國立臺東大學社會科教學碩士班碩士論文

指導教授 ：梁忠銘博士

國小學童學校生活壓力與因應策略之分析研究

研究生：鄧孝文 撰

中華民國九十六年八月

國立台東大學
學位論文口試委員審定書

系所別：社會科教育學系

本班 鄧孝文 君

所提之論文 國小學童學校生活壓力與因應策略之分析研究

業經本委員會通過合於 ＊碩士學位論文 條件

論文口試委員會：

（口試委員會主席）

（指導教授）

論文口試日期： 96 年 08 月 01 日

國立台東大學

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 社會科教育學 系(所)
社會科教學碩士班 九十六 學年度第 一 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱： 國小學童學校生活壓力與因應策略之分析研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單　位
☑	☐	國家圖書館
☑	☐	本人畢業學校圖書館

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：＿＿＿＿＿＿，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
			✓

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：＿＿＿＿＿＿ (親筆簽名)

研究生簽名：鄭孝文 (親筆正楷)

學　　號：1393020 (務必填寫)

日　　期：中華民國 96 年 8 月 日

1.本授權書 (得自 http: //www.lib.nttu.edu.tw/theses/ 下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2005/06/09

謝　誌

能夠就讀台東大學社會科教學碩士班，是我一生裡面很重要的里程碑，回想起研究所的求學過程，內心的激動和感謝實在是太多！

論文寫作期間，特別感謝指導教授梁老師總是不斷的指引我論文的方向，老師治學的嚴謹以及對學生的關懷，實在令我非常的感動，口試委員顏慶祥教授、蔡東鐘教授細心的審閱，給予我很多寶貴的建議，使得本論文更加的完善和周延。

研究所進修期間，感謝鄭燿男老師、侯副校長松茂、魏俊華老師等老師的指導，使我在研究所進修期間對學術研究與專業成長，能夠有很大的收獲。此外，還要感謝本校黃孝宗校長在我進修期間的關心與鼓勵。當我遇到挫折時，李蓮芳主任、陳博文老師、唐昌民老師也都能夠和我做經驗的分享和鼓勵，使本研究可以順利的進行，還要感謝參與研究的二十位學童和五位受訪教師的協助和支持，使得論文能夠順利完成。

最後還要感謝我的家人，爸爸媽媽不辭辛勞的為我照顧小孩，加上老婆雯惠的鼓勵與支持，讓我無後顧之憂。最後再次感謝師長、家人及朋友的關懷，讓我能夠順利的完成研究所的學業。

鄧孝文 謹誌於台東大學

2007 年 8 月

國小學童學校生活壓力與因應策略之分析研究

鄧孝文

國立台東大學社會科教育學系（所）

摘　要

本研究旨在探討國小學童學校生活壓力與因應策略，首先探討國小學童學校生活壓力的現況、因應策略與輔導需求之後，再訪問相關教育人員，如何輔導或解決學童所面臨的學校生活壓力，並依研究結果提出建議，以做爲國小學童學校生活壓力輔導工作之參考。

本研究採取「質性研究」的方法進行研究，所採用之研究方法爲半結構式訪談法與文獻分析(Document Analysis)，以國小高年級學童爲研究的對象，依序訪問學童在學校生活中，師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力現況，用四個面向分別是；壓力源、造成壓力的原因、因應策略及解決壓力的需求來做探討。

研究結果發現，受訪學童感受到學校生活壓力情況，感受到「課業學習」的情況壓力較多，其次是「同儕互動」的壓力，其餘的依序爲「考試方面」、「師生互動」、「學校常規」、「各項比賽」的壓力、以「身體狀況」所造成的壓力較少。另外本研究也針對各類學校生活壓力的形成原因加以探討。

國小學童學校生活壓力的因應策略，在「師生互動」、「各項比賽」、「學校常規適應」方面多採取「積極面對問題」的因應策略爲主，其次是「正向的舒緩情緒」。在「同儕互動」、「課業學習」、「身體狀況」方面的壓力也是多數採取「積極面對問題」的因應策略爲主，其次則爲「尋求社會支持」。在考試方面的壓力，雖然還是以「積極面對問題」的因應策略爲主，其次以「延宕逃避」的因應策略

居多。由此可以得知，學童在壓力的因應策略上，還是傾向於積極的面對問題。

教師對學童學校生活壓力的輔導策略，主要採取認知治療學派的輔導理論，藉著改變學童的一些的想法、讓學童表達自己的感受、並尋求同理的解釋等，來輔導學生解決這方面的壓力。此外老師也會教導一些舒緩壓力的技巧，如深呼吸、放鬆心情，從事休閒活動、運動等，來減緩壓力對學童的衝擊。

在學校行政方面，主要的因應措施是，加強老師的教學技巧和輔導與管教的相關知能，並鼓勵老師在職進修，如修習輔導與管教、人際溝通技巧、以及壓力放鬆訓練等課程。此外學校的相關處室，也會利用彈性時間或大型的集會時間，安排相關演講或活動，教導學生找出自己的壓力問題，並引導他們學會正確之舒壓方式。

關鍵詞：國小學童、學校生活壓力、因應策略

NTTU Library

An Analysis of the Pressure of Primary School Students and Coping Strategy

TENG, HSIAO-WEN

The Department of Social Studies Education at National Taitung University

Abstract

The major purpose of this study is to investigate the pressure and coping strategy of primary school students. First, author will probe the present condition of pressure of primary school students; also the coping strategy and counseling need will be investigated. Second, author will interview relevant educational stuff's opinion about the method to counsel and solve the pressure of primary school students in school. Finally, a suggestion based on the result of this study will be given as the reference for further counseling work of primary school students.

This study mainly adopts qualitative survey; the methods include Semi-structured Interview and Document Analysis. This study will focus on high grade students in primary school. Author will interview students for the pressure while they facing different situation, such as the interaction with teachers, the interaction with classmates, schoolwork, examination, racing, school rules and body situation by sequence. Four issues will be investigated: the source of pressure, the reason which causes pressure, coping strategy and the need for solving pressure.

The result of this study indicates that students will feel pressure most while they facing schoolwork. The following sequence is examination, interaction with teachers, school rules and racing. The pressure caused by body situation is less than other situation. The reasons causing the pressure of different school life are also discussed in this study.

Primary school students will use different coping strategies for different situation. For the pressure about interaction with teachers, racing and adoption of school rules, students will use two strategies: the first one is to face the problem aggressively and the second one is to release emotion positively. For the pressure about the interaction with classmates, schoolwork and body situation, most students' first priority is to face the problem aggressively; the second one is to seek for social support. For the pressure about the examination, students' first priority is to face the problem aggressively as well. The second one is to delay and evade. To sum up, students will use to face the problem aggressively as their first strategy for their pressure.

The major strategy of teachers for students' pressure in school life is cognitive therapy theory. Teachers will tutor students to solve the pressure by changing students' thought such as making students to express their feeling, seek for the explanation. Also teachers will educate the skills for releasing pressure such as deep breath, relax the emotion, join leisure actives and do sport to reduce the impact on students from pressure.

The major coping strategy of school administration is to enhance teachers' teaching skill and relevant knowledge for tutoring and disciplining. Second, encourage teachers to join in-serve learning of tutoring and disciplining skill, communication skill and the training of releasing pressure. Besides, relevant department in school could use flexible time or large scale meeting to arrange

speech or lecture to educate students to figure out their pressure problem and guide them to learn the correct method to release their pressure.

Keywords: primary school students, pressure of school life, coping strategy.

NTTU Library


NTTU Library

目　　次

中文摘要 ---------- Ⅰ

英文摘要 ---------- Ⅲ

目　　次 ---------- Ⅶ

表　　次 ---------- Ⅸ

圖　　次 ---------- Ⅹ

第一章 緒論 ---------- 1

第一節 研究背景與動機---------- 1

第二節 研究目的與待答問題 ---------- 4

第三節 名詞解釋 ---------- 5

第四節 研究範圍與限制---------- 7

第二章　文獻探討 ---------- 9

第一節　學校生活壓力理論與相關研究 ---------- 9

第二節 壓力因應理論與相關策略 ---------- 23

第三節 學校生活壓力因應策略與相關研究 ---------- 35

第三章 研究的設計與實施 ---------- 43

第一節 研究架構與流程---------- 43

第二節 研究參與者的選擇---------- 47

第三節 研究情境的說明---------- 49

第四節 研究工具 ---------- 51

第五節 研究方法 ---------- 53

第六節 研究者的背景與角色 ---------- 57
第七節 資料的整理與分析---------- 59
第四章 研究結果與分析 ---------- 63
第一節 造成學童感受到學校生活壓力的情況探討---------- 63
第二節 探討學童產生學校生活壓力的原因 ---------- 117
第三節 學童學校生活壓力的因應策略---------- 156
第四節 探討學童解決學生活壓力的需求---------- 193
第五節 探討相關教育人員對於學童學校生活壓力的因應策略---------- 231
第五章 結論與建議---------- 253
第一節 結論---------- 253
第二節 建議---------- 258

NTTU Library

表　次

表 2-1-1　壓力的定義---------- 10

表 2-1-2　國小學童面臨壓力所出現的症狀 ---------- 14

表 2-1-3　學生壓力的來源 ---------- 16

表 2-1-4　學校生活壓力背景變項間研究結果有顯著差異的情形 ---------- 18

表 2-2-1　壓力因應的定義 ---------- 24

表 2-2-2　因應策略的內涵 ---------- 25

表 2-2-3　壓力因應矩陣 ---------- 28

表 2-2-4　壓力因應理論比較表---------- 31

表 2-3-1　學生壓力因應策略的分類---------- 38

表 2-3-2　學校生活壓力因應策略相關研究 ---------- 40

表 3-2-1　五位受訪教師基本資料及專業資歷---------- 47

表 3-2-2　二十位受訪學生背景資料---------- 48

表 3-4-1　訪談大綱編製過程 ---------- 51

表 3-4-2　研究的信效度 ---------- 52

表 3-5-1　本研究訪問過程及注意事項 ---------- 55

表 3-5-2　級任教師和教師兼行政人員訪談時間表---------- 55

表 3-5-3　受訪學童個別訪問時間表---------- 56

表 3-7-1　原始資料記錄符號說明表---------- 59

表 4-1-1　受訪學童學校生活壓力情況訪談結果統計表 ---------- 108

表 4-1-2　受訪學童學校生活壓力性別方面差異情況表 ---------- 111

表 4-1-3　受訪學童學校生活壓力年級方面差異情況表 ---------- 112

表 4-1-4　受訪學童學校生活壓力學業表現方面差異情況表---------- 113

圖　次

圖 2-2-1　壓力互動模式圖 ---------- 27
圖 2-2-2　個體、環境互動的壓力因應模式 ---------- 30
圖 3-1-1　研究架構圖---------- 43
圖 3-1-2　研究流程圖---------- 46

NTTU Library

第一章 緒論

本章首先陳述本研究的背景與動機，再依研究的動機提出研究目的和待答問題，然後對本研究的重要名詞加以釋義，最後將研究範圍與限制加以說明。

第一節 研究背景與動機

一般人常認爲，國小兒童是最幸福的一群。因其在物質方面的需求，有著父母悉心的呵護與供給而不虞匱乏，他們似乎無需擔心些什麼；在心理方面，國小學童乃適值天真無邪，思慮單純的人生快樂年華，也不致於有任何較爲獨特的心理困擾值得家長、老師、及心理輔導人員去注意關心的，而認爲他們應該是生活在和諧、快樂、無壓力的世界裡，這些想法乍聽之下似乎很合理，但事實上卻不盡然（李源煌，1989：14）。

當兒童面對壓力時，他們的處境比成人更困難。成人在面對壓力時，可採取許多因應的措施，但兒童受於能力、經驗、及經濟因素，使其在面對壓力時，更沒有轉寰的餘地。首先是能力不足的問題，除非別人幫忙，否則他只能忍受其所處的環境。其次，兒童因發展上的限制及人生的經驗不足，導致在面對問題時，常沒有先前的經驗讓他免於恐懼和憂慮。最後，兒童的經濟不獨立，使他們在面對壓力的情境時，無法因其經濟條件，改善生活環境（胡悅倫，1998：196）。

壓力對兒童是不可避免的。兒童每天經驗到家庭的、學校的和人際關係的不愉快事件，事件帶來的困擾有些是短程的，有些是長程的，這些短程事件如：不能多看電視、不能買自己喜歡的鞋子、作業沒有做完、不能邀朋友到家玩，成績不好等，另外在人際交往上被捉弄、被拒絕、被欺侮、沒有朋友等。長程的如：生病、父母離異、長期被虐待、長期被疏忽、意外事件造成的傷害等(黃月霞，

2002：57)。

國小學生面對了家庭壓力、學校生活壓力、社會問題壓力以及發展的壓力，正處於多重壓力的階段，許多人同意孩子所面臨的壓力始於家庭，然而他們還面臨了其他的問題，如對考試的焦慮、被老師指責或處罰，同儕的壓力和課業的壓力。所以兒童最常面臨的壓力事件的主要來源之一即爲學校（梁培勇，1993：56）。

前臺灣省教育廳對國中、小學生生活困擾的調查，發現有高達 65.11% 的學生面臨生活困擾，而困擾的來源以學校及功課困擾方面的比率最高，達 64.58% ，而兒童福利聯盟文教基金會亦在兒童節前夕公佈「一九九九跨世紀兒童生活報告」，指出有九成的小朋友是有煩惱的，其中又以課業壓力最大。可見學校生活壓力是國小學童生活中主要的壓力來源（施佩芳，2002：184）。

Humphrey J. H. and Humphrey J. N.（1985）指出，在學童學習過程中，學習壓力的來源主要是學童自我特質、家庭狀況與學校及教育歷程；而學校及教育歷程中的壓力根源於考試焦慮及教師行爲表現。Fimian 認爲學生壓力來是學生的憂鬱、社會及學業問題與不良的教學關係；Holms 則認爲學生壓力主要來自師生互動、學業壓力、同儕互動，以及學業自我觀念。可見父母、教師、同儕團體等學童重要他人與學童學習壓力有著密切關係存（引自吳明隆，1996：67）。

曾肇文（1996：197）研究國小學童的學校生活壓力，其使用的壓力量表經因素分析之後，分別有老師壓力、考試壓力、自我能力概念、同儕暴力壓力、功課壓力、校規壓力。

研究者就長期接觸國小學童的工作經驗觀察，國小高年級學童感受到的學校生活壓力最爲明顯，因爲高年級學生面臨轉型關鍵期，此時期的行爲與態度有諸多變化，且發展特徵相當明顯，學習任務重大，如果學習適應不良，可能延伸到國中。但是很多成年人認爲兒童不會經驗到太多的壓力，由於社會的觀念及家長的忽視、國小高年級學童壓力的問題容易被忽略，基於此，研究者決定以國小高年級學童的學校生活壓力爲研究主題，希望經由此研究能對國小高年級學童的學校生活壓力與因應策略有進一步的了解，此爲研究的動機之一。

彭偉峰（2004：54）指出，每一個學童遭遇到相同的壓力事件，但感受不盡相同，因爲學童間存在著個別差異，這種個別差異被學童的人格特質所影響。普遍存在於人格中的五因素是天生而來，具有一定性與穩定性，不會因環境而改變，因此瞭解學童的人格特質，就可以清楚影響學童想法的原因。

此一時期，兒童身心的發展尚未成熟，兒童在因應學校生活壓力的問題時，很難完全依賴自己的能力，必需依賴社會的支持，如父母、教師、同儕在問題解決上或情緒舒緩上的幫助。根據研究指出，而父母的認同與支持是兒童因應學校生活壓力最重要的社會支持系統，學校教師在爲學生解釋壓力的生理反應，及壓力管理的教導上是學生重要的資源（林銘宗，1999：34）。

最後研究者希望透過本研究，能夠讓相關教育人員，對於在此一時期，學童所處的學校生活壓力有所認識，並且協助他們面對並處理所面臨的問題，讓教師體會到什麼樣的支持是學生真正需要的。並且提供相關教育人員一些建議，以期待對學童所處的學校生活壓力有所助益，掌握相關教育人員對於學校生活壓力的協助與處理，此爲研究動機之二。

第 二 節 研究目的與待答問題

壹、研究目的

基於上述的研究動機，本研究的目的如下：

一、了解學童在學校生活中，感受到的各種壓力情況。

二、探討學童在學校生活中產生壓力的原因。

三、探討學童面對學校生活壓力所採取的因應策略。

四、探討相關教育人員面對學童學校生活壓力時所採取的輔導策略。

貳、待答問題

根據前述的研究目的，本研究主要探討的問題如下：

一、在學校生活中，那些情況會造成學童的壓力？

二、學童在學校生活中，產生壓力的原因爲何？

三、學童會運用什麼方法來處理所面臨的學校生活壓力？

四、學童對於解決學校生活壓力的需求爲何？

五、相關教育人員在學童面對學校生活壓力時，可提供那些輔導策略？

六、學校行政方面要如何做，才能夠解決學童所面臨的學校生活壓力？

NTUE Library

第 三 節 名 詞 釋 義

壹、學校生活壓力

學校生活壓力係指在學校生活的過程中，由於學童個人的因素、或外在環境，對於學童在學校表現的要求，知覺到學校環境中有阻礙學校表現的干擾因素，然而在評估自己的能力和可因應的資源後，自覺無法達成要求與排除困擾，經其主觀評估後，形成的一種被壓迫的感覺，進而引發身體上、認知上、情緒上和行爲上的連鎖反應。

本研究透過文獻資料分析，將學校生活壓力歸類爲；師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力 。

貳、因應策略

「因應策略」是指個體面對超過其擁有資源和能力的內外在情境或問題時，爲免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其它身心疾病，而透過認知改變或行爲努力，去處理情境或問題的動態過程。本研究係指透過文獻資料分析，將學童因應學校的生活壓力的策略分爲兩個向度（正面策略、負面策略），再依兩個向度分成五個類別，這五個類別分別是，積極面對問題、正向的舒緩情緒、延宕與逃避、負向的情緒發洩、尋求社會支持。茲將五個類別之內涵分述如下；

一、積極面對問題：勇敢的面對壓力，有計劃的解決問題、尋找一切可能的方案來解決問題。

二、正向的舒緩情緒：積極樂觀的態度，坦誠的面對情緒的變化，接受責任、反省和了解所面臨的問題，確實做好自已情緒的管理。

三、延宕與逃避：壓抑消極，逃避退縮，並不針對問題做解決。其做法包括；盡量不去想、當做什麼事都沒發生、不去想那件事、聽天由命、沒有辦法、無可

奈何、無助、放棄、接受事實。

四、負向的情緒發洩：當壓力超過個體的負荷時，採取負面的情緒因應。

五、尋求社會支持：尋找情緒上的支持，接受他人的同情與慰藉、尋找別人的了解和支持，或找最有利的社會支持來解決問題。

NTTU Library

第 四 節 研究範圍與限制

本研究限於時間、取樣，及研究者能力所及，研究的進行與研究的結果的應用有若干限制，茲敘述如下：

壹、研究範圍

一、研究地區

研究者服務的學校爲主要的研究地區。

一、研究對象

（一）學校生活壓力方面

研究對象選自研究者服務學校的學童，而且是研究者高年級學童，目的是爲了能在既已建立的師生關係從事研究工作，能有效的收集到真實可靠的資料。

（二）國民小學相關教育人員的建議方面

以研究者服務的學校的主任、組長與高年級的級任教師爲取樣對象。

三、研究內容

本研究將針對本校學生對學校生活壓力的因應策略加以研究，以期能瞭解學生在學校生活壓力之情形，並尋求壓力因應之道。

貳、研究限制

一、研究地區

本研究範圍僅限於本校高年級學童，故推論上有其地域性限制。

二、研究對象

本研究僅就高年級的學童部分加以研究，無法涵蓋全體的國小學童。

三、研究方法

本研究訪談部分，由於時間及人力限制，在學生方面將選取二十位受訪者進行訪談，其他相關教育人員將訪談五位，訪談資料代表性與客觀性有其限制。

NTTU Library

第 二 章 文 獻 探 討

本章的目的爲介紹與本研究有關的理論及相關研究，藉由文獻的探討、整理與閱讀，綜合歸納後，將本章分爲三節：第一節主要在介紹學校生活壓力的理論與相關研究；第二節主要針對壓力因應策略理論與相關研究做進一步的分析；第三節主要探討學校生活壓力因應策略與相關研究。

第一節 學校生活壓力理論與相關研究

本節主要以國小學童的學校生活壓力與相關課題爲探討的重點，包括壓力的定義與模式，學校生活壓力的定義，來源及相關研究的探討。

壹、壓力的定義

「壓力」的最早概念源自於物理學和工程學，係指物體受到外力作用所產生的一種抗力。1956 年 Selye 首先提出壓力的研究，將「壓力」這個概念引入社會科學的領域，認爲個體不同的壓力刺激（即壓力源）下會引發特殊的生理反應，而這些特殊的生理反應，都具有恢復正常狀態之需求的共同特質。此後壓力一詞廣泛的被使用，其定義也因研究者取向不同而有所差異，但綜合各學者對於壓力的定義大致可歸納爲三類，第一類視壓力爲一種刺激；第二類視壓力爲一種反應；第三類視壓力爲一種互動模式（引自蔡孟真，2000：25）。

從「個體」而言，「壓力」是個體對於加諸於其上的任何要求，預期未來可能發生的不愉快主客觀感受，亦即壓力內涵有三種成份：即內外在環境、對環境的詮釋，以及情緒與生理等身心狀況對內外在刺激所做的不愉快反應。大前題是當事者對該要求，覺得很重要，而且是具有密切關係的，才會造成壓力；質言之，

壓力的存在來自於個體對造成壓力事件的理解，認知和詮釋，而不在於事件本身（馮觀富，1996：29-32）。研究者整理學者對於壓力的定義如表 2-1-1：

表 2-1-1 壓力的定義

學 者	年 代	壓 力 的 定 義
Lazarus & Folkman	1980	壓力係指個體對其本身與環境之間關係的知覺及評估後，其必須付出所擁有的資源，甚至超過本身所擁有的資源時，可能會危其幸福。
張春興	1991	壓力是個體生理或心理感受到威脅時的一種緊張的狀態，此種緊張的狀態使個人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。
陳聖芳	1999	壓力是在某種情境下，個體預測可能產生不安定的感覺，或感受到威脅，因而引起情緒上和生活上的反應；以及個體面對不同的情境或環境改變時，體內所產生的變化，表現出緊張、焦慮、挫折、壓迫、及困惑苦惱的現象。因此，壓力包括外在環境的變化，對環境的評估、和情緒、生理刺激所做的反應。
黃月霞	2002	壓力不僅對單一事件或情境的反應。它的引發是透過複雜的壓力（pressure）和事件的交互作用，而事件可能是立即性或持續一段時間，同時受到支持系統和因應反應的緩衝或減少。
張茂源	2002	壓力係來自於個體對外界刺激互動下，經過個人評估、感到身心無法負荷時，所做的負面情緒反應，而評估標準來自於個人心理認知歷程、人格特質與個人的經驗。

資料來源：研究者自行整理

根據以上學者的論述，本研究將壓力定義爲，當個體受到外在環境或事件刺激時，個人評估此一關係對他造成的負荷，再依照本身的人格特質、個人經驗以及認知的過程，引起情緒上和生理的反應，表現出緊張、煩惱、苦悶、挫折、壓迫感，甚至危害身心健康的情況。

貳、壓力的模式

壓力的界定包含刺激取向、反應取向及互動取向，因此壓力可定義爲個體對於內外在刺激事件，經其主觀的認知評估而感到威脅與困擾，因而產生生理或心理需要再適應的歷程(紀怡如，2002：31)。

鄒浮安(1997：10）綜合學者們對於壓力的界定，大致分爲下述三種取向來定義壓力：一、從壓力源的觀點，二、從壓力反應的觀點，三、從個人與環境互動的觀點來定義壓力。因此產生了此三種壓力模式，透過壓力模式，將有助於了解壓力的概念。這三種壓力的模式分別是：刺激本位模式、反應本位模式、及互動模式。茲以三模式進一步敘述壓力的概念。

一、刺激本位模式

此壓力模式係以對個體有害的環境刺激來界定壓力。換言之，壓力產生自個人的環境，而對於外在壓力源的反應爲緊張，刺激觀點的研究取向在於辨明各種情境的刺激，強調壓力來源的重要性。

Lazarus & Folkman 則認爲若將壓力事件視爲一種刺激，僅指出壓力現象的某一層面，未能概括壓力的完整意義。因爲個體對壓力的忍受度常有個別差異，不同的個體面對相同的情境可能會有不同的知覺歷程和處理方式(引自鄒浮安，1997：12)。

二、反應本位模式

反應本位的壓力模式，強調壓力是個體在壓力源下的某種特定的反應。這個模式主要受 Selye 的影響。Selye 認爲壓力是個體對各種要求所產生的非特定反應，壓力源的性質不管是生理的、心理的、社會的對個體所產生的生理影響都是一致的。

從 Selye 的「一般性的適應症候群」論點看來，個體對壓力的適應力或適應能量是有限度的，在不斷的壓力下，耗竭必將發生，只是個體產生了某種被認爲是壓力的反應（不管是心理的或是生理的）就可認定個體是處於壓力狀態。很顯然的這種界定忽略了個體對壓力反應的個別差異，因爲並非每一個人在相同的壓力刺激下，都會感受到壓力。個體對刺激情境的知覺和評估，將決定其反應方式（引自林明宗，1999：9）。

馮觀富(1996：10-12)從壓力反應的層面來看，壓力的反應包括：情緒、生理

與行爲三方面的反應。情緒的反應通常是生氣、焦慮、恐懼、悲傷、煩燥。情緒的反應會干擾應對，這個干擾表現在學業成就上，如過度緊張影響考試，但影響的程度視學業的複雜性而定。生理的反應涉及個體的交感神經系統和激素的共同作用。

三、互動模式

壓力是個體對環境刺激，經過主觀認知後產生威脅的感受或生理的激勵之現象，壓力是個體和環境互動的結果。這個觀點主要受 Lazarus & Folkman 互動論的影響。

從個人與環境互動的觀點，當個體面臨壓力情境時，對於情境是否有傷害、威脅、挑戰等性質予以辨別，並評估自己的因應資源與環境要求能否達成平衡，若個體認爲威脅很大且無法處理，將感受到很大的壓力；反之，若壓力情境並不構成威脅，則不會覺得有壓力了(鄒浮安，1997：16)。

不論是「刺激面」、「反應面」、或「互動面」的壓力定義，其實基本上都包含了「刺激－反應」的關係，只是強調的重點不同而已，「互動模式」的壓力定義是比較複雜的認知向度，需要較高層次的認知能力才能注意到互動現象。

上述三種壓力的模式，以互動模式爲較周全，不但考慮到壓力的刺激面及反應面，也考慮到個體和環境之間的互動關係。

參、壓力的一般症狀

姜得勝（2003：21-25）的研究指出，適當的壓力可提升個人的表現，但過度的壓力，則會讓人容易致病，承受過度壓力時的警訊是出現「身心症狀」，常見的身心症狀包括：

一、 生理上的症狀：個體遭逢壓力，身體常見的症狀是會容易引起疲勞、偏頭痛、肚子痛、胃腸病、高血壓等現象。

二、 情緒的困擾：個體遭逢壓力，除生理會有特殊反應外，情緒上也常出現使

人感到注意力不集中、緊張、焦慮、不安、挫折、失落、有壓迫感、健忘、不安、易怒、甚至粗心大意等情緒失調現象。

三、 抵抗性的行爲：個體遭逢壓力，有時也會產生暴力、攻擊、破壞、敵意、自誇、無禮粗暴、脾氣大、用髒話罵人、嫉妒、虐待小動物、甚至有自虐的情況發生等行爲。

四、 逃避性的行爲：有些人遭逢壓力時會表現過度依賴父母、不喜歡上學、不帶功課回家、逃避現場、幻想、昏沉想睡、沉默、孤獨、自責、害羞、暴飲暴食、吸吮手指頭、自同儕生活圈中退怯等行爲。

五、 夢魘性的反應：有些人遭逢壓力時則會做惡夢、尿床、咬牙齒、大驚小怪、失眠、睡不安穩、大聲哭泣等等行爲。

根據林鳳真（2004：26）的研究中指出，承受過度壓力時的警訊是出現「身心症狀」，常見的身心症狀包括；

一、 心理的影響：如不安、缺乏興趣、憂鬱、挫折、壞脾氣、心理煩燥等。

二、 行爲的影響：人際關係不良、暴飲暴食、或無食慾、過度興奮等。

三、 認知上的影響：無法集中精神、易遺忘、過度敏感等。

四、 生理上的影響：心跳加快、血壓增高、呼吸困難、四肢無力等。

五、 健康上的影響：頭暈、偏頭痛、失眠等。

總之壓力所引起的症狀，主要出現在生理、心理、情緒、認知等方面，其中生理上出現的症狀主要是有頭痛、冒冷汗、手心會流汗、肚子痛等。情緒的反應有不安、難過、焦慮、憤怒、心神不寧、煩躁、緊張等；在行爲上出現的症狀主要表現在人際關係、攻擊行爲、不良的溝通；在認知上主要有學習情況低落、無法集中精神、或者是過度的敏感、把過錯都歸究於自己，自暴自棄等。

肆、兒童壓力的一般症狀

壓力究竟會在孩子身上引發何種症狀呢？當人體接受到外部的某些刺激時，一旦產生緊張，在人體內部便會出現各種反應，以適應這些外來的刺激。換

句話說，當人的身體或心靈面對來自於外界的刺激或壓力時，便會自動產生一股抗衡的力量，這就是壓力的反應（蕭照芳，2005：94）。研究者整理學者對於國小學童面臨壓力所出現症狀的相關研究，茲列表 2-1-2：

表 2-1-2 國小學童面臨壓力所出現的症狀

學者	年代	研 究 結 果
馮觀富	1996	孩子成長較爲成熟時，因壓力所致的行爲表徵常不易辨認，研究者列出幾種壓力行爲警報訊號，其表現都與壓力有關： 一、 身體的反應：腸胃問題、昏眩、磨牙、手掌出汗、發冷、頭痛 二、 反抗反應：暴力行爲、無禮粗暴、脾氣大、很難與朋友相處。 三、 逃避反應：不喜歡上學、逃避現實、藉口拖延、沉默、孤獨。 四、 學校學習成績低落、大驚小怪、容易疲倦、常常嘆氣或打哈欠、易怒缺乏耐性。
富田富日也（著）朱潔、唐承紅譯	2004	國小學童受到壓力的困擾時會出現以下的幾種情況 一、 會常常因爲一點兒小事就想哭。 二、 總覺得很疲勞。 三、 不能安心下來學習，心煩意亂的。 四、 早上無精打采，不想來上學。 五、 食物不好吃，沒有胃口。 六、 頭疼，常肚子不舒服。 七、 原來愛說話，現在卻不怎麼說了。 八、 想說別人壞話或想欺負別人。
林鳳真	2004	兒童面對壓力可能出現的症狀或反應，則有以下的幾種情形： 一、 退化行爲：是指表現更像更年幼的兒童，例如：吸拇指、小題大作、緊抱不放、難以適應改變、抱怨、依賴及需求增加。 二、 害怕與災害有關的情境，例如：下雨、打雷、風吹等。 三、 睡不著、常做惡夢，看起來是悲傷或沮喪。 四、 不尋常的安靜、退縮，對於任何事情漠不關心、冷默、不積極。 五、 抱怨、頭痛、肚子痛或其它身體方面的疼痛。 六、 不順從、頂嘴、甚至攻擊的行爲。容易生氣、心情很煩、不爽的感覺。 七、學業的表現低落。易分心、不專心、注意力不集中、煩燥好動。 八、上課感到無聊、打瞌睡、上課覺的很疲倦、礦課、不喜歡上課。 九、因爲某些因素與同儕之間關係的改變。

資料來源：研究者自行整理

總之兒童面臨壓力時的症狀，主要表現在生理、情緒、行爲、認知等四方面。生理的症狀包括，肚子痛、頭痛、感覺到疲勞和倦怠；情緒上的症狀包括：容易生氣，心情煩躁、害怕、悲傷、沉默、孤獨等，表現在認知上的症狀包括：學業的表現低落、上課不專心、注意力不集中、上課感到無聊、不喜歡上課、行爲的症狀包括：不尋常的安靜、退縮，對於任何事情漠不關心、冷默、不積極，甚至攻擊性的行爲等。這些的反應不管有沒有舒緩壓力的功能，由這些症狀可以察覺學生可能正面臨壓力的情境。

伍、學校生活壓力的相關研究

根據林銘宗(1999）的研究指出，「學校生活壓力」是指學校生活的過程中，由於個人的因素、或外在環境，對於學童在學校表現的要求，知覺到學校環境中有阻礙學校表現的干擾因素，然而在評估自己的能力和可因應的資源後，自覺無法達成要求與排除困擾，經其主觀評估後，形成的一種被壓迫的感覺，進而引發身體上、認知上、情緒上和行爲上的連鎖反應。

胡悅倫（1997：10）在研究兒童壓力源的結論中提到（1）多數的研究都集中在主要的生活事件，反而忽略一般兒童所關心的日常生活小困擾；（2）除了壓力源本身，壓力記憶的再觸發和間接壓力源也是可能是壓力的來源，值得注意。

馮觀富（1996：23）研究兒童的壓力因素中，指出學校教育歷程會導致兒童的壓力。學校焦慮是教育帶來的壓力之一，學校焦慮不止限於學校環境，也與校外的因素相關，如父母對子女的期望過高，不合時宜的干涉，某些家庭在子女兒童期過度強調表現和成就，而排斥其它的特質，這些也是兒童壓力的來源。考試焦慮也是學校另一項壓力的來源，就小學生而言，考試焦慮和成績表現也有負相關。而口試焦慮又是其中最大的壓力，不熟悉的考試也會引起更多的焦慮。老師的行爲也常是導致壓力的來源，其中老師最容易形成的壓力狀況是製造競爭，因競爭對自尊有威脅，因此競爭產生壓力。

本部份主要是探討有關學生學校生活壓力的相關研究，主要分成三方面來敘述，首先是學生壓力的來源；其次是學生壓力背景變項差異之分析，最後是與學生壓力相關的研究結果。

一、 學童學校生活壓力來源的相關研究

學生壓力的來源（stressors）並非只是單純因素所致，可能來自多種因素交互作用形成的，而各家學者的研究並不一致，歸納如表 2-1-3：

表 2-1-3 學生壓力的來源

學者	年代	研究主題	研究結果
高源令	1992	研究台北市兒童學校方面的壓力	曾以臺北市國小四、五、六級學生爲對象，探討兒童的壓力發現，兒童所感受的日常生活壓力，程度最大的是爸媽吵架，其次是怕歹徒強暴、性騷擾、家人生病等；而最常遇到的則是考試考壞、上課背書、抽考、爸媽期望過高等。
馮 觀 富	1994	研究十歲到十二歲的兒童的主要壓力源爲	十歲到十二歲的兒童的主要壓力源爲；社交問題、身裁、害羞、異性、惶恐、健康、金錢、競爭、自我概念、父母、公平參與、同儕暴力等，其中多數與學校相關。
曾肇文	1996	研究新竹市國小四、五、六年級的學生，學校生活壓力的來源	發現學校生活壓力的來源爲：考試壓力、老師壓力、自我能力概念壓力、同儕暴力壓力、功課壓力及校規壓力等。
周意茹	1995	探討國小學生行爲困擾	國小學生行爲困擾主要以（1）自我關懷困擾，（2）身心發展困擾（3）學校生活困擾（4）人際關係困擾（5）家庭生活困擾，等五項爲指標。
梁培勇	1993	使用開放式問卷來探討一到六年級學童感受到的壓力情況	研究者將學童的生活壓力事件分爲同儕類、老師類、功課類、身體類、父母類。

表 2-1-3 學生壓力的來源（續）

學者	年代	研究主題	研究結果
黃智淵	1998	研究台南市國小學童學校生活壓力。	發現國小學生所面臨的學校生活壓力大部份來自老師、同儕、暴力、功課、考試、校規、自我概念及能力等。
李志強	1999	教師行爲、父母管教態度與國小學童學習壓力之關係。	國小學童所面臨的學校生活壓力來源大部份來自老師、同儕、暴力、功課、考試、校規、自我概念及能力。
曾淑華	2002	國小學童行爲困難、求助對象與因應策略之研究	研究者將行爲困擾的類型區分爲：學業功課困擾、人際關係困擾、身材樣貌困難、金錢使用困擾與家庭生活困擾等五個層面。
蔡素美	2004	兒童壓力反應與解除壓力方式之探討	當兒童被問到什麼是他們最不愉快的事情，兒童普遍的指出，學校中發生的事讓他們最煩惱，其中又以課業方面的問題最困擾他們。學童們常提到的壓力事件包括:考試或作業的成績不好、害怕以後的學業表現不佳、不瞭解學習內容、被老師問到的時候不知道答案、因違規而被處罰、以及老師不喜歡自己。

資料來源：研究者自行整理

根據以上學者的論述，國小學童所知覺到的學校生活壓力主要有：師生互動壓力、同儕互動壓力、課業壓力、考試壓力、各項比賽壓力、學校常規壓力、身體狀況壓力。

二、學校生活壓力背景變項差異之分析

學校生活壓力背景變項，主要有性別、年級、學業表現、父母教育程度、教師教導方式。

（一）就學校生活壓力背景變項差異之分析，無顯著差異的方面：

1. 蘇建璋（2000：106）的研究中指出：不同的教師教導方式，對兒童的心理需求困擾沒有產生影響。

2. 曾淑華（2002：86）的研究國小學生行爲困擾指出：在學業功課、人際關係、家庭生活困擾等層面上，不同性別學生無顯著的差異存在。以年級分析，在學業功課、人際關係、家庭生活困擾等層面上也無顯著的差異存在。

3. 黃智淵（1998：102）研究國小學童學校生活壓力指出：學生對考試壓力、自我能力、概念壓力、功課方面的壓力未受到性別和年級的顯著影響。

（二）以表 2-1-4 主要說明學校生活壓力背景變項間，研究結果有顯著差異的情形，如表 2-1-4 所示：

表 2-1-4 學校生活壓力背景變項間，研究結果有顯著差異的情形

變項	研究者（年份）	研究對象	研究結果
性別	曾肇文（1996）	國小高年級	一、校規壓力：男生大於女生。 二、考試壓力、同儕暴力壓力：女生大於男生。
性別	施佩芳（2001）	國小學童	學校生活壓力：女生大於男生。
性別	黃智淵（1998）	國小學童	教師壓力：男生大於女生；校規壓力：男生大於女生。
年級	曾肇文（1996）	國小學童	一、對教師壓力的知覺上，六年級大於五年級。 二、在對同儕暴力之知覺上；四、五年級大於六年級。 三、校規壓力知覺上，六年級大於四、五年級。
年級	黃智淵（1998）	國小學童	同儕暴力壓力：六年級最高。
年級	蔡素美（2004）	國小學童	六年級女生感受到的整體「課業壓力」、「同儕壓力」大於五年級女生。
年級	彭偉峰（2004）	國小學童	六年級的國小學童感受到師長父母的壓力，大於五年級的學童。
學業成就	張琇君（2000）	國小學童	學業成績較佳，及對功課較重視者，越常重視社會比較，其課業壓力越重。
學業成就	蘇秋碧（2000）	國小學童	成績低落的學生易受同儕排擠，同儕壓力較大。
學業成就	田運虹（2001）	國小學童	學業成就與違規行爲有顯著的負相關。
學業成就	周巧芳（2005）	國小學童	學業成就越低，個人壓力越大；學業中等的學童感受較多的同儕和教師壓力；學業成就越低，感受到的課業、考試方面的壓力越大，整體學校壓力的感受，學業成就越低，感受越大。

資料來源：研究者自行整理

就學校生活壓力背景變項差異之分析，有顯著差異的方面，整體而言女生感受到的學校壓力高於男生。六年級在知覺學校生活壓力方面均比較高，學業成就越低，感受到壓力越大，如果老師的教導方式是關懷民主的方式，學童所感受的學校壓力越小。

三、學校生活壓力相關之研究

Chandler（1985）特別強調，研究兒童壓力時，應該注意下列幾點：一、釐清兒童壓力來源；二、瞭解兒童對壓力的知覺；三、評估壓力對兒童心理的反應、學校功能、社會關係及行爲反應的影響；四、評估兒童適應的行爲。

蕭照芳（2005：43-44）對於兒童的壓力提出以下論點：（1）壓力會隨著不同的成長階段而有所改變；（2）決定壓力性質的好壞，並非在於事件本身，而是完全取決於當事人看待壓力的方式。

Helm & Gable 研究國小學生的學校生活壓力，其結果有下列幾種；一、壓力源：（一）師生交互作用（二）學習壓力、（三）同儕交互作用、（四）學業自我概念。二、壓力的顯現：情緒的、行爲的、生理的（引自曾肇文，1996：19）。

黃加淼（2004）的研究發現，教師的管教方式與學童情緒具有一定程度的關聯。其中教師的權威行爲、高度的期許、含糊不清的期望與學童焦慮具有顯著的正相關。周巧芳（2005）指出，老師的行爲暴力與語言暴力會讓學童的心理產生恐懼，也會造成學童心理的負擔。

Asher & Gaberiel 指出如果學童處於一個不友善、不和諧而且又被同儕團體拒絕或者是排斥的同儕關係中，將會產生焦慮、緊張、缺乏自信等情緒的痛苦結果（引自陳厚仁，2003：14）。

孫瑜成（2004）的調查研究指出，學生感受到老師壓力的理由是，老師過於注重學業表現、害怕達不到老師的期望、老師管教很嚴格、畏懼老師、老師沒有顧及到學生的感受、覺得老師對我有成見。學生感受到同儕壓力的理由是，朋友對我的影響很大、擔心沒有朋友、人緣關係不佳等。黎素君（2006）的研究發現，

被欺凌者的心情以「生氣想報復」佔多數，其它依序爲「傷心難過」、「十分在意」、「其它」，其它則包括不在乎或沒感覺。

林銘宗（1999）進一步探討課業壓力的形成因素，包括「自我期許的壓力」、「各學科學習壓力」、「當眾發表」、「身心狀況的壓力」、「父母期望的壓力」、「老師教導的壓力」、「同儕的壓力」、「補習壓力」、「考試壓力」、「升學壓力」。

蔡文標（2002：79）指出測驗焦慮是指考試或測驗而引起的緊張狀態，兼有心理和生理成份：1.心理的成份：焦慮不安、恐懼、對考試的結果有負面的預期和擔心，很少考慮到正面的意義；2.生理成份：心跳加快、緊張、手心會流汗、頭痛等。李雅雯（2004：16）指出重要他人對我們的身體意象出現負面的評價時，則個人的自我概念便會受到威脅，便會出現負面的情緒反應。

黃淑珍（2003：13-14）主張競賽狀態性焦慮包括三個要素－認知的焦慮、身體的焦慮、自我信心。其中認知的焦慮乃指個體對其表現的憂慮與掛念，包括害怕失敗、負面的自我評價，身體焦慮是一種自發性的生理反應，包括緊張、心跳加快，身體不適等、許多研究發現，發現自信心與成績表現有其正相關。

學童感受到壓力的原因包括心理、生理、行爲、認知、情緒等幾方面的壓力反應，每個學童遭遇到相同的壓力事件，但感受不盡相同。學校生活壓力對兒童造成的是負面的或正面的影響，則取決於下列的因素：兒童本身如何看待壓力源、兒童因應壓力所憑藉資源的多寡、以及兒童對事件努力的意願程度。

陸、小結

施佩芳（2001：41）綜合國內外學者的研究發現，國小學童的學校壓力來源依序來自「功課壓力」、「考試壓力」、「同儕壓力」、「師生互動壓力」、「身體發育或傷害壓力」、「學校常規壓力」、「運動壓力」等。周巧芳（2005）的研究發現，國小學童整體學校壓力的感受達中下程度，高年級學童感受到的學校壓力來源是「同儕壓力」、「個人壓力」、「課業或考試的壓力」、「老師壓力」。

林銘宗（1999）探討國小六年級學童的課業壓力，並將其分成二大類，其一是個人因素所造成的壓力，包括自我的期許、學科的學習壓力、當眾發表的壓力、身心狀況所導致的壓力。其二：是外在環境所導致的課業壓力，包括父母期望、老師教導、同儕壓力、考試、補習等。

陳明珠（1995：36）指出造成考試壓力的情況，在家庭方面，主要和家長不當的教養態度有關，在學校方面，會造成學生考試焦慮的因素，主要是老師不良的人格特質及權威性的行爲、同儕彼此的競爭、及測驗的難度過高。在個人因素方面，則和學童本身的學習習慣和個人特質有很大的關係。

黎素君（2006）的研究發現，欺凌被害行爲中以「被別人嘲笑」比例最高，其它依序爲「被別人取綽號」、「被別人打」、「被同學辱罵」、「被同學找麻煩」。Olweus 指出，直接的欺凌行爲和間接欺凌的差異在於前者對受害者進行攻擊行爲、後者指社會的孤立和排斥，欺凌的行爲以口語的攻擊行爲最常見（引自洪嘉謙，2003：11）。

黃清如（2000）指出；害怕自己的表現失常、老師的責罵、怕辜負家長和老師的期望、對手太強、運動競賽時怕受傷或疼痛、同學的指責、比賽前煩惱與表現有關的負面評價預期，這些情況造成參賽者的心理壓力。

根據何家儀（2003）的研究發現，兒童在學校生活中，常規的適應問題，主要包括；服裝儀容的規範、整潔工作的要求、上課的規矩、行爲的要求、集會和升旗的規矩。

根據 Rieves & Cash 的研究發現，在學童及青少年期間曾有被同儕嘲笑之經驗佔受試樣本的 62%，而被嘲笑的部位以臉部和頭部佔 45%，其次爲體重 8%，對於兒童而言，嘲笑可能是無心的，可是卻造成受嘲笑者很大的心理壓力（引自郭靜如，2000：59）。

本研究主要就國小學童在學校生活壓力的問題做探討，在學校生活的壓力源上，研究者探討的內容主要是；同儕壓力、師生互動壓力、考試壓力、功課壓力、學校常規壓力、各項比賽的壓力、身體狀況的壓力。研究者根據國內外學者

對於國小學童所知覺到的學校生活壓力，分別歸納如下：

（一）同儕壓力：同學之間的競爭、同儕之間的互動、同儕暴力、同學之間發生口角、他人取笑、同儕冷落等、被嘲笑造成心理傷害、被同學毆打。

（二）師生互動壓力：老師管教太嚴、老師上課聽不懂、老師上課方式讓我覺得無所適從，老師請學生發表、老師的期望太高、老師對我相當失望、老師偏心、老師處事不當、老師不了解我的感受、老師對我不公平、老師誤會我、老師無緣無故處罰我等。

（三）考試壓力：考試題目不會寫、考試分數太差、學業成績不理想等。

（四）課業壓力：未準時完成老師交代的作業、功課的問題無法解決、學業壓力太重等。

（五）學校常規壓力：學校的規定或老師的規定太嚴格、無所適從等。

（六）身體狀況壓力：在校園裡受傷、身體疾病、身體發育等。

（七）各項比賽或競賽壓力：害怕自己的表現失常、老師的責罵、怕辜負家長與老師的期望、怕對手太強、運動競賽時怕受傷或疼痛、裁判不公平的判決、同學的指責。

第二節 學校生活壓力因應策略理論與相關研究

本節主要以壓力因應策略相關課題爲探討的重點，包括壓力因應的意涵、壓力因應策略的意涵；壓力因應策略的相關理論及研究。

壹、壓力因應的意涵

由於研究取向不同，因此對因應會賦予不同的意義，雖然研究者對壓力因應的定義有所差異，但確有一些基本的共識。首先因應是個體遇到困擾或壓力事件，個體在認知、情緒及行動上的反應。其次因應是一種動態的歷程，涵蓋認知、情緒、行動、與評價等方面，是一種過程取向。壓力的因應因個人的經驗、人格特質和情境的不同而有所差異，因此壓力因應方式的使用，也會因個體遭遇壓力的強度而有所不同（歐慧敏，1996：16）。

Folkman & Lazarus 認爲因應是一種調適壓力的過程，個體會不斷評鑑情境對於個體的意義，不論此情境所意謂的是具傷害或是有益，個體必需選擇適應的方式，採取壓力因應的行爲(引自吳明順，2002：51)。

李思宏（2004：48）對「壓力因應」所下的定義，歸納有以下幾項特性：

（一）壓力因應是動態的過程取向。

（二）壓力因應是個人努力去處理內在、外在的要求，其結果是獨立的，而不管其努力的成功與否，亦無所謂因應的好與壞。

（三）壓力因應是積極性的措施，個人所採壓力因應，受個人及環境所影響。

（四）壓力因應是一種對壓力上或情緒上的處理方式。

(五) 壓力因應之結果非絕對成功與否，「控制壓力」非等同於「克服壓力」。

研究者整理學者對於壓力因應的定義，以了解壓力因應的意涵，茲列表2-2-1

表 2-2-1 壓力因應的定義

研究者	年代	壓力因應的定義
Belling & Moss	1982	因應行爲是介於壓力事件與適應結果之間的主要因素，因此假設因應具有緩衝壓力的正面效果。
Cohen & Will	1985	認爲因應是個體面對超過自己所能掌握資源而產生緊張和威脅時，努力處理問題的歷程。
Lazarus & Folkman	1986	因應是個體爲降低或容忍，由壓力所造成的內在或外在的要求，所採取的認知或行爲的努力，且不管這些努力是否能有效的處理。
Lazarus & Launier	1987	因應是個人在行動上和內心上的努力，以處理環境和內在要求的衝突，而這些衝突和要求足以對個人造成負擔，因應的目的在於掌握新情境或問題，也就是說成功的面對困難。
曾肇文	1996	因應定義爲個人持續的改變認知與行爲的努力，以控制被評估爲會耗損或超越個人資源之特殊外在或內在的要求。這個定義有三個特色：第一它是過程取向，第二視因應爲脈絡，第三關於因應的效果並無事先的假設。簡單定義爲個人爲控制內外在要求之所有努力，而不論其成功與否。
歐慧敏	1996	因應是個體面對超過其所擁有資源和能力的內外在情境或問題時，爲免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其它身心疾病，而透過認知改變或行爲努力，去處理情境或問題的動態過程。
魏俊華	1998	因應的定義是個人在與環境互動中，爲應付或處理個人的內外在需求，或保護自己不被壓力威脅、傷害，而在認知與行爲上努力的過程。所以因應涉及一定數量的努力和計畫，它並非對要求、挑戰的一種自動或反射性反應，個人的因應行爲是非常重要的，因爲它可改善或反增加心理的倦怠。

資料來源：研究者自行整理

根據以上學者的論述，研究者認爲，「因應」是個體在與環境的互動過程中，在面對壓力時，所採取的反應行爲，爲了建立心理和生理的平衡，避免產生威脅、焦慮所採取的方法和策略。如果因應的策略有效，則可以降低或減輕壓力所造成的困擾，反之因應的策略沒效，不但不能克服壓力，反而會引起生活上的困擾。

貳、壓力因應策略的意涵

學者對於因應（coping）的看法隨著觀點、時代之不同而有不同的定義，早期對因應的看法偏向特質論，認爲因應爲個人的一種特質，個體對外在事件的因應方式有一定的傾向，此時期較常稱因應爲「因應方式」。隨後對壓力因應的研

究，則著重於因應過程與處理上，認爲情境是影響個體因應的主要因素，環境中的因應資源以及個人對外在事件的認知評估都會影響個體的因應行爲與結果；這樣的看法就是所謂的情境論的觀點，由於不將壓力因應視爲不變的特質，故此時期較常稱因應爲「因應策略」（劉嘉倫，2004：17）。

陸穗璉(2003：306)將壓力因應策略歸納爲四種取向；分別是人格特質取向；直接/緩和行動取向；評估問題、情緒取向因應；認知取向，研究者參考相關的文獻，歸納如表 2-2-2：

表 2-2-2 因應策略的內涵

學派名稱	代表人物	主　要　內　涵	資料來源
人格特質取向	Pervin	認爲個體的人格特質會決定其因應行爲的方式，由於個人人格特質形成的因素頗爲複雜，故主要是以先天遺傳、後天環境、社會人格和教育性人格等特質來討論其可能表現的因應行爲。	張淑雲（2002：54）
直接／緩和行動取向	Lazarus	將因應的方式分成兩大類：直接因應與間接因應。直接因應是指當個體遭遇壓力的外在事件時，經個人評估之後，發現能力上是可以處理或改變的，即採取直接因應，而間接因應則是指當個體評估自己無法改變壓力的外在環境，或面對自己內在情境不能妥切調適時，採取緩和的因應行爲。	林克銘（2005：45）
評估取向	Moos & Billing	認爲個體因應壓力的策略是經過評估的過程，首先是邏輯分析；確認問題並預想可能採取的行動及往後的結果。其次是重新定義認知：釐清情境，並做更進一步的建構；最後對壓力的情境採取因應的行爲。	曾淑華(2002：52）
認知取向	Lazarus & Folkman	認爲壓力與因應是動態的認知評估（cognitive appraisal）過程，而此一評估歷程包含五個階段： 一、可能發生的壓力事件：包括影響個人的生活事件、日常困擾等。 二、初級評估：個人評估壓力刺激對個人的意義。 三、次級評估：個人評估面對壓力刺激時，所擁有的因應資源與可採取的因應方式。 四、因應方式的使用：統合問題焦點的解決策略和情緒焦點的情緒舒解策略。 五、適應結果：壓力適應結果可能造成社會功能、士氣、生理健康三方面的問題。	陳文俊(2002：45）

資料來源：研究者自行整理

人格取向、認知取向、行爲表現、評估的方式不同而產生不同的因應理論，個體會不斷評鑑當時的壓力情境對於本身的意義，不論此情境所意謂的是具傷害或有益，個體必須選擇「適應」的方式，而採取因應的行爲。

參、壓力因應策略的相關理論

壓力因應的理論從相關的文獻中，可歸納出三種：首先是人格特質導向學派之因應理論，其次是認知評估因應理論，因應矩陣學派，最後是互動因應理論，研究者將四種理論分別敘述如下；

一、人格特質導向因應理論

人格特質導向學派認爲人格的特質決定個體對壓力的因應方式，個人的人格極爲複雜，Pervin指出「人格特質」是影響因應行爲的主要因素，人格的形成是極爲複雜，且個別差異大，其主要特徵可歸納爲四類：以下依此四類說明人格特質導向學派之因應理論：

1.先天遺傳的人格特質：如基因、智商、性別、體裁、容貌會影響個人的作爲；個人先天的本質受遺傳決定了大半，如種族、智力、外貌而影響了個人不同的因應方式。

2.環境性的人格特質：生存競爭激烈的環境中，人格的心理症狀，如緊張、焦慮、壓力大多來自生存競爭的環境、經驗所造成，民族性、個人生活史等，都影響其因應行爲。

3.社會性的人格特質：社會力量會影響心理的發展。現在的社會領導、移民政策、智力測驗均有社會達爾文主義現象，因此，社會階層實質的由先天基因及後天努力所決定，當代人格特質明顯的朝向社會達爾文主義的因應行爲模式。

4.教育性的人格特質：人格有解組有情緒性、認知性、行爲性等因應方式（引自張淑雲，2002：54-55）。

二、認知評估因應理論

壓力與因應的概念分析，首先由Lazarus於1966年提出，他認爲壓力包括兩個過程，認知評估和因應，兩者是個人與環境間壓力關係的重要緩衝媒介，也會影響到壓力的立即與長期效果（林純文，1996：59）。

壓力互動模式包含壓力源、初級評估、次級評估、因應策略與壓力結果，其中次級評估爲評估個人所具備的資源及應付傷害、威脅的初步情感反應，其基本特徵是「覺得自己可以改變事件問題的程度」壓力是種主觀的意識經驗，個人知覺壓力的存在與否，以及對壓力的反應，皆有個別差異，是以壓力的產生端視個人如何省視環境中的刺激或事件（魏俊華，1998：45）。

Whitman指出相同的壓力情境，並不會對每個人皆造成壓力，而當感受到壓力時，也未必每個人都會有消極負面的想法與感受。職是之故，壓力必須經過個人的知覺和主觀評估（appraisal ）的過程，評估過程則受到個人學習、過去經驗、人格特質、信念、與價值觀的影響，當個人評估環境具有威脅或傷害時，便是產生壓力（引自魏俊華，1998：45）。

Lazarus & Folkman 以「壓力互動模式」說明壓力的歷程（如圖 2-2-1），其認爲壓力是認知評估的過程，因個體對環境的判斷與評價而產生的壓力的感受（引自紀怡如，2002：30）。

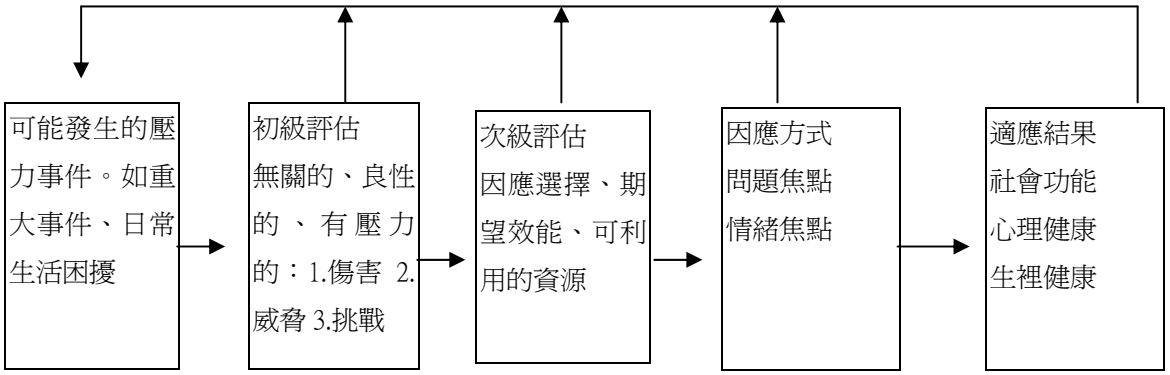


圖 2-2-1　壓力互動模式圖

資料來源：引自紀怡如(2002：30)

二、因應矩陣理論

Justice 在 1988 年提出「因應矩陣」（coping matrix）來說明因應的方式，如表 2-2-3 所示：

表 2-2-3 壓力因應矩陣

	問題取向	情緒取向
直接行動	針對外在環境：問題解決技巧、獨斷、磋商、說服、攻擊、尋求運用資源，及他人協助 針對內在環境：認知重建修正、認知偏差、改變內在對話	針對身體層面：運動、鬆持練習等。 針對情緒層面：討論壓力源、參加聚會、看電影、渡假。
間接行動	針對外在環境：逃避、置之不理、離開 針對內在環境：保持樂觀	針對身體層面：吃東西、飲食習慣的改變 針對情緒層面：運用防衛機制、聊天、做有趣的事、放棄。
抑制行動	警戒與期待、不採取行動、保留反應	休息與期待
資源	社會支持、訊息、信念態度、幽默、挑戰感、新奇、陳諾、健康、物質資源	

資料來源：引自陳文俊 (2002：43)。

上表橫軸爲因應取向分爲：

（一）問題取向：指改變環境強度的來源（包括外在環境與內在環境）

（二）情緒取向：指緩和問題所帶來的痛苦與困擾（包括身體與情緒層面）

縱軸是個體所使用的因應方式與策略，有三種方式：第一、直接行動，第二、間接行動，第三、抑制行爲。因應資源的有無，則是阻礙或促進個體成功適應的重要因素（引自陳文俊，2002：43）。

Justice融合了其他學者的觀點，並提出「因應矩陣」的方式，說明因應資源與因應策略。他將因應分爲問題取向與情緒取向，問題取向是指改變問題的強度來源（包括外在的或內在環境），情緒取向是指緩和問題所帶來的痛苦與困擾（包括身體或情緒層面）；個體所使用的因應方式或策略有三種方式，包括直接行動、間接行動及抑制行動，而因應資源的存在與否，則是阻礙或促進個體成功適應的重要因素。茲就問題取向因應及情緒取向因應再加以說明：

（一）問題取向因應

問題取向因應是指個體直接或間接去做一些事來解決或紓解壓力感受及壓力威脅感，可能採取許多形式策略，包括分析探討壓力事件發生的原因，改變個人預期的想法；設定目標，擬定行動計畫並確實執行；尋求相關訊息，思考一些變通的辦法去處理問題；分析不良的後果做最壞的打算或尋求協助；熟悉新技能以增進自我控制，包括先前防範措施、攻擊和冷漠。

（二）情緒取向因應

當個人感覺必須去忍受壓力刺激時，較易採取情緒取向因應方式，以改變個人的主觀認知，緩和問題所帶來的痛苦與困擾，使個人能紓解壓力所造成的情緒或身體上的衝擊，是一種防衛方式。處理情緒的功能目的在調整因壓力所引起的情緒，此種因應策略是以行動或思考的方式去調整或降低伴隨壓力情境而來的情緒問題。情緒的因應方式可有效降低情緒的苦惱，但對環境與現實問題並無直接助益。在面對無法解決的壓力來源時，必須求助於情緒焦點的因應方法，包括練習放鬆技巧，利用運動來減輕身體上的不舒服，學習分辨感覺與釋放痛苦的情緒，阻止那種只會助長壓力的壓力性想法，努力去接受不可避免的事情，以能夠減低痛苦的方式來重新塑造情況（引自李思宏，2004：53）。

四、互動因應模式

「互動模式」理論乃Lazarus & Folkman 於1984年所提出，陳文俊(2002：46)認爲壓力的因應行爲是個體與環境互動過程中的一種結果，亦即壓力事件的環境系統因素與個體系統因素都會影響因應策略（如圖2-2-2）。

Lazarus & Folkman 依據「個體與環境互動的壓力因應模式」，訂出因應策略量表，此量表提出八種因應策略，作爲壓力因應之參考。此八種策略爲

（一）面對問題：如站穩立場、爭取想要的、試圖改變對方。

（二）疏遠：如繼續過自己的生活、當做什麼事都沒發生、不去想那件事。

（三）自我控制：隱藏自己感情不爲人知。

（四）尋求社會支持：如找對事件有影響力的人幫忙、讓別人了解與支持。

（五）接受責任：如自省、瞭解是自己惹來的麻煩。

（六）逃避：如藉著吃、喝酒、抽煙使自己好過些。

（七）有計劃的解決問題：擬定行動計劃並確實履行。

（八）正向再評估：如尋找新的信念。

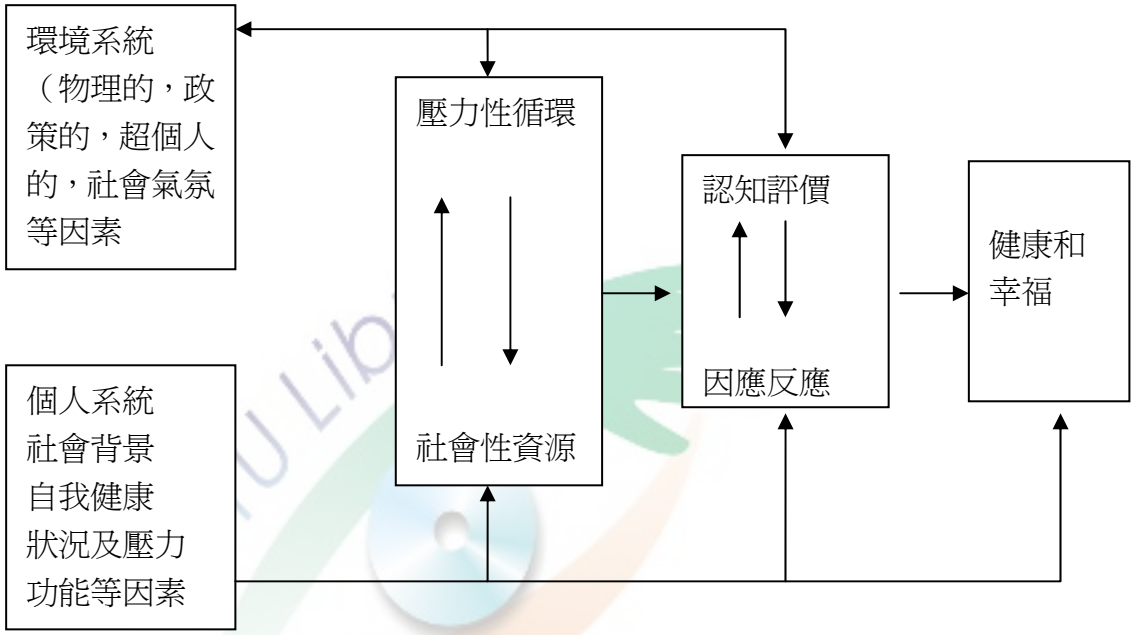


圖2-2-2 個體、環境互動的壓力因應模式

資料來源： 引自陳文俊 (2002：46)

根據以上學者所述，壓力的互動模式包含壓力源、初級評估、次級評估、因應策略與壓力結果等交互作用。研究者參考陳文俊（2002）、魏俊華(1998)、紀怡如(2002)和張淑雲（2002）等相關文獻，針對上述四種壓力因應的理論整理比較，如表 2-2-4：

表 2-2-4 壓力因應理論比較表

理論學派	重要論述	主要方式與策略
人格特質導向理論	認爲個體的人格特質會決定其因應行爲的方式	人格特質主要特徵可歸納爲四類： 一、先天遺傳的人格特質 二、環境性的人格特質 三、社會性的人格特質 四、教育性的人格特質
認知評估理論	認知評估是一切因應的基礎，強調壓力因應的「歷程」。「認知評估」全賴個人因素與情境脈絡所決定，	認知評估的主要歷程： 一、可能發生的壓力事件 二、初級評估 三、次級評估 四、因應方式的使用 五、適應結果
因應矩陣理論	因應分爲問題取向與情緒取向，問題取向是指改變問題的強度來源，情緒取向是指緩和問題所帶來的痛苦與困擾	個體所使用的因應方式與策略，有三種方式：第一、直接行動，第二、間接行動，第三、抑制行爲，因應資源的有無，則是阻礙或促進個體成功適應的重要因素。
互動因應理論	壓力的因應行爲是個體與環境互動過程中的一種結果，亦即壓力事件的環境系統因素與個體系統因素都會影響因應策略	針對因應的互動模式，提出因應策略量表，其根據因素分析歸納出八種因應方式分別爲：對抗式因應、疏遠、自我控制、尋求社會支持、接受責任、逃避、計劃性的解決問題、正向再評價。

資料來源：研究者自行整理。

根據以上學者的相關論述，人格特質導向理論和認知評估理論是由單一因素所導致的結果，而互動因應理論認爲因應方式不是由單一因素所導致的結果，而是個體與環境互動的結果。因此個人對因應策略的選擇，會因壓力知覺不同而有所差異，而不同的因應策略也會導致不同的結果，另外因應策略使用的適當與否，則會影響個體的情緒感受、生活適應及身心狀況。

肆、壓力與因應策略的相關研究

不同學者因研究取向的不同，或因研究對象的異質性，對於因應策略的看法也有差異，以下就壓力與因應策略的相關研究，參考學者的理論，分別敘述如下；

魏俊華(1998：46-47)指出，因應策略受到個人與環境因素的影響；個人因素指自我知覺某項策略的適應性及有效性，與過去經驗和人格特質有關，環境因素包括家庭成員、朋友等影響。國內外有關影響因應方式的研究發現，因應方式受到許多因素的影響，包括：個體變項（性別、年齡、教育程度等）、生活壓力的程度與種類、對壓力事件的認知評估、人格特質（內外向、內外控、神經質、堅毅力等）、社會支持及環境因素等。

在探討壓力知覺與因應策略相關性的研究，紀怡如(2002：38)認爲，個人的壓力知覺與其因應策略有密切的關聯性，當個體感受到壓力，且評估自身對該壓力情境，不具有掌握能力或無法有效準備時，個體會採取消極的因應方式，當個體感受到壓力，覺得自身對該壓力情境可以掌控、可改變的程度較大時，則會採取積極的因應方式。每個人都有其獨特方式來處理壓力源，通常會使用兩種因應方式，因爲情緒焦點雖能保持情緒的平衡，但若未使用問題焦點因應，則問題結束後，壓力情緒仍會發生。

因應有直接處理或改變那些造成困擾的問題，也有直接調整對問題的情緒反應的功能，前者稱爲問題中心因應，後者稱之爲情緒中心因應。情緒中心的因應，被使用來以控制苦惱的情緒，有時藉由改變一種結果，而達成舒解的效果。問題中心因應，被用來控制有問題之個人-環境的關係，透過問題的解決、做決定或行動導向以解決個體所面臨的問題。這些問題中心的策略在本質上是與情緒中心的策略不同(林銘宗，1999：19)。

曾肇文(1996：57)發現，因應策略與個人的身心適應有密切的關係，不同壓力的反應類型對個體的身心適應會造成不同的影響。有些因應行爲較積極，有些則較消極，同時有些因應行爲可能對某些情境有幫助，對其他情境則否。所以

個人在使用因應行爲時，目的雖然在減除壓力，但有時卻是無效的。因應良好的人能改善問題、增進成長，而無法良好因應反導致苦惱和問題。因應只是個體爲適應壓力情境，而且一種因應行爲，在外人看來可能是不良者，但確可增加個體之適應情況。

根據以上學者的論述，個體的壓力知覺與因應策略具有密切關係，而因應策略不僅影響壓力的情緒，同時對於個體的生活適應、學校適應及身心發展都有重大的影響。若個人對壓力事件作適切的評估，運用適當的因應策略並發揮其功效，則個體所面臨之壓力問題及情緒的困擾會相對的減輕；相對而言，若個體採取不當的壓力評估或因應策略，則通常無法解決壓力問題，甚至因此而形成更嚴重的情緒困擾，最後造成身心疾病或引發各種偏差行爲。

伍、小結

本研究對因應採取的觀點；因應是對壓力的反應，它是一種處理壓力的過程取向，也有緩衝壓力的效果，一種努力去面對威脅或壓力的行爲方式。而因應策略則包括認知和行動的歷程，是個人面臨壓力情境時，爲了緩衝或避免壓力產生的反應或症狀，所採取的方法。因應策略本身是動態的，包括了認知、行動、評估與再行動的過程。

葉龍源(1988：55）認爲因應策略有下列三個層面，主要是行爲層面、認知層面、和情緒層面，分別敘述如下；

一、行爲層面：指個體面臨壓力情境時，直接採取解決的方法，以降低困擾的情緒或壓力。

二、認知層面：面臨壓力情境時，藉著認知理念，將問題性質中和化，而表現出合理化的行爲，使問題不再對個人構成威脅，然而壓力情境未必真正解除。

三、情緒層面：面臨壓力情境時，利用情緒的作用，舒緩壓力，以解決問題。

個體面臨壓力情境或情緒困擾時，常會採取各種的因應策略來加以調適，以維持一種適應平衡的狀態。因此因應策略在個體適應的過程中，扮演重要的角

色，個體面對壓力情境會採取不同因應策略來使個體身心健康，並且降低壓力情境所引發的困擾，而不同類型的因應策略會影響個體的適應歷程。

雖然研究壓力因應的方法各有不同，最終的目的，在於探討個體面臨壓力情境時，採取的因應策略及壓力與因應策略的關連性。本研究關於學校生活壓力因應策略部分，即用訪談的方式，對國小學童對於學校生活壓力所採取的因應策略做探究。

NTTU Library

第三節學校生活壓力因應策略與相關研究

本節主要以學校生活壓力因應策略爲探討的重點；包括因應策略的類型、學校生活壓力因應策略、學校生活壓力因應策略的相關研究。

壹、因應策略的類型

對於因應策略的分類，眾說紛紜，且多數學者亦對成人研究的結果，直接用於解釋學生的行爲。故欲對學生因應行爲的分類有所瞭解，宜對成人因應行爲有所認識。以下就對文獻中有關因應行爲的理論類型加以說明；

一、Billing & Moos 因應策略

Billing & Moos 將因應區分爲三種方式九種類型，主要有評估取向的因應、問題取向的因應、情緒取向的因應，茲分別敘述如下；

（一）評估取向的因應

1.邏輯分析：嘗試去確認問題的癥結，參考過去相關的經驗，形成有選擇的行動且評估其後果。

2.認知再定義：接受情境的現實，找出有利的情況，重新與以認知，以正向的態度，重新看待問題。

3.認知迴避：嘗試忘記整個情境，拒絕相信問題的存在。

（二）問題取向的因應

1.尋求資訊或建議：尋求更多的資訊，如向家長或親友商談問題，尋求協助。

2.採取解決問題的行動：擬定各種解決問題的方案，採取具體的行動以直接處理壓力情境。

3.發展可選擇的回饋：藉由改變個人的活動和創造新的滿意來源，以處理壓力問題，如擴展新的社交關係，提高個人的自主權與獨立性，建立新嗜好。

（三）情緒取向的因應

1.情緒調整：努力壓抑即將引爆的情緒困擾，正視自己的情緒變化。

2.消極認命：等待時間來撫平這個問題，甘願接受情境的狀況，自暴自棄，放棄努力。

3.情緒發洩：包括口頭的和身體的宣洩，如：大吼大叫、暴飲暴食、從事一種衝動的行爲(引自蔡素美，2004：18-19)。

二、Folkman & Lazarus 因應策略

Folkman & Lazarus 認爲壓力因應策略可分成兩種，分別是問題中心的因應和情緒中心的因應；

（一）問題中心的因應（problem-focused coping）

主要以改變或處理造成困擾的情境爲主，當個體評估情境是較可能被改變時，會傾向採取此策略。問題中心因應又分爲二種，一是設法消除外在環境的壓力或增加自我資源的行爲。二是改變內在的心理歷程。

（二）情緒中心的因應（emotion- focused coping）

直接調整對問題的情緒反應爲主，當個體評估情境不易以行爲加以改變時，最常採用此因應策略。情緒中心的因應又可分成兩類，一是改變個體對一事件或情境的再評估；二是設法使自己與壓力的情境或經驗隔離，或是用壓抑或潛意識的防衛機轉，來遺忘某些經驗(引自張佳晏，2004：50)。

三、Lazarus 因應策略

Lazarus 認爲所有的因應皆能區分爲兩種主要的類型：直接行爲（direct action）和緩和的形式（palliative forms）

（一）直接行爲：意指任何行爲上的努力，個人藉之以處理傷害、威脅或挑戰或藉之以改變他們與環境之間的關係，其做法包括：

1.預備以對抗壓力（preparing against stress）：自己提出一種的行動或策略來因應這種壓力，假如這個行動成功，則壓力就可能降低或消除。

2.侵略（aggression or attack）：個體面臨壓力情境時，採取攻擊的策略來對抗，

是一種自我防衛的方法。

3.迴避（avoidance）：當個體遭受不可抵抗的壓力的時，所採取的一種因應方式。

4.無爲或默不關心（inaction or apathy）：一種無望或絕望的類型，此一類型是，在壓力情境中，可視爲是無望的、也可能是沒有能力去解決，所採取的因應方式。

（二）緩和的形式：是指減輕、排除或容忍個人與環境之間的交互作用所產生的壓力性情緒特徵，採取緩和行爲意謂著放鬆或調節心情，並非改變壓力情境所造成的問題。其做法包括：

1.症狀導向模式（symptom-directed modes）：使用肌肉放鬆訓練或其它任何方式，一種以身體爲中心而降低與壓力情緒相關困擾的方式。

2.內在心靈模式（intrapsychic modes）：此爲防衛機轉，包括認同、感情轉移、抑制、否認、反向形成、投射、理智化（引自曾肇文，1996：29-30）。

根據以上學者對於壓力因應策略的類型論述，研究者將因應策略分成積極的因應策略與消極的因應策略，分別敘述如下；

一、採取積極的因應策略

當個體面臨壓力的情境時，採取積極的態度來解決壓力的問題，其做法包括：採取積極具體的行動以解決問題、適度調整自己的心情、冷靜理性解決問題、尋求社會支持與相關的資訊、面對現實、重新認知評估問題、重新看待問題。

二、採取消極的因應策略

當個體面臨壓力的情境時，採取消極的態度來解決壓力的問題，其做法包括：壓抑、逃避、遺忘、自暴自棄、無爲或默不關心、自我調適心情、舒緩情緒、合理化、擱置等。

貳、學校生活壓力因應策略

國內外學者對於學生所採取的因應策略看法也不一致，有關學生因應壓力的策略，很多學者有相關的論述，研究者整理如表 2-3-1：

表 2-3-1 學生壓力因應策略的分類

學者	文獻名稱	學生壓力因應策略的分類
周意茹 (1994)	國小學生行爲困擾的相關因素及其因應方式之分析研究	探討國小學生應應策略時，將之區分爲三個向度： 一、自己處理或找人幫忙。 二、立刻解決或慢點再做。 三、逃避問題或面對問題。
江承曉（1995）	青少年壓力因應之探討	學生如何因應壓力的研究中指出，一般的因應行爲可分爲八類型 一、轉移注意力：藉著想或做其他的事情，將注意力轉移。 二、對情境重新定義；從不同角度看事情，使其更容易接受。 三、直接行動，實際做一些事情以解決問題。 四、淨化昇華，表達情感反應以降低緊張與焦慮。 五、接受事實已無法改變。 六、尋求援社會支持；從他人處，尋找感情支持。 七、放鬆；做一些放鬆緊張的活動。 八、宗教信仰：尋求心靈的安慰與支持。
曾肇文（1996）	國小學童學校生活壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究	以新竹市的國小學生爲研究對象，研究國小學生所知覺學校生活壓力的因應策略：一、認知上的逃避；二、焦慮的擴大；三、積極的重新評估；四、行爲上的逃避；五、積極的因應。因此若採取焦慮的擴大、適應和行爲上的逃避程度愈高，其學校適應愈差；反之採取積極的重新評估和積極的因應程度愈高，學校適應愈好。
歐慧敏（1996）	國小學生因應策略與行爲困擾之相關因素研究	針對國小學生因應策略與行爲困擾之相關因素研究中發現，國小學生對於學校生活困擾的因應策略，由高而低依序爲逃避策略、解決問題策略、改變策略、暫時擱置策略、尋求支持策略。
李坤崇、歐慧敏（1996）	青少年因應策略量表編製報告	以 Lazarus 的理論及現今國中國小學生的因應策略爲基礎，參酌其它國內外有關因應策略的理論與實證性研究，及相關評量工具，將學生的因應策略分成兩個向度五個細類：一、採取正向策略：解決問題策略，暫時擱置策略、改變策略、尋求支持策略、等四個分量表；二、避免負向策略：避免逃避策略。
林銘宗（1999）	國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。	課業壓力的因應方式主要分成兩類： 一、解決課業爲主的因應方式：積極方面；如直接處理、時間管理、協商、觀摩別人、反省改進、評估未來。消極的方面；如延宕和逃避、看別人的反應。 二、舒緩情緒爲主的因應方式：轉移、往好處想、放鬆休息、接受、社會比較、發洩、反擊。

表 2-3-1 學生壓力因應策略的分類（續）

學者	文獻名稱	學生壓力因應策略的分類
曾淑華（2002）	國小學生行爲困擾、求助對象與因應策略之研究	研究國小四到六年級學生的行爲困擾；將因應策略的內涵分成以下三個主要層面： 一、主動面對：主動積極、勇敢面對問題。其行動包括：請教他人、尋求資訊、改進自己、承擔責任、尋求一切的可能，解決問題。 二、壓抑退縮：壓抑消極、逃避退縮、並不針對行爲做解決。其方式是：得過且過、不做回應、自覺無辜、怨天尤人、順其自然 三、自殘攻擊：自我傷害、攻擊它人、無法承受壓力與痛苦、處理的方式較爲激烈。其做法包括：傷害自己的身體，或將情緒發洩在物品或別人的身上；例如：摔東西、打人...
蔡素美（2004）	國小學童課業壓力與因應策略之研究	研究國小學童課業壓力的因應策略，分別是： 一、計劃性的解決問題：包括直接採取行動、自我依賴、 認知上做決定、邏輯的分析問題。 二、尋求他人的支持：包括尋求問題的支持和指導、 尋求社會支持或情緒上的恢復信心。 三、逃避與壓力的情境接觸：包括轉移注意、逃避的行動、認知上的逃避、遠離、否認、社會性退縮、幻想等。 四、沒有控制的情緒發洩：例如報復、生理上的情緒發洩、大吃大喝、攻擊、外向行爲、怪罪別人。 五、不做任何回應：什麼都不做、聽天由命、放棄、接受屈從。
林鳳真（2004）	兒童壓力反應與解除壓力方式之探討	研究指出，兒童因應壓力的方式，可歸納出下列的共同點： 一、計劃性的解決問題：包括直接採取行動、自我依賴、認知上做決定、合乎邏輯地分析問題。 二、尋求與他人的聯繫：包括尋求問題的支持和指導，以及尋求社會的支持或情緒上的恢復信心。 三、逃避與壓力的情境接觸：逃避方法可能有轉移注意或逃避的行動、認知上的逃避、遠離、逃走、否認、社會性退縮、幻想。 四、沒有控制的情緒發洩：例如報復、生理上的情緒發洩、攻擊行爲、外向行爲、及怪罪別人。 五、不因應：這是什麼事都不做、變的無助，放棄以及接受失敗。

資料來源：研究者自行整理

根據上學者的論述，本研究所謂的「學校壓力因應策略」主要是計劃性的解決問題、尋求問題的支持和指導、逃避與壓力的情境接觸、尋求社會的支持或情緒上的恢復信心、沒有控制的情緒發洩等五種方式。

參、學校生活壓力與因應策略的相關研究

學童在面對學校生活壓力時，常因個人的背景因素、學校情境的性質、人格因素、而在壓力因應策略上也有所不同。茲就研究文獻，整理不同的背景因素、進行研究探討，並分述如下表2-3-2：

表2-3-2學校生活壓力因應策略相關研究

研究者	年代	相關文獻	研　究　發　現
歐慧敏	1996	國小學生因應策略與行爲困擾之相關研究	隨機抽取885名國小四到六年級學生爲樣本，採取量化研究，有關行爲困擾因應策略的研究發現 一、國小學生採取逃避策略的頻率最高，而採取尋求支持的頻率最低。 二、國小四年級學生的因應策略優於五、六年級。 三、國小學生正向自我效能與因應策略具正相關。 四、國小學生歸因方式與大部份因應策略具顯著正相關。 五、師生關係、同儕關係與因應策略有正相關。
曾肇文	1996	國小學童學校生活壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究	以新竹市國民小學四到六年級學生爲研究對象，採取量化研究在學生學校壓力因應策略上的發現 一、六年級男生在面臨壓力情境時，比六年級女生更易使用「貶值」來因應，即將該壓力情境的重要性貶低，不值得自己太認真去處理它。 二、國小學童對二種因應的方式之使用程度，在性別上有差異，其中在「焦慮的擴大」之使用程度上，女生高於男生；在「積極的因應」之使用程度，男生高於女生，這表示女生較易於自責、緊張、自卑、擔心、害怕而喪失信心，男生則較會尋找相關資料、尋求他人協助、尋找出錯誤之處，加倍努力以解決問題。
紀怡如	2002	國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究	研究屏東地區國民中學學生，在量化研究中採取立意取樣，在知覺學校壓力與因應策略上的發現 一、國中學生面臨壓力時，男生較女生傾向於應用積極的方式來解決問題，而女生則較男生更常使用消極的因應方式、轉移注意力及尋求他人的協助來處理壓力事件。 二、國中學生面臨壓力時，不完整家庭者較完整家庭者更常以消極的因應方式來處理壓力。 三、遇到壓力時，國中生通常不會主動尋找父母或師長的協助來處理壓力的問題。

表2-3-2學校生活壓力因應策略相關研究（續）

研究者	年代	相關文獻	研　究　發　現
黃智淵	1998	台南市國小學童學校生活壓力與因應策略之相關研究	以量化研究，以台南市國小學生爲研究對象，有關學校生活壓力因應方式的研究發現 一、國小學童在「解決問題策略」、「暫時擱置策略」及「避免逃避策略」的使用上，有性別之差異，女生均大於男生，表示國小女生在面對壓力事件時，較男生常使用，解決問題的策略、暫時擱置策略及避免逃避的策略。 二、國小學生的學校生活壓力與因應策略具顯著負相關，顯示學校生活壓力的知覺愈大，所採取的大都是負向的因應策略。
林銘宗	1999	國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究	以質性研究的方式訪談六年級學生，有關課業壓力因應方式的研究發現 一、自我期許的壓力傾向於情緒舒緩的因應。 二、學科學習的壓力傾向於延宕逃避和情緒舒緩的因應。 三、當眾發表的壓力傾向於問題解決的因應（男生較積極，女生則傾向延宕逃避）。 四、身心狀況的壓力則無因應。 五、父母期望的壓力傾向於情緒舒緩和消極解決的因應。 六、老師教導的壓力傾向於情緒舒緩和消極問題解決的因應方式。
曾淑華	2002	國小學生行爲困擾、求助對象與因應策略之研究	高雄市公立國小四、六年級學生爲研究對象，以分層叢集隨機的抽樣方式，採取量化研究，在學生行爲困擾因應策略的研究結果發現 一、國小學童以「主動面對」作爲行爲困擾之因應策略。 二、家庭管教愈民主，孩子的因應策略較主動積極，愈放任的家庭管教方式，孩子在因應策略上，則較壓抑退縮。 三、教師領導方式愈民主，學生的因應策略較主動積極，愈嚴格的教師領導方式，學生在因應策略上，則較壓抑退縮、自殘攻擊。

資料來源：研究者自行整理

根據以上相關的文獻分析，學童在學校生活壓力的因應策略上，因研究的內容和研究取樣的不同而有所差異，以前的研究大都是採取量化的研究，來探討其差異性，本研究利用訪談的方式，來了解學童在面臨學校生活壓力時，所採取的因應策略，以做爲以後研究學童學校生活壓力的參考。

肆、小結

Dickey & Henderson（1989）歸納出學童因應壓力的方式依序爲，直接反應、轉移注意力、放鬆、尋求支援、無奈接受、重新認知。Kliewer（1991）用訪談的方式對國小高年級學童對於壓力的因應策略進行研究，歸納出以下幾種的因應策略，如直接解決問題、正向認知重建、尋找傾聽的對象或提供了解、藉由運動或其它休閒活動來舒解壓力、避免個體將思緒集中於問題上、避免處於壓力的情境，而採取逃避的行爲、採取避免思考或忽略問題的方式、對壓力不採取任何因應等。

根據以上學者的論述，本研究將學童因應學校生活壓力的策略分爲兩個向度（正面策略、負面策略），再依兩個向度分成五個類別，這五個類別分別是，積極面對問題、正向的舒緩情緒、延宕與逃避、負向的情緒發洩、尋求社會支持。茲將五個類別之內涵分述如下；

一、積極面對問題：勇敢的面對壓力，有計劃的解決問題、尋找一切可能的方案來解決問題。其方法包括；尋求訊息、找出答案、認真聽講、建立溝通的管道。

二、正向的舒緩情緒：積極樂觀的態度，坦誠的面對情緒的變化，接受責任、反省和了解所面臨的問題，確實做好自已情緒的管理。其做法包括；放鬆心情、往好處想、對於壓力源採取正面的評價、調整自己的觀念、尋找新的信念。

三、延宕與逃避：壓抑消極，逃避退縮，並不針對問題做解決。其做法包括；盡量不去想、當做什麼事都沒發生、不去想那件事、聽天由命、沒有辦法、無可奈何、無助、放棄、接受事實。

四、負向的情緒發洩：當壓力超過個體的負荷時，採取負面的情緒因應，其做法有；將情緒發洩在別人身上或物品上，如傷害別人、摔東西、大聲漫罵，大聲吼叫、哭泣、暴飲暴食等。

五、尋求社會支持：尋找情緒上的支持，接受他人的同情與慰藉、尋找別人的了解和支持，或找最有利的社會支持來解決問題。

第三章 研究的設計與實施

本章依序說明：研究的架構與流程、研究參與者的選擇、研究的情境、研究工具、研究方法、研究者的角色與背景、資料的整理與分析。

第一節 研究架構與流程

本研究擬以學校生活壓力與因應策略爲研究主題，爲因應本研究的需要，本研究擬定的研究架構如圖 3-1-1。從圖 3-1-1 的架構中，擬定出本研究的主要目的，在於了解國小學童學校生活壓力與因應策略。

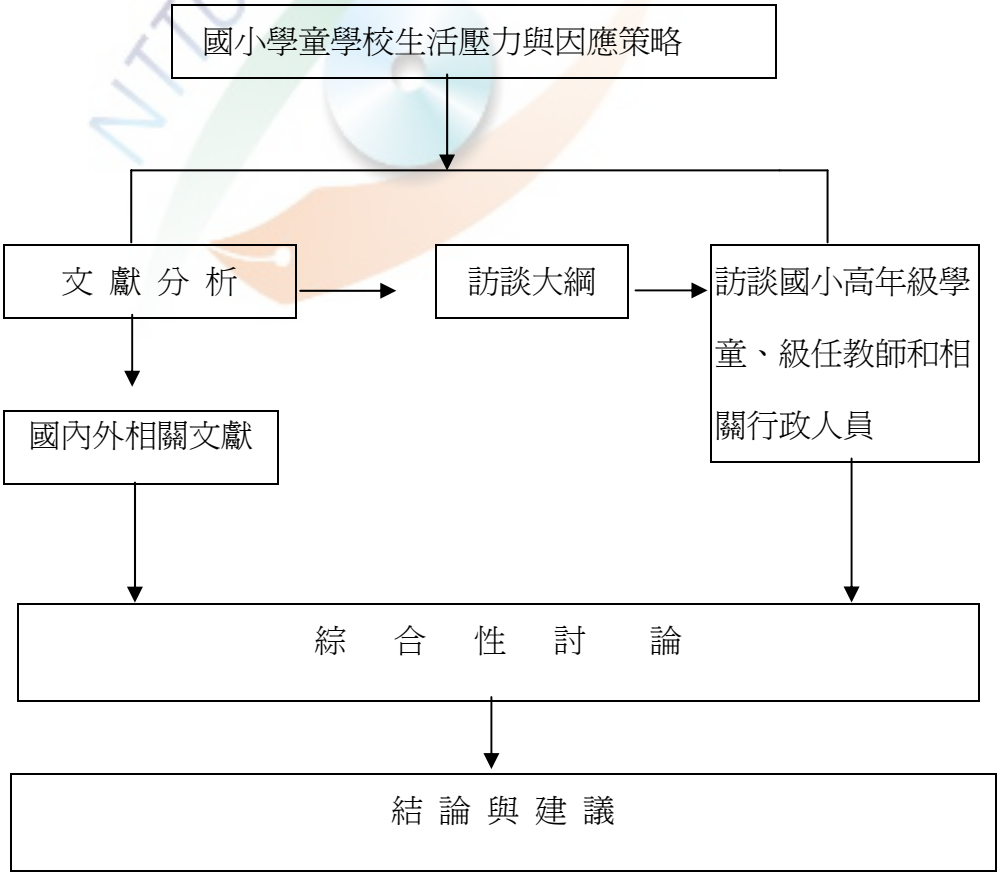


圖 3-1-1 研究架構圖

本研究的研究流程，係在教學的現場發現問題，在根據所發現的問題，尋找可以參考的文獻，在文獻的探討中，發現相關的理論和研究，根據這些相關的理論和研究，得到對研究方法及方向的指引，研究方法和方向確立之後，再做資料的整理和分析的工作，並且歸納出研究的結果與討論，進而提出本研究的結論。

壹、初擬訪談大綱

爲蒐集本研究所需之訪談資料，研究者必需要瞭解研究的主旨及內容，及訪談的重點，再根據文獻探討所得到的資料編製訪談大綱。在實施研究的過程中如果發現訪談大綱有遺漏或疏忽，給予補充及修改，以便獲得更完整的訪談資料。

貳、訪談學校高年級學童

本研究以高年級學童爲主要取樣對象，以學童的學業表現，爲主要取樣的依據，樣本採取立意取樣，其中將學習領域總成績 94 分（含）以上者，定義爲學業表現「良好」，學習領域總成績在 90 分（含）到 94 分之間者，學業表現爲「佳」，學習領域總成績不到 90 分者，學業表現爲「不佳」。本研究選擇的研究參與者，擬邀請能提供豐富訊息的受訪者參與研究，就本研究而言，豐富訊息的提供者，意指對學校生活壓力有較高知覺者，爲了找尋這樣的研究參與者，研究者依平時教學的觀察，並參考級任老師的意見，最後確定受訪者參與本研究。

參、訪談學校教師

高年級的級任教師和學童相處的時間較長，因此也比較了解學童所遭受到的一些問題，因此研究者在訪問級任教師的同時，也可以了解教師對於學童學校生活壓力的輔導策略。此外學校訓導主任和生活輔導組長，因在學校生活教育、輔導學生的實務上，均有所專研，因此研究者擬訪問兩位主任和組長，在學校行政上，如何因應學童學校生活壓力的相關措施。

肆、資料的收集

研究者在訪談之後，立刻反覆聽取訪談錄音帶，以完整的讀取受訪者的口語

訊息，以及在訪問的過程中非口語的訊息，並做成記錄，再依訪談記錄謄寫成逐字稿，然後再根據所獲得的原始資料進行系統化、條理化的整理，然後使用逐步集中和濃縮的方式將資料反映出來，最終對資料進行意義解釋。

伍、資料的整理和分析

資料的整理與分析時，採取整理與分析同步進行，當所需要的資料都已經齊全之後，開始進行編碼分析與發展分類的架構。在資料分析的整個過程中，所有的分類架構，均持續被修正至達到資料最適切的呈現爲止。

陸、研究結果與討論

研究者在寫研究結論的時候，從足夠的資料支持本研究所提出的論點，有時候資料本身的呈現就說明了研究者所要表明的論點，在資料的呈現上，研究者謹守保留的態度，就是引用受訪者的語言時，儘量使用他們的原始話語，甚至包括各種語氣（如「嗯」、「唉」等），並能將受訪者語言和非語言的行爲，包括態度、情感、感受真實的呈現。

柒、研究結論與建議

研究者的結論與建議，主要針對受訪學童的訪談記錄做相關的論述並做成結論，此外也採取有實際擔任導師經驗的同仁的訪談紀錄，以及訪問相關行政人員，如訓導主任、生活輔導組長的訪談紀錄，並且從受訪者的實務經驗中，來說明當前老師是如何來輔導學生所面臨的壓力問題，在輔導的過程中所面臨的難題，以及行政單位該如何配合來解決學生在學校所面臨的壓力問題，提出的建議可以讓教育單位和家長做一個參考。

本研究爲了蒐集完整的資料，以便達到本研究的目的，於是發展出本研究的流程圖，如圖 3-1-2 所示：

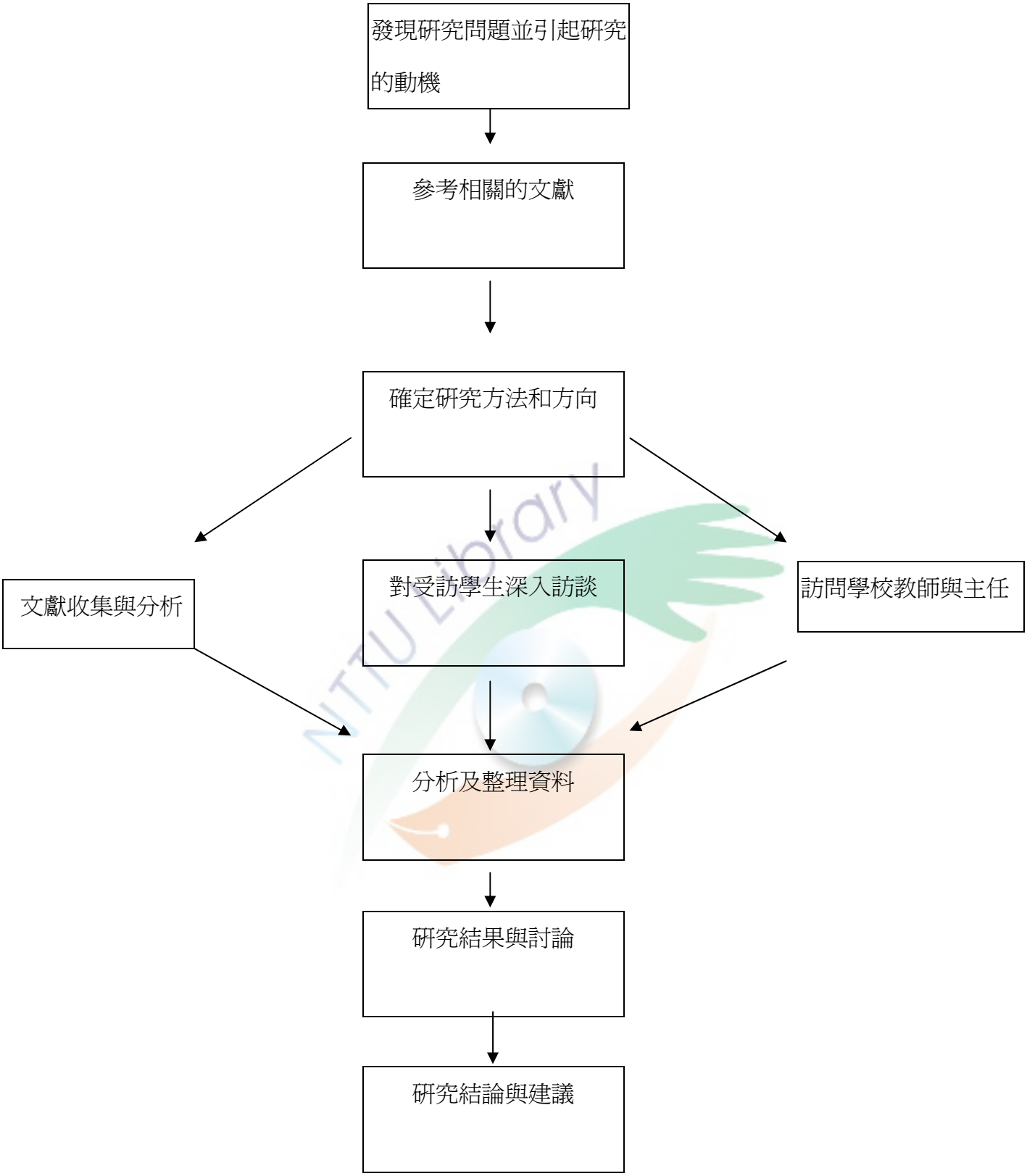

發現研究問題並引起研究的動機
參考相關的文獻
確定研究方法和方向
文獻收集與分析
對受訪學生深入訪談
訪問學校教師與主任
分析及整理資料
研究結果與討論
研究結論與建議

圖 3-1-2 研究流程圖

第二節 研究參與者的選擇

本研究的目的在於了解國小學童學校生活壓力與因應策略，不是要考驗假設，也不是要預測或控制相關變項。因此，本研究將依據研究需要，採「立意取樣」的方式選取研究對象。

壹、訪問教師部份

級任教師和學童相處的時間比較長，和學童的互動也比較頻繁，因此對於學童也比較了解，故本研究擬訪問高年級學童的級任教師，以了解其學童學校壓力的輔導策略。學校訓導主任和生活輔導組長因在學校生活教育上、輔導學生的實務上、專業領域上、均有所專研，因此研究者擬訪問主任和組長，有關學校行政上，如何因應學童學校壓力的相關措施。茲將五位老師背景資料整理如表 3-2-1

表 3-2-1： 五位受訪老師基本資料及專業資歷

代號	訪談日期	性別	教育年資	專業資歷
T01	20070502	女	16 年	級任教師、認輔教師
T02	20070503	男	14 年	級任教師、認輔教師
T03	20070504	男	13 年	級任教師、認輔教師
A01	20070505	女	38 年	訓導主任、輔導研究所
A02	20070508	男	10 年	級任教師兼生活輔導組長、研究所進修

資料來源：研究者自行整理

貳、訪問高年級學童部份

爲了方便研究者投入更多的時間對參與研究的學童進行訪談，因此考慮研究者所任教的班級學童爲研究對象。爲顧及研究過程有較長時間的訪談，因此參與研究的學童必須對本研究的目的有相當程度的了解，並且有參與的意願。本研究以高年級學童的學業表現，爲主要取樣的依據，爲兼顧達成研究目的的信度與效度，樣本採取立意取樣。茲將二十位學童的背景資料整理如表 3-2-2：

表 3-2-2 ：二十位受訪學生背景資料

學生代號	性別	年 級	學業表現	家庭經濟狀況	教 師 評 語
S01	女	五	良好	小康	認真負責， 品學兼優
S02	女	五	良好	普通	喜和別人計較， 人際關係較差
S03	女	六	良好	小康	學習認真，努力負責，品學兼優
S04	男	五	良好	清寒	勤勉向學，課業有待加強
S05	男	五	良好	富裕	性情暴燥 ，容易和同學起衝突
S06	男	五	佳	普通	資質高，有潛力，待開發
S07	女	五	不佳	普通	努力程度尚可，宜更專心
S08	女	六	佳	小康	活潑進取，尚知努力，學行均優
S09	女	六	佳	普通	乖巧懂事， 對工作、課業認真負責
S10	男	六	不佳	普通	上課若能更用心，成績會更理想
S11	女	六	佳	小康	乖巧懂事，但數學理解能力不佳
S12	男	六	良好	小康	上課認真，做事負責
S13	女	五	良好	小康	守份認真 ， 負責有進取心
S14	男	六	良好	普通	樂觀進取，品學兼優
S15	女	六	不佳	普通	乖巧懂事，積極進取，努力上進
S16	男	五	佳	小康	有創造能力，音樂方面表現良好
S17	男	五	不佳	清寒	對事情有自己的看法，有說話的才能
S18	男	六	不佳	普通	純真善良，作業常遲交，不求甚解
S19	女	五	佳	小康	有幽默的天賦，運動表現良好
S20	男	六	不佳	小康	做事勤奮，熱心公益，但課業欠積極

資料來源：根據學籍簿和輔導紀錄簿整理而成

第三節 研究情境的說明

研究者在探究國小學童的學校生活壓力時，擬先瞭解整個學校環境的特色和特有文化，再探究國小學童所面臨學校生活壓的原因，如此有助於研究者對所獲得的資料做較正確的分析，以下研究者就學校的背景及教學環境，做一個介紹。

壹、學校的社區環境

本研究的研究場域，主要以研究者服務的學校爲主，學校座落在高雄縣的都會區，學校的班級數約四十班左右，學生人數近一千一百人，學校教師人數有五十九位，因爲靠近火車站因此人口不斷湧入，高樓大廈林立，交通便利，多數學童放學由家長接送，或自行走路回家，低年級的小朋友也有很多就讀安親班，大部份也是由安親班老師親自接送，故學校附近就設立了十餘家安親班，可說是一個特色，因爲移入人口比較多，因此家庭的型態多以小家庭爲主，整個學區居民素質大多是中或中上階層爲主，居民主要從事商業、軍公教、白領階級者較多。平均教育程度高中職居多；家長很關心子女的教育問題，此地區文化資訊充足，學童受到之文化資訊刺激頗爲豐富。

貳、學校的物理環境

學校校舍的形狀呈ㄇ字型，主要的有行政大樓和兩棟的舊大樓，行政大樓是新蓋的校舍，其中包括辦公室，保健室、教師研究室、校長室、高年級教室等。還有離行政大樓很遠的社會專科教室和藝文專科教室。連接走廊，怡心園四周、操場是學生下課時間經常活動的地點，除此之外學生也會前往圖書館看書。因爲學校學生將近二千人，校地相對的顯得狹小，因此下課的時候，校園感覺有點擠，所以有些學生選擇在教室不下去活動。

參、學生的文化

學校學生的素質大體而言，相當不錯。歸究其原因是，此學區的家長教育程度與社經地位都不錯，且十分關心孩子的教育，也時常和老師溝通有關孩子在學校的問題，和學校配合的情況也相當良好。除此之外，學生學習各項才藝的比例很高，學校長期以來都有成立合唱團，節奏樂隊，和弦樂社、田徑隊、英語朗讀與歌唱，代表學校參加校外的比賽也能獲得很好的成績。因此本校學生可說是五育均衡發展並不偏頗。

近年來由於本土語言的推展，本校學生下課時很多都講閩南語，可能是受到家庭的影響，學生個性較爲開朗、活潑，所以語言表達的能力比較好，而學生因爲可以獲的比較快速的資訊，也經常會追求時尚流行的東西。

肆、學校行政

以研究者在校服務九年的情況來看，學校行政的運作還算順暢，也十分有制度。在行政協助教學的理念下，能使得教師的教學工作十分自主，老師也能夠專責於教學的工作，沒有很大的行政負擔。學校教師氣氛和諧，各項制度完善，行政分工也不錯，所以行政工作在推行上還不錯，因此學校教師參與行政工作的意願頗高，但因行政工作繁忙，也有人不願擔任行政人員，以免增加其困擾。

第 四 節 研究工具

本研究主要訪談的工具則是研究者自編的半結構式訪談大綱，針對所欲討論的議題與內容，參閱相關文獻資料，再依據研究目的與課題，擬定訪問內容大綱。其次，以兩人間半結構式的訪談方式進行訪談。針對學童學校生活壓力有關問題與內容加以訪談與紀錄。其中訪談擬以國小高年級學童爲訪談對象。

壹、訪談大綱的形成

本研究之訪談內容乃依據研究目的及研究問題、參考文獻分析中對國小高年級學童對學校生活壓力與因應策略的論述，加上研究者本身工作經驗，經指導教授指正，編製訪談大綱如(附件一、附件二、附件三)。訪談大綱內容以國小高年級學童爲主要研究對象，經指導教授復閱修正，確立本研究之訪談大綱。茲將編製訪談大綱的過程敘述如表 3-4-1 所示：

表 3-4-1 訪談大綱編製過程

	依據	訪談大綱題目
訪談大綱(學生部份)	一、依據研究目的及研究題目 二、參考文獻分析 三、研究者本身工作經驗。 四、學者專家指正 五、指導教授指正	依序訪問學童在學校生活中，師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力現況，用四個面向分別是；壓力源、造成壓力的原因、因應策略及解決壓力的需求來做探討。
訪談大綱 （教師部份）	一、依據研究目的與待答問題 二、文獻探討的結果 三、學者專家指正 四、指導教授指正	依序訪問老師對於學生所感受的，師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力輔導策略。
訪談大綱 (行政人員部份）	一、依據研究目的與待答問題 二、文獻探討的結果 三、學者專家指正 四、指導教授指正	依序訪問學校行政人員對於學生所感受的，老師、同儕、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力所採取的相關因應措施。

資料來源：研究者自行整理

貳、研究的信度與效度

質的研究很難避免偏差，也因此，質的研究常被批評爲太過「主觀」，因爲研究者本身即是個重要的工具，爲了避免研究者的偏差，並增加研究的信度與效度，本研究參考陳向明（2005：132-135）有關質性研究中，信效度的分類及提升信效度的可行策略，在經過研究者思考其可行性、茲列表 3-4-2 分別從外在信度、內在信度、外在效度、內在效度四個項目來討論。

表 3-4-2：研究的信效度

	定義	本研究的做法
外在信度	不同的研究者，透過相同的或相似的方法，可以發現現象或產生相同構念的過程。	一、詳細說明研究者的背景與經驗。 二、詳細的說明受訪者選擇的過程、以及詳細的審閱受訪者的基本資料、受訪者的背景等。 三、參閱有關的學者論述和學校老師的論點，理論與實務結合，以便對於整個環境脈絡有充份的了解。
內在信度	研究結果的可靠性和可信的程度	一、正式訪談的過程中，採用低推論的描述和全程錄音的方式，來提高內在信度，因爲採用全程錄音的方式，所以也不致於遺漏任何重要的訊息。 二、加以反覆的校正，爲求逐字稿的正確性。
內在效度	經過觀察和分析的結果，它所能真正代表真實的程度。	一、錄音的資料譯成逐字稿，並詳細審閱逐字稿的內容。 二、將逐字稿交由受訪者看過無誤之後，再進行編碼的工作。 三、比較多位老師對於相同問題的處理與描述的一致性，因此有請三位老師參與編碼的工作。 四、研究者和老師在編碼上有不致的地方，即和他商討其中原因，並求得其一致性。
外在效度	研究結果其代表性的程度，也就是研究結果的推論性	一、在受訪者的選擇上，除了參考老師的意見外，受訪者的社經背景，學校表現，學業狀況來做選擇。 二、在推論性上的加強，則參考專家學者、現職老師的意見，來做相關的陳述。

資料來源：研究者自行整理

第 五 節 研 究 方 法

壓力的研究向來採取量化爲研究典範，尤其是調查研究，最常見的研究是讓受試者填五點量表的試題，在將量表的得分和其它變項（如身心適應）求取相關。雖然填答量表也是一種主觀意識的表達，但是受訪者只能在事先擬好的題目作答，無法充份表達其想法，容易遺漏掉重要的訊息，研究者無法深入受訪者的內部關照，了解其內心世界(林銘宗，1999：35)。

現行的壓力與和因應方式的標準化測驗，預先決定學童的壓力源及因應方式，學童在既有的題目架構下作答，研究者可能會漏失掉深入的、豐富的壓力源及因應方式的訊息，爲了更深入的探索學童的壓力經驗，國內學者梁培勇(1993）以開放性的問卷詢問國小學生的生活壓力經驗及因應方式。林銘宗（1999）也以訪談的方式來了解學生所面臨的課業壓力及其因應壓力的方式。

因此本研究採取質性研究，試著進入學童的內心世界，以了解高年級的學童如何建構和解釋他們日常生活中所知覺的學校生活壓力與困擾。以壓力的研究而言，個體對其壓力源及其效應、因應策略，有其主觀的經驗，不是調查研究的量表分析所能概括，而質的訪談，就可以提供一個架構，讓受訪者可以自由的、充份而且正確的對問題做出回應，藉由訪談，研究者也比較能進入受訪者的心裡世界，有助於了解學生所知覺的學校生活壓力及因應策略。本研究所採用之研究方法爲訪談法與文獻分析(Document Analysis)，茲說明如下：

壹、文獻分析

文獻分析可說是，社會科學研究分析中必備的工具，主要意義在透過相關文獻的蒐集與整理，進而歸納出重點，加以分析，期能找出解釋的脈絡與線索。因此，本研究透過研究主題之相關文獻，加以收集整理分析。藉由相關文獻之分類，整理、分析，針對趨勢之相關研究議題，加以探討，並作爲結論建議之參考。

貳、訪談法

本研究之研究方法除了透過研究主題相關文獻之蒐集，並加以分析之外，並以訪談法做爲本研究收集資料的主要方法，黃瑞琴(2004：109)在質的教育研究法中談到，訪談法通常是兩人之間有目的的對話，其中由一個人(研究者)引導，蒐集對方(研究對象)的語言資料，藉以了解研究對象如何解釋他們的內心世界，完成研究者的研究目的與內容。

一、訪談的進行

在訪談的過程中，雖然有訪談大綱做爲訪談的依據，但是訪談大綱只是單純的參考架構，主要的用意在於研究者在訪問時，能夠掌握研究的主題與重點，所以研究者在訪問的時候，視受訪者的反應，受訪者的態度及當時訪問的情境，對發問的問題做調整，並且營造輕鬆和諧的訪談氣氛，讓受訪者較能開放與自己學校生活壓力的相關經驗。

二、訪問過程及注意事項

訪談是一種研究性的交談，是研究者透過口頭談話的方式，從被研究者那裡收集第一手資料的研究方法，是一種有特定目的和一定規則的研究性交談。質性研究方法在研究初期，往往是用開放性訪談的方式，了解被訪問者關心的問題和思考方式，之後隨著研究的深入逐步轉爲開放型訪談的方式（陳向明，2002：221-283）。Earl Babbie 提到訪談，是在訪談者與受訪者之間針對研究的概略計劃互動，而不是一組特定的問題，必須使用一定的字眼和順序來詢問的方式，其在本質上，是由訪問者建立對話的方向，再針對由受訪者提出的主題加以追問；理想的情況是由受訪者負責大部份的談話。研究者雖然事先設計好研究工具，然而正如 Herbert & Rubin 所指示；設計是彈性、反覆、持續、並非事前加以準備然後受其束縛（引自李美華，1998：454-455）。研究者必須在訪談前與受訪者充分溝通，了解其立場與意願，在訪談中必須掌握研究方向，避免受訪者突如其來的狀況所牽引而失去方向。茲將訪問過程及注意事項列舉如下表 3-5-1：

表 3-5-1 本研究訪問過程及注意事項

	訪 談 注 意 事 項
訪談前	一、熟悉整個設計，做好準備，閱讀研究法，預估時間、經費、與適當人選。 二、蒐集受訪者的基本料、背景、並尋求其信任與同意訪談。 三、向受訪者澄清動機與目的，研究結果使用虛擬人名，或用代號，並同意受訪者檢查逐字稿。 四、設計訪問問題，但不一定參照使用，一切以現場情況而定。 五、準備紙筆，錄音機、但需經同意者同意後使用。
訪談中	一、研究者保持開放式的談話態度，比較偏在依特定問題來訪問。做個引導內容讓受訪者發揮，不做判斷，表示同理及友善支持受訪者談話。 二、隨時注意並舒解受訪者情緒與緊張氣氛。 三、做簡單訪視，掌握時間抄寫備忘錄。 四、時間不宜太久，避免受訪者花很多時間做訪談。
訪談後	一、做仔細的訪談日誌，並仔細校正。 二、資料分析和蒐集同時持續進行。 三、仍然和受訪者保持聯繫，或請受訪者閱讀報告，提供回饋和建議。

資料來源：依黃瓊慧（2002：64）整理

本研究的訪問模式是採取半結構式的訪談，研究對象接受訪談時間的安排受到課程、班級活動與個人因素影響，爲尊重受訪者上課的意願，並配合研究對象上課的時間，安排適當訪談時間接受訪談，如未完成或不清處之處，在另安排時間補足，研究對象個別訪談時間表如表 3-5-2 和表 3-5-3

表 3-5-2 級任教師和教師兼行政人員訪談時間表

訪談對象	訪 談 日 期	訪 談 時間	訪 談 地 點	訪 談 者
T01	2007/05/02	16：20~17：10	教學準備室	研究者
T02	2007/05/03	16：20~17：15	教學準備室	研究者
T03	2007/05/04	16：10~17：10	教學準備室	研究者
A01	2007/05/05	16：15~17：15	教學準備室	研究者
A02	2007/05/08	16：30~17：20	教學準備室	研究者

資料來源：研究者自行整理

表 3-5-3 國小高年級學童個別訪談時間表

訪談對象	訪 談 日 期	訪 談 時間	訪 談 地 點	訪 談 者
S01	2007/01/03	12：35~13：30	圖書館	研究者
S02	2007/01/07	12：35~13：25	圖書館	研究者
S03	2007/01/08	12：25~13：30	圖書館	研究者
S04	2007/01/10	12：35~13：25	圖書館	研究者
S05	2007/01/12	12：40~13：25	圖書館	研究者
S06	2007/01/16	12：40~13：25	圖書館	研究者
S07	2007/01/22	12：40~13：25	圖書館	研究者
S08	2007/01/25	12：40~13：30	圖書館	研究者
S09	2007/02/05	9：35~10：25	圖書館	研究者
S10	2007/02/07	9：50~10：45	圖書館	研究者
S11	2007/02/08	10：50~11：40	圖書館	研究者
S12	2007/02/14	10：30~11：15	圖書館	研究者
S13	2007/03/01	12：40~13：20	圖書館	研究者
S14	2007/03/02	12：40~13：20	圖書館	研究者
S15	2007/03/05	12：45~13：25	圖書館	研究者
S16	2007/03/07	12：45~13：30	圖書館	研究者
S17	2007/03/09	12：35~13：15	圖書館	研究者
S18	2007/03/12	12：35~13：15	圖書館	研究者
S19	2007/03/13	12：35~13：20	圖書館	研究者
S20	2007/03/14	12：40~13：20	圖書館	研究者

資料來源：研究者自行整理

第六節 研究者的背景與角色

訪談法屬於質性研究方法之一，質的研究是以研究者本人爲研究工具，在自然的情境下，採取多種資料蒐集的方法，對所研究的主題和現象做深入的了解和分析，進而做整體性的探究，最後使用歸納法分析和形成理論，通過與研究對象互動，對其行爲和意義建構，獲得解釋性理解的一種活動（陳向明，2005：221-227）。

壹、研究者的背景與經驗

研究者從民國八十二年擔任教職，一直從事導師的工作，最近三年也一直擔任學校的認輔老師，和負責學校高年級數學科的補救教學計劃。研究者曾就學校生活壓力這個主題，多次預訪本校上一屆六年級的學生，研究者在擔任認輔教師與導師時，也多次與學生做個別的輔導，在數學補救教學時的空閒時間，也常與學生談論到有關於學習壓力的問題，研究者也經常利用下課的時間和學生交談，以期獲得一些有關於學校生活壓力的資訊。

貳、研究者的角色

因此研究者除了參閱質性研究的相關文獻外，爲求受訪資料客觀可信，研究者本人的意見及態度應盡量可能保持客觀，以免將個人的喜好、偏見、價值觀投射在訪問過程中。無可諱言的，在質性研究的資料蒐集、分析、歸納、詮釋的過程中，研究者個人的主觀判斷，也會隱然若現，因此，有必要對研究者的背景角色仔細探討。

參、研究倫理

質性研究以人爲研究對象，研究進行時，除應尊重受訪者之合作意願外，研究者更應注意倫理(ethics)信條及道德情境，避免研究對象受到傷害。歐用生

(1989：33)曾提出質性研究者要注意的倫理問題有（一）被研究者身分要保密，避免被利用或受傷害。（二）尊重被研究者，並獲取其支持。（三）可訂立合作契約，並應依約行事。（四）撰寫報告時應忠於資料，不扭曲事實。

一、學童訪談部份

基於研究倫理，研究者在正式訪問之前，會請學童的家長簽訪談同意書如（附件四），並且研究者告訴學童，研究內容僅供研究之用，不會告知老師，也不會影響其在校成績，研究者也會顧及到學生的隱私權，若學童不願意將所談的內容讓老師知曉，即爲學童保密。

二、老師和主任訪談的部份

在和老師或主任訪談時，避免涉及教學方式及教學成效的討論，對於訪談的內容，也會尊重受訪者而加以保密，對於主任或老師對於學童的陳述，亦加以保密，以免侵犯學童之隱私權。

三、撰寫研究報告的時候

本研究對於研究對象，均用化名及編號呈現，以做好保密工作。在對受訪者的身份描述方面，不納入訪談大綱中，對身份的描述方面亦謹慎處理，以免使人於報告之中，得知受訪者的身份，造成當事人的困擾。

第七節資料的整理與分析

資料的整理與分析主要是指操作資料、組織資料、將資料分成許多小單元、綜合整理這些小單元、尋找模式、發現重要可供呈現的資料等幾項步驟，是相當繁瑣的一項工作。本研究是以訪談所蒐集到的資料作爲主要分析的依據，經由訪談錄音稿的整理，並比對相關的文獻資料，而後分析歸納，最後提出結論與建議。其步驟如下：

壹、錄音檔案之謄寫

研究者在訪談之後，反覆聽取訪談錄音帶，以完整的讀取受訪者的口語訊息，以及在訪問的過程中非口語的訊息，並做成記錄，再依訪談記錄，謄寫成逐字稿。研究者在訪談的過程中，也必須摘錄受訪者的動作、表情及肢體語言，此舉不但可幫助研究者了解、體會受訪者的感受，更可觀察出受訪者所提供資料真實的程度，也隨時爲研究者的問答做反思的動作，同時會加註下列符號（表 3-7-1）以捕捉受訪者的原意。

表 3-7-1 原始資料記錄符號說明表

符　號	意　義	舉　例
【】	研究者反思的句子	也會對自己產生壓力【可能是研究者沒有問清處，因此受訪者聽錯了！】
（）	研究者對情境或動作的描述	只好請同學教我丫（受訪者有些無奈的表情）
……	省略的字	「….我覺得老師很兇….」
－－－	聽不清處的句子	坐同樣的那個－－－（錄不清處）一樣坐在我斜對面丫
？	說話遲疑	壓力喔？（遲疑了一下）壓力就是說以爲大家都不喜歡我丫

資料來源：研究者自行整理

貳、訪談稿之處理

將謄寫成文以後的訪談稿，拿給受訪者，請受訪者檢核後再送回，以建立本研究之內在信度，經修正後確定訪談稿。

參、將訪談稿加以編號

本研究訪談編碼方式，係按邀訪先後次序，將 20 位受訪學童及受訪教師分別以 S01、S02、S03、S04、S05、S06、S07、S08，T01、T02、T03、A01、A02…爲代碼；英文字母後第一位編碼數字爲受訪者代碼，如 S01 爲第一位受訪者，S02 爲第 2 位受訪者。(訪 S01－20070103)爲與第一位受訪的學童在 2007 年 1 月 3 日的訪談記錄，(訪 T03－20070504)則爲與第三位受訪的級任教師在 2007 年 5 月 4 日訪談所做的記錄，(訪 A01－20070505) 則爲與第一位受訪的教師兼行政人員在 2007 年 5 月 5 日訪談所做的記錄。

肆、資料的整理與分析

資料分析（data analysis）主要目的在尋求解釋和理解，以便釐清、修正、發展概念或理論，不但涉及資料檢視、篩選、分類、評鑑、比較、綜合以及思索已經編碼登錄的資料，透過歸納的方法找出資料中的模式－反覆出現的行爲、概念架構、意義訊息或知識體系（甄曉蘭，2003：225）。

在做資料的分析部份，研究者盡量把自己有關學生壓力的預設想法和價值判斷暫時懸置起來，讓受訪的資料呈現真實的面貌，並且以客觀真實的方式報導受訪者內心真誠的想法和理念。

當所需要的資料都已經齊全之後，開始進行資料分析與發展分類的架構。在進行資料分析與發展分類的架構的同時，比較多位老師對於相同問題的處理與描述的一致性，研究者和老師在資料分析與發展分類的架構上有不致的地方，即和他們商討其中原因，並求得其一致性。編碼是根據分類系統，研究者參考陳向明（2005：375-391）的說法，將資料分割成若干部份的過程，在資料分析的整個過程中，發展編碼類別是分析資料的核心工作，研究者在反覆聽取與閱讀所蒐集的

資料後，接著追縱相關的語句、解釋、概念、情境、非口語化的句子等，尋找資料中呈現的主題；建構分類的架構，發展概念和理論主張，均持續被修正至達到資料適切的呈現爲止。研究者利用以下的策略，發展分類系統：

（1）把片斷的資料集合成有意義的單位，叫作主題，並將主題歸成較大的群集，以形成類別。

（2）發展主題爲類別：類別代表主題的「意義」，研究者避免採用標準化的方法，分別由不同的角度來看資料，而每個類別可隨著資料分析的進行，而劃分爲子類別。

（3）最後藉著分析資料中的組型，以便對諸類別之間的關係，提出一般的敘述。組型是類別之間的關係，研究者在發展類別時，便開始尋找組型和類別之間的關係。

伍、提出結論與建議

按本研究之目的予以分析，並按分析之結果，與其他相關文獻資料加以比對，最後根據描述分析，提出結論與建議。


NTTU Library

第四章　研究結果與分析

本章主要目的在呈現本研究獲得的結果，研究者透過訪談與文獻的探討及個人思考所得，進一步做分析與討論，全章共分爲五節；第一節造成學童感受到學校生活壓力的情況探討；第二節探討學童產生學校生活壓力的原因；第三節學童學校生活壓力因應策略的探討；第四節探討學童解決學校生活壓力的需求，第五節相關教育人員對於學童學校生活壓力的輔導策略與因應措施。

第一節 造成學童感受到學校生活壓力的情況探討

本節旨在探討高年級學童，在學校生活中，感受到的各種壓力情況，並參考相關的文獻，加以統整、分析和討論。

壹、高年級學童感受到的各種壓力情況

透過訪談及資料分析，高年級學童在學校生活所感受到的壓力情況，可依下列幾個層面來做探討。

一、教師態度和行為的層面

根據訪談的結果及資料分析，高年級學童在學校生活中，感受來自於教師的態度和行爲的壓力情況，主要就以下幾個方面來做探討。

（一）教師的上課方式方面

學童對於教師上課方式，感受到壓力的情況，包括；「單調、枯燥乏味的上課方式」、「上課聽不懂又不敢問」、「老師上課沒有顧及同學進度和感受」、「老師上課教導很嚴格」，以下分別與以討論；

1. 單調、枯燥乏味的上課方式

老師單調、枯燥乏味的上課方式，會讓學童感到很無聊，想要睡覺，可是又要勉強上課，這些情況皆爲受訪學童感受到壓力的來源。

「可能是上課的時候，就會覺得很無聊，然後快睡著」（訪 S02-20070107）
「上課樣念經一樣…每次上課說話又說那麼小聲，然後又聽不太清楚…念經沒有什麼調…所以就很想睡覺」（訪 S11-20070208）
「藝文課老師很愛說教，一說教就像是那個教會裡面說教的牧師一樣，那邊念一大堆有的沒有的，然後一節課等於就不用上」（訪 S11-20070208）

2. 上課聽不懂又不敢問

基於教學的品質和進度的要求，老師往往教學的深度比較深，或者進度比較快，因此造成有些學童會聽不懂老師上課的內容，如果學童又不敢問，則會造成學童的壓力。

「上課…就是有時候會聽不懂…如果我舉手的話…搞不好同學就會覺得不能下課，會覺得很麻煩，就覺得到底該不該講」（訪 S03-20070108）
「老師如果在講課的時候，聽不懂的話，我又不敢舉手跟老師講說：「老師我聽不懂」，然後就會產生壓力」（訪 S15-20070305）

3. 老師上課沒有顧及同學進度和感受

老師上課沒有顧及同學進度和感受，則會影響學童的學習意願，學童會擔心跟不上進度，或者學習的意願低落，最後導致學習的壓力產生。

「…老師有時候都講的很快…老師都說可以舉手發問，我本來要舉手，老師都說沒有問題喔！老師很快就講沒有問題喔！就繼續講」（訪 S09-20070205）
「社會老師就讓我們抄重點，有些人抄完，有些人還沒抄完，還沒抄完的人，還在抄，老師就繼續講下去了，然後後面那邊，全都沒有聽見」（訪 S05-20070112）
「…主任（健康老師）就是那個教過了，那一直說一直說，每次來的時候，就說那一課，就一直說覺得很煩，就很奇怪」（訪 S07-20070122）
「每次上體育課，就只讓女生跑完時，讓他們休息，我們跑完的時候…不用休息，都直接做另外一項運動，會比較累」（訪 S18-20070312）

4. 老師上課教導很嚴格

在老師上課的過程中，在管教學童的方式上，如果採取嚴格的管制，而且上課的規定相當嚴格，這樣可能會讓學童感受到上課過於嚴肅，而對學童來說，也是一種壓力。

「社會老師很嚴格，如果上課講話，就要抄社會課本」（訪 S14-20070302）
「社會老師說，上課都說不准講話…一大堆的規矩…上社會課的時候，別人鬧的時候，老師會生氣」（訪 S19-20070313）
「（老師）就會用一張紙，把它記下來，就會扣分那些，就會叫同學記，就會扣分，這樣分數就會比較低」（訪 S19-20070313）

（二）上課發表方面

學童對於老師請同學上課發表，感受到壓力的情況包括；「老師叫同學念英文」、「老師叫同學上台發表」，茲分別敘述如下；

1. 老師叫同學念英文

可能是學童對於英文的表達能力較差，因此當老師請學童念英文的時候，學童就會有念不出來的感覺。

「英文老師…上英文課的時候，叫你起來念，不會念…就感覺很不好覺得很害羞，念不出來，又怕被老師罵」（訪 S04-20070110）
「英文老師會叫我們說英文，可是我都不會念…」（訪 S07-20070122）

2. 老師叫同學上台發表或教生字

可能是學童平常比較少上台發表，因此當老師請同學發表時，學生就會產生恐懼，因此上台發表，對學生而言也是一種壓力。

「老師叫我上台演講，我就不敢上台，跟其它同學做演講之類的」（訪 S06-20070116）
「…老師叫人發表，有時候就會叫到我…」（訪 S10-20070207）
「老師每次上課的時候，都會叫我上去教生字」（訪 S12-20070214）
「老師上課的時候...叫我去講一些問題...如果是我不會的時候，就會有壓力」（訪 S15-20070305）

（三）教師的管教方式方面

學童對於教師的管教方式，感受到壓力的情況，包括「老師不問清楚原因就責罵學生」、「處罰採取連坐法」、「老師用體罰的方式」、「處罰方式不一致」，以下分別與以討論；

1. 老師不問清楚原因就責罵學生

老師要責罵學生之前，應該要搞清處原因，否則如果沒有搞清楚事情的原由，就責罵學生，非但達不到管教的效果，反而會造成學生對老師的不諒解或不服，甚至造成師生彼此衝突的出現。

「怕老師誤會我，就是有時候別人講到我，就沒有把事情弄清楚，就會一直罵一直罵」（訪 S05-20070112）

「…我跟別的同學討論自然的實驗，（自然）老師就以為我在跟同學講話，就責罵我…」（訪 S05-20070112）

「老師叫我們掃廁所…有時候中午會很髒，我們要掃到很晚…老師都罵我們」（訪 S09-20070205）

「…當學藝的時候…有時候我就忘記疊簿子，老師就會罵人，我想說我還有書要排，我好忙我不是忘記了，我只是等一下才要去，老師幹麻罵我」（訪 S09-20070205）

「…老師都沒有問清楚狀況，就會把我們那些有用到他的人，都叫出來罵」（訪 S10-20070207）

「我在掃地，突然垃圾飛過來，老師一看，以為我沒有掃地，就罵我…」（訪 S18-20070312）

2. 處罰採取連坐法

由於現階段的教育政策，禁止老師處罰學生，因此很多老師採取連帶處罰的方式，來遏止學生違規的行爲，但這樣的處罰方式，會讓學童覺得很委曲，甚至造成心理的壓力或恐懼。

「罵人的時候就會罵到別人…到最後，全班就會一起罵…」（訪 S01-20070103）

「就是有時候一組有一個人功課沒寫完，就要全組留下來陪他，這樣子」（訪 S01-20070103）

「…別人講話，然後就叫我們全班起立罰站，罰站要罰站很久」（訪 S07-20070122）

「老師太兇，如果班上太吵，老師就叫我們全班罰站」（訪 S13-20070301）

3. 老師用體罰的方式

雖然現階段的教育政策，禁止老師處罰學生，但是學童對於老師體罰的方式，還是會有壓力的產生，顯示出學童，對於以往被老師體罰經驗的恐懼和不安，這些的恐懼和不安，無形中也會造成學童的心理壓力。

「不要體罰，用罰寫的，不要寫那麼多」（訪 S02-20070107）

「做錯事的同學會被老師罵，或被老師打，心裡面覺得怕自己會跟他一樣」（訪 S06-20070116）

「有時候，老師在罵人，就罵的很兇，如果有人再繼續玩，老師會拿棍子打人」（訪 S14-20070302）

「就做錯的話，如果很嚴重…老師有時候會拿那個愛心小手，不然就是竹子來打」（訪 S20-20070314）

4. 處罰方式不一致

老師偏心的處罰方式，不管是對那一方，均會產生壓力，誠如「S08」所言，由於老師偏心的對待，造成同學的誤會，而「S10」則對老師偏心的管教方式，感到有壓力，可能因爲老師處罰的比較重的關係。

「…我們班都說老師對我們幾個女生有點偏心，男生都覺得我們是怎樣巴結老師，事實上我們並沒有…然後這樣我們就會很有壓力」（S08-20070125）

「老師每次都對女生超好的，每次女生做錯什麼事都用念的，男生做錯什麼事都用打的」（訪 S10-20070207）

（四）老師對學生行爲的要求方面

學童感受來自「老師對行爲要求」的壓力情況是，心裡不知道老師要求的是什麼，或表現不理想而影響到老師對學童的印象。因爲「S03」、「S08」都是老師很信任的學生，因此在這方面他們感受到的壓力會比較大。

「搞不好老師認為我都會怎樣，可是我又不知道老師在想什麼」（訪

S03-20070110）

「我考不好的時候，可是不知道老師會不會覺得會生氣，總覺得老師外表看起來不會很生氣，可是內心在生氣，這樣會對我的印象不好，這樣會感到有壓力」（訪 S08-20070125）

「…上課的時候…旁邊男生，他們就會主動找我講話，因為我就沒有辦法專心去看老師，怕老師認為我是不專心的」（訪 S03-20070110）

（五）教師負向的情緒方面

學童對於教師負向的情緒，感受到壓力的情況，包括；「老師的脾氣變化無常」、「罵人的時候會遷怒於同學」。以下就這兩項分別敘述之；

1. 老師的脾氣變化無常

如果教師的脾氣變化無常，學童對於老師這樣的情緒，會感到無所適從，不知如何適應。

「老師很兇動不動就罵人」（訪 S05-20070112）

「就是有的時候，就是無緣無故拿愛的小手，往黑板打一下，這樣很恐怖」（訪 S01-20070103）

「…那個老師，有時候笑有時候生氣就會覺得怪怪」（訪 S04-20070110）

「老師生氣的時候，就會加功課那些，很好的時候就會鬧別人，讓我們笑」（訪 S19-20070313）

「老師很兇的時候，表情就很恐怖，不敢靠近他」（訪 S09-20070205）

2. 罵人的時候會遷怒於同學

有時候，由於老師情緒管理不佳，因此罵人的時候常常會遷怒於同學，這樣的情況，會讓學童感受到很大的壓力。

「老師很生氣的時候，就會…把生氣發洩在同學身上，就是把罰寫再加多」（訪 S05-20070112）

「…老師在罵人的時候，然後我們拿簿子給他改…他就很兇，罵我們說，叫我們等一下再來」（訪 S09-20070205）

「老師在處理事情都會講很大聲，有時候在寫東西，老師突然講很大聲，會嚇到」（訪 S04-20070110）

（六）老師分配工作的方式方面

老師工作分配不均，而且常常指定同樣的人幫他做事，這樣會造成學生工作負擔過重；此外沒有完成老師交待的事情，也會造成學童的壓力。

「老師叫我幫忙發東西很重，老師有時候都叫一個人發，有時候手都很痛…」（訪 S04-20070110）

「老師常常叫我做一些事情。叫我改功課，叫我幫人家做事」（S14-20070302）

「像是老師叫你傳東西…結果傳東西，第一節有傳嗎！然後第二節要傳的時候，那一張東西不見…」（訪 S11-20070208）

（七）老師對課業的要求方面

老師對課業的要求很多，而且很嚴格，這樣的情況會造成學童的壓力，此外老師做成績的比較，也會讓學童感受到成績的壓力。

「就是老師上課的時候，假如說考的不太好，老師就會拿上一屆來說怎樣怎樣」（訪 S01-20070103）

「社會老師都會叫我們背東背西，然後說什麼我們功課都交不齊，一直念一直念」（訪 S07-20070122）

「像老師會要求數學…時常把我叫過去練習，就是說達不到標準，下次就是還要繼續努力，很麻煩，就不能辜負老師的期望」（訪 S11-20070208）

「功課不會寫，他（老師）會罵，這樣我的壓力很大」（訪 S17-20070309）

根據訪談的結果及資料分析，受訪學童感受來自老師管教方式的壓力次數最多，顯示出老師不當的管教，還是造成學童壓力的主要來源。而老師負面的情緒也會影響學童的心裡情況，甚至造成學童心裡的恐懼和不安。此研究結果和黃家淼（2004：40）有關於老師不當管教對於學童學校生活適應的影響之論述相似。此外研究發現學童不能適應老師的上課方式、老師請學生發表，或者老師對於功課的要求過於嚴格，也會造成學童的壓力。此研究結果和林明宗（1999）有關於教師教導壓力的研究結果相似。

老師對於工作分配不均，造成學童無法負荷，因爲老師誤會或成績不理想，導致學童害怕留下不好的印象，這些情況也是造成學童壓力的主要來源，此研究

結果和孫瑜成（2004）調查學生所感受到的教師壓力的結果相似。

二、同儕的態度和行為層面

依據訪談的結果和資料的分析，高年級學童在學校生活，感受來自於同儕態度和行爲的壓力情況，可依下列幾方面來做探討。

（一）同儕言語的攻擊行爲方面

學童對於同儕言語攻擊，感受到的壓力情況，包括「同學背後批評」、「同學言語的取笑」、「同學言語的辱罵」、「同學集體言語的攻擊」。以下分別加以討論；

1.同學背後的批評

同學背後的批評行爲，比如說同學在背後說一不喜歡聽的話、私底下對於成績的批評，或是去跟老師打小報告，這些情況均會造成學童的壓力。

「怕同學在背後一直講你怎樣…」（訪 S01-20070103）

「…這次他考的比我好…我考的比他爛，他就會私底下會去說我怎樣，什麼什麼的」（訪 S01-20070103）

「怕同學在背後說我壞話…說我一些不喜歡聽的話」（訪 S04-20070110）

「…他表面對我很好，像朋友一樣，我不在的時候，他就在背後講我的壞話」（訪 S09-20070205）

「同學有時候都會背後去跟老師打小報告，害我什麼事情都不能做…」（訪 S10-20070207）

2. 同學言語取笑

考試成績不理想被同學取笑、或玩遊戲的時候被同學取笑、交作品的時候，同學說一些讓受訪者傷心的話，這些的情況都會讓學童感受到壓力。

「考試考不好，同學就會笑你，說你考的不好感覺很難過」（訪 S04-20070110）

「我不會玩，就會笑我，然後又跟別人講說，我都亂玩，都不會玩」（訪 S16-20070307）

「取笑我！什麼很笨，什麼都不會！同學都取笑我，這樣我的壓力很大」（訪 S17-20070309）

「同學說一些讓我傷心的話，有時候作品交出去的時候，別人就說你那個那

麼醜，一定不會得很高分…」（訪 S05-20070112）

3. 同學言語的辱罵

功課不會寫問同學，同學不但不教還當場辱罵，或者在同學生氣的時候，遭受到同學的責罵，這樣的情況都會造成學童的壓力。

「假如我功課沒有寫，或者是功課不會，不懂的地方問他們，（他們）都不肯說，都會罵我說什麼笨蛋白癡之類的」（訪 S18-20070312）

「…楊xx每次生氣的時候，都會罵我還有兩個人說，我是腫瘤一代，他是腫瘤二代，另一個是腫瘤三代丫」（訪 S19-20070313）

4.同學集體言語的攻擊

學童因爲個性的關係，受到男生集體言語的指責，或者因爲老師對她們比較好，所以男生心裡很不爽，把她們叫回去痛罵一頓，這些情況都會讓受訪者感受到壓力。

「他們都會說我們女生就是很恰北北（台語很兇的意思），或者我們在那邊笑很大聲，他們就在那邊說什麼我什麼什麼的」（訪 S08-20070125）

「…我們就會在別的教室排演，他們就會偷跑去聽，然後他們都會叫我們回去，就一直罵我們，然後我們回去他們全部都一直瞪我們，一直罵我們…」（訪 S08-20070125）

（二）同儕肢體的攻擊行爲方面

學童對於同儕肢體的攻擊行爲，感受到壓力的情況，將分爲「同學隨便亂打人」、「同學的報復行爲」、「同學造成身體的傷害」、「同學只要有事就訴諸暴力」、「同學聯合起來欺負」等五大類來瞭解。

1. 同學隨便亂打人

同學隨便亂打人，是指同學不分青紅皂白，就隨便毆打同學，這樣情況會讓學童感受到壓力。

「我們班男生，就是只要拿他一個東西，跟他借他沒聽到，他就會打人」（訪

S07-20070122）

「同學真的很白目，跟他講又講不聽，每次都會一直打我」（訪 S10-20070207）

「…她只要看到人就打，看到男生就打，打的很大力」（訪 S10-20070207）

「同學有時候，沒事就打我，都不知道他們要做什麼，沒事打人，我就問他說，為什麼打我，他說他爽」（訪 S17-20070309）

「就在跟別人聊天，（同學）突然衝過來打我」（訪 S12-20070214）

2. 同學的報復行為

起爭執的時候遭同學報仇、負責同學背書的工作，要求太嚴格被報復、打球的時候，不小心打到同學遭同學報復，這些情況都會造成學童的壓力。

「我跟他有起爭執的時候…怕他會來找我報仇」（訪 S01-20070103）

「背書的時候，我如果說不過，他們就會很生氣，就拿書摔我」（訪 S02-20070107）

「我們班有一個人，他比我還要壯，然後他下課的時候，跟我打躲避球…我不小心打到他…（他）就很生氣，上課的時候，就找我報仇」（訪 S14-20070302）

3. 同學造成身體的傷害

在學校被同學的球打到、玩遊戲的時候被同學故意拌倒，或者抬餐具的時候，同學的惡作劇導致受傷，這些情況都會造成學童的壓力。

「六年級的學生…在打球都沒有在操場打，我們走下去就被打到」（訪 S02-20070107）

「玩遊戲的時候，就大家一起玩，他就故意把我絆倒，然後害我受傷」（訪 S12-20070214）

「他們會故意打我、或罵我，比如說在抬餐具的時候，有幾個同學在我的背後鬧我，害我不能好好抬餐具，而且還會跌倒受傷…（訪 S06-20070116）

4. 同學只要有事就訴諸暴力

有些學童喜歡用暴力來解決事情，這樣解決問題的方式，會讓受訪學童感受到很大的壓力。

「我們班有一個人講話的時候，如果有人只要不小心打到他一下…或說錯

話，他就會一直罵你，要不然就會叫同學打你」（訪 S14-20070302）

5. 被同學聯合起來欺負

最後讓受訪學童感受到壓力的情況，就是被同學聯合起來欺負。

「有時候打躲避球，他們不服輸就開始拿球 k 我，就以多欺少，就很多對我一個，（問：就很多人都欺負你一個）對Ｙ！用球打我，只有打我一個人」（訪 S17-20070309）

（三）同儕排斥的行爲方面

學童對於同學的排斥行爲，感受到壓力的情況包括；「同學聯合排擠」、「心裡怕被同學排擠」、「同學的不理不采」等，茲分別敘述如下；

1. 同學聯合排擠

同學聯合排擠的情況，是指遭受同學聯合起來討厭或同學聯合排斥。

「…如果我不擦的話，他們就會聯合起來討厭我」（訪 S03-20070108）
「同學一起討厭我…說一些我比較不喜歡聽的話」（訪 S03-20070108）
「每次我如果球丟的太大力，同學都聯合起來不跟我玩」（訪 S04-20070110）
「下課的時候去打籃球，有時候同學都說我很高，所以每次都叫我在籃框下面守，有時候跳起來的時候，被人家撞倒，就會犯規，所以有一些同學他們會說不要讓我玩」（訪 S14-20070302）

2. 心裡怕被同學排擠

當學童心裡害怕被同學排擠，在他的心裡無形中就會產生壓力。

「覺得好像別人都排斥我，怕同學會排斥我」（訪 S05-20070112）
「…跟被排擠的同學玩，怕有人又會排擠你」（訪 S09-20070205）

3. 同學的不理不采

同學突然不理或提出的意見都未被接受，這樣的情況會造成學童的壓力。

「我要跟他說什麼事，他就是突然間不理我，我就會產生壓力」（訪 S15-20070305）

「…如果我要做什麼的話，我就提出來，他們也不會聽，他們覺得我很討厭」（訪 S03-20070108）

（四）同儕忽視的行爲方面

同學在分組的時候，因爲同儕的忽視讓受訪學童覺得無所適從，不知道做什麼事、同學未經組員同意，就擅自決定事情，或者問同學一些重要的事情，同學都不理不采，以上這些情況都會造成學童的壓力。

「分組做東西的時候，我不知道做什麼，組長或組員都不理我…」（訪 S04-20070110）

「同學自作主張…分組的時候，都沒有經過組員的同意，就自己決定一些事情」（訪 S05-20070112）

「只是有時候問他們重要的事情，他故意裝傻傻的，那時候就很麻煩」（訪 S11-20070208）

（五）同儕威脅的行爲方面

學童對於同儕「威脅的行爲」，感受到壓力的情況包括，同學威脅幫他做事、同學威脅作業借他抄、同學威脅給他錢等。茲分別敘述如下；

1. 同學威脅幫他做事

同儕的關係，應該是平等互惠的，如果另外一方以友誼做爲威脅的手段，脅迫同學幫忙做事，這樣可能會造成同儕之間的衝突，也因此造成學童的心裡壓力，此外，當學童感受到同儕的暴力威脅，也會對學童造成壓力。

「他把同學當做自己的傭人，叫他做什麼事，不要做的話，就不要跟他好」（訪 S13-20070301）

「下課的時候，他們就把一些書之類的，丟到我這邊，叫我幫他拿，而且都是很重的，故意把書丟在我這邊，叫我幫他拿，每節下課都是一樣…故意把我當做奴隸一樣」（訪 S18-20070312）

「有一個打人很痛的學生，他都叫我幫他拿，假如不幫他拿，他就會扁我，就是拿躲避球 k 人，因為他躲避很強，k 人會很痛」（訪 S18-20070312）

「同學每天就是東西都不拿，都一定要叫我拿，如果不拿，就不要跟我好」（訪 S19-20070313）

2. 同學威脅作業借他抄

受訪學童在這方面，感受到壓力的情況是，怕不借給同學抄，會因此失去朋友之間的友誼，但是如果借同學抄又怕被老師責罵，讓他很爲難。

「寫作業的時候…如果不借他抄，他就要跟我斷交，然後我如果借他抄，就會被老師罵」（訪 S12-20070214）

3. 同學威脅給他錢

學童在這方面，感受到的壓力情況是，不借錢給同學，同學就會死拉著不放，這樣可能會讓學童感到困擾。

「我跟一個同班同學，他每次放學都跟我要錢，如果不理他，他就拉著我不讓我走，還威脅我說不要跟我好」（訪 S12-20070214）

（六）同儕陷害的行爲方面

對於同儕陷害的行爲，學童因爲同學的陷害，導致被老師處罰，或者同學叫他做一些，他覺得不該做的事情。

「我們班有兩個人，因為他們每次都很調皮，最後老師就很生氣，因為每一節都會闖禍…他們都會推，推來推去，就都會推到別人身上，尤其都會推到我身上，害我被處罰」（訪 S19-20070313）

「就叫我做一些不該做的事情（問：什麼不該做的事情）就叫我去打他，或去弄他」（訪 S20-20070314）

（七）同儕無心的傷害行爲方面

同儕無心的傷害行爲，讓學童覺得很困擾的情況，例如每次都被同學採到腳，或者是肚子無緣無故被揍一拳。

「我們班有一個阿肥（閩南語），他都跟我們班長在玩，每次玩一玩都在後面跑，那個阿肥（閩南語）他每次走過去都會採到我的腳…我就想為什麼我每次都那麼綏（台語很倒霉的意思）每次都踩到我的腳…」（訪 S09-20070205）

「就是有時候，跟她講話講到一半，不然他就是太興奮了，就往我的肚子打下去」（訪 S11-20070208）

（八）同儕尊重的態度方面

受訪學童感受到同儕不尊重的態度，包括「玩遊戲的時候同學不尊重我的感受」、「同學未經同意亂翻東西」、「管教時不受同學尊重」。以下分別加以討論；

1. 玩遊戲的時候，沒有受到同學的尊重

玩遊戲的時候，沒有受到同學應有的尊重，或者被同學取笑和責罵，這些情況都會造成受訪學童的壓力。

「…（玩遊戲的時候）我們班的男生都會亂說，誰喜歡誰，我們在玩的時候，不小心坐在他（男生）旁邊，他們就在那邊叫什麼的」（訪 S08-20070125）

「我們在玩遊戲，如果我…跌倒或撞到什麼之類的，他們都會一直笑我…那時候，如果不想玩，他們還會一直罵一直罵…」（訪 S18-20070312）

「…（玩遊戲的時候）都會從我的後面撲過來，就覺得很討厭」（訪 S16-20070307）

2.同學未經同意亂翻東西

有些同學沒有經過受訪學童的同意，就亂翻他的置物櫃或把東西拿去用，同學這樣的行為，讓受訪學童有不受尊重的感覺。

「同學把不喜歡的東西放在我的置物櫃…我不喜歡人家亂翻我東西…」（訪 S09-20070205）

「…像有些東西，他們早上我還沒來的時候，他們就會把它拿去用…」（訪 S03-20070108）

3. 管教時不受同學尊重

受訪學童表示，老師中午請她管秩序，只要老師不在，同學就開始作亂，怎樣管都管不聽，讓她覺得有不受尊重的感覺。

「老師中午，會叫我管秩序，有一些同學…老師只要一走，他們就開始亂了，那個時候管不聽，我都叫他去找老師，他都不聽」（訪 S14-20070302）

（九）同儕依賴的態度方面

受訪學童對於同儕「依賴態度」感受到壓力的情況，包括；「同學在功課

上，過份的依賴」、「同學的態度讓我很爲難」。以下即就這兩項分別敘述之；

1. 同學在功課上，過份的依賴

受訪學童對於同學在功課上過份的依賴，感覺到很煩，也會造成很大的困擾。

「覺得他很煩就是，他功課不會就來問我，我也就不會，跟他說好幾遍，他回去又來，回去又來，覺得很煩」（訪 S07-20070122）
「我在寫功課，他就在那邊一直叫我，或是一直拉我的手，然後害我寫錯字，我就覺得他很吵，他很煩」（訪 S09-20070205）

2. 對於同學的態度感到很爲難

對於同學的態度感到很爲難，意指同學的一些生活情況或交友情況，讓受訪學童感到很爲難，讓他不知道要如何因應。

「時常有些女生都為了一點小事吵架，我就不知道到底要站在那一邊，兩邊都是自己同學，不知道要站在那一邊」（訪 S11-20070208）
「現在我們班的一個同學，他每次看到我一定會叫我「爸爸」…因為她每天都很臭…我都叫她不要動我，不要摸我，但是他還是要摸我，而且每天還是會摸我」（訪 S19-20070313）

（十）同儕溝通的方式

對於同儕溝通的方式，感受到的壓力是，不習慣同學談話的方式，或者對於同學講話的態度感到生氣。

「有人跟我講話的時候…講話就是很娘…」（訪 S01-20070103）
「應該是同學的態度吧！就是有一個女生，他就是需要同學幫助的時候，他就故意裝的很可憐，就去請求別人教他，然後別人需要幫助的時候，問他事情，他就很兇的說，等一下啦，就很不爽，就覺得說，那有這樣子的」（訪 S11-20070208）

（十一）同儕無心的干擾行爲方面

同學無緣無故的騷擾、或下課時同學在教室奔跑、吵鬧，沒有顧及到受訪學童的心裡感受，這樣的情況會造成學童心理壓力。

「我在抄重點的時候，別人就一直講話就覺得很吵，精神無法集中」（訪 S05-20070112）

「同學白目吧！就無聊沒事來吵我，叫一下我的名字，我說幹麻，他說沒事，真的欠扁」（訪 S11-20070208）

「有時候男生都會在教室奔跑，然後大聲喊叫，我如果在寫一些東西，他就會吵到我，或撞到桌子，害我的字寫的很醜」（訪 S15-20070305）

洪福源（2001：50）指出，同學間的肢體攻擊、辱罵、嘲笑、戲弄、威脅、排斥等欺凌行爲，會造成受害者在學校的生活產生困擾。本研究的結果和洪福源（2001）的論點相似。但是研究發現，受訪學童對於同儕過份依賴、不尊重的態度，也會造成其學校生活的困擾，此外同學經常無心的干擾和傷害，對受訪學童而言，也是造成壓力的來源。

三、課業的層面

依據訪談的結果和資料的分析，高年級學童在學校生活，感受到課業的壓力情況，可依下列幾方面來做探討。

（一）數學課程的學習方面

學童對於「數學課程的學習」，感受到壓力的情況包括，「數學題目與解題方面」、「數學成績不理想」、「上課聽不懂回家作業不會做」，「老師上課的內容超出範圍」、「同學不肯幫忙」、「被補習班留下來加強」等，茲分別敘述如下；

1. 數學題目與解題方面

學童可能缺乏學習數學的基礎，或是教材太難，導致對於數學的題目和複雜的解題方法感到困難，這些情況會造成學童的壓力。

「假如有出數學的話，就不會寫，然後等到去學校再寫，然後就是去學校還是不會寫」（訪 S07-20070122）

「上數學的時候，老師教完，有些題目就要叫我們寫，我不會寫」（訪 S16-20070307）

「（數學的習題）就是不會寫，看不懂，看不清楚」（訪 S17-20070309）

「數學！因為我數學比較不好…有時候比較難的就不會，會產生壓力」（訪 S15-20070305）

「數學的體積或容積，這些題目看到，就不會寫」（訪 S16-20070307）
「（數學）什麼分數乘分數，什麼分數除分數，這樣有時候就會變錯，變很前面的倒過來，然後又等於答案又錯…」（訪 S10-20070207）
「就是有時候，數學作業派太多，很多都不會寫，就會寫到一半，就已經快寫不下去了，很想去撞牆…」（訪 S11-20070208）

2. 數學成績不理想

在數學學習的過程中，如果數學成績低落，也會讓學童感受到某種程度的壓力，比如說怕數學會把月考總成績拉下來，或怕重點沒聽見，數學成績不理想，此外學童還會擔心，因爲對於課程內容不了解，無法應付老師的隨堂測驗。

「…不管碰到什麼事情，假如什麼都很好，只有數學都會把其它拉下來」（訪 S08-20070125）
「（數學課）上課有時候，一不留神老師講的重點就沒聽到，這樣考試，就會考不好」（訪 S11-20070208）
「假如說數學，就像某一個單元不太了解的話，老師說又要考試，這樣導致我那個單元不會，明天考出來那個分數一定會很低」（訪 S01-20070103）
「上數學的時候，我跟班長我們不會，老師就說不要寫了，叫我們考試，那時候我們都不會」（訪 S02-20070107）

3. 上課聽不懂回家作業不會做

聽不懂老師上課的內容，導致回家的數學作業不會寫，這樣的情況會造成學童的壓力。

「上數學課，有時候會聽不懂，回家作業就不會做」（訪 S13-20070301）
「老師教的聽不懂，然後會派數學功課，就不會做…」（訪 S20-20070314）

4. 老師上課的內容超出範圍

老師上課的內容超出範圍，意指老師上數學課的時候，常常教到國中的範圍，這樣的情況會降低數學學習的興趣，也會造成學童數學的學習壓力。

「老師數學都教到國中去，我們又還沒用到…」（訪 S10-20070207）

5. 同學不肯幫忙，解決數學的難題

數學題目不會，去問同學，但是同學不肯幫忙解決，這樣的情況，也會造成學童的學習壓力。

「數學都有不會的問題，問同學的時候，同學會不跟我講」(訪 S14-20070302)

6. 數學不會被補習班留下來加強

受訪學童表示，被補習班留下來加強的壓力，是指因爲數學不會，被補習班留下來加強，如果天天都要被留下來，這樣的情況可能會降低學習的興趣，進而造成學童數學的學習壓力。

「之前數學很爛，媽媽就叫我去補數學，補數學還是不會，不會就天天被留，就會很有壓力，要去補習的時候，就不想補」(訪 S20-20070314)

（二）社會課程的學習方面

不知道考試的重點、老師講太快，重點來不及劃、社會補充的太多不好背、社會的內容不易理解、社會課地圖的相關位置很難記。以上這些情況都會造成學童社會課程的學習壓力。

「社會老師有的時候小考，.並不知道老師要考那裡，假如說我們沒有看重點，去看別的東西，假如說考出來，大概都不會」(訪 S01-20070103)

「(社會）要劃重點，老師講的太快，就會聽不懂，或者來不及劃」(訪 S16-20070307)

「社會就是要背書，還要了解老師的補充，寫很多然後把它背起來怕背不起來」(訪 S04-20070110)

「社會有時候，真的很難什麼…還有什麼書一大堆，什麼書要是什麼誰寫的，那本書誰創作的…」(訪 S10-20070207)

「社會有時候會在講地理位置，那個還有什麼北緯那些，我都搞不懂，就覺得很難學起來就對了」(訪 S11-20070208)

（三）體育課程的學習方面

學童對於體育課程的學習，感受到壓力的情況，將分「運動表現不佳被同學取笑」、「上課身體不適的情況」、「球類比賽表現不佳被責罵」、「不能上自己喜

歡的課程」等四大類來瞭解。

1. 運動表現不佳被同學取笑

運動表現不佳被同學取笑，是指上體育課的時候，可能因爲體力較差，或者動作的技巧不好，造成運動表現不佳，如果因此受到同學的嘲笑，則會對學童造成很大的壓力。

「體育課的時候，就是體力比較差，假如做一些事情，覺得很難，別人就會笑我，心理就有壓力」（訪 S02-20070107）

「可能是體力比較差，體育課的時候跑步，或者是做其它運動的時候都做不好」（訪 S06-20070116）

「…我們有一次要跳的時候，跳過去的時候就打到竹竿，然後全班就在笑，這樣會感覺有壓力…」（訪 S08-20070125）

「體育課有些運動（跳高）就不會，就不好就會被笑」（訪 S13-20070301）

「體育也沒有很利害…有時候跑步都跑不過，很不服…做什麼體育都很爛，壓力很大，有時候跑步，同學都會罵人家說，你很遜ㄟ，那就很不服」（訪 S17-20070309）

2. 上課身體不適的情況

如果上體育課的時候，如果身體感到不適，或是覺得很疲累，又不能夠休息，這樣的情況可能會造成學童很大的負擔和困擾。

「（體育課）冬天很冷的時候，老師都叫我們跑個幾圈操場...有人是被罰跑個八圈或四圈，這樣跑一跑累死了…」（訪 S10-20070207）

「體育課，跑八百公尺的時候，跑到一半的時候，那個肚子都會痛，胃都會痛」（訪 S16-20070307）

3. 球類比賽表現不佳被責罵

球類比賽表現不佳被責罵，意指上體育課的時候，如果和別班進行比賽，如果表現不好，就會被同學責罵。

「我們班跟仁班打躲避球的時候，幸好女生贏，如果我們女生輸的話，男生就會說我們女生怎麼那麼笨，躲避球都不會打」（訪 S03-20070110）

4.無法上自己喜歡的課程

老師上課的內容不是自己喜歡的，這樣的情況可能會降低學習的興趣。

「…（體育課）老師每次都聽男生的意見，說要玩什麼就玩什麼…我們女生都不能玩什麼」（訪 S09-20070205）

（四）綜合課程的學習方面

綜合課的時候，老師強迫學生做一些很醜的動作，或者是老師利用綜合課考國語和數學，這些情況都會造成學童的壓力。

「綜合課的時候，就是老師會叫我們做一些很醜的動作…就是不敢做」（訪 S02-20070107）

「我們老師綜合都不上…叫我們上國語數學…都是我討厭的科目，每次都上一大堆，上完還要考什麼試，考什麼解釋，然後解釋也是一堆，而且都很長，有時候都背不起來…」（訪 S10-20070207）

（五）藝文課程的學習方面

藝文課不敢唱歌、笛子吹不好被老師責罵、老師指導很嚴格、做陶土作品經常失敗、直笛不會吹譜看不懂、要上台唱歌或表演被同學會笑，以上這些情況會造成學童藝文課程學習的壓力。

「老師說要唱歌，我們就會不敢唱…」（訪 S02-20070107）

「…上藝術課老師叫我們吹笛子，不會吹老師會責罵」（訪 S04-20070110）

「每次我吹笛子吹的很好，老師就說什麼你這裡不對，音要拉長，或說什麼要快點換音，有的沒有的一大堆」（訪 S10-20070207）

「（藝文課上陶土）要做的時候，結果都會黏到報紙，要拿起來的時候都裂掉了」（訪 S16-20070307）

「（笛子）不會吹丫，看不懂譜，因為我音樂什麼都不會…覺得都看不懂」（訪 S17-20070309）

「藝文課有時候，課文裡面講到說要唱歌或表演，我就不要，如果表演錯誤（同學）就在那邊笑，這樣就會有壓力」（訪 S20-20070314）

（六）自然的課程學習方面

因爲同學的因素，而無法親自做實驗，怕達不到學習的效果。老師沒有指

導學生如何寫報告，讓學生不知所措，加上老師講解的內容聽不懂，因此害怕考試的成績會不理想，以上這些情況，都會造成學童自然課程學習的壓力。如果上自然課的時候，班上很吵，讓學童無法專心上課，這樣的情況也是造成學童學習壓力的來源之一。

「自然課做實驗的時候，因為我們那一組有一個女生就比較驕傲，所以我就覺得這個女生他什麼事情都很想用，只要沒有給他用的話，他又會這樣不高興，所以我們都一直要給他用，所以就覺得這樣我們都沒有做到實驗，大家都不會」（訪 S03-20070110）

「…有時候老師叫人家要做什麼（自然）報告，他也沒有說，要怎麼做，就叫我們上網去查，這個單元自己去做一份，我們也不知道做什麼東西」（訪 S10-20070207）

「自然老師在說什麼，都聽不懂，然後考試都考的很爛，都要自己回家讀書，月考出來才會考的比較好」（訪 S12-20070214）

「…自然老師講課的時候，有時候班上會很吵，會聽不懂...」（訪 S15-20070305）

（七）英文課程的學習方面

學童對於英文課程的學習，感受到壓力的情況，包括「英文單字、句型或課文的學習有困難」、「聽不懂老師講解」、「被老師誤會上課不專心」、「考試考不好老師通知家長」，以下分別與以討論；

1. 英文單字、句型或課文的學習有困難

英文單字或句型很難學習，是指受訪學童對於學習英文，要背很多英文單字、句型和課文感到有困難。

「英文的話是還好，可是有時候背太長的話，我還沒有背起來的話，我就會怕老師會不會一直考那些難的單字…」（訪 S03-20070108）

「（英文）老師都會叫我們背東背西，（問：背那些）背句子或者是課文，然後都不會背，考試都不會」（訪 S07-20070122）

「英文有時候什麼…要是少寫一個英文就是多寫一個，這樣每次都錯…」（訪 S10-20070207）

「英文課，有些英文單字不知道要怎麼說，有些英文單字背不起來，有些意思聽不懂」（訪 S13-20070301）

2. 聽不懂老師講解

英文課的時候，聽不懂老師講解的意思，導致英文成績不理想，加上又被老師責罵，這樣的情況會讓學童心裡感到委曲和生氣。

「假如（英文）不太懂，跟老師講之後…假如一般考試，考試考不出來，老師就會罵我…我根本搞不懂，什麼 kk 音標之類的，就被罵，這樣的感覺，有點**真不爽（台語）**」（訪 S18-20070312）

「英文課的時候，就是有時候，老師念的很快，我就不知道他在念什麼，中文是什麼意思」（訪 S15-20070305）

3. 被老師誤會上課不專心

英文老師沒有問清處原因，或沒看清處狀況，就認爲學生上課不專心，這樣的情況會造成學童的學習壓力。

「…（英文課）我明明坐的好好的…他就會說你很不專心，我就想說奇怪，我又沒有怎樣，我坐在那裡而已，怎麼說我很不專心，就在那裡想，一直想」（訪 S19-20070313）

4. 考試考不好老師通知家長

英文測驗成績不佳，導師寫聯絡簿通知家長，這樣的情況會造成學童的壓力。

「英文有時候會小考，考爛被（導師）老師知道，老師會寫聯絡簿，或者會打電話給家長知道你的分數」（訪 S20-20070314）

（八）電腦課程的學習

學童在學習電腦課程的時候，如果作業的完成有時間的限定，加上又被導師耽擱上課的時間，導致無法如期完成作業，這樣的情況會造成學童電腦的學習壓力。此外受訪學童覺得老師的上課的時候，處罰的時間多於上課的時間，這樣

讓學童覺得不能適應，也會有壓力的產生。

「電腦要做那個功課不會，如果不能在時間內完成，分數就會扣分，就一直要做都一直做不出來」（訪 S04-20070110）

「要去上電腦課的時候，還要背一首很長很長的詩，有時候背不起來，所以要在教室背很久才可以背起來，背給老師聽，然後到那裡算（遲到）二十幾分鐘，要做什麼功課，要做什麼東西，就做到下課還沒做完，別人在玩，我還在那邊做…」（訪 S10-20070207）

「…電腦課的時候，老師就說什麼再講話，就要站起來，又要罰站手舉高，結果課都沒上到」（訪 S10-20070207）

（九）國語課程的學習方面

國語課文背不好就不能通過、造句的批改過於嚴格、寫作文的時候想不出來、依樣造句造不出來，以上的這些情況，會造成學童國語課程的學習壓力。

「國語課的時候要把一個段落背好，有時候背不好就不能通過」（訪 S05-20070112）

「造句！我每次都覺得造的很順，可是老師每次都說什麼，你造不順，你逗點沒寫，句點沒寫，什麼都沒寫，然後就什麼不順…」（訪 S10-20070207）

「老師叫我們寫作文，我都想不出來，因此都會拖很久」（訪 S06-20070116）

「國語有些照樣造句，不知道怎麼造，造不出來，想不出來」（訪 S13-20070301）

（十）功課方面

學童對於功課方面，感受到壓力的情況，包括「功課量太多負擔沉重」、「檢討功課的時候，有些地方會聽不懂」、「功課不會，沒有同學可以幫忙」、「老師強迫寫不會寫的功課」，以下分別與以討論；

1. 功課量太多負擔沉重

功課量太多負擔沉重，是指功課量太多，影響其它的課業活動及休閒和睡眠，此外功課沒有完成，會遭受老師的責罵，這也是造成學童壓力的來源之一。

「功課太多，…補習完就晚了，這樣功課就要寫到很晚，而且還要去擔心自

己明天要考的過程…」(訪 S01-20070103)

「作業太多吧！有時候都寫不完，到學校寫又要被罵」(訪 S02-20070107)

「…生字很多，老師都叫我們一次把它查完」(訪 S04-20070110)

「上英文的時候，每次老師英文都出一大堆，如果沒有寫完，都打很大力…」(訪 S08-20070125)

「老師會在作業，再加學習單，就是那個學習單上面是課外的，就是老師自己去印的」(訪 S11-20070208)

「老師功課派太多的時候，就會寫不完，隔天去學校寫就會被老師罵」(訪 S12-20070214)

2. 檢討功課的時候，有些地方會聽不懂

檢討功課的時候，有些地方會聽不懂，是指學童害怕老師檢討功課的時候，聽不懂，以後考試不知道要怎麼辦。

「…老師在檢討功課，或班長在檢討功課的時候，有些地方會聽不懂，如果考試考出來的話，真是不知道要怎麼辦…」(訪 S03-20070110)

3. 功課題目不會，沒有同學可以幫忙

功課不會寫，又沒有同學可以幫忙，這樣的情況，也會讓學童感受到壓力。

「功課的有些題目不會，又沒有同學可以幫忙，真的不知道該怎麼辦」(訪 S04-20070110)

4. 老師強迫寫不會寫的功課

老師強迫寫不會寫的功課，是指老師強迫學生寫一些他們認爲很難，不會寫的功課。

「我們不會寫的功課，老師還要叫我們寫」(訪 S09-20070205)

受訪學童感受到的課業壓力，可分成二大類，其一是個人因素所造成的壓力，包括自我的期許、學科的學習壓力、身心狀況所導致的壓力。其二是外在環境所導致的課業壓力，包括父母期望、老師教導、同儕壓力、考試、補習等。此研究結果和林銘宗(1999)研究高年級學童感受到課業壓力所得的研究結果相似。

四、考試的層面

依據訪談的結果和資料的分析，高年級學童在學校生活，感受到考試的壓力情況，可依下列幾方面來做探討。

（一）考試答題方面

在考試答題方面，受訪學童感受到壓力的情況，包括「題目不會寫想不出來」、「考試的題目出課外的」、「不了解題目的意思」，以下分別加以討論；

1. 題目不會寫想不出來

當受訪學童看到考題不會，想不出來就開始緊張害怕，心裡害怕成績不理想，而會有壓力的感受。考試出現預期不會的題目，同樣的也會讓受訪者感到害怕和緊張。

「…比較難的題目，要想比較久，就怕時間就會比較短，會導致寫考卷的時間比較短…」（訪 S01-20070103）
「就是考試的時候，有些題目都很難，想半天都想不出來，昨天明明有讀到，可是腦筋這時候都一片空白」（訪 S11-20070208）

「考試的時候…如果有些句子或有些字不會寫，就會一直想，想不出來，就會很緊張就會有壓力」（訪 S04-20070110）
「有些題目不會寫，看不懂，然後就會很緊張，怕打鐘的時候，還沒有想出來」（訪 S15-20070305）
「考試看到題目都不會，壓力也很大」（訪 S17-20070309）

2.考試出現預期不會的題目

當考試出現的題目，是學童心裡面所預期不會的題目，或是自己能力比較無法解決的題目時，此時學童心裡面就會產生壓力。

「…考國語的時候，我會很怕『改錯字』，因為怕改錯會找不到錯字」（訪 S08-20070125）
「…考『改錯字』，音都一樣，也不知道要改幾個錯字，每次都空一大堆…都找不到…」（訪 S10-20070207）
「…我最討厭的，就是那種像那種譬喻法…我都很討厭，我就怕會有那一種

題目…就會跑出來」（訪 S09-20070205）
「考試題目不會！有些照樣造句，有些造不出來、想不出來」（訪 S13-20070301）
「社會、自然（考試）都太難，我就每次都不會，幾乎全部都不會寫…」（訪 S10-20070207）
「考數學的時候，有些不會算，有的不知道要怎麼寫」（訪 S13-20070301）
「有題目不會寫，就會想說，會考不好，會扣很多分，會很爛」（訪 S13-20070301）
「考數學應用題…會想說，會錯很多…」（訪 S16-20070307）

3. 考試題目超出範圍

有些題目超出考試的範圍，造成學童不了解考試的題目，這樣的情況會造成學童的考試壓力。

「有一些國字，課本上面沒有教，老師也沒有教，我就不會」（訪 S14-20070302）
「…（考試題目）有些考題都出課外的，都不會寫，不了解那個題目的意思」（訪 S01-20070103）

（二）考試干擾的情況方面

考試的時候很吵鬧、考試被同學的干擾，這樣的情況很容易讓受訪的學童分心，不能仔細的思考題目，因此造成學童考試答題時，會有壓力的情況產生。此外考試時被老師誤會作弊、或被老師一直監督，這樣可能會造成學童的困擾。考試時突然沒有筆可寫的情況，也會造成學童考試緊張的情緒。

「（考試的時候）老師那時候剛好出去，那就是沒有人，我們教室很吵鬧」（訪 S01-20070103）
「考試的時候…我旁邊的很吵…讓我都不能思考…」（訪 S02-20070107）
「假如說筆心沒了，…自己再沒有自備多餘的筆心，這樣就是要向同學借，這樣借的話，就是講話，老師看到會當成是作弊」（訪 S01-20070103）
「有時候，（考試的時候）老師會一直看你的答案」（訪 S11-20070208）
「考試的時候，沒有筆可以寫…這樣會很緊張」（訪 S03-20070108）

（三）考前的準備方面

考前的準備讓學童感受到壓力的情況，包括「考前準備沒有周全」、「考前

的複習很辛苦、」、「考前對自己沒有信心」、「考前家長的壓力」，分別加以討論。

1. 考前準備沒有周全

考前準備沒有周全，意指考前沒有充份準備的情況，會導致學童怕考不好的壓力。

「考試前的晚上，吃完飯，馬上就要讀書，讀不完的，就帶去學校讀，早自修過了就要考試了，就沒有背完就會考不好」（訪 S12-20070214）

「考試前，有些沒有準備到，如果考到的話，就不會寫」（訪 S13-20070301）

「…在家裡讀完，要去學校考試的時候，就怕裡面的題目我沒有讀到」（訪 S16-20070307）

「不是要考試嗎！不是要背或寫，我就忘記，到考試那天，不就都不會，就是到考試的時候才拚命，就會考很爛，這樣會很痛苦」（訪 S18-20070312）

2. 考前的複習很辛苦

考前的複習很辛苦是指，要花很多時間準備考試，會影響睡眠和休閒。

「考試的時候，複習的很晚，隔天考試的時候，就會覺得很累」（訪 S05-20070112）

「…準備考試的時候，每次到安親班…都到很晚才回來，覺得很累又很想睡覺…」（訪 S08-20070125）

「考試前都要讀很晚，然後怕明天爬不起來」（訪 S14-20070302）

3. 考前對自己沒有信心

考前對自己沒有信心，是指考前一直產生對於成績負面的想法，而導致對於考試沒有信心。

「沒考試的那個時候，就會怕說考的很差…想說一定會考的很爛…」（S17-20070309）

「就看書的時候，就會一直想，考試會不會考不好…一直在那邊幻想…」（訪 S20-20070314）

「考試前好像都沒有心情去讀，想說一定會考很差…不過一定還是要讀，就會覺得很煩…」（訪 S01-20070103）

4.考前家長的嚴格督促

考前家長的嚴格督促，意指考前家長給予很多的資料，並且嚴格的督促。

「我媽媽就會叫我帶很多東西回家念，那就很不想念，媽媽就會罵我這樣會有壓力」（訪 S02-20070107）

「…要考試的時候，我媽就會說還在看電視，趕快去念書，然後都不可以出去玩，都要看書」（訪 S07-20070122）

（四）考試的成績方面

學童對於考試成績，感受到壓力的情況，包括「成績不理想會被處罰」、「達不到自己想要的成績」、「成績不理想被同學的輕視」、「成績太差訂正的份量加重」、「成績考的太好怕退步」，茲分別敘述如下；

1. 成績不理想遭受處罰

考試成績如果不理想，遭受老師和家長的責罵或處罰，這樣的情況很容易造成學童心裡的恐懼和害怕，形成學生心裡的壓力。

「考不好會被打吧，就是安親班老師會打人」（訪 S02-20070107）

「考不好的時候，老師會罰寫丫，這樣寫越多的話，就沒有時間溫習功課」（訪 S03-20070108）

「爸爸說我數學最不會，有補習了還考那麼爛，爸爸會打」（訪 S07-20070122）

「…回去安親班的時候，安親班老師就叫我們拿出考卷看，低於 85 不然就是 90 分以下的沒有達到老師的標準，就會被打」（訪 S19-20070313）

「月考就考低於六十，低於六十就會一直想，怎麼辦回去一定會被打或者是罵」（S20-20070314）

「…每次自然考試我都考的最爛，然後老師都一直叫我們訂正…老師有時候會看你的分數，來決定訂正的數量」（訪 S09-20070205）

2. 達不到自己想要的成績

達不到自己想要的成績是指，如果成績達不到自己的理想，會對於自己產生負面的評價，相對的會對自己更沒有信心，而對考試產生壓力。

「沒辦法達成自己理想的成績…以為自己會考的很好，考卷發下來的時候，就會覺得怎麼會這麼差」（訪 S05-20070112）

「達不到自己想要的分數…」（訪 S06-20070116）

「達不到自己的期望，例如我數學很強，我打算要考 95 分，但是想不到這次只考 85 分」（訪 S09-20070205）

3. 成績不理想被同學的輕視

成績不理想被同學的輕視是指，因爲成績不理想，而使學童感受到同儕輕視的壓力。

「有一次考卷就掉在地上，被旁邊那個他就看到說，你的考卷掉了，我就說好！他就說，你要送我我都不要，我就覺得是不是因為我考太爛，他才會這麼想」（訪 S03-20070108）

4. 成績考的太好怕退步

成績考的太好怕被退步，是指成績太好，壓力很大，因爲怕退步辜負家長的期望或遭家長責罵。

「如果考太好的話，這樣名次就會很高，下一次如果考不好的話，就會被人家追過去，媽媽都會說，都沒有努力讀書，上次考很好，這次考很爛」（訪 S12-20070214）

（五）考試時身體的狀況

考試或測驗時身體狀況的壓力，是指學童身體的狀況不佳，影響考試的進行，包括跑步測驗完身體不舒服、考試當天頭腦不舒服、流手汗導致考試時間不夠、考試的時候手會發抖等情況。

「…（測驗跑步）跑的很慢…跑回來身體就會很不舒服」（訪 S02-20070107）
「…腦子記的很多…考試當天，因為記的太多頭腦就不太舒服，就記不太起來，想不太起來」（訪 S04-20070110）
「考試的進行當中，因為我的手…會一直流汗，所以握筆久了…就要一直擦，就會浪費時間…會寫不夠寫不完…」（訪 S03-20070108）
「在考試的時候，要寫字的時候，手都會發抖，然後就會不小心寫錯，然後考試出來，就沒有 100 分」（訪 S12-20070214）

（六）發考卷的情況方面

在發考卷的時候，學童感受到壓力的情況，包括「對於成績負面的預期」、「發現成績達不到自己的預期」，「考卷的分數被同學看到」，以下就分別敘述之；

1. 對於成績負面的預期

對於成績負面的預期係指，發考卷時，因爲害怕成績不理想，所以在還沒看到考卷之前，就開始很緊張。

「考試完要發考卷…會緊張，怕自己考不理想，這樣子一緊張，就會有壓力」（訪 S04-20070110）

「…因為是月考，所以就是會很緊張，怕自己會寫不好，成績就會很差」（訪 S05-20070112）

「發考卷的時候，會很緊張，尤其是發數學的時候，怕自己考很爛…」（訪 S08-20070125）

「考試完，發考卷的時候，就會很緊張，怕發下來的成績會很爛」（S13-20070301）

「假如全科考完，不是要等成績出來，就很緊張，假如成績很爛，就會帶塞（台語）（問：什麼是帶塞）就是回去，會被媽媽罵死了…就有點緊張」（訪 S18-20070312）

2. 發現成績達不到自己的預期

發現成績達不到自己的預期，是指當學童收到考卷的時候，發現考試成績和自己的預期相差太大，會有很大的失落感，因而心裡所產生的壓力。

「發考卷的時候，看到自己的成績就是沒有達到自己的標準」（訪 S02-20070107）

「發考卷的時候，發現自己怎麼考那麼爛」（訪 S15-20070305）

「…發考卷的時候，考不到自己要的分數，然後就會有壓力」（訪 S04-20070110）

「發考卷的時候，希望不要錯很多題，但是發下來的時候，還是錯很多」（訪 S16-20070307）

3. 考卷的分數被同學看到

受訪學童表示，發考卷時，他不想要他的成績被同學看到，因爲怕同學又去亂傳，會造成一些不必要的困擾。

「…我也不想給別人看分數，我如果考六十幾我都會把它遮著，怕同學知道，會到外面亂講，那個某某人考幾分…」（訪 S17-20070309）

研究的結果發現，受訪學童感受到的考試壓力，可以概括爲考前準備的壓力以及對於考試所產生的焦慮，考前準備的壓力是指，怕準備不充份影響考試的成績，或者因花很多時間準備考試，而影想睡眠和休閒。對考試的焦慮則表現在試題的答題和考試成績上，和怕因爲考試成績不理想而感到害怕與擔心，此研究結果和李仁豪（2003）、林銘宗（1999）、陳明珠（1995）關於考試焦慮的相關研究結果相似。

五、各項比賽的層面

依據訪談的結果和資料的分析，高年級學童在學校生活，感受到各項比賽的壓力情況，可依下列幾方面來做探討。

（一）團體接力競賽方面

學童對於團體接力競賽感受到壓力的情況，包括「賽跑落後同學的責怪」、「跑的很慢被迫參加比賽」、「比賽的時候競爭對手很強」、「比賽造成身體受傷」、「快要輪到自己跑的時候」、「賽前訓練很嚴格」，茲分別敘述如下；

1. 賽跑落後同學或老師的責怪

賽跑落後同學的責怪，是指參加團體的接力競賽，因爲個人的因素，而影響到整個團體的成績，而被同學責罵。此外如果整體的成績不理想受到老師的責罵，也會造成學童的壓力。

「班上（前幾棒）都是跑前幾名，結果當時跑到你那棒的時候，本來是前幾名，結果跑到變最後一名，這樣就會被說怎樣怎樣…」（訪 S01-20070103）

「大隊接力的時候，男生都會超過別人，只有女生沒有像跑男生那麼快，然後只要女生一落後下來，男生就會不高興，都說都是我們女生害他們的，就會一直罵我們女生…」（訪 S03-20070108）

「比賽大隊接力，自己原本跑不太快，怕如果班上跑第一，怕被人家追過，怕同學責罵」（訪 S04-20070110）

「（大隊接力）跑不過丫被全班責罵，說你為什麼跑那麼慢，害我們班上輸了，壓力就很大」（訪 S17-20070309）

「跑大隊接力的時候，如果這一棒跑太慢的話，落後丫！同學都會怪我」（訪 S13-20070301）

「跑步的時候，怕跑的很慢，連累到大家，而被同學責罵」（訪 S06-20070116）

2. 跑的很慢被迫參加比賽

跑的很慢被迫參加比賽，是指明明學童的實力不好，老師還強迫學童去參加比賽，這樣的情況也會造成學童的壓力。

「大隊接力的時候，我跑步很慢，老師還叫我下去跑…」（訪 S07-20070122）
「老師明明知道我跑的不是很快，他還叫我參加 200 公尺接力，結果第一次就跑最後一名，第二次還是最後一名。」（訪 S20-20070314）

3. 比賽的時候競爭對手很強

賽跑的時候對手太強，意指參加 200 公尺的接力競賽，如果競賽的對手太強，這樣的情況會造成學童的壓力。

「我參加的那個項目（200 公尺接力），那個有很多強手…」（訪 S01-20070103）

4. 怕比賽造成身體受傷

怕比賽造成身體受傷，是指參賽的選手因爲以往參賽受傷的經驗，因此每次大隊接力比賽的時候，心裡面就會害怕有跌倒的情況發生。

「…我們六年級都有跑大隊接力，我跑第二棒（強棒），因為我很會搶跑道，可是沒辦法搶跑道，就跌倒，整個翻兩圈，從那次以後，每次跑步的時候，都會很怕跌倒…」（訪 S08-20070125）

5. 快要輪到自己跑的時候

大隊接力的時候，有些學童在快要輪到自己跑的時候，就會很緊張，此外還有一種情況會造成學童的壓力，就是掉棒的情況，可能是接棒的時候，過於緊張，而產生掉棒的情形。

「跑步快要換我跑的時候，有時候就是接棒方式不對，就會掉棒」（訪 S11-20070208）
「（大隊接力）快要輪到自己的時候，會很緊張」（訪 S13-20070301）

6. 賽前訓練很嚴格

賽前的訓練很嚴格，意指比賽前的嚴格訓練，讓學童覺得很累，這樣的情況在無形中，會造成學童心理的壓力。

「運動會，不是快到嗎！就是練習跑步，不是要更嚴格一點，就要練習跑很多圈，假如我被選到...二百公尺的接力比賽，就不只要練習要接力，還要練習跑...這樣不是很累...」（訪 S18-20070312）

（二）鉛球比賽方面

賽前老師對我沒信心、擔心比賽會受傷、老師強迫參加比賽、比賽使不出力氣的時候、或被別人超越時候，這些情況都會造成學童鉛球比賽的壓力。

「參加鉛球比賽的時候，就是老師好像對我沒期望的樣子…」（訪 S01-20070103）

「參加鉛球比賽，丟鉛球的時候，怕打到自己，怕球滾下來打到自己而受傷」（訪 S04-20070110）

「我的力氣原本沒那麼大，老師偏偏又把我抓過去，並不是我自願的」（訪 S11-20070208）

「比賽鉛球的時候，快到自己的時候，就會使不出力來就很緊張」（訪 S11-20070208）

「鉛球比賽的時候，別人丟的比我還要遠的時候…」（訪 S14-20070302）

（三）躲避球比賽方面

躲避球比賽的時候，如果自己一直表現的不好，則很容易產生失落感，加上比賽成績不理想被老師責罵、這樣可能壓力就會更大。此外比賽時被球擊中、或比賽進行中，同學一直尖叫也會造成學童不舒服的感覺。

「（躲避球比賽）自己打不到別隊的人，然後一直被別隊的人打到」（訪 S06-20070116）

「躲避球比賽，跟別班的時候，就會很怕被人家打到」（訪 S07-20070122）

「我們班女生打躲避，都躲在某一個角落…女生都一直尖叫，就覺得很煩，叫的時候就會被打到」（訪 S10-20070207）

「…他們全班幾乎男生一半以上的人都會打，打輸就被老師罵」（訪 S20-20070314）

（四）表演競賽方面

學童對於表演競賽，感受到壓力的情況，包括「上臺表演會感到緊張」、「賽前訓練很嚴格」、「賽前身體狀況不佳」，以下分別敘述之；

1. 上臺表演會感到緊張

上臺表演緊張的狀況是指，學童上臺表演的時候，因爲緊張的情緒，而影響整個表演的情況。

「一上台的時候就會很緊張，那時候我去參加比賽的時候，就是譜有些都忘了，然後就亂拉」（訪 S05-20070112）

「代表學校出去比賽（健康操）的時候，要比賽時候就要到台下準備，就會很緊張，上來跳的時候就會跳錯」（訪 S12-20070214）

「英文歌唱比賽的時候，一上台的時候，就很緊張，然後看到下面的人那麼多，腳就一直發抖」（訪 S15-20070305）

2. 賽前訓練很嚴格

賽前訓練很嚴格，意指賽前老師的要求很嚴格，這樣的情況會造成學童的壓力。

「合唱團比賽（賽前練習），有可能唱不好走音，如果老師發現，老師就罵我們」（訪 S02-20070107）

3. 賽前身體狀況不佳

賽前身體狀況不佳，意指賽前因爲身體情況不佳，就不能參加比賽，讓學童覺得很傷心。

「…才藝競賽，那個時候要表演吹笛子…，可是當天我剛好發燒，結果神智就有點不清楚…結果就不能參加表演，心裡蠻傷心的」（訪 S03-20070108）

（五）演講比賽方面

受訪學童表示，參加演講比賽讓他們感受到最大的壓力是賽前的準備，因爲演講比賽要背演講稿，加上老師要求又很嚴格，要一直重覆的背，讓他們感覺到壓力很重。此外如果沒有背熟，就上台比賽，也會造成學童的壓力。

「閩南語演講比賽，要把那個台詞背起來，我們草稿都用國語，國語有些字翻台語很難背」（訪 S04-20070110）

「我英文演講的時候…（老師）就是在前一個禮拜稿子才給我，然後我就一直每天背背背…到學校的時候，有些上課上到一半，又會想說怎麼辦，英文又忘記了，又要重背」（訪 S08-20070125）

「老師有時候會強迫我們，叫我們去參加演講比賽…」（訪 S09-20070205）

「演講比賽，沒背熟就上台，就是會念錯」（訪 S15-20070305）

（六）才藝比賽方面

學童參加才藝比賽，如書法比賽，讓學童感受到壓力的情況是寫錯格子，或被強迫參加比賽，繪畫比賽則是畫錯或色彩沒有塗好。

「書法比賽！明明寫不好還被抓過去寫」（訪 S11-20070208）

「（繪畫）要比賽有時候，我就會畫錯或色彩沒有圖好」（訪 S16-20070307）

「（書法比賽）就字會寫錯，或寫錯格子」（訪 S16-20070307）

（七）拔河比賽方面

在拔河比賽方面，老師過於重視比賽的成績、比賽成績不理想老師會處罰、比賽時同學對我過度的期許，這些情況都會讓學童感受到的壓力。

「每次拔河比賽，我們班好像都沒有吃飯一樣，很快就被拉過去了，輸了老師就在那邊念念念，說什麼人家別班團隊精神很棒，我們班都不團結，….」（訪 S10-20070207）

「每次拔河，跟其它班拔，時常都拔輸，老師就說如果再拔不好，全班抄課文…」（訪 S11-20070208）

「拔河比賽的時候，同學都希望我能夠強一點，努力一點就能夠贏別班」（訪 S14-20070302）

（八）分組比賽方面

在分組比賽方面，同學太在乎輸贏、比賽的動作做不好、比賽對手很壯碩，這些都是學童所感受到的壓力情況。

「玩足壘球的時候（班上足壘球分組比賽）吧！就上次玩的時候我們沒有贏，孫××都一直罵我們…」（訪 S02-20070107）

「禮拜五的時候，綜合活動的分組比賽，如果做不好會，覺得很丟臉」（訪 S02-20070107）

「籃球分組比賽，就是對手很高大很強壯，被他撞到身體會受傷，就會產生恐懼就會有壓力」（訪 S04-20070110）

（九）壘球比賽方面

在壘球比賽方面，受訪學童表示，自己能力不足，老師還強迫參加比賽，這樣的情況會造成他的壓力。

「…運動會就有那個壘球比賽，壘球老師就叫我去參加，明明就丟的很近，結果就丟的很近」（訪 S13-20070301）

（十）跳高比賽方面

在跳高比賽方面，老師強迫參加比賽，是學童所感受到的壓力情況。

「老師給我選跳高，我又跳不過去，老師還給我選，那時候跳高的時候，跳三次我連一次也沒有跳過」（訪 S17-20070309）

（十一）整潔比賽方面

在整潔比賽方面，老師很在乎比賽成績，是學童感受到的壓力情況。

「…禮拜一（週會的時候）我們整潔都會得獎牌，如果整潔沒有得，老師就會罵我們…」（訪 S09-20070205）

國小高年級學童，在各項競賽中，所感受到的壓力情況，主要來自於害怕自己的表現失常、老師的責罵、辜負家長和老師的期望、對手太強、運動競賽時

受傷或疼痛、同學的指責、比賽前煩惱與表現有關的負面預期，這些情況和黃清如（2000）、黃淑珍（2003）有關於競賽焦慮的相關因素探討，所得到的結果相似。

六、學校常規適應的層面

依據訪談的結果和資料的分析，高年級學童在學校生活，感受到學校常規適應的壓力情況，可依下列幾方面來做探討。

（一）學校關於運動服裝的規定

學校規定某些時間一定要穿運動服裝，但是由於個人因素，認爲運動服很醜不想穿，但是不穿又怕會被處罰，這樣的情況會造成學童的壓力。

「…規定一定要什麼時候要穿運動否則要處罰…」（訪 S01-20070103）

「我們學校的運動服很醜，然後都要穿那個（運動服），就覺得不好看，可是還是要穿，不穿就要處罰」（訪 S07-20070122）

「…覺得運動服很醜，就很不想穿萬一又沒有穿的話又會被老師罵」（訪 S02-20070107）

「穿運動服的時候，什麼時候要穿如果沒穿的話，又會被學校的主任責罵」（訪 S04-20070110）

「學校規定二五都要穿校服，運動會如果快到沒穿的時候，要被叫去化雨台前面，結果說什麼…要撿垃圾」（訪 S13-20070301）

「學校就規定要穿運動服，就不喜歡穿運動服，可是不穿又不行，就怕被老師罵」（訪 S16-20070307）

（二）路隊的常規訓練方面

學童對於路隊的常規訓練，感受到壓力的情況，包括「路隊的常規訓練很煩雜」、「被糾察隊登記老師會責罵」、「糾察隊搞不清處狀況亂登記」。以下分別敘述之；

1. 路隊的常規訓練很煩雜

路隊的常規訓練很煩雜，是指路隊常規訓練過程要耗費很多的時間，對於導護老師一些動作的要求感到厭煩。

「…放學要排隊要排好久…排不好都要延長排隊的時間」（訪 S01-20070103）
「…禮拜三排路隊的時候太陽很大，還要轉過去後面什麼的，就覺得很麻煩東西又很重」（訪 S07-20070122）
「排路隊的時候，就是有時候會很煩，要走的時候就要蹲下，因為我還帶著妹妹，那個書包太重，都會往後倒」（訪 S15-20070305）
「…排路隊的時候，學校規定一定要兩個兩個排在一起，有時候會跟我不喜歡的人排在一起，如果跟他排在一起心裡面會很討厭」（訪 S06-20070116）
「有時候老師在放學的時候，都說要排整齊，不要講話、就說一直吵一直吵，大家給我安靜，就覺得很煩，就會有壓力」（訪 S13-20070301）
「…主任叫我們前門排路隊要遵守一些規則，很煩！規定為什麼一定要這樣做，一定要那樣做」

2. 被糾察隊登記老師會責罵

排路隊的時候，如果不守規矩，就會被糾察隊登記，糾察隊就會把名單交給老師，老師就會處罰，這樣的情況會造成學童的壓力。

「回家排路隊的時候，講話…就會被糾察隊登記起來，糾察隊就拿那個單子給老師看…可能被罵，要不然就是被處罰」（訪 S02-20070107）

3. 糾察隊搞不清處狀況亂登記

糾察隊搞不清處狀況亂登記，意指糾察隊未查明事實就登記名字，讓受訪學童覺得壓力很大。

「學校排路隊的時候...有時候就是當值日生...要關窗戶...就很晚才要下去排隊...糾察隊會以為說我在樓上閒逛...就隨便亂登記，我覺得這樣壓力會很大，就怕如果被登記到，會被老師打」（訪 S05-20070112）

（三）健康操動作的要求方面

在健康操動作的要求方面，學校或老師對健康操要求太嚴格，或跳不好被老師責罵，這樣的情況會造成學童的壓力。

「…就是沒有跳好的時候，就要重跳，一直重跳重跳，健康操又沒有什麼，幹麻要重跳」（訪 S01-20070103）
「我們班老師，就規定健康操一定要跳好，跳不好就留下來」（訪

S20-20070314）

「…跳健康操，都規定男生和女生勾手怎樣的，我們都不喜歡」（訪S09-20070205）

「…健康操都很難看，然後不要跳就會被老師罵，要跳就覺得很難看」（訪S07-20070122）

（四）學校作息時間的規定方面

受訪學童對於學校作息時間的規定，感受到壓力的情況，包括「午休時間規定一定要睡覺」、「下課的時間太短」、「遲到怕被責罵」、「早自修很忙無法兼顧很多事情」等，這些情況都會造成受訪學童的生活壓力。

1. 午休時間規定一定要睡覺

學校或老師規定，午修時間一定要睡午覺，不能夠做其它的事，這樣的情況讓學生感到很大的困擾。

「中午午修…規定一定要睡覺」（訪S12-20070214）

「午修就一定要睡覺，然後都不能抬起來頭，抬起來就登記」（訪S16-20070307）

「午休的時候，老師說一定要趴著…有時候下一堂課是你喜歡的課，你根本不想睡，就很興奮」（訪S20-20070314）

2. 下課的時間太短

下課的時間太短，是指下課的時間太短，會影響到休閒活動。

「我覺得我們學校下課的時候…下課的時間都很短」（訪S07-20070122）

「下課的時間給太少了，給那麼少，如果給一個小時還比較好，而且為什麼上課那麼長，下課就那麼短」（訪S17-20070309）

3. 遲到怕被責罵

有時候無法準時到校，導致遲到被責罵，或者因爲遲到沒有做打掃工作，導致被老師責罵，這些情況都會造成學童的壓力。

「…七點半到八點來學校，怕被那個主任責罵…」（訪S04-20070110）

「早上的時候一定要幾點到校，如果遲到又會被老師罵…」（訪S05-20070112）

「…學校都規定 7：30 到校，每次遲到，就沒時間去做掃地工作，如果沒有做的話，又會被老師罵，這樣就會覺得有壓力」（訪 S11-20070208）
「學校規定早上 7：30 以前一定要到校，每次主任都站在校門口，如果遲到被他抓到，又會被痛罵一頓…」（訪 S12-20070214）

4. 早自修很忙無法兼顧很多事情

早自修很忙無法兼顧很多事情，是指學童在早自修的時候，老師派很多事讓他們做，而學校早自修的時間，學校也有規定的事要做，讓他們覺得無所適從，這樣的情況會造成學童的壓力。

「…早自修的時間，早自修的時間我有很都事情要做，很多事情都會集中在那個時候，不知道要怎麼辦」（訪 S08-20070125）

（五）週會常規適應方面

學童對於週會常規適應方面，所感受到的壓力情況，以「訓話的時間太長」對學童造成的壓力最大，其次是學童感受來自於「唱國歌」的壓力。

1. 訓話的時間太長

訓話的時間太長，意指週會的時候，導護老師訓話的時間太長，或者老師訓話的口氣很不好，都會讓學童感到不舒服的感覺，這樣的情況在無形中會造成學童心裡的壓力。

「（星期一的週會）…就會很熱，然後講我們在講什麼，或什麼的一直碎碎念」（訪 S07-20070122）
「星期一的週會，老師在台上就說不能講話，要早一點進去活動中心，還有說一大堆東西，在那邊訓話」（訪 S13-20070301）
「（週會的時候）主任真的很囉唆，每次都在說什麼要安靜，不可以講話、站好，唱國歌要大聲的唱，就是訓話都訓一大堆就對了」（訪 S19-20070313）

2.週會時唱國歌的壓力

週會的時候，受訪學童感受到唱國歌的壓力情況，如不想唱可是又被強迫一定要唱，此外如果唱國歌的時候，因爲別人惡作劇的關係，而被留下來練習，

這樣也會造成學童心裡的壓力。

「週會的時候，不想唱國歌，國歌很不想唱，已經唱幾百遍了…不想唱了，可是如果不唱，會被主任叫下來」（訪 S17-20070309）
「練習唱國歌的時候…假如我們唱的很好，別人就故意惡作劇，害我們全部都要繼續練習，這不是很冤枉，居然被留下來練習好幾次」（訪 S18-20070312）

（六）整潔工作的要求方面

整潔工作要求的壓力，是指學校規定打掃工作要做確實、如果沒有做好會受到主任的責罵。

「…清潔工作一定要打掃怎樣的更乾淨之類的…」（訪 S04-20070110）
「我就是不喜歡掃外掃區，還有廁所，可是因為學校規定就要掃，而且我們分配到那個地方，我如果抽到掃外掃區，每天還要去掃，然後掃不好主任還會一直念」（訪 S08-20070125）

（七）門禁的規定很嚴格

門禁的規定很嚴格是指，學校門禁很嚴格，而且規定不能出校外買東西。

「（學校規定）不能（爬牆）出去，每次怕校長從那邊走過來，校長有時候下課還在那邊監督，看有沒有學生爬牆過去買早餐…」（訪 S10-20070207）

（八）班級秩序常規適應方面

老師為了維持班級秩序，常常會訂定一些的規矩，這些規矩如不能打人、上課講話還要舉手、上課鐘響幾分鐘之內要進教室、一個人講話全班都要罰站等。如果學童不能適應這樣的班級秩序常規，就會導致學童適應上的問題，進而造成學童心理壓力。

「有壓力，就是不能打人！對丫規定不能打人」（訪 S11-20070208）
「我覺得上課的時候，講話的時候還要舉手」（訪 S07-20070122）
「老師說什麼，上課兩分鐘以內，一定要進教室..」（訪 S10-20070207）
「老師規定上課的時候，在幾分鐘之內一定要進教室，有時候會因為特別的原因，會晚一點，晚一點進教室，就會被老師罵」（訪 S14-20070302）

「老師說有一個人講話，就要全班都要站起來…」（訪 S16-20070307）

學童在學校生活中，常規的適應問題，主要包括；服裝儀容的規範、學校作息時間的規定、整潔工作的要求、上課的規矩、行爲的要求、集會和升旗的規矩，如果學童不能夠遵守學校生活常規的要求，就會讓學童感受到常規適應的壓力。

七、身體狀況的層面

依據訪談的結果和資料的分析，高年級學童在學校生活，感受來自於身體狀況方面的壓力，可依下列幾方面來做探討。

（一）身體不適的狀況方面

在學校生活中，學童身體不適的狀況，往往也是造成學童壓力的來源之一，其主要的內涵包括；身體不舒服影響上課、頭痛怕醫護人員不在或不關心、身體不舒服還被同學誤會、週會開太久身體無法承受、老師沒有顧及學生的身體狀況。以下分別敘述之；

1. 身體不舒服影響上課

身體不舒服影響上課，意指因爲身體不舒服，如鼻子過敏或頭痛，這樣可能會影響上課的情緒或上課因此會分心。

「…是鼻子過敏的時候，假如說這樣上課上課就一直洗鼻涕ㄚ，就一直分心…」（訪 S01-20070103）

「我的眼睛，造成我看黑板的時候，會頭痛，上課就會很難過…」（訪 S11-20070208）

2. 醫護人員不在或不關心

醫護人員不在或不關心，意指當身體不舒服的時候，如果校護不在或不關心，這樣的情況也是讓學童感受到壓力的來源之一。

「頭很痛的時候，老師不在教室或是護士阿姨不在」（訪 S02-20070107）

「頭痛要去擦藥的時候，護士會跟我說，那是一些老毛病不用擦」（訪 S02-20070107）

3. 身體不舒服還被同學誤會

身體不舒服還被同學誤會，意指身體不舒服，如女生生理期，或者當天身體狀況不佳，還被同學誤會的一些情況。

「我們班女生有些人那個（生理期）來了，男生就會一直說女生怎樣怎樣，為什麼不能跑，他們會一直懷疑說女生是怎樣」（訪 S03-20070108）
「學校當天不舒服，然後我沒什麼體力，同學都一直叫我去做跟他比賽什麼，如果不想玩他們還會說你很怎樣之類的……」（訪 S04-20070110）

4.週會開太久身體無法承受

週會開太久身體無法承受，意指開週會的時候，導護老師訓話訓很久、秩序常規要求太嚴格，或者天氣炎熱而導致身體無法負荷的情況。

「開週會的時候，老師在台上講很久，就會覺得很熱很悶」（訪 S05-20070112）
「每次開週會站超久，每次站到一半，頭就很癢，要抓又不行，抓了又說什麼下面那個在動，每次做什麼事都不行，只能乖乖立正」（訪 S10-20070207）
「我們六年級就在樓上，然後一進到禮堂，就有那個很悶的氣氛，那種感覺就是夏天嗎會流汗，全身都是熱氣，可是我不太會流汗，就覺得很難過」（訪 S15-20070305）

5.老師沒有顧及學生的身體狀況

老師沒有顧及學生的身體狀況，意指當跑步很累的時候，老師還不讓他們休息，或跑步的時候感到腳很痛，可是還要繼續跑。

「跑步！就已經很喘了，就很累…真的太累，老師又不讓我們休息…」（訪 S18-20070312）
「跑步腳痛嗎！跑的比較慢老師都在後面追人喔！就想說完蛋了，完蛋了，然後就跑快一點快一點，如果被老師追過對不對，害我跑回來的時候還要去跑一圈」（訪 S09-20070205）

（二）預期身體會受傷的狀況

預期身體會受傷的狀況，是指在學校怕被球打到而受傷，或學校樓梯間太滑怕跌倒，這些潛藏的危機，可能會造成受訪學童很大的壓力。

「…上戶外課的時候，假如說回去教室的時候，路上就很多人在玩球就是怕就是被打到」（訪 S01-20070103）

「六年級的在樓梯間打球，有時候會不小心打到人，就會滑倒，會整個摔下去，這樣應該會受傷吧」（訪 S05-20070112）

「打掃樓梯的人，早上還要拖地，拖把都沒有擠乾淨就拖了，就覺得很滑很怕摔倒」（訪 S07-20070122）

（三）身體受傷的狀況

受傷後家長無法接送就醫，會造成學童的壓力，但是相反的，身體受傷的時候，家長來學校，也會造成學童的另一種壓力。此外身體受傷影響課業、同學惡作劇造成身體傷害，對他們而言，也是一種壓力。

「受傷的時候，怕爸爸媽媽在忙，沒辦法接我回家」（訪 S05-20070112）

「就覺得如果受傷的時候，又沒有很嚴重，老師都會叫我媽來學校…」（訪 S13-20070301）

「我受傷或怎樣，爸爸媽媽會來學校…老師可能會跟他們說，我在學校的事情，媽媽回去可能會一直問我」（訪 S08-20070125）

「在學校的時候，身體受傷就要回家，就會聽不到老師講的課程」（訪 S04-20070110）

「上一次就是在自然課的時候，有人把我椅子拉走了，我坐下去的時候，因為沒有坐好所以就摔到」（訪 S19-20070313）

（四）身體外表方面

受訪學童表示，外表被同學取笑或批評，會讓他們會有不舒服的感覺，甚至什麼事都不想做，有些時候，學童也會因爲外表的因素被同儕當成欺負的對象。此外由於同學忌妒的壓力，讓學童也會產生不舒服的感覺。

「同學罵我猩猩，自己就很難過…就會很難過，就不想做什事」（訪S04-20070110）

「（受訪者不太敢說）他們都罵我肥仔，讓我覺得很不舒服」（訪S06-20070116）

「我天生男性荷爾蒙比較多，我的手毛和腳毛很長，他們就笑我像什麼動物怎樣」（訪S11-20070208）

「會被人家取什麼豬，取一些無聊的綽號，就會很氣，壓力就很大」（訪S17-20070309）

「因為我比較胖，班上的同學都叫我阿肥，我剛開始我也不會怎樣，他們叫就叫，又不會怎樣，可是有時候，他們真的開玩笑，開的太過份了，都一直叫阿肥阿肥，都很大聲的叫，有時候不是很喜歡，人家這樣叫我」（訪S19-20070313）

「因為我比較壯，所以有人會找我發洩，我問他為什麼要找我發洩，他就說你看起來好像很好欺負的樣子」（訪S14-20070302）

「長的太漂亮也不是自己願意的，然後被人家說什麼她很愛漂亮什麼的」（訪S07-20070122）

「…他們可能會罵人，你的頭髮為什麼綁成那樣，有時候戴髮箍之類的，同學就會說怎麼打扮成這個樣子…」（訪S09-20070205）

身體受傷或不舒服除了會影響課業之外，還會讓學童感受到不同程度的壓力，這些不同程度的壓力來源，受到來自個人、老師、醫護人員、同儕的影響。身體受傷後，除了要承擔身體的痛楚之外，也會造成內心的恐懼和不安。外表被同學取笑或欺負的情況，也會讓學童感受到壓力。

貳、分析與討論

研究者根據梁培勇（1993）、曾肇文（1996）、施佩芳（2001）、蔡素美（2004）對於學校生活壓力的相關論述，將國小高年級學童感受到的壓力情況，依照「課業」、「考試」、「同儕互動」、「師生互動」、「身體狀況」、「學校常規適應」、「各項比賽」等七個層面來做探討，並參考相關的文獻，加以統整、分析和討論。

一、受訪學童學校生活壓力來源分析

本節主要的研究問題是探討國小高年級學童學校生活壓力的現況，研究者

爲使研究結果更能整體呈現，研究者將參與研究的訪談者，所提及的壓力情況，整理成表 4-1-1：

表 4-1-1 受訪學童學校生活壓力情況訪談結果統計表

類別 / 編號	教師互動方面	同儕互動方面	課業學習方面	考試方面	各項比賽方面	學校常規方面	身體狀況方面	總計
S01	4	4	3	5	3	3	2	24
S02	2	2	5	5	3	3	3	23
S03	3	4	4	4	2	0	1	18
S04	4	4	4	4	4	3	3	26
S05	5	4	2	3	1	4	3	22
S06	1	1	2	1	2	1	3	11
S07	4	2	2	2	2	6	2	20
S08	2	3	3	4	2	2	1	17
S09	5	5	2	3	2	2	3	22
S10	4	3	11	2	2	2	1	25
S11	4	5	4	2	5	2	2	24
S12	1	4	3	3	2	1	1	15
S13	1	1	4	5	3	4	1	19
S14	3	4	2	2	2	1	1	15
S15	2	2	4	3	2	1	1	15
S16	0	2	5	3	2	3	0	15
S17	1	3	3	3	2	4	1	17
S18	2	4	2	2	1	1	1	13
S19	4	4	1	1	0	1	2	13
S20	1	1	4	2	2	2	0	12
合計	53	62	70	59	44	46	32	366
排序	四	二	一	三	六	五	七	

NTU Library

資料來源：研究者自行整理

受訪學童感受到學校生活壓力情況，主要在於「課業學習」的壓力較多，其次是「同儕的行爲和態度」的壓力，其餘的依序爲「考試方面」、「教師的行爲和態度」、「學校常規適應」、「各項比賽」的壓力、以感受到「身體狀況」的壓力較少。研究結果和梁培勇（1994）、施佩芳（2001）、高源令（1992）的調查研究發現，功課和考試居學校壓力的前二名，有所不同。分析其原因，可能是現階段採用多元評量的方式，評量不再只是紙筆測驗，加上社會的變遷、多元入學的管道，因此考試壓力有減緩的現象。可是同儕壓力的優先順位也與國內有關學校壓力的研究，楊玉女(1991)、王文豐(2001)、周巧芳(2005）的調查研究結果相似，值得重視。研究對象感受到學校生活壓力的內涵，經統計所得彙整如下：

（一）課業的學習方面

二十位受訪者中，課業壓力的情況，以感受到數學課程的學習壓力次數最多，其次是功課方面的壓力，其餘的依序爲、體育課程的學習壓力、英文課程的學習壓力、藝文課程的學習壓力、社會課程的學習壓力、電腦課程的學習壓力、自然課程的學習壓力、國語課程的學習壓力、以綜合活動的學習壓力最少。

（二）同儕的行為和態度方面

訪談結果發現，同儕的行爲和態度，讓學童感受到的壓力情況，以感受到同儕言語和肢體的攻擊行爲所造成的壓力次數最多，其次是同儕排斥的行爲、其餘的依序爲同儕威脅的行爲、同儕尊重的態度、同儕依賴的態度、同儕無心的干擾、同儕忽視的行爲、同儕溝通的方式、同儕陷害的行爲。

（三）考試方面

受訪學童感受到考試方面的壓力情況，以感受到考試答題的壓力次數最多，其次是考前準備和考試成績方面的壓力、其餘的依序爲發考卷時的壓力、

考試干擾的壓力、以考試時身體狀況所造成的壓力最少。

（四）教師的行為和態度方面

訪談的結果顯示，教師的行爲和態度，讓受訪學童感受到壓力的情況，以教師的管教方式所造成的壓力次數最多，其次是老師上課的方式，其餘的依序爲教師負向的情緒、教師對課業的要求、上課發表、教師分配工作的方式、教師對學生行爲的要求。

（五）學校常規適應方面

受訪學童感受到學校常規適應的壓力情況，主要以學校作息時間的規定所造成的壓力次數最多，其次是學校有關運動服裝的規定，其餘的依序爲路隊的常規訓練、班級秩序常規、週會常規訓練、健康操動作的要求、學校對整潔工作的要求、學校門禁的規定。

（六）各項比賽方面

受訪學童，感受到各項比賽的壓力情況，以團體接力競賽的壓力次數最多、其次是鉛球比賽和表演競賽，再其次爲躲避球比賽、演講比賽和分組比賽，其餘的依序爲拔河比賽、才藝比賽、跳高比賽、整潔比賽。

（七）身體狀況方面

身體狀況讓受訪學童感受到壓力情況，以身體不適的狀況所造成的壓力次數最多，其次是身體受傷的狀況、其餘的依序爲外表的狀況、預期身體受傷的狀況。

二、不同變項之差異分析討論

本研究選取二十位受訪者進行訪談及資料分析，在訪談資料的代表性、客觀性及推論上，均有其限制。故僅對受訪的二十位高年級學童就性別、年級、學業表現等方面的差異狀況，分別整理成表 4-1-2、表 4-1-3、表 4-1-4 並依據整理的結果做分析討論。

表 4-1-2 受訪學童學校生活壓力差異狀況【性別方面】

類別 / 編號	性別	師生互動方面	同儕互動方面	課業學習方面	考試方面	各項比賽方面	學校常規方面	身體狀況方面	總計
S01	女	4	4	3	5	3	3	2	24
S02	女	2	2	5	5	3	3	3	23
S03	女	3	4	4	4	2	0	1	18
S07	女	4	2	2	2	2	6	2	20
S08	女	2	3	3	4	2	2	1	17
S09	女	5	5	2	3	2	2	3	22
S11	女	4	5	4	2	5	2	2	24
S13	女	1	1	4	5	3	4	1	19
S15	女	2	2	4	3	2	1	1	15
S19	女	4	4	1	1	0	1	2	13
小計		31	32	32	34	24	24	18	195
排序		三	二	二	一	四	四	五	
S04	男	4	4	4	4	4	3	3	**27**
S05	男	5	4	2	3	1	4	3	21
S06	男	1	1	2	1	2	1	3	11
S10	男	4	3	11	2	2	2	1	26
S12	男	1	4	3	3	2	1	1	16
S14	男	3	4	2	2	2	1	1	15
S16	男	0	2	5	3	2	3	0	16
S17	男	1	3	3	3	2	4	1	18
S18	男	2	4	2	2	1	1	1	12
S20	男	1	1	4	2	2	2	0	14
小計		22	30	38	25	20	22	14	171
排序		四	二	一	三	五	四	六	

資料來源：研究者自行整理

NTU Library

表 4-1-3 受訪學童學校生活壓力差異狀況【年級方面】

類別 / 編號	年級	師生互動方面	同儕互動方面	課業學習方面	考試方面	各項比賽方面	學校常規方面	身體狀況方面	總計
S01	五	4	4	3	5	3	3	2	24
S02	五	2	2	5	5	3	3	3	23
S04	五	4	4	4	4	4	3	3	26
S05	五	5	4	2	3	1	4	3	22
S06	五	1	1	2	1	2	1	3	11
S07	五	4	2	2	2	2	6	2	20
S13	五	1	1	4	5	3	4	1	19
S16	五	0	2	5	3	2	3	0	15
S17	五	1	3	3	3	2	4	1	17
S19	五	4	4	1	1	0	1	2	13
合計		26	27	31	32	22	32	20	190
排序		四	三	二	一	五	一	六	
S03	六	3	4	4	4	2	0	1	18
S08	六	2	3	3	4	2	2	1	17
S09	六	5	5	2	3	2	2	3	22
S10	六	4	3	11	2	2	2	1	25
S11	六	4	5	4	2	5	2	2	24
S12	六	1	4	3	3	2	1	1	15
S14	六	3	4	2	2	2	1	1	15
S15	六	2	2	4	3	2	1	1	15
S18	六	2	4	2	2	1	1	1	13
S20	六	1	1	4	2	2	2	0	12
合計		27	35	39	27	22	14	12	176
排序		三	二	一	三	四	五	六	

資料來源：研究者自行整理

表 4-1-3 受訪學童學校壓力差異狀況【學業表現方面】

類別 / 編號	學業表現	教師互動方面	同儕互動方面	課業學習方面	考試方面	各項比賽方面	學校常規方面	身體狀況方面	總計
S01	良好	4	4	3	5	3	3	2	24
S02	良好	2	2	5	5	3	3	3	23
S03	良好	3	4	4	4	2	0	1	18
S04	良好	4	4	4	4	4	3	3	26
S05	良好	5	4	2	3	1	4	3	22
S12	良好	1	4	3	3	2	1	1	15
S13	良好	1	1	4	5	3	4	1	19
S14	良好	3	4	2	2	2	1	1	15
合計		23	27	27	31	20	19	15	162
排序		三	二	二	一	四	五	六	
S06	佳	1	1	2	1	2	1	3	11
S08	佳	2	3	3	4	2	2	1	17
S09	佳	5	5	2	3	2	2	3	22
S11	佳	4	5	4	2	5	2	2	24
S16	佳	0	2	5	3	2	3	0	15
S19	佳	4	4	1	1	0	1	2	13
合計		16	20	17	14	13	11	11	102
排序		三	一	二	四	五	六	六	
S07	不佳	4	2	2	2	2	6	2	20
S10	不佳	4	3	11	2	2	2	1	25
S15	不佳	2	2	4	3	2	1	1	15
S17	不佳	1	3	3	3	2	4	1	17
S18	不佳	2	4	2	2	1	1	1	13
S20	不佳	1	1	4	2	2	2	0	12
合計		14	15	26	14	11	16	6	102
排序		四	三	一	四	五	二	六	

資料來源：研究者自行整理

NTTU Library

（一）性別方面

受訪學童學校壓力的差異狀況，在性別方面，如表 4-1-2 所示，女生感受到的學校生活壓力以「考試」方面的壓力次數最多，其次是「課業學習」和「同儕互動」方面的壓力，其餘的依序爲「師生互動」、「學校常規適應」、「各項比賽」、「身體狀況」的壓力。男生感受到的學校生活壓力以「課業學習」方面的壓力次數最多，其次是「同儕互動」方面的壓力，其餘的依序爲「考試」、「師生互動」、「學校常規適應」、「各項比賽」、「身體狀況」的壓力。在學校的生活中，女生除了在課業方面感受到的壓力次數比男生少之外，其它如「考試」、「同儕互動」、「師生互動」、「學校常規適應」、「各項比賽」、「身體狀況」的壓力都比男生多。此研究結果跟曾肇文（1996）、施佩芳（2001）、許嘉容（2006）的研究結果相似，可能是因爲女生在學校壓力問題的處理上，感受較爲力不從心，以致感受到的壓力次數比較多。

（二）年級方面

受訪學童學校壓力的差異情狀況，在年級方面，如表 4-1-3 所示，五年級的學童感受到的學校生活壓力以「考試」和「學校常規適應」方面的壓力次數最多，其次是「課業」的壓力，其餘的依序爲、「同儕互動」、「教師互動」、「各項比賽」、「身體狀況」的壓力。六年級的學童感受到的學校生活壓力以「課業學習」的壓力次數最多，其次是「同儕互動」方面的壓力，其餘的依序爲「考試」的壓力、「師生互動」、「學校常規適應」、「各項比賽」、「身體狀況」的壓力。六年級學童感受到同儕的壓力次數高於五年級，可能是六年級學童已經進入青春期前期，同儕之間互動關係會影響學童的心理感受，因此感受到同儕方面的壓力次數比較多，此研究結果跟黃智淵（1998）、洪智倫（1994）的研究相似。研究發現六年級的課業壓力高於五年級，此研究結果跟吳明隆（1996）、洪智倫（1994）、許嘉容（2006）的研究結果相似，這可能和六年級的課程較爲困難，且不易理解有關。

（三）學業成就方面

受訪學童學校壓力的差異狀況，在學業成就方面，如表 4-1-4 所示，學業表現良好的學童，感受到的學校生活壓力以「考試」方面的壓力次數最多，其次是「課業學習」和「同儕互動」方面的壓力。顯示出學業表現良好的學童，可能由於自我的期許比較高，或者是因爲害怕辜負老師或家長的期望，因此感受到考試方面的壓力比較大，此研究結果和張琇君（2000）的研究相似。學業表現中等的學童，感受到的學校生活壓力以、「同儕互動」方面的壓力次數最多，究其原因可能是，學業表現中等的學童，可能覺得同儕之間的關係對他們而言，比課業或考試還要重要，因此他們會特別重視同儕之間彼此的互動關係。學業表現不佳的學童，感受到「課業壓力」的比重有增加的現象，此研究的結果和周巧芳（2005）的研究結果相似。顯示出學業表現不佳的學童，在課業的學習方面，還是會感到很大的壓力，這方面需要相關的教育人員多加的注意。

三、與相關文獻分析與討論

受訪學童感受到考試壓力的情況，主要和家長不當的教養態度有關，在學校方面，會造成學生考試焦慮的因素，主要是老師權威性的管教方式、同儕的取笑、及測驗的難度過高有關。在個人因素方面，則和學童本身的學習習慣和人格特質有很大的關係。研究結果和陳明珠（1995）的論點相似。同儕壓力方面，研究對象對於同儕之間的言語的攻擊行爲感受到的壓力最大，其次是肢體的攻擊。此研究結果和黎素君（2005）、洪嘉謙（2003）的研究結果相似。

研究對象感受到學校常規適應的壓力，主要是學校作息時間的規定、學校運動服裝的規定、路隊的常規訓練、週會常規訓練、健康操動作的要求、班級秩序常規、學校對整潔工作的要求、學校門禁的規定。此研究結果和何家儀（2003）有關學校生活適應的研究結果相似。

研究對象感受到「課業學習」和「師生互動」方面的壓力情況，在個人方面，包括自我的期許、課程的學習、當眾發表、身心狀況所導致的壓力。外在環境方面，包括父母期望、老師教導、同儕壓力、考試、補習等。此研究結果林銘宗（1999）的研究結果相似。

受訪學童整體的學校生活壓力感受不大，而「同儕壓力」大於考試壓力，此研究結果和彭偉峰（2004）、周巧芳（2005）相似。研究結果和梁培勇（1994）、施佩芳（2001）、高源令（1992）的調查研究發現不同。顯示出，由於教育政策和時代的變遷，以往考試引導教學的情況已經獲得改善，考試對於學童而言，不再是壓力的主要來源，反而是同儕之間的衝突，漸漸成爲學童在學校生活壓力的主要來源。

彭偉峰（2004：54）指出每個學童遇到相同的壓力事件，但感受不盡相同，因爲每個學童存在個別差異。胡悅倫（1997）提出兒童壓力的發展模型並指出：對兒童而言，壓力不只是壓力源所產生的壓力，還有先前經驗所造成的壓力記憶再觸發和間接壓力源；而影響兒童對壓力反應的中介因素，包括兒童本身的的人格特質和環境中的因素。因此下一節，研究者就造成高年級學校生活壓力的原因做進一步的探討。

第二節 探討學童產生學校生活壓力的原因

根據訪談結果，研究者針對造成受訪學童感受到壓力的情況做原因分析，並分別敘述如下；

壹、國小高年級學童產生學校生活壓力的原因

研究者在與研究對象在訪談的過程中，除了探討研究對象所感受到的壓力情況，並且進一步了解造成研究對象學校生活壓力的原因。

一、受訪學童對老師的行為和態度感受到壓力的原因

分析訪談的結果發現，學童對於教師態度與行爲感受到壓力的原因，分別描述如下；

（一）老師的管教方式方面

學童對於「老師的管教方式」感受到壓力的原因；包括對於處罰方式感到害怕和恐懼、對於老師的責罵感到不服氣、或對自己產生負面評價，分別敘述如下

1. 對於處罰方式感到害怕和恐懼

對於處罰方式感到害怕和恐懼，意指學童對於老師的管教方式不能適應，導致心裡產生負擔，甚至感到害怕和恐懼。

「（老師體罰的時候）太兇的吧，就會覺得很恐怖」（訪 S02-20070107）

「…（老師大聲漫罵）感覺好像有什麼事一樣，感覺好像老師要生氣罵人，就會有恐懼」（訪 S04-20070110）

「怕自己也會被罵也會被打」（訪 S06-20070116）

「假如說要做一件事情，還要在那邊想，這樣做對還是錯，如果做錯還是要被打，所以這樣的感覺很不好，（問：是怎樣不好）就做事情，會有恐懼感」（訪 S20-20070314）

2. 對於老師責罵感到不服氣

對於老師責罵感到不服氣，意指學童對於老師沒有弄清處原因就責罵他們，心裡面會感到委曲、憤怒。

「因為是老師叫我們去掃，但是掃太久又會罵我們」（訪 S09-20070205）
「（不問原因就責罵）我認為我又沒有錯」（訪 S09-20070205）
「覺得老師先問我們為什麼要用他，不是問都不問就罵我們，這樣我會很不服氣」（訪 S10-20070207）
「吵的只有有些人，為什麼全部都要罰站」（訪 S13-20070301）
「明明就已經掃乾淨（委曲的樣子），老師還要叫我重掃（問：心理面覺得怎樣）很不爽，很生氣，又有點憤怒」（訪 S18-20070312）

3. 對自己產生負面評價

對自己產生負面評價，意指學童面對老師的責罵或處罰，會對自己產生一些負面的評價，這些評價包括認爲自己被老師罵覺得很丟臉、或是被處罰覺得自己很差勁。

「（被老師責罵）覺得自己很丟臉，覺的自己很羞恥」（訪 S05-20070112）
「（老師登記我）我會被扣分得不到好成績，就會覺得自己就是很差勁」（訪 S05-20070112）

4. 無法忍受老師的處罰方式

無法忍受老師的處罰方式，意指對於教師的處罰方式感到很難受或不耐煩。此外學童無法忍受教師不公平的對待，也是讓學童感受到壓力的原因之一。

「假如說自己有事情...就不能出去，就一定要留在教室，這樣心裡會很難受」（訪 S01-20070103）
「因為罰站要站很久，會覺得很不耐煩」（訪 S07-20070122）
「（老師處罰方式不一致）心裡很不能忍受老師這樣的處罰方式，覺得這樣很不公平」（訪 S10-20070207）
「老師的偏心造成同學對我的誤解…讓我覺得很有壓力」（訪 S08-20070125）

（二）教師負面的情緒方面

學童對於「教師的負面情緒」感受到壓力的原因，包括「怕因此被處罰或功課增加」、「心裡產生恐懼或不舒服的感覺」、「無法專心的上課」。以下分別加以討論；

1. 怕因此被處罰或功課增加

怕因此被處罰或功課增加，意指怕因爲老師負面的情緒，導致被處罰或功課增加。

「（老師亂發脾氣）處罰到我的話，罰寫就加多，就不能複習到功課，回去的時候會被媽媽罵」（訪 S05-20070112）

「因為功課增加很多，每個都在抱怨，抱怨老師會更生氣，就會出更多功課…」（訪 S19-20070313）

「（亂發脾氣）怕自己被處罰…如果被罰寫沒寫完回家會被媽媽打」（訪 S05-20070112）

2. 心裡產生恐懼或不舒服的感覺

心裡產生恐懼或不舒服的感覺，意指對於老師負面的情緒感到恐懼或害怕。

「…老師很忙的時候就跟我們說，明天再來問…口氣就很兇，心理覺的不舒服」（訪 S09-20070205）

「我感覺我又沒有做什麼事情，我沒有做錯，為什麼老師口氣要這麼兇」（訪 S09-20070205）

「（無緣無故拿愛的小手，往黑板打一下）就嚇一大跳」（訪 S01-20070103）

3. 無法專心的上課

無法專心的上課，意指怕因爲老師負面的情緒，會造成學童無法專心上課。

「上課老師（有時候笑有時候生氣）在那邊講什麼，同學在那邊一直笑，就無法專心上課這樣」（訪 S04-20070110）

（三）老師對課業的要求方面

「老師對課業的要求」讓學童感受到壓力的原因是，學童對於老師的嚴格要求覺得很不舒服、很煩，而且心裡也會產生一種負擔。

「（課業沒有答到老師的要求）他都一直念，就覺得很煩」（訪 S07-20070122）
「（如果功課沒有完成）老師就會罵得很兇，罵的太大聲，這樣子心裡會很不舒服，也很不爽」（訪 S17-20070309）

「這樣就好像說成績一定都要很好，那時候丁心裡的負擔很重」（訪 S01-20070103）
「因為考不好，會讓老師對學生…會擔心造成不好的形象，」（訪 S08-20070125）
「好像是什麼東西一直催趕，不能讓自己慢慢讀」（訪 S11-20070208）

（四）老師對學生行爲的要求方面

老師對學生行爲的要求很嚴格，讓學童感受到壓力的原因是，沒有達到老師的要求，怕失去老師的信任、或造成老師的誤會。

「怕老師會誤會我…搞不好老師認為我都會怎樣」（訪 S03-20070108）
「…上課的時候…旁邊男生，他們就會主動找我講話，因為我就沒有辦法專心去看老師，怕老師認為我是不專心的」（訪 S03-20070108）

（五）老師工作的分配

受訪學童對於「老師工作的分配」感受到壓力的原因是，怕會造成身體的疼痛或沒有完成老師交代的事情心裡會不安，此外怕自己能力不足，也是造成學童感受到壓力的原因之一。

「（老師叫我幫忙發東西很重）因為我的手有受傷過，不能拿很重，如果拿很重，手會很痛…」（訪 S04-20070110）
「就是覺得說沒有找到，心理會很不安」（訪 S11-20070208）
「怕自己一個人不會做，那麼多事」（訪 S14-20070302）

（六）老師上課方式方面

學童對於「老師上課方式」感受到壓力的原因，包括無法適應老師的教學方式與態度、老師的常規管理過於嚴格，分別敘述如下；

1.無法適應老師的教學方式與態度

無法適應老師的教學方式和態度，意指學童對於老師的教學方式和態度感到無法適應，此教學方式和態度；包括老師上課很無趣、教學進度太快、老師的講解不清楚、老師沒有顧及學生的感受。

「(老師上課)太無聊了，都想睡覺，但又怕沒有聽到上課的重點」(訪 S02-20070107)

「(老師上課沒有顧及同學進度）考試就不會，因為重點都沒有聽見」(訪 S05-20070112)

「每天都上一樣的課，我覺得很無聊，很煩…」(訪 S07-20070122)

「有可能我那一題不會，老師都給人家跳過去了」(訪 S09-20070205)

「這樣子課程都上不到，就是比較喜歡藝術課，可是被那個老師一上就不喜歡上」(訪 S11-20070208)

「覺得上課很煩ㄚ！不想要聽課」(訪 S14-20070302)

「因為就聽不懂…老師有時候就說他要考試，就不會，考試就考的很爛」(訪 S15-20070305)

「(常舉手發問）怕影響到人家的下課，害大家都沒辦法下課，就讓我覺得要不要跟老師講這件事…」(訪 S03-20070108)

「(上課的時候聽不懂)，還要想很久，就想不到的時候，就不想聽」(訪 S16-20070307)

「跑很累，就是跑完沒繼續休息，就繼續做就覺得很累」(訪 S18-20070312)

2. 老師的常規管理過於嚴格

老師的常規管理過於嚴格，意指上課的時候，老師的限制太多，讓學生感到很不舒服。

「因為上課你只要一個小小的動作他就會那個記起來，真的很不喜歡老師這樣做」(訪 S19-20070313)

「因為都不能做事情，都是要被社會老師壓著，心理面覺得很不舒服」(訪 S19-20070313)

「想睡又不能睡，睡著可能又要被罵，可能又要被罰寫，覺得很丟臉」（訪 S11-20070208）

（七）上課發表方面

受訪學童對於「上課發表」感受到壓力的主要原因是，心裡會緊張害怕和上台不知道要講什麼，此外因爲老師問的的問題，無法回答而被責罵，也是讓學童感受到壓力的原因之一。

「（老師叫我起來念英文）因為不會念，心理就會緊張，緊張就會有壓力」（訪 S04-20070110）

「要跟台下很多人講話，所以就會很緊張」（訪 S12-20070214）

「因為不敢自己上台去演講」（訪 S06-20070116）

「因為（英文）不會念，就要想很久，想很久的話，心情就更緊張…」（訪 S07-20070122）

「（沒有準備好老師就叫我上台發表）…我都想不出來要講什麼」（訪 S10-20070207）

「…不會回答老師的問題的話，然後我就怕說老師會罵我」（訪 S15-20070305）

二、受訪學童對同儕的行為和態度感受到壓力的原因

分析訪談的結果發現，學童對於同儕的態度與行爲感受到壓力的原因，並分別描述如下；

（一）言語的攻擊行爲方面

學童對於同儕言語攻擊行爲，感受到壓力的原因，包括「無法忍受同學這樣的行爲」、「只能生氣不敢反抗」、「同學向老師或家長告狀怕被處罰」、「害怕失去友誼」、「自信心會受到打擊」，分別敘述如下；

1. 無法忍受同學這樣的行爲

無法忍受同學這樣的行爲，意指對於同學言語的攻擊無法忍受，或對於同學這樣的行爲很不諒解。

「他們這樣不尊重我們女生，讓我很受不了… 」（訪 S08-20070125）

「他們全班都會責怪我們，真的很受不了他們這樣子…」（訪 S08-20070125）

「因為那一些是我不喜歡聽的話…覺得說為什麼他可以罵我，我沒有做什麼事，他幹麻罵我」（訪 S09-20070205）

「不喜歡別人講我怎樣怎樣，這樣我會很生氣，也是我無法忍受的」（訪 S09-20070205）

2. 只能生氣不敢反抗

只能生氣不敢反抗是指，面對同儕言語的攻擊，只能默默接受而不能反擊，這樣讓學童心裡面感到難過與憤怒。

「（同學背後的批評）讓我就是很生氣，然後又不能對他動粗，就會產生壓力…」（訪 S04-20070110）

「（成績低落受同學嘲笑）會很難過就生氣，生氣很想找東西出氣，又不能對他怎樣壓力就來了」（訪 S04-20070110）

「取笑我，我就不會！他就一直罵我，變的壓力很大，很不爽，很想要揍回去的樣子…」（訪 S17-20070309）

「（同學的辱罵）因為感覺很氣，那個想要打他，可是我們教室班規，規定不能打人」（訪 S19-20070313）

「很生氣、憤怒，很想要扁回去的樣子…可是又不敢扁回去，怕扁回去會**出事情（台語）**」（訪 S18-20070312）

3. 怕同學向老師或家長告狀被處罰

怕同學向老師或家長告狀被處罰，意指害怕同學向老師或家長打小報告，因此受到責罵或處罰。

「因為她假如跟老師講的話，又要被罵了，被罵心情就不好…」（訪 S10-20070207）

「如果同學（跟家長）講，回去一定會被罵，有時候還會被打」（訪 S17-20070309）

4. 害怕失去友誼

害怕失去友誼是指，怕因爲同學言語的攻擊，而導致被同學排擠，或因此失去朋友的友誼。

「他如果說壞話給我的一個好朋友聽到，然後..叫我的好朋友不跟我好，這

樣導致我少一個朋友這樣子」(訪 S01-20070103)
「因為這樣好像我被排擠的感覺，..假如說他去跟那個人講說我考的多爛多爛，假如說那個人也認同他的方法，就會導致我失去朋友」(訪 S01-20070103)

5.信心遭受打擊

自信心會受到打擊，是指當學童面對同學批評的時候，使原本建立的自信心，因此遭受打擊。

「因為自己已經花很多時間在做，本來很有信心，可是這樣被同學一講，就覺得自己不會得很高的分數」(訪 S05-20070112)

（二）肢體的攻擊行為方面

學童對於肢體的攻擊行為感受到壓力的原因，包括「很生氣但又不敢還擊」、「怕造成身體的傷害」、「心理覺得不舒服」。以下分別敘述之；

1. 很生氣但又不敢還擊

很生氣但又不敢還擊，是指遭到同學的毆打，只能生氣又不敢還手，而且心裡會產生一種負擔。

「(同學無緣無故亂打人)覺得那些男生很愛打，然後很機車，心裡覺得很不爽，很想揍他可是又不敢…」(訪 S07-20070122)
「很想還手可是又不敢…」(訪 S10-20070207)
「我不爽他們ㄎ我，我又打不過那麼多的人…」(訪 S17-20070309)
「他打我，我很氣ㄚ！而且在上課又不能出手」(訪 S17-20070309)
「因為就有一個負擔在那裡，就是不知道他會用什麼方式來報復」(訪 S01-20070103)

2. 怕造成身體的傷害

怕造成身體的傷害，是指怕同儕的報復與攻擊，而導致身體的傷害。

「(遭同學報復)怕受傷」(訪 S02-20070107)
「因為她把一個女生的頭拿去撞玻璃，誰不會怕她又把別人的頭拿去撞玻璃…」(S09-20070205)
「被她打到真的很痛，如果受傷的話就慘了…」(訪 S10-20070207)

3.心裡會覺得不舒服或討厭

心裡會覺得不舒服或討厭，是指學童對於同儕這樣的行爲，感到不舒服或厭惡。

「他突然跑過來撞我，就覺得很討厭，心理覺得很不舒服」（訪 S12-20070214）
「就是心裡面覺得很不舒服」（訪 S14-20070302）
「對於同學這樣的行為，覺得很討厭心情很不好」（訪 S14-20070302）

（三）排斥的行爲方面

學童對於同儕排斥的行爲感受到壓力的原因是，「怕別人取笑沒有朋友」、「怕沒有朋友會覺得孤單」、「心理感到難過」，以下分別敘述之；

1. 怕別人取笑沒有朋友

怕別人取笑沒有朋友，意指怕被同學排斥後，沒有朋友而被取笑。

「怕說人家就覺得說我都沒有朋友，搞不好會刻意來跟我講說，沒朋友或者怎樣一直取笑我」（訪 S03-20070108）

2. 沒有朋友會覺得孤單、無聊

沒有朋友會覺得孤單、無聊，意指怕被排斥後沒有朋友而感到孤單無聊。

「怕失去朋友就會覺得很孤單，孤單就沒事做就會有壓力，就有些心事不能購跟同學講」（訪 S04-20070110）
「沒有同學就會覺得很無聊，會覺得很孤單」（訪 S05-20070112）
「（同儕排斥）怕失去朋友吧」（訪 S09-20070205）

3. 對於同學的行爲會感到難過

對於同學排斥的行爲會感到難過，意指對於自己遭受到同學的排斥，內心感到難過。

「心裡面覺得很不爽，有時候會很想哭」（訪 S14-20070302）
「心裡面會覺得很難過，想說她為什麼不理我呢」（訪 S15-20070305）
「因為我很想要把意見表達出來，可是又被他們限制，心裡覺得很難過…」（訪 S03-20070108）

（四）忽視的行爲方面

學童對於「同儕忽視的行爲」感受到壓力的原因是，怕因此而無法完成作業或耽誤正事。

「…（自然實驗的時候都不理我）怕沒做到東西怕扣分，成績不理想」（訪 S04-20070110）

「（同學對我不理不采）說事情很急嗎！他們故意不說的話，就會很急，就急著要答案」（訪 S11-20070208）

（五）威脅的行爲方面

學童對於「同儕威脅的行爲」感受到壓力的原因是，面對同學這樣的行爲心裡會產生一個負擔、對於同學這種行爲感到害怕或厭惡、想要反擊卻又不敢。以下分別敘述之；

1. 心裡會產生一種負擔

心裡會產生一種負擔，意指對於同學的威脅行爲，會擔心失去友誼而產生一種心裡上的負擔。

「就擔心他會跟我斷交這樣子，我就少了一個朋友」（訪 S12-20070214）

「心裡面就是個負擔，這明明是同學的事，為什麼變成我的事呢….而且他們把書都叫我拿，這樣太重了，這樣會產生壓力」（訪 S18-20070312）

2. 感到害怕或厭惡

感到害怕或厭惡，意指對於同學的威脅感到害怕或厭惡。

「常常跟我要錢，如果不要給他，怕他會叫別人揍我，所以我心理會很害怕」（訪 S12-20070214）

「很討厭他，都把同學當佣人」（訪 S13-20070301）

3. 想要反擊卻又不敢

想要反擊卻又不敢，意指對於同學的威脅，很想反抗，但是又不敢，只能無奈的接受。

「因為我們現在五年級都走路去安親班，都拿很多東西很重…心裡會覺得很不爽，而且想要罵他、打他，可是他每次都拿東西威脅我，或者說我不跟你好的一大堆，所以我都沒辦法」（訪 S19-20070313）

（六）無心的干擾行為方面

學童對於「同儕無心的干擾行為」感受到壓力的原因是，覺得精神無法集中，而且也會對這樣的行為感到很煩。

「（同學很吵）覺得很煩，精神無法集中」（訪 S05-20070112）
「常常浪費我的時間，就真的很煩」（訪 S11-20070208）
「因為他們有時候，他們下課在跑的時候，就會很大聲，覺得很煩，就很不喜歡這樣」（訪 S15-20070305）

（七）無心的傷害行為方面

學童對於「同儕無心的傷害行為」感受到壓力原因是心裡會感到害怕。

「走兩次（生氣的樣子），兩次都被踩到，這樣很綏（倒霉）很痛，真的很怕他又採到我的腳…」（訪 S09-20070205）
「這樣子好像讓我得到那個恐懼症」（訪 S11-20070208）

（八）陷害的行為方面

學童對於「同儕陷害的行為」感受到壓力的原因是，怕因此被老師處罰，心裡面也會怕被連累。

「老師處罰到我的時候，就會寫功課寫一大堆的，就是給我加幾遍的功課，害我寫不完，比那個還更多…」（訪 S19-20070313）
「因為是我做的，不是他做的，我會被老師處罰…就覺得很煩，都叫我去揍他，他惹我怎樣（問：結果ㄟ）我就想說，揍他你自己去揍，不然揍他就變成我自己的事」（訪 S20-20070314）

（九）尊重的態度方面

在「同儕尊重的態度」方面，讓學童感受到壓力的原因是，無法忍受同學的態度、對於同學的行為不諒解。以下分別敘述之；

1. 無法忍受同學的態度

無法忍受同學的態度，意指對於同學對他的一些不尊重的行爲，感到無法忍受，就會產生壓力。

「…讓人家的感覺很討厭…玩遊戲的時候就不高興，就想說怎麼辦，假如又坐在男生旁邊就會很煩…」（訪 S08-20070125）
「我明明是不小心的，他都以為我是故意的…他們就一直強迫我，一定要玩，不要在假裝，那樣子，我就很累，很不想跟他們玩」（訪 S18-20070312）
「如果我不幫他拿（課本），他就不爽，就找個時機欺負我…有時候很生氣，就會受不了，就開始打人，就開始拿東西之類丟他們」（訪 S18-20070312）
「（同學惡作劇）覺得很不舒服」（訪 S16-20070307）
「（他們就會很生氣就拿書摔我）覺得他們都不尊重我」（訪 S02-20070107）

2. 對於同學的行爲不諒解

對於同學的行爲不諒解，意指對於同學不尊重的行爲感到不諒解。

「（同學未經同意就拿走我的東西）…這又不是不要錢，他們為什麼不要自己準備，偏偏要來用我的」（訪 S03-20070108）

（十）依賴的態度方面

學童對於「同儕過份的依賴態度」感受到壓力的原因是，覺得同學的態度很煩，或者對於同學的態度感到左右爲難。以下分別敘述之；

1. 覺得同學的態度很煩

覺得同學的態度很煩，意指對於同學過份依賴的態度，感到很煩。

「因為覺得他很煩，一直問的不停，害我都不能訂正」（訪 S07-20070122）
「因為同學有時候真的很煩」（訪 S09-20070205）
「因為他很髒又很臭，每天都愛念碎碎念…還有她每次都粘著我，覺得很煩」（訪 S19-20070313）

2. 對於同學的態度感到左右爲難

對於同學的態度感到左右爲難，意指對於同儕之間友誼的選擇，感到左右爲難。

「最主要是說，都是好朋友，如果我站在另外一邊，那另外一邊不就跟我斷交，這樣讓我感到很為難，不知道要跟誰好…」（訪 S11-20070208）

（十一）溝通的方式方面

學童對於「同儕間的溝通方式」感受到壓力的原因，主要是對於同學講話的口氣，覺得很嘔心或不舒服。

「（同學講話就是很娘）會覺得很嘔心」（訪 S01-20070103）
「就覺得說他那種口氣，聽起來就很不舒服」（訪 S11-20070208）

三、受訪學童課業的學習感受到有壓力的原因

分析訪談的結果發現，學童對於課業的學習感受到壓力的原因，並分別敘述如下；

（一）數學課程的學習方面

學童對於「數學課程的學習」感受到壓力的原因，包括怕數學成績不理想、覺得數學的學習很困難、成績不理想會被責罵、怕沒有人可以教導，以下分別敘述之；

1.怕數學成績不理想

怕數學考試的成績不理想，意指數學的習題不會寫，老師會扣分，這樣成績就會很差，或者是對於課程不了解，考試的成績就會不理想。

「因為（數學單元的意義）不了解，考出來的成績會很爛，這樣（成績）也會被拉下來丫」（訪 S01-20070103）
「（數學計算過程複雜）算都算錯，成績都退步，成績單原本優，變成甲變成丙」（訪 S10-20070207）
「（聽不懂）就怕沒學到，考試就會考不好」（訪 S13-20070301）
「因為（數學）不會寫，老師說不會寫就會扣分，就扣課業分數，那樣數學成績就會很低」（訪 S15-20070305）

2. 覺得數學的學習很困難

覺得數學的學習很困難，意指學童對於數學的學習，感到困難而不想寫，甚

至出現厭煩和無奈的感受。

「我本來數學就不是很好，然後又看到一堆數學，眼睛就已經花了，就覺得很煩，不太想寫」（訪 S11-20070208）
「（教完要立刻寫）想都想不到，覺得很煩」（訪 S16-20070307）
「數學有些都不會，都很煩，看那些數字看到都快暈了就很煩Y」（訪 S17-20070309）
「因為（數學作業）就覺得很難，幹麻出這麼難」（訪 S07-20070122）
「很想要把數學用好，就是沒辦法」（訪 S08-20070125）
「（老師教課外的課程）我真的連聽都聽不懂，就什麼式子一串…一大堆」（訪 S10-20070207）

3. 成績不理想怕會被責罵

成績不理想怕會被責罵，意指因爲成績不理想而被家長或老師責罵，導致對數學課程不感興趣，甚至討厭。

「萬一不會的話，考試考不好，要被老師罵，這樣就更不喜歡上數學課了」（訪 S02-20070107）
「就考試考不好，月考如果考不好，回去一定會被罵，隱瞞著媽媽的話，會被罵的更慘，所以上數學課的時候，就很不想上」（訪 S20-20070314）

4.怕沒有同學可以教導

怕沒有同學可以教我，意指在數學的學習過程中，怕遇到不會的題目，問同學可是同學都不肯教導。

「那個同學不告訴我，就沒有人可以教我了，就怕沒有人可以教我」（訪 S14-20070302）

（二）社會課程的學習方面

學童對於「社會課程的學習」感受到壓力的原因是，社會找不到重點怕成績不理想、社會背不起來覺得很煩、怕如果沒有搞懂以後會跟不上。

「（社會課程抓不到重點）就是導致小考的分數會不好」（訪 S01-20070103）

「覺得社會的重點是什麼，就一直想都想不出來…就怕月考考不好」（訪 S16-20070307）
「（社會）要背很多東西，都記不起來…」（訪 S04-20070110）
「因為（社會）真的很難背都背不起來，覺得真的很煩」（訪 S10-20070207）

「就怕跟不上進度丫！怕考試也考不好，像那種東西以後都會考，如果現在不搞懂的話，以後會跟不上」（訪 S11-20070208）

（三）體育課程的學習方面

學童對於「體育課程的學習」感受到壓力的原因是，運動表現不佳怕被同學取笑、怕比賽成績同學會失望、不能上自己喜歡的課程、腳痛不想跑步。

「（上體育課的時候）都覺得我體力比較差人家會笑我吧，人家會笑我，我會覺得人家都不尊重我」（訪 S02-20070107）
「（運動技能做不好）做不好的時候同學會笑我」（訪 S06-20070116）
「跳高是我最不拿手的，老師都說每個人都要跳，跳不過又要被他們笑」（訪 S08-20070125）
「因為下次要跳，就會不會，不會就會被笑」（訪 S13-20070301）
「有時候會取笑我，取笑我很爛丫，我的心理面就很不服氣，他們體育也沒有很強」（訪 S17-20070309）

「因為如果（躲避球比賽）…如果男生輸的話，他們心理會很不高興，我們班如果有一個地方沒有贏的話，他們就會覺得會很失望」（訪 S03-20070108）

「因為老師都聽男生的，我們要玩什麼都不能玩…」（訪 S09-20070205）
「因為要跑…我的腳已經在痛，就會變成不想要跑」（訪 S16-20070307）

（四）電腦課程的學習方面

學童對於「電腦課程的學習」感受到壓力的原因是，怕電腦作業未完成不能玩電腦遊戲、成績不理想怕家長責罵、怕以後電腦都不會、老師處罰時間過長心裡很生氣。

「如果沒有做完的話，下次就不可以玩了，這樣子去電腦課就很無聊了」（訪 S12-20070214）
「這樣子如果成績出來，不就是最爛的的分數，我媽不就會罵我說，電腦都

不會…」（訪 S18-20070312）
「（導師把我留在教室）這樣我都沒有上到電腦課，以後電腦不就全部都不會了…」（訪 S10-20070207）
「（老師叫我們把手舉高）因為手很酸，酸的想要把老師打一頓」（訪 S10-20070207）

（五）綜合課程的學習方面

學童對於「綜合課程的學習」感受到壓力的原因是，對老師隨便更換課程心情感到很不好，或者是怕做出來的動作同學會取笑。

「因為每次這節課，明明是綜合課…給我拿去用什麼數學國語的，你問那個學生會心情好…」（訪 S10-20070207）
「…（老師強迫我做不喜歡的動作）假如做出來的話，人家會取笑，我的一些朋友都會說動作很難看，所以會笑…」（訪 S02-20070107）

（六）藝文課程的學習方面

學童對於「藝文課程的學習」感受到壓力的原因是，學習意願低落、覺得同學都不尊重我的感受、演奏不好怕老師處罰、演奏不好怕成績低落、表演不好怕同學取笑。

「（陶藝作品經常失敗）看到這樣，就會變得很不想做，心理面就越來越不想做（心情很鬱卒）」（訪 S16-20070307）
「就是不會吹ㄚ，很煩，就不想去學…」（訪 S17-20070309）

「（我在唱歌的時候）人家不太尊重我的唱法」（訪 S02-20070107）
「（怕笛子吹不好）怕被（藝文老師）罵，或被打，會怕然候就產生壓力」（訪 S04-20070110）
「因為要是我吹很久，都沒過，分數有時候會一直掉…」（訪 S10-20070207）
「（表演或唱歌的時候）就很慌張，就很想要趕快結束…怕被人家笑，表演錯會笑」（訪 S20-20070314）

（七）自然課程的學習方面

學童對於「自然課程的學習」感受到壓力的原因；無法親自做實驗怕學不到東西、聽不懂怕成績不理想、聽不清楚又不敢舉手、怕自然報告的資料查不到。

「(無法親自做實驗)因為我都會怕說，我都沒有學到東西…」(訪S03-20070108)
「聽不懂的話，考試的成績就會很低，自己回家寫自修，也不一定會考的很高」(訪S12-20070214)
「因為我都聽不清楚，又不敢舉手，可是又怕不會」(訪S15-20070305)
「(老師沒有指導如何寫自然報告)回家自己查有時候都查不到…」(訪S10-20070207)

(八)英文課程的學習方面

學童對於「英文課程的學習」感受到壓力的原因是，怕考試的時候不會寫、對於老師的不諒解感到生氣和委曲、怕老師突然檢查英文作業、怕英文老師對我的標準降低、考不好怕導師和家長連絡，以下分別敘述之；

1. 怕考試的時候不會寫

學童對於英文的學習感受到壓力的原因是，怕英文不會，考試就不會寫。

「(英文句子、課文，都不會背)考試的時候都不會寫」(訪S03-20070108)
「(英文單字)考試的時候都不會，全部都不會」(訪S07-20070122)
「如果考試就不會寫，就覺得怕考試不好就對了」(訪S10-20070207)

2. 對於老師的不諒解感到生氣和委曲

上英文課的時候，老師沒有搞清楚狀況，就責罵學生，學童對於老師的責罵，心裡感到委曲和生氣。

「就是明明還不懂、不會寫考很爛…老師罵我說怎麼有些都不會，我就說有些我不懂，可是老師還是一直罵一直罵，就會覺得很生氣，又有點悲傷」(訪S13-20070301)
就感覺很奇怪，明明就坐的好好的，怎麼會說在那個…在東張西望那些的(生氣又受委曲的樣子)」(訪S15-20070305)

3. 怕老師突然檢查英文作業

學童表示，如果英文作業不會寫，就很怕老師突然要檢查功課，讓他們感到很恐怖。

「…（老師講太快，聽不懂）心裡就很緊張，如果老師要檢查的話，我那一題剛好沒寫，老師可能就是會扣分吧」（訪 S18-20070312）
「每次上課的時候，就是很恐怖，很怕那個老師突然會問英文作業誰沒有交…」（訪 S19-20070313）

4. 怕英文老師對我的標準降低

受訪學童表示，英文課程的學習，讓他們感受到壓力的原因，是如果英文考試的成績一直不理想，怕老師會改變對他們的期待。

「…因為平常生活型態，都讓老師覺得不錯，如果今天考不好，我怕老師對我的標準就降低了」（訪 S20-20070314）

5. 考不好怕導師和家長連絡

考不好怕老師和家長連絡，意指怕成績不理想，導師會和家長連絡。

「（老師連絡家長）會一直想，回去會怎樣，會死的很慘，或者是不會怎樣會，一直想一直想，心裡就一直很怕」（訪 S08-20070125）

（九）國語課程的學習方面

在「國語課程的學習」方面，讓學童感受到壓力的原因是，課文沒背完怕老師責罵、覺得老師對造句的要求很嚴格、作文想不出來怕老師生氣、怕考試考依樣造句。

「（國語背課文）有時候沒有背完會被老師罵」（訪 S05-20070112）
「…（造句）說什麼一定要寫到兩行…每次都不知道要寫什麼…寫出來不順…又要訂正，又要再寫一行，然後老師才會蓋已訂正（的圖章）…」（訪 S10-20070207）
「（寫作文想不出來）拖很久老師會生氣」（訪 S06-20070116）
「（造樣造句造不出來）如果考試，如果考到，就不會寫了」（訪 S13-20070301）

（十）功課方面

在「功課方面」，讓學童感受到壓力的原因是，功課沒有完成怕老師會責罵、功課寫到很晚怕隔天上課沒有精神、功課不會怕影響成績、功課很多怕考試

準備不充分、功課很多會影響休閒活動、對自己沒交作業的行為感到自責、寫不完心裡覺得很煩。

1. 功課沒有完成怕老師會責罵

受訪學童表示他們感受到功課壓力的原因，和老師的責罵有很大的關係。

「(功課太多無法完成)怕說老師會罵人，或說處罰我們」(訪 S02-20070107)
「…(功課題目不會寫)怕功課交不出來怕老師責罵」(訪 S04-20070110)
「有些功課不會寫，就沒有交，老師就會罵」(訪 S09-20070205)
「如果沒有寫完，心裡面很怕明天老師會處罰」(訪 S14-20070302)

2. 功課寫到很晚，怕隔天上課沒有精神

功課寫到很晚，怕隔天上課沒有精神，意指課業的負擔太重，會導致睡眠不足，影響到隔天上課的精神。

「…功課寫不完，寫的很晚，然後如果隔天睡眠不足就會沒有精神」(訪 S04-20070110)
「…寫完的時候，已經很晚了怕明天上課會沒有精神」(訪 S15-20070305)

3. 功課不會怕影響成績

學童感受到功課壓力的原因是，功課很難不會寫，怕考試的成績很差。

「有時候太難，然後就不知道要寫什麼，又怕分數會太低」(訪 S11-20070208)
「因為怕(功課)現在不會，以後還是不會，那之後的月考怎麼辦」(訪 S03-20070108)

4. 功課很多怕考試準備不充分

有些學童表示，如果功課量太多會害怕考試的準備會不充分。

「有時候功課很多，這樣就導致這樣念都念不完…明天要考試…會覺得自己少念了 」(訪 S01-20070103)

5. 功課很多怕會影響休閒活動

功課量太多怕會影響學生的休閒活動，意指功課負擔重，很多休閒活動的時

間，就相對變少了。

「功課加倍的時候，就會變很多，就沒有時間去外面玩」（訪 S12-20070214）

6. 對自己沒交作業行爲，感到自責

對自己沒交作業行爲，感到自責，意指對於自己沒有交作業的行爲，學童會感到自責。

「覺得自己的東西（作業）都沒有自己做好，那為什麼還有資格去管別人」（訪 S03-20070108）

7. 功課寫不完心裡覺得很煩

最後功課太多讓學童感受到壓力的原因是作業寫不完會覺得很煩。

「（指派作業太多）會寫不完，寫不完就會覺得很煩…」（訪 S07-20070122）

四、受訪學童在考試方面感受到有壓力的原因

分析訪談的結果發現，學童對於學校的考試或測驗感受到壓力的原因，分別敘述如下；

(一)考試答題方面

受訪學童，對於「考試的答題」感受到壓力原因，是怕成績不理想被責罵、怕題目不會成績不理想、考試的時間不夠、怕不能達到師長的期望、以下分別敘述之；

1. 怕成績不理想被責罵

在考試的時候，如果題目不會寫，或題目看不懂，這樣的情況讓學童感受到壓力的原因是，怕考試成績不理想會被家長責罵。

「就怕我考不好，回去會被罵」（訪 S11-20070208）
「就會考不好，考不好回家就會被罵」（訪 S13-20070301）
「就考不好會被人家罵」（訪 S13-20070301）

「就怕回家會被媽媽打，又會說這題又不會」（訪 S16-20070307）
「怕考不好，回去被罵那就慘了」（訪 S13-20070301）
「老師出的題目，雖然很簡單，可是我還是不會…如果不會的話考出來的分數就會很低…」（訪 S10-20070207）

2. 害怕題目不會成績不理想

如果考試的時候，題目不會寫，或題目看不懂，會讓學童感受到壓力的原因是怕成績不理想。

「那個題目不會…，就大概會失去分數…會導致…分數被拉低」（訪 S01-20070103）
「如果『改錯字』錯的話，就不能考一百」（訪 S08-20070125）
「假如不會寫，那樣我那一題不就整個要用猜的…如果成績很低，那不就很糟糕」（訪 S09-20070205）
「就害怕不會寫會寫錯，那樣成績就會很爛」（訪 S14-20070302）

3. 考試的時間不夠，心裡很緊張

考試的時候，如果時間不夠，這樣的情況會讓學童感受到壓力的原因是，會造成心理的緊張情緒。

「…『改錯字』有些真的很難改，找半天都找不到，考試時間又快到了，就隨便寫一寫了」（訪 S10-20070207）
「看不懂那一題的題目在說什麼，時間又快到了，所以心裡面就很緊張」（訪 S15-20070305）

4.害怕達不到師長的期望

考試的時候，如果想不出就會很緊張，因爲學童害怕辜負師長的期望。

「…緊張就會想不出來…想不出來就不能夠達到家長或安親班老師的期望」（訪 S04-20070110）

(二)考試受干擾的情況方面

受訪學童，對於「考試受干擾的情況」感受到壓力原因，主要包括無法專心

考試、會造成緊張的心情、心裡覺得不舒服。以下分別敘述之；

1. 無法專心考試

考試的時候，如果受到干擾，這樣的情況會對學童造成壓力，因爲學童就無法專心考試。

「…我就覺得無法去專心的把那題的題目看完」(訪 S01-20070103)
「我都沒有那個思考的時間，我就會分心…」(訪 S02-20070107)

2. 會造成緊張的心情

考試的時候，如果受到干擾，這樣的情況會對學童造成壓力，因爲考試的時候受到干擾，會造成學童緊張的情緒。

「…這樣就不能再繼續寫下去…心裡面就會覺得很緊張」(訪 S01-20070103)

3. 心裡覺得不舒服

考試的時候，如果受到干擾，這樣的情況會對學童造成壓力，因爲會讓學童心裡感到不舒服，而無法認真考試。

「…覺得考試的時候…沒有那麼認真的去寫，也沒有那種心情」(訪 S03-20070108)
「就覺得有人在監視你，心理感覺很不舒服」(訪 S11-20070208)

(三)考前的準備方面

學童對於「考前的準備」感受到壓力原因，主要包括怕考試的題目不會、怕影響休閒活動和睡眠、心裡一直害怕考不好。以下分別敘述之；

1. 怕考試的題目不會

考前的準備如果不周詳，這樣的情況會讓學童感受到壓力的原因是，怕因此考試的題目不會寫。

「這樣子時間就不夠讀，所以就怕考不好有，一些重點都沒有讀到，這樣考試的一些題目可能就不會寫了」（訪 S12-20070214）
「（考前的準備不周詳）考試會變成不會寫」（訪 S13-20070301）
「因為明天就要月考了，要準備也來不及了，就怕明天的考試題目都不會寫」（訪 S15-20070305）
「（考前準備沒有周全）考試會變成不會寫」（訪 S16-20070307）

2. 怕影響休閒活動和睡眠

考前的準備方面，讓受訪學童感受到壓力的原因是，怕準備考試會影響休閒活動和睡眠時間、沒有把書念完不准出去玩，或玩電腦、準備考試到很晚，導至睡眠不足，而影響到明天的考試或課程。

「媽媽叫我回來念書…沒有念完就不可以玩，這樣讓我很有壓力」（訪 S02-20070107）
「…有些都會了，還要一直看一直看，就覺的很不爽，別人都可以出去玩，就只有我不可以」（訪 S07-20070122）
「（思考…）因為會一直逼你讀書，也不能夠玩電腦」（訪 S20-20070314）
「每天都到晚上九點才回去，感覺很奇怪，然後洗澡完還要去看書，就會覺得很累，明天考試如果精神不好，就怕會考的很差」（訪 S08-20070125）
「有時候如果精神不好，會考不好，那樣子分數就會很低」（訪 S05-20070112）
「準備到很晚，怕明天上學遲到沒有時間複習」（訪 S14-20070302）

3. 心裡一直害怕考不好

心裡一直害怕考不好，是指考前的心情如果沒有調適好，會造成學童考試沒有信心，心裡會害怕考試的成績不理想。

「心裡一直害怕考不好…自己會分心去做別的事情，不願去想有關於考試的事情…」（訪 S01-20070103）
「心裡面就會害怕考的很差」（訪 S17-20070309）

(四)考試成績方面

受訪學童，對於「考試成績」會感受到壓力原因是怕被家長或老師處罰或責罵、怕家長會傷心生氣、怕會影響休閒活動、怕同學會輕視、對自己的成績不滿意。以下分別敘述之；

1.怕被處罰或責罵

考試成績不理想，會讓學童感受到壓力的原因是，怕因此受到家長或老師的處罰或責罵，甚至安親班老師的體罰。

「考試考不好，都會被安親班的老師打（表情很氣憤）…」（訪 S02-20070107）
「…罰寫比較多的話，也許回家的功課就變得比較多了」（訪 S03-20070108）
「很怕會被打，很怕數學考不好」（訪 S07-20070122）
「每次數學都怕考不好，被安親班師打」（訪 S08-20070125）
「因為（安親班）老師打我的時候，很多人都會怕，我也會怕…而且老師都會把椅子這種，拆下來打」（訪 S19-20070313）
「考不好又要罰寫，我最不喜歡寫字，我恨死寫字，假如字寫太醜，老師又會給人家退回來…」（訪 S09-20070205）

2. 擔心家長會傷心生氣

考試成績不理想，會讓學童感受到壓力的原因，是擔心家長會傷心生氣

「爸爸媽媽就會覺得說，為什麼這麼簡單的問題，你會考不好，達不到自己的成績也是會讓爸爸媽媽傷心」（訪 S05-20070112）
「如果沒有考好的話，媽媽會生氣」（訪 S06-20070116）

3. 怕會影響休閒活動

考試的成績退步或不理想，會讓學童感受到壓力的原因是，這樣會影響學童出去玩或者打電腦的時間。

「這樣子媽媽就會叫我不能出去玩，要在家裡讀書，把名次追回來才可以」（訪 S12-20070214）
「因為會一直逼你讀書…考不好的話，如果在玩電腦的時候，我哥哥就說你給起來，你去看你的數學」（訪 S20-20070314）

4. 同學會輕視，心裡很難過

成績不理想，被同學輕視的情況，讓學童感受到壓力的原因是，覺得同學這樣的對待方式，心裡很難過。

「(成績不理想，同學輕視我）覺得同學這樣的對待我，我的心裡會很難過」（訪 S03-20070108）

5. 對自己的成績不滿意

考試的成績退步或不理想，會讓學童感受到壓力的原因是，對自己的成績不滿意。

「感覺自己會了，還會考那麼糟」（訪 S09-20070205）

(五) 考試時身體的狀況方面

學童對於「考試時身體的狀況」感受到壓力原因是，生理的感受與反應和預期性的擔心。分別敘述如下；

1. 生理的感受與反應

如果學童身體不適，老師強迫測驗，會導致身體更不舒服，此外生理的反應如心跳很快，緊張，這些都是讓學童感受到壓力的原因。

「跑一二圈回來的時候，跟老師說，我很不舒服…可是老師還教我繼續跑…」（訪 S02-20070107）

「(手一直流汗）因為會緊張吧！而且有時候，月考的時候，心會跳的很快」（訪 S03-20070108）

「緊張的話就會寫錯，這樣考試話，就不會考很好，就會有壓力」（訪 S12-20070214）

2.預期性的擔心

考試時身體的狀況，讓學童感受到壓力原因是，對於考試結果預期性的擔心。

「(頭腦不舒服)怕想不起來,考試考不好怕又被家長責罵」（訪 S04-20070110）

(六)發考卷的情況方面

受訪學童，對於「發考卷的情況」感受到壓力原因，主要包括怕家長會責罵或處罰、對於考試成績擔心害怕、怕被同學知道分數。

1. 怕家長責罵或處罰

發考卷的時候，如果成績不理想，會讓學童感受到壓力，是因爲學童怕成績不理想，家長會責罵或者處罰。

「很緊張，怕達不到家長要求的成績，怕回去被責罵」（訪 S04-20070110）
「…（考試考不好）怕被安親班老師或者是爸爸媽媽罵」（訪 S02-20070107）
「怕看到自己考很爛，就會擔心回家會被罵」（訪 S13-20070301）
「就會擔心回家會不會被爸爸媽媽罵」（訪 S15-20070305）
「怕爸爸媽媽打，就很害怕」（訪 S18-20070312）

2. 對於考試成績擔心害怕

發考卷的情況，會讓學童感受到壓力的原因是，擔心害怕考試出來的成績，沒有達到自己的理想。

「有時候會很緊張，怕考不好」（訪 S16-20070307）
「…達不到自己的期望，會感覺很失望、沮喪…」（訪 S04-20070110）
「分數如果很差的話，會覺得很傷心」（訪 S05-20070112）
「…怕數學把我其它三科好的拉下來」（訪 S08-20070125）

3. 怕被同學知道分數

發考卷的時候，會讓學童感受到壓力的原因是，成績不理想的話，怕分數被全班都知道。

「怕被人家看到，全班就知道你考幾分」（訪 S17-20070309）

三、受訪學童在各項比賽方面感受到有壓力的原因

分析訪談的結果發現，學童對於各項比賽感受到壓力的原因，分別敘述如下；

（一）團體接力競賽方面

學童對於「團體接力競賽」感受到壓力的原因是，怕受到同學的責罵、怕跑步跌倒受傷、怕被老師責罵、心裡的反應與感受、賽前練習影響休閒活動。

1. 怕受到同學的責罵

在團體接力賽的時候，跑的太慢而影響整體的成績，這樣的情況會讓學童感受到壓力，因爲學童可能因此遭受同學的責罵，或者同學會將全部的責任都推給他。

「就跑很慢，怕全班得不到第一，全班都會責怪我」（訪 S04-20070110）
「（大隊接力）如果跑的很慢，連累到大家怕同學責備」（訪 S06-20070116）
「因為就是男生一直這樣責罵，就覺得自己會有罪惡感」（訪 S03-20070108）
「…就是輪到你那棒，你一直落後很多的話…全班好像責任一直推給你，那時候會覺得自己為什麼跑那麼慢…」（訪 S01-20070103）

2. 怕跑步跌倒受傷

在團體接力賽的時候，讓學童感受到壓力的原因是，怕跑步跌倒會受傷，或怕跌倒成爲全場注目的焦點。

「有時候跑很快的時候，都會跌倒，我就會很害怕跌倒，因為跌倒的話，腳會很痛」（訪 S07-20070122）
「怕跌倒，運動會的時候全部的人都在看我們跑」（訪 S09-20070205）

3.怕被老師責罵

如果比賽的成績不理想會造成學童的壓力，因爲比賽成績不理想，會被老師處罰或者責罵。

「如果跑輸的話，就會罵人讓我們罰寫，抄課文，然後他就會叫我們跑操場兩圈」（訪 S12-20070214）
「因為跑輸了會被老師罵，說你在幹什麼，跑那麼慢」（訪 S20-20070314）

4. 心裡的反應與感受

在團體接力賽的時候，導致學童感受到壓力的原因是，賽前或比賽的時候，學童本身心理的反應和感受，這些心理的反應和感受，如緊張、丟臉、生氣、可憐等。

「就會很討厭，很生氣，又不是我想要跑慢，是他們跑太快了，不是我跑太慢」（訪 S13-20070301）

「掉棒的話，那時候會很緊張，想說怎麼辦怎麼辦…」（訪 S11-20070208）

「因為快要換自己跑了，也不知道為什麼，就會很緊張」（訪 S13-20070301）

「覺得很丟臉，跑不過很丟臉」（訪 S17-20070309）

「沒得玩丫！只能練習…這樣子有點可憐…」（訪 S18-20070312）

（二）鉛球比賽方面

學童對於「鉛球比賽」感受到壓力的原因是，怕沒得名會很丟臉、怕辜負家人的期望、覺得比賽很恐怖、怕丟到人要賠醫藥費、怕有人比我利害。

「因為老師好像就對自己（受訪者）沒信心…如果再沒得名的話，感覺到很丟臉」（訪 S01-20070103）

「怕自己受傷，不能比賽，然後就得不到獎狀，而且家裡的人對我的期望很高就會有壓力」（訪 S04-20070110）

「明明知道自己丟不過別人，去那邊比賽很恐怖，所以不太想去」（訪 S11-20070208）

「有時候不是會激發潛力嗎！如果激發出來丟到人不是很綏（台語倒楣的意思），要賠醫藥費」（訪 S11-20070208）

「…很害怕會有人比我利害」（訪 S14-20070302）

（三）躲避球比賽方面

學童對於「躲避球比賽」感受到壓力的原因是，表現不佳怕被同學責罵、怕造成身體的疼痛、老師的責罵心裡感到不舒服。

「…（躲避球比賽）因為如果一直被人家打到，同學也會罵我，一直都被人家打到」（訪 S06-20070116）

「就不想打，因為一定會被罵，然後就是輸，就讓它輸，反正就不會贏就對了」（訪 S20-20070314）

「…原因就是假如他們打很大力的話，就會打到我，結果就很痛」（訪 S07-20070122）

「因為叫的話被打到，老師就罵說男生都不接球怎樣」（訪 S10-20070207）

（四）表演競賽方面

學童對於「表演競賽」感受到壓力的原因是，賽前表現不好怕不能參加比賽、

很想比賽又無法上台、表現不佳怕被嘲笑、沒得名次怕同學取笑、心裡面很緊張。

「走音的話，老師有可能會罵我們，會一直念我，不然就是讓我們退出不讓我們參加，不讓我們唱」（訪 S02-20070107）
「（生病無法上台表演）因為我準備好，可是我又很想上去表演…」（訪 S03-20070108）
「（上台緊張就忘詞）怕台下的觀眾會一直笑」（訪 S05-20070112）
「這樣子，回學校的時候沒有得名，然後全校會取笑」（訪 S12-20070214）
「心裡面真的很緊張，緊張的心都快跳出來了」（訪 S15-20070305）

（五）演講比賽方面

學童對於「演講比賽」感受到壓力的原因是，怕比賽出糗、心裡覺得還沒準備好、怕老師強迫參加比賽、怕得不到名次。

「因為怕比賽時緊張，怕在大家面前出糗怕被人家嘲笑所以就會有壓力」（訪 S04-20070110）
「…我的心理會覺得還沒時間準備好」（訪 S08-20070125）
「我真的也不喜歡去（比賽），她如果強迫我去的話，要怎麼辦」（訪 S09-20070205）
「因為我怕得不到前三名」（訪 S15-20070305）

（六）才藝比賽方面

學童對於「才藝比賽」感受到壓力的原因是，覺得競爭對手很多，壓力很大、比賽的時候很緊張。

「就是一大堆競爭對手，就覺得壓力很大」（訪 S11-20070208）
「會想那個要怎樣畫，就想不出來，愈想愈緊張」（訪 S16-20070307）
「（字會寫錯，或寫錯格子）就會變成很緊張」（訪 S16-20070307）

（七）拔河比賽方面

學童對於「拔河比賽」感受到壓力的原因是，對於老師的責罵，心裡感到不舒服、怕老師會處罰和同學的責怪。

「因為老師罵說什麼，二三秒就被拉過去，然後都不用力…」（訪 S10-20070207）

「怕老師給我們抄課文就是了」（訪 S11-20070208）

「因為輸了我們班的人都會怪我」（訪 S14-20070302）

（八）分組比賽方面

學童對於「分組比賽」感受到壓力的原因是，怕被同學的責罵、比賽的表現不好覺得很丟臉、怕受傷不能比賽。

「（足壘球分組比賽輸了）怕他們一直念說我怎樣，不然就一直罵我…」（訪 S02-20070107）

「（比賽的表現不好）覺得很丟臉…怕人家會笑」（訪 S02-20070107）

「怕自己受傷，受傷就不能比賽，就得不到自己要的要求，就緊張就會有壓力」（訪 S04-20070110）

（九）壘球比賽方面

學童對於「壘球比賽」感受到壓力的原因，是對於同學的取笑感到很生氣。

「丟不好就被笑丫，就被那些男生笑丫，被那些很討厭的臭男生笑」（訪 S13-20070301）

（十）跳高比賽方面

學童對於「跳高比賽」感受到壓力的原因是，跳不過覺得很生氣。

「我跳不過去，而且那時候旁邊有很多人…我跳三次我連一次也沒有跳過（問：所以心理面覺得）很不爽很氣，我也沒說要參加，是老師給我亂選的」（訪 S17-20070309）

（十一）整潔比賽方面

學童對於「整潔比賽」感受到壓力的原因是，對於老師的責罵心裡覺得委曲。

「…（整潔比賽沒有得名）我們又沒有做錯，老師幹麻罵我們，我那邊還是掃的很乾淨」（訪 S09-20070205）

六、受訪學童學校的常規適應感受到壓力的原因

分析訪談的結果發現，學童對於學校的常規適應感受到壓力的原因，並分別描述如下；

（一）學校運動服裝的相關規定

學童對於「學校規定穿運動服裝」感受到壓力的原因是，怕沒穿運動服會被責罵或處罰、覺得穿運動服很難受、怕穿運動服會被取笑、穿運動服跑步會跌倒。以下分別敘述之；

1. 怕沒穿運動服會被責罵或處罰

學童對於學校運動服裝的規定，感受到有壓力的原因，主要是怕沒有穿運動服會被老師或主任責罵或處罰。

「那天剛好運動服沒洗，假如說沒穿就會被老師罰寫或怎樣」（訪 S01-20070103）

「因為比較喜歡穿便服，萬一穿便服來學校就會被老師罵」（訪 S02-20070107）

「…被人家責罵就會有壓力」（訪 S04-20070110）

「覺得學校很奇怪，就想說沒穿運動服又不會怎樣，幹麻要撿垃圾，心裡覺得不是很舒服」（訪 S13-20070301）

2. 覺得穿運動服很難受

學童對於學校運動服裝的規定，感受到有壓力的原因是，他們覺得穿運動服很難受。

「因為我不喜歡穿運動服，穿起來會很不舒服」（訪 S09-20070205）

「有時候我穿那個，就覺得很難受…」（訪 S16-20070307）

3. 怕穿運動服會被取笑

學童對於學校運動服裝的規定，感受到有壓力的原因是，覺得運動服很醜，穿出去會被別人取笑。

「因為我覺得學校的運動服很醜…假如出去會被笑」（訪 S07-20070122）

4. 穿運動服跑步會跌倒

也許是學校的運動服裝設計不良，受訪學童表示，他們對於穿運動服的規定會感到有壓力的原因，怕穿運動服跑步會跌倒。

「有一次在跟別人一起跑步的時候，就因為跑的太快，不小心跌倒」(訪 S05-20070112)

(二)路隊的常規訓練方面

學童對於「路隊的常規訓練」感受到壓力的原因，覺得排路隊的過程或規矩很煩、怕被糾察隊登記而受到處罰、如果很吵會被老師責罵、怕影響考試的準備。以下分別敘述之；

1. 覺得排路隊的過程或規矩很煩

覺得排路隊的過程或規矩很煩，是學童對於「路隊的常規訓練」感受到壓力的原因，受訪學童表示，路隊的常規訓練爲什麼會讓他們感受到壓力，原因是他們覺得訓練的過程過於繁雜，而且時間過長，他們覺得很不耐煩。

「(排路對的時候)很熱，又要什麼敬禮，就會覺得很煩」(訪 S07-20070122)
「心裡面就會很生氣，排不好又沒關係，遲早還不是要回家，排好有什麼用ㄟ」(訪 S13-20070301)
「每次都要這樣子，然後就覺得很煩」(訪 S15-20070305)
「很煩ㄚ！一些動作不會，不想做ㄚ，我覺得那些動作很煩，做那個都不能夠得到什麼好處」(訪 S17-20070309)

2. 怕被糾察隊登記而受到處罰

受訪學童表示，被糾察隊登記的時候，讓他們感受到壓力的原因是，怕他們把名單給老師，這樣就會受老師的處罰。

「(排路隊的時候)怕萬一說，那個不是我講話，是我前面那個講話，糾察隊就只有聽到這邊有聲音，有可能就會登記到我…」(訪 S02-20070107)
「…如果被(糾察隊)登記的話就會被罰寫」(訪 S05-20070112)

3. 如果很吵會被老師責罵

路隊的常規訓練，讓學童感受到壓力的原因是，如果排路隊時同學很吵，會因爲這樣遭受老師的責罵。

「因為（排路隊的時候）他會一直說話很吵，就會有老師就會過來會罵人」（訪 S06-20070116）

4. 怕影響考試的準備

如果排路隊的時間過長，會影響到學童補習的時間，這樣會影響考試的準備。

「假如那天要補習，一直延後時間，假如那天也要剛好考試，這樣就減少那個就是準備考試的時間」（訪 S01-20070103）

（三）健康操動作的要求方面

學童對於「健康操動作的要求」感受到壓力的原因，是怕天氣很熱會中暑、對於老師的逼迫覺得很難過、對於健康操的動作不喜歡、對於動作一直重覆覺得很煩、對於健康操動作的要求覺得很煩。

「…如果那天很熱跳到一半中暑怎麼辦」（訪 S01-20070103）

「因為就覺得它很醜，老師還要逼我們要跳，讓我覺得很難過」（訪 S07-20070122）

「因為不喜歡跟男生勾手牽手怎樣，雖然只是跳健康操，可是還是不喜歡」（訪 S09-20070205）

「心理很不爽，就叫你重複那些動作，想說幹麻要一直重複，為什麼不要這樣跳，就好了」（訪 S20-20070314）

「就不想要做，很煩有做就好，幹麻一定要做到 100 分呢」（訪 S13-20070301）

（四）學校作息時間的規定

學童對於「學校作息時間的規定」感受到壓力原因包括；怕上學遲到被老師責罵、太早起床怕精神不好、覺得下課的時間太短、午修睡覺覺得很難過。

「睡覺睡過頭，來學校怕被人家責罵」（訪 S04-20070110）

「如果遲到的話，沒有做掃地工作，衛生股長就會登記，就會被老師罵」（訪S11-20070208）
「覺得太早起來，精神會很不好」（訪S05-20070112）
「（太早起床）來學校的時候就沒精神」（訪S12-20070214）

「…（下課的時候）假如要去玩單槓，要走過去就不能玩，就上課了」（訪S07-20070122）
「玩的還不夠，上的已經很夠了，玩的就不夠」（訪S17-20070309）

「我都不想睡，就會一直起來，就真的睡不著，老師又要教我們一定要睡，真的很難過」（訪S16-20070307）
「（午休時間一定要睡覺）就想說，頭就會很痛，或是腳或手會麻掉」（訪S20-20070314）

（五）班級秩序常規方面

學童對於「班級秩序常規」感受到壓力原因是，怕忘記舉手被老師責罵、沒有準時進教室怕被罰抄課文、怕犯規會連累到全班繼續罰站，對於規定很不服。

「因為有些人就會忘記舉手，就會被罵」（訪S07-20070122）
「沒進教室以後（要罰）抄課文，就很怕抄課文…」（訪S10-20070207）
「老師看到都說我沒有站好，所以叫全班都要繼續站」（訪S16-20070307）
「有些人真的太白目，很想扁他又不能扁，心理真的很想扁他」（訪S11-20070208）

（六）週會時間常規訓練方面

學童對於「週會時間常規訓練」感受到壓力原因是，週會的時候站很久，心裡覺得很煩、對於週會唱國歌的規定不能適應、訓話時間太長站得腳很酸。

「因為很浪費時間，很討厭，覺得很煩，幹麻要站的那麼久，又不能講話」（訪S13-20070301）
「覺得那個歌也沒有很好聽，就不想唱…」（訪S17-20070309）
「…覺得很不爽，明明是別人在講話，為什麼我們也要受罪」（訪S18-20070312）
「（訓話時間太長）因為每個人都站的很酸，都在那裡抱怨，就主任就叫我們全部安靜」（訪S19-20070313）

（七）學校整潔工作的要求

學童對於「學校整潔工作的要求」感受到壓力原因是，整潔工作導致身心疾病怕會影響課業、掃完地還要參加讀書會，壓力很大。

「如果洗很久，水噴到身上後，又是冬天感冒了，然後課程趕不上學校的進度，怕考試考不好就會有壓力」（訪 S04-20070110）

「因為早上還要去掃地，掃完還要去讀書會，可能就會很有壓力」（訪 S08-20070125）

（八）學校門禁的管理方面

學童對於「學校門禁的管理」感受到壓力原因，主要是擅自離校，怕校長責罵。

「（擅自離校）因為被校長看見的話，會被念，被校長警告，然後肚子又很餓，想要吃又不能買」（訪 S10-20070207）

七、受訪學童感受到身體狀況壓力的原因

分析訪談的結果發現，學童對於身體狀況感受到壓力的原因，並分別敘述如下；

（一）身體不適的狀況方面

學童對於「身體不適的狀況」感受到壓力原因，包括心裡感到不舒服、怕沒有人照顧、覺得自己被同學誤會很可憐、怕被老師誤解。分別敘述如下；

1. 心裡感到不舒服

身體不適的情況會造成學童的壓力，因爲身體不適的情況會讓學童感受到不舒服的感覺。

「有時候很悶很熱，就會覺得很累…會覺得心浮氣躁…」（訪 S05-20070112）

「覺得很不舒服，想說為什麼週會開那麼久，還沒有結束呢（訪 S10-20070207）

「上課時常頭痛很不舒服」（訪 S11-20070208）

「全身發熱，就很不舒服」（訪 S15-20070305）

「心裡不開心又不舒服…」（訪 S04-20070110）

2. 怕沒有人照顧

身體不適的情況會造成學童的壓力，其原因是怕身體不適，沒有人照顧。

「（頭痛）怕說沒有人要幫我擦藥，或是頭暈丫拿沒有人照顧我」（訪 S02-20070107）

「如果護士阿姨對我不理不采，怕說萬一沒有擦的話，就會更痛」（訪 S02-20070107）

3. 覺得自己被同學誤會很可憐

身體不適還被同學誤會的情況會造成學童的壓力，因爲覺得自己被同學誤會很可憐。

「（生理期來的時候，被同學誤會）我覺得女生很可憐丫，女生本來就是天經地義的…」（訪 S03-20070108）

4. 怕被老師誤解

身體不適還被老師誤會的情況，會造成學童的壓力，因爲怕被老師認爲上課不專心，對於老師的不體諒心覺得很委曲。

「…上課洗鼻涕的時候，老師都會把我當做我在講話，所以很麻煩」（訪 S01-20070103）

「因為腳本來就在痛，然後比跑步，比老師慢，應該也是正常了吧！然後老師還叫我去跑一圈，那不就更痛（委曲的表情）」（訪 S09-20070205）

（二）預期身體會受傷的狀況方面

如果同學沒有在一定的場所打球，有些學童怕會被球打到，這樣的情況會造成學童的壓力，因爲學童的心裡怕被球打到而受傷。另外，學校樓梯間太滑怕跌倒受傷這樣的情況也是造成學童產生壓力的原因。

「因為覺得走到一半，就好像快被打到一樣，我怕被打到哭」（訪 S01-20070103）

「那時候是因為是我朋友，怕說下一個就是我，所以會有壓力」（訪 S02-20070107）

「這樣應該會受傷吧」（訪 S05-20070112）
「每次都這樣滑滑的，怕會滑倒，滑倒就會受傷」（訪 S07-20070122）

（三）身體受傷的狀況方面

「身體受傷的狀況」讓學童感受到壓力原因，主要是怕影響課業的學習、其次是怕受傷家長來學校，或者怕傷勢更嚴重。

「…（身體受傷）上新的課程沒聽到到了，考試怕不會，就這樣子」（訪 S04-20070110）
「…受傷的時候，身體會很痛然後就不能夠專心的上課」（訪 S06-20070116）

「很怕我出什麼事，媽媽來學校就會順便跟老師談一下」（訪 S08-20070125）
「我就是不喜歡媽媽來學校跟老師講一些有的沒有的，又不會死翹翹，又沒有很嚴重，幹麻一定要來學校ㄟ」（訪 S13-20070301）

「受傷的時候，如果家長沒有來帶我去，自己走路去醫院，腳就會更痛」（訪 S05-20070112）

（四）身體的外表方面

學童對於「身體外表的情況」感受到壓力原因是，被同學嘲笑心裡不舒服、被同學嘲笑什麼事都不想做、怕同學越講越難聽。以下分別敘述之；

1. 被同學嘲笑心裡不舒服

學童對於外表被同學批評或取笑，產生壓力的原因是，對於外表被同學批評或取笑，心裡會覺得生氣、難過和煩燥。

「（外表被同學嘲笑）心裡會覺得很難過，不想做什麼事情，功課都不想寫…」（訪 S04-20070110）
「（同學嘲笑）因為這樣子的話會很不舒服」（訪 S06-20070116）
「因為別人都一直說，心裡面就覺得很煩」（訪 S07-20070122）
「（外表被同學批評）內心感覺不太舒服」（訪 S11-20070208）

「（被同學嘲笑）心裡會覺得很討厭」（訪 S14-20070302）

「（外表被同學批評）就是很氣ㄚ！只要輕一點就不會被罵，就不會被別的同學說成這樣，對ㄚ！就這樣我壓力就很大…」（訪 S17-20070309）

「（別人叫我ㄚ肥）有時候不是很喜歡，人家這樣叫我，覺得很難過」（訪 S19-20070313）

2. 怕同學越講越難聽

學童對於外表被同學批評，產生壓力的原因是，怕同學越講越難聽。

「他們在那邊講，越講越難聽，而且會越傳越難聽」（訪 S09-20070205）

貳、分析與討論

在師生互動方面，對於老師的處罰方式不適應、不適應老師的上課方式、對於老師過於注重學業表現，心裡無法適應、無法忍受老師的一些行為和態度，以上這些因素是教師讓受訪學童感受到壓力的原因。此研究的結果和孫瑜成（2004）的研究結果相似。

受訪學童感受到同儕壓力的理由包括；擔心沒有朋友、人緣關係不佳、同學的排斥與忽視、覺得不受尊重、對於同學過份依賴的態度感到厭煩等。此研究的結果和孫瑜成（2004）、陳厚仁（2003）的研究結果相似。

受訪學童感受到課業壓力的因素包括；感受來自學科的學習、身心狀況、父母期望、老師教導、同儕比較、考試成績、自我期望的壓力，此研究結果和林銘宗（1999）的研究結果相似。

造成學童感受到考試壓力的原因包括；是對於考試或測驗的焦慮不安與恐懼、對考試的結果有負面的預期和擔心，而且很少考慮到正面的意義；面臨考試情境時，心跳加快、緊張、手心會流汗、頭痛等生理反應，此研究結果和蔡文標（2002）、李仁豪（2003）的研究相似。

受訪學童感受到比賽壓力的原因包括；害怕自己的表現失常、怕老師的責罵和處罰、怕辜負家長和老師的期望、怕競爭對手太強、怕運動受傷或疼痛、怕

同學的指責、比賽前煩惱與表現有關的負面評價預期。此研究結果和黃清如（2000）、黃淑珍（2003）的研究相似。

受訪學童對於學校常規不能適應而產生壓力的原因，主要是覺得學校的要求不合理、自己無法遵守學校的規定、對於學校常規的訓練不適應，以及外在因素的影響無法達到學校的要求，此研究結果和何家儀（2003）的研究結果相似。

研究對象在身體外表方面，感受到壓力的原因對於同儕的取笑感到討厭甚至產生不舒服的感覺，此研究結果和李雅雯（2004）的研究結果相似。

由二十位受訪學童的訪談資料發現；學童感受到壓力的原因包括心理、生理、行為、認知、情緒等幾方面的壓力反應。若再經過評估後並採取適當的因應策略，則可以減輕或消除所面臨的學校壓力。

NTTU Library

第三節 受訪學童學校生活壓力的因應策略

研究對象學校生活壓力的因應策略，依學校生活壓力的七個類別「師生互動方面」、「同儕互動方面」、「課業方面」、「考試方面」、「各項比賽方面」、「學校常規適應方面」、「身體狀況方面」的壓力因應策略加以整理。因應策略方面參考歐慧敏（1996）、林銘宗（1999）的因應策略分類方式包括；積極面對問題、正向的舒緩情緒、延宕逃避、負向的情緒發洩、尋求社會支持等五種因應策略。茲將研究對象在訪談中所表示因應壓力的策略彙整如下；

壹、受訪學童學校生活壓力的因應策略

一、師生互動方面

師生互動方面的壓力因應策略多傾向採取「積極面對問題」爲主、其次是「正向的舒緩情緒」、其餘的依序爲「尋求社會支持」、「延宕逃避」、「負向的情緒發洩」。

（一）積極的面對問題

所謂的「積極面對問題」係指，勇敢的面對壓力，有計劃的解決問題、尋找一切可能的方案來解決問題。其方法包括； 直接處理、時間的規劃、反省改進、溝通協商等。

1. 直接處理

直接處理係指，學童直接就感受到教師教導的壓力問題加以處理，包括，勤加練習、加強學習、運用技巧或策略和面對事實。

「多在別人面前演講就可以消除這個壓力」（訪 S06-20070116）

「在家裡練習，老師叫到我的時候再上去，這樣子就比較沒有壓力了」（訪 S12-20070214）

「平常有空，就隨便自己拿出來算吧…」（訪 S11-20070208）

「慢慢發或者把它分成兩段，或三段來慢慢的發」（訪 S04-20070110）
「猛 K 自己，把自己 K 醒，就是用疼痛，把那個想睡覺那種感覺趕走」（訪 S11-20070208）
「我就是先把它全部它直接全部劃，全部直接劃就不用聽」（訪 S19-20070313）

「就是老師要考的時候，就一直猛背猛背都沒有去做別的事情，只顧著這個」（訪 S01-20070103）
「把事實告訴老師比較能處理，把事實跟老師講」（訪 S11-20070208）

2. 時間的規劃

時間的規劃意指，將時間做合理的安排與規劃，包括利用時間和視情況行事。

「私下問老師吧，問老師不會的地方…就是還沒有上課就趕快問，快下課就等下課時候才問」（訪 S03-20070108）
「晚一點背，然後改簿子的時候，看老師有沒有在罵人，沒有在罵人的時候，還是沒有在忙的時候，再拿去給她改」（訪 S09-20070205）

3. 溝通協商

溝通協商是指，藉由溝通協商的方式，就整個壓力事件，相互商量，尋求共識，以降低壓力，其做法包括和同學溝通彼此的觀念、就一些觀念和老師溝通或者跟老師解釋清楚。

「…（跟同學）小小聲的說，下課再講」（訪 S03-20070108）
「跟廁所的組員說，叫他們掃快一點，不要慢吞吞的，掃完之後就趕快回教室睡午覺，這樣子老師就不會罵了」（訪 S09-20070205）

「…跟老師說怎樣，老師就會注意」（訪 S08-20070125）
「就跟老師講，我不會回答這個問題，或這個題目我不會寫」（訪 S15-20070305）
「老師可以叫副班長或其他的同學做，不要一直叫我做」（訪 S14-20070302）
「…跟老師講一下先不要那麼快，都沒有把事情理解清楚就處罰」（訪 S05-20070112）
「老師可以叫副班長或其他的同學做，不要一直叫我做」（訪 S14-20070302）
「跟老師講說，以後要公平一點…」（訪 S18-20070312）
「跟老師解釋說，明明都有掃」（訪 S18-20070312）

「跟老師講一下，我跟別人不是在說話是在討論自然的習題」（訪 S05-20070112）

4. 反省改進

反省改進，是指就導致這方面壓力的原因加以檢討，並且反省改進，其做法包括，以後上課專心一點或者確實的記取經驗。

「就有事再找老師，沒事不要隨便找老師…」（訪 S09-20070205）
「上課專心一點，旁邊如果有人在講話，就提醒他一下」（訪 S14-20070302）
「上課專心一點，看那個老師會不會對我們好一點，這樣日子可能會比較好過一點」（訪 S14-20070302）
「要記得…考試考不好那件事，因為說不定全班考很好，只有我考不好」（訪 S08-20070125）

（二）正向舒緩情緒的策略

所謂「正向舒緩情緒」係指，積極樂觀的態度，坦誠的面對情緒的變化，接受責任、確實做好自已情緒的管理。其做法包括；放鬆心情、轉移、從事休閒娛樂、調整觀念。以下分別敘述之；

1. 放鬆心情

放鬆心情意指受訪者遭受到壓力的時候，藉由放鬆心情，達到舒解壓力的效果。

「就是在教室無聊，就是跟隔壁的玩…把自己的心情搞開心一點，就不用一直想那件事情」（訪 S01-20070103）

2. 轉移

「轉移」是指受訪學童藉由轉移注意力或者做一些事情如畫畫等來消除或舒緩壓力。

「…心理想一下有什麼好笑的事情讓自己笑一下，讓自己比較不會有那種恐懼」（訪 S04-20070110）
「不要一直注意老師在做什麼事，把注意力移到別東西上面」（訪 S04-20070110）

「我就做自己的事，或畫畫那些的，…這樣比較不會那麼有壓力…」（訪 S19-20070313）

「就是她教她的，我做我的….假如我在畫畫她都不會叫我，所以我就不會有壓力」（訪 S19-20070313）

3. 從事休閒娛樂

從事休閒娛樂是指，當學童面臨到這方面的壓力時，藉著看電視玩電腦、散散步，或者出去玩樂，來達到舒緩壓力的效果。

「…看電視和玩電腦把這個壓力消除掉」（訪 S06-20070116）

「找好玩的事情，比如說玩電腦看電視」（訪 S16-20070307）

「玩電腦，有時候遊戲都很刺激，然後刺激，就可以忘掉那些事情」（訪 S20-20070314）

「…還有時間的話，就可以跟同學聊聊天，或是出去玩」（訪 S11-20070208）

「出去外面散散步，然後舒解一下自己的心情，讓自己放鬆一下」（訪 S05-20070112）

「有時候下課出去玩，爽一下就沒事了」（訪 S17-20070309）

4. 調整觀念

是指學童面臨這方面的壓力時，藉由調整一些觀念來達到舒解壓力的效果。

「自己不要想那麼多，就是平常的時候，做好自己該做的事，就不要再管別人的臉色」（訪 S03-20070108）

「就當時老師說的那些，該聽的就聽，不想聽的就當做耳邊風」（訪 S11-20070208）

（三）負向的情緒發洩

所謂的「負向的情緒發洩」係指當壓力超過個體的負荷時，採取負面的情緒因應，其做法包括；發洩情緒在物品上、行爲上的發洩、言語上的發洩。以下分別敘述之；

1. 發洩情緒在物品上

發洩在物品上，意指當學童感受到壓力時，藉由打枕頭發洩，達到舒緩壓力的效果。

「應該就是發洩吧！回去的時候就是揍枕頭，就一直打枕頭心情就好了」（訪 S05-20070112）

2. 行爲上的發洩

行爲上的發洩，是指把同學海扁一頓，這樣可以消除怒氣達到壓力舒緩的效果。

「…要在沒人的時候，就只有看到他，因為他愛告狀，所以就把他海扁一頓，來消消我的怒氣…」（訪 S10-20070207）

3. 言語上的發洩

言語上的發洩，是指藉著說老師的壞話來發洩情緒，以舒緩壓力。

「下課會開始講老師的壞話，就比較輕鬆一點」（訪 S07-20070122）
「我會下課就跑去跟別人說老師的壞話…」（訪 S07-20070122）

（四）延宕逃避

所謂「延宕逃避」係指當學童面臨壓力時，不管在做法上或是態度都是表面的應付，甚至能逃避就逃避，或者以不解決的方式來因應。其做法包括；敷衍、置之不理、放棄、無能爲力。

1. 敷衍

「敷衍」是指當學童感受到壓力時，就用敷衍的態度，解決所面臨的壓力。

「功課用最快的速度，不管字好不好看…快點寫一寫…就可以吃飯了」（訪 S10-20070207）
「只好隨便掰一下快點說一說」（訪 S10-20070207）

2. 置之不理

「置之不理」意指當學童面臨壓力時，採取置之不理的策略，藉以逃避壓力的情境，其方法包括，假裝不知道、不予理會、不去處理。

「假如老師叫你去罰站，很多事情的時候，我就假裝不知道那樣」（訪 S19-20070313）

「就是都不要理，假如被罰站就站在那裡發呆就好了，這樣就沒事，都不要講話，這樣就沒有事」（訪 S01-20070103）

不想理他吧！就專心上老師的課…」（訪 S03-20070108）

「我不會去處理吧，穿了就穿了，我比較不會去處理這個東西，我心裡面就是不太喜歡就對了」（訪 S02-20070107）

3. 無能爲力

「無能爲力」係指，對於這方面的壓力，覺得自己無法處理，覺得這是無法改變的事實。

「也沒辦法處理，除非主任改變心意說，一到六年級都讀半天，可是不可能的，幾乎每個學校都是這樣，這是沒辦法改變，這是我的想法」（訪 S17-20070309）

「無法處理，這個沒有辦法處理，除非學校改Ｙ」（訪 S17-20070309）

「…我可能就等過去就算了…」（訪 S08-20070125）

（五）尋求社會支持

所謂「尋求社會支持」係指當面臨壓力時，尋找情緒上的支持，接受他人的同情與慰藉、尋找別人的了解和支持，或找最有利的社會支持來解決問題。其做法包括；尋求情緒的支持、認知的支持、實質的支持。以下分別敘述之；

1. 尋求情緒的支持

當學童面臨這方面的壓力時，則會跟家人或同學傾訴，藉此得到關心和慰藉。

「跟媽媽說，老師上課的情形」（訪 S02-20070107）

「同學去聊天講老師上課的時候很無聊」（訪 S02-20070107）

「跟媽媽說，請媽媽再跟老師說，看老師會不會改他的管教方式」（訪 S02-20070107）

「…和全班一起討論老師什麼什麼的」（訪 S07-20070122）

2. 尋求認知的支持

「認知的支持」是指直接針對這個壓力尋求壓力解決的幫忙，包括同學幫忙解決問題，或老師幫忙解決問題。

「叫同學教我怎麼念」(訪 S04-20070110)

「…這個英文不會,我就會問旁邊的人,他就會告訴我,我就會跟老師講」(訪 S07-20070122)

「叫那個朋友…如果會那一題,叫他下課教我,教完之後我可能就會了」(訪 S09-20070205)

「問朋友說,另外一個人坐那裡」(訪 S10-20070207)

「老師就是會講解給我聽」(訪 S15-20070305)

「小老師他也是一樣講解給我聽,把不會的講解給我聽」(訪 S15-20070305)

3. 尋求實質的支持

「實質的支持」是指,當學童遇到這方面的壓力時,同學給予實質的幫忙。

「下課的時候,借別人的來抄(訪 S05-20070112)

「假如很忙的話,請別的同學幫我疊」(訪 S09-20070205)

二、同儕互動方面

同儕互動方面的壓力因應策略多傾向採取「積極面對問題」爲主、其次是「尋求社會支持」、其餘的依序爲「正向的舒緩情緒」、「延宕逃避」、「負向的情緒發洩」。

(一)積極的面對問題

研究對象面對壓力時,採取積極面對的因應策略,主要的方法包括;直接處理、反省改進、溝通協商等。以下分別敘述之;

1. 直接處理

直接處理係指,學童直接就感受到同儕方面的壓力問題加以處理,包括,運用技巧或策略、練習防身技巧,或直接拒絕。

「把原來的東西換個位置,就不知道放在那裡…」(訪 S03-20070108)

「…老師叫我造詞再抄一遍,很多ㄚ,我就想說下面再寫一個,老師應該不會發現,總共寫三個造詞,壓力會比較輕」(訪 S19-20070313)

「開始練防身術吧!練防身術,然後他要打我的時候,就趕快逃走」(訪 S11-20070208)

「我會拒絕他,我就直接跟他說,我不要拿,他就不會給我拿」(訪 S19-20070313)

2. 反省改進

反省改進，是指就導致同儕壓力的原因加以檢討，並且反省改進，其做法包括，反省做法、道歉認錯、思考改進、反省應付的策略等。

「…下次就不要跟他一組…」（訪 S03-20070108）
「就是做事小心一點，就是不要跟他再有甚麼關係」（訪 S01-20070103）
「…跟他玩的時候丟小力一點」（訪 S04-20070110）
「以後就不要跟他一起玩」（訪 S12-20070214）
「以後問題就問老師就好，不要問他們，不然等一下他又罵我…」（訪 S18-20070312）
「跟他講對不起…」（訪 S04-20070110）
「盡量不要在學校寫功課」（訪 S09-20070205）
「我就盡量以後就不要找他問事情，下次他來問我的時候，我會故意很兇的跟他說「等一下」（以牙還牙就對了）」（訪 S11-20070208）

3. 溝通協商

當學童感受到同儕方面的壓力事件時，他們會就這個壓力事件和同學相互的商量，或者解釋以尋求共同的共識，以降低同儕的壓力。所使用的協商策略；包括解釋清楚、溝通觀念和警告威脅。以下分別敘述之；

（1）解釋清楚

解釋清楚，是指學童藉著解釋以求同學的諒解，以降低彼此之間的衝突所造成的壓力。

「…再去解釋給他聽」（訪 S01-20070103）
「可能直接跟那個講的人，就是解釋給他聽，講解給他聽，假如說，講解給他聽到時候…」（訪 S01-20070103）
「跟同學解釋說，是他自己過來的又不是我過去」（訪 S09-20070205）

（2）商量溝通

商量溝通，係指學童面對同儕之間的衝突或壓力時，所採取的策略，其中包括和同學溝通觀念、了解事情的真相和交換條件等。

「可能就跟那個人跟他講說，一些比較平常觀念或東西吧」（訪 S03-20070108）
「下課的時候跟同學講一下，上課的時候不要那麼吵，上課的時候如果有事情的話，下課再說」（訪 S05-20070112）
「我會問他說，你怎麼了，如果他說沒有怎樣，我就可以放輕鬆了」（訪 S15-20070305）
「叫他不要碰我（問：你會怎麼跟他溝通）就是跟她答應說，我們也會跟她做好朋友，叫他不要碰我（訪 S19-20070313）

（3）警告威脅

警告威脅，是指當學童對於同學的態度或行為感受到壓力的時候，會利用警告威脅的策略，來解決同學所造成的壓力。

「把他叫去廁所問，（問：問怎樣）就說你很白目，還跟你媽講，下一次你給我小心一點」（訪 S10-20070207）
「跟她說，要是你再打我的話，我就把你打下去…」（訪 S10-20070207）
「去警告那些女生如果你下次再講你就完蛋了…」（訪 S10-20070207）
「我會排擠他，就是叫他不要那麼娘（生氣的樣子）」（訪 S01-20070103）
「…我會叫她不要碰我，我有跟他講過了（生氣的樣子）」（訪 S09-20070205）
「我會警告他，叫他不會的自己去問老師，不要都抄我的」（訪 S12-20070214）

（二）正向的舒緩情緒

受訪學童面對壓力時，採取正向舒緩情緒的因應策略，主要的方法包括；調整觀念、從事休閒活動、放鬆心情等。以下分別敘述之；

1. 調整觀念

當同學的一些態度或行為會對受訪學童造成壓力時，他們會改變一些觀念，來因應同儕壓力所帶來的衝擊，其做法包括，想說事情沒有那麼嚴重、想一些開心的事轉移注意力、還有採取自己管好自己的合理化想法。

「不要理他，就跟她不好，不好就不好，又不會怎樣」（訪 S13-20070301）
「會想說，反正不會玩，也沒有關係」（訪 S16-20070307）
「試著想開心的事，把不愉快的事忘掉」（訪 S18-20070312）
「…還是沒有用的話，就不用理他了」（訪 S01-20070103）
「就不理他們，就自己管好自己就好了…」（訪 S08-20070125）

2. 從事休閒活動

從事休閒活動，意指當學童感受到同儕壓力時，他們會藉著看書或從事球類運動來達到舒緩壓力的效果。

「…看看笑話或漫話或自己喜歡的科目之類的」（訪 S04-20070110）
「去玩躲避球，同學在玩的時候就跟他玩，這樣氣就消了」（訪 S16-20070307）

2. 放鬆心情

放鬆心情是指，當學童遇到同儕壓力的時候，會將心平靜下來，慢慢的舒緩情緒。

「我會喝個水，減輕壓力，就是慢慢平靜下來就對了…」（訪 S18-20070312）

（三）負向的情緒發洩

研究對象面對壓力時，採取負向情緒發洩的因應策略，主要的方法包括；情緒的發洩、肢體的反擊、言語的報復等。以下分別敘述之；

1. 情緒的發洩

學童利用情緒的發洩，如把同學的名字寫在一張紙，再把它撕破，以達成舒緩情緒的目的。

「我應該會發洩吧！都在紙上，寫那個人的名字，然後撕一撕」（訪 S02-20070107）

2. 肢體的反擊

學童面臨同儕壓力的時候，採取反擊或報復同學的激烈行為反應，以減緩同儕壓力所導致的情緒反應。

「就撞我的時候，就把他打回去，就把他還擊回去」（訪 S12-20070214）
「…一個一個報復（一個一個打回來）這樣子就爽了」（訪 S17-20070309）
「就是自己打他，本來他打一打就算了，就氣在心理，如果老師不在的時候，他再講，我就打他」（訪 S19-20070313）

3. 言語的報復

言語的報復，是指利用言語的報復，來發洩不滿的情緒，達到舒解壓力的效果。

「那個人講我的壞話，我也會去講他的，跟他爸爸媽媽講這樣可以讓我爽一下（問：報復他就對了）對ㄚ報復他」（訪 S17-20070309）

（四）尋找社會支持

研究對象面對壓力時，向老師、同儕、家人尋求情感性、資訊性及實質性的社會支持，以減輕壓力。其做法包括；尋求認知的支持、情緒的支持、實質的支持。

1. 尋求認知的支持

尋求認知的支持，意指當學童感受到同儕壓力時，會尋求朋友、家長的幫忙，請他們提供相關的資訊。

「去問我的好朋友，說他到底跟他講了什麼…」（訪 S01-20070103）

「去找同學說，怎樣才能考更好…」（訪 S04-20070110）

「跟媽媽討論一下要如何改進…」（訪 S05-20070112）

「跟老師商量一下，看可不可以不要叫我管，換風紀管」（訪 S14-20070302）

2. 尋求實質的支持

當學童感受到同儕的壓力時，他們會去尋求老師的協助幫忙解決問題，其做法是請老師幫忙處理，或請老師幫忙解決。

「假如他們一直在鬧，害我不能把東西做完，我就會跟老師說」（訪 S06-20070116）

「會跟老師說…他們男生沒事都只會這樣…」（訪 S08-20070125）

「就跟老師說，他跟我要錢，老師就會罵他」（訪 S12-20070214）

「我會跟老師講，他們在教室奔跑，然後老師就會處理」（訪 S15-20070305）

「跟老師講，叫老師處置他們」（訪 S18-20070312）

3. 尋求情緒的支持

當學童感受到同儕的壓力時，他們會向同學尋求心情的慰藉，以期舒緩壓力的情緒。

「就會進教室，都會找一些在教室不會生我們氣的朋友，跟他們說為什麼會這樣子…」（訪 S08-20070125）

「跟同學講（問：講怎樣）就講發生的過程…就跟他說，有的同學很奇怪，有些事情不敢做，就會叫別人去做，然後做的人又要被處罰，這樣不是很不公平，而自己卻不會怎樣…」（訪 S20-20070314）

（五）延宕逃避

面對同儕壓力時，以延宕處裡或逃避問題的方式，消極的應付以減輕壓力。其做法包括；逃避退縮、不予理會、消極的接受。以下分別敘述之；

1. 逃避退縮

逃避退縮是指，當學同感受到同儕壓力的時候，採取逃避或遠離壓力情境的策略。

「躲開同學在聊天的地方…」（訪 S04-20070110）

「盡量不要跟會罵髒話的人在一起，…就盡量不要跟他玩不要靠近他」（訪 S09-20070205）

「就盡量遠離他吧！因為他既然不喜歡我，我幹麻喜歡他，幹麻還跟他那麼好」（訪 S09-20070205）

2. 不予理會

消極的逃避是指，面臨壓力時，假裝沒聽見，或者就置之不理。

「…裝做沒聽到這樣子」（訪 S04-20070110）

「有時候也會不要理他，很快就會忘記」（訪 S17-20070309）

「我應該不會去解決這種東西吧！因為跟他們說，他們也不會聽也不會理會」（訪 S02-20070107）

3. 消極的接受

當學童面臨同儕的壓力時，只好接受這個事實，覺得這是無法改變的情況，就

勉強接受。

「就把它放在心裡面…」（訪 S03-20070108）

「就只好把這個東西還給他（無奈的臉色）不然還能夠怎樣呢」（訪 S09-20070205）

三、課業方面

課業方面的壓力因應策略多傾向採取「積極面對問題」爲主、其次是「尋求社會支持」、其餘的依序爲「延宕逃避」、「正向的舒緩情緒」、「負向的情緒發洩」。「尋求社會支持」的策略大幅的增加許多。

（一）積極面對問題

面對課業壓力，最終在於問題的解決，針對壓力情境，採取積極的因應態度、直接面對問題加以思考、計劃以解決問題。其做法包括；直接處理、時間的規劃和安排、溝通協商、觀摩他人學習。以下分別敘述之；

1. 直接處理

直接處理係指，學童直接就課業壓力的問題加以處理，包括加強練習與復習、運用策略和技巧，參考書籍和專心聽講。以下分別敘述之；

（1）加強練習與複習

加強練習與複習，是指藉由加強課業方面的學習或運動技能的練習，來達到解決壓力的效果。

「回家都會跑去練習老師教的一些東西，看下次體育課…可不可以變的比較好一點」（訪 S02-20070107）

「就是再多看一點把老師畫的重點，再看多一點，…」（訪 S01-20070103）

「老師那一天，講說要考什麼，或寫什麼的話，就馬上複習，讓自己背的比較熟」（訪 S03-20070108）

「多練習那些做不好的東西吧！努力的把它做好，這樣同學就不會笑我」（訪 S06-20070116）

「就一直做數學題目，一直做、一直做…」（訪 S08-20070125）

「就回去，就不要玩，就看英文背英文，這樣英文可能會比較考好一點」（訪 S20-20070314）

（2）運用策略和技巧

當學童面臨課業壓力時，會運用一些技巧或方法、買參考書籍、或者上課用功聽講，直接處理所面臨的壓力。

「就只好死背，這頁快點看完，然後背起來，再換一頁這樣一直看…」（訪 S10-20070207）
「跑到一半用走的，半圈再走半圈…」（訪 S10-20070207）
「就變成用走的，就跑到一半在操場上走，走到一半又跑」（訪 S16-20070307）
「老師教的時候，鉛筆就拿著，老師說什麼，我就把它記下來就對了….」（訪 S18-20070312）

「我會買練習作文的書…」（訪 S06-20070116）
「老師上課的時候，就盡量專心聽」（訪 S12-20070214）

2. 時間的規劃

時間的規劃意指，將時間做合理的安排與規劃，包括將準備考試或背課文的時間做合理的規畫、利用片斷的時間做實驗和調整寫作業的時間。

「就晚一點去睡覺，把明天要考的都看完，這樣才去睡覺」（訪 S01-20070103）
「平常的時候，就要把課文先背清楚，然後上課背的時候，就應該以較好」（訪 S05-20070112）

「…我就上課的時候…幾件的實驗，想做的人就來做，我就有去做，那個女生沒有要想做，然後我們就可以動手 DIY 了」（訪 S03-20070108）
「平常時間就先放輕鬆，然後比較好的時候，再去寫，這樣會比較舒服」（訪 S11-20070208）

3. 溝通協商

溝通協商是指，受訪學童，藉由溝通商量的方式，就課業壓力的問題與父母、老師相互溝通商量，尋求共識，以降低課業壓力，其內涵包括，和老師溝通商量、和老師討價還價、跟老師建議、跟家長商量。以下分別敘述之；

（1）和老師溝通商量

和老師溝通商量是指，當學童藉著跟老師溝通觀念或商量解決的對策，來

減緩課業壓力。

「叫老師不要讓我們做那種動作」(訪 S02-20070107)
「安親班可以給多一點時間，不要在一定的時間寫完…」(訪 S04-20070110)
「可能跟老師說，那一節我剛好要幫別的老師做事...」(訪 S08-20070125)

(2)和老師討價還價

和老師討價還價是指跟老師建議一些事項，或說服老師改變心意。

「再上體育課之前，跟老師提要玩些什麼，看老師答不答應，如果老師不答應再繼續說服」(訪 S09-20070205)
「我會跟老師說，可不可以不要上去，可不可以不要上台表演，就跟老師商量一下」(訪 S20-20070314)
「會跟老師建議一下，就是叫老師功課派少一點」(訪 S15-20070305)

(3)跟家長商量

當學童面臨補習壓力的時候，他會藉著跟家長商量來解決這個壓力。

「就跟媽媽說，我不想補，媽媽就說：喔！你不想補，好！不補可以…不過你必須把這這個月上完我才答應你不必繼續補」(訪 S20-20070314)

4.觀摩別人

觀摩別人，是指藉由觀察，學習其它同學對於課業事件處理方式，再加以應用，以降低課業壓力。

「…看同學怎麼樣做，我就跟著要怎麼樣做，然後同學做完了看可不可以請他教我」(訪 S04-20070110)
「參考人家怎麼造，這樣就會了」(訪 S13-20070301)

(二)尋找社會支持

研究對象面臨課業壓力時，向老師、同儕、家人尋求情感性、資訊性及實質性的社會支持，以減輕壓力。其做法包括；尋求認知的支持、情緒的支持、實質的支持。

1.尋求認知的支持

尋求認知的支持，是指當學童面臨課業壓力的時候，學童會尋求「同學幫忙解決課業問題」、「老師幫忙解決課業問題」、「家長幫忙解決課業問題」。以下分別敘述之；

（1）同學幫忙解決課業問題

當同學在課業的學習，面臨到壓力的時候，他們會求助於程度比較強的學生，或請他們教導。此外他們也會藉由一起討論，增進課業的學習成效，以達到舒緩壓力的效果。

「…請教比較會音樂的同學，教怎樣才能夠讓音樂更好」（訪 S04-20070110）
「…同學，請他們教我不會的地方」（訪 S04-20070110）
「去同學家叫他教我吧」（訪 S09-20070205）
「聽不懂的話，快點跟同學問一問」（訪 S10-20070207）
「問旁邊的朋友…問旁邊的朋友就會了」（訪 S10-20070207）
「（問同學）就是叫他教我這一題」（訪 S11-20070208）
「如果是同學，會就跟他一起討論，就寫上去了就一起討論（訪 S11-20070208）
「請同學教我不會的地方」（訪 S13-20070301）
「問同學那個單字怎麼念、怎麼講、怎麼寫」（訪 S13-20070301）
「只好叫其它同學教我，就是希望把它搞懂就對了」（訪 S14-20070302）
「都問他（同學）那個這題要怎麼寫，那一題要怎麼寫」（訪 S15-20070305）

（2）老師幫忙解決課業問題

老師幫忙解決課業問題，是指請教老師有關的課業問題，藉由老師的教導和講解不會的問題，以解決課業的難題。

「…只能來學校，不會的地方問老師」（訪 S03-20070108）
「老師就是那一題不會，就去問，問到會為止」（訪 S11-20070208）
「就會有空就去問師長，看看地圖要怎麼看…」（訪 S11-20070208）
「…不會就去問老師，如果同學都不教我就自己寫寫看，寫錯就跟老師講說怎麼寫，這樣就解決了」（訪 S18-20070312）
「（老師）教我那個譜怎麼寫…教我怎麼按直笛…」（訪 S17-20070309）

（3）家長幫忙解決課業問題

家長幫忙解決課業問題，是指請教爺爺或家人解決課業問題。

「想那個要怎麼寫，還有回去問家人，就是去問爺爺，問他這題要怎麼寫…」（訪 S16-20070307）

2. 尋求實質的支持

尋求實質的支持，是指請求同學幫忙寫功課，或請同學的答案借他抄，還有妹妹幫忙做陶藝作品。

「…黑板太遠看不清楚，就叫朋友…幫我抄一抄…」（訪 S10-20070207）
「那次沒做完的話，下次都會拜託同學幫我做」（訪 S12-20070214）
「英文功課請別人寫就好丫（台語）」（訪 S10-20070207）

「叫同學教我，就趁老師不注意的時候…然後就偷偷的去問，如果問太慢了就直接叫同學把答案給我抄，反正老師又不知道…」（訪 S20-20070314）

「…（陶藝）我不會做，我就會叫妹妹幫我做，妹妹幫我做一做，就會過關」（訪 S16-20070307）

3. 尋求情緒的支持

當學童面臨課業壓力時，藉著跟朋友傾訴心事或聊聊天，來舒解壓力。

「因為女生在一起比較有話可以聊，跟他們說說心理面的話…」（訪 S03-20070108）
「下課快一點去沒人的地方罵一罵…罵完再跟朋友聊天聊一聊，就沒壓力了」（訪 S10-20070207）

（三）延宕逃避

面對課業壓力時，以延宕處理或逃避問題的方式，消極的應付以減輕壓力。其做法包括；逃避退縮、敷衍、放棄、不知道如何處理等。

1. 逃避退縮

逃避退縮是指，當學童面臨課業壓力時，採取逃避退縮的方式，比如說就不去上電腦課，逃離上電腦課所造成的壓力情境。

「乾脆不要去上電腦算了，在教室背書背到下課，再背給老師聽，就一直不要去就對了」(訪 S10-20070207)

2. 敷衍

「敷衍」是指遇到不會的作業或問題，就用敷衍的方式來解決。

「就盡量去問，就這樣如果同學不會，就只好用猜的」(訪 S11-20070208)
「我只好隨便寫，有寫還有分，沒寫扣十分，有寫最多扣五分」(訪 S10-20070207)

3. 放棄

「放棄」是指學童面臨課業壓力時，採取放棄的策略，或等以後在說，不會積極正面的處理。

「…覺得很多就寫不完，然後就想算了明天再寫」(訪 S07-20070122)
「就不要理它(壓力)，就繼續考」(訪 S07-20070122)
「算了不要聽了，等到國中再說」(訪 S10-20070207)

4. 不知道如何處理

對於課業壓力的處理方面，有些學童覺得這是無法處理的，或者不知道要如何處理。

「不知道要怎麼處理ㄟ」(訪 S14-20070302)
「好像就沒有辦法，有體育課，我不知道怎麼解決壓力」(訪 S17-20070309)

（四）正向的舒緩情緒

研究對象面對課業壓力時，採取正向舒緩情緒的因應策略，抒發自己的情緒，讓壓力得以紓解，主要的方法包括；說服自己去接受、調整觀念、休息放鬆。

1. 說服自己去接受

說服自己去接受，是指學童對於課業壓力的處理方式，採取盡量說服自己對於課業更有興趣，或者接納學習的課程。

「慢慢的去說服自己…對那個科目再有興趣一點」(訪 S01-20070103)
「聽老師講英文繼續念，只能這樣，不然課本也不能畫，畫了會被罰寫…」(訪 S19-20070313)

2. 調整觀念

調整觀念是指，調整自己的一些觀念，讓自己的壓力情緒可以減緩。

「…回家的時候如果忘記帶沒關係，就打電話給同學看看…」(訪 S03-20070108)
「以後慢慢學習就好了，就是溫習，或是之類的」(訪 S18-20070312)

3. 休息放鬆

當學童面臨課業壓力時，會藉著放鬆心情以求壓力的舒解。

「休息一下喝個水，看一下故事書」(訪 S04-20070110)

（五）負向的情緒發洩

所謂的「負向的情緒發洩」係指當壓力超過個體的負荷時，採取負面的情緒因應，其做法爲胡亂塗鴉，發洩情緒。

「如果可以的話，我會畫一個老師，畫一個老師畫很醜…這樣心情就好了」(訪 S19-20070313)

四、考試方面

考試壓力因應策略多傾向採取「積極面對問題」爲主、其次是「延宕逃避」、其餘的依序爲「正向的舒緩情緒」、「尋求社會支持」、「負向的情緒發洩」。

（一）積極面對問題

面對考試壓力，最終在於問題的解決，針對壓力情境，採取積極的因應態

度、直接面對問題加以思考、計劃以解決問題。其做法包括；直接處理、時間的規劃和安排、反省改進、溝通協商。

1. 直接處理

直接處理，是指學童直接就考試壓力的問題加以處理，包括加強學習與複習、運用考試的技巧、運用策略解決問題。以下分別敘述之；

（1）加強學習與複習

當學童感受到考試壓力的時候，學童會加強自己本身的學習，以增加自己應考的能力，其過程有，加強課業的學習與複習、督促自己用功讀書、考前充份的複習。

「一直猛看國語自修，或是評量…」（訪 S08-20070125）
「不會的數學題目再抄一次，盡量讓自己看的懂，懂的時候下次如果考出來就會了」（訪 S09-20070205）
「考試前先去看國語課本，趕快把那個修辭先把它看起來，那個看懂之後，考試如果有考那個，就比較會寫了」（訪 S09-20070205）
「考試當天前的晚上，可以背一下，考試當天再複習一下」（訪 S04-20070110）

「每天回家用功讀書不要看電視」（訪 S12-20070214）
「就讀丫！每題都讀，全部都讀就會了，考試考到就不怕不會了」（訪 S13-20070301）
「平常時，有什麼就複習什麼，不要考試的時候再來複習」（訪 S14-20070302）

（2）運用考試的技巧

運用考試的技巧，是指在考試的情境中應用考試的技巧，使考試更順利。

「…考試的時候就細心一點，不要再粗心」（訪 S05-20070112）
「我會先寫比較簡單的，然後再寫那個難的，慢慢想那個難的」（訪 S07-20070122）
「就趴在桌子上慢慢的回想看過的字或者句子之類的」（訪 S04-20070110）

（3）運用策略解決問題

受訪學童在考試的時候，如果感受到一些的干擾所造成的壓力，則會採取一些策略，來解決這些壓力所造成的困擾。比如說運用無視於老師存在的策略、考試工具也會充份的準備。

「就看老師走去那裡，只要他走到我背後，就盡量不要注意到老師…」（訪 S10-20070207）

「盡量把老師當作隱形人，自己寫自己的，這樣可能比較沒有壓力吧」（訪 S11-20070208）

「裝多一點筆心在鉛筆盒，或者沒有筆心的筆，重新再裝一次，然後這樣的話就可以減少那一些情況」

2. 時間的規劃和安排

時間的規劃和安排，是指學童將時間合理的安排與規劃，來解決考試壓力，其做法包括；多利用時間看書、增長溫習的時間、重新安排時間準備考試。

「…都空出一些時間來讀，看下一次會不會考好一點」（訪 S02-20070107）

「溫習的時間可以拉長，然後不要急著去玩…」（訪 S03-20070108）

「早睡早起，早上起來的時候，寫一下考卷或習題之類的…」（訪 S05-20070112）

「…一直休息一直休息，過一二個小時再去複習」（訪 S08-20070125）

「盡量在考試前幾個禮拜，就要開始預備讀書了」（訪 S11-20070208）

「要考試的前，幾個禮拜就要趕快讀書」（訪 S12-20070214）

「放學後回來的時候，就馬上讀」（訪 S16-20070307）

3. 反省改進

反省改進，是指就造成考試壓力的原因加以檢討，並且加以改進，以消除這個壓力所造成的困擾，其做法包括、考試時要再更細心、以後再用功一些或上課再認真一些。

「…考試的時候就細心一點，不要再粗心」（訪 S05-20070112）

「想說以後在用功就好了…以後再加油就好了，不要忘記那一次就好…」（訪 S18-20070312）

「認真一點，上課的時候專心一點，這樣考試就會考的比較好一點」（訪 S19-20070313）

「如果這次考太好的話，下次也考好一點，就用功讀書」（訪 S12-20070214）

「每天回家用功讀書不要看電視」（訪 S12-20070214）

4. 溝通協商

溝通協商是指，當學童面臨考試壓力的時候，藉著與家長或老師溝通商量，以達成共識，或者跟老師或家長解釋原因，以求老師或家長的諒解。

「是會跟老師說很吵，看可不可以把他們兩個隔開ㄚ」（訪 S02-20070107）

「跟媽媽說，叫媽媽早一點來載」（訪 S08-20070125）

「跟老師說，老師可不可以不要寫」（訪 S09-20070205）

「…因為有某種原因，就是假如我太緊張了，就是考試前太緊張了，就考很爛，我還是會跟家長解釋清楚」（訪 S18-20070312）

（二）正向的舒緩情緒

研究對象面對考試壓力時，採取正向舒緩情緒的因應策略，抒發自己的情緒，讓壓力得以紓解，主要的方法包括；放鬆與休息、調整觀念、從事休閒娛樂。

1. 放鬆與休息

放鬆與休息是指，學童藉由考前的深呼吸或放鬆心情，來達到舒解壓力的效果。

「考試前就先放鬆一下心情，考試的時候，就不要那麼緊張…」（訪 S05-20070112）

「我會深呼吸，讓自己放鬆一點，這麼就不會那麼緊張」（訪 S13-20070301）

「…我就深呼吸，就比較不會緊張了」（訪 S16-20070307）

2. 調整觀念

學童會藉著改變自己對於考試的觀念，來消弭考試帶給學童的壓力，其做法包括改變對考試的想法和自己找出安慰自己的理由。

「…我就會催眠自己說，這些題目都很簡單，然後自己就會覺得平靜下來，不會那麼緊張了」（訪 S03-20070108）

「等下一次考試的時候，再比第一次考試的時候，用功一點就好了」（訪 S03-20070108）

「發完成績單，如果看到自己成績不理想，就在心裡想說考試考的不怎麼理想，就是下次要把成績考好一點」（訪 S04-20070110）

「多讀一點書，這樣就應該可以考的比較好」（訪 S06-20070116）

「就是跟自己講不要緊張，或是慢慢想把題目看懂」（訪 S15-20070305）

3. 從事休閒娛樂

學童藉著從事休閒活動，來達到舒緩考試壓力，其做法包括從事球類運動或打電腦、看電視。

「還沒考試的時候，有時候會出去有時候跟人家打打球，讓自己的心情好一點」（訪 S17-20070309）

「有壓力的時候，就做運動或打電腦…這樣身體就可以放鬆」（訪 S20-20070314）

「我會偷偷的看電視，然後不要看書」（訪 S07-20070122）

（三）延宕逃避

面對考試壓力時，以延宕處理或逃避問題的方式，消極的應付以減輕壓力。其做法包括；消極逃避、敷衍、放棄、無能為力等。

1. 消極逃避

消極逃避是指，學童感受到考試壓的時候，會採取消極的逃避的策略，逃避造成壓力的情境，其做法包括對於壓力產生消極的想法、盡量不去想。

「…自己的能力到那裡，就只能寫到那裡，又沒有辦法在寫下去…」（訪 S01-20070103）

「把自己的標準降低一點吧，看下一次會不會達到標準…」（訪 S02-20070107）

「我會就是不要想那麼多吧…」（訪 S07-20070122）

「盡量在發數學的時候…不要想到數學考卷的成績」（訪 S08-20070125）

「就一直不要複習數學，因為一直複習的話會更有壓力…」（訪 S08-20070125）

2. 敷衍

「敷衍」是指學童對於考試壓力解決策略，採取隨便應付的敷衍態度，如答

題的時後候，就隨便亂答，或者考試的時候隨便亂寫。

「就亂寫，反正也有可能得分」（訪 S10-20070207）
「就算算看，不然就隨便寫，看能不能猜中」（訪 S13-20070301）
「一直寫，如果想到就一直寫，如果想不到的時候就隨便寫…」（訪 S16-20070307）
「…是非題，我就用十塊錢這樣賭一下，答案是多少，如果有寫的話，內心會比較安心」（訪 S17-20070309）

3. 放棄

「放棄」是指學童面臨考試壓力的時候，傾向於放棄解決考試所產生的壓力。

「就一直想，想不出來就算了，又不能作弊」（訪 S13-20070301）
「…不然就是空著，等著被扣分」（訪 S01-20070103）

4. 無能爲力

「無能爲力」是指，學童覺得考試壓力無法處理，或不知道如何處理。

「沒辦法處理，就是很緊張處理不了」（訪 S13-20070301）
「不知道怎麼處理，因為考不好的話，心理就分數會出來，沒辦法靜下心來」（訪 S20-20070314）

（四）尋找社會支持

研究對象面臨考試壓力時，向老師、同儕、家人尋求情感性、資訊性及實質性的社會支持，以減輕壓力。其做法包括；問同學題目的做法、和同學聊天或請老師幫忙複習。

「打電話問小老師，看這些數學題目要怎樣做…」（訪 S15-20070305）
「就是跟同學聊天，就比較不會緊張…」（訪 S15-20070305）
「…叫安親班老師印很多改錯字給我寫…」（訪 S08-20070125）

（五）負向的情緒發洩

所謂的「負向的情緒發洩」係指當壓力超過個體的負荷時，採取負面的情緒

因應，其做法是，把成績單撕掉發洩情緒。

「…看那張成績很不好，就很生氣，就把它撕掉」（訪 S02-20070107）

五、各項比賽方面

各項比賽壓力的因應策略多傾向採取「積極面對問題」爲主、其次是「正向的舒緩情緒」、其餘的依序爲「延宕逃避」、「尋求社會支持」。

（一）積極面對問題

研究對象面對比賽壓力時，採取積極面對的因應策略，主要的方法包括；直接處理、反省改進、溝通協商等。

1. 直接處理

直接處理，是指學童直接就比賽壓力的問題加以處理，大部份的學童都採取「加強練習」的策略、其次是「運用比賽的技巧」、「掌握充份的資訊」、「增加比賽的經驗」。以下分別敘述之；

（1）加強練習

加強練習，是指學童在面對比賽壓力的時候，會藉由加強練習比賽的動作或技巧，使得一些動作或技巧更爲熟練。

「回家練習吧！就是比較不會走音ㄚ唱錯」（訪 S02-20070107）
「回家慢慢練習」（訪 S02-20070107）
「…平常都去訓練跑步…」（訪 S04-20070110）
「比賽前就是把譜背清處一點…」（訪 S05-20070112）
「多練習跑步讓自己可不可以跑快一點」（訪 S06-20070116）
「只好全班練默契，盡量練習動作的正確，把它練習好就對了」（訪 S11-20070208）
「下課的時候都去跟同學打躲避球，這樣的話可能躲避球會比較好一點」（訪 S06-20070116）
「就每天跟同學練習，練習接棒不要掉棒」（訪 S12-20070214）
「平常時多練，就會丟的比較遠」（訪 S14-20070302）
「平常時練自己的力量」（訪 S14-20070302）

（2）運用技巧

這裡所謂的「運用技巧」是指學童在比賽的時候，運用一些比賽的技巧使自己比賽的壓力減輕，比如說大隊接力時跟同學換棒，或者是打躲避球的時候就故意被打到或改變傳球的方式。

「假如說我是要跟強棒跑，大概會去跟別人換棒，換棒之後就可以讓自己的壓力輕，又沒有跟強手跑」（訪 S01-20070103）

「…我應該是躲到旁邊去，因為躲到旁邊去就不會被打到」（訪 S07-20070122）

「看到球要掉在地上的話，就趕快撿起來，不然丟給外場，讓外場的丟」（訪 S10-20070207）

（3）掌握充份的資訊

掌握充份的資訊，是指在賽前對於對方的實力，或賽前對於比賽的資訊加以了解，以便應付比賽的一些狀況。

「比賽前先看看對手長怎樣，然後先看對手的實力，還有那個他們團隊的勝場」（訪 S04-20070110）

「…比賽前可以把那個球看可不可以拿的動，拿的動的話把它抓緊一點」（訪 S04-20070110）

（4）增加比賽的經驗

藉著增加比賽的經驗來增加比賽的能力，消除比賽的焦慮與不安。

「…多參加一些比賽，讓自己的心情不會那麼緊張」（訪 S05-20070112）

2.溝通協商

溝通協商，是指學童藉著和同學溝通觀念、和老師討價還價、或者跟老師提出一些建議，藉此舒緩比賽的壓力。

「我會跟他們溝通，就是說那個沒關係…」（訪 S02-20070107）

「跟同學講好盡量掃乾淨一點，不要再掃太髒下次一定要得名」（訪 S09-20070205）

「全班要來拔河的時候，叫全部集中力氣，把力氣全部使出來」（訪 S11-20070208）

「盡量跑快一點，叫對手跑慢一點」（訪 S13-20070301）

「跟老師說我不想參加比賽，看老師會不會同意，如果老師不同意的話，就盡量說服老師」（訪 S09-20070205）

「跟老師說，跑完休息一下，再做另外一個練習（問：你會跟老師溝通就對了）對ㄚ」（訪 S18-20070312）

「就跟老師建議說，可不可以換其它的，不要打躲避」（訪 S20-20070314）

3. 反省改進

對於比賽的結果不是很滿意，學童會反省思考失敗的原因之後，再加強練習。

「可能我自己沒有那麼用功吧！自己在回去練吧…」（訪 S03-20070108）

（二）正向的舒緩情緒

研究對象面對比賽壓力時，採取正向舒緩情緒的因應策略，抒發自己的情緒，讓壓力得以紓解，主要的方法包括；放鬆心情、調整觀念、從事休閒娛樂。

1. 放鬆心情

受訪學童藉著運用一些技巧或自己的心理建設，來放鬆心情，以便舒解比賽所帶來的壓力。

「就是把心情放鬆，心不要太過緊張，然後慢慢的把比賽給比好…」（訪 S04-20070110）

「盡量不要太緊張，放輕鬆就好」（訪 S11-20070208）

「不要看下面的人，盡量放鬆心情的唱」（訪 S15-20070305）

2. 從事休閒娛樂

受訪學童表示，賽前練習完之後，會藉著玩電腦來舒解比賽的壓力。

「…背完英文的時候我就會馬上去玩電腦讓心情快樂」（訪 S08-20070125）

3. 調整觀念

研究發現，大部分學童在面臨比賽壓力時，會調整一些觀念，來合理化自己的想法，藉此減緩比賽所帶來的壓力。

「還是自己盡全力吧，不要管人家說什麼」（訪 S03-20070108）
「盡量裝悠哉一點，不要看他們的臉色」（訪 S11-20070208）
「笑就笑！（同學）自己也沒丟多遠」（訪 S13-20070301）
「就想說，寫錯，又沒有怎樣，盡量不要想太多」（訪 S16-20070307）
「跑不過就沒有辦法，就以後運動會再改進就好了」（訪 S17-20070309）
「就不要去想，只要跑快一點就好了」（訪 S13-20070301）

（三）延宕逃避

面對比賽壓力時，以延宕處理或逃避問題的方式，消極的應付以減輕壓力。其做法包括；逃避退縮、消極性的接受。

1. 逃避退縮

逃避退縮是指，當面臨比賽的壓力情境時，藉此來躲避壓力所帶來的困擾。

「一直逃避吧！就是他們一直討論這件事情，我大概不會跟他們在同一個場所」（訪 S01-20070103）
「不要理老師了，就這樣放學回家好了…」（訪 S10-20070207）

2. 消極性的接受

消極性的接受是指，學童覺得比賽的壓力無法處理，就只好接受這個壓力。

「這也沒辦法處理，反正我本來就跳不過去」（訪 S17-20070309）
「只好去了，就只好去那邊」（訪 S11-20070208）

（四）尋找社會支持

研究對象面臨比賽壓力時，向老師、同儕、家人尋求情感性、資訊性及實質性的社會支持，以減輕壓力。其做法包括；尋求認知的支持、情緒的支持。

1. 尋求認知的支持

尋求認知的支持，是指學童在賽前尋求家長的指導，或者在比賽的時候，請求家長的教導。

「就是念給爸爸媽媽聽，看自己有沒有忘記或念錯」（訪 S15-20070305）
「去問爺爺要畫什麼，因為我們都是寫生都在外面，所以就可以問」（訪 S16-20070307）

2.尋求情緒的支持

尋求情緒的支持，是指學童比賽前，藉由家長的鼓勵，或者向同學吐訴自己的委曲和不滿，以達到舒解壓力的效果。

「…家裡的奶奶或者是妹妹爸爸一起叫他們說表演給他們看，然後表演完稱讚自己很棒，自己就會很開心」(訪 S04-20070110)
「跟同學講說，老師怎樣罵你丫，同學就會說對丫，老師好像很機車，這樣講出來之後，就不會去想了，心情會比較好一點」(訪 S20-20070314)
「我就會跟別人說，他們自己也是跑很慢，所以就比較不會有壓力」(訪 S07-20070122)

六、學校常規適應方面

學校常規適應的壓力因應策略，多傾向採取「積極面對問題」爲主、其次是「正向的舒緩情緒」、其餘的依序爲「延宕逃避」、「負向的情緒發洩」「尋求社會支持」。

（一）積極的面對問題

研究對象面對學校常規的適應壓力時，採取積極面對的因應策略，主要的方法包括；直接處理、時間的規劃、溝通協商等。

1. 直接處理

直接處理，是指學童直接就學校常規適應的壓力的問題加以處理，學童都會運用一些解決壓力的技巧，比如說直接拒絕、迂迴的策略、閃避的策略等，來適應學校的要求與規定。

「就不要跟男生勾手，不要拍手…」(訪 S09-20070205)
「這樣跑一圈，看看校長在那裡再去買，這樣就不會被發現了」(訪 S10-20070207)
「最好是在教室不要出去…」(訪 S10-20070207)
「睡覺的時候，就趴著就好了，然後如果不想睡，眼睛就不要閉起來，但是不要給登記的人，看到就好了」(訪 S10-20070207)
「我就是有點半蹲就好了，就是不會全部蹲下」(訪 S15-20070305)
「就趕快放學，然後回家換衣服」(訪 S16-20070307)

「只好對嘴就好了，有時候主任在看的時候，！就假裝對嘴就好（訪 S17-20070309）

2. 時間的規劃

時間的規劃，是指學童將時間合理的安排與規劃，來解決學校常規所帶來的壓力，其做法包括，調整睡眠的時間、時間重新規劃與調整。

「讓自己的睡眠充足一點明天就可以早點起床，這樣就不用怕遲到了」（訪 S04-20070110）
「比較早睡，這樣去學校的時候，精神會比較好一點」（訪 S05-20070112）
「早睡早起，趕快把早餐吃光光，快點到學校」（訪 S11-20070208）
「每天晚上快要到 9：00 時候，就趕快去睡覺」（訪 S12-20070214）
「關窗戶關快一點，這樣應該比較早就可以去排路隊」（訪 S05-20070112）
「我就會五分鐘就不要出去玩，然後等到十分鐘或是二十分的下課，再出去玩」（訪 S07-20070122）
「就是有什麼事，就利用下課的時間趕快解決，上課就準時進教室」（訪 S14-20070302）

3.溝通協商

溝通協商是指，學童藉由和同學或老師溝通達成協議，當學校的一些規定造成同學的困擾，他們會藉著警告或勸誡其它的學生一定要遵守，以免全班受罰。此外學童也會用欺騙老師，或向老師建議的方式，來逃避壓力的情境。

「我會請同學掃快一點，或者掃乾淨一點，不要浪費時間」（生氣的樣子）（訪 S04-20070110）
「叫他不要說話，自己也不要說話」（訪 S06-20070116）
「叫他們安靜，然後他們大小聲的話，就警告他們…」（訪 S18-20070312）
「我都會騙他說，我要去上廁所，然後就在外面逛」（訪 S16-20070307）
「我會叫老師派事情給我做吧，只要不要睡就好…」（訪 S20-20070314）

（二）正向的舒緩情緒

研究對象面對學校常規適應壓力時，採取正向舒緩情緒的因應策略，抒發自己的情緒，讓壓力得以紓解，主要的方法包括；調整觀念、放鬆心情、轉移注

意力。

1. 調整觀念

學童對於學校常規不能適應時，常藉著一些合理化的想法，比如說不要想太多、做合理的比較、自己覺得都還好、或者改變自己的一些想法，來舒解這方面的壓力。

「自己不要想太多就好了」（訪 S01-20070103）
「沒辦法吧！因為還有別班的，又不止只有我們班的」（訪 S01-20070103）
「會覺得說，這個都還好吧，所以比較不會想去處理」（訪 S02-20070107）
「其實禮拜一我都沒有遵守。我還是一直講國語，我覺得不要太認真就好了」（訪 S03-20070108）
「我會都不要穿，反正老師現在又沒有再說什麼了，就不要穿那就好了」（訪 S07-20070122）
「我就想說沒有關係就一直跳，運動會的時候，我們還要樂隊就不用跳」（訪 S07-20070122）
「就想說不要理他就好了，他又不可能每個都叫他要搖」（訪 S13-20070301）

2. 放鬆心情

當學童感受到學校常規適應的壓力時，有些學童會採取一些方法，如放鬆心情或和同學開開玩笑，來達到舒緩壓力的效果。

「不要太緊張，放鬆心情，把衣服穿好」（訪 S04-20070110）
「如果亂跳，有些同學就會說，ㄟ亂跳好了，亂跳就一直笑，那時候就會覺得很好笑，那樣子會比較輕鬆一點」（訪 S20-20070314）

3. 轉移注意力

轉移注意力是指，學童會轉移注意力，來舒緩所面臨的壓力。

「…不要刻意很專心做這件事情」（訪 S01-20070103）

（三）延宕逃避

面對學校常規適應壓力時，以延宕處理或逃避問題的方式，消極的應付以減輕壓力，其做法包括；消極性逃避、敷衍、放棄、接受事實。

1. 消極性逃避

消極性逃避是指，利用參加一些社團或消極的做法來逃避壓力的情境。

「因為我有樂隊以前都沒有再去，然後我覺得參加樂隊就可以早一點回去」（訪 S07-20070122）
「來這裡的時候，不要做什麼事，只要睡覺吧」（訪 S08-20070125）

2. 放棄

「放棄」是指學童覺得這方面的壓力是無法處理的，所以不去處理，因爲覺得學校的規定是無法改變的。

「無法處理，這個沒有辦法處理，除非學校改ㄚ」（訪 S17-20070309）
「也沒辦法處理，除非主任改變心意說，一到六年級都讀半天，可是不可能的，幾乎每個學校都是這樣，這是沒辦法改變，這是我的想法」（訪 S17-20070309）
「沒辦法處理，就只好穿運動服吧！就不要忘記，沒有穿就好了」（訪 S13-20070301）
「我不會去處理吧，穿了就穿了，我比較不會去處理這個東西，我心理面就是不太喜歡就對了」（訪 S02-20070107）

3. 敷衍

受訪學童感受到，學校常規訓練的壓力時，則採取敷衍應付的態度，得過且過的逃避心態，來因應這方面的壓力。

「放學的時候，人那麼多不要做ㄚ！就像我以前那樣做又沒有關係，除非主任再叫我們出來練習，我再排好一點就好了…主任在就認真做，主任不在就偷懶一下」（訪 S17-20070309）

4. 接受事實

接受事實，是指受訪學童面對這方面的壓力時，覺得會接受這個事實，不會採取解決壓力的策略。

「排整齊一點，就盡量不要講話吧」（訪 S13-20070301）

「順從他，他如果說要排就排好，不要講話就不要講話，希望快點結束」（訪 S13-20070301）

「就是站著，她講他的，我就站著聽就好了，就坐下的時候，再趁機講話」（訪 S19-20070313）

（四）負向的情緒發洩

所謂的「負向的情緒發洩」係指當壓力超過個體的負荷時，採取負面的情緒因應，其做法爲發洩情緒在物品上，如打娃娃出氣，或者打沙包等。

「拿娃娃當糾察隊，一直打一直打」（訪 S02-20070107）

「肯定拿我的娃娃出來揍，就不高興的時候就一直揍…」（訪 S09-20070205）

「我就盡量忍耐，回家的時候再慢慢發洩就好，把他們的臉貼在沙包上面，開始扁他」（訪 S11-20070208）

（五）尋找社會支持

研究對象面臨這方面的壓力時，會向老師建議或請老師幫助，以減緩這方面的壓力。

「跟老師說，可不可以不要掃外掃區域，換別人掃這樣」（訪 S08-20070125）

「他們還是不聽，叫班長直接抓出去找老師」（訪 S18-20070312）

七、身體狀況方面

身體狀況方面的壓力因應策略多傾向採取「積極面對問題」爲主、其次是「尋求社會支持」、其餘的依序爲「負向的情緒發洩」、「延宕逃避」、「正向的舒緩情緒」。

（一）積極的面對問題

研究對象面對身體狀況所產生的壓力時，會採取積極面對的因應策略，主要的方法包括；直接處理、溝通協商、反省改進等。

1．直接處理

直接處理，是指學童直接就感受到身體狀況的壓力問題加以處理，其做法

包括，對造成身體不舒服的問題，直接加以處理，如事先準備藥品、直接到健康中心擦藥、會運用一些技巧，來規避這方面的壓力或採取忍耐的策略。

「書包裡放一包鼻子過敏的藥，想說如果真的發作再拿起來吃就好了…」（訪 S01-20070103）
「…摔倒的時候馬上就去健康中心擦藥」（訪 S06-20070116）
「我會走那個比較沒水的地方」（訪 S07-20070122）
「就是故意被打到，到外面休息就好了…」（訪 S18-20070312）
「就是不要跟他好…因為他已經惡整過我很多次了，幹麻還要跟他做朋友」（訪 S19-20070313）
「…就只好忍耐，既然癢的話就忍吧」（訪 S10-20070207）

2. 溝通協商

溝通協商是指，當學童感受來自身體狀況的壓力時，則會跟老師、家長、同學商量溝通一些想法，其做法包括和老師相互商量解決問題、跟老師建議、跟家長溝通觀念，及跟同學說明心裡的感覺。

「問老師可不可以說萬一肚子痛，什麼就讓我們去擦藥…」（訪 S02-20070107）
「跟老師講去保健室，用萬精油擦一擦就好了」（訪 S11-20070208）
「跟老師講說，可不可以下來沖水或怎樣」（訪 S15-20070305）
「就叫爸爸媽媽如果以後沒有很嚴重，不要來學校，不用這麼擔心，不會怎麼樣的，在學受傷是很正常的事情」（訪 S13-20070301）
「我會跟他說，我也是會生氣的，叫他去找別人發洩」（訪 S14-20070302）

3. 反省改進

反省改進意指，當學童面臨到身體狀況的壓力時，學童都會做自我的反省，以免造成二度的傷害。

「以後下樓梯的時候小心一點」（訪 S05-20070112）
「盡量不要傷害到別人…」（訪 S06-20070116）
「盡量不要讓自己摔倒…」（訪 S06-20070116）
「盡量不要受傷，不要做一些事情，讓爸爸媽媽來學校」（訪 S08-20070125）
「盡量…不要把髮型變來變去的…」（訪 S09-20070205）
「在運動的時候，避免不要受傷這樣子，就可以跑八百」（訪 S12-20070214）

「就想說算了！自己可能就是比較胖，人家才會這樣叫你吧，以後不要吃那麼多，瘦一點就好了」（訪 S19-20070313）

（二）尋找社會支持

研究對象面臨身體狀況的壓力時，會向醫護人員、老師、同儕、家人尋求情感性、資訊性及實質性的社會支持，以減輕壓力，主要的方法包括；尋求認知性的支持、情緒性的支持。

1. 尋求認知的支持

當身體受傷的時候，詢問相關的醫學常識。此外如果因爲身體不舒服影響到課業，學童則會請求同學教導相關的課業。

「看保健室裡面還有沒有人，問他看什麼藥，或是什東西要擦的」（訪 S02-20070107）

「隔天來學校，請同學教你怎樣，請同學的筆記借我抄，或者把昨天老師講什麼可以跟我講」（訪 S04-20070110）

2. 尋求情緒的支持

當學童感受到身體狀況的壓力時，可能藉由跟好好朋友聊聊天，向老師傾訴，來舒緩壓力，或請老師代爲轉達意見。

「…跟別班好朋友聊聊天，談談課業方面的事情」（訪 S04-20070110）

「跟老師講他們罵我，這樣心情可能會比較好的一點」（訪 S06-20070116）

「叫老師去跟那些小朋友說，看可不可以不要打球…」（訪 S02-20070107）

（三）負向的情緒發洩

所謂的「負向的情緒發洩」係指當壓力超過個體的負荷時，採取負面的情緒因應，其做法爲言語的發洩、行爲的發洩。

「有時候我會跟男生說，人家關你什麼事，你幹麻管那麼多」（訪 S03-20070108）

「我就跟他們回嘴，他們都辯輸我，我辯贏我就很快樂」（訪 S11-20070208）

「報復他，罵我我就罵他，就這樣報復他，怎麼對我，我就怎樣對付他」（訪 S17-20070309）

「…就會打她的臉叫她不要再說了」（訪 S07-20070122）

（四）延宕逃避

面對身體狀況的壓力時，會採取消極的逃避策略，其做法包括；逃離現場或假裝沒聽見、甚至乾脆就放棄。

「…盡量逃避那種現場」（訪 S01-20070103）

「就假裝沒有聽到…」（訪 S07-20070122）

「我不跑了，我腳在痛」（訪 S09-20070205）

（五）正向的舒緩情緒

研究對象面對身體狀況的壓力時，採取正向舒緩情緒的因應策略，抒發自己的情緒，讓壓力得以紓解，其主要的方法是從事休閒娛樂。

「我都會去跟同學打躲避球，把球丟的大力，情緒就像把丟球一樣把不開心的事情丟出去」（訪 S04-20070110）

貳、分析與討論

林銘宗（1999）探討國小六年級學童課業壓力和因應方式，發現學生對課業壓力的因應不管是問題解決的因應或是情緒舒緩的因應，均採取積極正向的因應方式。蔡素美（2004）研究發現，國小學童課業因應策略最長使用「面對問題」、最少使用情緒發洩。吳其臻（2003）的研究發現，兒童通常採取問題焦點來因應課業上的壓力問題。本研究的結果顯示，國小高年級學童在「課業壓力」的因應策略中，最常使用「面對問題」、最少使用情緒發洩。此研究結果和林銘宗（1999）、蔡素美（2004）、吳其臻（2003）、研究結果相似。

蔡明若（1994）探討國小學童人際衝突因應策略，研究發現國小學童在面臨人際衝突情境下，常採取利社會、轉移性和訴諸權威；在面臨同儕衝突時，最常使用「訴諸權威」的策略，吳其臻（2003）的研究發現，國小學童經常尋求朋

友的支持，或者利用打架、發洩情緒、逃避等方法來因應同儕間的衝突。謝怡珮（2000）觀察國小學童的衝突事件，學生所運用的五種因應策略爲，訴諸第三者、口語爭論、肢體暴力解決、情感性的策略、放棄或轉移目標的策略。其中以「訴諸第三者」爲學生常使用的策略。本研究的結果顯示，在「同儕壓力」方面，研究對象尋求社會支持的因應策略，主要是尋求同學、朋友、師長情緒和認知上的支持，此研究結果和蔡明若（1994）、謝怡珮（2000）吳其臻（2003）的研究結果相似。

受訪學童對於「考試壓力」的因應策略，主要是「積極面對問題」和「延宕逃避」，顯示出學童在面臨「考試壓力」時，除了「積極面對問題」之外，再來就是採取逃避、敷衍或消極的態度來面對。此研究結果雖然和林銘宗（1999）的研究發現，考試壓力傾向採取積極的問題解決的方式的結果相似。但不同的是，在考試壓力的因應策略上，研究對象採取逃避延宕的策略也位居第二名。

高源令（1992）的研究發現，國小學童較常採取問題解決取向因應策略。梁培勇（1993）探討六年級學生的生活壓力和因應方式，發現採取問題解決因應高於採取情緒處理的因應方式。周意茹（1995）探討國小學童行爲困擾的因應方式，趨向立刻解決及面對問題等較積極性的因應策略。

研究對象學校生活壓力的因應策略，在「師生互動」、「各項比賽」、「學校常規適應」方面多採取「積極面對問題」的因應策略爲主，其次是「正向的舒緩情緒」。在「同儕互動」、「課業方面」、「身體狀況」也是多數採取「積極面對問題」的因應策略爲主，其次則爲「尋求社會支持」。而考試方面，還是以「積極面對問題」的因應策略爲主，但其次以「延宕逃避」的因應策略居多。

研究結果發現，研究對象面對學校生活壓力，多採取「積極面對問題」的因應策略爲主，此研究結果和高源令（1992）、梁培勇（1993）、周意茹（1995）、周巧芳（2005）的研究結果相似。

第四節 探討學童解決學校生活壓力的需求

本節旨在探討高年級學童，對於解決學校生活壓力的需求，並參考相關的文獻，加以統整、分析和討論。

壹、受訪學童解決學校生活壓力的需求

受訪學童學校生活壓力的解決需求，依學校生活壓力的七個類別爲「師生互動」、「同儕互動」、「課業」、「考試」、「各項比賽」、「學校常規適應」、「身體狀況」等七個層面，就解決壓力的需求加以探討，並歸納整理如下；

一、 師生互動層面

（一）教師上課的方式方面

受訪學童對於解決老師上課方式的壓力需求，主要以「合宜的教學方式」、「教學能顧及學生的進度」爲主。其餘還包括；上課生動活潑、延長上課時間。

1. 合宜的教學方式

合宜的教學方式，係指學童希望老師的講解的速度慢一點，能夠讓學生聽的懂，音量要適當，而且上課的方式改變一下，不要用念的，還有就是希望老師說教的時間不要太長，以免浪費時間。

「…老師上課的時候能就是能讓大家都聽的懂」（訪 S03-20070108）

「老師說話的時候至少要大聲一點，要有一個調，不要每次都同調（訪 S11-20070208）

「希望老師講話慢一點，抄重點不要那麼快」（訪 S05-20070112）

「老師不要講太快，不然不只我一個同學，有蠻多同學也都聽不懂…」（訪 S09-20070205）

「就是老師上課的時候，可以寫在黑板不要弄念的，這樣會比較知道」（訪 S16-20070307）

「希望老師不要說教說那麼久，，不要浪費我們上課時間」（訪 S11-20070208）

2. 教學要顧及學生的進度

教學要顧及學生的進度，是指學童希望老師上課的進度不要太快，以免影響到學童的學習。此外學童也表希望老師記性好一點，要準時教新課程。

「希望老師上課的時候能夠講慢一點，讓我聽的比較清楚」(訪 S15-20070305)
「…就是社會一天上一點，上一點點就可以了」(訪 S19-20070313)
「我覺得老師的記憶要好一點，然後要準時的教新課程」(訪 S07-20070122)

3.上課生動活潑

上課生動活潑，是指學童希望老師上課時，讓學童能夠輕鬆一點，不要那麼嚴格，上課也能夠說說笑話，製造一些快樂的氣氛。

「希望老師不要管的那麼嚴格，讓我們放輕鬆一點」(訪 S14-20070302)
「上課輕鬆一點…就是上課有說有笑」(訪 S19-20070313)
「老師上課的時候可以不要那麼**龜毛**(吹毛求疵的意思)讓我們輕鬆一點」(訪 S19-20070313)
「叫老師上課上生動活潑一點」(訪 S01-20070103)

（二）教師管教方式方面

受訪學童對於解決教師管教方式的壓力需求，主要是「避免連帶處份的管教方式」、「老師問清處原因再處罰」。其餘爲「老師要做好情緒管理」、「訂定校規遏止體罰」、「避免偏心的管教方式」。

1. 避免連帶處份的管教方式

避免連帶處份的管教方式，是指學童希望老師管教學生的方式要合理，盡量不要採取連帶處份的處罰方式，因爲這樣做只會讓學童更不能服從老師的管教。

「就是老師罵人的時候，不要全班罰站就是罰那個人就好了」(訪 S01-20070103)
「老師在罰一個人的時候，就是不要全組一起罰」(訪 S02-20070107)
「我希望老師只要叫那些講話的人罰站就好」(訪 S07-20070122)
「就有吵的叫他起來罰站就好，沒吵的就不用罰站」(訪 S13-20070301)

2. 老師問清處原因再處罰

有些學童認爲，老師在處罰學生之前，要把事情搞清處，如果處罰的時候，受訪學童希望老師能讓學生明白，他們被處罰的原因，而且是合情合理的，那樣學童也比較能夠心服口服。

「老師建議一下，就是辦事情的時候，就是要先把事情理解清楚」（訪 S05-20070112）

「先聽學生說他為什麼沒有掃完的原因，先聽他們說完之後，如果老師覺得應該處罰他，再處罰就好了」（訪 S18-20070312）

「老師可以給我們多一點時間，跟老師解釋…」（訪 S09-20070205）

3. 老師要做好情緒管理

有些學童則表示，他希望老師能夠做好自己的情緒管理，處罰時的態度不要太兇，而且跟大家溝通的態度也能夠好一些。

「老師用比較好的態度來解決這件事」（訪 S06-20070116）

「希望老師罵人的時候，不要太兇，罵人的口氣溫和一點」（訪 S14-20070302）

「就對大家說話的方式好一點，不然有時候搞到全班很吵，老師的語氣就會很重」（訪 S20-20070314）

4. 訂定校規遏止體罰

有些學童對於老師體罰的方式有所恐懼，希望學校訂定校規，遏止體罰的歪風。

「我覺得學校定一些規則會比較好，就是叫老師不要用那個體罰的」（訪 S02-20070107）

5.避免偏心的管教方式

有些女童表示，她們不希望老師太過於偏愛她們，這樣子會造成其他人對他們不諒解，此外「S10」則希望老師能夠公平的對待學生。

「…我不喜歡老師對我們幾個女生特別好，這樣會讓男生更討論到我們，有

問題也要問我們答應或不答應(問：所以你覺得老師應該尊重你的意見就對了)對！」(訪 S08-20070125)

「老師可以給我們多一點時間，讓我們掃的更乾淨」(訪 S09-20070205)

「希望男女平等，男生用打的女生也要用打的，不要不公平…」(訪 S10-20070207)

（三）老師負面的情緒方面

受訪學童對於解決老師負面情緒的壓力需求，主要是希望老師要做好情緒管理。也有受訪學童表示希望學校能舉辦活動，活絡師生的互動。

「希望老師不要那麼兇」(訪 S05-20070112)

「希望脾氣不要那麼差，生氣的時候，罰寫不要派那麼多，…」(訪 S05-20070112)

「老師的口氣不要太差，要溫和一點」(訪 S09-20070205)

「就是每天都很開心的，那個不要生氣」(訪 S19-20070313)

「…希望學校多辦一些活動，讓那麼師生互動比較多一點」(訪 S04-20070110)

（四）教師對課業的要求

受訪學童對於解決「老師對課業要求」的壓力需求，主要是希望老師採取合宜的教學方式和合理的管教，有些學童表示，希望老師對課業的要求不要太嚴格。

「我覺社會老師，不要一直碎碎念（太囉唆)」(訪 S07-20070122)

「我覺得老師，如果我考不好，就可以處罰我就好，不用這樣」(訪 S08-20070125)

「…老師讓我們飯先吃完，然後再補功課」(訪 S10-20070207)

「希望老師的要求不要太高，然後讓我們慢慢一點一點的進步」(訪 S11-20070208)

「老師那個罵人要罵小聲一點，不要那麼嚴格」(訪 S17-20070309)

（五）上課發表

受訪學童對於解決上課發表的壓力需求是，希望在發表的時候，老師能夠適時的指導；但是也有受訪學童表示，希望全班一起念，「S12」則表示，希望不

想再被叫到。

「如果不會的話可以請另外的一個同學念…也可以叫我們全班念，這樣子」（訪 S04-20070110）
「發表大意的時候可以提示一下」（訪 S10-20070207）
「希望老師不要罵我，能夠好好的教我」（訪 S15-20070305）
「希望老師下次不要叫到我」（訪 S12-20070214）

（六）教師分配工作的方式

受訪學童對於解決老師分配工作的壓力需求，主要是希望老師分配工作要平均、分派工作要考慮學生的狀況。在這方面壓力的解決需求上，「S11」表示自己能夠自己解決。

「就請多一點的同學一起發」（訪 S04-20070110）
「就不要一次叫我做那麼多，就叫多一點同學來做」（訪 S14-20070302）
「我很忙的時候，可以請老師叫別的同學幫忙」（訪 S09-20070205）
「會希望自己吧！下次不要在用不見了」（訪 S11-20070208）

（七）教師對學生行爲的要求

受訪學童對於解決教師對學生行爲要求的壓力需求，則是希望老師對學生要平等對待，同時也希望老師能夠確實的約束同學的行爲。

「希望老師和大家都是平等的，就是不要刻意去覺得別人怎麼樣」（訪 S03-20070108）
「…講話的人可能坐在一個位子，四周都沒有人，這樣就不會影響到別人」（訪 S03-20070108）

二、同儕互動層面

（一）言語的攻擊行爲方面

受訪學童對於解決同儕言語攻擊行爲的壓力需求，主要以「老師幫忙勸導」爲主，其次是「老師宣導正確的觀念」。在這方面壓力的解決需求上，「S01」、「S09」表示自行處理，不需要幫忙，「S16」覺得不會跟老師講。

1. 老師幫忙勸導

對於同學言語的攻擊行爲，對學童所造成的壓力，受訪學童則表示希望藉由老師的幫忙勸導，來遏止學生的這種行爲。

「叫老師可以跟他們男生說，不要這樣說女生…」（訪 S08-20070125）
「叫老師叫他以後不要亂講，這樣會害到他（同學）」（訪 S17-20070309）
「希望老師跟那個人說，不要太囂張，自己的功課也沒有很好，不要亂取笑別人，以後一定會得到報應的」（訪 S17-20070309）
「就以後老師可以跟他們說，以後有什問題，就回答就好，不要罵人家」（訪 S18-20070312）
「叫老師讓他冷靜一點，不要再叫我腫瘤那些的」（訪 S19-20070313）

2. 老師宣導正確的觀念

有些學童希望，老師能夠對班上學生宣導一些正確的觀念，例如不要在背後說別人的壞話、不要隨便取笑別人，或對於別人外表的批評不要那麼直接等觀念。

「希望老師可以叫同學不要在背後說某些人的壞話，或者他不喜歡聽的話」（訪 S04-20070110）
「請老師叫同學不要取笑別人」（訪 S04-20070110）
「老師跟同學說，不要直接那麼說，很直接就說很醜，這樣很容易傷到別人的自尊」（訪 S05-20070112）

3.自行處理

當學童感受到同儕這方面的壓力時，有些學童覺得求助於老師沒有效果，或者覺得跟老師講也沒用，而且覺得怕跟老師講會帶來不良的影響，因此很多學童傾向於自行處理，並不會找老師幫忙處理。

「這個可以幫助嗎（問：所以你覺得不需要就對了！）對」（訪 S01-20070103）
「這個就是自己解決就好」（訪 S01-20070103）
「應該自己解決吧！因為老師跟他講，他可能還是繼續罵…」（訪 S09-20070205）

「應該還是自己解決吧！因為他要罵就罵丫！嘴巴是他的我也管不了，老師講了之後，嘴巴還是他的要講什麼還是自己講」（訪 S09-20070205）
「我不會跟老師講，就怕會那個以後，就不能夠帶牌來玩」（訪 S16-20070307）
「這方面的壓力應該自己解決吧」（訪 S10-20070207）

（二）肢體的攻擊行爲方面

受訪學童對於解決同儕肢體攻擊行爲的壓力需求，主要是「老師幫忙勸誡」與「老師嚴格管教學生」爲主、其次是「老師宣導正確的觀念」、「請求老師告知對方家長的電話」。在這方面壓力的解決需求上，「S01」、「S02」、「S19」表示自行處理，不需要幫忙。

1. 老師幫忙勸誡

對於同學肢體的攻擊行爲，對學童所造成的壓力，受訪學童則表示希望藉由老師的幫忙勸導，例如請老師叫他們不要隨便對別人惡作劇、下課的時候不要常打別人，或者警告他們不要以多欺少等，來遏止學生的這種行爲。

「希望老師叫他們不要繼續惡作劇」（訪 S06-20070116）
「請老師叫他下課得時候，不要常常打人家」（訪 S14-20070302）
「老師可以警告他們不要以多欺少」（訪 S17-20070309）

2. 老師嚴格管教學生

當學童感受到同學對於肢體攻擊的壓力時，學童則會要求老師加強管教，來防止學生這樣的行爲。

「我覺得要把那些男生管嚴一點，然後還是要處罰」（訪 S07-20070122）
「希望老師如果她以後要是亂打人的時候，叫她罰寫課文…」（訪 S10-20070207）
「故意拌倒同學的人，不然就罰他抄課文，不然就跑操場，這樣他以後就不敢用我了」（訪 S12-20070214）
「老師管教可以嚴格一點…」（訪 S17-20070309）
「叫老師把他的手腳綁起來，永遠給他在教室，放學再讓他走…」（訪 S10-20070207）
「老師定一些如果打人的話，就要處罰…（訪 S12-20070214）

3.老師宣導正確的觀念

老師宣導正確的觀念，是指老師向全班同學宣導不要用暴力來解決事情的觀念。

「叫老師跟同學說，有人碰到他，不要用暴力用講就好」（訪 S14-20070302）

4. 請求老師告知對方家長的電話

這方面壓力的解決需求，「S17」則要求老師跟對方的家長連繫，請對方家長處罰。

「跟他們家長講，如果心理不爽，我會請老師把他家的電話給我，讓我直接跟他家長說，這樣他爸爸可能會處罰他」（訪 S17-20070309）

5.自行處理

在這方面壓力的解決需求上，「S01」、「S02」、「S09」表示自行處理，不需要幫忙。

「.我自己處理就好了」（訪 S01-20070103）
「我應該不會叫老師去幫我吧，」（訪 S02-20070107）
「不會，也是自己解決」（訪 S09-20070205）

（三）排斥的行爲方面

受訪學童對於解決被同儕排斥的壓力需求是請老師能夠幫忙分組，這樣可以讓學生可以參與分組的活動，還有讓學生體會當幹部的辛苦，以後可能對於幹部不會這麼的排斥，有些學童則希望老師能夠幫忙解釋，化解同學之間的誤會。此外還有學童希望能夠幫助他改善他的壞脾氣，可能因爲他的脾氣太差，經常和同學發生摩擦，導致被排斥的因素。「S14」則表示只希望同學不要這樣就好。

「…分組的時候，按照順序，就可能不要自己找…」（訪 S03-20070108）
「…給他們當當看，讓大家就是採取一個人一天的班長，就是按號碼今天是一號，明天就二號，一直下去讓他們體會當班長的辛苦」（訪 S03-20070108）
「希望老師可以幫我跟他講說他，不是故意丟的他，只是不小心丟太大力然後丟到你這樣」（訪 S04-20070110）

「真的講不和的話，就要請老師幫我」（訪 S15-20070305）
「…希望我們老師就會講一些道理來調整他的觀念」（訪 S03-20070108）
「請老師教我如何改善我的壞脾氣」（訪 S05-20070112）

「我只希望同學以後不要這樣對待我就好了」（訪 S14-20070302）

（四）忽視的行爲方面

受訪學童對於解決被同儕忽視的壓力需求是，希望老師幫忙跟其他同學溝通觀念，或者請老師幫忙跟同學說不要自作主張，要重視同學的意見。另外「S11」則表示不知道要如何請求協助。

「希望老師可以叫組員或者組長可以跟隊員講說，他要做什麼我們就會去做」（訪 S04-20070110）
「…請老師跟同學說不要自作主張，讓組員投票看誰要當組長」（訪 S05-20070112）
「不知道耶！」（訪 S11-20070208）

（五）威脅的行爲方面

研究對象對於解決被同儕威脅的壓力需求是，希望老師幫忙勸導，或老師加強管教以遏止同學的行爲。在這方面的壓力需求上，「S12」、「S13」、「S19」均表示希望自己解決，不希望老師插手，究其原因可能是怕事情如果老師介入處理的話會更麻煩。

「叫那些學生過去，跟他們講，叫他們以後自己拿（課本），不要叫別人拿…」（訪 S18-20070312）
「老師處罰要嚴厲一些，這樣他們就不敢了」（訪 S18-20070312）

「這是自己的問題，不用幫助吧」（訪 S12-20070214）
「老師沒有辦法幫助，因為出校外他還是會來找我」（訪 S12-20070214）
「不用幫助，就不要跟他好就好了」（訪 S13-20070301）
「我會自己處理就好…這樣我比較不會讓老師那麼不用麻煩，這就會打電話給家長什麼一大堆的…打電話給另外一個家長，家長就會罵同學，同學會跟我講，就會弄的很混亂」（訪 S19-20070313）

（六）陷害的行爲方面

受訪學童對於解決被同儕陷害的壓力需求是，請老師打電話給對方家長，請他幫忙管教或者請老師跟班上同學說解決事情可透過老師，不要私底下處理。

「老師可以打電話給那個家長，叫他把他的小孩管好，老師上次打給他們家長，他們家長回去幾乎都會罵他」（訪 S19-20070313）

「叫老師講一下，說有事情可以，跟老師講，不要自己私底下去處理」（訪 S20-20070314）

（七）尊重的態度方面

受訪學童對於解決不受同儕尊重的壓力需求是，希望老師跟同學宣導尊重別人隱私權的重要、請老師幫忙勸誡、或者請老師幫忙告知家長。

「叫老師上課時，跟同學說不要偷窺別人家的隱私，或把自己的東西，亂放到別人的位置上去」（訪 S09-20070205）

「希望老師灌輸他們一些比較正確的觀念，比如說要注重別人的隱私權…」（訪 S18-20070312）

「希望老師跟他們幾的男生說，你們這樣會讓人感覺討厭，很奇怪」（訪 S08-20070125）

「老師打電話跟他媽媽講，他的小孩有時候都會從我的後面撲過來 然後掐我」（訪 S16-20070307）

（八）依賴的態度方面

受訪學童對於解決同儕過份依賴態度的壓力需求，則是希望老師幫忙處理。這方面的壓力則以自行解決居多，其原因也是怕老師的插手會使得事情更麻煩。

「我覺得老師要把那些不會的教會，這樣他們就不會問我了」（訪 S07-20070122）

「我應該自己解決吧！叫他說我在寫功課的時候不要來煩我」（訪 S09-20070205）

「這個大概學生自己處理，因為老師插手的話可能吵的更兇」（訪 S11-20070208）

（九）無心的干擾和傷害的行爲方面

受訪學童對於解決同儕無心的干擾和傷害的壓力需求是，請老師上課的時候對同學的行爲要注意，或請老師叫同學不要太隨便。

「老師上課的時候注意一下同學做什麼事情…」（訪 S05-20070112）
「希望老師請他們不要太隨便，要注意別人一下…」（訪 S11-20070208）

（十）溝通的方式

受訪學童對於解決同儕溝通方式的壓力，則傾向於自行解決爲主。

「這也要自行處理」（訪 S01-20070103）
「我只希望自己處理」（訪 S11-20070208）

三、課業的學習層面

（一）數學課程的學習

受訪學童對於解決數學課程學習壓力的需求，主要是「老師講解要清處」，其次是「個別輔導」、其餘是數學習題難易適中、採取遊戲的教學方式、上課的內容不要超出範圍、數學習題要適量、不要逼迫學生學習；「S11」、「S14」、「S20」覺得是自己的事，自己處理。

1. 老師講解要清處

學童對於數學課程學習壓力的解決需求是，希望老師把比較難的題目或習題，能夠用比較簡單的概念表達出來，最重要的是老師對於數學的觀念要清處，因此表達或講解的時候，讓學童能夠聽的比較懂，這樣有助於學童數學課程的學習。

「老師可以清處的把那個過程跟我講…」（訪 S01-20070103）
「看可不可以把比較難的東西，講的比較簡單一點」（訪 S02-20070107）
「上課的時候，老師可以比較難的習題講清處一點，回家的時候習題可能會覺得簡單一點」（訪 S05-20070112）
「就叫老師數學講清處一點」（訪 S13-20070301）

「希望老師的講解能夠讓我懂一點，讓我比較懂一點」（訪 S15-20070305）
「老師講課的時候可以講清處一點（訪 S16-20070307）

2. 個別輔導

學童對於解決數學課程學習壓力的需求是，希望老師能夠個別輔導，一題一題慢慢的解給他看。

「教我一下數學這個要怎麼做丫，（問：個別輔導一下）對！個別輔導一下」（訪 S17-20070309）
「一題一題解釋給我聽…」（訪 S16-20070307）
「希望萬一數學不會，老師可以一題一題的解給我看」（S08-20070125）

3. 數學習題難易適中

有些學童則表示，希望老師出的數學習題能夠難易適中，不要太難，而且不要超出範圍，如果因爲太難不會算，也不要逼他們一定要算出來。

「老師不要念太多了，六年級說一說，不要說到國中了…」（訪 S10-20070207）
「老師一天大概出的十題就好，不要一次出太多」（訪 S11-20070208）
「別一直逼那些不會的，逼他一直算一直算，他不會就不會」（訪 S20-20070314）
「我覺得老師不要把數學出的那麼難」（訪 S07-20070122）

4. 採取遊戲的教學方式

如果老師上課採取玩遊戲的方式，可能會增加上課的趣味，增加學童學習的興趣。

「數學簡單一點…希望老師邊教邊玩，這樣就大概教教就好，不要教的太多…」（訪 S10-20070207）

5.自行解決

「S14」、「S20」覺得是自己的事，自己處理就好，「S11」覺得自己專心一點就好，不用老師幫忙。

「自己解決就好了」(訪 S14-20070302)

「我覺得不用，因為我覺得不會，是自己的事情，不關學校什麼事情」(訪 S20-20070314)

「我不需要老師幫我解決，大概就是希望自己上課再專心一點」(訪 S11-20070208)

（二）社會課程的學習

受訪學童對於解決社會課程學習壓力的需求是，希望背社會可以分段、比較難的部份老師可以多講解幾次、社會畫重點的時候不要講的太快。「S01」、「S10」均表示希望自己解決。

「背書…可以不要一次背很多可以可以分段背」(訪 S04-20070110)

「老師可以把比較難的地方，可以多說幾次」(訪 S11-20070208)

「講重點時候，不要講太快，講的時候講慢一點」(訪 S16-20070307)

「…自行處理吧」(訪 S01-20070103)

「還是自己解決比較好」(訪 S10-20070207)

（三）體育課程的學習

受訪學童對於解決體育課程學習壓力的需求，以「老師上課的內容要適當」的需求爲主，其餘是「老師要指導動作的技巧」、「採分組的上課方式」。「S17」則表示希望自己解決。

1. 老師上課的內容要適當

老師上課的內容要適當，是指學童希望老師在選擇課程的時候，要顧及學生的程度，一些難度比較高的，如跳高或是會比較累的如跑八百，都不要上。此外「S09」則希望老師上課的內容不要只聽某些人的建議。

「希望老師不要太聽男生的話，因為男生越玩越變態」(訪 S09-20070205)

「希望體育課一些比較難的東西都不要常常上」(訪 S02-20070107)

「叫老師不要上跳高，我覺得太難了」(訪 S08-20070125)

「希望以後不要跑八百公尺，因為跑的化會很累」(訪 S16-20070307)

2. 老師要指導動作的技巧

老師要指導動作的技巧是指，學童希望老師能夠指導一些運動的技能，讓學童在體育課程的學習能夠更熟練。

「做不好的項目希望老師可以多教一點」（訪 S06-20070116）
「上課要教同學怎麼跳丫」（訪 S13-20070301）

3.採取分組上課的方式

「S03」則希望老師採取分組上課的方式，這樣讓她覺得比較沒有壓力。

「上課的時候，男生可以先到一邊練習打籃球或打躲避，女生先到那邊去玩，那樣男生就不會看到我們女生輸球的樣子」（訪 S03-20070108）

4.自己解決

在這方面的壓力，「S17」覺得這要靠自己的努力，只要多運動就好了，

「只要我多運動就好了，老師應該沒有辦法，自己要靠自己努力」（訪 S17-20070309）

（四）電腦課程的的學習

受訪學童對於解決電腦學習壓力的需求是，希望電腦老師能夠調整上課的方式，比如說老師派的電腦功課不要太多、講解的時候要慢一點，或電腦課也可以多玩一些遊戲。此外學童則希望導師，不要耽擱學生上電腦課的時間。

「希望老師上課的時候，可以讓我們玩電腦，不要功課派太多」（訪 S12-20070214）
「叫老師以後講解的時候，稍微講慢一點，這樣就可以了…」（訪 S18-20070312）
「（電腦課）能夠多常玩遊戲，不要一直做功課」（訪 S10-20070207）
「希望以後老師不要再叫人家背詩了，讓我有時間去上電腦課」（訪 S10-20070207）

（五）綜合課程的的學習

受訪學童對於解決綜合課程學習壓力的需求是，希望老師要按課表上課，或採取遊戲的上課方式。

「叫老師不要亂用人家的課...（問：你希望老師按課表上課就對了）對」（訪 S10-20070207）

「就是一些老師可以討論看看，可不可以不要做那個動作，可以玩一些比較好玩的遊戲，不要做那些很醜的動作」（訪 S02-20070107）

（六）藝文課程的的學習

受訪學童對於解決藝文課程學習壓力的需求，以「調整上課的內容」的爲主、其次是「老師適時的指導」、「老師教學準備要充份」。

1. 調整上課的內容

受訪學童表示，對於解決藝文課程的學習壓力需求，他希望老師能夠調整上課的內容，例如不要常唱歌、盡量少上陶土課，此外還有學童表示，希望課程可以由他們決定。

「…老師可不可以不要叫我們唱歌，就是不要常唱歌」（訪 S02-20070107）

「想說以後，老師都不要上陶土課」（訪 S16-20070307）

「就是一些比較簡易的，或一些表演就省略掉，或是改掉改一些，就同學自己做決定」（訪 S20-20070314）

2. 老師適時的指導

解決這方面的壓力需求，有些學童表示，他們希望老師能夠指導他們吹笛子的技巧。

「…老師可以教我們怎麼讓笛子吹的更好」（訪 S04-20070110）

「（老師）教我們怎麼吹怎麼寫」（訪 S17-20070309）

3. 老師教學準備要充份

老師教學準備要充份，是指學童希望老師在上課前，把要上課的資料備齊。

「（藝文）老師直接幫我們寫一寫，直接印給我們就好，就是把一些講義或資料先準備好…」（訪 S10-20070207）

（七）自然課程的的學習

受訪學童對於解決自然課程學習壓力的需求是「自然實驗讓組員輪流做」、「老師可以做重點的歸納」、「老師加強管教」、「建議學校換老師」。

「…（做自然實驗）可能從第一位開始慢慢輪…這樣一直輪到大家都有做到…」（訪 S03-20070108）
「希望老師也可以把比較重要的重點都講出來，考試的重點講一講，讓我們比較好複習」（訪 S12-20070214）
「上課的時候…同學講話的時候，就會影響到我…希望老師嚴格一點，比較兇一點，這樣子他們比較不會講話」（訪 S15-20070305）
「希望自然老師換一個，因為老師講話很模糊，換一個說不定可以講的很好…」（訪 S09-20070205）

（八）國語課程的的學習

受訪學童對於解決國語課程學習壓力的需求是「造句的題型要簡單一些」、「加強指導學生如何寫作文」，「S13」則表示自己解決，問同學就好。

「希望造句少造一點，寫那個注音加國字…改錯字就好了，因為改錯字你一看就知道，造句的話要想很久，每次不是三題就是五題」（訪 S10-20070207）
「我希望老師可以多上多教我們怎樣寫作文」（訪 S06-20070116）
「不用！問同學就好了」（訪 S13-20070301）

（九）英文課程的的學習

受訪學童對於解決英文課程學習壓力的需求是「老師講解要清處」、「老師的要求要合宜」、「老師能改善管教方式」、「個別加強輔導」。以下分別敘述之；

1. 老師講解要清處

學童表示，希望英文老師在講解的時候要詳細、清晰，而且可以的話，念的速度可以再慢一點，這樣子可能聽的可以仔細一點。

「希望老師講多次一點，講詳細一點」（訪 S13-20070301）

「就是以後念慢一點，詳細一點」（訪 S15-20070305）

2. 老師的要求要合宜

老師的要求要合宜，是指希望英文老師對於背單字或句子的量，不要太多，如果英文考試考太差，能夠再給學生一次機會，可以先不要罰寫。

「我覺得老師不要讓我們一次背那麼多，要背少一點」（訪 S07-20070122）
「叫老師可以再給我一次機會，第一次先不要寫，下一次再考爛的話再寫」（訪 S20-20070314）

3. 老師改善管教方式

老師改善管教方式，是指希望英文老師上課的時候，要把事情弄清楚，不要隨便誤會學生，或者管教的態度不要那麼兇。

「希望老師把眼睛睜大一點，不然那個都會誤會別人…」（訪 S19-20070313）
「我希望英文老師可以不要那麼兇…」（訪 S08-20070125）

4. 個別加強輔導

個別加強輔導是指，希望英文老師能夠個別輔導，讓他多練習幾次，抽空加強練習。

「讓我多寫幾次，讓我多寫幾次可以熟練一點」（訪 S03-20070108）
「請老師找時間，叫我寫一些東西，慢慢學習」（訪 S18-20070312）

（十）功課方面

受訪學童對於解決功課方面的壓力需求；主要以「功課要適量」的需求爲主。其餘是「功課的講解從簡單的講起」、「功課盡量出課內的」。以下分別敘述之；

1. 功課要適量

學童在解決功課壓力的需求上，他們希望老師派的功課量能夠適量，功課能夠少一點是最好。

「老師功課可以派少一點或是不要加一些功課進去寫…」（訪 S02-20070107）
「老師要把功課出少一點」（訪 S07-20070122）
「希望老師以後功課派少一點」（訪 S12-20070214）
「希望老師功課，能夠一天派一二樣就好了」（訪 S15-20070305）
「叫老師功課不要派那麼多，一天派一二樣就好」（訪 S14-20070302）
「…功課很多的話，可以分兩次把它查完，這樣子的功課，安親班評量的進度比較不會落後」（訪 S04-20070110）

2. 功課的講解從簡單的講起

功課的講解從簡單的講起，是指老師在講解功課的時候，先由簡單的講起，然後再講比較深的，能夠按部就班的講解。

「希望老師上課的時候，先講簡單的話，大家都聽的懂，再講比較深的，然後大家就可能比較知道怎麼按部就班，怎樣上課」（訪 S03-20070108）

3. 功課盡量出課內的

學童覺得如果功課的內容超出範圍，讓他們不知如何應付，因此希望老師在出功課的時候，不要超出範圍，盡量出課內的。

「大概就是希望說，老師盡量出一些課內的，少出一點課外的，全部都是課內的，就不好玩了」（訪 S11-20070208）

4. 自行處理

對於功課的壓力，「S03」覺得是自己的事不需要老師幫忙，「S08」則希望自己解決。

「…這應該是自己做的事，應該不需要老師幫忙」（訪 S03-20070108）
「應該是自己解決吧」（訪 S08-20070125）

四、考試層面

（一）考試答題方面

受訪學童對於解決考試答題方面的壓力需求；主要以「試題難易適中」的

需求爲主、其次是「考題適合學生程度」、「增長考試的時間」、「個別輔導」,「S01」、「S08」、「S11」、「S13」則表示這是自己的問題，希望自己處理。

1. 試題難易適中

試題難易適中，是指學童希望老師出的考題能夠簡單一點，不要出太難，而且盡量出課內的。

「考試的題目出簡單一點…」(訪 S10-20070207)
「題目最好是猜的，就可以猜到的，念的很順就給它出…就出簡單的」(訪 S10-20070207)
「叫老師出題目簡單一點，就是很簡單、很好做、這樣就考的好」(訪 S13-20070301)
「希望題目就出簡單一點，透露題目給我們知道一點點就好了」(訪 S13-20070301)
「不要出太難，盡量出課內的」(訪 S14-20070302)

2. 考題適合學生程度

考題適合學生程度，是指考題盡量是學校教的，不要超出範圍，有些學生則希望比較難的項目如修辭學不要考。

「希望那種大題（修辭法）就不要考就好了…」(訪 S09-20070205)
「考那種學校教的，不要考課外的」(訪 S16-20070307)

3. 增長考試的時間

受訪學童對於考試會感到壓力的原因是,覺得考試的時間太短怕題目沒有寫完，所以學童希望學校能夠延長考試時間，或者如果考試時間到了，可以在多延長十分鐘。

「希望可以增長時間，假如說先寫完的先交，這樣子就是等那個（考卷）寫完了，再拿去交」(訪 S01-20070103)
「…考完試時間到了，老師可以給還沒寫完的（學生）十分鐘，讓他們自己慢慢想」(訪 S04-20070110)

4.個別輔導

「S15」則表示，希望考前老師能夠個別輔導，讓他多練習一些類似的題目。

「（想了一些時間）我希望考試類似的題目，可以讓我寫過，然後這樣就會比較懂」（訪 S15-20070305）

5.自行處理

「S11」、「S08」則表示這是自己的問題，希望自己處理，不想麻煩老師，「S01」、「S13」認爲那是考試是不可以幫忙的，覺得要自己處理。

「應該沒有！因為…怕那個（改錯字），是自己的問題」（訪 S08-20070125）
「只要自己解決就好了！不然去麻煩別人，別人也要讀書丫那會不好意思」（訪 S11-20070208）
「不用幫助，因為考試不會，學校要怎麼幫助呢！這是考試ㄟ」（訪 S13-20070301）
「…是要自己處理，因為那個是考試」（訪 S01-20070103）

（二）考試干擾的情況方面

受訪學童對於解決考試被干擾的壓力需求是，希望老師謹慎處理考試狀況、調整學生考試的坐位、監考老師不要隨便離開教室、監考老師不要干擾學生考試。

「希望說…（考試的時候）我去跟別人借筆的話，（老師）不要把我當成作弊」（訪 S01-20070103）
「考試的時候，請老師把他們兩個分開就好了，這樣我思考的時間會比較多吧」（訪 S02-20070107）
「希望老師在考試的時候，不要隨便離開教室」（訪 S01-20070103）
「希望監考老師只要好好的坐在那邊，看其他考卷或什麼的，不要一直在那邊走過來走過去」（訪 S11-20070208）

（三）考前的準備方面

受訪學童對於解決考前準備的壓力需求；主要爲「透露考試的重點或題目」、「考試的時間延後」、「幫忙和家長溝通」、「個別輔導」。在這方面的壓力需

求，很多受訪學童則表示這是自己的問題，不需要幫忙，希望自己解決。

1. 透露考試的重點或題目

受訪學童表示，如果事先知道考試相關的題目，準備的時候，會有一個方向，這樣在準備考試的時候就比較不會緊張，壓力比較不會那麼大。

「學校就透露一些題目，或者是重點，題目或者是重點都可以，反正就是考試的題目就可以」（訪 S13-20070301）

「老師可以透露一下考試的題目，如果知道這題會考，就會去想這題要怎麼做，這樣就會比較有信心一點」（訪 S20-20070314）

2. 考試的時間延後

受訪學童表示，如果學校把考試時間延後，就可以有充分的準備時間，那樣壓力可能就不會那麼大。

「希望學校把要考試的時間，改到下午這樣，早上就有時間讀」（訪 S12-20070214）

3. 幫忙和家長溝通

幫忙和家長溝通，是指希望老師幫忙跟家長講，要有適當的休息時間，不要一直看書。

「我覺得老師可以跟我媽媽講說，就是不要一直看書，要輕鬆一下這樣子」（訪 S07-20070122）

4. 個別輔導

個別輔導是指，在準備考試的時候，希望老師能夠個別的指導，增加對於課程內容的了解。

「希望老師，她在教我的時候，可以讓我懂那一題的意思」（訪 S15-20070305）

5.自行解決

在這方面的壓力需求，受訪學童則表示這是自己的問題，不需要幫忙。

「…那是自己的問題」(訪 S01-20070103)

「…我覺得考試都是自己的事，不想要別人管」(訪 S02-20070107)

「應該比較不用吧」(訪 S05-20070112)

「應該沒有吧」(訪 S08-20070125)

「自己解決，就是自己平常時要複習」(訪 S14-20070302)

「自己處理，不用幫忙」(訪 S16-20070307)

「好像老師不太可能會幫助我，希望同學幫助，考試的題目這些怎麼做」(訪 S17-20070309)

「就沒有！只能把那個壓力放在心裡面，就忍著就好了，告訴老師，老師也不會理」(訪 S18-20070312)

（四）考試成績方面

受訪學童對於解決考試成績的壓力需求；主要是「改善管教方式」、「試題難易適中」、其次是「老師能加強複習」、「個別輔導」、「足夠的時間檢查考卷」。

1. 改善管教方式

考試成績的壓力主要來自於老師或是家長的處罰，因此很多學童都表示，他們希望家長對於處罰的方式和態度都能夠改變。

「安親班老師，不要用打的，用罰寫的」(訪 S02-20070107)

「不要用罰寫的，因為這樣子手會很酸」(訪 S09-20070205)

「希望安親班的老師，考試完不要打小朋友…很開心的對待我們，不要那麼兇」(訪 S19-20070313)

2. 試題難易適中

這方面壓力的解決方式，學童則希望考試的題目能夠簡單一點，不要太難。

「考試的題目出簡單一點」(訪 S06-20070116)

「我覺老師不要把數學出的太難」(訪 S07-20070122)

「老師不要出太困難的，出簡單一點，越簡單越好」(訪 S09-20070205)

3. 老師能加強複習

解決考試成績所造成的壓力，有些學童則希望老師能夠加強一些課程的複習，或者加強複習一些跟月考相關的題目。

「因為目前六年級課程比較難，我覺得如果複習的時候，講到下課，會比較好…」（訪 S03-20070108）
「希望老師能複習月考的題目，考試就會考的比較好，這樣媽媽心情可能會比較好一點…」（訪 S03-20070108）

4. 個別輔導

個別輔導是指，學童希望老師能夠個別加強課業的輔導，比如說，去黑板演算並加強數學不會的地方，「S08」則希望老師能夠個別一題一題的教導。

（思考…）叫老師上課，如果有教到數學的話，就叫我上去黑板算，加強我不會的地方」（訪 S20-20070314）
「希望老師再加強我的數學，我不會的數學，老師可以一題一題教我」（訪 S08-20070125）

（五）考試身體狀況方面

受訪學童對於解決考試身體狀況的壓力需求是，希望老師能夠多體諒學生，讓學生有多一點時間休息，同時也可以藉著個別輔導，來增加學童的自信心，讓學童不會那麼緊張，但是「S03」卻覺得是自己的問題。

「希望老師在學生不舒服的時候，可以停止測驗，叫他到保健室休息，不用說一定要跑完」（訪 S02-20070107）
「希望考試前可以派少一點的功課，這樣就不會那麼累」（訪 S04-20070110）
「希望老師可以很用心的教我，我也很專心的聽，這樣考試就會很好，這樣考試就比較不會緊張了」（訪 S12-20070214）
「可能是自己的問題吧！流手汗肚子痛都是自己本身的問題」（訪 S03-20070108）

（六）發考卷的情況方面

受訪學童對於解決發考卷情況的壓力需求；主要以「考前加強複習」的需求爲主、其次是「考題難易適中」、「老師幫忙掩飾」，「S13」則表示無法處理，「S05」、「S08」覺得這是自己的問題，不會請老師幫忙。

1. 考前加強複習

考前加強複習，是指學童覺得要解決這方面的壓力，希望老師在考前加強複習，增加熟練度，那樣考試的成績可能會比較好，發考卷的時候，壓力就會減低了。

「老師在考試或學期末的考試的時候，可以給同學一些的加強，加強同學比較弱的科目」(訪 S04-20070110)

「希望老師可以在考試前幾天，幫我們做最後的加強」(訪 S04-20070110)

「平時就是讓我們寫一些數學題目，多做一些題目…」(訪 S15-20070305)

「老師放學的時候，都找我來教，給我加強練習」(訪 S16-20070307)

2. 考題難易適中

考題難易適中是指，如果出的題目不會太難，讓學童都會寫，這樣成績可能會比較好一些，發考卷的時候就比較不會緊張。

「…以後找時間，拿考卷給我寫讓我會，讓我學會那種類型的題目，那樣就好了」(訪 S18-20070312)

「…(考試題目)看可不可以出簡單一點…」(訪 S02-20070107)

3. 老師幫忙掩飾

因爲怕考試成績被同學看見，所以「S17」希望老師發考卷的時候，能夠把考卷遮起來。

「老師發考卷的時候，都摺起來發，否則發的時候有人會看到，如果考太爛就把它遮起來…」(訪 S17-20070309)

4. 無法處理或自行處理

「S13」則表示無法處理，「S05」、「S08」覺得這是自己的問題，不會請老師幫忙。

「都會很緊張，老師沒辦法幫忙，因為都會很緊張，發考卷不管用什麼方法都會很緊張」(訪 S13-20070301)

「應該沒有吧！因為自己平常要訓練好這種膽量，應該不需要別人幫忙」(訪 S05-20070112)

「這方面的壓力，我不會請老師來幫忙我」(訪 S08-20070125)

五、各項比賽方面

（一）團體接力競賽方面

受訪學童對於解決團體接力競賽的壓力需求；主要以「加強訓練」的需求爲主、其次是「灌輸學生正確的觀念」、「老師能夠多體諒學生」、「謹慎選擇比賽選手」、「不要舉辦這項比賽」。「S13」、「S17」則表示無法解決。

1. 加強訓練

學童希望老師能夠加強他們在這方面比賽的技能訓練，如他們希望老師加強他們的體能和跑步，還有加強他們接棒的技巧。

「希望老師體育課以前都先跑幾圈再來上課…」（訪 S06-20070116）
「…希望老師讓我一直練練跑步」（訪 S08-20070125）
「希望老師能夠教我們接棒，教正確接棒方式」（訪 S11-20070208）
「就加強訓練」（訪 S13-20070301）

2. 灌輸學生正確的觀念

有些學童希望老師跟同學宣導一個觀念，希望同學不要因爲比賽的結果，或者是個人因素，而去責怪同學，要有運動家的精神和風度。

「假如人家跑很慢的話，希望老師叫男生不要罵那些髒話」（訪 S03-20070108）
「叫同學說比賽就是不要責罵同學」（訪 S04-20070110）

3. 老師能夠多體諒學生

學童則表示，他們希望老師不要因爲比賽結果不佳而責罵學生，畢竟大家都已經盡力了。此外「S18」則希望賽前的練習，老師能夠讓學童適度的休息，不要太累。

「希望老師如果我們跑輸了，希望老師不要處罰，因為大家已經盡全力了」（訪 S12-20070214）
「…（賽前的練習）以後讓我們找時間休息就好，就是跑幾分鐘就好…這樣子才不會太累」（訪 S18-20070312）

4. 謹慎選擇比賽選手

謹慎選擇比賽選手，是指老師對於比賽選手的選擇要慎重，希望老師選擇跑步比較快的人去參加比賽，還有學校田徑隊的選手也不宜參加比賽。

「我覺得老師可以選比較快的去跑，比較慢的不要跑」（訪 S07-20070122）
「就是比賽的時候，田徑隊的女生少一點」（訪 S01-20070103）

5. 不要舉辦這項比賽

「S01」可能真的很不喜歡這項比賽，所以他建議學校停止舉辦。

「…不要常常就是辦那個大隊接力的那個比賽…」（訪 S01-20070103）

6. 沒有辦法解決

「S17」則表示無法解決，因爲他們覺得已經分出勝負了，而「S13」則希望盡自己的能力，跑快一點就好了。

「那個是在運動會，就沒有辦法，就沒有辦法，已經分出勝負了 」（訪 S17-20070309）
「沒辦法解決！自己就跑快一點」（訪 S13-20070301）

（二）鉛球比賽方面

受訪學童對於解決鉛球比賽的壓力需求是，希望老師要肯定學生的能力、學校要做好比賽保護措施、不要強迫學生參加比賽。「S14」覺得是自己的問題。

「就是叫老師不要對別人沒有信心」（訪 S01-20070103）
「老師比賽前可以準備一些護具之類的」（訪 S04-20070110）
「不要強迫學生去參加比賽」（訪 S11-20070208）
「自己的問題吧」（訪 S14-20070302）

（三）躲避球比賽方面

受訪學童對於解決躲避球比賽的壓力需求是，希望學校不要舉辦這項比賽，或賽前老師加強訓練。此外也希望老師要控制好比賽的秩序。

「我覺得學校不要比賽那個躲避球…」(訪 S07-20070122)
「(思考…) 叫老師去跟其它班的老師說，可以換其它的活動」(訪 S20-20070314)

「體育課的時候多上一點躲避球的課…教我們怎麼樣才打的到別人」(訪 S06-20070116)
「叫女生不要那麼愛尖叫，要保持鎮定…」(訪 S10-20070207)

（四）才藝表演競賽方面

受訪學童對於解決才藝表演競賽的壓力需求；主要以「加強訓練」的需求爲主，其次是「老師事先指導技巧」、「老師能夠體諒學生」,「S02」、「S11」則表示希望自己處理。

1. 加強訓練

參加才藝表演方面，大部份的學童表示，希望老師在賽前，能夠加強訓練，比如說訓練膽量、技巧，這樣可以降低比賽的壓力。

「讓我先在班上練習一下」(訪 S05-20070112)
「希望學校發 DVD 片讓我們回去多練習一下，老師可以帶我們去活動中心練習」(訪 S12-20070214)
「老師能夠平常加強練習我們的膽量，讓我們不會那麼害怕」(訪 S15-20070305)

2. 老師事先指導比賽的技巧

有些學童則表示，他們希望老師在賽前，能夠指導他們一些比賽的技巧，讓他們比賽的時候比較有信心。

「繪畫老師，就是要去比賽之前，要先跟我講說，要畫什麼東西，要先畫什麼東西，可以事先指導我」(訪 S16-20070307)
「希望能夠教我，那個字要怎樣寫」(訪 S16-20070307)

3. 老師能夠體諒學生

老師能夠體諒學生，是指希望指導老師賽前的訓練不要太嚴格。

「…有幾個老師就幫我跟那個老師講，因為大家都還沒有練熟，所以不要那麼的兇…」（訪 S03-20070108）

4.自行處理

「S02」則表示希望自己處理，因爲他們覺得老師不需要管那麼多，「S11」他不會希望老師替他解決這種事。

「比較不會老師管這個東西吧！…老師管我們的課業就很多了，不要管這些」（訪 S02-20070107）

「大概不會希望老師幫我解決吧」（訪 S11-20070208）

（五）演講比賽方面

受訪學童對於解決演講比賽的壓力需求是，希望老師賽前幫忙指導、老師不要強迫學生參加比賽和老師幫忙準備講稿。但是「S08」卻希望老師在賽前，不要叫他再上台練習講給同學聽。

「如果閩南語比賽前可以告訴我們，可以教我們念一些字比較難的那些句子」（訪 S04-20070110）

「老師應該尊重學生的意見，不要用強迫的」（訪 S09-20070205）

「老師可以早一點，幫我把演講稿找好」（訪 S15-20070305）

「…我會跟老師說我不想樣上去，我要自己背就好了，背給他聽就好了」（訪 S08-20070125）

（六）拔河比賽方面

受訪學童對於解決拔河比賽的壓力需求是，希望學校不要舉辦這項比賽、用鼓勵代替處罰、還有希望老師改變戰術，這樣也許可以減輕學生的心裡負擔。

「都不要拔河，打躲避就好，因為打躲避我們班很常贏，我們班跑接力大概都第一名」（訪 S10-20070207）

「希望老師不要叫我們抄課文，鼓勵我就好了」（訪 S11-20070208）

「希望把我們班第二個主力，排在我的前面，因為這樣我就可以減輕負擔」（訪 S14-20070302）

（七）分組比賽

受訪學童對於解決分組比賽的壓力需求是，希望老師能灌輸學生正確的觀念，要有運動家的精神，如果比賽輸了，也不要隨便就責罵學生，而且不要把輸贏看得那麼重。此外他們也希望老師在賽前加強體能和技巧的訓練。

「…在玩以前，就跟我們說比賽不能吵架…輸的不能去罵那個贏的」（訪S02-20070107）

「告訴同學不要把輸贏看的那麼嚴重，盡力就好了」（訪 S02-20070107）

「教練可以幫我們那個比賽的前幾天，進行加強體能訓練和做戰方式的訓練」（訪 S04-20070110）

（八）整潔比賽

研究對象對於解決整潔比賽的壓力需求是，希望老師能夠多體諒學生的感受，不要因爲沒有得名就責罵他們。

「老師不要太兇，又不是我們故意不要得的，我們也想要得」（訪S09-20070205）

六、學校常規適應方面

（一）穿運動服裝的規定

受訪學童對於解決學校規定穿運動服裝的壓力需求；主要以「希望不用經常穿運動服」、「要顧及學生的需求」爲主，其次是「管教不要太嚴格」。

1. 希望不用經常穿運動服

當學童對於穿運動服裝的規定不能適應時，他們對於解決這個壓力的需求是，希望穿運動服的次數少一點。

「希望學校只有禮拜五穿，或運動會穿就好，其中就不用穿了」（訪S09-20070205）

「就沒穿也沒關係，有時候沒穿沒關係，只要運動會那天穿就好了」（訪 S13-20070301）

「運動服穿一天就好」（訪 S16-20070307）

2. 要顧及的學生的需求

有些學童對於穿運動服的規定不適應，主要是因爲不喜歡穿運動服裝，因此如果把運動服改成學生喜歡的樣式，可能學童就不會排斥穿運動服了。

「…學校改一些比較好看的東西，加一些東西」（訪 S02-20070107）
「學校夏天的運動服，可以改良一下」（訪 S05-20070112）
「我覺得…把運動服用好看一點」（訪 S07-20070122）

3. 管教不要太嚴格

有些學童表示，希望老師或學校在這方面的要求，不要那麼嚴格。

「（學校或老師）不要太在意去穿運動服這件事情」（訪 S01-20070103）
「希望學校穿運動服的時候檢查不要那嚴厲」（訪 S04-20070110）

（二）路隊的常規訓練

受訪學童對於解決路隊常規訓練的壓力需求；主要以「常規訓練的過程宜簡化」爲主，其次是「糾察隊調查清處再登記」、「加強路隊秩序的維持」。「S17」則表示自行處理。

1. 常規訓練的過程宜簡化

常規訓練的過程宜簡化，是指希望導護老師，在路隊常規訓練的時候，時間不要太長，以免拖延學童放學的時間。

「排隊跟放學就好了…就這樣排隊回家就好…不用管那麼多了，反正到最後一定要回家」（訪 S01-20070103）
「我覺得老師不要在那邊說什麼（政令宣導）讓我們早點回去」（訪 S07-20070122）
「導護老師不要叫我們蹲下，可以讓我們趕快放學」（訪 S15-20070305）
「放學的時候，不要限制幾分鐘一定要到路隊集合，訓話的時間也不要太長…」（訪 S05-20070112）

2. 糾察隊調查清處再登記

有些學童表示，他們希望糾察隊在執勤的時候，能夠把情況搞清處，不要隨

便亂登記。

「希望說叫糾察隊先把人搞清處再登記，要不然會誤會」（訪 S02-20070107）
「把說話的人把他登記起來，沒有講話的不用」（訪 S06-20070116）

3. 加強路隊秩序的維持

可能是路隊太過於吵雜，這樣會讓學童感到很煩，因此受訪學童表示，希望學校能夠多派一些糾察隊來維持路隊的秩序。

「叫學校派多一點的糾察隊下來抓，這樣就不會吵了」（訪 S13-20070301）

4. 自行處理

「S17」則表示自行處理，因爲他覺得這方面的壓力，學校或老師也沒有辦法處理。

「…這個學校或老師也不能夠處理丫！規定就是規定，就是沒有辦法處理，所以我要自己處理就好了」（訪 S17-20070309）

（三）健康操動作的要求

受訪學童對於解決健康操動作要求的壓力需求是，希望學校要顧及的學生的感受、要求不要太嚴格，而且跳的時候，要選擇適當的地點。

「我覺得學校讓我們健康操跳一次就好，跳很多次我覺得很難看」（訪 S07-20070122）
「盡量不要規定要勾手或牽手，可以換別的動作，女生可以跟女生一組…」（訪 S09-20070205）
「跳不好一點沒關係，運動會那天跳好一點就好了」（訪 S13-20070301）
「叫老師不要一直說，一直把我們留下來，就不要太嚴格」（訪 S20-20070314）
「…不要常常跳健康操或者到陰涼的地方跳」（訪 S01-20070103）

（四）學校作息時間的規定

學童對於解決適應學校作息時間的壓力需求；主要以「延後到校時間」、「午休可以不用睡覺」的需求爲主，其次是「延長下課時間」、「調整上課時間」。

1. 延後到校時間

學童覺得上學的時間太早對他們而言會造成壓力，因此希望學校的作息時間，可以稍做調整，不要規定那麼早到校。

「不要那麼早到校…」（訪 S05-20070112）
「希望 8：00 才到校就好了對丫 8：00 在來上學就好了」（訪 S11-20070208）
「希望可以把（上學）時間延後一點，這樣子就可以多睡一點」（訪 S12-20070214）

2. 午休可以不用睡覺

學校規定午休時間一定要午睡，對於學童而言也許會造成一定程度的困擾，因此他們希望學校能夠放寬規定，午休只要不要吵就好，沒有睡覺沒關係。

「如果中午可以不要睡覺」（訪 S12-20070214）
「午修不要隨意亂走動，抬頭沒關係，只要不要隨意走動就好」（訪 S16-20070307）
「叫老師不要刻意一定要叫我們一定要睡覺…安靜就好了」（S20-20070314）

3. 延長下課時間

下課是學童玩樂和休息的時間，有些學童希望下課的時間可以延長，讓他們有多一點休息和玩樂的時間，這樣可能可以達到休閒效果。

「我覺得不要把下課時間用的那麼短，長一點會比較好」（訪 S07-20070122）
「下課的時間多一點，不要那麼少」（訪 S17-20070309）

3. 調整上課時間

可能是上課的時間太長，讓他們覺得很煩，因此有些學童建議學校能夠調整上課的時間。

「不要每天，只要禮拜三禮拜五來讀書會就好，然後二四不要有讀書會這樣子」（訪 S08-20070125）
「希望改一下，星期一和星期五都可以讀半天」（訪 S17-20070309）

（五）班級秩序常規方面

受訪學童對於解決，班級秩序常規的壓力需求是，希望老師調整處罰的方式、廢除上課講話要舉手的規定、老師問清楚遲到的原因再處罰、加強學生的管教以維持班上秩序。

「希望不要這樣罰，說什麼愛校服務就好了，不要再罰寫」（訪 S10-20070207）
「如果不是我們講話的話，就不要全班都站起來」（訪 S16-20070307）

「我覺得不要規定講話的時候一定要舉手」（訪 S07-20070122）
「叫老師如果上課的時候，有什麼原因遲到，可以請老師問清處原因再處罰」（訪 S14-20070302）
「盡量管好那些皮到要死的臭男生」（訪 S11-20070208）

（六）週會常規訓練

受訪學童對於解決週會常規訓練的壓力需求，主要以「常規訓練時間不要太長」爲主，其次是「老師幫忙勸誡」，「S17」則表示沒辦法解決。

1. 常規訓練時間不要太長

受訪學童表示，如果週會的時間太長，讓他們很難適應，因此希望週會的時候，導護老師能夠長話短說，不要把週會的時間拖太久。

「我覺得學校不要講太多東西…」（訪 S07-20070122）
「叫他（導護老師）不要在上面講一大堆，不要在那裡訓話，要長話短說」（訪 S13-20070301）
「（訓話的時候）就是每次在台上講話的時候，不要講太久…」（訪 S19-20070313）

2. 老師幫忙勸誡

「S18」表示，因爲唱國歌有人惡作劇害他被留下來，因此他希望老師能夠幫忙他，去叮嚀那些惡作劇的學生，不要惡作劇，以免害到其它同學要一起被留下來。

「…（唱國歌因為同學故意惡作劇被留下來）叫老師叮嚀他們，要不然就是

找別班老師叮嚀，讓他們不要那個（惡作劇），這樣我們全班就不會受罪了」（訪 S18-20070312）

3. 自行處理

「S17」則表示這方面的壓力，學校沒辦法解決，只有自己才可以處理。

「沒辦法解決…只能我一個人才能解決…」（訪 S17-20070309）

（六）整潔工作的要求

受訪學童對於解決整潔工作要求的壓力需求，「S04」希望老師協助處理，加派一些的人手幫忙打掃。此外「S08」則希望老師幫忙換掃地工作

「希望掃地的時候派多一點同學」（訪 S04-20070110）

「我希望老師叫男生去做，我做教室的就好了」（訪 S08-20070125）

（七）學校門禁的規定

受訪學童對於解決學校門禁規定的壓力需求是，希望學校適時的開放門禁。

「希望去買東西，一個禮拜幾次就好，不要限制說都不能出去買…」（訪 S10-20070207）

七、身體狀況的層面

（一）身體不適的情況

要解決身體不適所造成的壓力問題，受訪學童希望老師能夠顧及學生的身體狀況，其次是希望學校能多一些醫護人員、或者老師幫忙處理不舒服的情況。以下分別敘述之；

1. 顧及學生的身體狀況

當身體不適會造成學童的壓力時，學童則希望老師能夠顧及到他們的身體狀況，並且體諒到他們內心的感受。

「老師演講的時候，不要講那麼長，要顧到我們學生的身體狀況…」（訪 S05-20070112）

「(上體育課身體不舒服)叫老師盡量不要跑步，或者在後面慢慢跑，不要太快」(訪 S09-20070205)

「以後開朝會不要站那麼久，否則腳會很酸…」(訪 S10-20070207)

「以後我們跑完，先讓我們喘幾分鐘也可以，讓我休息再說…」(訪 S18-20070312)

2. 多一些醫護人員

有些學童表示,要解決這方面的壓力,他們希望學校能夠增加一些醫護人員。

「應該是多一點護士阿姨吧！…」(訪 S02-20070107)

「看可不可以多一些護士阿姨…」(訪 S02-20070107)

3. 老師幫忙處理

當身體不適會造成學童的壓力時，學童則希望老師幫忙處理，比如說請老師幫忙調整坐位或解決問題，或者請老師幫忙與同學說明和解釋。

「(因為我的眼睛視力的關係，經常會頭痛)所以請老師盡量把我的位置調前面一點，這樣眼睛才不會那麼吃力」(訪 S11-20070208)

「週會的時候，看可不可以不要進去裡面，然後在外面等就好了」(訪 S15-20070305)

「老師幫我說，當天不舒服叫同學不要找我玩，因為我沒什麼體力」(訪 S04-20070110)

(二)預期身體會受傷的狀況

受訪學童對於解決預期身體會受傷的壓力需求是，希望學校訂定玩球一定要在球場玩的校規，此外還要加強環境的管理。

「規定一個地方，讓他們玩球，這樣別人在走路才不會提心吊膽」(訪 S01-20070103)

「把它定成校規吧，叫全部的人都在操場打」(訪 S02-20070107)

「規定說有些人不要在樓梯間玩球…」(訪 S05-20070112)

「我覺得學校的老師要叫他們要把拖把擠乾淨再拖，就是把水擠乾淨」(訪 S07-20070122)

（三）身體受傷的狀況

身體受傷的狀況，會對學童產生心理壓力時，要解決這方面的壓力，學童則希望老師能夠儘快通知家長，並能及時的處理。但是有些學童卻希望老師連絡家長的時候，不要把傷勢不要說的太嚴重，甚至不要連絡家長，如果是惡作劇所造成的傷害，受訪學童則希望老師能夠告知對方家長，加強管教。「S04」、「S06」、「S12」表示自己處理或只需要同學幫忙。

「如果是很嚴重的話請老師叫家長早一點，來再忙也要來」（訪 S05-20070112）
「希望老師可以叫同學帶我去健康中心擦藥」（訪 S06-20070116）
「希望老師盡量不要跟媽媽說就好」（訪 S08-20070125）
「就不要說的太嚴重，就減輕一點讓爸爸媽媽不要那麼擔心」（訪 S13-20070301）
「希望老師跟他家長說，叫他們的小孩不要惡作劇」（訪 S19-20070313）
「我只希望同學可以幫我」（訪 S04-20070110）
「（思考…）不知道，應該是自己處理吧」（訪 S06-20070116）
「自己解決，玩遊戲做運動的時候，不要做危險的事，就不會受傷了」（訪 S12-20070214）

（四）身體外表的狀況

因爲身體的外表被同儕取笑或批評，這是讓受訪學童感受到壓力的原因，因此學童希望，老師能夠幫忙勸導一些正確的觀念，但是這方面的壓力，多數受訪學童卻表示，希望自己處理或不知道如何處理。

1. 老師幫忙勸導

老師幫忙勸導，是指希望老師幫忙勸導學生，不要對於別人的外表，隨便批評或辱罵。

「老師叫同學不要這樣子說我」（訪 S04-20070110）
「我希望老師叫他們不要罵我」（訪 S06-20070116）

2.自行處理

這方面的壓力，很多學童傾向自行處理，原因可能是，他們覺得這是他

們自己的事，自己解決就好了，不需要老師或學校幫忙。

「自己解決！因為他們又不能幫助我，他們是講我髮型和衣服，那學校怎麼幫我解決，不可能幫我買衣服吧」（訪 S09-20070205）
「我可能會自己解決這種壓力，我就是盡量不要理他就對了」（訪 S11-20070208）
「沒有辦法，除非我自己輕一點就沒事了，這個我要自己處理」（訪 S17-20070309）
「自己解決吧…只希望自己解決就好了」（訪 S20-20070314）

貳、分析與討論

受訪學童表示，他們感受到來自於老師方面的壓力，主要是老師的教學方式和管教方式，如果老師採取合宜的教學方式和合理的管教，並且做好自己的情緒管理，那麼學童感受來自於教師方面的壓力就能舒解。此研究結果跟張照璧（1999）訪問學童有關合適的管教方式，黃鈺雯(2004)、何家儀（2003）對於如何建立良好的師生互動關係的論點相似。

在同儕壓力方面，學童傾向於自己解決，因爲他們怕求助於老師，會造成一些不必要的困擾，但是他們也會請老師幫忙勸解，或幫忙溝通化解彼此之間的衝突。有些受訪學童感受到同儕暴力的壓力時，他們希望老師加強學生的管教。

在課業方面，造成課程學習壓力的原因，主要是無法適應老師的教學方式，受訪學童表示，希望老師採取適合學童學習的教學方式，在教學方面也能夠尊重個別的差異，重視學童課業壓力的事實，並幫忙舒解。

在考試方面，受訪學童對於解決考試壓力的需求，大部份是希望老師能夠加強複習，並且希望考試的題目難易適中，由此可知學童對於考試成績的重視，爲了因應學生的需求，老師在考試的出題上，應該難易適中，顧及學生的程度，考前並能夠妥善的運用教學策略，以消弭學童的考試焦慮。

在各項比賽方面，受訪學童對於解決比賽壓力的需求，主要是希望老師能夠加強賽前的練習與指導，這樣可以增加比賽的技能，增加比賽的自信心，此外他

們還希望老師能夠向同學宣導，運動家精神的觀念。此研究結果和黃英哲（2003）建議比賽選手因應競賽焦慮的論點相似。

在常規適應方面，受訪學童對於解決學校常規適應壓力的需求，學童希望學校能將一些不合時宜的校規，能夠通盤的檢討，並加以改進，在常規訓練方面，學童則希望能夠簡化訓練的過程，並做合理的要求。

在學校生活中，在身體狀況方面，會讓學童感受到壓力，主要是身體不適或身體的傷害，讓他們心理感受到一些不舒服的感覺，因此受訪學童希望，學校能夠增加醫療的資源，並且加強學校安全教育和環境管理，營造一個安全又舒適的學校環境。

NTTU Library

第五節 探討相關教育人員對於學童學校生活壓力的因應策略

透過訪談國小教師、相關行政人員，分別對於學童在學校生活中所感受的師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力時，所採取的輔導策略，與解決壓力的行政措施，提出相關論述，茲分別說明如下；

壹、教師對學童學校生活壓力的輔導策略

透過訪談的結果分析，高年級學童在學校生活中所感受的，師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力時，教師所採取的輔導策略，分別敘述如下；

一、師生互動方面

「T01」老師表示，當她發現，她的管教方式對於學童造成壓力時，她會跟學生說明處罰的理由，並且和學生溝通一些觀念，讓他們能夠理解老師的用心，進而認同老師的做法，「T02」老師則會跟學生講解，爲何要學生遵守教室常規的理由，讓學生了解，遵守班級常規不但可以讓上課的學習效率更好，也可以提高上課的品質，這也就是老師要求特別嚴格的原因，相反的，當教師的管教方式對於學童造成壓力時，「T03」老師會讓學童在下課的時候，讓他來發洩他的情緒，或者讓他跟老師抱怨，藉此舒解他心裡不滿的情緒。

「他跟我相處的壓力，他對我這個老師在某方面他無法去體會到老師的用心，我就會先聽他的想法，然後先同理他，然後再告訴他老師用心，並做心態的調整然後就這樣子」（訪 T01-20070502）

「學生是我給他的壓力，大部份都是有關於管教方式…我通常會向他們說

明，我為什麼要這樣子的規定，目的就是要求我們教室上課的品質，因為唯有遵從這些規定，我們上課會比較順，然後他們學習的效率會比較高，那如果沒有這些規定，通常就會讓教室常規不好，上起課來甚至該學的他們就沒有辦法去學，目的就是了解老師對他們的要求」(訪 T02-20070503)

「我通常會罵學生，如果學生覺得他真的很委屈的話，我會讓他來跟我講，讓他發洩他的壓力…他就會私底下跟我抱怨就說「老師剛剛你太兇了，或者老師剛剛你誤會我了，老師剛剛明明不是我是他之類的」我會讓他解釋清楚…有關情緒處理或者是跟他講道理的部份，就是會利用下課時間來處理，這樣讓他的情緒就可以舒解」(訪 T03-20070504)

「T03」老師表示，如果學童對於老師所派的功課，會產生壓力，他會斟酌功課的量，並加以調整，而且和家長商量，經過家長同意後，讓學童的課業減少一點，以降低這方面的壓力，「T01」老師和「T03」老師有相似之處，她會先了解學生的程度，並先教導他們一些功課，如果還是無法解決他們這方面的壓力，她也會減輕功課的難度和數量。但是「T02」老師的做法和之前兩位老師有些不同，他會盡量讓他們去做，讓他們盡量去完成，如果無法完成或是不會，他會利用時間教導他們。

「對於功課的要求或者是作業方面的話，我會斟酌就是小孩子的想法不同，每個人可以承受的量也不一樣，那我就會看看別班這樣子，如果真的太多話我會減少，如果覺得說，跟別人比較起來還好的話，我就只針對他個人來處理，如果我跟他家長溝通，如果家長願意的話，我可以讓他這個小孩子可以寫少一點，就是有關功課的方面」(訪 T03-20070504)

「如果他們是功課壓力，來自我派給他們的功課壓力，我會了解他們程度，是不是我的功課派太難，然後我會先給他教導，如果教導他。他還是沒有辦法理解的話，我就會減輕它的難度。還有減輕他的數量，還有他的作業的份數」(訪 T01-20070502)

「比如說功課的難度太難或功課的量太多…如果說他真的在能力上無法去負荷那個比較難的問題的時候，其實我都會要求他盡量去想，他把他的想法寫在答案卷上面或者是作業簿上面，那至於作業沒有完成也沒有關係，因為我會在課後或隔天會再去檢討，把一些重點教給他們，不管在語文方面的或者在數學方面...」(訪 T02-20070503)

二、同儕互動方面

如果學童感受到同儕課業的比較壓力，「T01」老師會跟他說，每個人有每個人的才能，你自己盡力就好，就是請學童對於自己能力的肯定，不要太在乎別人的看法，「T01」老師同時也表示，當學童感受到同儕壓力時，他會看他感受程度再進行輔導，她會仔細的聽學童所感受到的委曲，並告訴他如何排解這方面的壓力。

「如果是同儕方面的壓力，如果是功課壓力好了！他都會比較丫！譬如說你的功課比我差丫！然後我就會告訴他，每個人有每個人的才能，不見得要跟他比，你自己要盡力而為，然後這樣就好了」（訪 T01-20070502）

「他跟同儕互動的情形所產生的壓力，我會先看看他自己感受的程度，是不是比較敏感，如果是單方面的他的敏感度，我會聽他講他的委曲在那裡，然後再告訴他怎樣去排解，就是說嘴巴是長在別人身上丫，隨便他說說，有時候他是故意鬧你的，那就不要太在意」（訪 T01-20070502）

如果學童感受到同儕的壓力時，「T02」老師通常會請他們自己先溝通協調，老師不會主動介入，如果在協調上有何問題，可以請他們找老師幫忙，讓他們自己找出一個平衡點，並消除彼此的成見。除此之外，他會用心的感受他們的委曲和不愉快的感覺，並幫助他們解決這方面的困擾。

「在同儕方面的壓力…我通常會要求他們彼此之間互相協調，然後給他們彼此一個中間，就是強者要求的和弱者要求的中間的一個平衡點…我通常不會給他們一個正確的答案，就是讓他們彼此去協調，我會跟那個弱者說，有問題可以跟老師談，所以他們會慢慢互相的除去彼此的成見，達到一個觀念溝通的目的」（訪 T02-20070503）

「…用心的聽他們的傾訴他們的委曲或不愉快的一些感受，之後我應該會替她解決這方面的困擾，比如說請同學告訴我，他們之間要怎麼做才可以消除彼此之間的衝突，或者請他們把話講清處說明白彼此雙方內心的感受...」（訪 T02-20070503）

當學童感受到同儕暴力威脅的壓力時，「T01」老師會先看暴力的程度來

做處理，如果已經造成身體傷害的話，他會先連絡家長並來學校共同解決這個問題，情節比較輕的，可能會私底下幫他們和解。但這方面「T02」老師，也會連絡家長，但是他和「T01」老師不同的是，他會處罰那些施加暴力的學童，以達到警惕的效果，之後他會安撫被欺凌者的情緒，並且讓暴力事件不再發生。

「我要看暴力程度到那裡，如果已經傷害到他身體了，如果他的身體受傷了，我會先了解情況，如果對方的小孩子是惡意的，我會請對方家長來解決這個問題，如果他是不小心的，對方是不小心的，可是被攻擊的人很在意，我可能私底下跟他們和解」（訪 T01-20070502）

「真的太暴力產生的某種傷害的話，我會寫聯絡簿跟家長講，然後家長通常就會跟他們勸誡，告誡那些施加暴力的人，那我通常這方面我都會加以給那些同學一些處罰，說喔下課不准下課，就罰站達到警惕的效果，罰站二十分鐘這樣子」（訪 T02-20070503）

「被欺凌者，通常他們是屬於比較弱勢的，那弱勢的我會跟他講說，強勢的已經接受到應有的處份，你能不能夠接受；第二個我會要求強勢者，比如說施加暴力的丫，或欺負的跟他道歉，看他願不願意接受，如果不願意接受的話，我會問他說那你希望怎麼樣...我們盡量做到，讓被欺凌的學童心裡比較平復...所以我都會用一種比較折中的方式...讓施加暴力的人知道不對的地方在那裡，以後他就不能用暴力來對待別人，所以在這方面他們就慢慢會，比較不會有暴力的行為」（訪 T02-20070503）

當學童遭到同儕排擠的時候，有時候會表現的更強勢，來表達他的不滿情緒，因此當老師發現這樣情況的學童，如「T03」老師所言，他通常會私底下跟他溝通，分析一些道理給他聽，請他盡量釋出一些善意，並且做好自己的情緒管理，但是「T01」老師則會找對方，共同來解決問題，並能讓他不再受到委曲。

「我後來就跟他說，你不要佔有慾那麼強，他們也可以跟別人做朋友，要不然大家會被你嚇跑了，我私底下去就跟他講，我就分析一些情況給他聽，讓他了解他這樣做只會讓他更沒有朋友而已，很多小朋友也會漸漸跟他疏遠，搞不好她這樣，也會造成其他同學的壓力，如果你先改善自己的行為，別的小朋友可能就會很喜歡跟你做朋友了」（訪 T03-20070504）

「他因為被排斥所以就變的很強勢…我就私底下跟他講說，我知道你內心的感受，只是你不喜歡把你的感受表現出來而已，你可以找時間和同學溝通一下，問他們對你有那些的意見，或者是需要改進的地方，脾氣不要那麼暴燥，讓自己去接納別人的批評，並且可以試著表現出一些的善意…」（訪 T03-20070504）

「如果人家是刻意的排擠他，那我可能要找對方的同學，去替他解決這個困難，讓他不要受委曲大概就是這樣」（訪 T01-20070502）

三、課業方面

當學童感受到課業的學習壓力時，「T03」老師說，首先他會先思考自己的教學方式，再聽取學生的意見和建議來加以調整，盡量建立一個溝通的管道，讓學童表達自己的意見，並和他們討論，以尋求一個解決之道。如果課業壓力是來自於科任老師，「T03」老師表示，他會起請科任老師多注意一下學生的狀況，並鼓勵學生，如果有課業上的問題可以向老師請教。

「如果學生對於我的教的課，會感受到一些學習壓力的話，我想我會先思考一些的問題，比如說我自己的一些教法，或者問他們對我的一些教學方式，有那些讓他們覺的很難適應，然後聽他們對於學習課程的困難之處，之後我會跟小朋友說，希望老師在教學上，讓你有一些讓你覺得有壓力的事情，你可以來跟我說，我們一起討論要怎麼解決，老師也很高興和你一起分享你的難題，並期望和你一起解決之類的話」（訪 T03-20070504）

「我跟科任老師溝通一下，希望他能夠注意一下班上學童上課的情況，並跟小朋友說，如果有課業上的問題，可以直接找老師談，跟他說你這方面的一些問題，並且把你在這那方面的學習，有困難的地方跟她（科任老師）說」（訪 T03-20070504）

在課業方面，有些學童感受到的壓力，主要是補習補的很辛苦，「T02」老師表示，他會教他一些舒解壓力的方法，如果還是無法舒解，他會請學生跟家長溝通協調。如果是老師的教學方式，讓學童感受到壓力，「T02」老師表示，他會一直重覆的講解一些最基本的東西，讓學童先了解最基本的東西，最後再教導比較

難的部份。

「我所了解到的都是他們整個禮拜都要補習很辛苦…如果同學有感受這方面的壓力的時候，我通常會問他說，你會不會很累，那你要不要去跟家長協調一下，我通常都鼓勵他說，要多運動，如果有需要的話，是不是找家長談…」（訪 T02-20070503）

「如果在課堂上…我講的方式讓學生聽不懂，我通常會回到最原始的基本點，讓他的基本能力再一步一步的再加強，就是一直在反覆這些東西，就是慢慢建構出能夠達到比較深的向度，就從最簡單的又再反覆…」（訪 T02-20070503）

「T01」老師覺得有些學童很認真，但是學業成績還是不理想，主要的原因可能是考試太緊張，或讀書的方法不對，因此這方面，他會教導他們一些正確讀書方法。此外「T01」老師表示，學童課業學習方面，以數學課程的學習壓力最重，因此她覺得數學的講解很重要，一定要讓學童了解之後，再慢慢做練習，並且找出錯誤的原因，同時她會就一些程度比較弱的學童做個別輔導。

「有些小朋友他是自己好勝心很強，他有時候是緊張考不好，或者他是很認真可是他的讀書方法是不對的，我會問他讀書方法是怎樣，我會針對某些部份，然後跟他講解，然後替他找出正確的方法」（訪 T01-20070502）

「比如說，他們在學習數學方面覺得有困難，我就會把他們的題目數降低，譬如說我一次只演練四題，然後請小朋友上台去演練，應該開始的時候，我會先講解，講解之後大概一個主題講了二、三次之後，然後在請小朋友演算，然後共同檢討，然後再派四題，然後我再一題一題改，然後他有錯我會分析給他聽，看是計算錯誤，還是邏輯錯誤，然後個別指導」（訪 T01-20070502）

四、考試方面

在考試壓力的輔導方面，「T01」老師表示，她並不會因爲考試成績不理想而處罰學生，相反的會爲他們分析考試成績不理想的原因，並且提供一些考試的技巧，讓學童考試的時候不會過於緊張。「T02」老師則會在考前替學生做心理建

設，並且加強他們的考試技能，並且盡量安撫學生考試緊張的情緒，此外「T02」老師表示，他會加強他們一些認知的觀念，他覺得對於考試正確的認知也是相當的重要，一個正確的認知觀念，可以達到舒解壓力的效果。

「考不好我不會罵他，我會跟他說，我了解你的程度在那裡，然後你平常考的不錯，那月考會考不好應該是來自於你太過緊張了，然後我就會跟他說，你考試拿到考卷的時候，深呼吸把它當成平時卷題目，都要看清楚再做答」（訪T01-20070502）

「…勸他說，其實考試並不是這麼難，你只要把老師給你的作業，還有考卷、你複習完了，老師上課講的重點，你都有記錄復習一遍…其實不用怕考試…通常我會盡量給他們一些增強考試的技能，讓他們覺得考試並不是這麼的困難…」（訪 T02-20070503）

「我都會跟他講說，你只要進步一點點達到這樣的你原本這樣的成績也是不錯丫，因為有時候我也會灌輸學生一些觀念，總我覺得條條道路通羅馬成功，不一定只有在讀書方面，就是行行出狀元，不見得說讀書好就好」（訪T02-20070503）

但是「T03」老師覺得學童考試的壓力，主要來自於家長，因此當學童感受到這方面的壓力時，他會先試著跟家長溝通，請他們用鼓勵的方式，來因應孩子考試方面的問題，這樣可能學童被責罵的比例就會降低，學童的壓力就可能比較不會那麼大了。如果考試的壓力來自於學童本身，「T03」老師則會希望學童不要過於重視考試成績，只要程度跟的上就可以，並且他會灌輸學童「考試只要盡力，如果成績真的不理想，也不用太苛責自己」的觀念

「我會跟家長溝通，用鼓勵的方式來管教小孩子，責罵的比例就不要那麼大，因為有的人真的盡力了，其實小朋友已經很盡力了，稍為給他講一下，該訂正的就訂正，不要給他過度的責罵這樣子」（訪 T03-20070504）

「…當小孩子有考試壓力的時候，我會和他們溝通觀念，跟小孩子溝通觀念，我會跟他們說只要程度有跟上就好了，已經很努力考了，如果考差了，也不要太過於自責，只要程度有跟上，那應該沒差，那只是一個階段，以後還有

國中，不見得你這次考差，以後就全部完蛋了，就是建立他們這個觀念」（訪T03-20070504）

五、各項比賽方面

在各項競賽或比賽方面，「T03」老師覺得，學童感受到的壓力主要來自，同學的責罵，或與表現有關的負面評價，因此他在賽前就會跟學生宣導一些觀念來預防這種情況的發生，並且運用各種策略來消弭學童這方面的壓力，此外「T03」表示，因爲比賽被同學責罵的學童，他通常會用同理心的方式輔導他，並且讓他有發洩情緒的管道，來平復他心裡不滿的情緒。

「我通常比賽前就會先做心理建設，就會先跟他們講說，這就是運動競賽，要有合作的精神…只要把他當做是一種運動或者是一種好玩的遊戲，然後全班一起去玩這樣子…我就會跟全班說，沒有關係如果你們如果不是跑最後一名的話，我就會請客，我就是想辦法蓋掉那種求勝心切的那種心理，這樣子就是讓他們在比較沒有壓力的情況下，去參加比賽」（訪T03-20070504）

「有些人比賽輸了被同學責罵，我會跟他說，你不要太在乎！因為你已經盡力了，我會更加的給予同學這方面的肯定，我就說你已經盡力就好了，就不用太在乎別人怎麼跟你講什麼…（思考一下）別人他只是有情緒，他們就是很在意班上的比賽的成績，他要找個情緒發洩，就剛好是你阿，他就罵你，你以前還不是也罵別人…所以大家都在發洩情緒，你只要盡力就好了，你不要在意別人來給你說什麼」（訪T03-20070504）

有些學童會感受到比賽壓力的原因是，害怕自己的表現失常，以及比賽前的煩惱和憂慮，爲了解決學童這方面的困擾，「T02」老師覺得他會鼓勵學童去思考，並用平常解決事情的態度，去解決所面臨的比賽壓力。此外這方面的輔導策略，「T01」老師和「T02」老師有相似之處，都是加強他們的比賽技能，賽前讓他們充份的練習，並且用鼓勵的方式，增加他們比賽的自信心。

「我覺得比較重要的就是他聊一些，他生活上對這些問題他怎麼去解決比較重要，因為在生活上他也會面對一些難題，比如說談一些家庭問題，從別的地方在再帶到這個比賽的壓力，在去舒緩原來比賽的壓力，和其它是對等的，

在那個方面可以解決，同樣的我也可以面對這個問題並加以解決」（訪 T02-20070503）

「我會跟他要求，面對比賽的時候要如何的練習，我會給他一些量化的練習，演講比賽我就叫他一步一步先把稿子寫好，然後去念稿，子剛開始也不要背，然後念稿子一天只要念一二十次，這個很簡單，他可以達到的量可以達到，做的事做完之後就好了，可是孩子求好心切，他們會做的比我們做的更好，所以去比賽就會超出他所預其的表現，他就會愈來愈有成就感」（訪 T02-20070503）

「…有些小朋友，我請他參加演講比賽比賽，之前他會有壓力…我會把他當做自己的小孩，自己去哄哄她，然後會先在我們班做充份的練習，演講給我們班小朋友聽，說給我們班小朋友聽…我會先跟班上小朋友說，當你上台來講的時候，你甚至會表現比他還不好，如果今天這個小朋友他在台上面對一般人，他可以開口講話，是非常了不起對！就是建立那位小朋友的自信心，還有用鼓勵的方法，讓他得失心不要那麼重，跟他說，我志在參加不在得名」（訪 T01-20070502）

六、學校常規適應的壓力

學童感受到學校常規適應的壓力，主要和團體生活的規範有關，比如說學校對於生活作息的規範、生活秩序的規範以及老師教室常規的規範等。這些規範都讓學童感到難以適應，而導至壓力的產生。這方面的壓力輔導方式，「T02」老師首先會做觀念的澄清，讓他了解遵守團體規範的重要性，同時他會鼓勵學童把要完成的工作量化，並講究做事的技巧，這樣就會比較容易達到學校的要求。

「我都跟他們講說，出社會以後你同樣有會面對整個社會的生活，所以你有這個權力義務，就像你父母要繳稅，在學校雖然不用繳稅，可是你還是要盡一下你當學生的義務」（訪 T02-20070503）

「其實學校的規定，並不是那麼的難，就變成簡化了，就是一步一步量化，學生如果把它變成量化的活動，他們就會很樂意，比較容易去做…假如說整潔工作叫他們一定要掃乾淨，他們在怎麼掃，還是掃不乾淨，我就是把大範圍，每個人分成小範圍，小範圍做好之後，在慢慢要求大範圍，這樣一方面他也有成就感，二方面覺得他的能力加強」（訪 T02-20070503）

有些學童對於學校的規定覺得很不合理，因此心裡面覺得很難去遵守這些的規定，甚至因此會造成學童心裡的困擾，所以「T03」老師表示，如果有遇到這樣的情況，他通常會讓學童把心中的不滿發洩出來，並且找時間開個類似班會的會議，讓他們把心中的想法表達出來，並且向學校建議並做改善。

「我班上經常對於學校的一些規定會有抱怨…就是那種他不想做，你一定要讓他做這樣…我會跟他講，學校是社會的縮影，以後出社會後也是一樣，大家會給你很多要求，就是要看要求合不合理，如果要求不合理，你當然可以拒絕或用各種方法去抗議…如果學校的規定不合理，你就把它發洩出來，用各種合理的方式去表達…我會讓他們抱怨…」（訪 T03-20070504）

「我就會找個時間，算是開個會類似班會這樣子，如果你有意見的就舉手，我就問說，你覺得學校的規定那裡不合理，如果你當校長你要怎麼做，全班討論出一個方案來向學校建議，可是學校能不能接受就要看學校了…如果很多規定都要改的話，那學校可能就要垮了（笑聲）」（訪 T03-20070504）

如果學校作息時間的規定太嚴格，以至學童無法適應，「T01」老師在這方面的輔導策略，她會向學童說明，學校爲什麼要這樣規定的原因，讓他了解爲什麼要遵守這個規定，遵守校規對他會有什麼益處等，想辦法讓他接受學校的一些規定，這樣他們的心裡比較能夠接受校規對他的束縛。對於校規的接受度可能會比較高。此外「T01」老師表示，他們班的學生對於學校穿運動服的規定，經常抱怨，有些學童因爲沒有穿運動服被學校處罰，心裡覺得很氣憤，關於學童感受到這方面的壓力，「T01」老師也經常勉勵他們班的學生，要遵守團體的規範，並且導正他們一些觀念，讓他們比較可以接受這項規定。

「再來說上課的時間，我會分析，我為什麼會這樣做的原因，我為什麼要求這樣子，第一個為了你的安全，人家在上課你在外面晃，是不是歹徒就很容易有梆架你的機會，第二個…你會延遲沒有聽到一些重要的事情，這是損害你自己的權益；第三個同學久而久之就會排斥你，因為你不遵守規定…就是用很多的道理開導他，我每次做什麼事情之前，都會告訴學生說，我為什麼要會這樣做，這樣做的好處壞處是什麼」（訪 T01-20070502）

「有一、二個覺得穿運動服不適應或覺得穿運動服很醜…我就會跟他說，今天大家都穿運動服，你穿便服你是不是跟人家長得不一樣，所以你會覺得說，你跟人家不一樣，會不會覺得不好意思，不是也特別漂亮…所以讓他知道，團體就該用什樣的團體生活…我會讓他們知道，生活在團體要遵守團體的規矩」（訪 T01-20070502）

高年級有些學童，對於學校健康操的要求有一些錯誤的認知，他們並不是不會跳，而是不想跳，所以表現出懶散不合群的樣子，因此常常遭受學校主任或老師的責罵，也因此造成他們心裡覺得不舒服，甚至對於健康操的要求有很多的抱怨，這方面「T02」老師表示，他會跟學童灌輸一些健康與休閒的觀念，他希望學生能從跳健康操中，達到運動和休閒的效果，藉由這個觀念的宣導，讓他們不再那麼排斥跳健康操，增加他們接受健康操的程度。

「建康操要讓大家有一個基本的體能，所以我都會跟學生灌輸一個觀念，我們除了讀書之外我們要有其他的體能運動或休閒活動，所以學校才會要求做一些基本的健康操，跳健康操對身體健康有很大的好處，也可以達到休閒的效果，所以你們不要去排斥它」（訪 T02-20070503）

七、身體狀況方面

學童感受到身體狀況的壓力，主要是身體不適或身體的傷害，讓他們心裡感受到一些不舒服的感覺，而產生的心理壓力，「T03」老師表示，如果他發現這樣的情況，會請護士先做症狀的處理，如果這樣做還是無法舒解學童這方面的壓力，他會跟他談談他心裡的感受，並藉著安慰、同理心的對待，試著降低學童壓力的感受。「T02」老師的處理方式和「T03」老師相似，也是藉由安慰、同理心的對待，試著降低學童的壓力，此外「T02」老師會請學童盡量放鬆自己的心情，他也會使用一些策略，讓學童的心情放輕鬆，並鼓勵學童多休息和多喝水，以減緩身體不適的狀況。如果是上課的時候，學童有不舒服的感覺，「T01」老師則會讓他在課堂上直接趴著休息，不會強迫他們學習。

「如果身體不舒服或一般的受傷，我會請他去找護士小姐，護士小姐就會給他做初步的治療，症狀減緩後，他就比較不會那麼不舒服了，心理壓力比較少，處理完之後他的心裡還是覺得很害怕的話，我會看狀況，我會再跟他聊一下，順便關心他一下，讓他知道老師對他的關心，我有時候會安慰他說，這個沒有那麼嚴重，把心情放輕鬆這樣子」（訪 T03-20070504）

「通常我都會先問他說…父母知不知道，你有沒有去看醫生，會比較先用關心的口吻來關心他…我也會要求他們多休息，注意到他有沒有看醫生，有沒有吃藥，在學校就是盡量他盡情放輕鬆，然後跟他開開玩笑，講講笑話讓他心情放輕鬆…」（訪 T02-20070503）

「我會看，他如果不舒服我會請他趴下來睡覺，在課堂上睡覺，如果手受傷不方便寫字，會請他們說今天就不用回家寫功課，你好了在慢慢補…像之前就有人骨折，我就叫他不用寫功課，你用聽的就好了，等你好了在慢慢補就是採取彈性的做法…」（訪 T01-20070502）

學童感受到身體狀況的壓力，有些來自於外表被同學取笑，所導至的心理反應，「T03」老師表示，當學童有遇到這樣情況，他通常會加強管教那些取笑別人的同學，並且安撫學童不滿的情緒。如果學童是對自己的外表不滿意的情況，「T01」老師會設法改變他對於外表價值觀的認知，讓他接受自己、接納自我。

「…我以前有遇到一個情況，有一個人被人家說他胖他就很難過…（問：你那時候怎麼處理）我就跟全班講說，那是他天生的，又不是他自己要這樣，你們這樣講等於是羞辱別人，如果你們這樣做，就要去抹地板之類的，我就會針對這方面的行為對於學生加強管教，這方面如果沒有人講，他就不會特別感受到別人對他的看法，他就不會覺得自己很不一樣，就不會難過了」（訪 T03-20070504）

「如果他們感受到身體外表的壓力….我會跟他說，有些人是四肢殘障的，身體殘障的他們都會勇敢的站起來，我都會跟他說，好手好腳，又長的五官建全，有些人長的很美可是一顆心就很壞，那有什麼用呢，有些人很清純，可是他心地是很善良的，或者是你一個人的想法，你今天快樂臉相，就會好看，你今天如果是愛計較的、小氣的，你的臉相就相對不好看…」（訪 T01-20070502）

學童感受到身體狀況的壓力，有些是女生當生理期來的時候，因爲導師是男生，讓她難以啓齒，「T03」老師表示，他也有發現過這樣的情況，他通常會尋求女老師的支援，因爲他覺得男老師這方面不便處理，所以他會請女老師跟她講有關於生理期的一些相關知識及應該注意的事項。

> 「有一次我們班有一個女生肚子痛，我發現那不是一般的肚子痛，我也不方便問她…我就找她以前那個一年級的女老師，後來那個女老師有跟她講一些有關於女生生理期的一些要注意的情況或者要注意的事項…」（訪 T03-20070504）

張春興（2000）認爲，認知治療學派乃是經由解說與指導的再教育方式，糾正當事人既有對人、對己、對事理的錯誤思想和觀念，並協助其重組認知結構。研究發現大部份老師當學童面臨到學校生活壓力時，偏向採取認知治療學派的輔導理論，如改變學童的一些的想法、讓學童表達自己的感受、尋求同理的解釋等，來輔導學生解決這方面的壓力，此外老師也會採取舒緩情緒的輔導策略，如放鬆技巧的訓練、社會技巧（包括溝通和自我肯定）來減緩學童所感受到的壓力，受訪老師表示，當學童感受到壓力時，老師處理的態度很重要，傾聽孩子的心聲、對孩子表示肯定和關心，這是在處理事情的時候非常重要的。

貳、學校行政對學童學校生活壓力的因應措施

透過訪談的結果分析，高年級學童在學校生活中所感受的，師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力時，學校行政方面，所採取的因應措施，分別敘述如下；

一、學校行政對學童感受到教師壓力的因應措施

學校辦理相關的研習活動，如班級經營的研習、輔導知能研習，或鼓勵老師在職進修，修習有關於學生輔導與管教的相關課程，以培養老師具備相關的輔導

知能，來因應並解決學童所面臨的問題。此外「A01」老師和「A02」老師都表示，學校會在週三進修活動，辦理「班級實務經驗」的分享，請在這方面學有專長的老師，針對這個問題，來做經驗的分享。

「…我們是會鼓勵老師多進修，譬如說有關管教的方式…可以去參加大學裡面的，像我們讀的輔導系，我的感覺是我去讀了輔導系以後，感覺輔導小朋友，雖然是剛剛初步啦感覺好像有差，譬如我們怎麼樣紓解小朋友的壓力，用哪些問話，然後讓小朋友可以發洩他的心情的情緒，我覺得還蠻有效果的…」（訪 A01-20070505）

「學校行政上要辦理班級經營的研習，所謂「班級經營的研習」…比如說行為改變技術的研習，然後班上一些氣氛的經營、怎樣讓這個班上更有向心力，如何讓比較好的學生去帶比較可能落後的學生，行為比較上軌道去帶一些行為比較不會上軌道的學生，教老師如何去營造這樣的的一個班級，需要這一類的研習」（訪 A02-20070508）

「…班級經營的一個分享，實務經驗的分享，它也是同樣是研習，是讓老師提出他的班級經營策略，當學童感受到教師方面的壓力時，他是怎麼處理的，這樣子的分享，我想在學校裡面應該是蠻可行的」（訪 A02-20070508）

「我們學校辦的是，班級經驗的分享，譬如說有一個老師他的班帶的很好，他的班級秩序很好，我們可以請他把他帶班的技巧，他是怎麼帶的，他有運用到什麼技巧，來分享給大家…」（訪 A01-20070505）

二、學校行政對學童感受到同儕壓力的因應措施

學校行政方面，「A01」老師、「A02」老師都希望輔導室配合做一個輔導的機制，請輔導室成立類似溝通技巧成長團體或是情緒輔導工作坊，去進行一些人際互動的課程。

「同儕上面的壓力我們要看看他是什麼的壓力，如果是他們人際關係的壓力的話我會跟他們請一個輔導室，讓他們做一些小團體的活動，帶小團體讓他們在團體中學習」（訪 A01-20070505）

「學童所面臨的同儕之間的壓力，如果是以情況比較嚴重的，應該是用輔導室這邊來配合做一個輔導的機制…它比較需要由輔導室來設立一個小團體的

方式，類似像溝通技巧成長團體或者是情緒輔導工作坊等去進行一些人際互動的一些課程，去輔導學生盡量跟大家融合在一起…」（訪 A02-20070508）

在課程的安排方面，「A02」老師則希望由這方面的專家來學校傳授，如何將這些相關的議題融入到課程裡面，同時「A01」老師也希望老師能夠在綜合課的時候，利用角色扮演的教學方式，讓學童感受被欺負的感覺。

「…我們可能會請一些專家來教我們學校的老師…就是請外面的專家或是師資，叫他來教我們，怎麼樣利用一些情境機會，然後將小朋友的人際互動所產生的壓力，老師如何利用這些偶發事件課程安排，把它融合在不同的課程裡面…」（訪 A02-20070508）

「上綜合課的時候讓學生做一個角色扮演的活動，讓他們覺得當你欺負人家的時候人家的感受如何，反過來別人欺負你的時候你的感受又是如何，用角色扮演的方式，我覺得也是很不錯的。有時候如果只有用口頭在講，學生也許感受沒有那麼深刻，用實際的一些布偶演戲啦其他的戲劇方式也是蠻好的」（訪 A01-20070505）

另外「A01」老師表示，對於學童暴力的防制措施，她希望藉著「家庭訪問」的機會，和家長溝通一些觀念，「A02」老師和「A01」老師則都希望在週三辦理「情緒管理」和「人際溝通技巧」的研習課程。

「像週三下午所排定的「家庭訪問」，藉著家庭訪問和家長溝通，能夠讓家長瞭解教育小孩的方法…，不要一昧的用暴力，因為小朋友的可塑性很高，他們可能會觀察老師喜歡用暴力還是家長喜歡用暴力，他們就比較會學習，那我們老師和家長如果都能夠用比較好的這些開導的方式來教導小朋友，我相信這些暴力事件會減少減低」（訪 A01-20070505）

「…由這些專家來教老師，也是研習！就是請專家來講解有關於人際關係溝通技巧，還有一些人際衝突的一些理論，以及如何因應的相關措施」（訪 A02-20070508）

「我們會週三進修的時候辦一些輔導與管教學生辦法，讓級任老師能夠比較瞭解班級經營上策略…或者是辦一個輔導技巧的研習…讓老師平常帶班的時候，就要留意這個問題，他們就比較不容易產生暴力事件」（訪 A01-20070505）

三、學校行政對學童感受到課業壓力的因應措施

要幫助學童解決「課業壓力」的問題，「A01」老師提出導生制度和成立讀書會這兩種方式，來幫助學童解決這方面的問題，而「A02」老師則建議成立「教材研發小組」來開發新的教材，並藉由「教學觀摩」的實施，來改變老師的價值觀，除此之外，在解決學童學習壓力方面，「A02」老師則希望輔導室能夠成立學習成長團體，針對在課業學習上有壓力的學童來加強輔導。

「我們學校有辦那個導生制度…譬如說他們班上有幾個功課很好的，他們中午都不太愛睡覺，功課差的我們可以給他們一對一的小老師的教導，通常大部份的小朋友是數學比較不好，一個中午教一點，一個中午教一點，慢慢累積起來應該是會進步。如果是團體的話，我們可以用讀書會，很多人一起研究，如果是像國語文這一方面的話，就可以用讀書會，那數學的話，我是覺得比較適合用一對一的小老師制，因為我們老師可能一個，老師要針對很多學生來教，效果跟時間可能都不是很適合啦…」（訪 A01-20070505）

「…學校組成一個教材研發的小團體，或者一個教材的研討會之類的，讓他們可以不斷的開發一些新東西，然後我覺得慢慢的從這一群人，去影響這個團體，去影響整個學校老師的一些價值觀，我覺得要轉變老師的教法，一定要轉變老師的價值觀，要老師認同他們教法，才會改變…」（訪 A02-20070508）

「…比如說教學觀摩，他覺得這樣很好，他可能就會想做，學校辦教學觀摩…有些老師看了別的老師的教學，覺得不錯，就會去認同他，老師也希望這樣做，如果這樣的情況之下，這樣教材教法的研習，可能可以達到比較好的效果」（訪 A02-20070508）

「輔導室也可以成立學習成長團體，針對一些在課業學習上有壓力的學童來加強輔導，這方面可能要請輔導室，能夠妥善的規劃，看如何使學童能夠經由這個團體，能夠舒解課業上過度的壓力感受」（訪 A02-20070508）

四、學校行政對學童感受到考試壓力的因應措施

在考試壓力的舒解方面，「A01」老師則希望藉由一些活動的實施，如課間健康操、課間活動以及一些比賽活動；或者教學童一些放鬆活動，讓學童的注意力不會一直專注在考試或課業方面，使學童在兩方面取得均衡，以降低考試的焦

慮。

「譬如像我們早上排一些健身操的運動，課間活動的運動，我覺得這些都是很好的方法，可以紓解學生考試的壓力…或者我們可以教學生一些放鬆的活動，因為我也在輔導教學裡面有學到，可以深呼吸幾拍，放下幾拍放鬆，所以有很多種我覺得這都不錯…我覺得可以舉辦一些比賽，譬如說小朋友喜歡的活動，如打躲避球，我們可以排這些活動進去，讓小朋友兩方面都可以取得平衡，考試的焦慮應該是會比較降低，我的感覺是這樣」（訪 A01-20070505）

在這方面「A02」老師表示，他發現學童考試的壓力來自於家長，因此他覺得觀念的溝通很重要，他希望利用親師座談會的時候，和家長溝通一些觀念，就是請家長在考試成績的要求上，可能要給孩子一些彈性，不要太過於苛求。此外他建議學校能夠辦理「多元評量」的研習，建立老師多元評量的觀念，並將評量直接融入課程之中。

「…利用班親會或者利用…座談會說明…請家長來參加一些研習…來跟家長溝通這個觀念，因為我們考試就是要考分數，學生會有壓力就是考試會有分數高低，他會比較，如果家長能夠調整一個觀念…學生的學習過程不是只有分數的呈現，所以在學生的分數上面，可能要給予學生一些彈性…跟家長溝通這些觀念…」（訪 A02-20070508）

「…可以辦一些多元評量的研習，教老師如何利用多元評量，在顧及不會造成學生很大的負擔之下，來達到一些學習的效果，或者讓我們的評量是比較形成性的，將評量直接融入在課程活動裡面…而不是一種總結性評量的呈現」（訪 A02-20070508）

五、學校行政對學童感受到比賽壓力的因應措施

「A01」老師和「A02」老師都覺得比賽一定會有壓力，因此要解決這方面的問題，他們希望從改變學童的認知做起，然後教導學童如何藉著一些放鬆的技巧，比如說從事休閒活動、球類運動、深呼吸、轉移注意力等來舒解自己的壓力，在學校行政上，只能做這樣的宣導而已。

「只是我們可以跟小朋友講一些觀念，讓他改變一些觀念上的認知啦，讓他了解其實每一樣事情都有壓力，就是說當你壓力來的時候，你可以做一些放鬆活動啦，聽個音樂啦或者看一點電視啦或者去打個球啦，做一點休閒活動把他紓解」（訪 A01-20070505）

「…學校就要教我們老師說，在班上怎麼教學生怎麼樣去處理他的壓力，意思就是教他們要如何使自己不要那麼的緊張，讓他可以稍為放鬆一下，就是教導學生一些放鬆的技巧，這些技巧蠻多的，比如說深呼吸、或者注意力轉移…」（訪 A02-20070508）

六、學校行政對學童感受到常規適應壓力的因應措施

學童會感受到學校常規適應的壓力，主要是因爲學童對於學校的一些規定或要求不認同，所以「A01」老師鼓勵老師運用價值澄清法，利用兩難的情境，來加強學童對於校規的認同，「A02」老師則會利用週會的時間，向學童宣導校規的重要性，並且說明學校訂定校規的原由，加強學童對校規的認知，增加學童對於校規的接受程度，減少學童對於校規的反抗。

「鼓勵老師用價值澄清的方法，利用兩難的情境讓他來決定，你說你覺得早來上學是壓力，我們就要兩難啦，早來上學你的課程能夠按照課表操課…那你晚來上學，雖然你覺得你早上不用那麼早起床，可是你的課就不能正常的上課，這兩難你要取捨，要哪一種。所以我們可以用這種價值澄清的方法，讓他們了解是什麼原因」（訪 A01-20070505）

「…大型集會的時候，像週會也可以向小朋友宣導，跟小朋友說明，小朋友在知道之後，壓力可能會減輕…他的減輕是因為他對於校規的接受度提高，如果他都不接受，這個校規的規定，他們壓力就會比較大，因為他會反抗，如果他接受了，他就會覺得遵守校規是正常的…所以我們要對小朋友說明這些校規訂定的原由，讓他了解…」（訪 A02-20070508）

「A02」老師同時表示，校規應該隨著時空的改變而改變，他舉校服的例子，如果學童覺得校服已經不合時宜，他建議學校可以經過一定的會議程序，來修改相關的規定。

「校規會因時空的改變而改變…在行政上，每年去調整去檢討，是否調整這些校規的規定…比如說學校規定要穿運動服…我們是否可以在會議上討論，要請一些家長委員一起參與…是不是需要校服，像這樣的做法，其他的校規也是一樣，因為時代背景或者一些環境會有一些不一樣，是否有需要調整，可以針對學生比較常反應的一些，或者是他們常常覺得壓力比較大的這些，我們再來檢討，我們可以利用校務會議做成決議，可是在進入校務會議之前，我們可能自己也要行政人員先大家先了解一下狀況，先討論一下，並做一個通盤的考量是否可行之後，然後在校務會議進行討論表決」（訪 A02-20070508）

七、學校行政對學童感受到身體狀況壓力的因應措施

學校的傷害事件會讓學童感受到壓力，要解決學童這方面的壓力，「A01」老師認爲要從預防做起，學校要進行「安全教育」，並教導學童相關的知識，使傷害能夠降到最低，此外學童害怕受傷無人照顧得情況，「A01」老師表示，學校在這方面也有一套處理的程序，來解決學童這方面的憂慮。

「我覺得這件事情也是從預防開始做起，我們要教導小朋友怎樣有安全的生活，在學校在玩耍啦，在遊戲啦，要注意些什麼，盡量把傷害降到最低…我們原則上基本還是要跟小朋友多宣導安全的教育，遊戲玩耍、上課啦，其實上課也有一個，自然課實驗室啦，或者是美勞課美工刀的使用等等的安全，還是走廊啦、還是樓梯啦、這些行走的安，全都要注意，來把傷害降到最低」（訪 A01-20070505）

「…護士阿姨不在，我們現在都有請志工媽媽在健康中心幫忙協助，而且我也跟護士阿姨講說，盡量在小朋友上學的期間不要休假，如果有休假盡量在寒暑假休…在休假的時候，我們會請愛心媽媽來幫忙協助，那她會教愛心媽媽簡單的一些處理方法，原則上我們學校是這樣做的」（訪 A01-20070505）

受訪學童會感受到身體狀況帶給他的壓力，主要的原因是，身體不舒適或受傷的情況，讓他的心裡會產生恐懼，不知如何因應。此外學童身體不舒服不敢跟老師表達，或表達無法獲得老師的回應，這樣也會造成學童的心裡壓力。如果是這樣的情況，「A02」老師希望學校輔導室提供相關的影片，藉著影片欣賞，幫助學童處理身體不舒服或學校受傷的事件，此外學校還可以建議老師可以設立「意見交流信箱」，讓學童的意見可以充分得表達，並

得到回應。

「…我們要提供老師一些…跟輔導有關係的一些影片，讓老師能夠從影片中機會教育…在播放的時候，就跟小朋友說，身體有一些狀況的時候，難免會產生一些壓力，怎麼去處理這些壓力，讓小朋友知道說有壓力是一種正常的現象…了解自己的狀況，怎麼去處理自己…同時老師也可以教學生如何表達他心理的感受」（訪 A02-20070508）

「…建議老師在班上設立一些信箱或者在平常就要建立一個良好的溝通機制…透過信箱來跟老師溝通…讓小朋友感覺到這個環境是可以表達意見的，老師的態度也是一樣，讓小朋友知道他們是可以安心表達的…就是讓他覺得他，表達意見以後是可以得到回應的可以讓他的情況有所改善的，如果老師的班級經營是這樣，他應該就不會有溝通的問題」（訪 A02-20070508）

有些女生會感受到身體狀況所帶給他的壓力，主要的原因是，生理期的時候，身體不適讓她的心裡會產生恐懼，不知如何因應，「A01」老師表示這方面學校的做法是，加強女生生理教育。

「我們每到了小朋友四到五年級的時候，我們會請像衛生棉好自在公司的小姐，來做生理衛生的指導，怎麼樣使用衛生棉，怎麼樣清潔身體…」（訪 A01-20070505）

因此學校行政在解決學童學校生活壓力方面，主要扮演輔導者和支援者的角色，學校提供老師相關研習課程，並鼓勵老師做相關輔導知能的進修與研習，以培育更多的專業人員，並藉著宣導與教育，教導學童了解自己的壓力所在，勇於面對自己的問題，尋求解決的方法和策略。

參、分析與討論

陳慧倫（2002：34）指出，壓力緩衝性的因應技巧，包括轉移觀點、轉移注意力、否認、表達感受、尋求意義、鬆弛訓練、社會技巧（包括溝通和自我肯定訓練），馮觀富（1994：100-131）在有關於處理兒童與青少年的壓力問題的研究中，提出一些技術來舒解壓力，包括深呼吸、放鬆心情、保持愉快的心情、從

事休閒活動和運動。此外提供解決問題的技巧、鬆弛反應的訓練、教導孩子正當發洩情緒的方法、加強自我的肯定，這些方式也有助於處理學童所面臨的壓力。黃珮書（2006）指出，在壓力介入歷程中，絕大多數聚焦於放鬆、認知和行爲的因應技巧。蕭照芳（2005：78）指出傾聽孩子的心聲、對孩子表示肯定和關心、培養孩子溝通的能力，對於解決學童壓力有很大的幫助。

根據訪談的結果分析，教師在處理學生壓力事件的做法和態度，主要是採取認知治療學派的輔導理論，教師藉著改變學童的一些的想法、讓學童表達自己的感受、尋求同理的解釋，來輔導學童解決這方面的壓力。此外老師也會教導一些舒緩壓力的技巧，如深呼吸、放鬆心情、從事休閒活動、運動等，來減緩壓力對學童的衝擊。此研究結果和馮觀富（1994）、陳慧倫（2002）、黃珮書（2006）、蕭照芳（2005）的論述相似。

對於學童學校生活壓力的因應措施，在學校行政方面，主要是藉著相關的研習活動，來加強老師的專業知能，並鼓勵老師在職進修，吸取相關的知識和技能，如修習輔導與管教、人際溝通技巧、以及壓力放鬆訓練等課程，經由專業的成長，來解決學童所面臨的問題。此外學校如果能安排相關演講或活動，請專家教導學生找出自己的壓力問題，並引導他們學會正確之舒壓方式，這樣的效果應該會更好。

學校行政主要是支援教學，而且兩方面是相輔相成，當學童感受到學校生活壓力的時候，如果老師無法解決，學校方面應該提供相關的資源，並採取相關的因應措施，來解決學童在學校所面臨的壓力問題。


NTTU Library

第五章　結論與建議

本研究主要的目的，在探討高年級學童學校生活壓力的現況、學校生活壓力的因應策略以及相關教育人員對學童學校生活壓力的輔導策略和因應措施。根據第四章的結果與討論，研究者將在本章提出綜合性的結論，並對學校教學、輔導、行政、家長及進一步學術研究提出具體的建議。

第一節　結 論

壹、受訪學童學校生活壓力的現況

一、受訪學童感受到的學校生活壓力

研究結果顯示，受訪學童學校生活壓力情況，主要在於「課業學習」的壓力較多，其次爲感受到「同儕的行爲和態度」的壓力，其餘的依序爲「考試方面」、「教師的行爲和態度」、「學校常規適應」、「各項比賽」、以感受到「身體狀況」的壓力較少。

受訪學童學校壓力的差異情況，在性別方面，女生除了在「課業方面」的壓力比男生小之外，其它如「考試」、「同儕互動」、「師生互動」、「學校常規適應」、「各項比賽」、「身體狀況」的壓力都比男生大。探討其因素可能是，女生在學校壓力問題的處理上，感受較爲力不從心，以致感受到的壓力比較大。在年級方面，研究發現六年級學童同儕的壓力高於五年級，造成這個現象的原因，可能是因爲六年級的學童，正好是比較處於青春期的前期，所以受到同儕的影響會比較大，因此感受到的同儕壓力會比較大。在學業表現方面，學業表現良好和不佳的學童，均覺得課業的壓力最大，究其可能的原因是，學業表現

良好的學童，可能是自我的期許過高，或在父母或教師高度的期望下，造成他們課業的學習上會產生很大的壓力，而學業表現不佳的學童，課業的學習會讓他們感受到壓力的原因，可能和學習困難與家長或老師的責備有關。

二、受訪學童產生學校生活壓力的原因

受訪學童感受到教師壓力的原因，主要是對於老師的管教方式和教學方式不能適應，根據訪談的結果，老師的行爲暴力與語言暴力都會讓學童的心理產生恐懼，造成學童心理的負擔，而「老師的教導」會讓學童感受到壓力的原因是，學童要被迫接受老師的教學態度和方式，以及老師對學童在課業活動上的表現所做的回應有關；老師的回應，包括上課時的警告、責罵、體罰、或通知家長等，這些都會造成學童心理的壓力。

在同儕壓力方面，受訪學童感受到「同儕壓力」的比例有增加的趨勢，根據訪談的結果，同儕的態度和行爲，會讓受訪學童感受到壓力的原因，主要和同儕之間彼此的衝突有很大的關係，不論是言語或是肢體的衝突，都會讓學童感受到不舒服的感覺，另外會讓受訪學童感受到同儕壓力的原因，可能跟同學的態度有關，如彼此不能互相尊重，或同學過度的依賴等，這些都會讓學童感受到不愉快的感覺，此外同儕的排斥和忽視，也會讓學童的心裡覺得受到委曲，甚至造成心裡的困擾。

在課業的學習方面，受訪學童感受到「課業學習」壓力的原因，主要和學習時的身心狀況、父母期望、老師教導、同儕比較、考試成績、自我的期望有關。

在考試方面，受訪學童對於考試或測驗的焦慮不安與恐懼、對考試的結果有負面的預期和擔心，面臨考試情境時會產生，心跳加快、緊張、手心會流汗、頭痛等生理反應，這些都是考試會讓受訪學童產生壓力的原因。

在各項比賽方面，害怕自己的表現不佳、老師的責罵和處罰、比賽前的煩惱與表現有關的負面評價預期，是造成比賽壓力的因素，但是根據訪談的結果，害怕同儕的責罵，則是造成比賽壓力的最主要原因。

受訪學童對於學校常規不能適應而產生壓力的原因，主要是覺得學校的要求不合理、自己無法遵守學校的規定、對於學校常規的訓練不適應，以及外在因素的影響無法達到學校的要求。

在學校生活中，在身體的狀況方面，主要以身體不適或不舒服的情況，對受訪學童造成的壓力最大。身體不舒服會讓學童感受到壓力的原因，其實並不是本身的疼痛，根據訪談的結果，學童在這方面會有壓力的原因，主要和外在因素有關，如害怕課業會跟不上、怕家長到校，還有一些不好的預期等。因此家長和老師如何在這方面，幫忙學童做心理建設，會顯得更重要。

貳、受訪學童學校壓力的因應策略與解決需求

一、受訪學童學校壓力的因應策略

受訪學童學校生活壓力的因應策略，在「師生互動」、「各項比賽」、「學校常規適應」方面的壓力多採取「積極面對問題」的因應策略爲主，其次是「正向的舒緩情緒」。在「同儕互動」、「課業學習」、「身體狀況」方面的壓力也是多數採取「積極面對問題」的因應策略爲主，其次則爲「尋求社會支持」。而考試方面，還是以「積極面對問題」的因應策略爲主，但其次以「延宕逃避」的因應策略居多。由此可以得知，學童在壓力的因應策略上，還是傾向於積極的面對問題。

「課業壓力」的因應策略方面，「尋求社會支持」的比例和「積極面對問題」的比例都很高，顯示出受訪學童面臨到課業壓力的時候，除了積極的面對之外，主要是尋求老師、同學和家長的幫忙。「考試壓力」的因應策略，除了「積極面對問題」之外，再來就是採取逃避、敷衍或消極的態度來面對，爲什麼會有這樣的情況，可能跟學童對於解決考試壓力的態度有很大的關係。

「同儕壓力」的因應策略方面，「尋求社會支持」的比例，雖然不像「課業壓力」那麼高，但也是有很高的比例，根據訪談的結果，受訪學童當面臨到「同儕」壓力時，他們傾向於尋找情感慰藉的對象，或者向老師或家長尋求情緒的支

持，來處理所面臨的壓力。

在「師生互動」、「各項比賽」、「學校常規適應」等壓力的因應策略方面，除了「積極面對問題」之外，「正向的舒緩情緒」也是學童處理壓力最主要的策略，學童藉著放鬆心情、調整自己的想法、從事休閒活動、轉移注意力等來舒解壓力。因此老師或學校可以藉由相關活動，讓學童放鬆心情，幫助學童解決這方面的壓力。

二、受訪學童學校壓力的解決需求

研究的結果顯示，學童感受到來自於老師方面的壓力，主要和老師的教學和管教方式有關，如果老師的教學進度能夠配合學生的進度，課業的要求合理，並且避免不當的管教，並且做好自己的情緒管理，那麼學童感受來自於教師方面壓力就不會太大。

在同儕壓力方面，學童傾向於自己解決，因爲他們怕求助於老師，會造成一些不必要的困擾。但是儘管如此，他們也會請老師幫忙勸誡，或者幫忙溝通，以化解彼此之間的衝突，有些受訪學童在感受到同儕暴力的壓力時，他們則希望老師能夠加強學生的管教。

在課業方面，造成課業學習壓力的原因，主要是無法適應老師的教學方式，根據訪談的結果，受訪學童希望老師採取適合學童學習的教學方式，而且在教學方面也能夠尊重個別的差異，重視學童課業壓力的事實，並幫忙舒解。

在考試方面，學童對於解決考試壓力的需求，大部份是希望老師能夠加強複習，並且希望考試的題目難易適中，爲了因應學生的需求，老師在考試的出題上，應該難易適中，顧及學生的程度，考前並能夠妥善的運用教學策略，以消弭學童考試的焦慮。

對於解決比賽壓力的需求，受訪學童則是，希望老師能夠加強賽前的練習與指導，這樣可以增加比賽的技能，增加比賽的自信心，此外他們還希望老師能夠向同學宣導，運動家精神的觀念。

在學校常規的適應方面，受訪學童希望學校能將一些不合時宜的校規，能夠通盤的檢討，並加以改進，在常規訓練方面，學童則希望能夠簡化訓練的過程，並做合理的要求。

在身體狀況方面，受訪學童感受到壓力，主要和身體不適或身體的傷害有關，因此受訪學童希望，學校能夠增加醫療的資源，並且加強學校安全教育和環境管理，營造一個安全又舒適的學校環境。

參、相關教育人員對於學童學校生活壓力的因應策略

一、教師對學童學校生活壓力的輔導策略

研究結果顯示，教師對學童學校生活壓力的輔導策略，主要採取認知治療學派的輔導理論，藉著改變學童的一些的想法、讓學童表達自己的感受、尋求同理的解釋等，來輔導學生解決這方面的壓力。此外老師也會教導一些舒緩壓力的技巧，如深呼吸、放鬆心情，從事休閒活動、運動等，來減緩壓力對學童的衝擊。根據訪談的結果，受訪老師表示，當學童感受到壓力時，老師處理的態度很重要，傾聽孩子的心聲，並對孩子表示肯定和關心，讓孩子面對自己的壓力，這是輔導學童不可欠缺的要素。

二、學校行政對學童學校生活壓力的因應措施

研究結果顯示，受訪學童感受到教師壓力的原因，主要和老師的管教方式和教學方式有很大的關係，對於學童學校生活壓力的因應措施，在學校行政方面，可以加強老師的教學技巧和輔導與管教的相關知能，並鼓勵老師在職進修，如修習輔導與管教、人際溝通技巧、以及壓力放鬆訓練等課程。學校辦理相關的研習活動，來加強老師的專業知能，經由專業的成長，來解決學童所面臨的問題，此外學校的相關行政處室，也會利用彈性時間或大型的集會時間，安排相關演講或活動，教導學生找出自己的壓力問題，並引導他們學會正確之舒壓方式。

第 二 節 建議

根據本研究之發現與結論，研究者提出下列的建議，以提供教師、學校、及後續的研究者作爲參考。

壹、在學校教育方面

一、在教師方面

（一）多給予孩子關懷與肯定，促進彼此的溝通與了解

受訪學童會感受到課業壓力的原因，主要是害怕老師的責罵或處罰，如果老師在管教態度上，採取關懷與肯定的態度，傾聽孩子的心聲，並藉由細心的傾聽，促進彼此的溝通與了解，洞悉孩子內心的世界，進而幫助孩子解決壓力問題。

（二）暢通親師之間溝通橋樑

受訪學童會感受到考試壓力的原因，主要和家長錯誤的認知有關，所以教師可以隨時和家長聯繫，透過辦理的親師座談會、電話聯絡、家庭連絡簿等方式，親師之間密切合作，發現孩子的問題並加以協助解決。

（三）尊重個別差異，因材施教

受訪學童會感受到的課業壓力，主要是老師教學未能顧及學童的個別差異，導致學童無法適應老師的教學方式，因此在教學的過程中，教師應該多方面的去了解學生的特質、背景，依照每一位學生的能力、心智、給予適當的期望，鼓勵代替處罰，肯定他們的能力，公平的對待每一位學生。

（四）建立師生之間溝通的管道

受訪學童感受到教師壓力的原因，主要是師生之間缺乏一個良好的溝通管道，導致師生的衝突，如果教師能夠好好的傾聽、接納學生的想法，多了解他們

的意見，採用積極的態度或語言與學生溝通，用心體會學生，暢通師生彼此之間的溝通管道，讓學生可以藉由溝通，舒解所感受的壓力。

（五）重視情緒調節能力的培養

在學校生活中，受訪學童會產生壓力的原因，主要是壓力的情緒無法舒解，因此教師應該培養學生情緒調節的能力，減少不必要的擔心思考，面對壓力時，可以藉著情緒的調節，如情緒的舒緩與放鬆來解決自己所面臨的壓力。

（六）培養敏銳的觀察力，並積極的輔導

當學童感受的學校的生活壓力時，老師扮演著很重要的角色，根據訪談的結果，很多學童不會主動的跟老師求助，但是不表示他們就沒有壓力，老師應該培養敏銳的觀察力，了解學童的壓力源，並且積極的輔導，尋求解決之道。

二、在學校行政方面

（一）辦理親職講座，協助父母認識學童學校壓力及舒壓的方法

受訪學童感受到的壓力，很多都來自於家長不正確的認知和期望，因此學校應該多辦理親職講座，邀請這方面的學者，來學校做專題演講，鼓勵父母參加，讓家長了解孩子的想法，並爲孩子解決所面臨的壓力問題。

（二）學校應多辦理相關的研習活動，以增加老師相關的輔導知能

在解決學童壓力的輔導策略方面，學校可以藉著相關的研習活動，如輔導與管教、人際溝通技巧、以及壓力放鬆訓練等課程來加強老師的專業知能，並培養老師敏感的察覺能力，適時的發現學童感受的壓力徵兆，提供學童解決問題的方法。

（三）學校應建立建全的輔導網路，以幫助學童改善壓力

學童如果在壓力的困境中，學校輔導網路能夠有效的發揮專業支持的作

用，適時的介入，透過專業的輔導與諮商，了解學童壓力的根源所在，幫助學童度過壓力的危機。

（四）營造和諧快樂的學習環境

受訪學童感受來自教師方面的壓力，主要和老師教導的方式有很大的關係，有鑑於此，學校應該營造和諧的學習環境，避免師生衝突，增進師生彼此的了解，建立合理的管教方式，減少校園暴力事件，促進校園的和諧，建立一個友善的校園，來減緩學生的壓力。

（五）建立「教、訓、輔」三合一的機制

如果學校各處室或單位之間，做一個完整的互通網路，幫助學童所面臨的學校生活壓力，並能做一個全面性的掌握，給予適時的協助，以獲得整體的功效。

貳、在未來研究方面

關於研究學校生活壓力的方法上，可以採取行動研究的方式，經由長期的觀察，了解壓力情境對於學童產生的影響，藉著輔導實務的實施過程，可以看出整個輔導的成效，並檢討其缺失，再加以修正。在研究範圍上，不僅只限於高年級學童，可以往國中的部份延伸，而在研究的內容上，也不僅局限在學校壓力，亦可以探討有關的家庭壓力、社會壓力、青春期的壓力等，此外對於社會支持系統和學童學校生活壓力的關連性，也可以再做進一步的探討和研究。

參考書目

一、中文部份

王文豐（2001）。**台北市國小學童生活壓力與其身體活動量及健康體適能關係之研究。**國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文（未出版）。

田運虹（2001）。**國小學童家庭社經地位、挫折容忍力與違規行為之關係。**國立嘉義大學教育學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

江承曉（1995）。青少年壓力因應之探討。**學校衛生，第 26 期**，頁 33~37

何家儀（2003）。**國小一年級新生學校適應之研究。**國立台東大學國民教育研究所碩士論文（未出版）。

吳其臻（2003）。**家庭衝突、人際因應與兒童社會性心理困擾之關係**。國立臺灣大學公共學院衛生政策與管理研究所碩士論文（未出版）。

吳明隆（1996）。國小學生學習壓力、學業成就與其社會心理變因關係之研究。**教育資料與研究**，第八期，頁 67~75。

吳明順（2002）。**國民中學主任工作壓力與因應策略之研究**。彰化師範大學教育研究所在職進修學校行政碩士班論文(未出版)。

李仁豪（2003）。**成就目標與學習行為的關係。**國立政治大學教育學系心理與輔導組碩士班學位論文（未出版）。

李志強（1999）。教師行為、父母管教態度與國小學童學習壓力之關係。**臺南師院學生學刊**，第 20 期，頁 1~36

李坤崇、歐慧敏(1996)。青少年因應策略量表編製報告。**測驗年刊**，43 輯，241~262 頁

李思宏（2004）。**台東縣國民中學初任教師工作壓力與因應策略之分析研究**。國立台東大學國民教育研究所碩士論文（未出版）。

李美華等譯（1998）。Earl Babbie 著**社會科學研究法**。台北：時英出版社。

李雅雯（2004）。**因應他人對自己外表的負面評價-對情緒，身體意象與自尊的影**

響。輔仁大學心理學研究所碩士論文（未出版）。

李源煌（1989）。國小兒童的壓力與輔導策略。**輔導月刊**，第 25 卷第 1、2 期。頁 14~17。

周巧芳（2005）。**嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之相關研究。**國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文（未出版）。

周意茹（1995）。**國小學生行為困擾的相關因素及其因應方式之分析研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。

林克銘（1995）**一位國民小學總務主任工作壓力及其因應策略。**國立臺東大學教育研究所（未出版）。

林純文(1996)。**國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究**，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

林銘宗（1999）。**國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究**。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

林鳳真（2004）。兒童壓力反應與解除壓力方式之探討。**馬偕學報第四期**，頁 25~40。

姜得勝（2003）。Pressure 之輔導學生壓力。**學生事物**，頁 21~25。

施佩芳（2001）。**國小學童 A 型行為、導師權力類型與學校生活壓力之相關研究。**國立屏東師院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

施佩芳（2002）。國小級任教師權力類型與學童學校生活壓力之相關研究。**臺東師院學報**，第十三期（下）頁 189~190

洪智倫（1994）。**國小學生行為困擾及其相關因素之調查研究**。國立台中師範學院初等教育研究所碩士論文（未出版）。

洪嘉謙（2003）。**社會技巧訓練對國小欺凌受害兒童團體輔導效果之研究。**國立屏東師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文（未出版）。

洪福源（2001）。**國中校園欺凌行為與學校氣氛及相關因素之研究。**彰化師範大學教育研究所碩士論文(未出版)。

紀怡如（2002）。**國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究**。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文（未出版）。

胡悅倫（1997）。兒童壓力源的文獻探討研究。**國立新竹師範學院初等教育系「初等教育學報」**第五期，頁 1~54。

胡悅倫（1998）。社會支持、作業難度對兒童壓力下生理反應之影響。**國家科學委員會研究彙刊；人文及社會科學**，八卷，二期，頁 195~225。

孫瑜成（2004）。**國中資優生人格特質、壓力調適及其相關因素之研究。**國立彰化師範大學特殊教育學系碩士論文（未出版）。

高源令（1992）。**國小學生日常生活壓力之研究**。國立政治大學教育研究所博士論文(未出版)。

張佳晏（2004）。**大學女生之生涯自我效能與其生涯成熟、生涯阻隔及因應策略之相關研究**，國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

張春興（1991）。**張氏心理學辭典**。台北：東華。

張春興（2000）。**現代心理學**。台北：東華。

張照璧（1999）。**國小學童師生衝突知覺之研究。**國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

張茂源（2002）。**九年一貫課程試辦國小教師工作壓力訪談研究。**國立嘉義大學教育學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

張淑雲（2002）。**國小教師面對九年一貫課程下之工作壓力、因應策略與專業成長需求之研究**。國立台南師範學院初等教育系碩士論文（未出版）。

張琇君（2000）。**國小學童之學業成績社會比較與自尊、自我效能及幸福感之相關研究。**國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文（未出版）。

梁培勇（1993）。小學兒童壓力觀，初步和探討。**中華心理學刊**，第 35 卷，2 期，頁 87~114。

許嘉容（2006）。**高雄市國小資優生與普通生學校壓力、因應策略與學校適應之比較研究。**國立高雄師範大學特殊教育學系研究所碩士論文。（未出版）

郭靜如（2000）。**國小六年級學童之身體意象~以一個班級爲例之質性研究**。國立台東大學教育研究所碩士論文（未出版）。

陳文俊（2002）。**國民小學實習教師工作壓力與因應策略之研究**。國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文。（未出版）

陳向明（2005）**社會科學質的研究**。臺北：五南。

陳明珠（1995）。國小學童考試焦慮與輔導。**學生輔導，第 110 期，頁 35-37。**

陳厚仁（2003）。**國小六年級被同儕忽視學童之研究。**國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文（未出版）。

陳聖芳（1999）。**台東地區國小教師工作壓力與工作滿意度之研究**。國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

陳慧倫（2002）。**壓力免疫訓練對國小六年級 A 型行爲兒童之輔導效果研究。**國立新竹師院國民教育研究所輔導教學碩士班碩士論文（未出版）。

陸穗璉（2003）。僑大學生生活壓力及其因應策略之研究。**國立僑生大學先修班學報**。11 期；頁 297-342

富田富士也、橫矢真理著，朱潔譯（2004）。**戰勝壓力與不良行爲。**台北：旗林文化。

彭偉峰（2004）。**國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究。**國立台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文（未出版）。

曾淑華（2002）。**國小學生行爲困擾、求助對象與因應策略之研究**。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

曾肇文（1996）。**國小學童學校生活壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究**。國立新竹師院初等教育研究所碩士論文（未出版）。

馮觀富（1994）。**壓力失落的危機處理。**台北；心理出版社。頁 96~97

馮觀富（1996）。**兒童偏差行爲的輔導與治療**。台北：心理出版社。

黃月霞（2002）。**兒童輔導與諮商**。台北市；五南出版社。頁 57-69

黃加淼（2004）。**國小高年級學童內外控信念、父母與教師管教方式與焦慮之相**

關研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

黃英哲（2003）。**運動成就目標與賽前狀態焦慮的關係。**臺灣師範大學體育研究所碩士論文(未出版)。

黃佩書譯（2006）。Wolfgang Linden 著。**壓力調適與管理**。台北：華藤文化。

黃清如（2000）。**大學運動員的目標取向、自覺能力與認知評估對競賽壓力因應策略的影響。**國立體育學院體育研究所碩士論文（未出版）。

黃淑珍（2003）。**漸近肌肉放鬆訓練對高年級學童八百公尺跑步測驗狀態與表現影響之相關研究。**國立屏東師院體育教學碩士班碩士論文（未出版）。

黃智淵（1998）。臺南市國小學童學校生活壓力與因策之相關研究。**臺南師院學生學刊第十九期**：頁 84~116

黃瑞琴（2004）。**質的教育研究法**。台北：心理出版社。

黃鈺雯 (2004)。淺談班級中師生互動關係。**教師之友，45 卷第二期，頁 51~57。**

黃瓊慧（2002）。**國民小學公共關係之研究**。國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

楊玉女（1991）。**兒童的生活壓力、自我能力評估及其適應行為之相關研究。**彰化師範大學輔導研究所碩士論文(未出版)。

葉龍源 (1988)。**國民小學主任工作壓力與因應方式之研究**，國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

鄒浮安（1997）。**著名高中學生生活壓力及其相關因素之研究**。國立高雄師範大學教育研究所博士論文（未出版）。

甄曉蘭（2003）。**課程行動研究－實例與方法解析**。台北：師大書苑。

劉嘉倫（2004）。**目標取向、知覺動機氣候、自覺能力對控制感及競賽壓力因應策略之影響。**國立體育學院教練研究所碩士論文（未出版）。

歐用生（1989）。**質的研究**。台北：師大書苑。

歐慧敏（1996）。**國小學生因應策略與行為困擾之相關研究**。國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

蔡文標（2002）。**影響國小學童低成就學生學習成就的相關因素及直接教學效果之研究。**國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文（未出版）。

蔡孟真（2000）。**國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究**。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文（未出版）。

蔡明若（1994）。**國小學童人際衝突因應策略之研究。**台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

蔡素美（2004）。**國小學童課業壓力與因應策略之研究**。國立嘉義大學師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

黎素君（2006）。**國小校園欺凌行為重複被害之研究。**國立台北大學犯罪學研究所碩士論文（未出版）。

蕭照芳譯（2005）。**誰說孩子沒壓力**。臺北：新手父母出版。

謝怡珮（2000）。**國小一年同儕衝突歷程研究。**台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

魏俊華（1998）。**國中聽覺障礙學生心理壓力、因應方式與生活適應之研究。**彰化師範大學教育研究所博士論文(未出版)。

蘇建璋（2000）。**南部地區小學生心理需求困擾及其相關因素之研究。**國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

蘇秋碧（2000）。**國小六年級被同儕拒絕兒童其被同儕拒絕因素之研究。**國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

二、英文部份

Block,J.H. & Block.J.H.(1980).The role of ego resiliency in the organization of behavior in W.A.Collins(eds.),Development of Cognition,Affect,and Social Relations.The Minnesota Symposia on child .*Psychology, 7Hillsdale:NJ:Lawrence Erlbaum Associates.*

Cohen,S.,& Will,T.A(1985).Stress social support and thebuffering hypothesis.*Psychological Bulletin,98（2）,p310-357*

Chandler(1985).Children under stress：*Understandng emotional adjustment reactiom.* Illion：Thomas

Dickey & Henderson(1989).What young Children say about stress and Coping in school，*Health education－February/March,14－17.*

Lazarus & Folkman.(1980).An analysis of coping in a middle-age community sample.*Journal of Heath and Social BeHavior*,21,219-239.

Folkman,S,&Lazarus,R.S.(1986).Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal,and encounter outcomer.*Journal of personal and Social Psychology,50(5),992-1003.*

Lazarus,R.S.,& Launier,R.(1987).stress related transactions between person and enviroment. In A.Pervin & M.Lews(Eds),*Perspective in international Psychology*

Moos, R, H.,& Billing, A. G.(1982).Conceptualing and measuring coping resources and processes.In L.Goldberger & S.Breznitz（Eds.）.*Hankbook of stress（pp.212-230）.New York：The Free Press.*

Kliewer,W.(1991).Coping in middle childhood:Relations to competence,type A behavior,monitoring,blunting,and locus of control.Development Psychology,27（4）,689-697.

訪談大綱：學生部份（附件一）

依序訪問學童在學校生活中，師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力現況，用四個面向分別是；壓力源、造成壓力的原因、因應策略及解決壓力的需求來做探討。

國小學童學校生活壓力與因應策略（訪談稿）

一、 師生互動方面的壓力與因應策略

（一）在學校生活中，老師的那些態度或行爲會造成你的壓力

（二）這樣的情況爲什麼會對你造成壓力

（三）有這個壓力的時候，你會怎樣去處理，來減輕或消除這個壓力

（四）你希望老師或學校要怎樣幫助你解決這個壓力

二 、同儕互動方面的壓力與因應策略

（一）在學校生活中，同學的那些態度或行爲會造成你的壓力

（二）這樣的情況爲什麼會對你造成壓力

（三）有這個壓力的時候，你會怎樣去處理，來減輕或消除這個壓力

（四）你希望老師或學校怎樣幫助你解決這個壓力

三、 課業方面的壓力與因應策略

（一）在學校生活中，在課業方面，那些情況會造成你的壓力

（二）這樣的情況爲什麼會對你造成壓力

（三）有這個壓力的時候，你會怎樣去處理，來減輕或消除這個壓力

（四）你希望老師或學校要怎樣幫助你解決這個壓力

四 、考試方面的壓力與因應策略

（一）在學校生活中，在考試方面，那些情況會造成你的壓力

（二）這樣的情況爲什麼會對你造成壓力

（三）有這個壓力的時候，你會怎樣去處理，來減輕或消除這個壓力

（四）你希望老師或學校要怎樣幫助你解決這個壓力

五、各項比賽方面的壓力與因應策略

（一）在學校生活中，在各項比賽方面，那些情況會造成你的壓力

（二）這樣的情況爲什麼會對你造成壓力

（三）有這個壓力的時候，你會怎樣去處理，來減輕或消除這個壓力

（四）你希望老師或學校要怎樣幫助你解決這個壓力

六、學校常規適應方面的壓力與因應策略

（一）在學校生活中，在學校常規適應方面，那些情況會造成你的壓力

（二）這樣的情況爲什麼會對你造成壓力

（三）有這個壓力的時候，你會怎樣去處理，來減輕或消除這個壓力

（四）你希望老師或學校要怎樣幫助你解決這個壓力

七、身體狀況方面的壓力與因應策略

（一）在學校生活中，在身體狀況方面，那些情況會造成你的壓力

（二）這樣的情況爲什麼會對你造成壓力

（三）有這個壓力的時候，你會怎樣去處理，來減輕或消除這個壓力

（四）你希望老師或學校要怎樣幫助你解決這個壓力

NTNU Library

訪談大綱：教師部份（附件二）

依序訪問老師，對於學生在學校生活中所感受的，師生互動、同儕互動、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力時，所採取的輔導策略

國小學童學校生活壓力與因應策略（訪談稿）

一、當高年級學童，感受到來自於老師方面的壓力時，你會如何輔導學生來解決這個壓力

二、當高年級學童，感受到來自於同儕方面的壓力時，你會如何輔導學生，來解決這個壓力

三、當高年級學童，感受到課業的壓力時，你會如何輔導學生，來解決這個壓力

四、當高年級學童，感受到考試的壓力時，你會如何輔導學生，來解決這個壓力

五、當高年級學童，感受到參加比賽的壓力時，你會如何輔導學生，來解決這個壓力

六、當高年級學童，感受到學校常規適應的壓力時，你會如何輔導學生，來解決這個壓力

七、當高年級學童，感受到來自於身體狀況的壓力時，你會如何輔導學生，來解決這個壓力

訪談大綱：學校行政（附件三）

依序訪問學校行政人員對於學生在學校生活中所感受的，老師、同儕、課業、考試、各項比賽、學校常規、身體狀況等方面的壓力時，在行政上所採取的相關策略

國小學童學校生活壓力與因應策略（訪談稿）

一、當高年級學童，感受到來自於老師方面的壓力時，在學校行政上，你會採取那些策略來解決

二、當高年級學童，感受到來自於同儕方面的壓力時，在學校行政上，你會採取那些策略來解決

三、當高年級學童，感受到課業的壓力時，在學校行政上，你會採取那些策略來解決

四、當高年級學童，感受到考試的壓力時，在學校行政上，你會採取那些策略來解決

五、當高年級學童，感受到比賽的壓力時，在學校行政上，你會採取那些策略來解決

六、當高年級學童，感受到學校常規適應的壓力時，在學校行政上，你會採取那些策略來解決

七、當高年級學童，感受到來自於身體狀況的壓力時，在學校行政上，你會採取那些策略來解決

附件四

受訪學生家長同意書

貴家長您好：

我是鄧孝文老師，現任五年信班的級任老師，利用暑假期間，就讀於台東大學社會科教育研究所社會科教學碩士班，現在正在寫碩士論文，爲了了解現階段國小高年級學生在學校生活的情況，研究者將邀請貴子弟參與這一項研究計劃，主題是「國小學童學校生活壓力之研究」。研究的目的主要包括：

一、 探討現階段國小高年級學童，在學校生活上所遇到的一些壓力。

二、 了解國小高年級學童是如何處理這些問題。

研究者預期這樣的研究，將有助於級任導師更了解學生在學校的生活中最常遇到的壓力，並進一步作爲老師或父母教育孩子的參考。研究者將在課餘之暇，訪談本校高年級的學生，研究者與貴子弟大約會有一至二次的晤談。爲了更了解貴子弟的想法和感受，研究者需要紀錄訪談的內容，但請貴家長放心，所有訪談的內容，研究者絕對保密。基於研究倫理，本研究在進行研究之前，必先徵求家長的同意。您若同意貴子弟參與本研究，請在下列同意人之處簽名，若您對本研究有任何意見，亦請不吝指教。

同意人 _____

（附錄五）學童學校生活壓力統計表【教師的態度和行爲方面】

類別 / 編號	教師管教方式	教師負向情緒	教師課業要求	教師上課方式	上課發表方面	行爲要求方面	教師工作分配	總計
S01	2	1	1					4
S02	1			1				2
S03				1		2		3
S04	1	1			1		1	4
S05	2	2		1				5
S06	1							1
S07	1		1	1	1			4
S08	1		1					2
S09	2	2		1				5
S10	2		1		1			4
S11			1	2			1	4
S12					1			1
S13	1							1
S14	1			1			1	3
S15				1	1			2
S16								0
S17			1					1
S18	1			1				2
S19		1		3				4
S20	1							1
合計	17	7	6	13	5	2	3	53
排序	一	三	四	二	五	七	六	

研究者自行整理

NTTU Library

（附錄六）學童學校生活壓力統計表【同儕的行爲和態度方面】

類別 編號	言語攻擊行爲	肢體攻擊行爲	排斥行爲方面	忽視行爲方面	尊重態度方面	依賴態度方面	溝通態度方面	威脅行爲方面	陷害行爲方面	無心傷害行爲	無心干擾行爲	合計
S01	2	1					1					4
S02		2										2
S03			3		1							4
S04	2		1	1								4
S05	1		1	1							1	4
S06		1										1
S07		1				1						2
S08	2				1							3
S09	1		1		1	1				1		5
S10	1	2										3
S11				1		1	1			1	1	5
S12		2						2				4
S13								1				1
S14		2	1		1							4
S15			1								1	2
S16	1				1							2
S17	1	2										3
S18	1				1			2				4
S19	1					1		1	1			4
S20									1			1
合計	13	13	8	3	6	4	2	6	2	2	3	62
排序	一	一	二	五	三	四	六	三	六	六	五	

研究者自行整理

NTTU Library

（附錄七）學童學校生活壓力統計表【課業方面】

類別／編號	數學課程學習	社會課程學習	體育課程學習	電腦課程學習	綜合課程學習	藝文課程學習	自然課程學習	英文課程學習	國語課程學習	作業方面	合計
S01	1	1								1	3
S02	1		1		1	1				1	5
S03			1				1	1		1	4
S04		1				1				2	4
S05	1								1		2
S06			1						1		2
S07	1							1			2
S08	1		1							1	3
S09			1							1	2
S10	2	1	1	2	1	1	1	1	1		11
S11	2	1								1	4
S12				1			1			1	3
S13	1		1					1	1		4
S14	1									1	2
S15	1						1	1		1	4
S16	2	1	1			1					5
S17	1		1			1					3
S18				1				1			2
S19								1			1
S20	2					1		1			4
合計	17	5	9	4	2	6	4	8	4	11	70
排序	一	六	三	七	八	五	七	四	七	二	

研究者自行整理

NTTU Library

（附錄八）學童學校生活壓力統計表【考試方面】

類別 / 編號	考試答題方面	考試干擾情況	考前準備方面	考試成績方面	考試身體狀況	發考卷的情況	合計
S01	2	2	1				5
S02		1	1	1	1	1	5
S03		1		2	1		4
S04	1				1	2	4
S05			1	1		1	3
S06				1			1
S07			1	1			2
S08	1		1	1		1	4
S09	1			2			3
S10	2						2
S11	1	1					2
S12			1	1	1		3
S13	3		1			1	5
S14	1		1				2
S15	1					1	3
S16	1		1			1	3
S17	1		1			1	3
S18			1			1	2
S19				1			1
S20			1	1			2
合計	15	5	12	12	4	10	59
排序	一	四	二	二	五	三	

研究者自行整理

NTTU Library

（附錄九）學童學校生活壓力統計表【各項比賽方面】

類別 / 編號	團體接力競賽	鉛球比賽方面	躲避球比賽	表演競賽方面	演講比賽方面	才藝比賽方面	拔河比賽方面	分組比賽方面	跳高比賽方面	整潔比賽方面	合計
S01	2	1									3
S02				1				2			3
S03	1			1							2
S04	1	1			1			1			4
S05				1							1
S06	1		1								2
S07	1		1								2
S08	1				1						2
S09					1					1	2
S10			1				1				2
S11	1	2				1	1				5
S12	1			1							2
S13	2							1			3
S14		1					1				2
S15				1	1						2
S16						2					2
S17	1								1		2
S18	1										1
S19											0
S20	1		1								2
合計	14	5	4	5	4	3	3	4	1	1	44
排序	一	二	三	二	三	四	四	三	五	五	

研究者自行整理

NTTU Library

（附錄十）學童學校生活壓力統計表【學校常規方面】

類別 / 編號	穿運動服裝的規定	路隊常規訓練方面	健康操動作的要求	學校作息時間方面	班級秩序常規方面	週會常規訓練方面	整潔工作要求方面	學校門禁的規定	合計
S01	1	1	1						3
S02	1	1			1				3
S03									0
S04	1			2			1		3
S05	2	1		1					4
S06		1							1
S07	1	1	1	1	1	1			6
S08				1			1		2
S09	1		1						2
S10					1			1	2
S11				1	1				2
S12				1					1
S13	1	1	1			1			4
S14					1				1
S15		1							1
S16	1			1	1				3
S17		1		2		1			4
S18						1			1
S19						1			1
S20			1	1					2
合計	9	8	5	11	6	5	2	1	46
排序	二	三	五	一	四	五	六	七	

研究者自行整理

NTTU Library

（附錄十一）學童學校生活壓力統計表【身體狀況方面】

類別 / 編號	身體不適的狀況方面	預期身體受傷的狀況	身體受傷的狀況方面	身體外表的狀況方面	合計
S01	1	1			2
S02	2	1			3
S03	1				1
S04	1		1	1	3
S05	1	1	1		3
S06			2	1	3
S07		1		1	2
S08			1		1
S09	2			1	3
S10	1				1
S11	1			1	2
S12			1		1
S13			1		1
S14				1	1
S15	1				1
S16					0
S17				1	1
S18	1				1
S19			1	1	2
S20					0
合計	12	4	8	8	32
排序	一	三	二	二	

研究者自行整理

NTTU Library


NTTU Library