

## 高中生自殺 林慧娟

轉載自 <http://www.chinesecounseling.org/chinese/articles/carticle-teen-suicide.html>

### (一)

五，六月學期即將結束之際，巴洛阿圖的甘恩高中在一個月內有二位學生相繼用火車自殺，心情都還來不及平復下來，就又驚傳有一位學生企圖以相同的方式自殺，還好被該學生的母親及時發現，加上路人的幫助，才避免了另一樁悲劇。

在這麼短的時間內，為什麼同一個學校的學生會接二連三用同一種方式，在同一個地點來結束自己的生命。是學校出了什麼問題嗎？或是學生出了問題？又為什麼要用自殺來結束自己的生命？這些問題可能會一直縈繞在一些人的心中。雖然我沒有和校方或家長有直接的聯繫，也並不知道事情真正的來龍去脈，但我試圖用我一些專業的訓練和臨床經驗來探究青少年自殺的這個議題。

根據美國疾病控制與防制中心(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)，青少年自殺率近幾年來已高居第三位。青少年自殺的原因很多，常常是諸多原因加在一起而釀成的悲劇，如環境上的壓力，青少年本身的問題，精神疾病如憂鬱症的困擾等。以下就先從青少年最切身的家庭壓力談起。

家庭的壓力：一直以來，大家的刻板印象都是亞裔的父母親特別重視孩子的學業成績。根據報導，這次自殺的孩子中，有白人，猶太人，有一位孩子的母親是亞裔，這則消息透露出不只有亞裔的父母親特別重視孩子的學業成績，望子成龍，望女成鳳，特別是在學業上對子女的高期望，是每個族裔都有的。

在巴洛阿圖這個城鎮中，有不少父母本身可能就是在史丹佛或高科技公司任職，他們本身可能就非常出類拔萃，無形中孩子也耳濡目染，期望自己是芸芸眾生中的佼佼者，如果父母又常耳提面命要孩子在所有的項目中都名列前茅，期望孩子的成就不可低於父母的成就，或是無形中常常拿孩子來彼此較勁，那孩子的壓力就更不在話下了。

在我幫助的家庭中，我發現也有不少移民來美的父母，因為是在異鄉中奮鬥，本身有一份不安全感，若再持有萬般皆下品，唯有讀書高的觀念，認為孩子如果沒有好成績，進不了好大學，就沒有好前途。這樣的態度，帶給孩子狹隘的思想，認為人生道路上只有讀書一途，自己在學業上若沒有傑出的表現就是失敗，而這也意味著整個人的失敗。

也有不少家庭在這個階段中正經歷一些風暴，如父母親的爭吵，離婚或再婚，這些不僅是大人的問題，同時也深深地影響了孩子，使得他們的世界蒙上一層陰影，他們常常感到無助，憤怒與孤單，孩子的這些心情常常被自顧不暇的大人所忽視。也有些父母常常不經心的拿孩子互相比較，或厚此薄彼，這也使得一些孩子和兄弟姐妹間造成彼此競爭、嫉妒的關係，家不再是個避風港，而是一個競技場。

### (二)

巴洛阿圖甘恩高中的自殺事件，從時間上來說正值學期將要結束之際，學生有一大堆考試要面對，孩子擔憂成績是否考得好，可不可以對父母交帳，成績的好壞會不會影響朋友對自己的看法，老師願不願意寫推薦信，大學可否申請到心中嚮往的學校。這個月也是驪歌聲即將響起，學子將要踏出校門，開始面對新生活的畢業季節，這些孩子可能心中對朋友同學充滿離情依依，對未來的新生活既興奮但又忐忑不安，這些因素都潛藏了壓力，因此除了家庭，青少年還有以下各種壓力：

學校與升學的壓力：高中生除了平常的課業壓力外，有的希望自己可以在申請大學時更脫穎而出，在高中時開始修一些大學學分的課，再加上還要參加學校社團，課外活動，並精通各項才藝…這些課內課外的努力目的就是不斷的自我挑戰，期盼進入名校而所做的準備，殊不知在這過程中，壓力成爲一個無法避免的產物。另外與老師關係的好壞，也連帶會影響到成績，我就看過幾位高中學生，很不滿意某位老師，這影響到他們的上課意願，和對那堂課的學習態度，更甚者，連學校都不想去了。

同儕的壓力：和同儕之間的關係，是否能被接納，接納後有的人期望更多，希望自己是個人見人愛，廣受歡迎的人，也因為這個需求，許多孩子覺得自己不受歡迎，被排擠，心理孤單，自卑。孩子在這階段若參加幫派，有開放的性行爲，嗑藥或開始吸毒，這些都會使孩子的世界更加複雜，更難處理，這時不僅孩子有壓力，父母更是傷透腦筋。

自己本身的壓力：期望自己在學業，社團上有某些程度上的表現，擔心自己是否長得不夠吸引人，舞會中的髮型，服飾是否好看，身材是否合乎時尚的標準，不管男孩女孩都在意自己的外表，花很多時間裝扮自己，如果自己在外表上覺得不如人，好像整個人都不對勁，對自己也失去信心。如果再加上自己本身有些學習障礙或身心疾病，會更容易覺得自己更不如人。

經濟上的壓力：大學的學費，特別是近來的不景氣，有些孩子要擔心能否有錢上大學，可否申請到獎學金，助學金。這波不景氣也讓大學生的休學率較往常爲高。有些學生不僅要憂慮將來的大學學費，還要因為經濟不景氣放棄平常的一些嗜好，課外學習，或被迫搬家而轉學，這些變故也造成孩子莫大的壓力。

其他壓力：若是新移民，環境適應上會帶來壓力，這包括語言、課業、文化上的調適，對家鄉親朋好友的思念。我曾看過一位從亞洲來的高中學生，轉介來看我的原因是憂鬱症，她在校成績優異，看起來很規矩的好小孩，平時也在校外打工，看她幾次後，發現她非常思念故鄉的親朋好友，她將打工賺來的錢，大部分寄回家鄉給她所掛念的人，她始終認爲自己做得不夠多，期望自己應該賺得更多，幫助更多的人，她還有深深的罪惡感，認爲自己在美國過得太優渥的日子，對不起在家鄉的家人與朋友。這個年紀輕輕的女孩肩上背負的擔子，讓人看了很不忍，她給自己的壓力，是一般人難以明白的。

### （三）

省思甘恩高中的自殺事件，我們首先了解到青少年階段所遇到的種種壓力，實在不勝枚舉，無法詳盡；而除了壓力以外，青少年階段尚有一些特性，更直接影響了他(她)們在身心的發展。

青少年因為賀爾蒙的影響，不僅身體在改變，有時情緒波動也大，時而興高彩烈，時而勃然大怒，時而傷心掉眼淚，時而要父母的呵護，時而拒父母於千里之外，讓父母或四周圍的人不知如何是好。

這段時期的孩子還有一個特性就是自我中心，常常愛看鏡子，放很多注意力在自己的外表上，很在意別人對自己的看法，對四周圍的人或事常常都是看不順眼，認爲自己的想法都是對的，不被瞭解，常覺得自己很特別，正面臨的問題是天大的問題，無法解決。

另一個特性，這也可能可以解釋爲什麼會有接二連三的自殺事件，當一個原本就被壓力壓得喘不過氣來，或是被憂鬱所困擾的孩子，想得到解脫，看到自殺的新聞時，他們很容易盲從，認爲自殺也是處理事情的方法，而不幸地走上不歸路。

再有是朋友重於家人，青少年努力想被同儕接納或喜歡，看重朋友的看法過於父母的意見。因爲在思想上，他們想獨立，不要父母像過去般的呵護，但有時又很迷惑需要大人的指引，

這種和父母的進退關係，常使許多孩子無法拿捏得好，親子關係變得緊張。如果在這階段又結交異性朋友，除了來自父母的壓力，又擔心大學能否繼續和伴侶在一起，單單這個因素，也會讓一個生氣勃勃的孩子，對生命充滿矛盾與困惑。

青少年就是在這樣的特性中慢慢形成自己的一份獨特性（identity）。

在知道青少年的壓力和特性後，不難想像為什麼有人稱這階段是人生中的風暴期。在這段時間父母要特別注意小心孩子釋放出來的一些訊息，加以疏導他們內心波濤洶湧般的情緒，舒緩這段風暴所帶來的影響。以下就是當兒女身心俱疲時所表現出來的一些情緒與行為，父母要特別用心觀察這些訊號：

對過去感興趣的人事物不再有興趣；忘記交作業，或成績突然一落千丈；睡眠困擾，不是睡不著，就是起不了床；常常看起來很疲倦，提不起勁來做事；性情大變，對一些小事也會反應過度，不是過度緊張，就是突然暴怒或是哭泣；身體開始感到不對，如頭痛，胃痛，牙齒痛，而無法上課；有人是突然講話口吃，不自主的眨眼，抖腳，咬手指頭，拔頭髮；眼神不對，如充滿憤怒或是空洞；覺得事情都不按計畫，無法掌控，讓自己忙到喘不過氣來，時間總是不夠用，如到處趕場上不同的課，參加太多的課外活動，成天上網，不吃不眠…等。

上述的這些訊號大部分發生在孩子面臨身心壓力時，這壓力可能來自學校、同儕或是父母，有時孩子被幫派份子惡整，或是吸毒嗑藥，也有可能會有類似的情緒與行為表現，父母最好要知道這方面的訊息，以備不時之需。

#### （四）

高中生自殺的原因，除了會與身心俱疲時所表現出來的一些情緒與行為反應連結外，更嚴重的還會受憂鬱症的影響。根據美國國家精神健康中心(NIMH)數據，每十二個青少年中，就會有一個人患有憂鬱症。憂鬱症的徵兆除了有類似上述身心俱疲的情緒與行為反應外，還包括孤立，缺乏社交支持網絡，思想消極，憂鬱，沒理由地掉眼淚，感到無助，無望，無用，胃口改變，吃不下，暴飲暴食，無法集中注意力，不注重外表…等。

一個身心俱疲、患有憂鬱症的青少年，若再加上環境上的一些危險因子，就像最近喪失所愛的人，如家人，朋友，親密的異性朋友，寵物；同儕，親戚，或崇拜的人最近自殺；本身過去曾有自殺的意圖或曾因精神狀況不好而住院；認同感出現問題，排斥，混淆自己的身份…等，父母要留心注意兒女可能會有輕生的念頭。間接的輕生訊息，如“再不久，你/妳就不用擔心我了；你/妳們沒有我會更好；我已經無法再承受任何的壓力了；我是父母親的包袱，沒有人需要我，我是多餘的；打算到很遠的地方遠遊…等。”有些輕生的訊息更直截了當，如“我乾脆死掉了；我想和XX（死了的人或寵物）在一起；如果我死掉就好了；我真想一槍就斃了自己…等。”除了可以從言語得到蛛絲馬跡外，有人會做些事，好像在交代後事，如給東西，整理房間，交還積欠的東西，對人特別好，寫東西，如遺書，對親朋好友告別的信，甚至罵人的信也有可能。若聽到或看到這些線索，不要當他們是兒戲，因為有70%想死的人，在自殺之前會和人談到他(她)的自殺意圖，父母絕對不能掉以輕心，小心觀察，若發現孩子有詳細的自殺計畫，且自殺的方法具有毀滅性或致命性，一定要即時採取緊急措施，如馬上把自殺的媒介收好，藏好，像是鋒利的刀，槍枝，藥品等，若有必要的話，甚至將孩子送往鄰近的醫院，由專業醫療人為介入，可以避免悲劇的發生。

父母除了要知道憂鬱症的徵兆和正視自殺的警訊外，也要牢記憂鬱症是可以及早預防和治療，只要父母用心觀察和傾聽，保持暢通的溝通管道，盡可能融入孩子的生活，如認識孩子的同學、朋友，上 Facebook 看看孩子在談論些什麼，甚至有人說現今的青少年，是透過 Facebook 上，告訴大家想死的念頭，若父母錯過孩子在生活中的這個重要環節，那將會喪失一個好機會來認識孩子的世界。父母也要勇於談論敏感問題，若有朋友突然過世，主動問孩子的感受。像這次

甘恩高中的二位學生相繼用火車自殺就是一個很好的話題，是個機會教育，父母可以藉機問問孩子的感受和想法，表達對孩子關心，支持，愛。父母時常給予孩子鼓勵，特別是表現良好時。也要有心理準備被拒絕是正常的，要再接再厲。要建立健康的支持網絡，一旦發生事情，才有人可以伸出援手幫忙。若父母本身也自顧不暇，又看到孩子極需要幫忙時，千萬要尋求專業協助如看心理醫生，仔細評估要不要吃藥，看心理諮商師，談話治療。希望孩子與父母可以知己知彼，建立健康的親子關係，避免自殺的悲劇發生，待孩子成熟後彼此成爲一生的好伙伴。