

# 美臺中小學自我情緒探索素養課程之比較及啟示

黃絢質

國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處助理教授（兼課程組組長）

## 一、前言

「自我探索」是青少年最重要的心理發展任務（Steinberg, 2014），青少年的自我探索包含不同層面，例如：人格特質、情緒狀態、長處與弱勢、職涯性向等多方面的探索。檢視國家教育研究院於 2018 年 12 月公布的《綜合活動領域課程手冊》，十二年國民基本教育（以下簡稱「十二年國教」）綜合活動領域國小和國中階段課綱架構涵蓋「自我與生涯發展」主題軸，「自我探索與成長」即為其中一個主題項目。筆者因為執行教育部的計畫，曾與數名國中綜合活動領域輔導科的教師進行焦點座談，討論當前國中的輔導課中，有關「青少年自我探索」之課程安排與運作。討論發現：國中輔導科教師會引導學生透過活動，認識自己的個性、興趣與擅長的事項。然而，自我情緒的部分，在這些自我探索的活動中，比較沒有被特別強調。自我情緒的探索與認識，通常都是等到探討同儕關係之主題時，才會論及個人情緒表達如何影響到與他人的互動。換言之，在國中的輔導課，鮮少出現「自我情緒之探索」的獨立教學主題。

眾所皆知，青少年處於身心相對較不穩定、較敏感之際，如何即時辨識、掌握自身情緒的起伏，並適度調節自身的極端情緒，尤其是有危身心健康的極端負向情緒，是青少年社會情緒學習素養（social and emotional learning competencies, 以下簡稱 SEL）中極為重要的一環（CASEL, 2017）。青少年對於自身情緒的探索、辨識與調節，會深刻地影響其生活適應、人際關係與心理健康（王櫻芬, 2012; Morrish, Rickard, Chin & Vella-Brodrick, 2018）。有鑑於此，本文以美國中小學普遍使用的 SEL 為依據，聚焦於其中自我情緒探索的內容，將之與臺灣十二年國教綜合活動領域國小和國中階段「自我探索與成長」主題項目的內涵進行對照、比較，期能為我國青少年自我情緒探索之課程規劃提供一些啟示性意義。

深受美國中小學推廣的 SEL 包含自我覺察（self-awareness）、自我管理（self-management）、社會覺察（social awareness）、人際關係技能（relationship skills）與負責任地作決定（responsible decision-making）等五大素養（CASEL, 2017）。美國中小學教師，不論其專門教授的科目為何，以及教授的教育階段為何，當他們進行課程設計時，常被鼓勵去盡量將上述五大素養融入學科教學與學生學習環境的營造當中（黃絢質, 2019）。檢視美國各州教育部門對於 SEL 素養內涵之訂定，目前全美已有八個州針對幼兒園至高中（K-12）的教育階段，發展出一系列、連續性的 SEL 素養/指標架構（CASEL, 2019）。囿於網路訊息搜索之權限，本文僅能取得八個州中的七個州之完整 SEL 素養架構資料（亦即威斯康辛州、紐約州、堪薩斯州、密西根州、北達科達州、田納西州、明尼蘇達州等七

州，至於伊利諾州的完整資料在網路上尚無法取得），將其中和自我情緒探索相關之內涵，與臺灣十二年國教綜合活動領域國小和國中階段「自我探索與成長」主題項目的內容做對照。本文沒有將臺灣的高中教育階段納入分析，因為在臺灣的高中教育階段，沒有綜合活動領域。在該教育階段，部定的必修領域為生命教育、生涯規劃與家政三者。

十二年國教《綜合活動領域課程手冊》中，國小和國中階段「自我探索與成長」主題項目內，與自我情緒探索相關的內容，僅呈現在國民小學教育階段之學習內容「Aa-II-3 自我探索的想法與感受」與「Ad-II-1 情緒的辨識與調適」。在國民中學教育階段，基本上，沒有與自我情緒探索相關的內容，該階段較聚焦於青少年生涯探索之部分，例如：「輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整」、「輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整」。

針對自我情緒的辨識，檢視威斯康辛州的 SEL 素養內涵（Wisconsin Department of Public Instruction, 2018）、紐約州的 SEL 指標（New York State Education Department, 2018）、堪薩斯州的社會情緒人格發展模式指標（Kansas State Board of Education, 2018）、密西根州的 SEL 素養指標（Michigan Department of Education, 2017）、北達科達州的 SEL 素養內涵（North Dakota Department of Public Instruction, 2018）、田納西州的社會與個人素養資源指引（Tennessee Department of Education, 2017），以及明尼蘇達州的 SEL 素養內涵（Minnesota Department of Education, 2018），經彙整發現，關於自我情緒辨識的素養內涵，主要包含三大部分：第一，「辨識情緒的強度、起伏狀態」，例如：由辨識基本的情緒到辨識複雜的情緒、辨識情緒的強度、辨識情緒的改變。第二，「辨識引起情緒的因素」，例如：辨識引起個人情緒的狀況、辨識會讓人分心或干擾個人問題解決的狀況。第三，「辨識情緒與認知、行為之連動關係」，例如：指出個人行為上如何因應情緒、意識到情緒如何影響個人的思考、行為與生理狀態。當個人能辨識自我的情緒後，進一步地，在 SEL 素養中，個人對自我情緒的掌控為後續的重要學習要素。在上述七州的 SEL 素養中，有關個人情緒的調節與管理之內涵，經彙整顯示，大致包含下列幾項：第一，在合適的時機，以合適的語言或非語言方式來表達情緒。第二，採用情緒調節策略（例如：自己跟自己講話）以讓自己冷靜或抑制強烈的情緒與衝動。第三，試想自身情緒如何影響到他人，亦即加強個人的觀點取替能力。第四，試想自身情緒可能產生的後果。

對比美國 K-12 的 SEL 關於自我情緒探索之素養內涵，臺灣十二年國教《綜合活動領域課程手冊》中，國小和國中階段「自我探索與成長」主題項目內，與自我情緒探索相關的內容相對較少，僅有情緒探索、辨識與調適（Aa-II-3 自我探索的想法與感受、Ad-II-1 情緒的辨識與調適）之學習內容，但也只片段地呈現於國民小學教育階段，沒有向上延伸至國民中學教育階段，亦沒有像美國係以

幼兒園至高中為基礎，規劃整體的、加深加廣的、螺旋式的（spiral curriculum）自我情緒探索之素養架構。是故，自我情緒探索與情緒調節之素養，在我國目前推行的十二年國教綜合活動領域課程規劃中，相較於自我探索之其他層面（例如：人格特質探索、興趣長處探索、生涯性向探索），較未獲得足量的重視。

## 二、綜合啟示與建議

綜上所述，彙整美國 SEL 中關於自我情緒探索的素養，對於臺灣十二年國教綜合活動領域國小和國中階段「自我探索與成長」主題項目之啟示，除了可作為教育政策上，未來綜合活動領域課綱設計之參酌，亦為臺灣青少年自我情緒探索的課程規劃提供一些建議。

### （一）在既有的正式課程中持續強化自我情緒探索之素養

臺灣十二年國教綜合活動領域「自我與生涯發展」主題軸之「自我探索與成長」主題項目中，對於自我情緒探索的學習內容相對較少，尤其在國中教育階段。然而，臺灣國中綜合活動領域教師常將情緒探索融入人際關係的主題進行教學之作法，呼應強化青少年正向同儕互動的教育需求，確有其實用效益。儘管如此，本文建議臺灣的國中綜合活動領域教師，可參照美國 SEL 中關於自我情緒探索的素養，擷取其核心內涵，譬如本文彙整出的三大部分：「辨識情緒的強度、起伏狀態」、「辨識引起情緒的因素」與「辨識情緒與認知、行為之連動關係」，在平日「綜合活動課」或「輔導課」之正式課程（formal curriculum）中，安排多樣化的體驗與省思活動，輔以能引起青少年興趣的教學媒材（例如：情緒圖卡、桌遊、SEL 故事繪本），將自我情緒探索的素養融入綜合活動領域「自我探索與成長」主題項目之課程設計，讓該主題項目的教學內容更為豐碩，強化培養青少年情緒自我覺察（emotional self-awareness）的素養。使之不至於因為在部定的綜合活動領域課程規劃中未被特別強調而流於「該教而未教」的空無課程（null curriculum）。

### （二）各校加強規劃多元的非正式課程

相較於美國鼓勵各教育階段的教師將 SEL 素養融入學科教學，臺灣部定綜合活動領域課程規劃並未針對 SEL 素養發展出一套完整的、連續的素養指標架構。臺灣與美國在教育課程、價值觀以及風俗民情上均存在著文化差異，難以客觀判定兩地課程內涵之優劣。然而，有鑑於近年來社會新聞中，因為個人情緒問題而暴發的自傷與傷人事件層出不窮，如何在國民教育的黃金階段，尤其對於正值「認識自我、探索自我」發展階段的青少年，積極引導他們認識自己的情緒並進而有效地調節、管理自己的情緒，實為臺灣十二年國教不可輕忽的一項重要素

養。因此，除了上述的正式課程，建議各校可規劃多元化的非正式課程（informal curriculum），以青少年情緒探索或情緒管理為主題，辦理系列性的講座、影片觀賞與省思、體驗遊戲、相關藝文競賽等活動。甚至效仿教育部訂定每學期第一週為「友善校園週」之概念，各校於每學期間自行選定一週訂為「健康情緒週」，並配合潛在課程（hidden curriculum）的境教安排，讓 SEL 中自我情緒探索與覺察、自我情緒調節與管理的素養能深植於青少年的平日學習歷程，促進正向的青少年發展（positive youth development）。

### 參考文獻

- 王櫻芬（2012）。情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究。《教育心理學報》，44（2），273-294。
- 國家教育研究院（2018）。十二年國民基本教育課程綱要綜合活動領域課程手冊。新北市：國家教育研究院。
- 黃絢質（2019）。美國師資生青少年發展主題教學對台灣國民中學綜合活動學習領域之啟示。《臺灣教育評論月刊》，8（4），115-121。
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2017). *Framework for systemic social and emotional learning*. Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2019). *CSI resources: Frameworks & Competencies*. Retrieved from <https://casel.org/csi-resources-frameworks-competencies/>
- Kansas State Board of Education (2018). *Social, emotional, and character development model standards*. Retrieved from [https://www.ksde.org/Portals/0/CSAS/Content%20Area%20\(M-Z\)/School%20Counseling/Soc\\_Emot\\_Char\\_Dev/Kansas%20SECD%20Model%20Standards%20Revised%20July%202018.pdf?ver=2018-07-12-114624-670](https://www.ksde.org/Portals/0/CSAS/Content%20Area%20(M-Z)/School%20Counseling/Soc_Emot_Char_Dev/Kansas%20SECD%20Model%20Standards%20Revised%20July%202018.pdf?ver=2018-07-12-114624-670)
- Michigan Department of Education (2017). *Early childhood to grade 12 social and emotional learning (SEL) competencies and indicators*. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/1XCzZfTP6dWxvnXvKoVfWt9-VOJj0ddjz/view>
- Minnesota Department of Education (2018). *SEL Competencies*. Retrieved from

<https://drive.google.com/file/d/1IjsvH9DtLfCdRY135u1VTHJpHc5QYVpH/view>

- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543-1564. doi: 10.1007/s10902-017-9881-y
- New York State Education Department (2018). *Social emotional learning benchmarks*. Retrieved from [https://drive.google.com/file/d/1zF90SL6Q8RHIGqi6a1\\_65Ca\\_nuS47PnA/view](https://drive.google.com/file/d/1zF90SL6Q8RHIGqi6a1_65Ca_nuS47PnA/view)
- North Dakota Department of Public Instruction (2018). *Social and emotional learning goals by competency*. Retrieved from <https://ndrea.org/assets/docs/NDMTSS%20SEL%20Goals/6-1-18%20NDMTSS%20SEL%20Goals%20by%20Competency.pdf>
- Steinberg, L.D. (2014). *Adolescence (10th Edition)*. New York : McGraw-Hill.
- Tennessee Department of Education (2017). *K-12 Social and personal competencies resource guide*. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/116UicDUDmtF8NFRqpmgipNYFEFl2cMIV/view>
- Wisconsin Department of Public Instruction (2018). *Social and emotional learning competencies*. Retrieved from <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/SEL-Competencies-Guide-web.pdf>

