

淺談國小校園中的情緒教育

陳美靜

臺北市信義區吳興國小教師

國立臺北教育大學教育學系生命教育教學碩士班研究生

一、前言

二十一世紀是科技推陳出新及全球化的時代，先進國家如美國、英國、澳洲、日本等國相繼進行全國性教育改革，均認為以知識為導向的教育方針無法適應瞬息萬變的社會衝擊，必須培養兒童可以因應未來社會環境的基本能力。97 年國民中小學九年一貫課程綱要的目標明定培養兒童十大基本能力，其中「瞭解自我與發展潛能」、「尊重關懷與團隊合作」、「表達溝通與分享」，都指向一個日漸受到重視的教育議題，即是兒童的社會發展以及與他人相處的能力在兒童學習中扮演重要角色。美國教育政策更鼓勵學者設計能提升兒童社會情緒能力的教育方案，許多心理學家的研究亦證實兒童的情緒能力會影響其在學校的學習與表現（孫敏芝，2010）。

2015 年，皮克斯與迪士尼影業製作發行的動畫電影《腦筋急轉彎》獲得熱烈的迴響，原本專業且艱澀的腦神經科學，竟也成為卡通動畫電影的題材，可見我們已處在「情緒被看見」的年代，個人的情緒成為普羅大眾想要一窺究竟的話題。過去，個人的價值被壓縮，情緒被忽視，在群體的意識下，個人要展現生命的價值與亮點必須要有熱切自我探尋的動力，否則就會在茫茫人海中成為芸芸眾生，甚至因為自我價值定位模糊而失去存在的動機（溫美玉等，2016）。由此可知，

情緒教育的落實不但提供孩子發展出人際互動的能力，更進一步也有助於孩子思索個體生命的價值定位，實為當前教育所迫切需要。

二、情緒教育的意涵

在認知教育領域中，教育哲學家 Scheffler (1991) 主張認知和情緒無法整齊分割，認知成長和情緒教育兩者不可分離在道德哲學的領域中，Kosman (1999) 認為應當把情緒教育當作重要問題，把感受的適當培育視為重要的道德關懷之一（林建福，2006）。

Goleman (1996) 認為，情緒教育的根植有賴學習經驗不斷的累積，直到在腦中形成明朗的路徑，讓孩子習慣成自然，在面臨威脅、挫折或傷害時，都可收放自如。因此，情緒教育著重生活體驗，彌補並矯正只強調智育的傳統教育之不足（蔡秀玲、楊智馨，2013）。

王秀園（1997）指出情緒教育是培育孩子自我內在情緒變化的敏銳度，辨識引發情緒的原因，以及在面對困境壓力時，如何去調適、抒解情緒，並且學會去解讀他人的情緒變化，以及如何去面对、處理他人的情緒反應。因為情緒是生活的一部分，每個人的生活裡永遠無法脫離多樣情緒變化起伏，情緒本身並無對、錯，

而是我們對情緒所產生的行為和表達方式，才有對錯之分，因此情緒教育的重點就是要讓學童學會適當合宜的表達方法，才能克制自己一時情緒化的衝動，避免鑄成無可挽救的大錯。

但昭偉（2002）指出：亞里斯多德認為從「道德認知」到「道德行為」的過程中，情緒是關鍵，只有在學生能恰當地控制內心的情緒，才能產生道德實踐的可能。也就是說學生如果心不甘情不願，即使勉強去做，也不會有愉快的感覺，更不會引發再次行動的動力；由此觀之，情緒教育是道德教育的一部份。

然而從「道德認知」到「道德行為」的產生，似乎要跨越一道鴻溝，這道鴻溝就是：每個人要能正確地認識，及有效控制內心的各種情緒和慾望。學校教育如果能加強情緒教育，透過各科教學活動，教導學生適當表達情緒，懂得情緒涵養，能與人和諧相處並建立良好人際關係，成為有理性、有感性的人，在道德實踐中表達最高的善意與樂意，才能打從心裡愉快的去實行道德行為。因此，情緒教育若能真正落實，也等於是對道德教育提供了強而有力的保證。

綜合以上所述，情緒教育可說是道德教育的一環，然而不同於傳統的道德教育，情緒教育更強調透過與個體生活經驗連結而後形塑出體驗課程。以下接續就國小學童情緒教育課程之現況加以說明。

三、國小校園情緒教育課程實施之現況

從 EQ 的概念被提出至今二十多年，世界各國已經有超過數以萬計的學校提供情緒教育課程（親子天下，2016）。這類提升 EQ 的基礎教育可追溯至歐美 1960 年代的情感教育，旨在教導兒童什麼是感覺，幫助兒童瞭解人我雙方的感覺，並鼓勵兒童適切的表達感覺（黃月霞，1989）。而反觀國內，目前在學校的課程學科中並無情緒教育這一項，以下針對現行學校教育中融入式情緒教育課程現況及民間情緒教育課程作探究及說明。

（一）九年一貫課程綱要中的情緒教育

九年一貫強調學生基本能力的取向，重視生活課程，希望培養學生可以帶著走的基本能力(教育部，2003)。課程主要以「十大基本能力」與「七大學習領域」為綱要架構，並適時融入「六大議題」。針對十大基本能力當中與情緒教育有關的內涵整理如下：

1. 瞭解自我與發展潛能的意義與內涵

充分瞭解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。

2. 表達、溝通與分享的意義與內涵

有效利用各種符號(例如語言、文字、聲音、動作、圖像或藝術等)和工具(例如各種媒體、科技等)，表達個人的思想或觀念、情感，善於傾聽與他人溝通，並能與他人分享不同的見解或資訊。

3. 尊重、關懷與團隊合作的意義與內涵

具有民主素養，包容不同意見，平等對待他人與各族群；尊重生命，積極主動關懷社會、環境與自然，並遵守法治與團體規範，發揮團隊合作的精神。

4. 獨立思考與解決問題的意義與內涵

養成獨立思考及反省的能力與習慣，有系統地研判問題，並能有效解決問題和衝突。

根據九年一貫課程綱要之設計，情緒教育並無單獨設科，情緒教育的內涵是融入其他學習領域之中，然而這樣的課程安排，缺乏有系統、連貫及整體性的情緒概念教學，以筆者在教學現場的觀察，學生情緒能力的培養與建立成效著實有限。

(二) 民間機構的情緒教育課程

為了因應國內情緒教育的迫切需要，許多民間機構自發性推動情緒教育課程，如芯福里情緒教育推廣協會由親職教育專家楊俐容邀集國內臨床心理學者，共同編寫國小學生的EQ課程(中高年級)，課程內容包含加

強情緒管理、提升自我概念、增進溝通技巧、激發解決問題的能力，民國93年起培訓志工進入校園進行情緒教育課程，而友緣基金會則自十年前開始，進入校園推廣社會技能課程(SST)，這套課程主要包括了「絨絨的話」、「生氣的表達」，以及「自我主張」等，提供班級老師與學生有表達情緒的共同語言(親子天下，2016)。另笛飛兒機構則自民國95年起開設付費的親子EQ課程。

針對以上國內情緒教育課程的實施概況得知，目前實施的九年一貫課程中，雖然有將情緒教育融入能力指標當中，但因沒有明確、具體的課程標準與內容重點，課程缺乏有系統、連貫、整體的內容，僅在幾個領域中佔一小部分，其重要性與整體性容易被忽視(謝秀媚，2010)。而民間發起的情緒教育課程雖然對校園的情緒課程有所助益，但課程的安排堂數有限，且影響也僅是在部份有進行的班級中。因此有系統將情緒教育納入學校課程中，當是落實臺灣學生情緒能力培養所需努力的方向。

四、結語

人的情緒與生俱來，情緒豐富了我們的生活，讓生命更添色彩。情緒的感知無所謂好壞，但個體對情緒的認識與覺察與否是認識自我的重要一環，而情緒的理解、表現與調整則深深影響了人我之間的互動關係。因此情緒智力的培養是教育學習中亟待正視的課題。

身為教學第一現場的老師，可以觀察到孩子的情緒困境在小社會的校園中層出不窮，如何運用有結構且完整的課程讓孩子能在面對情緒困境之際，理性的覺察、表達以及調整將是筆者在進行情緒教育課程的安排上需要著力的地方。

參考文獻

- 王秀園（1997）。**兒童EQ的開發與培育（1~3年級學童）**。臺北市：稻田。
- 但昭偉（2002）。**道德教育的理論、實踐與限制**。臺北市：五南。
- 林建福（2006）。**德行、情緒、與道德教育**。臺北市：學富文化。
- 孫敏芝（2010）。提昇兒童社會情緒能力之學習：美國 SEL 教育方案經驗之啟示。*幼兒教保研究期刊*，5，99-116。
- 教育部（2003）。**國民中小學九年一貫課程綱要**。取自 http://www.k12ea.gov.tw/ap/sid17_law.aspx
- 黃月霞(1998)。**情感教育發展性輔導—情意課程對兒童「態度」與「學業成績」之影響**。臺北市：五南。
- 溫美玉等（2016）。**溫美玉備課趴**。臺北市：親子天下。
- 蔡秀玲、楊智馨（2013）。**情緒管理**。臺北市：揚智。
- 親子天下編輯部（2016）。**情緒教育怎麼教**。臺北市：親子天下。
- 謝秀媚(2010)。**情緒教育課程對提升國小一年級學童情緒智力效果之研究—關係管理面向的探討**(未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- Kosman, L. A. (1999). Being properly affected: virtues and feeling in Aristotle's ethics. In N. Sherman (Ed.), *Aristotle's ethics: Critical essays* (pp. 261-275). Lanham, Md: Rowman & Littlefield.
- Scheffler, I.(1991). *In praise of the cognitive emotion*. London : Routledge Kegan Paul.

