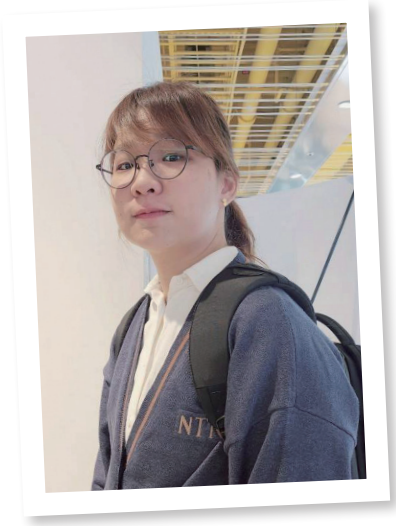


肢體流動間的情緒粒度

從表演藝術課堂滋養社會情緒力

王妤茵 老師
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 博士生
新北市蘆洲國小 藝術教師

一、肢體展現到心靈安頓的劇場探索

在陪伴學生學習的過程中，經常會觀察到部分令人擔憂的舉動：有些學生緊張時會不自覺的抓手、撥弄文具；有些學生則在人際互動中，難以理解、讀懂同儕的非語言訊息或說話語氣。這些反映在肢體上的表徵其實是大腦對於事件、環境產生壓力後，所相對因應的自我保護行為。社會情緒學習(Social and Emotional Learning, 簡稱SEL)的出現正是協助鍛鍊個體的內在力量，幫助學生自我覺察、調節情緒，並在群體中學習同理心。而在藝術領域中的表演藝術課程內容，正適當的提供一個讓學生透過「身體經驗」反覆練習情緒肌肉的學習場域。

表演藝術課程之所以能與SEL產生有效的神經心理學連結，關鍵在於戲劇活動中有許多「心智模擬(Theory of Mind)」歷程。研究戲劇心理學的學者Thalia Goldstein(2018)指出，戲劇訓練能有效強化個體對他人非語言訊號(如表情、肢體動作)的辨識精確度，這與大腦中負責同理心與社會認知的迴路高度相關。當學生嘗試扮演角色時，他不只是在模仿，而是在大腦中練習關掉自我中心，切換到他人的頻率去思考與感受。

Hoffman(2020)強調，藝術教育提供「低威脅、高容錯」的心理空間，讓學生能穿上角色的外衣，安全的練習許多在現實中感到壓力重重的情緒反應。因此，將表演藝術融入情緒調節探索的學習，不僅能增進學生對表演藝術課程的認識與塑造大腦正向社交慣性，更引導學生在未來人生的舞臺，發展出穩定自我與洞察他人的內在力量。

二、從戲劇展演探尋情緒調節的路徑

表演藝術的學習歷程強調身體感知、情境模擬與群體動態互動的整合性體驗。表演藝術包含戲劇、舞蹈及劇場等等，從身體到感受、從情緒到同理，無論對自身與他人，都是學習SEL的場域，自然的連結至日常生活與課程學習。以下從融入方法與教學實踐進行論述。

(一)身體與心理的雙向連結，表演藝術是絕佳的體現

表演藝術融入SEL具備極高的合理性。表演藝術具有「具身化(Embodied)」註1，相較於以知識傳遞為主的傳統學科，表演藝術強調情緒、思考與行動交織的歷程。學生在面對表現、構思表現畫面、嘗試修正作品的過程，必然會經歷情緒起伏、自我評價及與他人互動。

因此可以說，表演藝術是以「人」為媒介，透過肢體、聲音與感官來傳遞情感與文化。在表演中，身體不再僅是生理的存在，而是情感與思想表達的載體。這樣的學科本質促使學生在學習過程中，必須不斷的調整自身的感官去模擬與體驗。

表演藝術具備「低威脅、高彈性」的特點，這提供了較為自在的學習空間，能夠允許學生不斷嘗試、修正與反思。然而，這樣的學習場域也較為高動態，學生在即興創作或排練過程易受環境與他人波動。例如：當小組共做作品時，人際關係的張力、創作無法推進的挫折感，又或是對表演不完美的焦慮，都會即時且強烈的顯現在課堂中。這種充滿人際連結與情境感受的環境，讓學生能夠嘗試與修正自身，並在不完美中持續與自己相處，建立復原力。

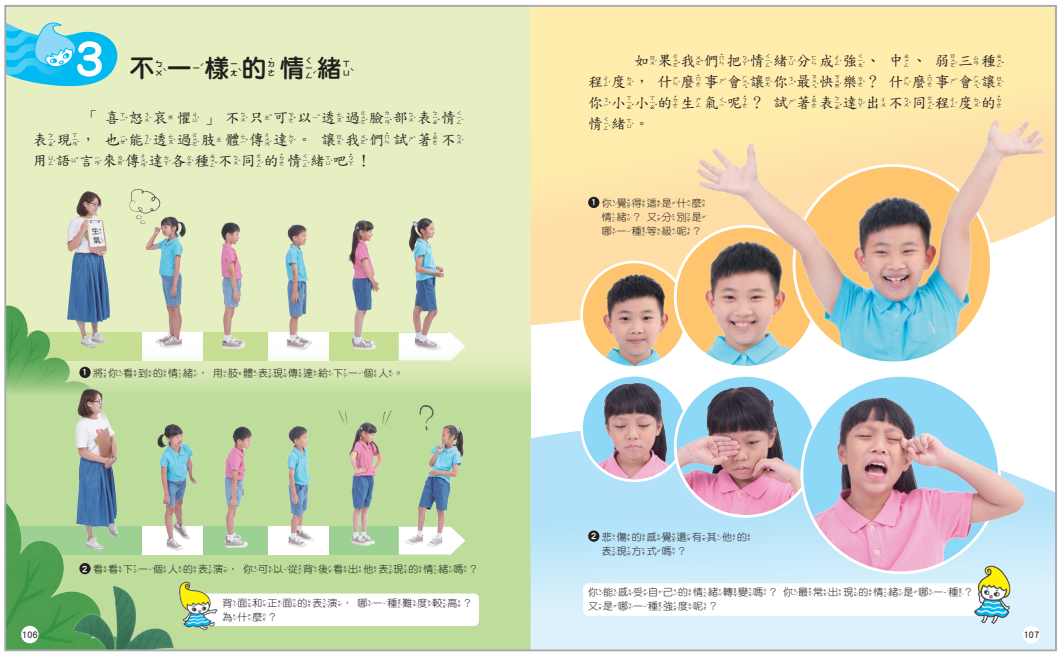
▲康軒版藝術3上「觀察你我他」單元，提供小組成員協調合作的肢體活動。

註1：「具身化」(Embodied)或「具身認知」(Embodied Cognition)主張生理體驗與認知過程密不可分。此理論源至梅洛龐蒂(Maurice Merleau-Ponty)的現象學，強調身體即知覺的主體；當代認知科學(如 Lakoff & Johnson)則進一步證實人類的抽象思維與情緒調節是建立在基本的身體經驗之上。因此在表演藝術中，意指情緒的學習需要透過身體的實踐、動作的模擬與感官的覺察，才能真正內化。

藉由表演藝術課程特質的情境，SEL在其中扮演的角色是：**更有系統的支持學生完成創作歷程**，以下將SEL在課程中所扮演的角色分為三項：

1. **生理覺察的引導者**：引導學生建立聽覺或視覺訊號，並與生理、心理產生雙向連結，在肢體的展演中標記情緒。
2. **心理彈性協調者**：當學生面臨挫折時，透過覺察情緒、確認感受、表達與被理解，進而練習自我管理與調節。
3. **人際關係的修復者**：陪伴學生在分享與欣賞的歷程中表達感受、理解差異與尊重多元。

總結而言，SEL的融入並不改變表演藝術課程的原貌，而是為了學習與展演的歷程提供更溫柔、更能感受情緒的空間，讓學科回歸陪伴學生建立穩定自我與世界連結的本質功能。

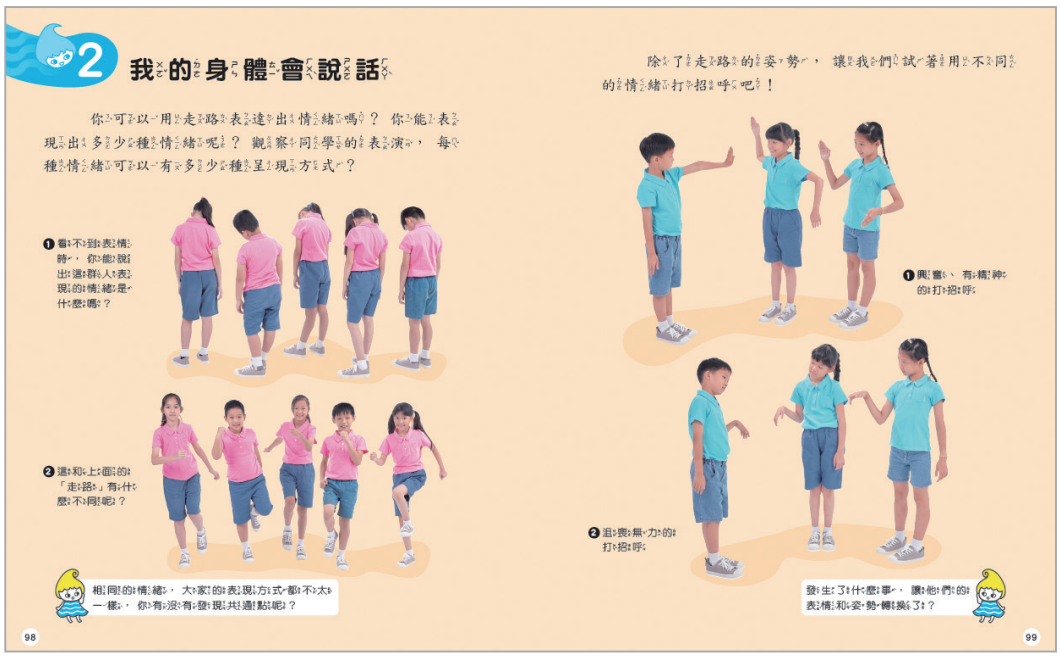


▲康軒版藝術3上「不一樣的情緒」單元，引導學生覺察、表達情緒。

(二)表演藝術教材與SEL能力的對應與教學實踐

在現行教材中，已有許多單元內容與SEL中的五大能力相互呼應，因此如何從教材帶入與社會情緒相關的課程內容，只需透過適當的提問與引導，便能讓這些原已在表演藝術脈絡的情緒力從隱性轉為顯性。

以藝術三下第五單元「我是大明星」為例，帶領學生從身體姿態出發，透過相同行為、不同情緒的練習(沮喪的走路、興奮地走路等等)，覺察個人姿態的呈現與他人解讀異同。觀看他人表演，解讀他人肢體語言的訊息，這些學習內容便是實踐SEL的社會覺察與同理心。



▲康軒版藝術3上「我是大明星」單元

在如此教材脈絡下，學生不僅要揣摩不同情緒可能的肢體狀態，也要發現相同情緒的不同表現方式，當課堂中部分學生所表現姿態與同儕不一致時，不急著批判、修正，而是透過提問引導學生認識每個人異同的原因。例如：當在展示「興奮的走路時」，有人展演的方式是：嘴角朝下、用力踏步，因此班上同學認為該表情與行動是憤怒的走路。教師可以透過提問進一步引導學生思考：「為什麼有些人認為這不是興奮而是憤怒呢？在你的生活中有觀察到哪些表情或動作讓你覺得憤怒？」另外，教師也可以透過提問引導表演的學生回答：「為什麼興奮的時候會嘴角往下呢？你覺得你的表演在哪一部分對你來說是呈現興奮的元素？」這樣的引導不僅讓學生能認知到自己的表情與行為表現，也可以讓學生理解自己的表情與行為，對他人而言可能會有不同的解讀。最後，帶領學生理解每個人對於情緒表達的力度與呈現方式都不完全相同。

從表率模仿到情境模擬，讓大腦負責社交認知的迴路能在沒有對錯的學習情境反覆活化，也讓學生在安全的情境中練習觀點取替，透過深度感受，帶領學生用溫柔與尊重去傾聽、欣賞世界上不同的生命光影，將表演藝術的認知與社會情緒力緊密編織在一起。

三、人生如戲、戲如人生：由系統化的情緒調節陪伴學生成長

戲劇治療大師羅伯．蘭迪(Robert Landy)曾言：「在角色的面具下，我們反而能更誠實的看見自己，並在與他人的距離中找到共鳴。」期待透過表演藝術來培養學生自我療癒與心理韌性，在課堂的情境中自然而然發芽與成長，也因為表演藝術的探索能提供溫柔的學習場域，讓學生在每次展演與情感模擬中，都能感受到被理解與接納。

願在劇場中揮灑汗水與淚水的孩子，在謝幕之後，都能帶著洞察他人的同理與穩定自我的力量，坦然的步入未來更加寬廣的人生舞臺，演繹出屬於自己燦爛的篇章。