

教師社會情緒素養－學生成長的催化劑

江承翰

國立臺北教育大學教育經營與管理學系博士生

大溪區樂齡學習中心執行秘書

桃園市田心國民小學學務主任

一、前言

近年來，歐盟與聯合國等國際組織一再強調社會情緒素養（Social Emotional Competence, SEC）的重要性，並將其納入與各國簽署的國際公約中。SEC 被視為人類發展的關鍵要素之一，其對學生學習的提升有重要的影響力（Lozano-Peña et al., 2013）。因此，在班級教學和課堂管理中，教師的 SEC 顯得至關重要，影響到學生的學習能力、主動性及反思能力的優劣（Jones et al., 2013）。

二、教師 SEC 定義

成功的教師需要具備良好的 SEC，此因是教師的情緒表達可以直接傳遞或透過重要行為（如教學策略和關係建立）間接影響學生學習（Frenzel et al., 2021）。

SEC 是一廣泛性概念，Jennings 與 Greenberg（2009）採用學術、社會和情緒學習合作組織（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）對教師的 SEC 來作定義，係指為獲取並有效應用知識、技能及態度的過程，涵蓋情緒過程（如理解表達、調節情緒及從他人角度看待）、人際交往技能（如理解社會線索和正向互動）及認知過程（如壓力管理和衝動控制）。最初的定義注重個體在特定社交情境中，能掌握各種知識和能力的程度，卻未考量個體需求和內在驅動的本質原因。

因此，Collie（2020）的研究強調，個體的外在表現（行為）和內在機制（需求和動機）在社會互動過程中同等重要，因為個體在社會環境中，會為了滿足自我的心理需求，而盡力發揮社交表現。例如，個體決定與夥伴一起玩遊戲，反映出個體的渴望和期待；人際目標則體現在與他人互動的社會能力，如達成溝通交流和團體合作。此定義是個體為促進並維持與他人之間的互惠關係，有效地管理自己與人際間的情緒表現。換言之，SEC 是藉由滿足個體的心理需求、動機及行為來逐漸提升的，使其獲得更大的自主感。

Rose-Krasnor 與 Denham（2009）則指出他人的社會情緒支持對提升個體的 SEC 至關重要，成熟的助人者能提供接受者學習鷹架和資源，甚至促進群體共同發展。因此，教師具備高度的 SEC，可有效支持學生情緒發展，促進學生 SEC，實現個體與人際目標，並在課堂上為學習和社交奠定基礎。

三、教師 SEC 構面及相關模式

教師 SEC 涵蓋心理與身體的綜合表現，並涉及在教學日常情境與學生、家長及同事的互動（Frenzel et al., 2021），以下是教師 SEC 構面及相關模式。

（一）利社會班級模式：促進師生關係

Jennings 與 Greenberg（2009）提出的利社會班級模式如圖 1，借鑑 CASEL 在 2008 年提出的五大情緒、認知和行為能力，以代表教師的 SEC，這些層面包括：自我意識（self-awareness）、社會意識（social awareness）、負責任的決策（responsible decision-making）、自我管理（self-management）和關係管理（relationship management）。此模式強調教師若能識別學生情緒，清楚評估其情緒如何影響行為，就能更有效地滿足學生需求。例如，了解挑戰性行為源於家庭問題的教師會表現出更多關懷和同情，幫助學生自我調節，而非懲罰。SEC 較高的教師能更有效管理課堂活動，利用情緒表達和語言支持激發學生學習熱情，化解課堂衝突，並細緻處理學生關係。他們亦能實施高品質的社會情緒課程，並將其融入日常教學，使正確的情緒行為成為學生的仿效典範。

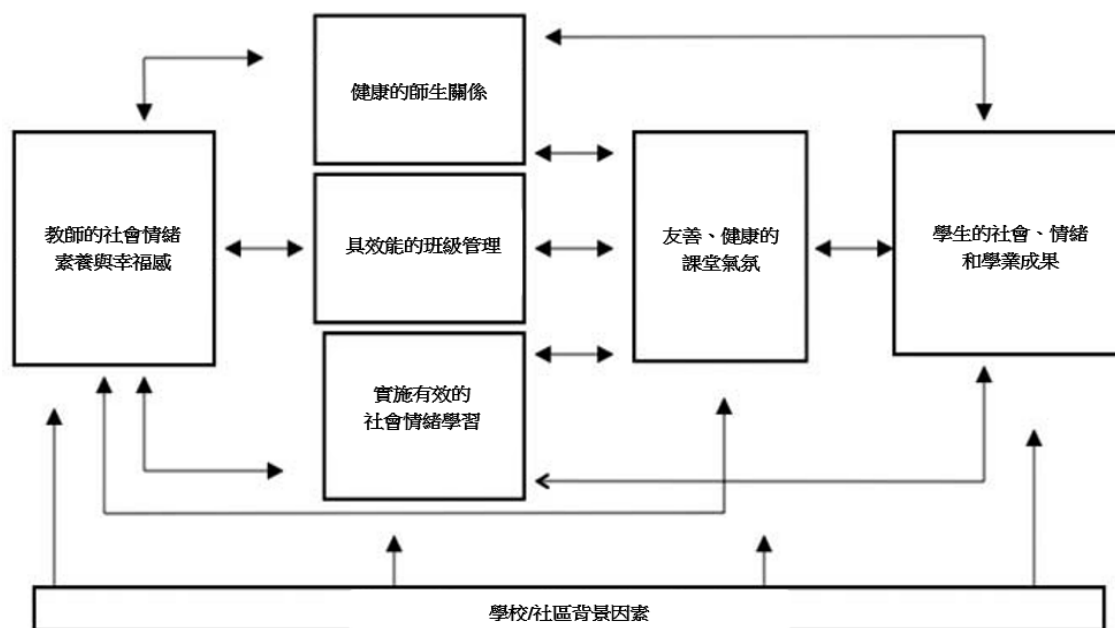


圖 1 Jennings 與 Greenberg（2009）利社會班級模式

（二）互動式學術、社會及情緒學習輪盤：增進學習發展

CASEL（2020）提出 CASEL 5 模式，適用於兒童到成人，旨在促進學業成功、公民參與、健康及職業生涯發展。CASEL 5 論及 SEC 的培養，涵蓋有個體、班級、學校、家庭和社區等五層面，如圖 2。各領域皆包含五個核心層面如下：

1. 自我意識 (self-awareness)：係指個體對自己的情緒、價值觀及優弱勢的理解。
2. 自我管理 (self-management)：係指個體有效地調節和控制自己的情緒、行為和動機，以實現個體目標和應對壓力。
3. 社會意識 (social awareness)：係指個體理解與覺察他人情緒、動機及需求，且在不同的社會文化背景下展現同理和尊重。
4. 人際關係技巧 (relationship skills)：係指個體建立健康和正向的人際關係，並有效地溝通、合作及解決衝突。
5. 負責任的決策 (responsible decision-making)：涉及個體考量倫理、安全、社會規範等綜合的影響，做出符合個體和集體利益的建設性選擇。

CASEL 5 採用系統性方法，在各關鍵環境中建立公平的學習場域，持續強化所有學生的 SEC。其目標是將 (Social Emotional Learning, SEL) 融入學校課程、文化及社區，同時提高成人的 SEC，並建立全面的家庭和社區夥伴關係。因此，與學生相關的利害關係人（如教師、父母等）應優先接受培訓與合作，以營造包容性的環境。

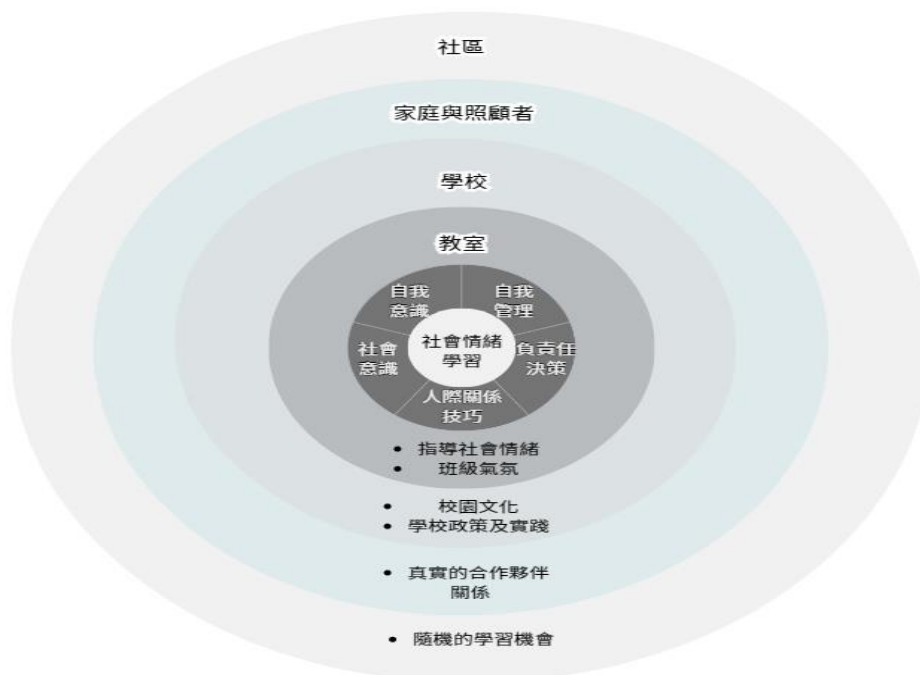


圖 2 CASEL (2020) 互動式學術、社會及情緒學習輪盤 (CASEL 5)

(三) 培育 SEC 的學校模式：包容與關懷的文化

Collie (2020) 將個體心理需求納入考量，提出自我決定論影響個體 SEC。本模式主張個體的能力、動機及行為是 SEC 的三個基本因素，且社會環境對個

體的心理健康發展有重大影響，個體 SEC 的發展過程如圖 3 所示。顯示在學校環境中，個體藉由主動性、情緒技能及人際關係的需求滿足，使個體 SEC 持續學習成長。其中，主動性最能幫助個體內化而重新建構最佳的 SEC。

本模式強調自主動機和人際互動對 SEC 的重要性。自主動機指個體的自發性，而人際互動反映出社會的支持度，表示 SEC 具有可積累的特性。在 SEC 發展過程中，成功運用 SEC 會促進長遠的持續循環（Collie, 2020）。不同以往過度強調自身能力，本模式側重於自發性，視內需的滿足是 SEC 內驅動力。教師或成人提供的支持對學生的社會情緒需求有正面影響，激發其情緒學習和自動學習的行為動機。

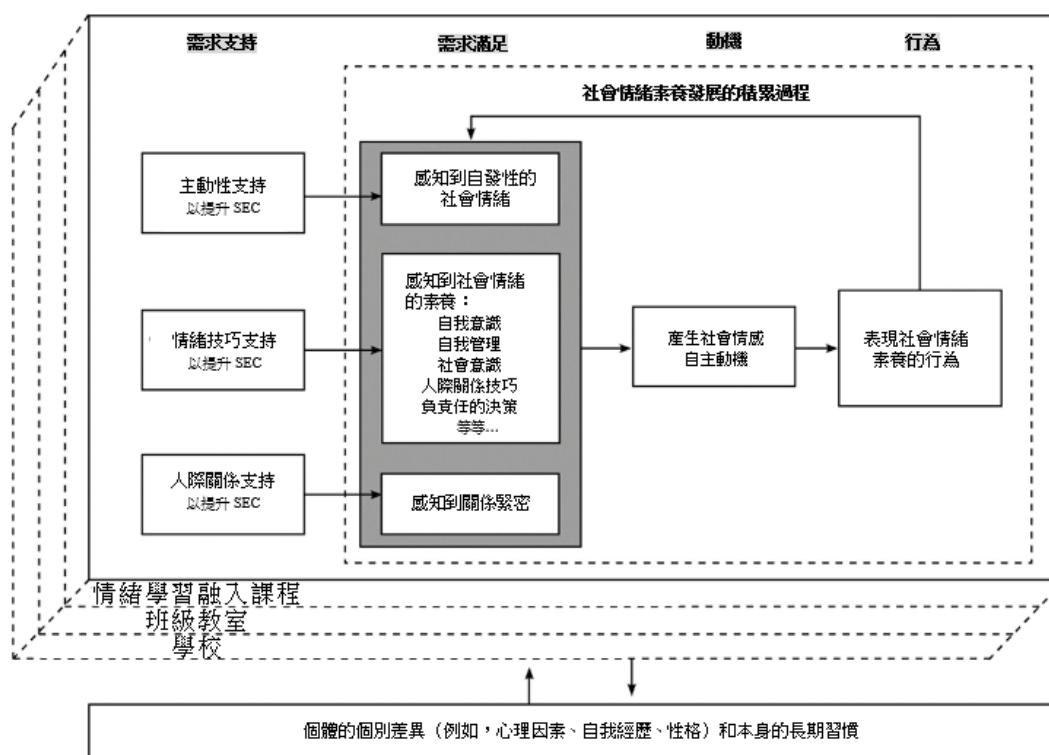


圖 3 Collie (2020) 社會情緒學習的學校模式

四、提高教師 SEC 之潛在益處

學校是情感交流的場所，教師有責任照顧學生、同事及家長的情緒需求，並建立正向溝通和支持性環境（Cross & Hong, 2012）。

（一）促進教師對學生的學習支持

Jennings 與 Greenberg (2009) 指出，良性的師生互動和管理策略能營造健康的課堂氛圍，提升學生 SEC 與學業成績。而高度 SEC 的教師能更關懷、辨識及

同理學生的情緒，促進優質的人際關係，建立牢固且相互支持的關係，有效化解溝通衝突（Jennings et al., 2017）。

（二）強化學生正向的學習情緒與表現

Hargreaves（1998）指出，情感運用和情緒表達是課堂教學的基本要素。成功的教師需具備良好 SEC，因為教師 SEC 對學生學業表現、學校參與及學習動機有積極影響，並能減少偏差行為和輟學問題（Roorda et al., 2011）。Jennings（2011）強調，教師 SEC 能促進支持性師生關係，並實施成功的 SEL。國內研究顯示，教師正向教學情緒能預測學生正向學業情緒，反之亦然（張映芬、程炳林，2017）；教師情緒管理對學生學習有正面影響（蕭淑華、陳奇成，2016）；教師情緒智力正向預測師生關係與學生情緒調節（陳怡君，2012）。因此，提升教師 SEC 對營造正向學習環境至關重要，有助於增進學生的全面發展。

（三）促進學生的學習韌性

Korpershoek 等人（2016）強調，教師在教學和班級管理上的強化，能顯著改善學生的學習行為與負向情緒，並對學習成績和情緒表現產生正面影響。Azpiazu Izaguirre 等人（2021）研究顯示，教師和父母的支持能幫助學生調節情緒、提升復原力。當教師支持學生的情緒調節和解決衝突能力時，會對學生的社交和人際互動產生積極影響（Collie, 2021）。Domitrovich 等人（2017）主張，將情緒技能教學與班級管理策略相結合，實施系統性的課程合作，有助提升學生復原力。

此外，江承翰（2023）指出學校領導者提高對師生心理和情緒支持，也能增強學生的學習復原力，學校政策的引導同樣重要，能營造支持性文化，進一步提升正面效果。總言之，教師應成為情緒學習的模範，指導並支持學生，幫助他們適應情緒或學習挑戰。

五、國內教師 SEC 或有關情緒方面的情形

國內教師 SEC 的現況及情緒方面存有以下問題（蘇玲慧，2019）。

（一）社會情緒素養需再提升

縣市教育機關或學校單位較少辦理專門針對 SEC 方面的增能或精進課程，這使得教師在面對學生和家長的情緒需求較多時，易感到無所適從，難以正確地因應，即便勉強應對，也常常感到身心疲憊。

（二）教師工作壓力大

教師需趕上教學進度和應付行政工作，時間和精力被壓縮，難以專注提升自我 SEC。課堂教學、班級經營和學校事務等多重壓力讓教師疲於奔命。專業提升和管教輔導的壓力亦加深職場倦怠，使教師難以保持良好情緒狀態。

（三）情緒支持資源有限

學校在支持教師提升 SEC 的資源相對較少，如心理諮詢服務、專業發展機會和情緒照顧資源等不足，明顯限制教師 SEC 的提升，突顯出需要加強對教師的支持管道，並影響教師的工作動力與情緒管理。

（四）社會大眾期待較高

教職工作承擔著社會的高度責任和期望，教師的辛勞常被忽略，缺乏家長和社會的理解與支持，導致應有的尊重不足。這使教師難以展現充分的正面情緒和使命感來回饋支持學生，反而增加更多阻力。

六、結論與建議

社會快速變遷的關係，多樣的學生情緒需求愈加重要，故教師 SEC 亟需更多的助力與關注，好以實現更理想的情緒教育。建議如下：

（一）增進社會情緒素養

大學師資課程和在職研習應增設 SEC 專門課程、工作坊及研討會，以提升教師 SEC，推動學生情緒教育。這可以幫助教師情緒涵養和管理自我情緒，更能有效應對各種教學情境及親師生溝通。

（二）精簡行政與輔導支持

建議行政單位降低教師行政負擔量，讓教師專注於學生事務，並設立專業諮詢平台提供支援和情緒抒發窗口。此外，學校應合理分配教學與行政工作，善用教學輔導制度和協同合作，減輕教師的多重壓力和行政負荷。

（三）提供全面的 SEC 資源

建議行政單位供予教師充足的心理諮詢和學習資源，並與心理健康機構和醫療院所合作，提供更多的心理支持，以進教師 SEC 發展。亦可提供正向的情緒學習培訓，設立輔導和支持系統，以幫助教師提高工作效率。

（四）增強社會對教師情緒感受的理解

學校應透過公關宣傳和社區教育活動，提升社會對教師工作的理解，設立公眾平台，定期與家長和外界交流，促進相互了解。積極表揚和獎勵優秀教師，展示其成就，提升教師的社會地位與尊重，從而提高其工作動力和對教育的熱情。

學校教育不僅是傳道、授業、解惑，更需協助教師調適情緒、穩定師生互動關係、拉近與同事與家長的距離，如使才能鞏固教育的成功不衰。正所謂，優質的教育源於卓越的教學，而卓越的教學品質來自具有良好素養的教師。

參考文獻

- 江承翰（2023）。桃園市國民小學校長關懷領導與學生學習適應關係之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立大學。
- 陳怡君（2012）。教師情緒智力、師生關係與低年級學童情緒調節之關係。幼兒教保研究期刊，9，79-101。
- 蘇玲慧（2019）。教師情緒勞務與工作倦怠關係研究之後設分析。教育行政論壇，11(1)，53-72。
- 張映芬、程炳林（2017）。教師教學情緒、學生學業情緒與動機涉入之關係探究。教育心理學報，49，113-136。
- 蕭淑華、陳奇成（2016）。國小教師的情緒管理、人際關係與學校績效的關聯性。康大學報，6，35-49。
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). What is the CASEL framework. Interactive CASEL Wheel. Retrieved from

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#families-caregivers>

- Collie, R. J. (2020). The development of social and emotional competence at school: An integrated model. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 76-87.
- Collie, R. J. (2021). Instructional support perceived social-emotional competence, and students' behavioral and emotional well-being outcomes. *Educational Psychology*, 42(1), 4-22.
- Cross, D. I., & Hong, J. Y. (2012). An ecological examination of teachers' emotions in the school context. *Teaching and Teacher Education*, 28, 957-967.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408-416.
- Frenzel, A. C., Daniels, L., & Burić, I. (2021). Teacher emotions in the classroom and their implications for students. *Educational Psychologist*, 56(4), 250-264.
- Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14(8), 835-854.
- Jennings, P. A. (2011). Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. In A. Cohan & A. Honigsfeld (Eds.), *Breaking the mold of preservice and inservice teacher education: Innovative and successful practices for the 21st century* (pp. 133-143). Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, 94(8), 62-65.
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed,

D., DeWeese, A., DeMauro, A. A., Cham, H., & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for teachers' program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028.

■ Korpershoek, H., Harms, T., de Boer, H., van Kuijk, M., & Doolaard, S. (2016). A meta-analysis of the effects of classroom management strategies and classroom management programs on students' academic, behavioral, emotional, and motivational outcomes. *Review of Educational Research*, 86(3), 643-680.

■ Lozano-Peña, G., Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., & Mella-Norambuena, J. (2021). Teachers' social-emotional competence: History, concept, models, instruments, and recommendations for educational quality. *Sustainability*, 13(21), 12142.

■ Rose-Krasnor, L., & Denham, S. (2009). *Social-emotional competence in early childhood*. New York, NY: The Guilford Press.

■ Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The influence of affective teacher-student relationships on students' school engagement and achievement: A meta-analytic approach. *Review of Educational Research*, 81(4), 493-529.

