



解開凍結狀態

-談拒學學生的困境與僵持

文/許淑瑛 臨床心理師 邀稿/王韻齡 臨床心理師

婷婷國二開始出現拒學現象，課業壓力大，無法專心，期考前狀況更為嚴重，頻頻請假，到了國三狀況嚴重時甚至日常生活困難自理。面對已經拒學三年的婷婷，媽媽在新學年開學看到不一樣的她「以前嚴重時候一連好幾天都不刷牙，澡也不洗，把自己關在房裡，這學期看到很不一樣的她，自開學起每天充滿了活力，準時上下學，好像真的準備好，找到自己的方向了。」不料兩週之後，原本準時上下學的婷婷開始請假，從一週請假1-2天，變成一週請假3天，甚至下午才到校，最近則幾乎不出門上學了，每天早上媽媽叫她起床，還是出不了門，有時媽媽還要下午特地跑回家勉強送她到校。媽媽苦惱地說「邀她也不肯出門，不知道孩子到底怎麼了，什麼事都提不起勁，沒有動力，不知道怎麼幫她，好無力。」

筆

者在接觸學校老師與助人工作者，仍常見對於拒學的誤解，認為「拒學」等同於「中輟」，甚至部份老師認為孩子就是「懶得上學」找藉口，有的家長笑稱自己小時候也不愛上學，孩子只是跟過去的自己一樣罷了，輕忽拒學初期的徵兆。其實「中輟」是教育部針對未到校孩子採取管控與追蹤的用詞，要求學校老師對連續三日未到校的學生進行系統通報。然而，中輟學生不全然為拒學生，也部份涵蓋了逃學與特殊處境的孩子，且中輟無法說明拒學生實質困難。

早期精神醫學診斷並沒有正式的拒學診斷，最早於1941年首先被命名為「懼學症(school phobia)」，以精神病理的角度出發，其後隨著後續的研究有許多不同的名詞出現，在定義上各學者稍有不同。研究中較一致的發現，拒學被視為分離焦慮的症狀之一，而逃學則被列為品性疾患之症狀，兩者異質性高。

Berg(1997)主張「拒學是兒童不願意，且通常明白拒絕去上學的一種狀況。在此狀況下兒童常見的反應為尋求家的舒適和安全，喜歡留在具家長角色的人物旁邊，尤其是在校期間。當面臨要去上學時，表現出情緒不安的現象，這種現象也可能只以無法解釋的生理癥狀的形式呈現。除了嘗試強迫兒童去上學時可能會出現暴力外，沒有表現出嚴重的反社會傾向，也不會對家長隱瞞問題。」拒學生從前一天晚上入睡前就開始出現掙扎的情緒，隔天早上起床懶床、抱怨身體疼痛、表達不想上學，到被爸爸媽

許淑瑛
臨床心理師



媽強力要求上學，甚至強制帶出門送到校門口，到校門口再度上演拉扯戰等等，每到上學時刻拒學生與家長關係立刻變得緊繃、對立，直到上學警戒解除，情緒才稍微恢復。可見孩子面臨的困難是想上學卻無法上學或無法待在教室中學習。這也意味著孩子並未發展出與年齡學生相符的上學功能或是因應學校壓力的能力，亟待家長與校方共同的瞭解與協助。

Kearney與Albano(1993)試著分析拒學成因，將「引發及維持不上學行為的原因」分成四類：「逃避會引發負向情緒的學校相關人事物和設施」、「逃避社交或評價情境」、「獲取關注」及「獲得校外的實質利益」。其中，前三類可見明顯壓力源，而第四類則是呈現外在吸引力，其動機傾向與其他類別差異較大，且其與精神疾病共病以對立反抗疾患(ODD)、品性疾患(CD)為主(Egger、Costello & Angold, 2003)，顯示其與前三類有明顯區隔，其他學者大多將此類排除在拒學定義之外。

1

實務工作上，第一類「逃避會引發負向情緒的學校相關人事物和設施」，拒學生常是有困難面對特定焦慮情境，有時甚至過度類化情境困難，而呈現出什麼都害怕，退回自己的安全保壘的現象，加重了後續拒學議題的處遇難度。此時，家長(主要照顧者)對於拒學生的瞭解與介入變得格外重要，家長放下要求拒學生上學的堅持，面對拒學生狀況時好時壞的挫敗情緒，試著貼近拒學生的心情與困境，協助治療者細緻地評估焦慮階層，可以幫助拒學生減少額外的情緒壓力負荷，單純地面對焦慮情境，克服內在的恐懼。學校老師的理解與協助，給予拒學生充份的時間與空間，讓拒學生在面對學校困境時，不再是泰山壓頂，難以喘息，而是能夠以其現有的能力與速度逐步地由焦慮度最低的任務開始學習克服，開展與學校間的正向連結。因此，拒學生、學校與家庭攜手合作，讓眼前的困境得以漸漸緩解。

現任
吾心文教基金會諮詢工作室 臨床心理師
新北市高風險家庭專案 臨床心理師
豫章工商 照會心理師

學歷
台灣大學心理學研究所臨床組碩士

經歷
北市暨新北市特殊教育 臨床心理師
台大醫院 臨床心理師
玉里榮民醫院 臨床心理師
花蓮縣教育局友善校園計畫 特約心理師

專長
兒童、青少年與成人
拒學處遇與系統介入
情緒壓力調適、憂鬱、焦慮、
心理創傷、憤怒管理
親子關係促進與親職效能提升
人際關係、含親密關係、分手/
分離、婚姻關係
自我探索與生涯規劃

2

第二類「逃避社交或評價情境」，接近精神疾病診斷手冊中的社交焦慮疾患。常發生在國高中階段需要分組的時候，在小學階段分組合作的機會較少或大多由老師直接分配，到了國高中分組合作機會高，且多得由學生自行找同伴分組。許多社交技巧較弱的孩子在這個時期會開始出現困難，如：兩人一組時，班上總人口數為奇數時，則呈現落單的可能性就增高了，也是拒學生主要的困難點。此時，家長（或主要照顧者）與拒學生的關係則極為重要，維持穩定正向關係，孩子較能放心地談自己所面臨的窘境，並且家庭成員亦可成為社交訓練的協同訓練師，擔任社交任務練習的對象。而學校老師與治療者也可透過情境安排訓練孩子的自信與社交技巧，增加社交成功經驗，以提升拒學生的正向人際知覺。

3

第三類「獲取關注」之拒學成因主要以獲取家人的關注為主，因此處遇介入重點在於家庭關係與家庭動力。治療者協助家長理解孩子未獲滿足的內在需求，提供適當且足夠的關注，以削弱拒學生採取問題行為獲取關心的模式。

在實務工作常見親師誤解拒學生是懶得上學、網路成迷、不負責任，而給予拒學生更多的限制或處罰，亦或是在狀況稍微緩和時增加要求等，都不利拒學問題處理。面對壓力源，人類常見的反應為挑戰或逃避反應 (fight or flight response)，有時候拒學生呈現疑似過度使用網路行為，大多時候是逃避性的反應。案例中婷婷嘗試著對抗壓力，在新學期開始，設定一個完美計劃，想要開啟展新的生活，但是課業壓力與人際困境不斷累積，撐了二週後呈現疲乏狀況，心情沮喪，多以滑手機方式因應心中的無力感，看似過度使用網路，但上網行為並沒有具體目標或固定的網路活動，評估亦未見成癮戒斷現象，而是打發時間的心態。

此外，常見教師面臨該提供拒學生多少彈性空間與班級經營之間的兩難困境，擔心放寬對拒學生的要求可能引來同學的不滿或要求比照條件，造成班級管理失控等，因此堅持不給予拒學生任何彈性空間，卻造成拒學三角（拒學生、學校及家庭）難以形成共同處遇目標，反而惡化關係，加重原有困境。

因此，針對拒學生除了轉介進行必要生理與心理狀況評估之外，拒學三角的關係為首務之務，瞭解拒學真正成因，才能破除對拒學的誤解，對症下藥，改善拒學的困境及持續僵持的現狀，協助拒學生一同面對焦慮的巨龍，家長與老師們攜手合作更是不可或缺的一環。♥