



情緒教育於師資培育課程之重要

林子雯／正修科技大學幼兒保育系助理教授

一、前言

師者：所以傳道、授業、解惑也，教育的主要目的在於引導學生邁向全人的發展，因此教師對自身角色之定位，不應僅限於經師的知識傳授，其更應含括的是對學生情緒及品格方面的引導與啟發，目前在師資培育課程上，可見的多是對準教師有關其專業學門知識能力的講授與訓練，至於教育過程中另一重要層面的人師養成部分，相較之下則並不被等同重視。這種師資培育取向偏頗下所造成的結果，可見的是我們所培育出來的準師資，雖有相當的專業領域知識，但在人師養成教育不足的狀況下，其本身能否具備成為人師之條件，表現出為人師表者應有的角色行為，則是相當令人存疑與擔憂的問題？

教育是一項兼具理性與感性的工作，如何在理性的知識教授外，亦能做到與學生互動間感性的交流與溝通，教師本身對其情緒能力與情緒智慧的掌握將是重要關鍵，如何在師資培育課程中重視與提升準教師們此部分能力的涵養，將是未來我們的下一代能否朝向情理兼備之全人發展的重要關鍵。

二、教師是一種高情緒勞務的工作

一個完整的教學歷程，所涉及的除了對學生進行有關知識的講授與啟發外，其更重要的是教師要如何在此環境脈絡中，妥適處理相關之人際交流與溝通互動的問題，在教學之外，教師亦有面對學生、家長、學校機構及社會環境等各種需求所需回應之壓力，

教師因其職業地位所致，執行其工作任務時，很多時候都必須基於本身角色意識而控制或掩飾自我的情緒。在社會大眾普遍對教師必須具有愛心、積極樂觀、面帶微笑的角色期待壓力下，許多老師即使面對不理性的家長或有行為問題之學生時，仍必須按耐本身情緒，勉力與其應對互動，當然過程中若與學生或家長之互動結果令其有所滿足時，其愉悅、高興的情緒將成為鼓舞教師繼續工作與前進之動力，但若遇到令其挫折之事件時，老師亦必須掩飾或控制自我情緒，努力呈現適切之行為表現，以維本身專業角色形象。

Hargreaves (1998) 言：教學是一種繁重的高情緒勞務 (emotional labor) 工作，尤其在時代快速變遷的今日，教師在時刻面臨教育現場層出不窮的各項挑戰與壓力下，除了對專業知識之時刻充實外，情緒勞務的大量投入亦為必須，這種情緒勞務能量上的高耗損，將對教師本身身心狀況造成相當大的影響與負擔，研究發現越來越多教師之身心狀態已淪為世界衛生組織 (WHO) 所謂之亞健康 (sub-health) 族群，亦即處於健康與不健康間的灰色狀態，教師一旦突破該臨界線，後續的心理與生理問題將接踵而來，報載上即常發現許多教師因工作壓力過大，導致情緒失調而出現不適任教學表現 (例如：隨意謾罵、過度體罰等暴力行為)，及因身心過度疲憊而萌生退意的職場高流失現象 (陸真，2007；魏麗敏、洪福源，2006)。Heck 與 William (1984) 亦指出教師是一項易使個體能量嚴重耗損之職業，教師在每日執行各種大小決定的過程中，不停的給予與付出，此現象日積月累下將使其



個人情緒與智識能量走向枯竭之境，有關智識能量的問題，教師或可透過專業社群進行在職進修與繼續學習，但情緒能量耗損的部分，則有賴個體在對情緒教育的充分理解下，進行自我情緒自覺與情緒調適能力的提升才得以解決。

要提升準教師們對個人情緒自覺與情緒調適掌握能力，情緒智慧教育的施行是為關鍵，完整的師資培育課程所必須提供給準教師們的，除了應含括對各專業知識的學習與啟發外，如何幫助準教師能在此教師特質培育之養成階段，獲得良好且正確的情緒教育引導是非常重要的。一個情緒與心理狀況健康的準教師，其未來可為任教學生教育學習與正向行為引導之典範，反之一個心理與情緒失調的教師，非但無法於教育層面上給予學生適切之引導，甚而還會對其心理與人格發展上產生不良的長遠影響。

三、情緒智慧之意涵

從上述說明可知要培養一個智性及情理兼備的優秀教師，師資培育課程除了必須加強對其專業知識的整備外，針對準教師個人情緒智慧的引導更是不可或缺之事，但究竟何謂情緒智慧？其主要意涵為何？以下將針對此部分予以說明。

傳統觀念多認為智力（Intelligence Quotient, IQ）才是預測個體未來成就的唯一指標，但自從一九九五年美國心理學家Daniel Goleman 所著的「情緒智慧」一書問世後，「情緒智慧」（Emotional Intelligence, EI）概念才逐漸為社會所知，Goleman（1995）在該書中對傳統單一智力決定論的觀點提出反動，指出個人成就中至多只有百分之二十是由IQ所決定，至於其他百分之八十則多為個人EQ所影響，由此可知情緒智慧才是決定個人成功之關鍵。

Cooper（1997）與Maier（1999）等學者之研究亦發現較佳的情緒智慧除了有助於個體作出最佳決策外，亦可大幅減少個人處理問題的時間，透過情緒智慧轉化能量之機制，得以使個人及早釐清困境，擴充其他機會獲得多元的發展，使之成為更具效能的工作者。

情緒智慧對個人之影響如此重要，而究竟情緒智慧主要是指什麼？

Goleman（1995）主張情緒智慧包括五大層面能力：

1.對自我情緒的瞭解（knowing your emotions）：能迅速察覺自我情緒、了解情緒產生的原因，確實知曉自己對其他人、事、物真正感覺的能力。

2.有效管理自我情緒（managing your own emotions）：能夠自我安撫，擺脫強烈情緒感受（例如：焦躁、憂慮）之影響，有效控刺激情緒根源的能力。

3.自我激勵（motivating yourself）：能夠自我整備情緒，讓自己朝一定目標繼續前進與努力。

4.認識並瞭解他人情緒（recognising and understanding other people's emotions）：了解別人內心的感受，察覺他人真實所需，亦即同理心的具備。

5.人際關係的把握（managing relationships）：能夠理解並因應他人情緒狀態予以適當回應，在生活中維持良好和諧的人際關係。

而Mayer 與 Salovey（1993，1997）針對情緒智慧的分析研究歸納出，人類情緒智慧之本質大抵包括下列四種要素：知覺能力（perception skill）、發展能力（accessing skill）、理解能力（understanding skill）、調適能力（regulation skill）。

1.知覺能力：指個體能夠準確的覺知、評價及表達情緒自我及他人情緒的能力，包含：對情緒的敏感性、接受度，及對非語



言的敏感性及同理心等。

2.發展能力：指個體在溝通或其他認知過程中是否具有產生激發較佳思考能力的情緒，以利相關目標達成的能力。

3.理解能力：指個人對情緒語彙表達及情緒相關知識理解狀況，所產生的情緒意涵領會能力。

4.調適能力：指個人對自我情緒與行為表現等的自我反思、管理及調適能力，此能力為促進情緒與提升個人智能更佳發展的根本指標。

由上述說明可發現不同學者對情緒智慧一詞之分析與解釋字詞雖各有所重，但基本上情緒智慧主要意涵即是指，個體在人際互動過程中，察覺、表現、瞭解與運用自我與他人情緒的能力技巧，其最重要之價值在於幫助個體透過對此能力智慧的實踐與管理過程，達到人際互動關係的維持，以提升個人身心健康狀況的平衡。

四、情緒教育成功之關鍵一師 培教育者的省思與實踐

在瞭解情緒智慧的意義與內涵後，以下將針對師資培育歷程中，情緒教育之實施與融入方式予以討論。Mayer與 Salovey（1997）根據其研究指出，情緒教育之施行最有效的方式即為教師本身的身教，為達有效教學，師培教育者在施行情緒教育前，必須對自我情緒智慧能力有所覺察與省思，Mayer與 Salovey根據情緒智慧的四種能力—知覺、發展、理解與調適取向，分別提示教育者在教育工作上可自我省思與覺察之指標，師資培育教育工作者可利用此分析架構，對自身情緒教育能力加以省思與評估。

指標一：知覺能力

自己是否具備明確瞭解自己及他人情緒的能力，師資培育教育工作者者可針對下列問題自我省思與評估。

- 我是否能夠明確的表達自己的感受？
- 我是否能夠準確的辨識與覺察出學生的感受？
- 友人是否多認為我是一個能夠自我覺察並體諒他人情緒感受的人？
- 學生有情緒異常狀況（例如：傷心、憤怒或煩躁等）時，我是否會很快留意到？
- 我有否做過些什麼事情，以提升自己的情緒知覺能力？

指標二：發展能力

在與他人溝通過程中，我有否善用有效的情緒管理或思考策略等，以利相關任務的達成。

- 我能否敏銳的察覺或辨識出自己及他人情緒的轉變？
- 本身情緒狀況不佳時，我能否即時自我警覺，並考慮此狀況可能造成的影響？
- 處於較佳情緒狀況時，我是否會更積極投入工作任務的執行？
- 我會不會建議並鼓勵學生一起參與相關研究或活動的進行？

指標三：發展能力

我是否能夠清楚理解情緒表達的各種語彙，更能全方面的領會情緒意涵之意義。

- 我能否運用適當的字詞或語彙，精確表達自我感受？
- 我有否幫助學生運用適當的話語，明確表達其感受？
- 我能否理解學生之所以會有某些情緒反應或行為表現的原因為何？
- 我能否以較全面、宏觀的角度，去探究並理解學生的問題？

指標四：調適能力

我是否樂於坦露自我的情緒感受，並能明確的區辯、掌握自我情緒，並對對自身情緒與行為表現具有自信。

- 面對意外事件發生時，我是否有能力處理得宜？



- 在情緒不佳的狀況下，我是否有能力可掌握本身的行為表現？
- 我是否有為學生做到良好的情緒典範，並藉可教時機以提升他們的情緒智慧發展？

一位優秀的師資培育工作者，除了必須具備豐富的專業知識與精熟的教學技巧外，更重要的是健全的人格與健康之心理狀態，樂觀積極、擁有正向情緒智慧能量的教師，必定可為年輕之準教師們豎立最佳的情緒智慧典範，反之心理狀況不佳、情緒智慧能量不足的師培教育工作者，在教學歷程中所顯現的煩躁、偏見、暴力、冷漠、疏離等負向情緒與行為表現，亦將成為準教師們日後教學中學習與仿效之基礎，未來師資培育工作者在從相關情緒教育教學時，或可試以上述指標做為自我專業反思（reflective）之基礎，在有形的專業知識講授外，將情緒教育確實融入真實的生活與教學表現中，讓所有準教師們在親身感受到和諧師生關係的情緒教育紛圍下吸納成長，於受教歷程中自然涵化將此正向情緒能量轉化於自身。

參考文獻

- 周勵志（2003）。教師的身心健康管理。台灣教育，621，15-22。
- 羅寶鳳（2004）。學習是為了走更長的路？談教師的心理衛生與繼續學習，現代教育論壇，11期，P262-270。
- 魏麗敏、洪福源（2006）。師生衝突與教師情緒管理，教育研究月刊，150，14-24。
- 廖居治（1999）。從現代教師壓力看教師情緒管理，中等教育，50（1），29-33。
- 陸真（2007年2月8日）。學生難管教，教師需要高EQ。國語日報，第13版。
- 健康研究網（無日期）。亞健康的定義，2007年12月20日取自<http://www.subhealth.net>。
- Cooper, R.K. (1997). Applying Emotional Intelligence in Workplace. Training and Development, Vol. 51, No. 12, pp. 31-38.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Halsdorfer, J. (2006). Finding Time to Educate Teachers. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 492614).
- Hargreaves, A. (1998). The emotions of teaching and educational change. In A. Hargreaves, A. Lieberman, M. Fullan, & D. Hopkins (Eds.), International Handbook of Educational Change (pp. 558-575).

五、結語

教育的主要目的在於引導學生邁向全人的發展，師資培育教育的目的更是希望能夠培育出一個情、理兼備，以為未來學生經師亦為人師典範的好老師，因此在師資培育過程中，師資培育者除了需提供準教師們專業知識的教育外，如何在相關課程與教學過程中重視與提升準教師們有關知性與感性等情緒教育能力的涵養，是相當重要的任務。

尤其在準教師們未來必須面對教育工作的高情緒勞務壓力下，情緒教育的培育不僅有助於提升他們對本身情緒狀況與心理健康的掌握，更重要的它將是一種連動傳承的教育，準教師們在接受到師資培育課程所傳遞之情緒教育理念後，會對自身及人、我情緒狀況獲得更佳的掌握與理解，同時此能量將幫助他們在未來任教生涯中，可以更妥適、和諧的心態處理及面對教學過程中所遇到的各種難題與挫折，續之並藉由其親身力行的任教實踐過程中，良好情緒教育紛圍的示範，為下一代豎立正向情緒表現的真實典範。



- Boston:Kluwer Academic Publishers.
- Heck,S.F., & Williams, C. R. (1984). *The Complex Roles of the Teacher: A Ecological Perspective*. N. Y.: Teachers College Press.
- Maier, M. (1999). Move over technology-make room for emotions. *TMA Journal*, 19, 34-36.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-443.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Winograd, K. (2003). The functions of teacher emotions: The good, the bad, and the ugly, *Teachers College Record* , Vol 105, No. 9, pp. 1641-1673(33).

