

不到校 ~~≠~~ 不努力

認識「拒學」與「逃學」

梁曉瞳 實習心理師

一想到要到學校便焦慮、害怕，在校期間痛苦不已...
好像沒有辦法出門了。是我太懶惰嗎？

拒學 (School Refusal)，發生甚麼？

從抗拒到未到校，也會有一個階段性過程... Kearney, 2001



這樣的過程，常伴隨情緒困擾；

拒學背後，是未被看到的痛苦。

King & Bernstein, 2001



◆ 不到校 ~~≠~~ 不努力

認識「拒學」與「逃學」

逃學 (Truancy)

Broadwin, 1932; McCray, 2006

因不同原因(ex.難以承受課業/人際壓力、投身認為比學校更重要的場域)，逃離無法適應的學校環境
傾向以逃避行為來取得關愛 或 另尋歸屬感



內心的情緒，願意去傾訴嗎？
你的聲音，值得被傾聽。

若發現自己符合以上狀況，導致難以/無法到校

與照顧者討論你的感受
“想到學校，我心裡感到...”



找到校內一個安心角落
讓信任的人陪伴左右
穩定情緒

自我照顧，適時求助

你絕對可以這樣做。



取得學習、心理輔導資源
不急著回到最佳狀態



我們願意傾聽，陪伴你找到安心的空間

致理科技大學 學生輔導中心 -歡迎您到來-

- Tel: (02)6621-5550
- 開放時間：週一~五 8:30-12:00; 13:30-17:00
- 地點：致理科技大學 和平大樓5樓

陳婉真 (2019) · 共探拒學：以學習共同體建構高效能跨專業學校 (研究計劃編號 MOST109-2410-H004-076) · 台北市：國立政治大學教育學系。

陳婉真 (2023) · 深入拒學：以日誌法分析從家庭外溢到學校的情緒負荷 (研究計劃編號 MOST110-2410-H004-109) · 台北市：國立政治大學教育學系。