

# SEL 是什麼？社會情緒學習技巧、優點有哪些？

## SEL 在家這樣學

2022-08-22 00:00 更新：2022-12-19 09:57

by 張綵茜、李佩璇

社會情緒學習（SEL, Social Emotional Learning）對孩子有什麼幫助？社會情緒學習該怎麼教？全球教育趨勢 SEL 是一種針對孩子社交能力及情緒管理為重點的教育方式，有助於提升學業成績、社交或工作表現。



SEL 是什麼？社會情緒學習怎麼在家學？《親子天下》整理 SEL 的相關資訊，家長在家也能為孩子的情緒力打好基礎。圖片來源：shutterstock

### 本文重點摘要

社會情緒學習（SEL）是什麼？

社會情緒學習（SEL）5 項內涵 學校會教「社會情緒學習」（SEL）嗎？

為什麼孩子需要進行社會情緒學習（SEL）？

想了解「社會情緒學習」（SEL）內容，可以去哪裡找？

社會情緒是什麼？

1~12 歲兒童社會情緒發展里程

社會情緒學習（SEL）遊戲推薦

社會情緒學習（SEL）量表

社會情緒學習（SEL）常見問題整理

社會情緒學習（SEL）是近年來受到廣泛討論的教育趨勢，讓孩子儘早從認識、表達到理解自己，進一步發現行為與感受的緊密關係。耶魯大學兒童研究教授馬克·布雷克特（Marc Brackett）[認為](#)高社交情緒的孩子，更擅於控制衝動、做出深思熟慮的決定，和他人建立良好的關係等，也較容易感到幸福與滿足。

## 社會情緒學習（SEL）是什麼？

社交情緒學習(Social & Emotional Learning)，由美國「課業、社交與情緒學習組織」（[CASEL](#)）提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。從最基本的自我認識開始，了解自己的直覺反應、自我發展，再傾聽的情緒與表達，最後與社會及他人的互動合作。

SEL 不只是一堂課，更重視營造一個環境來達到同理、尊重、關懷與愛。除了 EQ 所強調的情商、情緒之外，也重視人與人的互動，以及達成個人目標。

CASEL 提出學習 SEL 有重要的五大內涵，以及這些內涵中的核心能力。這五大內涵沒有先後順序，更像是螺旋狀的綜合應用，亦可用 108 課綱的「自發、互動、共好」來詮釋。自我覺察、自我管理屬「自發」；社會覺察、人際技巧屬「互動」；負責任的決定屬「共好」。SEL 的學習沒有年齡限制，能使人洞悉自己與他人的關係，掌握人生的願景和目標，是決定一生幸福的關鍵能力。

## 社會情緒學習（SEL）5 項內涵

### 1. 自我覺察（self-awareness）：

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。「自我覺察」的核心能力分別是，第一、自我覺察情緒的自我覺察：能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。第二、身份認同與自我認識：意思是理解並且接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。第三、成長心態和目標：能看見自己在工作、家庭等不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。

### 2. 自我管理（self-management）：

具備執行一件事所需的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時的自我激勵。「自我管理」的核心能力有，第一、情緒管理：在感到挫折、壓力和緊張時，能讓自己恢復平衡，並且不會對他人造成負面影響。第二、動機、自主性和目標設定：能設定有挑戰、可達成的目標，並且有清楚的步驟來達成目標。第三、計畫與組織：能夠根據資訊和現實修正計畫，並且具備專注力來完成目標。

### 3. 社會覺察（social awareness）：

尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。「社會覺察」的核心能力分別是，第一、同理與慈悲心：能覺察他人的感受，關心他人。第二、角色替代：能與來自不同家庭、文化、社會背景，乃至於懷抱不同觀點的人學習。第三、理解社會情境：理解、欣賞並尊重不同社會規範、文化差異。

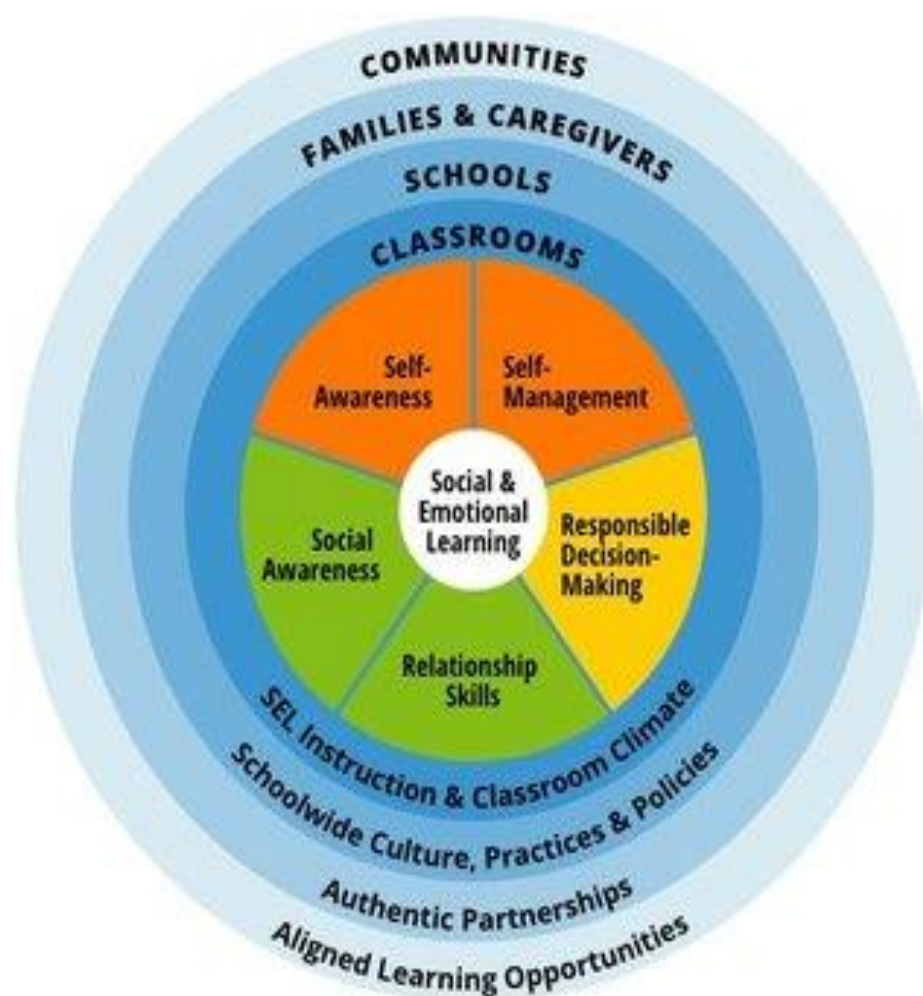
#### 4. 人際技巧（relationship skills）：

能和不同的人或團體，建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。

「人際技巧」的核心能力有，第一、溝通：能夠專心傾聽別人說話，並且真誠表達。第二、建立關係和團隊合作：能和不同文化、社會背景的人建立融洽的合作關係。第三、衝突管理：遇到衝突時能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點，努力讓事情變好。

#### 5. 負責任的決定（responsible decision-making）：

能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。「負責任的決定」的核心能力有，第一、問題分析：能收集訊息、探究問題的原因。第二、提出解決方案：能為問題想出多種解決方案，並且預測結果。第三、反思：為了使自我和群體變得更好，在做決定的過程中會願意花時間反思所做的決定如何影響他人生活。



SEL 中除了五大技能外，也包含藍色的外在環境，如班級（SEL 課程與教學）、學校（學校實踐與政策）、家庭和社區（家庭與社區合作）。圖片取自 CASEL 官網。

#### 社會情緒學習（SEL）優點有哪些？

社會情緒學習（SEL）中的技巧，能讓孩子在社交方面更游刃有餘，同時透過瞭解自己，提升抗壓力及控制衝動能力，有助於提升學業成績、社交或工作表現，是未來人才的重要競爭力。[美國《兒童發展期刊》的文章](#)，過去曾探討從學校為本位的社



會情緒學習，以提升孩子的發展，結果發現參與課程的學生相較於對照組學生，其平均的學業表現高出 **13** 個百分點。

**SEL** 為什麼重要？延伸到未來的重大決策階段，無論是升學、就業或是結婚，孩子可能會遇到讀書壓力、性別歧視、騷擾或暴力等問題，面對許多人生中的茫然，種種外在壓力適應不良、內在衝突無法取得平衡的狀態裡，**SEL** 讓孩子在學會守護自己的同時，有效提升學業、專業能力，與同儕相處更加融洽。

## 學校會教「社會情緒學習」（**SEL**）嗎？

在加拿大、澳洲、芬蘭等國也已經將 **SEL** 納入課綱，作為孩子學習的核心能力。根據 **108** 課綱的綱要，學校教育必須融入情緒教育，以「融入各科」的方式導引學習。同時，課綱中的「自發、互動、共好」可與 **SEL** 五大內涵互相照應，自我覺察、自我管理屬「自發」；社會覺察、人際技巧屬「互動」；負責任的決定屬「共好」。

**SEL** 的內涵包含 **EQ**、情緒教育和正向教養等，這些內涵台灣的學校在建體和綜合活動領域一直有持續引導孩子相關內容，不過是以融入方式授課。

## 為什麼孩子需要進行社會情緒學習（**SEL**）？

聯合國「**2019** 世界幸福報告」指出，全世界的負面情緒，包括擔憂、悲傷和憤怒都在升高，在 **2010** 年到 **2018** 年間飆升 **27%**。接著，新冠肺炎改變了世界，疾病帶來生離死別的創傷，遠距上班、隔離的生活；口罩阻隔表情也增加人與人的距離，許多研究顯示，疫情使學齡前兒童缺乏辨識臉部表示的機會、學生少了學校環境練習社交，**2020** 年，世界衛生組織統計全球焦慮和抑鬱的患病率增加 **25%**。

焦點回到台灣，**2018** 年台灣「國際學生能力評比」（**Programme for International Student Assessment**，簡稱 **PISA**）數學能力排名全球第五名，成績超越日本、韓國，但同年評測的「怕失敗指數」竟然是全球第一；顯示台灣孩子成績好但最怕失敗。**PISA** 怕失敗指數的三題評量分別是「當我失敗時，我會擔心他人對我的看法」、「當我失敗時，我害怕我沒有足夠的才能」和「當我失敗時，會讓我懷疑對未來的計畫」，可知台灣孩子對自我和未來感到懷疑、迷茫，幾乎壓垮了他們，近十年來，**15** 歲至 **24** 歲的自殺率逐年上升。

【遊戲中學習】小行星臺灣探險隊，給孩子剛剛好的知識濃度！

[立即索取](#)

親職教育專家楊俐容為台大心理研究所碩士，在十多年前就帶領芯福里情緒教育推廣協會，在國內推廣情緒教育、EQ 學習和 SEL。她認為無論是在全球或台灣，這些情緒爆衝或憂鬱、校園和家庭中的衝突行為，或者孩子的人際關係困擾等種種危機，都跟長久以來被忽視的「非認知能力」有關，「這些對人生至關重要的非認知能力，不管是叫做品格、情緒教育還是 SEL，當孩子無法認識情緒、建立正向的人際關係，對孩子未來的學業和職涯都有影響。」

SEL 會受到全球青睞，被視為兒少面對未來危機解方的原因，是因為 SEL 使用一個完整的架構，把以往熟知的情緒教育等非認知能力整合起來，搭配有系統的方式引導孩子，並且篩選出有效的方法，讓非認知能力的學習不只點狀，變得有次序、可被複製。

想了解「社會情緒學習」（SEL）內容，可以去哪裡找？

在台灣有許多民間和學術單位都在推廣 SEL，可到以下這些單位的網站上了解更多 SEL 相關資訊：

### SEL 校園推廣資源：

- [台師大社會情緒與教育發展研究中心](#)
- [台大中信兒少暨家庭研究中心](#)
- [社會情緒學習 SEL in Taiwan](#)

### 兒少情緒教育資源：

- [芯福里情緒教育推廣協會](#)
- [友緣基金會](#)
- [笛飛兒 EQ 教育](#)
- [中華心理衛生協會](#)、[心閱讀計畫](#)

### 特定情緒主題資源：

- [中華好好說話，學會](#)
- [台灣正念發展協會](#)

社會情緒是什麼？

社會情緒是指取決於他人思想、感情、行動的情緒。常見情緒有羞恥、尷尬、內疚、同情、嫉妒、驕傲等，這些社會情緒也被稱為道德情緒，因為部分感受發揮了道德作用。[過去的研究](#)發現，兒童大概在 2 至 3 歲，開始可以表達內疚和悔恨等情感。

## 1~12 歲兒童社會情緒發展里程

[哈佛兒童發展中心的研究](#)，大腦在經驗學習上的改變能力與改變所需的努力，兒童時期是關鍵。如果能從小培養 SEL 的能力，將有助未來的發展。

| 兒童社會情緒發展表   |  |                                      |
|---|--|--------------------------------------|
| 年齡  | 情緒表達   | 家長回饋技巧                               |
| 1-2 歲   | 開始產生選擇性依附、享受與人的情緒交流、有模仿行為等。                          | 幫孩子表達他的情緒想法、察覺並主動回應孩子的各種表達。          |
| 2-4 歲   | 能察覺旁人的情緒和動作並做出回應、能理解和遵守簡單的團體規則、情緒變化很快，越來越知道自己與他人不同等。 | 溝通時讓孩子有選擇權、幫孩子把情緒經驗說出來，並協助釐清原因。      |
| 4-5 歲   | 在引導下能與人分享、解決衝突、能夠主動向他人討論和溝通、開始會表達內疚、羞愧等情緒。           | 多參與戲劇性遊戲或扮演遊戲、鼓勵孩子主動探索環境，挫折時提供協助和安慰。 |
| 5-12 歲  | 逐漸瞭解現實與想像不同、對自身價值容易動搖、運用溝通處理問題及調節情緒，並能清楚表達需求。        | 需多專心跟孩子互動和對話、大人做錯事時要適時道歉。            |
| 參考資料：艾瑞克森（Eric H. Erickson）社會情緒發展論。製表整理： <a href="#">親子天下</a> |  |                                      |
| * 註：完整社會情緒發展理論至成人晚期，此處僅整理 1-12 歲的情緒階段。                        |  |                                      |

## 社會情緒學習（SEL）遊戲推薦

幼兒社會情緒遊戲利用紙筆、黏土或任何鬆散、易取得的素材都能成為最佳教材：

1. 「黏土」：黏土的延展性和可塑性很高，在手上反覆揉捏能達到舒壓的效果，孩子在玩黏土的時候會將情緒轉移在創作中，進而釋放情緒，讓心情恢復平衡，能具體捕捉到孩子的情緒波動，同時黏土也是藝術治療中經常被使用的材料。
2. 「扮家家酒」：扮演情境中，轉換角度站在角色的立場中，能讓孩子理解對立或合作時的情緒交流，未來在生活裡能更有技巧的處理紛爭。
3. 「說故事」：寓言故事是機會教育最方便且有效的方法，讓孩子在故事裡「替他人著想」，也能吸收到自己生活以外的經驗，提升同理心。
4. 「情緒 DIY」：利用主題式美勞活動，讓孩子在紙上畫出表情，例如：夏天的表情、春天的表情，孩子可以透過其中差異，去了解自己對季節的情緒，也更容易察覺他人的情緒。

## 社會情緒學習（SEL）量表

| 孩子的情緒自癒力及人際測量   |         |
|---|---------|
| 題目  | 回答（是/否） |
| 情緒調節指標量表  |         |
| 1.孩子的情緒大部分是穩定的，遇到不順心的事或陌生環境，能隨著年紀增加逐漸適應的能力                        |         |
| 2.孩子有自己處理情緒的方法  |         |
| 3.孩子大多時候可以適度控制自己的負面情緒   |         |
| 4.孩子遇到挫折時，不會長時間低落抑鬱，也不會把情緒遷怒到不相干的人身上（比如在學校被老師罵，回家後不會對手足變得特別粗暴或攻擊） |         |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 5.孩子對引發情緒的原因可以理解並說明                |  |
| 6.和過去相比，孩子遇到挫折等負面經驗，重新打起精神的時間有減少趨勢 |  |
| 7.孩子對自己的情緒可以描述得清楚                  |  |
| 人際資源指標量表                           |  |
| 1.孩子在每個階段都有互動親近的朋友                 |  |
| 2.孩子在學校或安親班有可以說心事的對象               |  |
| 3.在能力許可下，孩子會願意幫助他人，並提供朋友適當的協助      |  |
| 4.孩子遇到困難時，會願意向朋友求助                 |  |
| 5.孩子能從別人（朋友）的角度解釋事情                |  |
| 6.孩子不太常把他人行為解讀為故意或惡意的              |  |
| 7.孩子在學校或校外沒有霸凌或被霸凌的經驗              |  |
| 8.老師觀察孩子的人際關係不錯                    |  |



您所回答的「是」愈多，通常可能反應出孩子在這個指標的品質相對較好，情緒自癒力的底子深厚一些。

若情緒調節指標量表答「否」多於「是」，家長可以試著從專注聽孩子分享生活點滴開始，陪孩子在對話中聊感受、說情緒，增加對孩子的理解、促進孩子對自己的覺察；若在人際資源指標量表答「否」多於「是」，或許代表孩子在人際關係中遇到暫時性的困擾。

參考資料：臨床心理師陳品皓、親子天下。製表整理：[親子天下](#)

臨床心理師陳品皓也提醒家長，在面對孩子的人際困擾時，請別試圖要求孩子「不要想太多」、「不要管他們」、「那要自己想辦法解決」這些空泛又不具建設性的期待，但孩子如果出現任何自我傷害的意圖或行為，請務必馬上諮詢專業人員。

## 社會情緒學習（SEL）常見問題整理

### 社會情緒學習是什麼？

**SEL** 是培養孩子理解管理情緒、同理關懷他人，建立維持自我覺察、自我管理、社會察覺、人際技巧、做出負責任的決定等技能的教育過程。以五個技巧為出發設計的活動，孩子能在過程中理解情緒的變化、顧及他人的感受或抒發心情，提升情商讓往後的群體生活更加順利。

### 兒童社會情緒發展遲緩怎麼辦？

孩子隨著年齡的增長，溝通的方式也會有所不同，若發現孩子可能有社會情緒發展遲緩的情況，可至兒童精神科門診接受專業人員之評估，參加由心理師帶領的團體心理治療，即早釐清原因及接受應有的療育。兒童社會情緒學習中，家長的角色非常重要，除了引導孩子思索情緒價值外，在互動的過程中以身作則，也會成為模仿期孩子的學習對象，讓孩子的高情商成為未來最有利的資本，創造友善社會。

### **SEL** 為什麼重要？

延伸到未來的重大決策階段，孩子面對種種外在壓力適應不良、內在衝突無法取得平衡的狀態裡，**SEL** 可以幫助孩子在學會守護自己的同時，有效提升學業、專業能力，與同儕相處更加融洽。

★孩子為什麼說生氣就生氣？動不動就哭？一言不合就打人？該如何幫助孩子從覺察、表達到管理情緒？養成好情緒，讓生活更快樂、學得更好，《親子天下》推出最新專輯【[預備幸福的能力：SEL 社會情緒學習](#)】，讓你與孩子輕鬆打造幸福基底！

