

「一日之計在於晨」之社會情緒初探



劉美君

台中市四育國中資源班教師

壹、前言

北宋的邵雍先生曾提出「一日之計在於晨」的諺語提醒世人，意指一天之中最寶貴的時間是早晨，一天行程的計畫，當從早晨開始。若將這句俗諺用在教育上，可以解釋成「早晨是每一天學習的開始！」試想，若學習的開始是威權、壓抑、不友善、甚至是衝突的，那麼孩子如何能夠在這樣的學習環境與氣氛下「學」到並且「習」得任何知識或技能？更遑論要如何預防或改變學生的情緒與行為問題；反之，若學習環境是歡迎的、友善的、師生之間有著對話與討論的空間與可能，學生學習的情緒受到互動與安全感的支持，學習與人際互動的狀態自然能夠穩定發展。因而這個「早晨的開始」被賦予重要性與必要性，教師的角色亦有其挑戰性。本文欲以「社會情緒教育(social and emotional education)」的觀點探討教師如何從班級經營的角度運用「早晨會議(morning meeting)」，以營造安全溫馨、互動良好的學習環境，並希冀能以此作為學生情緒及行為問題的初級預防方法。

貳、社會情緒教育的重要性

社會情緒教育泛指一切有助於提昇社會

情緒能力、知識與價值的教學活動(Cohen,2001/2004)，而社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)則是孩子與成人發展必要的技能、態度和價值觀去習得社會情緒能力的過程，對老師來說，這些教學活動的目的是為了促進學生瞭解、管理、表達自身感覺的能力並從事與他人互動的回應(Taylor & Larson, 1999)。

社會情緒能力指的是「了解自己及他人的能力」，此社會情緒能力被視為和閱讀算數的能力一樣的重要，Cohen(2001/2004)和Elias等人(1997)更證實社會情緒素養不但能消弭暴力，增進適應能力，更是所有學習與健全發展的基礎。Gardner所提出的多元智慧理論也將社會情緒學習的技巧和能力視為是人際智慧(interpersonal intelligence，能辨識與瞭解他人的感覺、信念與意向的能力)和內省智慧(intrapersonal intelligence，能對自我進行省察、區辨自我的感覺，並產生適當行動的能力)的內涵。

Cohen(2001/2004)認為，「社會情緒教育應當納入學校課程，從學前教育至初等教育與中等教育階段皆應貫徹實施，社會大眾對此也能逐漸達成共識(頁4)」，而對象包含了

一般學生、特殊教育學生，以及教師、專家或因工作需與兒童接觸之成人。以美國伊利諾州為例，從幼稚園到中學畢業，規定每個年級都必須達到一定的SEL能力。在EQ一書中也提到實施社會情緒教育所帶來的影響，Roger Weissberg分析668份學齡前到高中的SEL課程評估研究，發現SEL能提升學業成績並降低不適當行為的發生。以下採用Elias等人(1997)提出SEL的三大領域教學目標來說明社會情緒學習的主要概念：

一、情緒領域(emotion domain)

基本目標是讓學生學會如何適當地表達及管理自己的感覺，如控制憤怒、確認情緒、管理挫折和尊重他人的感覺等。

二、認知領域(cognitive domain)

強調學生要發展角色扮演、問題解決、設定目標、分工合作的能力，以期能保持注意、表達想法和感覺、創造替代的人際行動。

三、行為領域(behavior domain)

為自我管理與正向社會互動建立必要的人際關係技巧，如為自己的行為負責、管理時間、認識社會規範等。

參、從班級經營的角度看社會情緒教育

教師要能有效教學，除了要具備豐富的教育專業知識和教育熱忱外，能營造積極的班級氣氛更是成功教學的必要條件，而班級氣氛的塑造，則有賴教師的班級經營策略(張瑞村、陳怡君，2000)。因此，教師在面對班級事務時，必要能以身作則(modeling)，採取適當策略處理班級中學生在人際與情緒的問題，學生身處於良好班級氣氛的環境中，自

然較容易培養並運用社會情緒能力。

福祿貝爾曾說：「學生如花木，教師如園丁」為學生營造合適的學習環境是教師最重要的工作，就好比園丁依據學生的個別狀況，給予陽光、空氣、水及用心的呵護。Robert (1999) 提出教育者的心向(mind-set)對於創造正向的學校氣氛的重要性，教師若能有正面的心向，則對於創造一個正向、可感覺到安全與尊重的學校及班級氣氛是較容易成功的；若教育者持著負面的心向，那麼策略是不會奏效的，因為教育者並非真正地了解、看重自己本身的價值，而這樣的影響也會帶給學生。

談班級經營的文章或書籍，多認為班級經營應涵蓋班級的人、事、物，以下筆者參考Charney(2002/2005)的〈教孩子關心〉一書，提出從班級經營的角度來看社會情緒教育，有其最基本可行的執行面，也就是建立社群與制訂規則。

一、紀律就是學習

紀律(discipline)這個字是從拉丁字根"disciplina"衍生而來的，有學習、教育、訓練或自控的意思。教導紀律需要兩項基本的元素：同理心(empathy)和結構(structure)。同理心可以幫助我們瞭解孩子，知道他們的需求，聆聽他們的話；結構能讓我們設定指導方針，提供必要的限制。教導紀律有兩項基本目標：

1.創造自我控制

杜威(John Dewey)曾說：「教育的理想目標是創造自我控制的力量。」自我控制的力量，是用正向的方式來聲明自己的力量，教

師需要用教導學科的相同方式來教導自我控制，讓它成為學校課程中被意識和受重視的部分。

2. 建立社群

珍當學生來到學校，其實有一項課題特別重要，就是要找出自己和他人之間的關聯性，覺得自己是團體中的一員，也是社會情緒教育為何強調「社會」是「我」、「我和你」到「我與大家」的聯結關係。這些聯結和責任也需要被教導，教師要教導孩子關心別人和接受關心，並幫助學生學習有所貢獻以及「想要」有所貢獻。

二、合作制訂規則

一個學習的社群需要規則，而不同年齡層的學生對他們協助制訂的規則會更投入、更尊重(Charney, 2002/2005)。和學生一起指定規則，是開啓學校生活很重要的一部份，這些規則能協助營造整學年的學習風氣，若它們是正向且需要班級真實參與的，將會使學生在學校生活中獲得成功。下列是合作制訂規則關鍵要素：

1. 從希望和夢想出發：

學生和老師說出自己對學校的希望和夢想－「我希望大家在這裡能成為朋友」、「我這一年的夢想是…」。

接著與學生討論為何要制訂規則，並進行有意義的對話。

2. 正向陳述：

在一般教室裡張貼的班級公約，常常是「不要講話」、「不要在走廊上奔跑」、「不要…」，這似乎是將規則視為是預防負向行動的限制。若能轉換正向的方式來陳述規則，如和學生討論「不要在走廊上奔跑」，所以

「我們要…」，再將相似或同類的規則合併和歸納，不但能鼓勵合理的思考和討論，也能協助建構並維持一個有秩序和安全的社群，規則要能使學生主動參與，而非被動服從。

3. 公告張貼

為了運用學生歸納出來的規則，並讓學生在整學年的教室生活中有所依據，這些規則需要被張貼、公告。請全班學生在海報上簽名，最後把海報貼在教室明顯的地方，教師和學生要常常提起、一起閱讀它們。

肆、善用晨會時間

在社會情緒教育中，多採用具有實證研究與報告的計畫或方案，其中，良好班級氣氛促進計畫(The Responsive Classroom Approach)是聚焦於班級中人際正向互動關係的方法(Elias & Weissberg, 2000)，此課程計畫整合了社會與學術兩項技能，能隨時隨地在學校生活中實施，並統整了學習、發展、紀律三大課題，使其融入學校生活各個層面。Horsch、Chen和Nelson(1999)提出關懷的氣氛和有效的教室管理能促進兒童的發展並引導他們尊重他人、環境和自己的學習，而這樣的改變能透過「良好班級氣氛促進計畫」來達成。其內容包含六項元素(Horsch, Chen, & Nelson, 1999)：

一、早晨會議(Morning Meeting)

在一天的開始，大家圍坐一圈，向彼此及訪客打招呼，分享時事並進行活動。能建立起團體的感覺和一整天正向學習的氣氛。

二、規則和後果行為(Rules and Logical Consequences)

設定班級行為的指引、期待以及合理的

行為後果，為學校生活、促進溝通以及問題解決的基石。

三、引導式發現(Guided Discovery)

利用介紹教材和教學法的過程讓學生發問以提升概念思考、學習興趣、創意和責任。

四、教室組織(Classroom Organization)

經過深思熟慮、有組織的教室，能提供「境教」的功能，能提高兒童的獨立、合作與生產。

五、學業選擇(Academic Choice)

協助兒童發展「學習是自己的事」的概念，包含計畫、執行到學習成果的展現。

六、評量並告知家長 (Assessment and Reporting to Parents)

持續的溝通對於親師來說事十分重要的，可以透過例行的親師座談會，也可以邀請家長參與早晨會議。

晨會是每天一開始15分鐘到30分鐘的班級會議，它能建立社群、營造正向的學習風氣、強化學業和社交技巧，並提供尊重溝通的日常練習，包含下列四個要素：

一、打招呼

孩子彼此用名字打招呼，一整年下來，會運用許多不同的打招呼活動，包含握手、唱歌、鼓掌和用不同的語言打招呼。

(Greeting)

開學第一天的早晨，老師在班級教室門口張貼「早安的秘密花園」，歡迎學生成為學校的新鮮人，祝學生能有美好的一天，並在下方圓圈中簽名，表示成為圓圈王國的一份子，願意參與活動、遵守與大家共同制訂的規則。

老師站在門口，對著魚貫進入教室的學生一一打招呼，以示歡迎：

「早安，智斌」(智斌喃喃地回答)

「嗨！憶如」(憶如點點頭)

「瑗真，早安」(瑗真害羞地跑了)

「麗雪，早，我喜歡你的圍巾」(麗雪微笑說早)

「豐鳴，早安，我看見你是第一個到的」(豐鳴胡亂揮揮手地走了)

「早安，雅萍，祝你有美好的一天！」(雅萍開心地說哈囉！老師)

「哈囉！齡方」(齡方向老師揮手說早)

「偉政，早安」(偉政沒看老師地說早，快速進入教室)

「嗨！亞庭，早安，我要麻煩你把門帶上」(亞庭笑著看老師並把門關上)

老師請大家坐在椅子上，圍成一圈，告訴大家，「大家好，我是美君老師(老師拿出自己的名牌給大家看)，我很期待看到你們，而且喜歡用『早安』表示出來，所以如果我說『早安』、『嗨』、『哈囉』的時候，有人能回應我的時候，我會感覺非常的開心。」「未來的每一天早上，我們都要從這個圈圈出發，從問候班上的每一個人開始，開始認識其他人，開

始學會和大家分享、遊戲，這件事可能對大家可能是簡單的，也可能是有一點困難的，因為大家以前沒有一起試過，從今天開始，我們要來試試這個過程，以後的每一天都是，而且，你們知道嗎？」老師面帶笑容地環視每一個學生，「你們會做得越來越好，因為我們有很多練習的機會！」

老師建議：「也許我們需要一些暖身。我們一起試試看好嗎？」

老師：「早安，偉政」（偉政微笑並張望四周）

老師問：「偉政，現在要說什麼呢？」

偉政小心地說：「早安，美君老師」

老師：「很好，我喜歡。瑗真，你早？」

瑗真用平穩的聲音說：「早安。」

老師：「早安，豐鳴」

豐鳴很有精神地回答老師：「早安，美君老師」

老師：「豐鳴，我喜歡你好聽又有力的聲音，我也喜歡聽到你的問候中有我的名字。」

老師要求豐鳴和圈圈裡的其他人打招呼，被叫到的同學也要回應豐鳴的問候，直到教室充滿了「早安」的聲音，持續到每一個人都被叫到為止。

二、分享消息

每天兩個或三個學生分享有關他們生活的訊息，聆聽者輪流提出同理的意見或可以協助釐清的問題。

(Sharing)

老師拿出「我的九宮格」的分享單，一共有九格，最中間那一格有張貼老師清楚的照片，周圍分別是我的家庭、我最喜歡的活動、我的外號、我最愛的顏色、我最愛吃的食物、我最喜歡去的地方、我的寵物（最愛的動物）、其他等。

美君老師：「接下來的分享時間，老師準備了一張分享單要向大家介紹我自己，等一下由老師先開始，我們要輪流和大家分享一些訊息，大家可以自己選擇想要分享的部分，接著，再由大家舉手問問題或討論。我希望問題或討論可以集中在大家分享的部分。」老師看著大家，眼神堅定的說：「還記得嗎？你們會做得越來越好，因為我們有很多練習的機會」

老師先示範如何分享：「大家好，我是美君老師，我姓劉，金刀劉，美是美麗的美，君是君子的君，中間這張是我最喜歡的照片，我的家庭裡有六個人，我最喜歡的顏色是紅色，因為覺得看到紅色讓我很開心，我家裡的寵物是一隻活潑的米格魯，……，我的分享

到這裡結束，有任何問題或意見嗎？」（豐鳴舉手）

美君老師：「豐鳴，請說。」

豐鳴：「美君老師，你的家在彰化嗎？」

美君老師：「不是的，我的家在高雄縣」（亞庭舉手）

亞庭：「高雄縣在哪裡啊？」

老師：「高雄縣在台灣南部，在台南和屏東的中間，是台灣面積最大的一個縣，有多少人知道高雄縣在哪裡的？」（麗雪、雅萍、亞庭舉手）

老師：「好的，請放下，或許下一次的分享時間我們可以來認識台灣地圖。」

接著老師發下屬於每個人名字的「我的九宮格」分享單，請大家學著分享「自己」。

三、團體活動

所有學生參與簡短、有活力的活動，例如：唱歌、念謠、玩遊戲、背詩或跳舞。

(Activity)

老師將大家的名牌放到一個神秘盒裡，有名字的那一面朝下，確保每一張名牌的名字不會被看到。老師先做示範：老師隨機拿起一個名牌（憶如），走向名牌上的那位同學，站在他（她）的前面，看著他（她）的眼睛，真誠而穩定的說：「早安，憶如。」接著，把名牌交給憶如，憶如接過名牌之後，也要直視老師的眼睛說：「早安，美君老師」，憶如將名牌別上之後，同樣地到神秘盒拿一張名牌，往下一個人走去，直到每一個人都被問候到為止。

輪到智斌時，他嘟起嘴巴，不很情願、喃喃地向問候的同學說：「早」，並接著說：「好幼稚喔！幹嘛要玩這個啊？」

美君老師聽到了，看著智斌說：「真的喔？你覺得很幼稚嗎？那怎麼辦？老師想要讓大家互相認識，能夠叫出大家的名字，可以說說你覺得不幼稚的方式嗎？」

智斌一時說不出：「……，嗯……，我還沒想到。」

美君老師：「那我們今天可不可以先照著這個方式進行，等晨會時間結束之後，如果你想到了，我們可以再一起討論好嗎？」

智斌有些不好意思地看著老師說：「好。」

美君老師：「好，那我們要接著進行剛剛的活動，智斌，換你出發囉！」

智斌走向神秘寶盒，抽了一張名牌，並靦腆地向下一位同學走去：「雅萍，早安。」

最後，老師問大家說：「在明天的晨會時間開始之前，有誰知道打招呼的時候，有三件事前要特別注意的？」（齡方舉手）齡方？」

齡方：「要看著對方的眼睛」

老師：「很好。還有嗎？（麗雪舉手）麗雪？」

麗雪：「要清楚地叫出對方的名字」

老師：「是的。（雅萍舉手）雅萍？」

雅萍：「要說早安。」（瑗真舉手）

瑗真：「也可以說你好。」

老師：「很好，早安、你好、嗨、哈囉都可以，智斌能重複這三件事嗎？」

智斌想了一下，緩緩地說：「要看著對方的眼睛、要清楚地叫出對方的名字、說早安。」

老師：「很好。看來大家都明白了！我很高興能在這裡看到大家，希望大家也能在這裡看到彼此，祝大家都有美好的一天。」

四、新事件和公告

孩子閱讀老師所寫的新事件和公告表，有時候他們會安靜的在小組中閱讀；有時候會跟著老師或同學閱讀；有時候會在團體中大聲朗讀，新事件和公告通常都包含強化學業技巧的活動在內。

晨會的形式也可應用於開學前的家長會議與常見的班會中。將晨會運用於家長會議有兩個主要的目標(Porter, 2003)：一是促進社區的歸屬感和幫助家長互相認識，二是希望用互動、有意義且有趣的方式來分享教室和課程的訊息。目前學校中一週一次的班級會議，常是流於形式，多被用來宣布本週學校規定事項、完成作業、自修或是考試，在教室中，不但不見對話與討論，更無法發揮班會凝聚班級意識的功能，實屬可惜！若能將晨會的形式應用於班會與相關的班級活動上，提供一個處理心情與問題的空間與時間，教導學生學習各種社會技能，以提升與人合作及問題解決能力，改善整體班級氣氛，或能緩和校園中層出不窮的衝突事件，並提昇「友善校園」計畫的執行成效。

伍、結語

清朝李文炤在〈勤訓〉中引用邵子的話：「一日之計在於晨；一歲之計在於春；一生之計在於勤。」勉勵人要把握一天和一年的開始，早作安排，並要勤勞、努力不懈地持續一生。教育工作亦是教師一生的志業與使命，不但要常保有熱忱、吸收新知，最重要的是能夠以學生的角度來思考其行為與動機。筆者從事特殊教育僅邁入第四年，仍為教育界的「菜鳥老師」，希望藉由此文闡述社會情緒教育對於學生、教師與學校的重要，並建議教師們可透過實施「晨會」此可行的班級活動來營造正向的班級學習氣氛與師生關係，當然，在決定實施之前，要請各位老師設定好正面的心向，一起創造、培養出國家未來身心健全的主人翁！

陸、參考文獻

一、中文部分

張瑞村、陳怡君(2000)。從班級經營策略談營造積極的班級氣氛。**教育實習輔導**，6(2)，1-5。

郭妙芳譯(2005)。R. S. Charney 著(2002)。教
孩子關心：美德和學業成長的課室管理
K-8。臺北縣：光佑文化。

鄭雅方譯(2005)。J. Cohen 主編(2001)。兒童
情緒較之理論與實務。台北市：心理。

二、英文部分

Charney, R. S. (2002). *Teaching children to care: Classroom management for ethical and academic growth, K-8*. Greenfield, MA: Northeast Foundation for Children.

Cohen, J. (Ed.). (2001). *Caring classrooms/ intelligent schools: The social emotional education of young children*. New York: Teachers College Press.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Elias, J. E. & Weissberg, R. P. (2000). Primary prevention: Educational approaches to enhance social and emotional learning. *Journal of School Health, 70*(5), 186-200.

Horsch, P., Chen, J. Q., & Nelson, D. (1999). Rules and rituals: Tools for creating a respectful, caring learning community. *Phi Delta Kappan, 81*(3), 223-227.

Porter, P. (2003). Morning meeting begins at 7:15 p.m.! *Responsive Classroom Newsletter, 15*(3).

Robert B. B. (1999). Creating a positive school climate: Strategy for fostering self-esteem, motivation, and resilience. In J. Cohen (Ed), *Educating minds and hearts: Social emotional learning and the passage into adolescence* (pp. 61-73). New York: Teachers College Press.

Taylor, H. E., & Larson, S. (1999). Social and emotional learning in middle school. *Clearing House, 72*(6), 331-336.

