

親情

第壹零六期

發行人：呂淑美

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國108年11月

親愛的家長 您好！

時序進入秋季，開學至今每個孩子正面臨不同年段的新生活，高二的孩子甫從國中晉升高中新鮮人，各方面都在適應階段；高二的孩子也開始迎接社團、新的類組、新的班級人際適應等，高二的孩子則是面臨接踵而來的模擬考、段考等。每個孩子都在自己的生命階段努力著。

而在家庭這個小宇宙中，家長與孩子的情緒存在著相互影響及感染力。家長常常會感受到，孩子的心情以及想法，時刻牽引著自己的情緒。同樣的，父母的表達方式、情緒亦對孩子有深刻的影響。隨著孩子成長的不同階段、家庭歷程以及環境的變化，陪伴孩子成長的過程中總是苦樂參半的，然而在照顧孩子以及為工作忙碌的同時，您是否曾給自己好好休息的時間與空間呢？

本期的親情介紹常見的拒學現象、阿德勒相關書籍，以及現階段所能提供的各項升學資訊，期望能成為您與孩子成長階段的輔助。

好文分享：我的孩子不上學～談「拒學」的處理～

作者：陳偉任醫師

文章來源：陳偉任醫師心晴小站

因為受邀協助處理孩子「拒學」的問題，於是乎就花了一些時間，將自己腦中的經驗以及「拒學」的相關資料整理一下，因此，就有了這篇文章的產出。和各位好友分享囉！

什麼是拒學？

「拒學」的定義、分類、處遇計畫等問題，至今，許多的專家學者的看法還是不太一樣，常有爭議，有所謂的「拒學症」(School Refusal)、「懼學症」(School Phobia)等。因此，有關於「拒學」的研究領域，仍然有許多的分歧。有一些學者提到，「拒學」最開始的概念是來自探討「逃學」的特質。



由於正式教育的實施，學童的逃學、中輟等問題，逐漸被視為需要解決及研究的社會問題。早期，相關的文獻中，最常用來形容學生不上學等行為的詞彙是「逃學」，主要是指「在沒有家長知道及同意的情況下自學校缺席」，是學生對於學校所表現出一種的抗議行為，許多人都認為「逃學」與青少年犯罪有關係。

然而，隨著研究慢慢的增加，有些學者發現，兒童的缺課，並不都是屬於「逃學」的行為問題。也就是說，早期的學者的論述，忽視了潛在的心理因素，孩子不願意上學不是故意反叛的行為，而是一種對於上學會有一種莫名的焦慮與恐懼，同時合併有多種的身心症狀，以致於產生了學校適應的問題。

本質上，這樣的兒童缺課，是屬於焦慮疾患的一種表現，起因於孩子對於學校情境產生過度的焦慮與恐懼。因此，這種學童離開母親感到的不安，是一種分離焦慮所引起的現象，於是，有些學者就稱之為「懼學症」。之後，隨著越來越多學者的關注，又發現，孩子的焦慮恐懼來源，並非玩原是由於母子分離所造成，學校也是個不容忽視的因素。

另外，也有學者發現，孩子「拒學」的問題，也有可能是源自於孩子本身的精神疾患，例如可能有憂鬱症、妄想症等，缺課的發生，只是精神疾患病發的表現症狀之一。

因為學童不去上學的因素，有著許多的不同，因此，不同的學者提出的名詞就大不相同。當中，Copper (1960)所提出的「拒學症」(School Refusal) 這個名詞比較能廣為被接受。

至今，在精神醫學中，「拒學症」並不是一個正式的診斷。嚴格來說，「拒學」問題應該被視為是一種症狀。

拒學的特徵

大約 1~5% 的孩子有過某種程度的拒學問題。男女發生的機會大約相當。

「拒學」在孩子的每個年齡都可能會發生，但在孩子轉換學期、或在升學的過渡時期、或是搬家換新環境時，相對會比較容易出現。可能的原因是來自於親子關係、學校師長同學的人際關係及課業問題等。

因為孩子可能不太能用言語表達自己的感受，也有可能是不敢說，因此，有時候就會以其他的問題來呈現來成為請假的理由，希望可以達到不用到學校上課的目的。

「拒學」的孩子可能出現的問題：

身體上，孩子有可能會有頭暈、頭痛、胃痛、沒有食慾、肌肉疼痛、心悸等。

情緒上，孩子有可能會有緊張、焦慮、憂鬱、情緒不穩定、哭泣等。

上述的問題，通常會持續一段時間。

由於個體有明顯的差異，每一個拒學症的孩子所呈現的問題，也不太一樣。通常在知道可以不用上學後，不舒服症狀會有所緩解。但，在周遭的人又提及上學的問題時，這些不舒服的反應又會出現。

有可能的促發因子，例如原本要好的朋友離開、班級換新老師、換新學校，導致孩子由原來的團體退縮出來。

「拒學」的孩子，在沒有去學校後，通常會待整天關在房間不出房門，可能打電玩、也可能看漫畫等。即便這些孩子沒有到學校上課，但因為他們的生活常常會是日夜顛倒，也有可能是因為打電玩或看漫畫，因此，身體也沒有因為請假在家而獲得足夠的休息。另外，心理層面上，也因為孩子可能感受到「拒學」後伴隨而來的挫敗感、來自周遭的指責批判、或是自己給自己的壓力，而感到耗竭。



為何會有拒學？

早期的社會，許多家庭的生活重心大都放在如何維持家庭生計上，並沒有太多的思考孩子接受教育這個議題。當時，如果孩子期待要讀書，通常需要靠自己。但，隨著時代的變遷，社會的經濟水平也有明顯的提升，再加上少子化的現象，現今，反而是大部分的孩子都有機會接受到教育。所以，學校適應的問題就越來越受到關注。

文化背景也是另外一個需要考量的部分，東西方國家看待「拒學」的情況也不太一樣。西方國家的家長比較會尊重孩子學習的意願，講求的比較是啟發的教育，孩子有時需要靠自己打工來賺取學費。然而，華人社會的教育方式，就比較像是填鴨式教育，家長會提供學費及給予教育意見，直到孩子完成高等學歷。所以，在東方社會中，拒學的問題比起西方社會，就會相形比較被重視及討論。

本文經陳偉任醫師同意刊登，更多文章請上：陳偉任醫師心晴小站

<http://chenweijen.blogspot.com/>



「拒學」的原因，可能來自於學校因素、家庭因素、個人因素。

學校因素：教師管教不當、學校受同學霸凌。

家庭因素：父母期待過高導致孩子壓力大、父母過度介入孩子的生活。



個人因素：罹患精神疾病（憂鬱症、焦慮症、強迫症等）、自我要求高、學習能力不足、不擅長處理人際問題、選擇以拒學作為某種抗議。逃避學校對每個拒學症的孩子的意義不一樣，有可能是想獲得正面的好處、獲得師長的注意、逃避開不好的社交情境、或是想避開會引發負面情緒的刺激源。如果要能有效了解孩子行為背後的目的，可以嘗試運用「阿德勒心理學/行為目的論」。

另外，如果「拒學」的原因是因為孩童罹患精神疾病的話，那，表現出來的問題行為，通常就不會只出現在「拒學」這個議題而已，而會在不同的生活議題也會有問題。

如何處理拒學問題？

「拒學」對孩子的成長有極大的影響，對身為父母的家長也同樣有著不少的衝擊。對於家中有「拒學」孩童的父母，當孩子呈現拒學的這一段時間中，不只孩子的生活變得混亂，父母的身心也勢必受到相當的影響。因此，在處理「拒學」的問題時，除了關心孩子的感受想法外，也需要讓父母學會如何照顧自己的身心問題。所以，在協助處理拒學孩童的過程中，也需要關心父母的身心狀況。

處理「拒學」問題的初期，因為孩子的情緒孩子混亂中，可能不太能接受來自師長的建議，另外，父母也可能自己也還沒有整理好自己的心情。所以，在拒學一開始的混亂期間，父母與孩子彼此都需要一些空間。

因此，處理拒學問題初期的重點，或許可以擺在如何讓孩子身心先安定下來，父母也先試著整理自己的情緒，不用刻意立即要孩子返回學校，以減少家中緊繃的氣氛。

父母可以給孩子一些空間，嘗試地去配合孩子的步調，過程中，不一定要刻意地接近孩子，只要讓孩子知道父母會陪著他一起面對這個問題。對了，有些父母可能在孩子一開始有「拒學」問題的時候，會主觀的認為孩子不去學校是因為老師的問題，因而要求要換班級。然而，在還沒有確認孩子「拒學」問題可能原因的時候，這樣的一個要求，可能導致「拒學」的孩子，需要再花另外的精力來適應新班級、或新學校，往往造成孩子另外一個不小的壓力。

等待孩子與父母的情緒漸漸地穩定下來後，就會進入處理「拒學」問題的中期。這個時候，可以試著讓孩子接受諮商輔導。諮商輔導的重點，或許可以擺在讓孩子願意去談論任何自己想談論的事情，內容不一定需要關注在返回學校這件事情上。在家中，可以鼓勵父母多聆聽孩子想表達的，記得不要提供過多的意見和介入，只要單純的陪伴給予孩子支持就好了。

到了處理「拒學」問題的後期，就可以運用不同的方法來協助孩子處理拒學的問題。例如：

運用**家族治療**，協助處理孩子與父母的相處問題
運用**行為治療**的漸進式暴露法、放鬆訓練來協助孩子緩解面對返回學校的焦慮

運用**認知治療**來處理孩子的預期性焦慮

利用角色扮演來協助孩子增強返校後，如何有效地處理人際互動的議題

運用**焦點解決**協助孩子看到自己優點及可能解決的方法

過程中，如果孩子還沒有準備好接受諮商，專業人員也可以提供父母親師諮詢。大部分的情況是，父母有了第一步改變，家中就有可能出現不同的變化，拒學的孩子也可能獲得正面的幫忙。

● 結論：

「拒學」的問題，不是短時間可以容易解決，「拒學」所衍伸的問題，也可能會在反覆出現。處理的過程，需要的是父母、老師、治療師等多方面的合作，盡早找出孩子「拒學」背後可能的原因，然後對症下藥，才能有機會緩解孩子拒學的問題。一般而言，拒學的孩子，嚴重程度越小、處理的時間越早，則拒學問題的緩解機率越大，也比較不會讓孩子在長大後，衍伸出許多的情緒障礙及社會適應問題。

好書推薦



書名：跟阿德勒學正向教養：從 49 個練習開始，用鼓勵提升孩子的

歸屬感與自我價值

作者：[簡·尼爾森](#)、[瑪麗·尼爾森·坦伯斯基](#)、[布萊德·安吉](#)

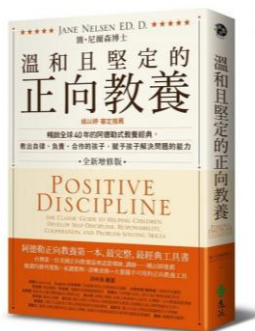
出版日期：2017/07/06

資料來源：博客來網站 <https://www.books.com.tw/products/0010755856>

導讀——正向教養——積極主動的阿德勒教養法

正向教養認為管教孩子的重點應放眼於「未來」，著重在培養對孩子未來人生有用的技能；因此，提倡成人應該接納孩子犯錯並妥善運用這個時機來培育品格與能力，同時針對問題行為的深層動機進行調整，而非僅僅改變行為的表相。對照盛行的獎懲制度來看，其著眼於「過去」，要孩子為過去的錯誤付出痛苦的代價。例如，小學時受罰的我，在當時除了產生強烈的怨恨與害怕、學會偷偷摸摸傳紙條等行為外，並沒有從處罰中學到其他對往後人生有益的能力。

「正向教養」是一套源自美國，針對家庭管理和學校班級經營所設計的教育系統，奠基於心理學大師阿德勒在一九一二年創立的個體心理學和著名兒童心理學家魯道夫·德瑞克斯（Rudolf Dreikurs）的研究工作。美國教育學博士簡·尼爾森（Jane Nelson）在八〇年代主持一項以家長與教師運用阿德勒心理輔導概念進行兒童教育的研究專案，這項專案獲得美國聯邦政府資助，研究結果發現阿德勒心理輔導的概念對兒童有明顯正面的影響。



書名：溫和且堅定的正向教養：姚以婷審定推薦，暢銷全球 40

年的阿德勒式教養經典，教出自律、負責、合作的孩子，賦予

孩子解決問題的能力

作者：[簡·尼爾森](#)

出版日期：2018/04/27

資料來源：博客來網站 <https://www.books.com.tw/products/0010784801>



【正向教養中的有效溝通法】

- 有愛、有效的啟發式提問法
- 和孩子建立非語言的溝通訊號
- 讓你的行為和言語，同樣都是溫和且堅定的

【當孩子彼此衝突的時候】

- 先安撫造成傷害的孩子，再邀請他一起安撫受傷的孩子
- 父母不再介入孩子之間的爭吵：如何給予孩子相同的待遇
- 孩子之間有哪些衝突，是父母（或老師）必須介入的

作者簡介 **簡·尼爾森博士（Jane Nelsen Ed. D.）**

教育心理學博士，傑出的心理學家、教育家，加州婚姻暨家庭執業諮商師，猶它州婚姻、家庭與兒童諮商師，美國「正向教養協會」創始人，曾多次在影視名人歐普拉的節目上介紹如何有效的進行正向教養。

她發展出的正向教養課程在全球各地受到廣大歡迎，推出 18 本相關著作，包含最重要也是最經典的《溫和且堅定的正向教養》，以及《跟阿德勒學正向教養》、《跟阿德勒學正向教養--青少年篇》、《正面管教 A-Z》。

親情資訊站_生涯資訊

本學年度高一開始的 108 課綱及 111 學年度起適用的大學考招制度，簡單摘要供家長們參考：



大學考招架構

依據考招理念與規劃原則，未來大學招生維持多管道、多資料參採方式，其中並以申請入學為主，重視學習歷程，希望激勵學生適性發展，並能落實高中領域學習的完整性，讓學生於高中所學得以銜接大學教育。

(一) 多元入學管道

大學維持多元入學管道，可維持多元化的學生組成，包括：區域平衡、社經地位、族群等多元。多元背景組成的學生透過互相包容、互相尊重的學習環境，可激發學生多面向思考解決問題的能力，避免同質性太高的學習環境中，學生視野受限，不利將來的發展。大學生的多元組成，除了實現社會正義，更是大學追求卓越的必要條件之一。

各管道中，繁星推薦與特殊選才屬政策性且少量名額管道；多數學生則仍將以申請或分發為主要入學管道。

管道	選才重點或精神
特殊選才	增進學生來源多樣，招收有特殊才能、經歷、成就的學生，並顧及弱勢與大學所在區域之在地學生
繁星推薦	強調平衡區域、城鄉就學機會，推動就近入學高中
申請入學	強調適才適所，拔尖扶弱，參採學習歷程、多元表現或透過校系自辦甄試項目進行選才
分發入學	強調簡單一致，僅採計入學考試成績，直接分發

(二) 多資料參採

大學評量選才，採多資料參採，避免以考試成績為主要依據，致使影響高中課程規劃、教學進度以因應入學考試，偏重考科練習。十二年國民基本教育以「核心素養」為課程發展主軸，強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合。因此，選才強化參採綜合學習表現，可協助學生試探不同學科的性向，培養通識能力、人文關懷及社會參與，亦可奠定學術預備基礎。

以學科能力測驗（簡稱X）、分科測驗（簡稱Y）、綜合學習表現（簡稱P）將學生資料分為三大類，是大學招生可參採之條件，也是學生可提供表現學習成果的資料。學科能力測驗（X）與分科測驗（Y）分別為基本核心能力與進階學習成就的入學考試成績，學科能力測驗（X）代表高中學生應具備的基本核心能力，分科測驗（Y）代表為升學大學應有的關鍵學科能力，兩類型考試皆由大考中心辦理，另有評量音樂、美術及體育專長之術科測驗，由術科考試委員會辦理。



綜合學習表現(P)代表無法由統一的紙筆測驗所評量，但能展現學生多方面實力或潛能的各項表現，包括兩部分，其一為學生高中時期的學習歷程資料；其二為大學校系自行辦理之面試、筆試或實作表現等。所以綜合學習表現(P)所呈現的是學生的學習歷程(portfolio)、成果表現(performance)，或發展潛能(potential)，是大學發掘學生、學生展現實力的另一類型可參採資料。

大學入學考試成績

綜合學習表現(P)

學科能力測驗(X)

評量基本核心能力，以部定必修為測驗範圍

分科測驗(Y)

評量關鍵學科能力，以部定必修及加深加廣選修為測驗範圍

術科測驗

評量音樂／美術／體育專長

學生學習歷程(P₁)

包括學生基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述，以及其他與學習歷程有關之資料

校系自辦甄試項目(P₂)

如：面試、筆試、實作、其他等

註：入學考試另有「高中英語聽力測驗」，成績使用方式另訂。



招生及入學考試日程



更多更完整的資訊請上相關網頁查詢



資料來源：大學招生委員會聯合會

