

以社會情緒學習（SEL）做為高教促動自主學習的橋樑：來自一個大學農園學習的教學實踐案例

薛曉華

國立清華大學師資培育中心副教授

一、前言

隨著知識型社會的發展與終身學習觀念的普及，高等教育逐漸重視培養學生的「學會學習」能力，而自主學習（self-directed learning, SDL）正是其中的核心概念。自主學習強調學生主動設立學習目標、選擇策略、監控歷程並進行評估（Knowles, 1975；Garrison, 1997）。此學習模式不僅對個人學術表現有助益，亦與未來職場適應與生活能力息息相關（Candy, 1991）。然而，在實際推動過程中，許多大學生在學習歷程中表現出低動機、缺乏自律、無法有效管理情緒與壓力等現象（Zimmerman, 2002）。這些問題反映出，自主學習的實踐並非單靠學術能力即可達成，情緒管理與人際互動等社會情緒能力亦為關鍵因素（Elias et al., 1997）。本文嘗試從社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）視角，探討如何作為推動自主學習的中介橋樑，提出理論與實務（以一個大學農園學習場域的實踐為案例敘事）兼具的芻議。

二、自主學習的理論基礎與高教場域的實踐困境

（一）自主學習的核心構面

根據 Knowles（1975）的觀點，自主學習是成年學習的理想型態，強調學習者主動參與學習歷程。Garrison（1997）則提出自主學習的三構面：自我管理（self-management）、自我掌握與調整（self-monitoring）、與自發動機（motivation）。Zimmerman（2002）進一步以自我調節學習（self-regulated learning, SRL）模式來說明學習者如何設定目標、運用策略並反思結果。

（二）高教場域的實踐困境

在理論上，自主學習應能促進學習者的主體性與能力發展，然而在高等教育實務中，推動與實踐上仍遭遇多重挑戰：

1. 學習動機不足：大學生常因升學導向學習歷程缺乏內在動機，難以主動規劃學習。

2. 時間管理與情緒調節困難：多數學生尚未具備成熟的時間分配與壓力調節能力，影響學習持續性。
3. 學習孤立感與缺乏支持系統：自主學習常需獨立作業，若無有效社群與回饋機制，易感孤立與挫敗。
4. 教師角色與教學設計未能轉型：教師若仍以講授為主，學生即難培養自主性。

這些困境顯示，自主學習的推動不能僅依賴學習策略的訓練，更需整合學習者的情緒、社會互動與整體人格發展。

三、社會情緒學習（SEL）與自主學習的連結

作者認為，社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）與自主學習（Self-Directed Learning, SDL）密切相關，兩者皆強調學習者主動參與與內在動機的發展。自主學習需要學生具備自我認知、自我管理、目標設定與持續反思的能力，而這些正是 SEL 所涵養的核心素養。據研究指出，SEL 所培養的自我意識（self-awareness）與自我管理（self-management）能力，有助於學生更有效地規劃學習目標、掌握學習策略，並在遭遇挫折時展現堅持與情緒調節能力（Zins et al., 2004；CASEL, 2020）。此外，人際關係能力與負責決策能力亦有助於學生在學習過程中建立正向學習社群，促進合作與反思。因此，將 SEL 納入高等教育課程，不僅有助於學生在學術上表現更佳，也有助於其成為具備終身學習能力的自主學習者（Mahasneh, 2021）。

（一）SEL 的定義與核心能力

根據 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning（CASEL, 2020），SEL 包括五大核心能力：

1. 自我覺察（Self-Awareness）：認識自己的情緒、價值與優勢。
2. 自我管理（Self-Management）：調節情緒、管理壓力、設定與達成目標。
3. 社會覺察（Social Awareness）：理解他人、展現同理心。
4. 人際關係技巧（Relationship Skills）：建立與維持健康關係、有效溝通。

5. 負責任的決策 (Responsible Decision-Making)：做出具倫理、具正面意義的選擇。

這些能力不僅有助於個體社會適應，亦為有效學習的基礎。研究指出，SEL 能力與學業表現、學習動機、自我效能皆呈正相關 (Durlak et al., 2011)。

(二) SEL 作為促進高教促動自主學習的橋樑

在高等教育推動自主學習 (Self-Directed Learning, SDL) 的過程中，社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 扮演著關鍵的支持角色。自主學習強調學生主動設定目標、選擇策略、監控學習歷程與進行自我評估，然而，高等教育中的許多學生常面臨學習動機不足、時間管理困難與情緒調節能力低落等挑戰 (Zimmerman, 2002)。SEL 所涵養的五大核心能力——自我認知、自我管理、社會認知、人際關係與負責任決策——可為學生提供實踐自主學習的情緒與社會基礎。研究指出，培養學生的 SEL 能力，有助於他們在高等教育情境中建立自我效能、發展持續學習的動力，並能在面對挑戰時展現適應力與復原力 (Mahasneh, 2021；Elias, 2009)。

作者認為，SEL 可作為高教促動自主學習的橋樑，具體表現在以下幾方面：

1. 提升自我覺察與學習動機：當學生能理解自身內在發展與人生目標的意義時，也就是自我探究，更容易產生學習的內在動機。
2. 強化自我管理與時間規劃能力：大學生身心感到疲憊的原因往往是時間管理，如何以 SEL 作為自律及時間分配，也成為重要的課題。
3. 社會覺察與人際關係：自主學習的嚐試與自發，往往也是在群學中鍛鍊而成。因此透過學習社群互動與支持，讓大學生學習與他人協作，減少學習孤立感，也是「互動帶來自發」的自主學習重要學習旅程。
4. 培養反思與決策能力：大學生若能經由課堂學習經常練習反思，勇於從錯誤中學習，相信能鍛鍊出負責任的決策能力。

因此，在高教場域中整合 SEL 不僅可提升學習成效，也有助於學生成為具備自我導向學習能力的終身學習者。

四、高等教育在 SEL 上的具體因應策略

作者在大學場域中以自身實踐及觀察他人的教學中，發現高教場域在 SEL 的具體實踐，可以以下三部曲來共築：

（一）課堂教學圖像：在課程中融入 SEL 元素

高等教育課程設計可將 SEL 明確納入教學目標與活動中。例如：

1. 引導學生進行課堂學習的客觀描述與主觀感受，鼓勵札記日誌的撰寫。
2. 在 PBL、服務學習、實作實踐等課程中設計團隊合作與同儕回饋機制。
3. 結合敘事反思與學習歷程的現象觀察，培養學生的自我覺察與自我鍛鍊。

（二）師生關係圖像：教師角色轉型與引導學生自我探究

教師需從「知識傳遞者」轉變為「情緒與學習的引導者」。學校可提供以下教學社群與行動研究上的支持：

1. 發展教師 SEL 與教學引導力之專業發展工作坊。
2. 建構教學助理陪訓與師生共學的社群，增進教學回饋與共學的支持系統。
3. 鼓勵教師進行教學行動研究，探索師生 SEL 與發展自主學習的實踐可能。

（三）學習環境圖像：建構支持性學習環境以利自主學習

在學習環境上，大學端可提供支持學生社會情緒發展的資源與制度，如：

1. 尋找一種可利於學生發展自主學習的環境，超越教室中的制式學習。
2. 尋覓一些真實情境空間，促動學習共同體空間的形成與跨領域協作機會。
3. 珍視場域帶來的潛在課程，並發展有利於 SEL 與 SDL 融合的課程與學習評量方針。

五、研究者自身大學「大學農園學習」課堂的實踐案例

在上述「課堂教學——師生關係——學習環境」三部曲的理念圖像根植下，作者近年來參與清華大學成虹飛教授創發實踐的「農耕與生命化育系列課程」，從理念實踐與行動研究中深刻體會了其中促動大學生自發學習的真實實踐。作者針對 113 年度在國立清華大學開設的「農耕與生命化育」系列課程——兩學期的教學行動（與成虹飛教授協同授課）做了回觀反思，而聚焦於「大學農園學習」之內涵的理解與其中社會情緒學習（SEL）意義發掘。從教學實踐中探究發現，以「大學農園學習」作為農耕融入大學教育——連結社會情緒學習論述的橋樑，確實體現了耕讀教育在科技變革與全人發展/人性價值之間的平衡，在大學教育促動學生的自主學習——自我身心整合上，具有多重意義，茲統整為「身心安頓、社會連結、永續發展」三重奏：

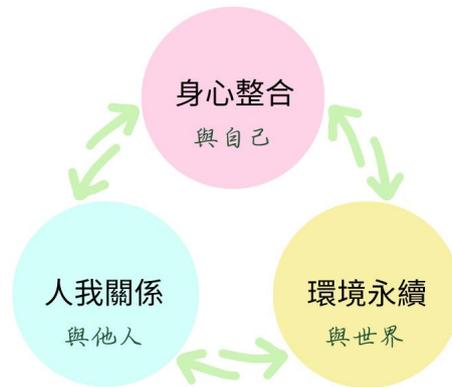


圖 1：身心安頓、社會連結、永續發展概念圖

本課堂經過一學年的課程教學行動，發現「大學農園學習」體現了教育在科技變革與人文價值之間的平衡，在大學教育連結社會情緒學習上具有多重意義，茲統整為「身心安頓、社會連結、永續發展」三重奏：

（一）身心安頓：

1. 身心安頓、自然節律與自我覺察：大學農園學習提供了身心安頓的時刻，農耕中的個人觀察活動，幫助大學生在自然中找到內心的平靜與療癒感。
2. 身體活動、體能促進與食農意識：耕作本身是一種有益的身體運動，有助於提升體能和身體靈活性。通過農耕，學生能更好地理解食物來源及其營養價值，進

而培養健康飲食的觀念，帶來食農與健康的生活意識。

大學農園環境的可貴意義，更是創造了一種協助大學生從「身心安頓」進一步「自我探索」的園地。誠如 Otto Scharmer（2019）在「重塑 21 世紀大學」一文中提出，學習者和改革者必須探索自我。「知己」（“Know thyself”）一直是東方和西方智慧傳統的基礎。如今，在古老傳統結構迅速消散的世界中，對自我認知（self-knowledge）的追求比以往更加關鍵。「我是誰？」（“Who is my Self?”）和「我的任務是什麼？」（“What is my Work?”），成為一種非常關鍵的問題，他不僅需要作為個人，而且要作為組織，生態系統以及（隨著人工智慧（AI），基因編輯和迫在眉睫的全球永續發展 SDG 挑戰而來）所要扣問的基本問題。更是當代文明過程中要不斷探究的問題：作為人類，我們是誰？我們想成為甚麼樣子？我們想要共同塑造的未來，並盼望成為其中一部分的未來是甚麼？我們從社會性農耕的歷程看到，大學生能從中身心安頓，鍛鍊身心靈！

（二）社會連結

1. 社會性連結與社群共同體意識：大學農園學習本質上是一種社會行動，通過協力合作，大學生能重建面對面的社會連結，並深化共同體意識。
2. 回應 AI 時代的科技挑戰與省思：隨著 AI 時代的到來，社會依賴數位科技日益加深，然而農耕提供了一種根植於自然、強調手作與人際互動的實踐，成為大學生平衡科技與自然、物質與精神的一種重要橋樑，實現科技與自然的和諧共存，社會性農耕強調人與環境的共生關係。

在這樣的社會性農耕——也是一種生成性社會場域中，師生是農園耕作與照顧的共同協作者。其中師生關係發生的重要的轉變，教學轉化為「行動學習」（Action Learning）。誠如 Otto Scharmer（2019）所指，學生必須從做中學，「行動學習」將顛覆了傳統的師生關係。傳統的教育關係側重於（由教授老師）講述解釋和（由學生）聽講。在行動學習中，學生是變革推動者或如企業家的行動者；老師則是教練，是為了學習者創造未來最大潛能發揮空間的協助者。大規模開展行動學習需要非常不同的學習基礎結構（learning infrastructures），學習場域（包括教室）的主要目的不再只是教學內容的傳遞，而是創造出行動及反思，這其中也需要有不同類型的教授，才能為以學生為中心的學習形態提供深度行動學習的空間。如此對於「生成性社會場域」的立論，也正是華德福教育中有關「社會性藝術」的精神。在（“The Spirit Of The Waldorf School”）一書中 Steiner（1919）便指出：「當人們開始從人類生長和發展的力量之中，汲取可以帶入活化的社會有機體（living social organism）裡的事物，他們便會感受到，社會的教育性力量（social pedagogical forces）是如何形塑社會意志（social will）」（p.120-121）。唯

有如此，人們才能夠把他們理解的靈性在自然有機體裡的作用方式帶入社會有機體裡。而當人們還無法由動機、欲望和靈性認知之中提取出社會教育的力量之前，就無法形成真正的社會教育動能。如此一來，我們才能說：「我們要讓所有的物質作為，都在靈性之光的指引下，我們要追尋那靈性之光，使它在我們內在散發溫暖，穿透在社會性的務實作為中。」（Robert F. Lanthe and Nancy Parsons Wittaker, 1995）

（三）永續發展：

1. 參與式的永續發展認識論：學生通過農耕，真實參與了與環境大地的照顧，從實作中了解到農耕與自然環境的關係，與自然環境產生深刻的連結，創造「維護陸域生態」的實踐知識。
2. 生命珍視與生態循環體悟：學生通過一個每日需要輪值照顧的大學農園，從照顧中處理了不少生命與生態課題，更意識到自然資源管理、氣候變遷等永續發展議題，從而培養生命珍惜感、生態保護意識。

大學農園學習是一種深具感知力的永續教育實踐，透過親身參與播種、栽培與收成的過程，學生能重新連結自然節奏，喚醒對土地有連結、對天候能看見、對生命循環能感知的細膩覺察。這種「做中學」的經驗，不僅促進生態知識的理解，更培養出尊重自然、關懷環境的態度，有助於學生從身體感官連結出發，發展出深層的永續發展生態感知與行動意識。

總結來說，本課程探究帶來一種「自我身心、人我社群、人地環境」連結的大學教學行動實踐。AI 時代的大學以社會性農耕—社會情緒學習，作為身心安頓、社會連結與永續發展的實踐橋樑，不僅幫助學生平衡社會行動參與及內在心靈探問的需求，還有助於他們重新連結人與人的關係，透過真實互動理解並實踐永續發展，這對應對未來的全球變遷下的科技挑戰與人文的調適平衡，和個體幸福感都有著深遠影響。

由於全球化數位與網路科技帶來生活方式的急遽改變，加上高等教育日趨市場化與績效導向，以及經濟環境的緊縮，如何讓大學青年能夠專心致志於內在的學習以及外在的社會參與，讓生命成長的根系與枝葉，不會被資訊的洪流淹沒，也不會被自助餐式的學分修課模式切割肢解，而能發展成身心靈強健、器量恢宏的世界公民，是本生機系列課程的核心關懷。希望大學生透過與團隊夥伴、兒童、自然、土地、氣候、動植物與各項藝術的互動連結，發展心智、鍛鍊身體、陶冶心性、珍視生命。

六、結語與未來展望

高等教育推動自主學習已成為不可逆轉的發展趨勢。本文以「社會情緒學習（SEL）」作為理念與實踐相遇的橋樑，並透過一個農園學習的教學案例，探索其在課堂中的應用與轉化。期盼以農園作為一種學習載體，協助大學生在身心歷程中深化學習動機、培養自律能力、養成反思習慣，進而促進內在的整全發展。

未來研究可進一步透過質性或量化方法，深入探討 SEL 融入高等教育課程對學生自主學習歷程的具體影響；同時亦可發展適用於大學生的 SEL 教學模組與評量方法，推進 SEL 與自主學習（SDL）之整合與實踐。

最後，本文所分享的農園學習案例，不僅是一項創發的教學設計，也象徵著播下自主學習種子的行動。期待更多大學教師能敞開想像，依據自身學門特性、師生互動方式、擅長設計的學習場域，共築適切而豐饒的學習土壤，使教學的種子與自主學習的環境，得以在自由且有機、轉化的歷程中成長茁壯。

參考文獻

- Candy, P. C. (1991). *Self-direction for lifelong learning: A comprehensive guide to theory and practice*. Jossey-Bass.
- CASEL. (2020). SEL: What are the core competencies? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/core-competencies>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). What is SEL? <https://casel.org/what-is-sel/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. ASCD.
- Garrison, D. R. (1997). Self-directed learning: Toward a comprehensive model. *Adult Education Quarterly*, 48(1), 18-33.

- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Follett.

- Mahasneh, A. M. (2021). The relationship between social-emotional learning competencies and self-directed learning among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 270-284.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1893631>

- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

