

## 向學校輔導老師請教：什麼是社交情緒學習？

Westridge 策略計畫的核心支柱之一是更加關注於學生的健康和社交情緒發展，社交和情緒學習 (SEL) 是該計畫其中的一部分。SEL 是一種以證據為基礎的方法，將兒童發展原則融入教學環境。SEL 也已成為了流行語，這表示人們並不很清楚這是在討論什麼。

為了更好地了解什麼是 SEL 以及它在 Westridge 如何形成，我們訪談了 Westridge 的諮商和學生輔導主管 麗莎·拉菲美博士（見右圖）。



### 關於社交和情緒學習，您能給我們一個適當的實用定義嗎？

當我想到 SEL 時，我常會想到心理學家亞伯拉罕·馬斯洛著名的需求層次結構，其中必須先滿足食物和居所等基本需求，然後才能發展其他更高層次的技能。SEL 的相似之處，在於它著重在幫助學生建立安全及支持性的關係，然後從那裡逐步提升到其他的發展目標，例如對於自我和他人的認知、自我調整及以善意和同理心與他人互動的能力。我們試圖藉著 SEL 來增廣我們學生正在學習的技能範圍，特別關注於人際關係能力。有很多研究指出，善於理解並能以建設性的方式表達自己的學生更有可能在課堂上或課堂以外取得成功。這就是我們希望培養出來的那種學生——能夠成為優秀世界公民的人。

就像馬斯洛提出的需求金字塔一樣，我們也將這些社會和情緒需求理解為以安全可靠的關係為起點，彼此相互支持成長。[Momentous](#) 學院透過以下方式將這些需求和任務概念化：



(資料來源：[Momentous Institute "Social Emotional Health"](#))

SEL 並非要取代傳統的教學活動。Westridge 非常重視傳統的教育發展，而 SEL 實際上更像是對此的一種補足。

對於不熟悉 SEL 及其在 Westridge 的優先性的家長，您有什麼話要說？

對於這些家長，我會說有大量文獻表明 SEL 對學生的長期發展軌跡和成功有著重大影響。我們認為發展 SEL 技能對於幫助學生在課堂上和課堂之外獲得成功至關重要。

我們對於 SEL 的注重，有助於培養出為了解自己、自我調整、清楚表達自己想法和感受而學習的學生，並與廣泛的人群建立成功的人際關係。我們認為這些技巧對於學生在課堂上取得成功極為重要，我們也認為要成為一個很優秀的人，這些技巧是所絕對必需的。

*[編按：本文底部提供了連結，提供有興趣更深入了解支持 SEL 之研究內容的家長參考。]*

## SEL 在 Westridge 是如何實踐的？

在 Westridge，SEL 的實踐因年級和發展程度而異。我們低年級的學生會參與一個名為「議會」的計劃，該計劃著重於自我認知、自我管理、社會意識、健康的人際關係技巧、負責任的決策制定及文化能力。

我們透過人類發展 (HD) 計劃在中學和高中的這些課程的基礎上創建這些課程，該計劃從 7 年級開始，一直持續到 12 年級。這個廣泛且多面向的健康、健身和自我發展課程，透過 SEL 觀點致力於涵蓋廣大範圍的主題。從個人身分認同、正念和衝突解決到性教育、同意和自衛，我們探索了一系列 HD 主題，目的在幫助學生與自己建立更好的聯結，讓他們在各自的世界背景中實踐。我們不斷調整課程，以幫助培養學生的韌性，並幫助他們在各自的身份中表現務實，以面對周遭不斷變化並充滿挑戰的世界。

學生在中學期間和高中四年都擁有固定的輔導老師，因此我們有很大的空間來建立正向、師生輔導的關係。還有我們的同儕對同儕計劃，培訓高年級學生進行同儕輔導和同理心傾聽，如果其他學生希望有人能傾聽自己時，這些高年級學生也有機會成為可以提供幫助的領導者。

## 您是否看到了對於 SEL 的日益重視所帶來的具體利益？

絕對有的。Westridge 提供了許多出色的計劃和活動，我們發現學生不斷增長的社交和情感能力對於充分利用這些計劃至關重要。再強調一次，想想馬斯洛的階層架構——如果你想要爬得更高，你必須有一個堅實的基礎

在 Westridge，SEL 已徹底融入校園。我們的教職員工持續關注學生的身心健康，因此我認為我們非常擅於應變，可以在學生和家庭的需求出現時及時予以回應。

我再次重申，我們的重點在於為我們的學生開發全面性的教育體驗。我們想要幫助培養出在課堂內外皆能取得成功，均衡發展的人。我們認為對於 SEL 的重視是實現這個目標的好方法，而且學生成長發展的結果讓我們感到非常自豪。

我們鼓勵有興趣深入了解和開發 SEL 相關研究的家長參考以下資源：

- Momentous 學院 <https://momentousinstitute.org/social-emotional-health#our-research>
- Dr. Dan Siegal 博士著，《在場的力量》 <https://drdansiegel.com/book/the-power-of-showing-up/>
- 國家教育研究院，「[社交情感學習對各年級全體學生的重要性](#)」(PDF)
- Allison C. Paolini 著，《社交情緒學習：職業準備的關鍵》  
<https://eric.ed.gov/?q=social+emotional+learning+importance&pg=3&id=EJ1249147>
- Mona Alzahrani、Manal Alharbi 和 Amani Alodwani 合著，《社交情緒能力對兒童學業成就和行為發展的影響》 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1235885.pdf>