

# 为甚么 学生「不上学」?



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

## 为甚么学生「不上学」？

学生上学本来应该是最正常不过的事，但也有不少学生不愿意上学。在「上学」和「不上学」之间挣扎，学生觉得痛苦，家长也感到无助。到底这是甚麽问题？是懒惰？是逃避？还是生病？

其实学生不愿上学这行为，可以因为受不同原因影响而出现的。有这行为的学生可能是患有精神病，亦可能并没有患病。但可以肯定的是，如果「不上学」这行为持续，会影响学生的学习进度，更会妨碍他们建立自信和人际关系，对学生的影响可以是持久和深远的。

因此，不论你是学生、家长或是教育工作者，都请了解一下「不上学」背后的原因。

## 孩子的情绪和行为表现

早上通常是家长和孩子为上学问题产生最多冲突的时间，有些家长甚至以「战斗」来形容。有些孩子在上学前一晚情绪已受困扰，开始担心明天上学会发生的事。

### 孩子可能出现的情绪和行为问题

#### 上学前：

- 不愿起床，躲在被窝里
- 哭泣、紧张、烦躁
- 发脾气
- 不说话、不理睬家长
- 头痛、肚痛、作呕、头晕等身体不适
- 拖延时间
- 不肯换校服
- 不肯离开父母
- 不肯离开家门

#### 回校后：

- 不肯进入课室
- 提早离开课室
- 不上某科目的课堂
- 不参与活动
- 哭泣、紧张
- 不与老师和同学交谈
- 表达身体不适
- 要求家长提早接回家
- 不合作，甚至有破坏性的行为

如果孩子表示身体不适，应先找医生进行身体检查，排除受身体疾病影响的可能。如果在检查后确定孩子没有任何身体疾病，就应处理孩子的心理问题。

## 孩子的困难

孩子在**学校**会遇到不同的压力，例如功课、测验、考试、重读、欺凌、朋辈关系、老师评价等，都有机会令孩子想留在家中，觉得在家中比较安全、舒服。有时老师责备几句话或孩子没有交齐功课，已可能触发孩子不愿上学的念头。

他们在**家中**也会遇到压力，例如有亲人生病或去世、自己生病、父母离异或失业、家庭贫穷等，亦有可能令孩子想留在家中，不愿上学。孩子这样做，有时是想要得到家长的关注，亦有时其实是想留在家中陪伴家长。



**升小一、中一**都是**高危阶段**，学校、老师、同学和课程都改变了，孩子要适应各种转变，不愿上学的问题亦较常出现。

即使一些本身学习情况良好的孩子，都有可能因为由中文小学升到英文中学，未能适应英语教学、与同学有太多的比较、成绩退步等而不愿上学。

有些**高中生**放学后兼职工作，工作到很晚才回家，早上便无法准时起床上学；或一心只想工作多赚点钱，不想读书；有些对学校没有归属感，想出外和校外朋友玩乐，得到他们的认同；有些则沉迷上网、打机，对读书没有兴趣。

有时孩子「不上学」的情况反反覆覆，有几天可以正常上学，可是经过一个周末的休息后，规律又被打断，到星期一又不愿上学了，这种情况在长假期后亦会不时发生。

## 孩子的想法



年纪小的孩子未必能够清楚表达自己的想法，而年纪较大的孩子则较容易说出自己心中所想。

孩子这些想法，有机会是受到他们的心理因素或精神问题影响，而导致他们不上学。

## 孩子的心理因素

- 可能有灾难化思想、非黑即白、情绪主导、完美主义、过分自责等负面想法。
- 对身体不适过度关注和反应，因为过于担心自己身体上的不适，而避免做可能引发这些身体不适的事情。
- 逃避面对和处理令自己困扰的事情，只选择做一些对自己而言没有压力的事情，例如留在家中、出外玩乐。

## 孩子可能患上……

- **抑郁症**：情绪低落、想法负面、精力减弱、自信心低落、专注力下降。
- **焦虑症**：紧张、担心、身体有各种不适、不能参加令自己焦虑的活动。
- **自闭症谱系障碍**：固执、自我、缺乏弹性处理问题的能力。
- **对立反抗症**：发脾气、易怒、推卸责任。
- **品行障碍**：除了逃学外，还可能同时有打架、偷窃、离家出走等其他品行问题。
- **学习障碍**：跟不上学校课程和进度，成绩未如理想，导致上学没有满足感。

### 较常见的精神问题



**幼稚园生**  
分离焦虑症、  
适应障碍



**小学生**  
适应障碍、焦虑症、  
对立反抗症



**中学生**  
抑郁症、焦虑症、  
对立反抗症、品行障碍

孩子一经诊断出现精神问题，由于不同精神问题的治疗方法也有所不同，精神科医生会视乎孩子的病情，提供适切的治疗方案。例如：

- **抑郁症或焦虑症**：药物和心理治疗。
- **自闭症谱系障碍**：社交训练、解难训练等。
- **对立反抗症或品行障碍**：处理愤怒训练、自控能力训练等。

## 家长的影响

孩子不上学的情况，也可能受到家长的影响：

### 家长的情绪困扰

- **焦虑**：不想孩子不开心，听到他们有各种身体不适，担心他们生病，任由他们不上学。
- **愤怒**：觉得孩子不听话，可能用打、骂等方式来逼孩子上学。
- **无助**：不知如何处理，不了解孩子所面对的问题，没有想过孩子可能是患上精神病，有些家长不愿接受孩子有精神病患。
- **自责**：觉得是自己或家庭的不足而导致孩子不上学。

### 家长的管教困难

- **过于保护**：保护孩子是父母的天性，但如果过度保护孩子、怕孩子受到伤害，他们可能会因此而无法在适当的阶段有该阶段应有的发展，例如独自上学、照顾自己、解决问题、学习和别人相处等。
- **过于宽松**：有些家长会放任孩子自行选择，不会作任何管制，例如任由他们不上学、沉迷打机、很晚才归家等，导致孩子的作息混乱、睡眠日夜颠倒、没有正常生活和上学规律。
- **过于严厉**：太苛刻的管教、对学业要求太高、订立孩子无法完成的目标，都会令孩子因害怕家长的责备或害怕失败，而对上学产生恐惧。



# 处理孩子「不上学」的方法

面对不同年龄、年级和阶段的孩子不上学行为，处理方法亦有所不同。家长和老师要适切介入，以弹性、循序渐进的方法处理。最好就在孩子刚出现「不上学」的情况时便要正视问题，因为缺课的日子愈长，孩子的学习进度、社交关系和自信心等方面都会有负面影响，之后就更不愿上学，形成恶性循环，令问题变得严重和难处理。

## 给孩子的建议：

- **学习认识自己的情绪**。是不开心？担心？恐惧？烦躁？沮丧？
- **留意情绪背后的想法**。是不是想到了最坏的情况？而这最坏的情况发生的机会有多大？其实很多我们所想的「最坏情况」都不大会发生。尝试从另一个角度去想，回想以前上学的时候实际在学校发生的事情，感觉或会更好一些。
- **留意情绪和身体不适的关系**。如果医生已排除是由身体疾病导致不适，就可以学习减少受身体不适的影响，因为这种不适是由情绪引起的。
- 情绪受困扰时，可以**找人倾诉**。感觉疲倦时，也可以尝试继续上学。长期留在家中不能令情绪和精力直接复元。
- 虽然留在家中好像能令紧张、担心等情绪消除，但到第二天要回校前，这些情绪又会再度出现。因此，只有**学习去面对令你感到紧张的事情**，才能真正令紧张感觉愈来愈少。
- 回到学校，可以根据当日自己的精神状态，**与老师、社工商量以作出弹性安排**，例如可以留在课室、社工室、特别室、图书馆等，总比完全不上学好。
- 可以先和关系较好的同学见面、上较喜欢的课堂、参加较轻松的活动，**慢慢适应学校生活**。学业并不是上学的唯一或全部，你在学校里还有同学、朋友和其他活动。
- **晚上要适时睡觉**。如果太晚才睡，第二天有机会不能起床上课。如果日间不上学，而是留在家中补眠，晚上会更容易失眠，造成恶性循环。



## 给孩子的建议：

- **玩乐要适度**，拒绝那些怂恿你出外玩乐而不上学的人，因为真正爱惜你的人会为你着想。找找学校有甚麽课外活动你是有兴趣参加的，而放学后也可以有适当的玩乐时间。



- 如果你是已年满十五岁的中学生，请想想**你需要些甚么**。如果仍然想继续学业，请继续努力；如果确定自己跟不上主流学校的课程，可以坦白提出，与家长、老师和社工一起商量有没有更适合你的方案。
- 请让老师、社工、医生、心理学家和父母一起**陪伴你面对、分析、处理**你当前所面对的困境。

## 给家长的建议：

- **如果有新转变**（例如新的学校、新的学期）：
  1. 请提早给孩子心理准备，例如陪孩子参观新的学校，谈谈学校的时间表。
  2. 新学期开始前，提早一、两星期开始准备上学的作息规律。
  3. 上学前一天的晚上跟孩子谈谈，了解他们的想法。
- **聆听孩子心声，了解孩子的需要：**
  1. 听听孩子在回校过程中和在学校里遇到甚麽困难，以及他们的情绪和想法。
  2. 先让孩子表达感受，才提出自己的想法。
  3. 年纪小的孩子未必能够清楚表达自己心中所想，而年纪大的孩子有时亦不想多说。如果是这两种情况，不必重复追问孩子。
- **引导孩子去分析遇到的问题**，和建议不同可行的处理方式，让孩子学习处理问题，逐步提高孩子的抗压能力。



## 给家长的建议：

### • 适当规管孩子的作息时间：

1. 可以让年长的孩子，有较多些空间自行安排。而自行安排的讨论空间，可以按正常上学为基础。
2. 如果因太晚睡觉而第二天不能起床上学，那么孩子便须调整睡觉时间。
3. 每天早上的安排要有规律，使孩子有充足时间准备上学。

### • 不要让孩子没有节制地打机、上网：

1. 基本要求孩子在正常上学后才可以玩。
2. 如果没有上学，也不能在家随意地玩。

### • 让孩子做他们能力范围内的事，期望要合理：

1. 如果对学业要求过高，但孩子无法达到，会增加他们对学习的恐惧、厌恶和逃避。
2. 如果要求合理，但孩子仍然抗拒上学，就须另外处理孩子的心理问题。

### • 态度坚持，语气平静：

1. 小学生上学时可以送到校门。
2. 中学生则可以找社工、同学帮忙陪伴回校。
3. 陪伴的过程以鼓励和温和的语气沟通，避免批评和责备孩子。

### • 父母的管教须一致，如果两位家长对孩子上学的态度不同，经常为此争吵，孩子便会无所适从，更难鼓励他们上学。

### • 如果上学中途，孩子因焦虑而要求提早放学，**父母应和校方协调处理方法**。过早离校会增加下次遇到同一情况的机会，因此要减少过度保护。

### • 即使是孩子一小步的进步，也要**即时赞赏**。适当的奖励可以增加上学的动机，但避免以物质奖励来换取孩子上学。

### • 如果较年长的孩子，特别是十五岁或以上的孩子，家长应鼓励孩子提出原因解释为何不愿继续学业，同时应**考虑孩子的想法**，看看有没有其他更合适的选项。



## 给学校的建议：

老师、社工、教育心理学家可以和学生的精神科医生一起讨论学生的学习进度和情绪需要。

学习方面，可以按学生的情况作出针对性的调适，例如调整功课量、额外提供学习支援等，亦要留意并及时处理校园欺凌问题。

另外，学校可以为学生提供学科以外的学习机会，例如音乐、体育、艺术等兴趣班，提高学生的自我形象和自信心，帮助他们投入校园生活，减少学生因缺乏学习动机，而受校外人士的影响，继而缺课。

## 需要转校吗？

有些孩子和家长以为转校可以解决问题，但结果是因人而异的。

如果是学校的学习课程要求高于孩子的学习能力，孩子因为跟不上进度而不上学的话，转到另一所程度较适合的学校，可以帮助舒缓孩子的学业压力。

如果因为欺凌问题，孩子认为留在原校要面对欺凌者，而导致心理压力太大，那么亦可以考虑转校。

如果孩子的学习能力可以应付原校的学术要求，但自以为不能应付，对自己要求过高、过于固执，或正面对人际关系方面的问题，那麽让孩子留在原校学习面对，以提升他们处理压力的能力，会是比较合适的。即使孩子转到另一所学校，同样的问题也会发生。

## 还有其他方法吗？

如果孩子仍在必须读书的年纪，但有严重缺课和品行问题，而家长、老师、社工已尝试了很多方法都未能令孩子正常上学，家长可以考虑选择有寄宿服务的学校。这个短期安排可以帮助孩子建立有规律的学习模式和生活习惯。

# 学生上学的重要性

如果已用尽方法，也未能令孩子完全正常上学，「弹性上学」也比完全不上学好。尝试尽量延长青少年的就学时间，因为过早停学，会令青少年比较容易受学校以外的人的不良影响。

在学校，孩子可以得到较多正面经历，例如老师的指导、社工的关爱等。在学校学习处理困难、面对压力、建立友情等的经验，都可以帮助孩子面对成长后的各种生活挑战。

处理「不上学」的问题是不容易的。学生和家长都要持之以恒地尝试，才会看得到效果。如果你们正面对这个问题，请跟医生、心理学家、社工、老师等商量，以找出一个符合你们需要的方案。



欢迎下载青山医院精神健康学院设计的  
免费流动应用程序「减压情识」

扫描二维码下载



作者：乐蓉晶医生

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路 15 号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山医院（第一版）

© 本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）  
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西医院联网 病人启力基金赞助

