



《書評》

評介《在學校推動系統性社會情緒學習的實踐》

REVIEW OF “SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING IN ACTION: CREATING SYSTEMIC CHANGE IN SCHOOLS”

黃絢質¹

Hsun-Chih Huang¹

吳怡萱^{2*}

Marissa Yi-Hsuan Wu^{2*}

壹、主題重要性

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）為全球教育改革的核心議題之一，尤其在 COVID-19 疫情席捲世界各地，造成多數學校封閉與遠距教學的趨勢後，對於師生的心理健康，產生嚴重衝擊（Darling-Hammond & Hyler, 2020）。在此情況下，「如何打造有韌性的學校文化」、「如何讓學生與教師共同復原」，成為教育現場急需回應的挑戰。《Social and Emotional Learning in Action: Creating Systemic Change in Schools》一書，正是回應這一全球脈動的重要著作。該書強調，SEL 的培養，不只是倚靠某幾節課的教學，也不僅是憑藉單一教材的實施，而是需要全校、整個社區，整個教育體系的共同投入，推動一種以社會情緒學習為核心的學校文化與價值實踐。

本書從教師的幸福感、成人 SEL 培育之重要性切入；從具體實務的觀

黃絢質¹，國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處副教授

電子郵件：t4365@mail.nknu.edu.tw

* 吳怡萱²（通訊作者），國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授

電子郵件：marissayhwu@ntnu.edu.tw

本文評介：S. E. Rimm-Kaufman, M. J. Strambler, & K. A. Schoenert-Reichl (Eds.) (2023).

Social and emotional learning in action: Creating systemic change in schools.
Guilford Press.

點出發，探討在不同脈絡（例如：美國的鄉村地區、城市學區與國際場域）中，推動 SEL 的實踐經驗與所面臨的具體挑戰，並提出「系統性 SEL」的概念。該書作者主張唯有當學校的結構性條件（例如：是否將 SEL 納入課程整體規劃，並建立推動團隊與相關制度）、教師的專業能力、政策的資源配置與社區的文化價值彼此一致時，SEL 才能真正內化於學校日常運作之中。這樣的觀點，與臺灣目前教育部（2025）推動的「社會情緒學習中長程計畫」不謀而合，也與十二年國教課綱強調的核心素養、幸福感與多元文化尊重相互呼應。換句話說，本書不僅講述 SEL 的理論與策略，更具體展現了向前推進教育現場的可能性與方向。面對當代教育情境中的不確定性與多樣性，作者主張 SEL 可作為教育者進一步思考與實踐的參酌。

貳、作者與專書簡介

《Social and Emotional Learning in Action: Creating Systemic Change in Schools》由三位學術與實務兼具的 SEL 領域權威共同主編：Sara E. Rimm-Kaufman（美國維吉尼亞大學教育與人類發展學院教授）、Michael J. Strambler（耶魯大學醫學院精神醫學系副教授），以及 Kimberly A. Schonert-Reichl（伊利諾大學芝加哥分校心理學系教授）。上述三位學者皆長期深耕在跨州教育改革、政策諮詢、教育公平與師資培育方面，不僅參與多項大規模的研究與評估計畫，也與學校、社區、政府建立緊密的研究與實務合作關係。

本書由 Routledge 出版於 2023 年，書中集結了來自美國多州與國際場域（例如：印度、衣索比亞、孟加拉等）的實務案例研究，涵蓋四大主軸：（一）系統性 SEL 的實踐；（二）成人 SEL 發展與師資培育；（三）創造有利於學生 SEL 的學習環境；（四）政策制定者與學校領導者如何協作推動轉型。書中強調，真正有效的 SEL，不只是學生學習的變革，更是成人學習與文化轉化的過程。從學校治理、課程設計、教師自我覺察與文化回應力，到政策制定者如何從「說」走向「做」，每一章節都展現出「教育即關係」的信念，也提供讀者具體的操作策略與反思工具。

本書的三位主編，邀集多位現場實務工作者與研究專家學者共同撰寫

各章，讓本書兼具理論與實務。特別值得一提的是，書中強調「教育公平」與「文化適切性」，強調 SEL 不能僅依循主流白人中產階級價值觀進行單一化設計，而應以學生多元的文化認同與家庭經驗為基礎，進行對話與調整，避免將 SEL 化為馴服學生或矯正學生行為的手段。這對臺灣當前處於本土化、多語文化推動中的教育現場，有極大的啟發意義。

參、內容大要

SEL 是指透過教學與日常互動，幫助學生發展五大核心素養：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧，以及負責任的決定。這些能力能促進學生的學習動機、人際適應與心理健康。然而，傳統的 SEL，往往聚焦在學生層面、教材內容或某個課程時段，缺乏與學校整體文化與政策的連動。本書提出的「系統性 SEL」，是一種涵蓋全校、跨層級、可持續的推動方式。它強調 SEL 應融入學校整體運作中——從課程設計、教師專業發展、行政領導、家庭參與，到社區連結與政策整合，讓 SEL 從「學什麼」變成「怎麼一起生活」。此精神亦呼應著我國十二年國教強調的「素養導向」課程與教學。

一、系統性 SEL 的起點與轉化：關係、信任與校園文化的重建

本書的第一部分〈Supporting Systemic SEL〉，以美國鄉村地區學校的實踐故事揭開序幕，描繪教育者如何與當地基金會攜手合作，從零開始建構 SEL 課程與支持環境，強調「SEL 不是一套課程，而是一種文化的轉變」。其中最具代表性的案例來自德拉瓦州的 Capital School District（第二章節）。這個學區並非從「挑教材」或「導入課程」開始，而是從實際需求出發，強調社區共構的理念。首先，進行學區需求盤點（Needs Assessment），辨識出當地最核心的議題，像是學生的社會情緒能力等。過程中，行政人員、教師、社工與家長組成工作小組，發展具在地脈絡的行動提案，形成一種由下而上、內外共構的相互協調推動路徑。

書中特別指出，這樣的變革是一場深層的文化與語言轉變。起初，大家討論的焦點仍停留在「該選哪一套 SEL 課程？」、「要怎麼標準化地推行？」等操作性問題。但隨著對 SEL 理念的理解逐漸深化，大家也開始轉

向更根本的關懷：教師是否感到被支持？成人之間是否建立起真正的信任與合作關係？學區領導是否真心支持這場改變？讓 SEL 轉化成一種全校文化的培養歷程。真正的焦點，不再只是「教孩子情緒技巧」，而是進一步追問：「我們這所學校，這個社群，是否能讓學生練習並展現這些能力？」

除了州級學區的推動之外，第三章也收錄了一個來自紐約市的學校轉型故事。該校由 Miles 校長與非營利組織 Morningside Center 合作，結合修復式實踐（Restorative Practices, RP）、SEL 與種族正義觀點，逐步在校內建立起一種以關係為本、情緒為起點的信任文化，讓成人與學生之間的連結得以重建與深化，讓學校的任務不只停留在矯正學生偏差行為，更是創造一個讓學生在犯錯後「有機會被接住」的空間。

這些歷程顯示，系統性 SEL 的關鍵，不只是對學生進行教學，更在於打造成成人之間能反思、承擔、並持續學習的文化環境。唯有當師生都能在一個情緒被理解、關係可修復的學校中共存，SEL 才能真正從課程走進日常，成為共同生活的方式，進而實現教育現場真正的轉化。

二、促進成人的 SEL：對師資職前教育與教師專業發展之啟發

本書的第二部分〈Fostering Adult SEL〉，著重在成人如何為學生創造一個公平的學習環境，並指出 SEL 在師資培育課程的重要性。第五章裡，作者提及，CASEL 在對 SEL 更新的定義中，強調平等的學習、公平的脈絡，與有助個人身心適應的環境營造。其鼓勵成人應創造一個鼓勵學生發展 SEL 技巧的學校氛圍，像是讓學生透過合作學習，引導他們針對問題、成因做批判性檢視，共思解決方式，彼此間建立起一個緊密尊重的關係。此外，作者也建議學校運作 SEL 的模式：建立基礎的支持與規劃；強化成人的 SEL 素養與能力；提升學生的 SEL；反思持續的改進。

綜合言之，強化成人的 SEL，應著重於：（一）認同（Identity），教育者應先覺察自己如何看待自己，以及探索自我的專業認同；（二）能動性（Agency），教育者必須自律地做出自己想要的改變；（三）歸屬（Belonging），教育者要讓學生感到被尊重與被接納；（四）合作解決問題（Collaborative Problem Solving），教育者應讓不同背景的老師和孩子，在學校課室裡，能彼此互動、爭辯及合作；（五）好奇（Curiosity），教育者應鼓勵孩子對自己和世界提出批判性分析（Critical Analysis）與評斷

性質疑（Judgmental Questioning），比如說，引導學生批判分析他們所接受的課程、使用的課本與教材，並對自己與他人的文化與社區，抱持著好奇探究的心態。

而在第六章中，作者聚焦於探討師資培育階段的 SEL。英屬哥倫比亞大學（University of British Columbia, UBC）是北美洲第一個將 SEL 融入師資培育課程者。Hymel 與 Schonert-Reichl，是兩位帶頭最主要的學者。SEL 在師資培育課程的重要性，越來越受重視，因為其關乎學生的學習成效，也可促進學生學習上的平等，緩衝教師的教學壓力。培養具備 SEL 技巧的師資生，他們以後才能擁有高品質 SEL 的實踐能力。

簡言之，一個 SEL-ready 的老師，首先，需要對個人的社會情緒發展有深刻了解，理解文化的多樣性。接著，教師要學著管理自身情緒，向學生示範社會情緒技巧。並且，教師要能營造一個正向的課室氛圍，讓學生感受到關懷。教師也要熟悉 SEL 的知能以及教導 SEL 的方法，並知道如何有效監控學生在 SEL 培育過程中的成長。很重要的，SEL 融入師資培育課程，在形式上應該要因地制宜的做調整。例如：把 SEL 變成必修課或選修課，且與領域實務做結合；將 SEL 當作是「額外」的專長或證照；把 SEL 融入師資培育課程中。

在第七章，誠如第五章所述，作者再次強調教學者在教學中應隨時覺察、反思自我。畢竟，教師的 SEL 技巧，對於創造一個有生產力的學習環境，或引導學生討論爭議性的議題，是很重要的。以 SEL 五大素養內涵來看，就「自我覺察」，成人應留意自己傳遞給學生的語言與非語言訊息。就「自我管理」，成人應示範穩定的自律性表現。就「社會覺察」，成人應留意團體運作的動力，促進孩子的學習投入。就「人際技巧」，成人應鼓勵孩子開放地與同儕對話，學習理解他人的觀點。就「負責任的決定」，成人應引導孩子看見潛在的問題，思考問題解決策略。

三、培養學生的 SEL：營造有助學生 SEL 技巧發展的學校情境

本書的第三部分〈Cultivating Student SEL〉，強調在多元的脈絡中，培養學生 SEL 的人際技能（對外）與內省技能（對內）。在第八章，作者論述在多樣化的學生與學校裡，如何培養個人的人際技巧，其會影響到學生的學習經驗與學業成效。作者提及，當孩子面臨較複雜的社交情況時，

像是需要與朋友協商時，他們就必須發展出較好的人際技巧。作者也論及，人際間的連結，可深化、拓展孩子的人際技巧。當孩子感到安全且感受到支持時，他們便會較願意開放自己且投入正向的互動中。由此觀之，教育者應創造一些機會，讓學生與同儕透過合作學習相互幫助。而教師與學校同事們的一起合作，亦能示範如何團體運作。

而在第九章中，作者著墨於學生內省的SEL技能，即自我反省的能力。其需要動用到個人自我覺察、自我評量、自我管理的素養。個人的內省技能，與人際技能，是息息相關的。靜心（Mindfulness），是一種能幫助個人自我反省的動作，可提升個人的自我覺察，幫助個人調節專注力。此在東方文化中頗受重視，有助師生雙方的身心專注，也有益於學生的學業表現。此外，例如：社會、情緒與倫理學習（Social, Emotional, and Ethical Learning, SEE Learning®），加入了自我關懷的元素，強調培養孩子對自我、他人與周遭系統的關懷覺察。作者指出，欲促進孩子的內省技能發展，首先，要讓孩子在安全的環境中，趨向自我覺察與自我指導；再者，讓課程教材是有關切到孩子文化的；最後，成人要對整個教育系統有所覺察，檢視有沒有不平等的狀況，也要引導孩子覺察身處的環境脈絡，培養他們系統性思考。整體而言，自省技能的發展，包括培養孩子對自己的慈悲（self-compassion），以及對他人的慈悲（compassion for others）。

四、系統性 SEL 的推動藍圖：從實踐指引到測量策略

本書第四部分〈Identifying Roadmaps for SEL in Action〉彙整了三個具代表性的系統層級實踐案例，提供具體可行的藍圖與反思架構，協助教育者理解如何在多樣的脈絡中，推動系統性 SEL。

在第十章，作者強調每個地區在推動 SEL 時，必須根據自身背景量身打造，而非盲目套用現成方案。他們指出，若 SEL 過度依附主流文化框架，可能會忽略在地學生的文化背景。教育者推動 SEL 時，需兼顧課程、紀律制度與教師專業發展的整體連結，以真正落實價值觀的一致性。例如：透過服務學習，學生不只在教室中學習 SEL 技能，更在真實生活中應用之。此章也強調，領導者的遠見與持續專業發展，是推動改變的重要關鍵。

在第十一章，作者聚焦於「共融合作共學基地」（Collaboratory for Inclusion）的創新實踐。作者倡議，推動轉化型 SEL（Transformative

SEL) 時，必須主動聆聽並賦權給那些在教育體系中最易被忽略的群體，像是身心障礙學生、有色人種學生及來自弱勢家庭的學生。透過「發現」(Discovery) 與「探索」(Exploration)，呈現學校如何逐步打破特殊與普通教育的區隔，打造真正融合、具文化回應性的 SEL 教學環境，並強調這需要長期的資源支持與政策的配套因應。

第十二章，作者則轉向州級系統的規模，介紹維吉尼亞州推動的幼兒 SEL 測量計畫。他們花費七年建置全州幼兒社會情緒能力與自我調節的教師觀察工具，透過縣市、學校與班級層級的數據累積，不僅為教學提供成效評估依據，也關注著學生成長趨勢與文化差異，強調教師主觀評量的潛在偏誤與資料詮釋的文化敏感性，提醒使用者必須搭配專業反思，避免強化刻板印象。

總結來說，第四部分分析了系統性 SEL 在實踐上常見的阻力。第一，教師需接受深度專業的培訓，發展自身的社會情緒能力，方能以身作則、有效引導學生。教學實踐若未與 SEL 核心理念一致，易落入「口號式」教學。第二，系統性 SEL 主張將紀律轉化為學習與關係重建、支持學生反思與改變的機會，並透過開放式對話。第三，文化差異與多元回應力，仍是推動 SEL 的挑戰。當教師與學生文化背景差異過大，若教師缺乏文化敏感度與批判反思，可能會不自覺地將主流價值內化於教學之中，使某些學生感到被排斥或誤解。

肆、綜合評析

綜觀本書的內容，不同於直接強調培養孩子 SEL 的重要性，本書從教師的 SEL、成人的幸福感切入，討論在著重多元文化、強調公平包容的校園環境脈絡中，如何先從身為教師的成人，陶冶自身的 SEL，先自我覺察，檢視自己是否在課程教學與師生互動中，有何認知、情意或行為上的偏誤想法，再逐步引導學生批判思考周遭環境裡的潜在不公平現象，構思問題解決策略，營造出一個公平、友善的教育氛圍。這樣的觀點也與近年研究指出，師資培育應重視培養教師的社會情緒素養、自我覺察、同理心與文化敏感度，因為教師的態度與習慣性思維，往往深刻影響學生的情緒發展

與學習歷程（Darling-Hammond et al., 2023）。舉例而言，教師對內，要隨時進行自我檢討，反思改進；教師對外，要提醒自己建設性地與他人理性溝通、協力合作，藉以透過身教，示範 SEL 的素養內涵。當教師能持續自我覺察、具備情緒調節能力，並展現出真誠的關係經營態度時，這樣的成人榜樣與教學風格，才真正為學生的 SEL 發展創造良好的環境與條件。換言之，成人的自我修養與情緒成熟，是培養學生 SEL 的基礎。畢竟，「己立」，才能「立人」。

此外，本書強調整合 SEL 培育之多元脈絡的重要性。只有當社區、家長與學校三方一起攜手合作，才能真正讓 SEL 在孩子的生活中「展現出來」。此部分涉及 SEL 如何與種族正義、貧窮經驗、家長參與困難等議題之連結，呼應了轉化型 SEL（Transformative SEL）所倡議的教育公平與賦權導向（Jagers et al., 2019）。當師生都能在一個彼此情緒均被接納、彼此關係被修復的學校環境中共存，SEL 始能真正內化為自己日常生活的一部分。唯有當 SEL 成為師生共同生活方式的一部分，才能真正落實「Systemic SEL」的核心精神。這對於臺灣目前正在推動的校園多元文化與家校合作脈絡，提供重要的參考價值。然而，潛在的文化差異性，也是讀者在閱讀本書時，需要思量之處。舉例來說，在我國，種族正義的議題，相對較沒有那麼受到關注，主要是因為臺灣地區的種族多元性遠不及美國。此外，貧富不均的現象，雖然亦是臺灣社會上存有的問題，但此議題的影響力或所受到的大眾媒體關注度，亦不及美國。至於家長參與孩子在校的活動，相較於美國部分家長對學校教育的積極參與，臺灣中小學的家長參與型態相對保守。這或許與文化氛圍、時間資源與教育角色分工有關，也反映我們在推動 SEL 時，需重新思考家長在其中可扮演的多元角色。由此觀之，上述本書討論到的 SEL 培育實踐作法，在實施上，建議宜考量當地特有的文化脈絡，因地制宜地適度調整與修改，使 SEL 的培育在不同國情與文化脈絡下，展現文化適切性與文化回應性（cultural relevance and responsiveness）。

除此之外，本書的特色亦顧及實作、共融與評量三大重點。在本書中，幾乎每個章節最後面，都有提供彙整的結論與實踐上的建議，以及可啟發讀者後續腦力激盪的討論問題。此對於讀者而言，容易有效掌握理論與實務上之連結要點。無論讀者的身分是學校教師、學校領導者、學校職員、

學生家長或一般社會大眾，在系統性 SEL 的理解與實踐上，皆有助其更司其職，都具有一定程度的啟示性。比如說，就學校教師，最基本的可呈現 SEL 的身教，並將 SEL 融入班級經營與課程教學；就學校領導者，可由上而下地推展全校性的 SEL 培育；就學校職員，其也必須具備 SEL 知能，有益其與學生進行良性互動；就學生家長，SEL 結合親職教育有助於促進親子溝通的品質；就一般社會大眾，當社區群眾對 SEL 越認識，越容易建立起一個正向、利他、有助群體心理社會適應的生活場域。

參考文獻

- 教育部（2025）。幸福教育、健康臺灣，幸福學校、師生共好，教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」。教育部。https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0
- [Ministry of Education (MOE) (2025). *Happy education, healthy Taiwan; thriving schools, flourishing students: Long-term plan for social and emotional learning—Phase I (Five-year plan)*. Ministry of Education. https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0]
- Darling-Hammond, L., & Hyler, M. E. (2020). Preparing educators for the time of COVID... and beyond. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 457-465.
- Darling-Hammond, L., Schachner, A. C. W., Wojcikiewicz, S. K., & Flook, L. (2023). Educating teachers to enact the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 28(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/10888691.2022.2130506>
- Jagers, R. J., Rivas-Drake, D., & Williams, B. (2019). Transformative social and emotional learning (SEL): Toward SEL in service of educational equity and excellence. *Educational Psychologist*, 54(3), 162-184. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1623032>