

文藻外語大學公共關係室剪報表格

資料來源：蘋果新聞網(2)

刊登版面：第____版

日期：109年12月15日

現在「優秀」的定義，除了課業成績優異，還要交際手腕高明、懂得處理壓力、具備才藝……多元發展本意是要讓學生探索自我，卻淪為壓迫學生成為全才的工具。大眾的期待使得這些優等生不願甚至不敢面對自己的心理問題，壓力不斷累積，有的人勉強撐過4年，但也有人最終選擇離開這個強加過多期待的世界。

社會必須改變看待青少年心理問題的態度，停止將問題簡化為「草莓」、「抗壓性差」這樣的標籤，當代年輕人面臨的是物質主義與後物質主義的拉扯，壓力的來源或許與從前不同，但重量絕對不會比較少。多年來的教育改革，儘管在形式上修正了以往傳統學科至上的僵化思想，卻沒有改變背後的升學主義。要改善大學生心理健康，在制度上充實輔導人力、強化導師功能等都刻不容緩，但培養學生健康處理挫折的能力才是治本之道。唯有克服對失敗的過度恐懼，青年才會勇於投入創新，發揮出多元技能的價值。畢竟，在追求成功的路上，失敗才是最重要的。

《蘋果》關心你

自殺解決不了問題，卻留給家人無比悲痛。請珍惜生命。

再給自己一次機會

自殺防治諮詢安心專線：1925（24小時）

生命線協談專線：1995

張老師專線：1980