



中學時期曾有休退學經驗者之生涯探究

Career exploration of individuals who had experience of dropping out or taking leave of absence during secondary school

許雅葳
佛光大學心理學系大學生

黃國彰
佛光大學心理學系副教授

黃鈺軒
佛光大學心理學系大學生



研究動機

在進步快速的社會中，教育從菁英制逐漸普及化，造成學歷通貨膨脹的現象，休退率卻不減反增，「休退學」彷彿有種負向標籤之刻板印象。而大多數研究卻聚焦於休退學原因與如何減少休退率，鮮少有研究關注學生休退學後之心路歷程。緣此，**本研究希望了解中學時期（國/高中/職）休退學的選擇對學生所造成之身心影響，以做為屏除社會偏見及未來輔導工作之參考。**

研究目的

基於上述動機，本研究希望透過質性研究取向，回到學生自身的經驗敘事，理解休退學動機與歷程如何在生理、心理與社會層面交織影響其自我概念與人際關係。研究者期望本研究能補充以問題導向為主的既有文獻，提供更為立體與多元的理解視角，並為教育與心理輔導實務提供更具同理性與彈性的思考基礎。研究目的主要有下列四項：

- 一. 探討學生選擇休退學之主要動機與其形成歷程。
- 二. 分析休退學經驗對學生生理、心理與社會層面之主觀影響。
- 三. 理解休退學歷程中他人反應對學生自我認同與人際關係之影響。
- 四. 建構休退學經驗者之自我意義建構與生涯調適歷程之理解架構。

研究方法

本研究採質性訪談方式，以曾有休退學經驗之人士作為主要研究對象，研究將採便利取樣與滾雪球方式招募受試者，如：校園社群、系所line群組、學生自治組織等管道（以實際收集到之資料飽和度而定）。

研究工具

本研究主要研究工具為研究者自行編製之半結構式訪談大綱。訪談大綱設計依據研究動機與目的，並參考相關質性研究文獻進行建構，內容涵蓋四大主軸：

- 一. 休退學前的個人狀態與決策因素
- 二. 社會支持與外界影響
- 三. 生涯發展與未來規劃
- 四. 對休退學決定的回顧與反思

受訪者A	周小姐	高二休學 /大二
受訪者B	蔡小姐	國三會考後休學 /29歲
受訪者C	徐先生	高一休學 /19歲
受訪者D	陳先生	高二休學 /19歲

研究倫理

本研究採取個別訪談方式，每次訪談約60-90分鐘，訪談過程將以錄音方式保存，以利後續逐字稿整理與資料檢視。逐字稿資料將以匿名呈現，若參與者不同意研究使用，音檔將予以銷毀。

研究發現

一、社會眼光與外界影響

1-1 他人評價與社會標籤

老師告訴我們是如果你有一些需要的時候你就可以把這工具拿出來用，所以從老師那邊的角度都是很正面的那一種... (B02-02)

憂鬱症本身就是很容易被貼標籤的一個詞，當他聽到我休學原因是憂鬱症的時候，我會想他是不是一個能夠接受我的過去的人... (D02-09)

他們是有點反諷性的就是你這樣說你要不要乾脆就休學不要算了這樣子所以也不是支持的... (A02-02)

如果休學是為了讓自己調適好或是有別的需要做的事情想要去努力看看，那休學是一個很好的決定...只是在老一輩的人眼裡這件事情還是不被允許的... (A04-03)

爸媽一定反對啊，就說你有事沒事幹嘛休學都考完試了... (B02-03)

受訪者在休退學後所接收到的他人評價呈現明顯的兩極化。部分師長對休退學抱持理解與正向的態度；然而，家長與同儕則多傾向反對或質疑，使受訪者感受到明顯的社會壓力。

1-2 比較壓力與同儕影響

我想確實會有吧，畢竟休學一年以後就是會晚別人一年畢業，整個生涯就是會往後一年，我最近也會想我有一種焦慮是我休過學我，比別人晚了一年之後... (D03-01)

有刻意減少打開社交平臺... (B02-10)

可能跟同齡人比起來，看大家都已經讀大學，或是有些人可能很早就已經有自己的想法，就是知道自己該幹嘛... (C01-05)

我復學的時候我跟他們差了一歲到兩歲，我就覺得我跟他們不一樣，但是其實我自己相處下來我是覺得還好，但還是覺得有一點... (C02-09)

受訪者普遍表示，休退學後面臨明顯的同儕比較壓力，主要來源包括生涯進程的落差（晚人一年畢業）、社交媒體上同儕動態的刺激，以及回歸校園後與年齡較小同學相處時產生的疏離感。



二、生涯發展與規劃

2-1 自我探索與方向尋找

因為那時候成績也不好，然後也不知道自己的方向在哪裡，休學對當時不管是心理的狀況或者是讀書的狀況其實是一件好事。不然在那邊盲走也是浪費時間... (A03-01)

我在觀察每一個工作他到底是怎麼樣，去做觀察這些教練要具備什麼條件... (C03-03)

我是因為想要去做某件事才休學，而不是因為我休學才去做某件事... (C03-01)

我想要到處去旅行，而我也確實做到了，後期獨自旅行的過程中也認識了一些人...，所以就這件事情來說我不僅達到目標，我想也超出我當時的預期... (D03-02)

當時選擇換一個環境換一個方式去生活... (B01-07)

多數受訪者在休退學期間並非漫無目的地等待，而是主動進行自我探索。其探索形式包括嘗試不同的工作或活動、觀察自身興趣與能力的契合度，以及透過旅行或人際互動累積生命經驗。部分受訪者明確指出，休退學是出於主動追求某件事的動機，而非消極逃避；另有受訪者則在休學初期方向不明，但逐漸在過程中發現自我價值與生涯志向。

2-2 目標實踐與生涯規劃

那時候是有立一下就是把書在好好讀，但是最後是沒有完成的，就是前面是有在補數學或者就是有稍微的繼續讀書，但是後面就是有點放飛自我到處亂跑，就該玩的就玩一玩這樣子... (A03-02)

其實是復學後狀況回來比較願意讀，然後也大概知道自己想要往哪個方向發展後就開始努力的讀書，然後考上想要走的心理系... (A04-02)

去做了一些我想做的事情，像我去考了潛水證照... (C03-02)

受訪者呈現出截然不同的歷程樣態。部分受訪者在休學初期雖曾立定讀書或備考計畫，卻因動力不足而難以持續；部分受訪者則在復學後重拾學習動力，進而考取理想科系。另有受訪者確實完成了個人設定的目標，如考取潛水證照、獨自旅行等。

三、回顧與反思

3-1 對休學決定的評價

我覺得它是一個可以讓你在你的學生生涯裡面有一段可以暫時緩沖的一個空間，所以並不認為這個是負向的... (B01-03)

我不後悔做出這樣的選擇，因為我知道那是統整我所有需求之後的結果，我想那已經是對我最好的選擇了... (D04-01)

我沒有後悔休學這件事情，因為我覺得中間認識的很多人有些成為後來很好的朋友，有一些成為我人生的導師... (C04-01)

受訪者普遍表示不後悔當初的選擇，並將其重新詮釋為一段具有意義的人生緩衝期。部分受訪者認為休退學讓自己有機會暫時脫離高壓的學習環境，進行身心的調整與充電；另有受訪者強調，這段歷程讓他們得以釐清自身的真實需求，重新確立生涯方向。

3-2 個人成長與未來展望

當初的我對自己有一個期許，是我希望做一個有溫度的人，我覺得這大概就是當時我的生涯方向，而我現在在做的事情也很多都往這方面發展... (D04-04)

我覺得我是走一步看一步，但是我現在有一個新的目標，但是我現在還在努力就是比較沒有那個讀書的動力，但至少開始規劃了... (C04-02)

只要你是抱持一個你有目標性或者是你真的只是因為那件事情你不喜歡而逃離的話，其實休學這件事情沒有不好至少你知道自己想要什麼自己不喜歡什麼... (A02-10)

受訪者在回顧個人成長歷程時，普遍展現出對當下生活的自我期許與積極展望。部分受訪者以更清晰的自我認同從事與核心價值契合的活動；另有受訪者雖尚在摸索方向，但已開始規劃具體的生涯目標，顯示出由迷茫轉向主動建構的心理轉化歷程。

結論與建議

- 一. **休退學是個體在特定發展脈絡下做出的主動選擇**，非單純的學業失敗，建議教育與輔導工作者，以更具同理的態度理解學生。
- 二. **他人的態度與評價對休退學者的心理健康及自我認同具有關鍵影響**，建議學校輔導機制應納入對家長的支持與教育。
- 三. **休退學期間的同儕比較壓力是影響個體生涯焦慮的重要因素**，建議輔導實務應協助學生重新建構對生涯節奏的認知。
- 四. **休退學後的意義建構與生涯調適歷程具有高度個體差異性**，建議學校與輔導機構提供休退學者「生涯探索方案」。
- 五. **多數受訪者在事後回顧時對休退學決定抱持正向評價**，建議政策制定者正視休退學者的多樣化生涯路徑。

研究限制

- 一. 樣本代表性不足：研究採便利取樣與滾雪球方式，受訪者來自特定校園社群或網絡，無法完整代表全體，結果推論應審慎。
- 二. 回溯偏誤的影響：研究請受訪者回顧經驗，陳述不可避免會受到記憶重構與詮釋框架影響，可能與當時實際感受有落差。
- 三. 缺乏縱貫性追蹤：研究為橫斷式質性研究，僅能呈現受訪者當下對休退學經驗的詮釋，無法追蹤生涯發展的長期變化。