

自我要求完美的心態形成龐大壓力，導致大學校園自殺率上升

駐洛杉磯辦事處教育組

Kathryn DeWitt 是個對自己要求很高的女孩，高中時候就是全 A 的學生，長跑隊的一員，還代表學校加入全州女孩領導訓練計畫，通過 8 個 AP 考試，其中一科還是自己自修而成的。

順利進入名校賓州大學 (University of Pennsylvania) 後，她照常積極的參與學校社團和義工活動，但入校才兩週，她自信滿滿的心就開始動搖了，她發現幾乎周圍每個人都是如此傑出，一位好友是世界級的溜冰好手，另一位是英特爾科學競賽的得獎人，令她感受到相當大的壓力。每天早上都會接到學校發出表揚教授和學生們傑出成就的 e-mail，女生們又會裝扮打點，耳邊常聽到她們聊天，參加派對、結交朋友等，生活是多麼的多姿多彩，令人羨慕，而她自己臉上冒出青春痘，每天又有做不完的功課，導致她情緒愈來愈差，自我要求完美的心態，會對自己施壓更重，形成惡性循環。直到去年 1 月賓州大學發生一名新生跳樓自殺事件之後，她突然驚覺該自殺的是自己，就算外表看似歡愉，學業成績也不錯，但內在強烈的失落感，終於逼她走上割腕自殺一途。

賓州大學在短短的 13 個月內由 1 人擴展到 6 人的自殺案例，讓潛伏的危機漸漸顯形，而 Ms. De Witt 的案例僅是其中之一。其實，類似這樣的例子在各大名校不算特例，本學年度杜蘭 (Tulane) 大學失掉 4 名學生，康乃爾大學 2009-10 學年度有 6 名學生自殺，2003-4 學年度紐約大學 5 名學生跳樓喪生。

根據疾病防治管理局的統計，近年來全美 15 歲至 24 歲年輕人的自殺率穩定的往上攀爬，從 2007 年每 10 萬人有 9.6 人次自殺死亡，到 2013 年增加為 11.1 人次。但在大學的情形則更為嚴重，一份大學心理輔導部門的調查發現，來學校諮商輔導中心尋求幫助的當事人有超過一半是屬於心理有問題的人，而且兩年之內增加了 13%，其中的焦慮和憂鬱是大學生最普遍的兩種症狀。

賓州大學為此特別增列一項校園心理健康檢查的任務，最後的報告 (final report) 今年年初公佈，鼓勵學校伸出更多的援手，延長輔導中心的開放時間，並設立生命線專線電話，讓處於自殺危險邊緣的學生隨時可以更方便的獲得資源和協助。

除此之外，校方也認真檢討一直以來象徵學校傳統文化的賓大臉

(Penn Face) 是否存有潛在的心理威脅。所謂賓大臉是賓州大學的學生臉上充滿快樂自信成為重要標誌，即使悲傷失意仍不為所動，這與被稱為鴨子綜合症候群(Duck Syndrome)有異曲同工之效。2003 年杜克大學發表一篇論文，不努力就能呈現完美的迷思，給許多大學女生帶來極大的壓力，美麗、聰明、身材苗條、功課又好，受大眾歡迎，但卻看不到努力的痕跡，有如鴨子在水面上優雅的滑行，看不到水面下鴨掌如何急速的拍擊。賓州大學的高年級生 Kahaari Kenyatta 表示，沒人願意在別人面前露出自己掙扎的窘況，尤其是看到大家都表現很好時，只能努力掩飾自己，也裝作一切都很好的樣子，而不知不願誠實面對自己不完美的心態，其實是造成自己焦慮和憂鬱的源頭。

賓州大學的心理輔導中心的主任 William Alexander 也發現到這些年來年輕人面對挑戰心理上的轉變，以前學生遇到挫折，難掩失望的感覺，或督促自己下次再努力，但現在的學生，一個錯誤，會是一件很嚴重的大事。在賓大服務 16 年的心理輔導師 Meeta Kumar 也表示，成績拿個 B，對某些學生來說，有如天塌下來一樣的嚴重，可能整個人會崩潰掉。

1954 年社會心理學家 Leon Festinger 提出社交比對理論(social comparison theory)，人通常會拿周圍的人來比對，決定自己存在的價值。而如今處於網絡盛行的時代，許多從媒體看到的都是經過修飾營造的表象，並非全部的真相，誤以假象為比對的目標，自然會產生內心的焦慮和價值觀的錯亂，康乃爾大學的心理諮商中心主任 Gregory T. Eells 表示，學生迷戀的社交網絡媒體其實是最大的幫兇，讓學生覺得大家都是那麼的快樂，而不能接受自己為什麼不能和他們一樣，遇到這種情況，Gregory 通常會毫不客氣的指出，那些被公認活得很快樂的人群之中，不乏有被送到醫院的、有暴飲暴食問題的、有正按時服用抗憂鬱藥物的。他以一個心理學家的專業立場來看，每一個人都有自己的難題要面對，沒有一個人會是如他外在表現一般的快樂和輕鬆，勇於面對不完美的一面，才有機會改善自己的人生。

譯稿人:吳迪珣摘譯

資料來源：2015 年 8 月 2 日，紐約時報

<http://www.nytimes.com/2015/08/02/education/edlife/stress-social-media-and-suicide-on-campus.html?ref=education>