



拒學的辨識與因應

洪美鈴 心理師
吾心文教基金會

洪美鈴 諮商心理師

教育背景

- 國立台灣師範大學教育心裡與輔導研究所 碩士

工作簡歷

- 吾心基金會、天使心基金會 特約講師&諮商心理師
- 淡江大學、國立台北教育大學、文林國小 諮商心理師
- 新竹市生命線協會員工協助服務中心（EAP）特約講師&諮商心理師

專長領域

- 情緒管理與壓力調適、人際溝通、生涯、情感婚姻、親子教養等一般議題
- 拒學、網路沈迷、自我傷害與危機等特殊議題

其他

- FB：心理師媽媽的內心戲
- 親子天下嚴選部落客、未來Family專欄作家

大綱



- 案例分享：何謂拒學？



- 拒學類型與特性



- 因應策略與系統合作

什麼是拒學？什麼是繭居？



追星少女！
完美主義！

我很醜！
分離焦慮！

逃學 ≠ 懼學、拒學 ≠ 繭居
(無趣) (恐懼) (焦慮) (社會退縮)

什麼是繭居（社會退縮）？



動機消退，逃避家人以外的各種人際關係，從正常社交縮回自己的小殼，並非肇因於其他精神疾病，就是社會退縮(Social Withdrawal)～
(齊藤環，2016)

拒學→社會性成熟或退縮？→復學或繭居

上學，除了學習，你會想到？



規則！（安全或控制）

社交！（親密或分離）

評價！（成就或壓迫）

認知融合！

計算穿白衣隊，總共傳了幾次球？

和規則融合-看見我想看見

**How many passes
did you count?**

恐懼的總和 ~



混成一團！

說不清楚！

經驗性逃避！

「避苦」怎麼會變成「更苦」

- 逃避負面情緒的代價
 - 沈迷以及成癮(藥品、酒、網路)
 - 因社交焦慮，避開人際互動，愈來愈宅
- 愈要避苦，引發焦慮情境一旦再出現，焦慮反而更高



拒學行為定義 (Berg, 1969)



- 上學困難，對上學一事感到痛苦。
- 重度情緒不安，上學時容易出現恐懼、憤怒、緊張焦慮，或各種身體症狀。
- 無反社會行為。
- 父母知道孩子上學時間滯留在家裡。

拒學行為診斷準則…

年齡從5歲到17歲的孩子，出現以下情形：

- 一段時間總是遲到，或完全不上學。
- 上學，但是在一天中會離開學校或缺席某些特定課程。
- 上學，但早晨伴隨激烈的不當行為（如賴床、發脾氣、拒絕上學準備、黏住樓梯把手、逃跑），導致曠課。
- 在強迫與監禁下上學，在學校表現出不尋常的痛苦，以此向父母或他人請求以後不上學。

至少持續兩週以上，或持續時間稍短但嚴重影響家庭日常功能的不上學行為

拒學行為→發展的議題



- 簡言之，孩子無法維持全天待在教室中學習。
- 發展觀點：
 - 孩子未能發展出與其年齡相符合的上學功能
 - 孩子未發展出因應學校壓力源的能力

我想上學，但是我沒辦法，做不到～。

大綱



- 案例分享：何謂拒學？



- 拒學類型與特性



- 因應策略與系統合作

拒學行為的原因類型

(C. A. Kearney & A. M. Albano)



- 逃避學校相關人事物和情境（會引發負面情緒）。
- 逃避社交或評價情境。
- 獲得關注。
- 獲得校外的實質利益

評估量表：SRAS-C & SRAS-P

嚴重拒學繭居特性 (齊藤環, 2016)



- 對人畏懼
- 失眠及日夜顛倒
- 閉門不出
- 退化及家庭暴力
- “次發性”強迫、憂鬱、被害關係妄想、自殺意念
- 拒學本身成為創傷來源

不會自己好、不會自己好、不會自己好

其他不列入拒學的情形

伴隨拒學行為的表徵，但主因如下：

- 心理疾患：精神分裂症、躁鬱症、憂鬱症、廣泛型焦慮症、社交焦慮、人格疾患等。
- 智能不足、學習障礙或發展遲緩等。
- 缺乏學習動機（厭學）。
- 生理疾病：如氣喘、糖尿病、感覺統合、癲癇等。
- 家庭功能失調：父母故意讓孩子不上學、疏忽、虐待等。
- 學校因素：霸凌問題、師生衝突、學習風氣差、性騷擾等。

負面因素交互影響的結果…

個人

1. 特質情緒
(如完美主義、過敏)
2. 功能發展 (如分離焦慮)
3. 壓力調適 (如慣性逃避)
4. 身心疾病

1. 期望過高
2. 過度保護
3. 疏忽或虐待

家庭

學校

1. 管教不當
2. 同儕霸凌
3. 曲解為逃學

拒學繭居的心理循環…



- 1.成癮循環
(上網)
- 2.不接受他人介入
- 3.個人與家庭共依存或缺乏溝通
- 4.家庭與其他社會系統分離

封閉

開放

外在傷害→內在傷害、外在傷害→復原

拒學短篇—艾尚克

大綱



- 案例分享：何謂拒學？

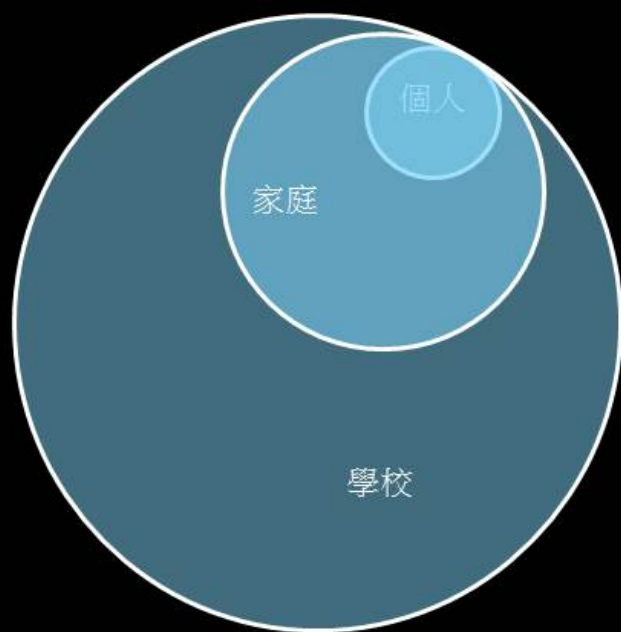


- 拒學類型與特性



- 因應策略與系統合作

打破循環…建立復原經驗



- 1.成癮循環
(小王子與酒鬼)
- 2.不接受他人介入
- 3.個人與家庭共依存或缺乏溝通
- 4.家庭與其他社會系統分離

- 1.打破成癮循環
- 2.保持或建立介入連結
- 3.家庭有界線的包容溝通
- 4.家庭與社會系統連結

封閉

開放

外在傷害→內在傷害、外在傷害→復原



驚到！！！！

雷公大大聲！

免驚~免驚~

因為我知影...

嘿係天公的腳步聲~



他不是針對我！



先安撫自己

壓力源 ≠ 壓力感

壓力源 挫折 失落 衝突 門裡門外	情緒 感受 煩、悶、氣	想法 信念 怎麼做都錯 被困住了
	身體 感官 失眠、胸悶 疲倦、頭痛	行動 策略 大吼、推開 處罰、愧疚

問題本身不是問題，你怎麼面對問題才是問題

試著看他看到的!



不這樣看，就是破碎了

成為孩子的貴人？

- 不帶情緒，平靜看待-自我安頓
- 旁敲側擊，順毛摸-和孩子連結
- 回歸角色，守界線-當有底的容器
- 勇敢真實，夠好就好-「關懷」好過「愛」
- 提供參照指標，不同於他對世界的執著與幻想
(我有看見大猩猩)
- 界線穩定，從背對到面對

拒學只是一種處理焦慮的選擇



外化拒學→重整自我→重新選擇

拒學行為的處理

- 早期介入，效果較佳
- 急性情緒期不採強制策略
- 直接要求案家尋求諮商治療
- 處理重點依類型而不同
 - 逃避負面刺激：孩子
 - 逃避社交評價：孩子
 - 獲得關注：父母
 - 獲得外在利益：孩子、父母



評估量表：SRAS-C & SRAS-P

老師可以這麼做...

1. 留意早期徵兆，和孩子與家長建立關係：
 - A. 拒學不一定是偷懶
 - B. 出席狀況不同，各種理由請假
 - C. 在校神情有異，畏縮緊張或沈默
 - D. 經常不明原因身體不舒服
 - E. 孩子本來就完美主義，易焦慮
 - F. 留意學校生活中負面事件



老師可以這麼做...

2. 初步評估：

- A. 孩子拒絕上學的原因
- B. 家長的處理方式與態度（是否增強孩子的情緒、反抗或拒學行為）

3. 資訊傳遞與轉介

- A. 拒學的認識
- B. 醫療諮商資源提供與轉介
- C. 界線：出缺席、考試、作業等規範與補償



個案管理與系統合作

系統穩定，個案相對穩定：個案管理 + 系統合作



導師、同儕、諮商、家長、醫療、行政

問題討論

