

以文學為鏡，與情緒對焦

透過 SEL 看懂自己與他人

藍雅榆

臺北市蘭雅國中教師

前言

在價值觀不斷重整、個人意識蓬發的青春期，許多徬徨的青少年不再安於學校、社會所規範的好壞標準，道德判斷亦不只是非黑即白的簡單二元問題。身為大人的我們，在面對孩子內心感到混亂，或者嘗試挑戰規則與自身能耐時，除了一味嘮叨，還有沒有其他更好的選擇？

國文課堂結合SEL，正是我們能陪伴學生「破殼成長」的契機。

當我們將文學作品視為一面鏡子，閱讀便不再只是單純的文本分析與推論，而是能藉此引領學生跟隨文字，學習從自我認識、價值思辨到融入社會的過程。SEL始於培養學生「自我覺察」的能力，終於將其塑造為「負責任的大人」。當我們透過作品，將作者或角色的掙扎、困頓、覺醒或選擇呈現出來時，其實也是在指引著練習長大的學生思考：「如果我是他，我會怎麼做？我的選擇對於自己或他人有什麼影響？我選擇讓自己成為什麼樣的人？」

當他們學會用更多面向的關照去覺察自己的情緒與想法時，便能逐漸明白：「成長，是在足夠了解自己、看懂外在世界的複雜後，依然能在眾多選擇中，做出一個最適切、且能對自己負責的判斷。」因此，國文課堂的SEL實踐並非是額外疊加的負擔，而是一場場文學與生命的對焦與深度對話。

SEL融入國文課的應用原則

在備課過程中，建議教師可先確認該課文對應的SEL核心能力，再選擇融入課程的方法，例如：「聚焦單一能力」或「循序漸進帶入多項能力」。以下筆者便針對五大核心能力融入國文課的原則加以說明：

一、自我覺察：理解文中角色的情緒或自身的感受

教師在引導時，除了標籤化的使用「好難過」、「好好笑」等概括性的情緒分類，更應帶領學生**辨析情緒的細微質地**。例如：分辨在「笑」的表象背後，是否夾雜著對命運的荒謬感、身處困境的尷尬，或是為了掩飾脆弱而產生的自我防衛。

二、自我管理：分析文中角色如何調節情緒，或理解角色在不同考驗中如何貫徹目標

教師在引導時，不應僅停留在「他很努力」或「他放棄了」的表面結論，還可進一步探討角色**如何調節情緒**，在壓力當下運用了哪些有效的策略來穩定狀態。例如：透過內心獨白來釐清思緒，或是藉由轉移環境來平復心情。

三、社會覺察：從單一視角轉向多元觀照，嘗試理解文本中不同角色的立場與處境

教師在引導時，除了分析主角，也可引導學生練習去同理、傾聽其他次要角色，也就是「**換位思考**」。我們往往太習慣僅以主角的視角看世界、將所有目光焦點都擺在主角身上，但如果改從次要角色來詮釋故事，劇情又會如何翻轉？透過觀點切換的練習，可引導學生辨識他人行為背後隱藏的真實意圖，進而意識到世界的多樣性與複雜性，培養包容與尊重的心態。

四、人際關係技巧：聚焦文中角色間的互動模式，學習其溝通協調技巧

教師在引導時，不只要看雙方溝通互動的結果，還可引導學生觀察角色**如何透過語氣、姿態來確立個人界線**。例如：在雙方對峙的情節中，角色是如何在保護自我立場的同時，依然展現出團隊合作或協商的可能？這能作為學生在處理現實衝突時，得以平衡自我與他人的參照。

五、負責任的決定：針對文本中的關鍵抉擇進行思辨與評估

教師在引導時，比起判斷行為的對錯，更重要的是引領學生**在做決策前能審慎規畫與考量自身能承擔的結果**。例如：如果主角選擇了另一條路，他需要符合哪些社會規範？會產生哪些連鎖效應？透過假設性思考，讓學生體認到每個決定背後的重量，並將這分思辨轉化為對公共事務的關懷實踐。

SEL融入國文課的教學步驟

一、文本的場景置換：打破時空界限，建立情緒共感

第一步，先找出在課文主旨中有關情緒、壓力、衝突、抉擇等內容的本質，例如：羞恥、被誤解、在期待中掙扎、被肯定的渴望……並將這些情緒代入學生熟悉的情境，例如：去補習班上課、與父母用餐、社群媒體的留言、大隊接力的失誤等。人的大腦往往傾向優先處理與自己相關的資訊，因此當學生覺得「課文與自己有關聯」時，便能有效提高其閱讀興趣，讓他們願意主動思考文中內容，與課文產生連結感。

二、人物的行為解碼：拆解選擇框架，學習應對之道

接著，像法醫一樣抽絲剝繭，觀察角色如何處置困境，例如：主角在關鍵時刻的抉擇，是為了捍衛個人價值觀，還是源於對未知後果的恐懼？若他不採取此行動，對他的需求或自我認同又將產生何種衝擊？此步驟可引導學生從「感受者」轉變為「觀察者」，透過剖析角色的處理策略，使其明白「原來要考慮這些」、「原來可以這樣處理」。當學生看懂其中門道，且有具體案例參考時，便能將文本學以致用，以解決自己的真實問題。

三、個人的映照實踐：承擔責任重量，平衡生命姿態

最後再將視角轉回自身，進行生命經驗的模擬與實戰。教師可引導學生在這些情境中試著做出自己的抉擇，並練習對後果進行全方位評估。例如：如果主角當初選擇了另一條路，會產生什麼連鎖反應？換作是你，在考量了個人界線、他人需求與社會規範後，你又會如何抉擇？讓學生從「觀察者」再進化為「實踐者」。透過模擬抉擇，學習在衝動行為與現實責任間建立緩衝帶，練習評估每項決定背後的重量。學習SEL，便是讓學生得以藉此獲得面對困境的智慧，並作出負責任的決定。

確立情緒主軸

將課文主題
與SEL能力對焦連結



提升情緒共感

將文本內容
轉換為真實生活情境



觀察情緒運作

拆解文中角色
的心理與思維運作過程



學習情緒策略

以文中角色為鏡
作為解決真實問題的參考



情緒模擬實戰

以文中情境為例
練習作出評估與抉擇

SEL融入國文課的教學示例：以《世說新語·華王優劣》為例

步驟	文本情境（避難船）	相似情境（討公道）
一、文本場景置換	賊寇在後，而船上還有空位。 面對路人的求救，該不該讓他上船？	好友被罵，要求大家「陪他去討公道」。 面對好友的要求，去或不去？
	<p style="text-align: center;">共通點：道德與人情的拉扯</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">王朗面臨「救人」與「逃難」的拉扯。</div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">➔</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0f2f1;">學生面臨「支持朋友」與「違反校規」的掙扎。</div> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #ffe0b2; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>【SEL 實踐：自我覺察】 辨識自己是被「情緒勒索」還是「真心仗義」？ 在事件中，感受面對兩難情境的壓力與不安。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0f2f1; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>如果不去，怕被說沒義氣； 如果去了，則可能捲入是非。</p> </div>	
二、人物行為解碼	王朗因一時大度答應，遇險卻想放棄人； 華歆考量能力後承諾，遇險仍堅持負責。	仗義答應型（王朗）與審慎抉擇型（華歆）， 這兩種類型的人，他們做決定時的依據是什麼？ 分別會考量哪些事？
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; width: 45%;"> <p>【王朗形象：雪中送炭】 幸尚寬，何為不可？</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">➔</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0f2f1; width: 45%;"> <p>討公道，當然要算我一個！</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; width: 45%;"> <p>【華歆形象：深思熟慮】 本所以疑，正為此耳。既已納其自託，寧可以急相棄邪？</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">➔</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0f2f1; width: 45%;"> <p>先釐清來龍去脈， 再承諾相挺自己能負擔的部分。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #ffe0b2; width: 30%;"> <p>【SEL 實踐：自我管理】 面對有難情境，評估自己是否具備足夠的調節能力來應對後續情況。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #ffe0b2; width: 30%;"> <p>【SEL 實踐：社會覺察】 面對求助時，如何同理與協助他人。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #ffe0b2; width: 30%;"> <p>【SEL 實踐：人際關係技巧】 面對求助時，如何適切表達界線，並評估可能風險。</p> </div> </div>	
三、個人映照實踐	華歆堅持帶著求救者一起逃難，成就了美名。	<ol style="list-style-type: none"> 義氣相挺朋友到底，面對捲入是非、校規處置的後果。 拒絕加入討公道行列，選擇保護自己、朋友不諒解的結果。 除了以上結果，還有哪些可能？
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #ffe0b2; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>【SEL 實踐：負責任的決定】</p> <ol style="list-style-type: none"> 引導學生看見在每一個選擇背後，預先作出情境評估與價值判斷的必要性。 引導學生在理解自己的感受與承擔能力後，練習如何面對令人為難的情境。 </div> <p>☆特別注意 請不要帶著預設的標準答案去引導學生，我們可以透過詢問切入：</p> <ol style="list-style-type: none"> 你還遇過哪些令人很為難的情境？ 如果你選擇相挺，結果在 IG 上被罵得很難聽，或因此被校規處分，你能接受這個後果嗎？ 		