



大眾的期待使得優等生不願甚至不敢面對自己的心理問題，壓力不斷累積。圖為台大學生自殺事件後，台大學生會舉辦燭光晚會，讓師生感受溫暖、互相關照。

「優」等生為何成為「憂」等生？

【新聞來源：蘋果即時】 鄞楷謙／文藻大學講師

台大自殺事件過去一個月，逝去的生命似乎很快就被輿論遺忘，但還有許多年輕的靈魂，仍在與自殺的念頭對抗。儘管教育部在民國 100 年開始推動學生自我傷害三級預防計劃，民國 103 年國會也通過《學生輔導法》要求大專配置專業輔導人員，但近 3 年的《各級學校校園安全及災害事件分析報告》卻顯示，我國學生自殺及自傷人次依然持續增加，民國 108 年大學生自殺自傷人次首度超越國中生，成為各級學校中第 2 多。因自殺或自傷死亡的大學生人數更從民國 106 年的 32 人、107 年的 39 人，到去年暴增至 51 人，每 10 萬人死亡率創 10 年新高。坊間戲稱的「由你玩四年」，為何竟變成一場與壓力進行的死亡拔河？原因來自害怕失敗的社會文化，以及大眾對優等生的病態期待。

Z 世代，指的是現今 15 至 25 歲的青少年，而根據《經濟學人》報導，Z 世代面臨的最大困擾就是焦慮。Z 世代比起聯考世代擁有更多的機會，有什麼好焦慮的呢？事實上，機會的多寡不是關鍵，對失敗的恐懼才是焦慮感的根源。台灣社會本就習慣避談失敗，新聞的各種「成功」、「勵志」故事，加上社群媒體帶來的比較效應，更深化了台灣學生害怕失敗的心理。面對太多的選擇，學生感到自己「只有一次機會」而徬徨無措，Z 世代成了迷惘世代，壓力也隨著對未來的不確定感而來。

害怕失敗也導致大學生在遭逢心理問題時不願向外求助，而這樣的情況愈到頂尖學府愈是明顯。社會對於學業表現良好的學生總有種奇怪的期待，認為這些菁英學生也比常人更能處理壓力。一位來自頂大的朋友提到他的教授曾抱怨：「社會大眾都覺得我們的學生一定要抗壓性強，但我們處理入學時又沒考這個！」正顯示這份期待的荒謬。