



## 挽救青少年自杀 |

# 谏立中：现代孩子压力变大，支持度却降低

文/张益勤

青少年是我们的未来，然而近年来，青少年自杀率节节攀升，如果青少年选择用自杀离开世界，代表他们承受著比以往大的压力，这议题值得所有当政者省思。

想要解释青少年自杀的原因，我们可以从两方面解释，**其一是青少年的压力变大**，可能比以往更需要协助；**其二是支持度变低**，当青少年出现需要帮忙或出现相关症状时，他的支持变少。

### 网路的海量讯息造成青少年压力

网路是造成青少年压力变大一个很重要的因素。因为网路上有太多真真假假的讯息需要判断，让青少年在学会独立、学著做决定的过程中，比以往辛苦。

回想过去我们年轻的时候，我们是如何获取讯息？多半透过父母、师长、同侪与有限的书报获取知识。

但是现在的青少年因著网路的便利性，可以很轻易的在网路上接触到海量的讯息，若有疑问，也只要上网就可以找到答案。但也因为**网路上的资讯千奇百怪，青少年必须学会判断是非对错，这让他们的独立过程格外辛苦，压力比以前大。**

网路也让青少年的社会支持度降低。还记得我们过去如何和同学朋友互动吗？我们去爬山、看电影，有非常多的面对面互动。但是现在的青少年每个人都拿手机，玩网路游戏、上网逛街、追剧，人与人互动的的时间大量降低。

你可能很好奇，网路连结很多人啊，社交软体上有上百个好友，每天无时不刻的传递讯息。事实上，网路上的连结比较表浅，也比较片面化，更无法取代人与人的实际互动。

人跟人见面互动，除了传递知识，也隐含了情感交流与情绪支持，眼睛眨一眨、眉头皱一皱，或者是嘴角动一动，很多非语言行为是在文字上看不到，所以**网路是让人与人的距离越来越疏远，也降低了青少年的社会支持。**

## **西化带来开放与自由，也带来焦虑**

另外还有一个是华人社会特有的现象，就是我们面对西方文化的交融与冲击，让我们不再知行合一，内在冲突很大。

受到西方文化的想法影响，现在父母态度和小孩的想法都比较自由、开放，偏偏我们的又不是那么纯然的西化。就以家庭来说，欧美从小鼓励小孩的独立性，强调个人责任与个人主义，可能小孩 15、16 岁甚至年纪更小就要搬出去住，或是美国大学生的学费和生活费多是自食其力。

但是东方文化多为家庭主义或是家族主义。在我们的文化里，父母还是认为自己有照顾小孩的义务，孩子也觉得被父母保护、照顾是理所当然，所以我们大学生的学费或是生活费，应该八成以上都是父母负担的，很少有孩子打工赚学费。

这造成我们的孩子思想上督促自己独立，可是很多事情仍依赖父母，产生内在冲突。

西化的影响也让社会变得开放，但是这反而造成青少年愈不安。现在的父母不像过去管教严格，他们对子女的要求比较少，只要不吸毒、变坏，大概都不会限制孩子的发展，但是多元的选择，也增加了青少年对于未来的不确定性。别说大学，有可能一路徬徨到 30 岁，可能都还在徬徨，而人最怕的就是这种不确定与徬徨。

### **父母忙工作，双薪家庭缺乏陪伴与支持**

再加上，我们的社会从大家庭转变为小家庭，尤其家长多为双薪，能陪伴孩子的时间相对较少，造成青少年在家庭里获得的支持也变少。

从孩子小时候开始，父母就每天都工作到晚上八、九点回家，孩子下课又到安亲班，假日可能父母又要加班。或是家人难得相聚在一起，结果每个人拿著手机各做各的事情，怎么会健康？

没有健康家庭生活，就没有健康的孩子。如果父母可以早点下班，回家陪小孩，跟孩子出去骑骑脚踏车，那才会健康啊！家庭如果缺乏连结，也会缺乏家庭支持的力量，假若有青少年有忧郁症或是其他精神疾病，父母也不会觉察，就没办法第一时间给予协助。

## 冰岛模式：从亲子互动与培养休闲兴趣做起

真的要从根本解决问题，我认为，首重要严格限制父母亲的下班时间，不宜过晚，让家长可以早点下班回家陪伴小孩，维持心理的健康适能、培育健康的休闲活动。

我常常讲这叫「冰岛模式」，冰岛当年发现他们国家的青少年，超过 50%有酗酒与吸食毒品问题。他们调查后发现，肇因是亲子互动不佳，以及青少年没有适当的休闲娱乐。

因此，冰岛就扶植青少年休闲活动，只要参与各种休闲活动，政府就给予补助。不论是学乐器、登山、打球都好，政府用预算去鼓励孩子培养兴趣、休闲习惯。

其次，他们也鼓励亲子互动，亲子出游就能申请补助；再者，他们还实施青少年宵禁，青少年在夜间外出需要父母陪同。冰岛用这个方法，十年后，酗酒与吸食毒品比例就从超过 50%下降到 5%。

也许我们不需要完全复制，但最重要的**鼓励正常休闲活动与亲子互动**，这两个概念值得我们借鉴。像是增加学校的社团活动时间，或是办一些活动、表演，鼓励孩子学习更多技能。