

114 學年度第 2 學期學校日親職教養文章

情緒力比成績更重要，SEL 如何為孩子帶來幸福感？ 師大教授吳怡萱教父母 3 個實用練習 未來親子週刊

帶孩子練習 SEL，日常生活便是最佳的練習場。吳怡萱教授教家長一句 SEL 黃金語句：問孩子「你怎麼了？」而不是說「你為什麼這樣？」這是 SEL 最重要的語言轉換，也是最容易開始的練習。

- 文/ 羅梅英(未來親子記者)

現代科技日益進步、學習資源愈加充足，生活看似更便利，有一件事反而變得更棘手——孩子的情緒。近年來，校園中的焦慮、憂鬱、人際衝突快速攀升，讓許多家長與教師不禁疑惑「現在的孩子到底怎麼了？」

全球教育界也開始意識到，現代孩子迫切需要面對世界變化的基礎軟實力——「情緒力」。也因此，SEL (Social and Emotional Learning, 社會情緒學習) 近年在世界各地迅速掀起熱潮，成為教育改革的熱門關鍵字。

情緒教育的 3 個重要轉變

長期投入 SEL 研究的臺師大幼兒與家庭科學學系吳怡萱助理教授指出：「情緒教育之所以越來越重要，是因為人變得越來越孤單。SEL 教我們理解自己、理解他人，讓人重新找到幸福感。」

她觀察，情緒教育正悄悄走向三個重要轉變，不只重新定義如何教情緒，也成為支持孩子心理韌性的核心方向：

1. 從把情緒當成「修養」問題，到理解情緒是一種「訊號」

過去的情緒教育，多半著重在「情緒管理」：情緒上來時要深呼吸、冷靜、把它壓下去。但吳怡萱提醒，「情緒是具備功能的生存本能，它其實在告訴你『你在意什麼』。」

在華人文化裡，我們常把情緒和品格、修養劃上等號，因為擔心自己表現出負面情緒會破壞人際和諧。所以，當情緒上來，就急著壓抑。但如此一來，我們便無法看見它真正傳遞的訊息，「為什麼我會有這樣的感受？我真正在意的是什麼？」失去理解自己的機會。

2. 從「壓抑情緒」到「覺察情緒」

過去的情緒教育習慣強調「管理」與「壓抑」：不要哭、不要生氣、不要衝動。但最新研究指出，真正情緒穩定的人並不是擅長壓抑感受，而是擅長覺察、辨識並接納自己的情緒。吳怡萱提到，當一個人能在一秒內說出三種以上當下的情緒，表示其情緒能力非常好，「因為他看見了自己的感受，而看見本身就是調節的開始。」

SEL 的第一步就是，讓每個人包含大人，都重新學會：我有感受是正常的，我能說出來，也值得被理解。

「情緒粒度」愈高，代表一個人愈能精準描述自己的情緒，進而更能處理、調節情緒。
比如孩子說：「我不是生氣，我是覺得被忽視」「我不是不想寫作業，是覺得挫折」。當情緒能被準確標註時，會減少爆發。相反地，如果孩子只能說「很煩」、「很糟」，很容易陷入混亂、被情緒淹沒。

3. 從「教導」到「示範」

「社會情緒能力最容易被『模仿』，不是被『教』。」吳怡萱說。根據阿爾伯特·班杜拉（Albert Bandura）提出的社會學習理論（Social Learning），孩子透過觀察，學習大人面對情緒與人際關係的方式，模仿大人的語氣、沉默、耐心或不耐煩。

而這也是為什麼老師與家長的角色如此關鍵的原因。比起用講解的方式、教孩子情緒技巧，那終究只是「認知的學習」。真正影響深遠的，是成人在日常生活中怎麼做、怎麼示範。

為什麼 SEL 可以帶來幸福感？

為何 SEL 會被全球視為不只改善教室秩序，更能形塑一個人的幸福感？吳怡萱指出，真正支撐一個人活得安穩、有力量的，是四種核心心理感受：自主感、希望感、責任感與歸屬感。這四感構成人的心理底座，也是一個人理解「生命意義」的來源。

①自主感：

「我是誰？」了解自己的需求、特質與界線。

②希望感：

「我為何而活？」相信自己能前進、有目標可追。

③責任感：

「我該如何活？」願意承擔、完成角色與選擇。

④歸屬感：

「我不是孤單的。」在人際連結中獲得支持與安全。

而 SEL 的五大能力面向：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策，正好一一對應了這四感：

- 「自我覺察」：幫助孩子認識自己、辨識感受，建立「自主感」。
- 「自我管理」：讓孩子能設定目標、調節壓力和情緒，是「希望感」的來源。
- 「社會覺察」和「人際關係技巧」：提升理解與連結他人的能力，帶來「歸屬感」。
- 「負責任的決策」：學會選擇、承擔，建立「責任感」。

換句話說，SEL 不只是情緒課程，而是建構幸福的基礎工程。它讓孩子知道自己想要什麼、為什麼努力、在關係中找到力量，也願意承擔選擇的後果。

內化 SEL 的關鍵在於「反思與練習」

由臺師大「社會情緒教育與發展研究中心」開辦的教師幸福感增能課程「BEST ME」，由吳怡萱設計，至今已有逾 1,200 位教師參與，並培訓近 50 位種子講師。

「BEST ME」的 B 代表大腦（Brain），課程一開始先從大腦談起，理解大腦如何驅動情緒與身體反應。「有情緒不是你的錯，而是大腦的機制使然。」吳怡萱說。

知識提供了方向，但想要讓 SEL 真正內化的關鍵在於，反思與練習。

參與課程的教師課後會有小作業，而這些看似微小的練習，帶來了改變。例如「每日情緒打卡」：上傳一張照片，寫下當下的情緒或感受。短短一週，許多老師便發現自己的情緒變得更清晰，也更能理解「我怎麼了」。

BEST ME 課程共 18 小時，但上課以一至兩週為間隔，而不是連著密集上完。因為 真正的重點在於下課後練習，讓社會情緒能力逐步落實在生活與人際關係中。

大人如何和孩子一起練習 SEL？

帶孩子練習 SEL，其實沒有大人想像中的難，日常生活便是最佳的練習場，不論是在教室或家裡，SEL 都能從最日常、最細微的互動開始發生：

1. 在教室裡：老師看見學生的情緒

很多老師苦惱，自己教的學科如自然、數學要怎麼教 SEL？吳怡萱指出，SEL 的重點不是教認知，而是老師能不能在課堂上看見孩子的情緒，是否讓孩子有練習團隊合作、人際溝通的機會？

像是：考試前一句「我知道你們會緊張，我們一起深呼吸」；學生卡關時問「這題讓你覺得挫折嗎？」這些語句就是在課程中融入 SEL。它告訴孩子：你的情緒有人注意，你是被理解的。

老師用情緒詞彙協助孩子標註感受，也能提升孩子的「情緒粒度」。情緒粒度越高，孩子越能區分「我不是生氣，而是委屈」，就能減少情緒爆發。

2. 在家裡：父母示範身教，不情勒

吳怡萱在幼兒園現場觀察到一個現象，孩子常說：「爸爸媽媽說『我乖的時候，他們就開心；他們生氣，都是因為我不乖』。」她建議，家長改變觀念：不要將自己的生氣、傷心或憤怒，歸因於都是因為孩子不乖，或是用負面的情緒去要求孩子做什麼，這樣就變成情緒勒索。久而久之，孩子也會不敢說出自己的感受或情緒，避免自己挨罵。

通常孩子會模仿大人如何面對情緒、人際相處方式，因此，家長的示範格外重要。以下是最容易開始的 3 個方法：

① 每日「情緒打卡」，示範如何看見自己的情緒

當大人願意說出自己的情緒，孩子自然會學會：原來情緒可以被說出來，有情緒不是錯的。例如：剛剛塞車讓我有點煩躁；今天要吃大餐，我好期待喔。

如果情緒詞彙有限也沒關係，可以用情緒圖卡或是顏色，如：紅（生氣）、藍（悲傷）、黃（開心）、綠（平靜）等，「我今天比較像這個」，幫助自己或孩子標註感受。

② 爆發前，先慢下來

吳怡萱建議，家長不要急、慢下來，「只要慢下來，你會發現很多事情都有改變的可能。」在你快要爆發之前，先深呼吸三下再說話，心裡告訴自己：「他的前額葉還沒長好，但我的長好了。」前額葉負責理性、衝動抑制與決策；孩子不是不聽話，是大腦正在發展。這句話能讓大人從情緒裡退一步。

③ 別急著解決問題，先聽懂孩子的需求

大人常常因為太急著想解決問題，而沒有聽懂或理解孩子真正的需求是什麼。她提供家長一個 SEL 黃金語句：問孩子「你怎麼了？」而不是說「你為什麼這樣？」

「你為什麼這樣？」帶有責備感，孩子會立刻閉嘴、關上心門。但「你怎麼了？」這句話則是好奇，邀請他說出情緒與需求。這是 SEL 最重要的語言轉換，也是最容易開始的練習。

孩子真正需要的是被理解，先聽懂，再陪著找方法，才是真正貼近需求的 SEL。