



資優教育簡訊

資優生的自殺防治

第 20 期 2004/1/25

發行人：吳武雄

出版單位：台北市資優教育資源中心

編輯：劉貞宜 林佳慧 王曼娜

林佳慧 鄭文萱

近年來青少年自殺之事件頻傳，根據行政院衛生署的統計，近年來「臺灣地區青年主要死亡原因」統計，「自殺」的原因一直高居第三名。

根據 Popenhagen 和 Qualley(1998) 統整之自殺相關研究，資賦優異學生的自殺問題更需要被重視。其曾提出幾項青少年自殺的危險因子包括：1. 一般性的危險因子（面臨重大失落、家庭缺乏凝聚力、兒童虐待等等）；2. 性別（男性常會採取較激烈的自殺手段、女性則採用較不易致死的方式）；3. 性取向（同志可能由於社會支持系統較缺乏、孤立感等而導致自殺比率增加）；4. 種族：於美國種族問題亦為自殺之因素之一；5. 天賦

就「天賦」對於自殺行為的影響，其提出 14-17 歲的資賦優異少年為自殺的高危險群，乃由於以下因素：

1. 完美主義
2. 不合理之社會期望
3. 父母不切實際的要求
4. 缺乏幽默感
5. 學業成就等於個人價值的不合理信念。

其他關於自殺的相關研究也指出，青少年的自殺有一個獨特但是常見的人格特徵，即高成就、焦慮或憂鬱的完美主義者，因為他們在現實中或想像上的挫折和失敗都有可能引發其欲自殺的念頭。

面對處於危機之中的資優學生時，更應該瞭解他們所面對的課題及心理困擾之特殊性，而能在第一時間內，為孩子尋求適當的協助。

資優生的辛苦是什麼？

社會上很少有人回答這樣的問題，或許還有很多人認為他們已經享盡優勢，因此各式各樣的解讀不外乎幾種說法：「社會這樣細心地栽培他……」「浪費天賦，缺乏挫折容忍度。」「欠缺生命教育」……等等。

這樣的社會反應透露出的訊息，間接點出資

優生所承受的社會壓力：社會栽培你，因此你要負起社會責任，如果你受不了，是因為你缺乏挫折容忍度；你不可以浪費天賦，你要對你的天賦負責……。

當有人會這樣看待資優生的時候，大概就是資優生越來越不想多說的原因吧……

已經過世的，我們無法再問，他們往往沒有留下遺書，或者只短短地表示：「我不適合這個社會」。

署名為「殘劍」的資優生過來人，寫了一篇文章「給丟下我先走的天才們：資優生過來人經驗談」。從一個想死而未死的資優生觀點，談資優生的辛苦之所在，以及他如何看待資優生的死亡：「原因是不快樂，我知道這種不快樂——因為少年生成聰慧、對生命有最深的熱情，卻被硬生生抹煞的痛苦。國二的我早熟憂鬱，看了尼采跟三島由紀夫、王尚義，想以自殺留住些精神勝利。我的班導是當地頗負盛名的補習班主任，召我至辦公室，以指彈著我的週記本說：「以後這些話不要寫在週記上，萬一發生什麼事，追究起來我也很麻煩，你懂嗎？」差不多就是那一年，兩個北一女資優班的學生不留隻字片語，在宜蘭的旅館燒炭自殺。這是一個很好的教材，專門輔導資優生的輔導主任跟我們說，她們對社會太不負責任。」～殘劍

殘劍活了下來，但是當他回想起那些曾經使他更加感到孤獨的言語的時候，也一併想起的，卻是身邊重要的老師及輔導人員不夠理解的言語。

因此，對於資優教育工作者或資優學生的父母而言，如何瞭解資優生的心理特質之特殊性及自殺防治，實為不可忽視之一環。



預防及處理資優孩子的危機事件

對於資優學生的自殺行為的危機處理，程序上與一般孩子並無不同，但需瞭解資優學生的心理及情緒特質，以做出適當之回應。

以下將預防及處理自殺的重點分列如下：

一、認真看待孩子的口頭自殺威脅：

當孩子處於極度的情緒壓力下時，可能會有自殺的意圖，但同時也有求生的意圖，因此其多半會以口語方式表現，因此，絕對不要忽略或隨口敷衍孩子說出口的自殺念頭，更不可將孩子的求助行為視之為威脅或挑戰。

由於資優生的完美主義及自我要求，使其更加難以表達求助之需求，其口頭的自殺意圖更可能伴隨冷漠、若無其事、攻擊等情緒解離的表現，容易引發周圍人對其負面的回應：「你只是要引人注意」或「你在威脅我嗎？」「你已經什麼都有了，還有什麼好不滿足的？」

像這樣的回應將使其更加無助，並提升其自殺意念及行動的可能，因此資優學生的家長及老師，需要瞭解其情緒表現的特質，並進而能更深度地同理資優學生。

二、注意孩子情緒低潮和行為退縮的徵兆

許多時候對於資優生一般人可能有些先入為主的觀念，認為他們就是個性怪異，喜歡孤獨等等，但其實資優生也一樣有社會需求，很多時候是因為完美主義使他們會產生憤世嫉俗的心理，有時也是因為社會標籤使他們無法表達出自己的心情。

因此，當發現資優學生陷入情緒低潮行為退縮的時候，不要隨便解釋孩子突然出現的改變，也不要認為他自己過一陣子就會自然好轉，仍然需要予以關懷及瞭解。

但是不要教訓孩子，不要說教，也不要採用「激起罪惡感」的策略，這只會增加資優學生的壓力及挫折感。

平時多向孩子表達關懷和愛意，可以使他在有需要的時候更容易放下資優生的標籤，能夠在有危機時尋求協助。

三、果孩子失去所愛的人、寵物或失去自尊，應關懷他的感受：

Dabrowski 提及資優生的過度激動特質時，指出其人際敏感，在情緒關心他人及社會，但常有強烈而複雜的感受，因此對感情的記憶深刻鮮明，關切死亡問題、憂慮社會，可能產生身心症反應，如胃痛、焦慮、抑鬱等。

關於資優生對於生死特別敏感的特質，也可以在萊迪福斯特所演出的電影「我的天才寶貝」中，小小資優男主角對於死亡的困惑中看見。

因此，若資優的孩子面對周遭親友或寵物的生死議題的時候，應特別留意其情緒反應及感受，予以關懷，並在適當的時機討論其對於生死議題的觀感及其對於生命價值的看法。

四、如果孩子處於危機階段，要待在孩子身邊：

當孩子有自殺的傾向或者已有自殺行為但未成功的時候，是最危險的時候，需要有人陪伴在身邊，憂鬱或自殺行為往往有週期性，因此這段時間需要非常小心，特別需要注意的是，不要把自殺工具留在孩子拿得到的地方，美工刀類銳利的器物、繩索等，甚至連不起眼的塑膠袋也需要留意，可能造成窒息。

五、要積極尋求專業人員的協助，並積極參與諮商的過程：

當孩子已經有輕生的念頭的時候，經過與其溝通，應使其接受可信賴之心理諮商人員之服務，如輔導教師或社區機構中的心理諮商人員。若其已有輕生之行為及明確實行之計畫，顯示其情緒困擾已難以自行控制，短期內需要藥物協助其身心的穩定，可至精神科與醫師進行討論，並視需要得領取藥物、心理治療、或團體心理治療。

綜上所述，資優學生的「天賦」(gifted)似乎常會引發其社會及心理適應的困擾，但其實正所謂「水能載舟、亦能覆舟」，任何心理特質都可能具有正反兩面的影響，而資優教育工作者正可做為資優生的引導者，協助其善用上天賜予的禮物-gifted，瞭解自己的天分和限度，培養更堅強健全的心智。



～談自殺的前兆



企圖自殺的孩子不一定會留下遺書，但他們通常會事先提出警訊。他們常會向不同人提出不同的訊號，而不會將所有負面警訊表現給所有人看。據統計，孩子「試圖自殺」的次數遠遠超過成功的案例，提出警訊表示孩子可能正在向你求救。以下將詳細列出各種警訊，若孩子有多項行為符合下列特徵，孩子可能正逐步深陷於負面情緒之中，老師家長要多加注意，立刻表示關切：

1. 情緒低潮的警訊

- (1) 長時間沮喪、悲傷、無望、愛哭。
- (2) 失去活力；無精打采或疲憊倦怠。
- (3) 對事物失去興趣或無法感受樂趣，覺得無聊。
- (4) 表現焦慮、緊張、暴躁易怒、坐立不安、攻擊性增強、出現叛逆行為。
- (5) 感覺生理的疼痛或不適增加。
- (6) 對自我產生負面的否定。覺得自己沒有價值。
- (7) 經常自責，帶有過深或不必要的罪惡感。
- (8) 容易沉溺於死亡和自殺的主題之中。
- (9) 開始談論自殺，並表示對世事不再留戀。把珍貴的東西送人或「安排後事」。
- (10) 行為或是性格上有什麼突然或是重大的改變。
- (11) 無法集中精神或注意力；學業表現可能退步。
- (12) 飲食胃口或體重發生變化。
- (13) 睡眠模式改變。
- (14) 服用藥物或酒量增加。
- (15) 翹家或突然經常翹課。
- (16) 變得愛過度冒險。
- (17) 變得退縮而不與家人朋友親近。
- (18) 親密的親人朋友或認同的偶像最近自殺了。

2. 是情緒低潮？還是學習障礙？

隱藏性情緒障礙也可能導致過動、容易分心等學習困擾。要特別注意，如果孩子前一年的學

業表現沒有問題，突然成績變差便很可能是情緒低潮，而非任何型態的學習障礙。

3. 判定自殺風險的指標

掌握下列九點，找個孩子信任的親朋好友或是專業諮詢人員和孩子談談，可以更清楚了解孩子的狀況。

- (1) 孩子目前是否有想要自殺的念頭、感受或意圖？
- (2) 孩子有沒有詳細的自殺計畫？
- (3) 孩子打算採用的方法是否很容易執行？
- (4) 是否已訂出採取自殺行動的時間？
- (5) 某人及時介入以阻止孩子自殺的可能性有多高？
- (6) 孩子是否吸毒或酗酒？
- (7) 孩子以前有沒有試圖自殺過？
- (8) 孩子所處的環境支持度有多高？
- (9) 孩子焦慮或沮喪程度有多高？

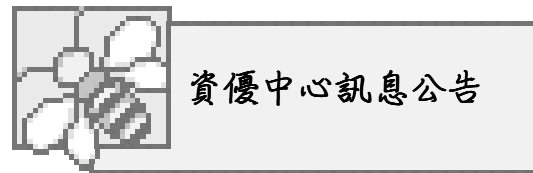
第三版至第四版資料主要引用自《我的孩子想自殺？》及《親愛的，請別輕生》。

好書介紹：Gifted Grownups

資優生的自殺防治並不是單純的危機處理問題，而需要身邊的人對於他真實的瞭解與接納，本書已經翻譯成中文，原文書名是很單純的「資優成人」但中文卻翻成「我的天才噩夢」，多少反映出資優生譯者唐宗漢的自身經驗。

藉由訪談一百多位「資優成人」，以建構出資優生的成長面貌，不僅著重在其家庭、校園的生命經驗，更提升到資優生整體的生命歷程層次，觀看資優者一生中的重要人生課題及如何圓滿地面對這些課題。

值得注意的是，本書所指稱之資優生係由作者自己對於資優生心理特質之界定，並非傳統智力測驗下所評定之資優生。



1. 延伸閱讀

- (1) 丁凡，唐宗漢譯（民 93）。我的天才噩夢。臺北：遠流。
- (2) 溫淑真譯（民 86）。我的孩子想自殺？臺北市：商智文化。
- (3) 陸蘭芝譯（民 84）。親愛的，請別輕生。臺北市：幼獅。
- (4) 鄭凱譯（民 80）。自殺—潛伏的流行病。臺北市：方智。
- (5) 侯麗場譯（民 84）。孩子為什麼想自殺。臺北市：生命潛能。
- (6) 高慧芬譯（民 89）。不想活下去的孩子。臺北市：心理。
- (7) 梁秀琴、陳韻淳（民 91）。〈談資優生的自殺問題〉《資優教育季刊》，83 期，頁 28-31。
- (8) 〈給留下我先走的天才們〉中國時報聯合新聞網 民 92 年 2 月 18 日。
<http://www.intermargins.net/intermargins/YouthLibFront/YouthLiberation/y117.htm>，

2. 求救電話

- (1) 社團法人國際生命線協會：1995 專線
- (2) 全省救援生命線：1980 專線
- (3) 張老師專線：02-2716-6180

3. 求救網站

臺北市生命線協會網站
www.lifeline.org.tw，www.sos.org.tw，Email:
chiungchau@fpg.com.tw

4. 求救機關：

各級學校輔導室、各縣市生命線協會、張老師諮商輔導中心、家庭教育服務中心、各公私醫院精神科（臺北市如中興醫院、市立療養院等，皆可接受心理諮詢輔導。

92 學年度系列資優教育講座

地點均為建國中學圖書館二樓視聽教室，若有更改地點請以當日門口海報為主。

報名表及詳情可參考資優教育資源中心網站。

第一場 縮短修業年限學生的鑑定與輔導

講師：郭靜姿（臺灣師大特教中心主任）

時間：93.3.31（三）14:00-16:00

第二場 資優教育的實務評量

講師：郭靜姿（臺灣師大特教中心主任）

時間：93.4.14（三）14:00-16:00

第三場 資優方案之實務交流與經驗分享

講師：劉貞宜（臺北市資優教育資源中心主任）

沈容伊（臺北市建國中學特教組長）

張馨仁（臺北市中山女中特教組長）

時間：93.5.12（三）14:00-16:00

第四場 資優學生的追蹤實務與研究

講師：郭靜姿（臺灣師大特教中心主任）

王曼娜（臺北市資優教育資源中心教師）

時間：93.6.2（三）14:00-16:00

國小課程設計工作坊

國小課程設計工作坊已經進入第三階段，此階段的時間訂於 4.23（五）13:00-17:00、5.28（五）13:00-17:00，以及 6.25（五）8:30-17:00。

臺北市資賦優異教育白皮書修訂

臺北市資賦優異教育白皮書於民國八十八年十二月訂定完成迄今已四年有餘，為順應時代變遷，並作為下一階段資優教育開展之藍圖，本中心於九十三年度承辦白皮書修訂之工作，目前正積極展開資料蒐集、彙整及分組修訂之工作，將在五月初辦理臺北市資賦優異教育白皮書修訂之公聽會，屆時歡迎諸位關心資優教育之夥伴共同參與討論。

