

## 克服學生孤獨：連結策略（二）

駐波士頓辦事處教育組

然而，Pace 和許多其他大學也逐漸意識到，促進健康的方式需要更全面，不應僅限於心理健康本身。Pace 致力於在大學內部建立一種綜合的健康優先文化，包括心理、精神、身體、職業和環境等方面，讓學生能感受到歸屬感與被支持的氛圍。這樣的理念和德州大學奧斯汀分校健康中心執行主任 Katy Redd 的觀點不謀而合。該健康中心在培訓學生成為同儕支持資源，並傳達「每個人在心理健康光譜上都會有起伏」的觀念，讓學生理解心理健康的自然性。

這些觀念的廣泛推動並非偶然。在過去十年中，有超過 250 所大學校園簽署了《奧肯納根憲章》（Okanagan Charter），這是一份推動大學健康發展的國際憲章，起始於 2015 年。這份憲章呼籲大學主動創造繁榮的社區，並倡導「在校園中建立賦權、連結和韌性的文化」，鼓勵關懷、同理心、合作和社區行動的價值。輔導員和學生事務管理者指出，支持和合作是對抗危機心態的有力方式。這種文化幫助學生彼此汲取力量，並發展應對日常挑戰和機遇的能力，使他們更具自主性和自信心。

University of New England 的學生事務院長 Jennifer I. DeBurro 提醒我們，「危機敘事」對當前學生們的成長造成了多麼沉重的阻礙。她形容這種敘事就像暴風雨中倒下的大樹，擋住了本該通往個人成長和學業進步的道路。

DeBurro 指出，當前的年輕人往往被灌輸一種不切實際的生活觀念，彷彿只要一切都「正確」進行，生活就會順利無比。比如通過了一次考試，或在社群媒體上獲得許多按讚生活就會變得美好。然而，現實生活並非如此。生活大多是平凡的，偶爾會被極大的快樂或悲傷所打斷。當學生過分追求這種「完美」的生活方式，危機心態便悄然植入，很多人因此湧向輔導中心，甚至影響了日常思維和情緒狀態。

DeBurro 進一步指出，我們在日常對話和語言中，往往無意中將日常的情緒病理化，這其實是一種無意中削弱年輕人應對能力的方式。她觀察到，許多日常情緒，如失落或輕微的焦慮，已經被視為病症，

而事實上，這些只是生活中會經歷的小波動。DeBurro 建議，我們應該提供年輕人一些簡單但有效的生活技能：在學習前到戶外曬曬太陽，去健身房鍛鍊一下，或在校園俱樂部中找到志同道合的朋友，甚至可以考慮少吃些油炸食品。這些看似簡單的習慣其實對心理健康非常重要，但在某些情況下，卻被轉而推向輔導中心。

DeBurro 的建議帶來了一個有力的提醒：我們每一個小小的日常選擇，其實都可以成為培養心理韌性的重要基礎。在學生的心理健康之路上，強化這些平凡但積極的生活習慣，也許能為他們提供更廣闊的支持。

她進一步解釋道，從幼年開始過度關注心理健康會產生意想不到的副作用，向年輕人傳達出一種信號，即任何負面情緒都是一種危險的信號，而不是人類體驗的一部分。這種誤解可能讓他們感到異常焦慮或錯誤地認為自己出了問題。正如 Cavanagh 所言，社交互動中難免會有不適，而這並不代表有什麼不對。

哈佛大學的學生心理健康高級主任 Barbara Lewis 也指出，「心理健康」已經成為學生間過度泛化的用語，甚至包括了因失去至親而感到悲傷的情緒。這些情緒其實屬於正常的心理反應，但如今卻被視為“心理健康問題”。Lewis 認為，心理健康應該有光譜，每一種情緒或困難都不應被簡單歸類於“心理健康”問題。

至於“流行病”這一詞的使用，Champlain College 的心理學教授 Kimberly Quinn 認為它適用於孤獨問題。她引用《Merriam-Webster》詞典的定義，指出流行病是指迅速擴散並影響大量人群的現象，因此適合形容現今的孤獨問題。此外，這個詞彙的使用也暗示著一種全校性的公共衛生響應方式，與《Okanagan Charter》所倡導的價值觀相符，激勵我們重視建立一個關懷和支持的校園環境。

Gary Glass, Emory University Oxford College 的輔導與職業服務主任，指出，將「孤獨」稱為「流行病」可能會混淆學生在建立社交聯繫中的挑戰，誤將其視為單純的醫療問題。儘管孤獨確實是需要關注的，但他強調，這更多是教育與實踐的課題。Glass 在他的關係工作坊中引導學生們去思考，對他人評價的恐懼如何阻礙他們建立友誼，以及在親密關係中脆弱的重要性。

在 University of Richmond 的輔導中心，助理主任 Rachel L. Koch，也是一位擁有近十年經驗的大學輔導員，深刻體會到，疫情過後，許多大一新生在社交技能方面變得尤為欠缺。她觀察到，學生們走在校園裡時，常常戴著 AirPods、遮著帽子，不願與他人眼神交流，似乎在努力將自己隱藏起來。當他們最終來到 Koch 的辦公室時，卻發現自己無法解釋這份揮之不去的孤獨感，或者為什麼始終無法和他人建立聯繫。

這種缺乏社交技能加上焦慮，使得許多學生在學業上要求特殊住宿，例如避免被點名或在課堂中以其他形式替代報告。隨著隱私法律的影響，教授往往無法清楚了解學生申請這些住宿的具體原因。因此，準確衡量這些住宿需求也變得困難。然而，大學管理人員與臨床心理專家一致認為，因焦慮而要求住宿的情況正在顯著增加。

在某些私立文理學院中，與心理健康相關的住宿請求已經占了課堂住宿的 60%，涵蓋焦慮、注意力缺陷多動症（ADHD）以及其他神經多樣性診斷。在另一所大學，2023 至 2024 學年期間，報告至殘疾辦公室的主要原因轉變為焦慮，甚至超越了長期佔首位的 ADHD 診斷。

Champlain College 的心理學教授 Kimberly Quinn，不僅專注於積極心理學，也活躍於校內外的健康團隊，致力於支持學生的心理健康。她不僅富有同情心，還帶有一種活力，這在她的播客《Mindcraft》和各種影片中展露無遺。她的風格既有趣又不拘一格，曾經穿著巫師和猩猩裝在校園裡走動，藉此吸引學生的注意。然而，她也因願意討論心理健康的難題而聞名，甚至公開分享自己克服童年創傷的經歷。

針對焦慮相關的住宿需求，Quinn 的立場相當明確且堅定，她認為焦慮不應該被列入住宿條件。她指出，殘疾辦公室雖然出於善意，但這樣的安排對學生不利。Quinn 解釋，焦慮的管理不同於延長考試時間或為自閉症學生減少感官刺激這些需求。她認為，從認知神經心理學的角度來看，真正幫助學生面對焦慮的方式是鼓勵他們直面困難，克服焦慮，而非回避。

當學生被允許因焦慮而缺席課程或不參與課堂活動，這其實在大腦中強化了逃避行為。這種逃避行為會透過邊緣系統釋放少量的多巴

胺，讓學生感到一時的舒緩，但這種快感反而鞏固了逃避的習慣。此外，Quinn 指出，這類住宿安排對其他同學也是不公平的，因為這可能會影響到他們的學習經驗。她認為，鼓勵學生積極參與課堂並面對挑戰，有助於增強他們的自信，並讓他們認識到焦慮並非那麼可怕。

雖然提供住宿的初衷是幫助學生，但 Quinn 擔心，這樣反而會對他們的長期發展不利。她認為，真正的目標應是培養樂觀自信的年輕人，這樣他們才能在日後成功面對各種職場挑戰，而不是依賴額外的便利措施。

然而，Southern New Hampshire University 福利中心的高級主任 Felix Pizzi 則持不同看法。他強調，對於殘疾認定的學生來說，提供適當的住宿是必要且受到《美國殘疾人法》保護的。他也承認，幫助學生發展自我管理的技能，讓他們能夠減少對住宿的依賴，同樣重要。他認為，這兩者之間並不矛盾。如果學生能夠逐步建立應對能力，他們對住宿的需求也將自然減少，然而這並不應否定最初提供住宿的必要性。

我們該如何幫助年輕人找到面對困難與挑戰的勇氣，而不是將它們視為威脅？在 Cavanagh 於 2023 年出版的《心靈超越怪物：以同情挑戰支持青年心理健康》中，她深刻地探討了這個問題。她提到，我們的目標應該是幫助年輕人逐漸卸下心防，不再把自然的身體反應和情緒波動視為恐懼，而是將它們當作成長的機會，去接受自己的脆弱，並從中找到力量與自信。她強調說，這不是通過強迫他們直接面對恐懼來達成的，也不是一味地讓他們逃避挑戰，而是藉由讓他們投入到一個支持性的學習環境中，透過引導和鼓勵，讓他們親身體會自己所擁有的力量。

在書中，有一位治療師分享了他的觀察：許多來訪者容易將自己的身份與心理症狀混淆，比如說「我就是我的焦慮，所以我不能做到某件事」，不論是疫苗接種、進入教室還是完成學業任務。而克服焦慮障礙的關鍵，正如 Cavanagh 解釋的那樣，便是去認識到這樣的思維模式。很多人最初是因焦慮而產生症狀，然後隨著時間的推移，這些症狀又演變成抑鬱。焦慮和抑鬱往往因逃避而互相交織；當你開始迴避挑戰，你便逐漸感到無力，逐漸喪失與周遭互動並獲得回饋的能

力。

現在，大學愈來愈意識到，幫助學生打破這種孤立和迴避的循環，促進他們的社交互動，已成為高等教育的重要使命之一。如果我們能成功地實現這項任務，其影響力將不僅僅止

於校園內，而是會隨著學生的成長和畢業，擴展至更廣闊的世界，為社會帶來更強韌、更具適應力的個體。

撰稿人/譯稿人：Alexander C. Kafka/蕭媽

資料來源：A SPECTRUM OF WELLNESS By Alexander C. Kafka August 23, 2024

<https://www.chronicle.com/article/fighting-the-mental-health-crisis-narrative>

