提供了最佳的譬喻，杏林子「化阻力為助力」的精神，正是樹幹將風雨轉化為茁壯養分的寫照。而第五冊〈生於憂患死於安樂〉則為此提供了深刻的哲學支撐：孟子闡明「壓力」與「磨練」的正面價值，讓學生體認到：正是這些外在的艱困，才使樹幹 (自我) 得以在課業或人際壓力下保持穩定，並更加強韌。讓學生得以用不同的角度來看待生活中的磨難。

學習的策略	第二冊〈四種讀書的方法〉是「自我管理」在學習上最務實的實踐。它教導學生，讀書不能只憑蠻力，而須運用策略（如精讀、略讀、重讀、默讀）。這猶如樹幹輸送養分必須有清晰的管道，引導學生「管理」自己的學習方法，以最有效率的方式達成目標。
恆毅的展現	第二冊〈音樂家與職籃巨星〉則進一步提供了實踐的典範，透過魯賓斯坦與喬丹「苦練有成」的故事，證明「恆毅力」正是將壓力轉化為養分、讓樹幹茁壯的關鍵。
情緒的調節	第四冊〈運動家的風度〉所倡導的「君子之爭」，便是在高壓競爭中仍能管理好「得失心」，「勝不驕，敗不餒」，這正是強壯樹幹的展現。

### 三、樹之枝 (Branches) — 社會覺察：向外連結，同理他人的開端

「社會覺察，如同樹之枝，是向外連結的開端。」樹木的成長不能遺世獨立，它必須伸出枝桠，去感受陽光、觸碰其他生命。這便是將視角從「我」轉向「他人」，學習同理、理解不同觀點。

看見他人	第一冊〈那默默的一群〉，其教學核心即是「社會覺察」。它引導學生的枝桠，伸向那些在日常中被忽視的群體，培養感恩與尊重的態度。
理解處境	第二冊〈背影〉是「同理心」發展的經典歷程。學生跟隨作者朱自清的視角，從對父親的「不理解」（枝桠尚未伸展），到望著背影的「體諒」（深刻的同理）。
生命悲憫	第二冊〈再見，西莎〉作者藉由與流浪狗「西莎」的偶遇，抒發對流浪動物的「悲憫與感慨」。這引導學生將「社會覺察」的枝桠，擴展至動物生命，去同理牠們的處境，並反思「棄養」的社會議題。
角色取代	第四冊〈拍痰〉引導學生以醫者視角，觀察外籍看護與病患的互動。這如同讓學生的枝桠嘗試伸向不同的方向，讓學生對於國際移工及長期照護的議題有所反思，進而理解不同族群在社會的真實處境。

#### 四、樹之葉 (Leaves) — 人際技巧：互動共榮，繁茂生命的展現

「人際技巧，如同樹之葉，是互動共榮的展現。」如果說枝幹是連結，那麼樹葉便是真實的「互動」。樹葉透過光合作用，與陽光、空氣、水分共榮共生，使生命得以繁茂。這象徵著溝通、合作與解決衝突的能力。

##### 換位思考 SOP

第一冊〈論語選〉直指「同理心」的實踐核心。「己所不欲，勿施於人」這句話，正是教導學生在與他人互動前，如何進行「換位思考」的最佳 SOP(標準作業流程)。

##### 協商的技巧

第三冊〈不要放棄你的夢想〉的延伸探索，直指「與父母溝通」的核心。這正是教導學生如何與他人(父母)進行「協商式溝通」的最佳素材，此可參見筆者拙作〈字裡行間的共感力〉的探討與分析(註②)。

註② 拙作〈字裡行間的共感力—從國文教學培養孩子的社會情緒〉請見康軒元氣報 114 年 11 月期，或掃右側 QRcode 見電子全文。

##### 互動的實踐

第三冊〈拆牆〉一文，深刻的探討了人與人之間的隔閡。文本中的「牆」不僅是物理的，更是心理的。學習「拆牆」的過程，即是學習如何主動溝通、化解偏見與對立，這正是「互動共榮」的基礎。樹葉之間若築起高牆，便無法共同行光合作用，整棵樹也難以繁茂。

##### 拒絕的藝術

第六冊〈聊齋志異選——種梨〉則提供了一個「人際技巧」的反面教材。本課的核心衝突在於溝通失敗：鄉人「不願分享」是他的「立場」(他有權保護自己的財產)。然而，他所使用的「人際技巧」卻是激烈的對抗——他用了「咄之」(喝斥)與「怒」(憤怒)來回應道士的請求。這正是引導學生深入思辨的絕佳素材：當我們的立場與他人不同(例如，不想分享或需要拒絕對方)時，我們該如何表達，才能既堅定立場，又不致引發衝突？鄉人若能使用「禮貌的拒絕」而非「憤怒的喝斥」，這場衝突是否就能避免？這堂課讓我們看見，「樹葉」之間的互動若充滿尖刺，最終將導致整棵樹(自己)的凋零。

#### 五、樹之果 (Fruit) — 負責任的決定：智慧行動，回饋世界的結晶

「負責任的決定，如同樹之果，是智慧行動的結晶。」樹木成長的最終目的，是結出果實，回饋世界，並開啟新的循環。一顆成熟的果實，是根、幹、枝、葉所有努力的總和。這象徵著我們整合前四項能力，做出合乎倫理且具建設性的選擇，並承擔其後果。

<p>決定的警示</p>	<p>第一冊〈差不多先生傳〉是「不負責任決定」的反面教材。隨意的扎根、脆弱的樹幹，最終結出「一命嗚呼」的苦果，讓學生深刻體會每個微小決策的重量。</p>
<p>決定的代價</p>	<p>第四冊〈項鍊〉中的瑪蒂達，因「滿足虛榮」和「隱瞞真相」兩個決定，結出了「十年勞苦」的果實。本課是探討「決策與後果」的絕佳文本。</p>
<p>迴盪的抉擇</p>	<p>第五冊〈喂——出來！〉是「不負責任決定」的警鐘。村民們將所有問題（垃圾、汙染、祕密）都丟進洞裡，這個「決定」看似解決了當下問題。然而，結局的「喂——出來！」聲從天而降，象徵著所有被丟棄的「後果」終將迴盪。這顆「苦果」警示我們，必須為自己的每一個選擇承擔長遠的責任。</p>
<p>抉擇的承擔</p>	<p>第六冊〈二十年後〉是「負責任決定」最深刻的兩難情境。警察吉米必須在「情」（對好友鮑伯的承諾與友誼）與「法」（警察的職責與社會安全）之間做出抉擇。這篇小說的張力，正在於它迫使我們去評估自己、他人、群體的益處和後果：鮑伯忠於友誼（守信赴約），但他危害了社會安全；吉米也忠於友誼（同樣守信赴約），但他同時必須考量「道德」與「社會關懷」的責任。這篇課文的教學價值不在於「吉米的選擇是否正確」，而在於引導學生去進行完整的決策 SOP：如果讓學生化身任一人（吉米或鮑伯），自己的決定是什麼？為什麼？這個決定會為自己和他人帶來什麼後果？最重要的是，你是否願意為這個決定承擔後果？（例如：吉米承擔了失去摯友的痛苦；鮑伯則承擔了自投羅網的刑責）。這份「分析事實、評估後果、並願意承擔」的完整思辨過程，才是一棵成熟大樹所結下的，最沉重也最智慧的「果實」。</p>

## SEL 之樹，生長於全領域的森林

本文雖以國文課程為核心，但 SEL 的培育，絕非單一領域的責任。國文課的優勢在於提供了豐富的「情境」與「情感詞彙」，為這棵樹提供了最深的土壤；而其他領域則是絕佳的「實踐場」，讓這棵樹在真實的森林中接受考驗，進而更加茁壯。例如：數學難題中的挫折管理（自我管理）、歷史課的人物困境同理（社會覺察）、自然實驗中的小組協同（人際技巧）、英語對話中的禮貌溝通（人際技巧）、體育競賽下的

情緒調節（自我管理）、藝術創作中的內在情感表達（自我覺察）、科技專案中的數位倫理判斷（負責任的決定）、以及綜合活動裡生涯興趣的探索（自我覺察）等，皆是 SEL 的重要延伸場域。

基於上述，國文課讓學生乘著文字飛翔，長出「共感」與「情緒力」，故說國文科是 SEL 的「沃土」，為學生備好能應用於全領域的「內在裝備」。

## 🔗 從「文本」到「人生」，長成一個更完整的人

108 課綱所談的「素養」，其終極目標是培養一個「完整的人」。國文教育，正處於此目標的核心。閱讀，不僅是為了賞析文辭之美，更是為了培養「共感」的根系；語文，不僅是溝通的工具，更是承載「情緒力」的樹幹。

筆者統整了康軒六冊的國文選文，發現在第一冊的選文中，幾乎都可進行 SEL

設計，而全六冊的多篇選文，亦為我們提供了這幅情緒教育的系統性藍圖(註③)。當我們引導學生深入文本，從扎根、抽幹、展枝、茂葉到結果，我們不僅是在教授一篇課文，更是在幫助他們建構面對未來人生的內在鷹架，讓每個孩子，都能帶著更穩定的內在，從國文課出發，長成一棵最獨特而完整的大樹！

註③ 康軒國文六冊選文融入 SEL 五力的系統性藍圖

冊	課序	課名	SEL 五力細項
第一冊	1	夏夜	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	2	生之歌選	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	4	差不多先生傳	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
	5	論語選	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定
	6	那默默的一群	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	7	兒時記趣	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	第二冊	1	傘
3		四種讀書的方法	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
4		背影	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
8		音樂家與職籃巨星	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
自3		再見，西莎	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
第三冊	6	不要放棄你的夢想	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定
	10	拆牆	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定
第四冊	3	情緒是生命的指引	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	10	項鍊	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
	自1	運動家的風度	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	自2	拍痰	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
第五冊	3	人間好時節	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	4	生於憂患死於安樂	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	10	喂——出來！	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
第六冊	3	二十年後	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
	自1	聊齋志異選——種梨	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定