



孩子拒學行為的成因和因應方式

◆ 臨床心理中心臨床心理師 林其瑾

拒學的定義和影響

拒絕上學的原因很多，有些人怕考試、怕被老師罵或是同儕相處有壓力，有些人上學莫名肚子痛、頭暈、頭痛，卻查不出原因，只得回家休息，有些人翹課去娛樂場所或是因校外有更具吸引力的同伴。Kearney 和 Silverman 兩位學者於 1996 年將「拒絕上學」的行為定義為「有意拒絕上學，或無法持續待在校外」，來涵蓋所有不到校的問題。

研究顯示拒學的盛行率約為 1 ~ 5%，並不會隨著性別、學業成績、社經地位等因素而有差異，唯獨在國小升國中、國中升高中，或是轉換班級，這些「學習的轉換階段」是拒學較常發生的時間點。拒學的短期影響是孩子的學業成績落後、社交孤立，進一步衍生作息顛倒、家庭氣氛緊張、孩子沉迷 3C，或是自我概念低落等問題；當上述問題同時存在，導致上學的阻礙更複雜難解，進而加劇拒學行為的嚴重

度。預後研究也指出，當上學的主觀焦慮感受越明顯，或是學校缺席時間越久，以及拒學行為是青春期才發生，越不利於孩子返回學校。

拒學行為的成因

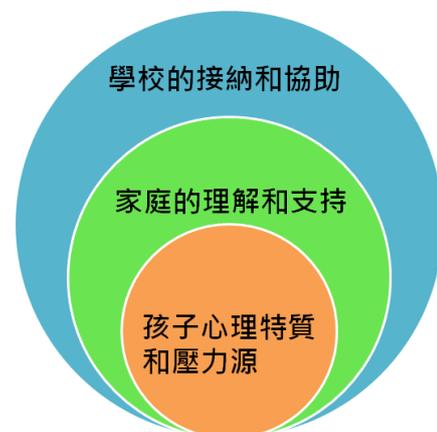
從行為理論的觀點，拒學具有「趨吉避凶」的功能。想像如果你很怕蟑螂，床底下突然跑出蟑螂勢必讓你心跳加速、手心冒汗，也有災難化的想法，直到逃出房間才感到安全，不知不覺中，就強化了你下次遇到蟑螂趕緊逃命的生存機制，這就是「避凶」—遠離或避開讓自己害怕的事物。當孩子面對處理不來的人際相處或是課業壓力，拒學便成為逃避壓力的生存機制。「趨吉」就更容易想像，有些完美主義的孩子上學期間常熬夜讀書、壓力大、睡不好，當身體不適而須請假在家才得以休息，有些孩子對於跟父母分離感到不安，回到家有人陪伴和關心，上述在家獲得的放鬆和安心都可能強化拒學行為；也有孩子因故請假在家後，有較多時間玩 3C 產品，這些就是「趨吉」—獲得自己喜歡的事物。因此，思考「趨吉避凶」的功能性影響，有助於我們了解拒學行為之所以被維持或強化的原因。

每個孩子的性格特質、心理需求和壓力源有個別化的差異。研究指出，拒學的孩子經常伴隨下列心理特質：環境適應慢、彈性不足，社交被動或依賴，

過度敏感於社會性評價或是他人眼光，情感壓抑，因應壓力風格偏向逃避、被動，或是過度完美主義、難忍受失敗。可能導致孩子拒學的壓力源也形形色色，有些孩子不適應學校的課業競爭或是師長的管教方式，有些在人際上被霸凌、排擠、背叛等挫折，或是遭逢家庭變故，如：家人生病或是去世、父母激烈爭執或是離異等，進而促發孩子心理上的不安全感、失落或是強烈的分離焦慮。最後，家庭的支持度和良好依附是孩子心理健康的保護因子，若孩子成長於過度疏離、高衝突或是過度保護的家庭，可能使其心理強度不足，也就較難順利克服壓力。

從系統性的觀點協助拒學的孩子

當瞭解拒學行為並非單一因素造成，而是牽涉到孩子的心理性格特質、環境壓力，以及家庭的支持度，同時又在學校場域發生，我們更要從系統性的觀點來思考（圖一）。



圖一 從系統性的觀點協助拒學的孩子



● 家長方面

大部分家長面對孩子抗拒上學的感受很複雜，一方面心疼孩子有壓力，另一方面懷疑孩子是在逃避或推卸責任，家長也常自我懷疑是否教養不當或是不稱職。鼓勵家人之間彼此支持、打氣，也穩住情緒狀態，不要讓究責影響了親子關係和親職效能。

「溫和而堅定」是重要的原則，「溫和」是指家長避免斥責或懲罰，也不要威脅強迫孩子上學，先練習相信孩子不願意上學一定有他的困難，花時間與孩子溝通，聆聽感受和了解原因，再一起討論可能的解決方法。「堅定」是指堅守住孩子自身須承擔和面對的責任，如：即使待在家仍要完成「適量」的回家作業或家事責任，或是避免在家獲得額外的3C時間。

● 孩子方面

協助和引導孩子辨識出他所擔心或害怕的事件，也同理他的情緒。如果孩子接觸到與學校相關的事物就開始緊張或害怕，家長可陪同孩子一起練習有助於放鬆、穩定情緒的活動和方式，或是隨身攜帶有助於安撫情緒的幸運物。如果孩子面對社交情境容易焦慮，可把握日常機會練習購物結帳、餐廳點菜、問路、甚至練習單獨搭乘大眾交通工具，

以培養溝通表達的勇氣和問題解決的能力。安排熟悉且固定碰面的社交團體，讓孩子學習人際溝通和妥協互助的技巧，也有助於適應學校同儕關係。若拒學的情況過於嚴重，可尋求醫療院所的兒童精神科或是心理諮商的資源。

● 學校方面

與學校老師和輔導系統密切溝通和合作，讓孩子在學校有較多勝任感和可控感，也能大大提升孩子上學的意願。制度層面上，加強科任老師和同學對於孩子的接納和理解，針對孩子的出席率和評量方式給予寬容、彈性的調整，校園中安排緩和壓力的「過渡空間」，如：身體不適時到保健室休息，情緒緊繃可暫時離開教室到圖書館或是輔導室自習。創造機會讓孩子有成就感或是團體中的明確定位，如：安排有美術興趣的孩子協助設計佈告欄、喜獨處的孩子擔任校園農場小幫手，留意讓孩子在分組活動不致於落單…等，當孩子的自信提升，再漸進提升學校任務的難度。

最後，孩子的成長是一輩子的，並不侷限於學校情境，即使孩子目前上學不順利，孩子本身的獨特和價值都不該被看輕，繼續探索各種形式的學習管道，生命自會找到出路，祝福每個孩子都能找到屬於自己的步調。