

淺談書寫在情緒教育的運用

周欣慧

國立臺北教育大學生命教育所研究生

謝育菁

國立臺北教育大學生命教育所研究生

一、前言

情緒是人與生俱來，經過後天學習逐漸發展的能力。過去的情緒幫助人類適應環境，在遭遇危險時提供警示，產生「戰」或「逃」的反應以增加存活機率。現今雖不再有被野獸襲擊的可能，但情緒這套古老的生存系統並沒有隨著演化消失，仍舊持續存在並影響著人類的生活。現代社會中，擁有良好的情緒能力，能促進人際溝通，也能夠作為引發行動的重要動機。但當「情緒」來叩門時，有多少人能夠捕捉瞬息萬變的思緒與感受？筆者在教學現場中處理國中學生衝突事件，發現很多學生情緒管理欠佳。不知道該如何合宜的表達自己的情緒與觀點，往往聚焦在自己憤怒的情緒，以及他人的過錯。每當筆者詢問學生為何這麼做時，學生總是回答「不知道」、「沒有為什麼」，顯現其缺乏對情緒經驗的反省；或者是隱忍壓抑情緒許久，最後一併發作。此外，在高度競爭的升學環境中，學生也常常展現出對考試的焦慮、擔憂，但又不知道該怎麼說出真心話。情緒背後隱藏的觀點與渴望該如何被看見？書寫，也許是幫助我們認清這一切的好方法。

二、何謂情緒教育

情緒教育是透過教育的歷程中，培養學生能夠敏銳覺察、分辨情緒，運用理性與智慧適應情緒、穩定情緒，進而適當的表達情緒（李選，2003）。情緒教育的範圍涵蓋對自我、群己的關照。對內能夠覺察、辨識、評估與表達情緒；對他人能培養同理心，溝通與解決衝突的能力（鄭美俐，1997）。張史如（1997）認為情緒教育是培養學生對情緒的後設認知與控制，以改善情緒表現。Goleman（1995）認為情緒教育是學習認識自己的情緒、管理情緒、激勵自我、認知他人的情緒、處理人際關係等。

綜合以上述學者的看法，「情緒教育」指的是一種教導學生對內覺察、分辨、評估反思、調節、表達情緒等後設認知的能力；對外則能夠有意識的運用情緒能力，同理他人的情緒感受，適當的表達，化解人際衝突，增進理解的教育歷程。情緒教育的目的在幫助學生學習妥善處理情緒困擾，避免不當的壓抑或宣洩導致負向行為，妨礙個體的身心發展，甚至造成家庭、社會問題。

三、書寫與情緒的關聯

情緒是線索，是開啟我們真實渴望的一把鑰匙。情緒具有動機性的功能，情緒促使人產生行動，以滿足內心的需求。中國經典探究文學書寫的動機時，便將情緒、情感等心理狀態視為重要的創作源頭。研究也顯示，透過書寫適當的抒發情緒，有助個體身心健全發展。

(一) 情緒是書寫的動機，書寫是情緒的緩衝與抒發

《詩經毛詩序》：「詩者，志之所之也。在心為志，發言為詩，情動於中而形於言，言之不足，故嗟歎之，嗟歎之不足，故詠歌之。」

劉勰《文心雕龍·明詩》：「人秉七情，應物斯感，感物吟志，莫非自然。」

書寫與情緒的關聯，在《毛詩序》與《文心雕龍·明詩篇》中都曾提到情緒是書寫的動機。在某一個情境刺激下，心中感應到某些情緒經驗，透過書寫自然而然的傳遞這些情緒感受。書寫也可以被視為是情緒宣洩的管道，如韓愈在〈送孟東野序〉提及：「大凡物不得其平則鳴。」透過書寫宣洩心中的不平衡狀態，以達到新的平衡。Éva Kállay (2015) 在回顧表達性書寫研究的過程中，認為壓抑情緒、想法、行為會損害身心。透過語言轉化的過程，重新以不同角度評估、詮釋事件的意義，建構和諧的敘事，同時也改變個體與社會互動的方式。

(二) 書寫情緒的影響

1. 促進任務表現

Ramirez & Beilock (2011) 以九年級生為實驗對象，要求於接受測驗前十分鐘書寫和考試相關的情緒感受，發現對本身擁有較高考試焦慮的受試者有明顯效果，有助改善考試成績表現。Schroder & Moran & Moser (2018) 的研究則發現能書寫任務引發之情緒的受試者，能更有效的完成任務，並推測書寫可能減輕了情緒對認知的干擾，讓大腦更專注在當下的任務。

2. 促進身心健康

在心裡治療中，表達性書寫因方便性與經濟效益而被廣泛運用。Pennebaker 和 Beall 於 1986 年主持的書寫療癒實驗中，隨機將大學生分為兩組，實驗組以最感到創傷苦惱的經驗為主題，每日進行十五分鐘的書寫，發現短期雖會引發較負向的情緒狀態，且無顯著療癒成效，但長期而言對健康有益 (Éva Kállay, 2015)。

3. 促進情緒能力

徐巧玲（2006）發現以「你、我、他」心理位移的日記書寫，可以提升國中生的情緒智力，如減少破壞性的情緒效應、發展調整策略、提升情緒的覺察、表達、反省、同理、正向人際關係等。羅盈菀（2010）將情緒札記運用在情緒教育課程，發現能提升些微提升國中生的情緒覺察，描述情緒文字的質與量皆有提升趨勢，增進整體的情緒涵養。徐曉放（2015）以情緒理論為基礎發展的情感教育融入抒情文寫作教學，發現學生在情緒智力以「正向激勵」與「情緒反省」的提升最具成效。

綜合以上書寫與情緒的討論，可以發現情緒可作為書寫的動機，而書寫具有抒發與緩衝情緒的功能。透過書寫情緒的相關經驗，可以幫助提升情緒的覺察、表達、反省、正向激勵等情緒能力，增進任務表現以及身心健康。因此書寫可以作為情緒教育實施的重要方法。

四、書寫運用於情緒教育的實施方法與建議

吳英璋（2001）認為情緒教育應提供情緒的體驗，並能運用文字書寫情緒。竹慶本仁波切在《好好鬧情緒》一書中認為帶著覺察力的書寫有助於減緩情緒帶來的衝擊（哲也譯，2016）。以下對實際教學中，如何將書寫運用在情緒教育的方法提出建議。

（一）善用情緒札記

情緒日誌是一種透過文字記錄提升情緒素養的輔助工具，在設計上應具備情緒素養的概念，填答與紀錄應採取多元且彈性的方式（楊田仲，2007）。情緒札記有助個體辨別情緒，了解引發情緒的原因（李選，2003）。透過回顧反省，發現非理性的思考，安全的宣洩被壓抑的情緒（饒見維，2004）。建議透過持續的情緒札記書寫練習，幫助學生透過定期記錄，覺察情緒的起伏與歷程，以及自己面對情緒的習慣，增進情緒能力。

（二）善用自由書寫

娜妲莉·高柏提倡透過自由書寫回到初始的意念，探究生命的細節、心靈的奧秘，以觸及表達真正的自我。陳文玲（2006）認為自由書寫放鬆、簡單、靈活等特色，能讓潛意識的感受浮現。因此，建議透過自由書寫的練習，可以讓學生能在開放自由的狀態下，探索自己真實的情緒感受。

（三）善用卡牌作為引導書寫的媒介

溫美玉（2016）認為卡牌能作為語文學習的鷹架，提供詞彙協助學生表達抽象隱晦的心理狀態。卡牌廣泛被運用在心理諮商與輔導中，作為自我探索、投射、表達的工具。考量個體情緒和語言發展不一，建議可提供情緒詞彙卡作為標記情緒的媒介，幫助學生快速覺察掌握自己的情緒狀態，再以這些情緒詞彙作為引導書寫的出發點。

五、結語

書寫與情緒密不可分，書寫提供我們與情緒一道安全的距離，在語言轉化表達的過程中，促進對情緒的覺察、思考與反省，更加了解自我，同理他人。書寫情緒帶來的益處，包含健康的身心狀態、和諧的人際關係、增加任務表現，以上皆符合實施情緒教育的目的。而書寫作為個體知識思維的延伸，透過觀察學生書寫的情緒經驗內容，亦能夠做為衡量情緒能力的方法，因此建議將書寫持續運用在情緒教育課程中。書寫的方式可善用情緒札記、自由書寫，搭配卡牌，引導學生深層探索自己的情緒感受與想法，適當的抒發表達。

參考文獻

- 徐巧玲（2005）。識得情緒真面目只緣心理來位移——[我,你,他]日記對國中生提升情緒智力短期及長期改變之現象分析（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學。
- 徐曉放（2015）。情感教育融入抒情散文寫作教學之研究（未出版之博士論文）。國立臺中教育大學。
- 楊田仲（2007）。以情緒日誌分析國小學童情緒素養之研究（未出版之碩士論文）。國立東華大學。
- 張史如（1997）。青少年情緒教育從自我覺察訓練做起，**中等教育**，48，100-103。
- 鄭美俐（1997）。淺談情緒教育。**臺灣教育**，559，24-25。
- 李選（2003）。**情緒護理**。臺北：五南。
- 張美惠（1995）。**EQ**（原作者：Daniel Goleman）。臺北市：時報文化。

- 饒見維（2004）。**情緒涵養（二版）**。臺北市：五南。
- 溫美玉（2016）。**溫美玉備課趴：情緒表達與寫作的雙卡教學實錄**。臺北：天下雜誌。
- 哲也（譯）（2016）**好好鬧情緒：把「好煩人」的情緒化為「好能量」的日常修練**。臺北：天下雜誌。
- 陳文玲（2006）。**越旅行越裡面**。臺北：心靈工坊。
- Kállay, É (2015). Physical and Psychological Benefits of Written Emotional Expression. *European Psychologist, 20*, pp. 242-251.
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science, 331*(6014), 211-213.
- Schroder, H. S., Moran, T. P., & Moser, J. S. (2018). The effect of expressive writing on the error-related negativity among individuals with chronic worry. *Psychophysiology, 55*(2).

