

快樂學習有可能？促進學生心理健康的途徑

【文／語文教育及編譯研究中心副研究員 彭致翎】

一、前言

聯合國於 2012 年成立「永續發展解決方案網絡」(Sustainable Development Solutions Network, SDSN)，為倡議各國共同建立信任與平等的社會，促進人民的福祉，進行年度全球幸福國家調查。2017 年最新調查結果，名列前茅的國家，諸如挪威、丹麥、冰島等，均高度關注於「關懷、自由、慷慨、誠實、健康、收入和德政」等與幸福相關的重要指標因素，致力取得經濟繁榮和社會資本之間的平衡。調查結果亦顯示，若以精神健康、身體健康、人際關係和工作收入等層面進行比較，讓人們痛苦的最大來源為精神疾病，而無論是最富裕國家或貧窮國家，心理健康均為幸福與否的主要評估 (Helliwell, Layard, & Sachs, 2017)。

PISA (the Programme for International Student Assessment) 在 2015 年針對 75 個國家 54 萬名學生進行生活滿意度調查，結果顯示超過半數以上學生對於學校考試作業、低學習成就感到焦慮。進一步探析，這些焦慮和學生感受老師和學校對於他們的支持度密切相關，較快樂的學生通常反映與教師有正向互動的關係，對生活滿意度也較高 (駐英國代表處教育組，2017)。長期研究顯示，學生的 PISA 測驗成績與其未來發展雖有關連性，但此類標準化評估有其限制；學生未來的成就與生活幸福感實則取決於情緒發展 (駐歐盟兼駐比利時代表處教育組，2015a)。

前述全球幸福國家排行，以及 PISA 對學生學習與生活滿意度調查，均指向幸福快樂涉及心理情緒健康。可以想見的是，不快樂的傾向全世界越來越普遍；此對生活的不滿意樣態，可能早自學習階段即已開始且延伸至成人期。不快樂，對國家社會乃至於整體人類的文明進展來說絕非好事。不快樂的人，不僅損及個人身心健康、影響周邊親人，也有可能造成嚴重而無法挽回的社會悲劇。不快樂帶來的社會成本影響深遠，甚可能動搖國家與社會的永續發展。

二、心理健康重要性不亞於學業成就

心理健康不但影響個人如何看待自己，同時也影響個人如何看待他人和周遭的一切。如何提供適當的協助，創造支持性的環境，以促進學生的心理健康，值得投入更多的關注 (駐英國代表處教育組，2017)。布魯金斯學會 (the Brookings Institution) 兒童家庭中心 (the Center on Children and Families) 指出，「非認知能力 (non-cognitive skills)」，即學科知識以外的能力，例如情緒、動機、自律、熱情、自信等與性格特質有關，對成功人生的影響程度與學業能力不相上下，非認知能力可以透過後天環境的培養與發展 (駐休士頓辦事處教育組，2014)。《全球幸福國家調查報告》指出，情緒因素比學歷更能預測成年人是否會有幸福滿意的生活。然而，個體的心理情緒健康狀態無法從家庭經濟或社經背景進行預測，研究顯示其與母親心理健康有相關，學校生活亦至關重要 (Helliwell, Layard, & Sachs, 2017)。學校是學生接觸社會的第一個場域，學校經驗對學生態度及行為有深遠的影響 (駐英國代表處教育組，2017)。由此，童年生活環境對於個體未來成年心理健康的影響，家庭中主要照顧者的精神健康和親子關係，以及學校生活環境氛圍，均為影響個體情緒發展的重要因素。

三、心理健康問題是學生最大的學習障礙

從 PISA 對學生學習情形調查可知，多數學生在求學階段，將學業成績表現視為自我價值感的單一標準，不僅為青少年情緒問題的癥結所在，亦顯見教育制度、考試評量、家長對學生學業表現的過度期望，為最常導致青少年抑鬱焦慮的因素；此外，家庭關係不和諧、社交媒體不當使用等，亦是造成學生壓力上升的主因，進而導致學生低自信、緊張和喪失學習動機（駐英國代表處教育組，2017；駐香港臺北經濟文化辦事處，2016a）。此凸顯學校教育偏重知識導向，忽略個體情意陶冶與良好社會情緒發展學習的重視。學校教育中，學生因情緒所產生問題之典型，一為學生於學習期間的同儕團體不良互動，常反映在校園霸凌事件上；另則是學習階段專注升學課業成績，未培養正確人際互動態度和行為舉止陶冶，日後一旦遇上不順遂如意時，易以極端行動宣洩來解決/製造問題。

教導學生理解心理情緒健康及生命的重要性，讓孩子能以正向積極的心態，面對生活中的各種挑戰是當前教育相當重要的課題，亦能減少未來可能發生的犯罪行為、教育問題與失業問題（駐英國代表處教育組，2016）。前文敘及學校教育營造良好學習互動環境氛圍，對於學童心理情緒有正向積極的影響，茲以奧地利、香港、美國在學校課程教學上如何推展學童快樂學習之實務為例作為借鏡。

四、促進學童幸福快樂途徑

（一）學校帶來幸福

奧地利「學校帶來幸福」教學方案，聚焦於培養學生積極的行為展現對社會責任，以及團體和個人的交互影響力。幸福課程的設計將「自身價值」、「溝通」、「衝突處理」等主題融入教學，讓學生透過認知、情緒、體驗，獲得身心靈、行為以及社會生活的理解，並以學習日誌記錄學習中的點滴，發展自身的生活技能，促進學生自我價值的認知，以及社會能力的良性發展（駐奧地利代表處教育組，2014）。

（二）好心情@學校

香港教育局和衛生署合作推動中小學「好心情@學校」計畫，透過一系列活動宣傳推廣，將「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」等主要元素，實踐於學校日常生活中。諸如：1. 正確認知：提高教師、學生及家長對精神健康的理解和關注；2. 正向思考：鼓勵學生面對挑戰時，從不同角度思考，培養學生正向的態度以及對抗逆境的能力，以適應未來世界的發展，同時在有需要時，願意向別人求助；3. 轉銜支援：加強現有學校移轉學生相關資料到新學校的機制，促進學校與家長的溝通，讓學生能在適應新環境上獲得適切的支援；4. 跨域合作：食物及衛生局聯同教育局、醫院管理局及社會福利署，成立跨專業平台，為有心理健康需要的學生提供介入輔導，以及為老師、家長提供諮詢服務等；5. 有效識別：教育局研發鑑別工具，提供教師「守門人」訓練，協助學校識別高危險群學生（駐香港臺北經濟文化辦事處，2016b）。

（三）課程涵養社會情緒能力

美國推動「社會情緒學習」(social and emotional learning, SEL)，主張建構教室中教師與學生的社會情緒能力，其迥異於傳統班級經營著重於秩序紀律，而是重視教導學生提升自我察覺、決策判斷以及人際關係技巧(駐美國代表處教育組，2013)。藉由情緒覺知與討論等課程的練習，增進學生情緒素養能力，以潛移默化成為個人特質之一。學校推動社會情緒學習主要有三種途徑，包括：1.透過家庭參與及紀律等方式改造學校氣氛；2.以實徵研究為基礎的社會情緒學習課程教學；3.將社會情緒學習方式融入教學，運用 SEL 的 4R 方案(閱讀、寫作、尊重、解決)，建立學生自我意識及情緒詞彙，協助引導學生學習情緒管理，選擇較佳的抒發情緒管道，增進情感的覺察和同理心(駐波士頓辦事處教育組，2017)。總之，其兼重社會性及學術性的學習，有助於創造一個更具社區傾向(community-oriented)、高產能(productive)、學術參與(academically engaging)的教室環境。美國許多州將社會情緒學習納入課程，甚至訂定發展社會情緒學習教學標準，建立州層級的支持系統，期能提升各方面的學習成效及達成全人教育之目標(駐紐約辦事處教育組，2016)。

哥倫比亞大學學者 Levin 和 Belfield (2015) 長期研究結果指出，培養學童社會情緒學習策略的效益遠勝於單方面學術能力之增進(引自駐紐約辦事處教育組，2015)。相關研究結果亦證實，透過社會情緒學習，可以營造正向和諧的校園氣氛、有效減少校園霸凌、大幅降低學童憂慮焦躁或叛逆暴力程度、降低缺席或休學比率、提升學生識讀能力與學習成就、協助達成核心課程的目標，對於學生的長期行為發展息息相關且有正面影響(駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組，2013；駐美國代表處教育組，2013；駐波士頓辦事處教育組，2017；駐紐約辦事處教育組，2016)。

五、挑戰與省思

解決學生心理健康的問題並無捷徑可循。2015 年的 PISA 報告顯示，要增進學生心理健康，教師、學校和家長均扮演關鍵的角色。家長應和教師建立相互信任的關係，而學校亦應將家長視為提升對學生認知和社會情緒教育的好夥伴(駐英國代表處教育組，2017)。不只是學生及教師需要學習，家長、學校人員，乃至於整個社區，均應參與投入(駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組，2013)。為提高學生「求助」和「自助」能力，需要提供專業支援、建立專業諮詢平臺，由專業社工協助解答教師如何處理學生情緒個案，以及加強教師情緒管理培訓課程(香港事務局派駐人員，2017)。

學校和教室是學生社會學習的重要場域，師資培育必須正視教師和學生的情緒回應，重視教室管理，特別是情緒互動問題，以提高學生學習成效(駐紐約辦事處教育組，2016)。實務推動上，社會情緒學習方式融入課堂教學頗具挑戰性，其強調學生討論優先於教師講授、策略性思考解決問題，以及讓學生有機會從錯誤中學習等概念(駐波士頓辦事處教育組，2017)，在在考驗教師教學之智慧。面臨核心課程環環相逼，許多教師表示已然負荷過重，恐無法有心力於情緒社會學習。對此困境，學者 Ed Dunkelblau 表示情緒學習才是教育學習的核心，且其並非是新的觀念(駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組，2013)，只是世人競逐學業成就表現之際，已捨本逐末，遺忘了它的重要性。

21 世紀的教育，「為孩子的未來生活做準備」已不僅止於知識技能，更重要的是培育人際互動的情意能力、良好生活態度與素養，並為未來公民生活做準備。學校教育應將培養學生健全身心發展視為首要，正視中小學心理健康問題，創造支持性的環境，提供兒童與青少年適當的協助，培養學生社會情緒能力，以促進學生心理健康，快樂學習。

【參考文獻】

Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). *World happiness report 2017*. New York: Sustainable Development Solutions Network.

香港事務局派駐人員（2017）。港情緒教育調查，9 成教師遇困難盼增支援。教育部電子報，**783**。取自 https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=20305

駐休士頓辦事處教育組（2014）。性格優勢與學業優勢對成功人生同樣重要。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**65**。取自 http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=65&content_no=3593

駐波士頓辦事處教育組（2017）。社會情緒學習融入傳統教學。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**127**。取自 http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=127&content_no=6357

駐英國代表處教育組（2016）。英國政府正視中小學生心理健康問題。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**109**。取自 http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=109&content_no=5718

駐英國代表處教育組（2017）。PISA 英國學生生活滿意度報告。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**130**。取自 http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=130&content_no=6483

駐美國代表處教育組（2013）。社會情緒能力學習課程與學生的長期行為發展息息相關。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**49**。取自 http://fepaper.naer.edu.tw/edm.php?edm_no=49&content_no=2631

駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組（2013）。情緒社交學習可有效降低校園霸凌。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**24**。取自 http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=24&content_no=1458

駐香港臺北經濟文化辦事處（2016a）。整合正向心理學與音樂治療元素—正向大使計畫。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**96**。取自 http://fepaper.naer.edu.tw/edm.php?edm_no=96&content_no=5195

國家教育研究院電子報第 169 期 2018-03-06 出版

駐香港臺北經濟文化辦事處（2016b）。港教局與衛生署合推「好心情@學校」計畫，以提升中小學生對精神健康的關注和認識。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**108**。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=108&content_no=5680

駐紐約辦事處教育組（2015）。美研究指出社交情緒學習投資報酬率高。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**73**。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=73&content_no=4065

駐紐約辦事處教育組（2016）。美國八個州將合作訂定社會情緒學習 SEL 標準。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**111**。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/paper_view.php?edm_no=111&content_no=5790

駐奧地利代表處教育組（2014）。奧地利學校帶來幸福課程介紹（二）。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**63**。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=63&content_no=3472

駐歐盟兼駐比利時代表處教育組（2015a）。OECD：師生關係影響學生在校幸福感？（上）。國家教育研究院國際教育訊息電子報，**77**。取自
http://fepaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=77&content_no=4320