

論國小情緒教育之紮根

李泳緹

國立嘉義大學輔導與諮商研究所研究生

方敏全

國立嘉義大學輔導與諮商研究所研究生

一、前言

隨者臺灣社會大環境因子的不確定性增加，家庭結構產生了重大轉變，非傳統家庭數量愈來愈多，加上經濟壓力的沈重及少子化風暴的威脅下，造成家庭親職教育漸失功能，在教育現場出現愈來愈多情緒失控的孩子，這些孩子的背後，其實都有一個共通點，就是智力聰明，但卻比上一代有更多的情緒問題。在家庭功能不彰的情況下，這些孩童在家庭中無法得到良好的情緒教養，一旦進入校園的團體生活中，由於無法適度安頓自己的情緒，在人際相處上容易發生問題，顯現於外的行為，就是人際糾紛或是攻擊事件，顯現於內的心情，則是憂鬱或被動的性格，因而造成教師在班級經營上的困難。若能將情緒教育紮根於學校教育中，將有助於學生的學習及人際關係穩定，本文擬針對情緒教育紮根於國小教育，提出一些想法與教育先進們分享。

二、情緒教育的意涵與目標

我國文化，向來要求人要「喜怒不形於色」，情緒要內斂，因此大人們一直以來都遵循著這樣的信念，並也拿來教導孩子，迫使孩子從小就被教導要壓抑自己情緒，從來不知如何面對情緒所帶來的影響。但是不面對的情緒，不但不會消失，反而會像滾雪

球般愈滾愈大，終至有天無法忍受而爆發，並造成無法收拾的情境。點閱網路新聞，諸如恐怖情人、攜子自殺、校園霸凌事件等層出不窮，在在都顯示整個社會未能做好情緒管理。其實，問題不在情緒本身，情緒是沒有好壞差別的，而是其表現方式是否恰當，「情緒」與「情緒表達」是兩件事，能否適所的表達自我情緒，是能力問題，這就是情緒教育所要培養的能力。

吳英璋（2001）認為：「情緒教育」是協助孩子對於當下的情緒能敏感與覺察，協助他們了解有此情緒的原因，讓孩子在自己所處環境中能隨時感覺、覺察與體驗情緒。因此情緒教育課程的設計，就是讓學生了解情緒、表達情緒、同理他人，進而管理負面情緒，並適時運用合宜的情緒於做人處事上。簡而言之，情緒教育就是教導學生能擁有適當處理情緒、控制情緒、發洩情緒與運用情緒的能力。

三、國小學童的情緒智力發展

情緒智力對於兒童的全人發展極為重要，兒童在成長的過程中，需學習接納自己的情緒，Goleman（1995）認為個體藉由童年階段從重要他人或主要照顧者身上學習到的情緒管理方式，在成長過程中不斷重複的分化與調適，形成恆久的情緒連結（引自劉娛芳，2014）。而 Erikson 在發展任務

中提到學齡兒童（6~12 歲）的發展任務為勤勉或自卑，兒童從拓展對世界的了解中，繼續發展適當的自我認同，並學習一些應付學校生活的基本技能。

故此階段的兒童情感學習逐漸從家庭擴展到學校，同儕關係與團體地位影響其情緒表現。而 Goleman 認為童年不斷重複的情緒管理習慣，有助於神經路徑的型塑（張美惠，1996），因此，童年是養成一生情緒特性的重要時期。情緒的學習必須從底層奠基，需要長時間的培養與累積，因此國小階段正是發展良好情緒智力的關鍵時期，若能透過系統有效的學習，讓兒童能從自我中心慢慢轉化到擁有同理心與社交技巧的能力，如此才能順利的完成此階段的發展任務，發展出穩定與健全的人格。

四、情緒教育實施現況與困境

其實，情緒教育目標與內涵已散佈在九年一貫課程綱要之中，九年一貫課程欲培養十大基本能力中的第 4 項基本能力-表達溝通與分享，與情緒教育息息相關（賴淑敏，2011）。目前情緒教育實施的方式有二種，一種由班級導師或專輔教師，在班級中教導情緒教育方案，或將情緒教育融入各科教學中，以大團體教學方式進行；另一種是採小團體輔導方式進行，分為催化式及指導式團體，這二種方式都是將情緒教育獨立於課程之外，再另外安排時間，但是這樣的方式，容易因學科的學習而被擠壓掉，於是就草草結束了，因此若情緒教育要紮根

於國小教育，就要融入於整體教學與環境規劃中。除此之外，教師缺乏情緒教育的培訓與知能，也是目前國小情緒教育成效不彰的原因之一。

了解了目前情緒教育的困境之後，以下將針對如何將情緒教育紮根於國小教育簡略說明如後。

五、國小情緒教育的紮根

情緒教育要紮根於國小，除了目前的實施方式，建議再加入下列項目：教師的再教育、班級經營的融入、典範的學習、親師的合作、校園氛圍的營造，以促使情緒教育能確實紮根。

（一）教師的再教育

對於大部分教師而言，雖然知道情緒教育的重要性，但由於缺乏相關的培訓與知能，以致於無法勝任情緒教育教學工作。因此首先需要舉辦情緒教育研習課程，協助教師取得情緒教育的先備知識，而培訓內容除了讓教師了解情緒教育的內涵及目標外，也可以提供給教師實務教學內容及教案，或是情緒教育媒材的應用，如繪本、桌遊、牌卡等，協助教師透過媒材能將情緒教育課程活潑化。情緒教育的教導，必須有別於上課方式，教導只佔少部分時間，重要的是需在良好的氣氛下學習與討論，可以運用的方式有繪本閱讀、書法學習、角色扮演、電影欣賞、桌上遊戲等，透過活潑、生活化及分享的氛圍讓學生將情緒管理內化於生活中。

（二）班級經營的融入

班級經營是教師為發揮教學效果，透過各種策略和方法，以便有效處理班級中的人、事、物，以達有效教學與學生成功學習。根據班級經營理論，教師在管教學生時，如能採取正向管教，促使孩子覺察、辨識自己的情緒，從而合宜地與他人有良好的互動，將有助於良好的班級經營（劉娛芳，2014）。故可透過下列方式將情緒教育融入班級經營，導師可以利用校外教學、班際競賽、期中考試等很能凝聚班級向心力的時刻，協助學生去覺察與了解這時刻大家所共同感受到的情緒之異同，並可利用顏色來代表感受的多元與差異，教師並可透過陪伴的過程，成為學生情緒的支持者，表現出對學生情緒的尊重、接納與關懷，在這樣的環境下，建立起師生共同擁有的正向情緒經驗，有助於師生情感連結與增進學生情緒表達及處理問題的動力。

（三）典範的學習

再多的言教都不及身教來得有效果，若要情緒教育能向下紮根，教師本身的情緒管理也攸關情緒教育能否成功的關鍵。教師做的每件事，其實學生都看在眼裡，因此教師本身必須做出良好的示範，才能讓學生有認同與模仿的對象。如果教師本身有良好的情緒管理，在處理學生衝突事件時，就能帶著學生好好去覺察當下的情緒，且試著說出感受與相互同理，在處理過程中，也讓學生學習到如何將情緒教育所學的技巧，運用於解決

衝突與人際溝通中。若教師本身的情緒管理不佳，在學生衝突事件發生時，只會一味地指責學生，非但讓學生雙方不服氣也無法有效解決衝突，更增添教師在班級帶領上的疲累。

（四）親師的合作

家庭是型塑個人的起點，父母的教養方式與兒童情緒息息相關，近期的研究紛紛證實，失功能家庭所產生的毒壓力，會讓孩子的情緒一直處於不穩定的狀態，尤其進入國小階段的孩子，要同時面對課業壓力與嚴格的常規，所產生的心理壓力更加深其情緒不穩定的因子。父母是孩子的重要他人，若也能了解情緒教育的重要性，並運用於家庭教養中，相信如此也能促進親子關係，孩子有了正向的情感依附，將有助於其情緒的穩定。因此教師可以鼓勵學生將聯絡簿當成心情日記，寫下自己每日的心情，並邀請家長一同來回饋學生的心情；或是邀請家長一同組成讀書會，藉由分享過程，協助家長了解情緒並建立情緒管理的觀念，也幫助彼此釋放情緒壓力。

（五）校園氛圍的營造

情緒是二十四小時伴隨著我們，因此要紮根情緒教育，並不是只有口號，而是要在校園中營造一個整體的氛圍，讓學生在這樣的氛圍中，漸漸地被感染，將情緒教育內涵內化於日常情境中。首先，校園的公共空間，可以張貼一些情緒形容詞，如「安心」、「平靜」、「難過」、「沮喪」等，讓學生在潛移默化中，學習到如何運

用這些情緒形容詞，而不是在情緒當下只會用「開心」或是「生氣」來代表情緒。在活動方面，可以舉辦繪畫、作文或書法比賽，讓學生在參賽過程中，可以抒發自我情緒，也可向他人分享自己的情緒。藉由校園氛圍的營造，也讓學生了解到因事件所產生的情緒與感受是被允許的，是不需要隱藏的，情緒本身沒有好壞之分，有問題的是不適當的情緒表達方式。

六、結語

目前國內施行情緒教育的困境就是情緒的表達與宣洩，對普遍國人來說，是不被允許的，因此大人的情緒從未被同理過，故要教育下一代，是有困難的，因此期待藉由以上的建議，能翻轉教師對情緒教育的卻步，從上到下一起來學習情緒管理。人的一生無法與情緒切割，情緒管理是一輩子的課題，學校進行情緒教育，受益的不僅是學生，在教學過程中，教師也同樣可以學得情緒管理技巧。尤其情緒智商是需要從小培養的，讓孩子在學習過程中自然地內化，並培養同理心，如此可協助兒童提升同儕關係與問題解決能力，以營造快樂的學校生活。因此，情緒教育不僅是啟蒙兒童非常重要的第一步，更是培養其未來能否具有問題解決能力與擁有健全的全人格的關鍵時期。

參考文獻

- 吳英璋（2001）。情緒教育的理論與內涵。《學生輔導》，75，66-79。
- 張美惠（譯）（1996）。EQ（Emotional Intelligence）（原作者：D. Goleman）。臺北：時報。
- 劉娛芳（2014）。情緒教育與班級經營相關性之研究-以臺中市國小級任教師為例。東海大學公共事務碩士班（未出版之碩士論文），臺中市。
- 鄧蔭萍（2012）。兒童情緒智力與社會行為之初探。《兒童照顧與教育》，二，1-21。
- 賴淑敏（2011）。國民小學中年級實施情緒涵養理念取向的情緒教育之行動研究。國立東華大學課程設計與潛能開發碩士班（未出版之碩士論文），花蓮市。

