

读者来稿

对宾大华裔学生自杀的反思

作者：石平南（印第安纳）



编者按：看右图，你会联想到什么？一切与美好有关的词汇，年轻，美丽，健康，聪明……然而，这个女孩在两周前的清晨，纵身跳进了铁轨……

又是一年毕业季，很多高中毕业生已经手握满意的大学录取通知书；我们也相信，今年印州的华裔高中毕业生也一定硕果累累。往年的这个时候，我们做过几期专题，专题的主人翁是当年拿到藤校录取通知书的华裔高中毕业生。但后来，我们逐渐放弃了这个做法，因为我们开始担心，这样的报道会不会误导读者。

接二连三名校华裔学生的自杀消息，深深刺痛我们的内心。无论是作为媒体人，还是作为普通的父母，我们都希望所有的父母们，跟我们一起反思：我们养育孩子的目的，到底是希望他们功成名就，还是希望他们能够快乐的生活？

个现实，认为是个人的失败，觉得自己失去了价值。对他们而言这比死还糟糕。

我的女儿从一年级就是班上数一数二的，凡事都追求完美。高一的时候，她告诉我她不能接受B，说如果得B，她会杀了自己。当然是夸张的说法。不过，为了得全A，她会花很多的时间。甚至A还不够，还要拿A+。我们一直跟她讲，A就很好了，偶尔拿个B也没关系。但是她说她自己不能接受。回想起来，可能跟她的朋友圈都是全A学生有关。

高一的时候，她转到我教书的高中。我的学校是一所基督教的私立学校。她常常嫌老师教的东西太少，没有挑战。她在初中是在Center Grove Middle School的honor plus班上，同学都非常聪明。到了我的学校，学生都在一个班，良莠不齐，当然跟以前不一样。她常常跟我们抱怨，说是浪费她的时间。

到了高二，我们把她转到Indiana Connection Academy，是一所在线学校。头几个月，她觉得很好，学的东西很多。但是她在学上花的时间越来越多。期末考试的时候，她会花很多的时间，常常每天只睡五、六个小时。结果出现了焦虑症和肚子疼、头疼、反胃等症状。常常一句话不对就给我们甩脸色，心情经常很低沉。

高三她又回到我的学校。这次她意识到高二时虽然学得东西多，但因为是添鸭似的学习，大部分都忘了。也是因为骄傲，不能接受别人比她强。她也明白了成绩没那么重要，要紧的是学到真本领和乐于学习。她在学校还成立了心理

健康俱乐部，帮助她的同学。

完美主义是把两刃的剑，用的不好会伤了自己。追求卓越是好的，但要分清哪些是值得这样做的。其实，生活中有许多事情不需要完美，只要足够好就行了。孩子在高中得A是应该的，但到了大学B就够好了，得C也没关系。找工作的时候，没人会在乎你得了几个A几个B。我们作父母要帮助孩子有心理准备。另外，上不上常青藤大学也没有那么重要。Purdue和IU已经是足够好了。

委员会在报告中建议学校多增加心理辅导方面的服务，推广心理健康的教育，让学生能及时地寻求帮助。心理疾病在美国的大学越来越普遍。American College Health Association在2013年的调查报告提到，超过一半的大学生有过压倒性的焦虑（overwhelming anxiety），超过30%有过抑郁到难于学习和生活，几乎有40%感到绝望。

我们华人在心理健康方面有许多偏见和社会压力，造成长大不愿意面对孩子这方面的需要。孩子不知道怎样跟父母沟通，以致得不到及时的治疗。其实，美国医学界在治疗抑郁症方面有不少有效的药物和心理治疗手段。大部分求医的抑郁症患者都能得到治疗，能够健康的生活和工作。抑郁症并不可怕。我们做父母的要学习了解什么是抑郁症和怎样让孩子有健康的心理。

希望这位孩子的自杀能让我们华人父母警觉，不要觉得自己的孩子不会那样。焦虑症、强迫症、抑郁症越来越普遍，患者也越来越年轻。家庭的解体，社会的动荡，同伴的压力，毒品的泛滥，社交的虚拟，现在的孩子生活在一个很不安全的环境。为了我们的孩子们，我们需要行动起来。

看了《亚美导报》最近一期关于宾大三四年级华裔女学生跳轨自杀的报道（详见2016年4月15日第1版），心情很沉重。一个聪明能干的孩子就这样抛弃了生命，她的父母是何等的伤心。作为一个有青少年女儿的父亲，我与他们同悲同哭。

我在网上搜索了关于她的报道，除了宾大校长称她是一个聪明、能干、成功的大三学生，没有更多的信息。不知道她遇到了什么挫折，或是感情纠纷，或是心里压力，以至于轻生。不过，这件事在宾大的学生中产生了很大的震动，不少学生要求校方提供更多的心理健康方面的帮助。

从2013年以来，这是宾大第十个学生自杀，其中有一位是亚裔女生。其实在2014年2月，因为在前一年半内有6位学生自杀，宾大校方专门成立了一个调查委员会调查为什么他们会选择自杀。他们发现有一个共性，他们称之为“毁灭性完美主义（destructive perfectionism）”。这些学生在高中都是佼佼者，但到了宾大他们不再是最优秀的。他们不能接受这

她曾经笑容灿烂

宾大21岁亚裔女生为何这样告别人世？

4月11日星期一早晨，21岁的亚裔女孩Olivia Kong在距离宾大一站之外的40街被行驶中的蓝线地铁列车撞击，不幸身亡。列车工作人员说这名女子毫无征兆地跳进铁轨。警方表示这很显然是一起自杀事件。Olivia是宾大沃顿金融专业的大三学生，来自华裔家庭，在费城长大。

朋友的回忆

熟悉Olivia的朋友都不能相信她就这样走了。出事前的一个晚上，她还和朋友商量费城美术馆地区餐馆周的活动——Art Museum Area Restaurant Week，今年4月10日至16日举行。费城是个享受艺术的城市，还有各种美食节。餐馆周期间，参加活动的餐厅将提供特殊菜单，Olivia和朋友们计划去品尝。她Facebook上最后一条消息即是关于这个活动的。

只有个别亲近的朋友，才知道她心里不为人知的痛苦。Olivia的好友在她走后写下了这样的话：

几天前，我给我最好的朋友(Olivia)打电话，鼓励她走出惶恐不安，可是她却没能真正做到，我很担心。我们在电话中长谈，她告诉我她垮了，而我太天真，不懂如何回应她。我告诉她去找专业人士帮助，她说在学校看心理医生要排一个月队。我还告诉她休息一段时间，别去想课业了。她说不行，那样会丢了奖学金。我就再建议她跟周围的伙伴倾诉她的苦恼，她说那样做没有用，大家会以为她在开玩笑。最后她告诉我，她感到自己已无法正常生活，而我当时想，她需要的是更多时间来慢慢恢复。

在接着的几天里，Olivia说她好起来了，她甚至回到学校上课了。我就宽慰自己，现在一切都好，Olivia已步入康复之路。没想到，她现在却走了！

我真不知道如何表达我对Olivia走上绝路

的巨大悲痛。到底是什么迫使Olivia轻生呢？我更无法用语言表达我的愤怒。她朝着东边的方向而去，向上而去，是到天堂去了。朋友们关爱的话语现在都奔涌而至。而我想说，把这些爱的话语，在你的朋友离去前说出来，该多好！

另外一位中学校友回忆Ao（注：这是Olivia的昵称），读来也催人泪下：

亲爱的Ao，我很难接受你已经离开。我的心伤痛万分。这伤痛，是因为你离开，也是因为几年前我也几乎做了一样的事，至今心有余悸。

还记得，我上七年级的时候，你就是我仰望的偶像了。那时候你还不认识我，而我却知道你，因为你在一个数学竞赛名列全国第一，而我也参加了那个比赛。我们还有一个共同点，都是移民来美国的，而且在同样的年龄。后来，我也上了你读的高中，我和你结伴打网球，一起编写校刊。11年级时，我一篇英语论文写的就是你。

此刻我的心很痛，我想起了我高中时期那一段漫长的黑色日子。记不得有多少个午休时间，我枯坐厕所的马桶上，问我自己我还能不能再撑一天，而好多日子我对自己说“No”，我撑不下去了。整整四年，我消沉抑郁，又不敢面对，而且谁也不告诉。尽管我也读到很多有关心理健康的指导文章，但我从没想过我应该主动去寻求帮助。并不是说我不需要帮助，而是我不知道怎么去，我甚至不知道如何跟人谈论我的痛苦和焦虑。

我是那样一种人——整天担心着别人，爱着我爱的人，而自己却独自承受不良情绪。对我自己的疾苦，我一向不透露于人。直到今年，我才懂得，人不必时时刻刻坚强，你可以在众人面前表现你的软弱，其实这样做也有利于他人，因为谁都有软弱的时候，今后他也可以真实表现。

此外，Olivia的朋友Calvin Nguyen回忆他与Olivia第一次见面是在学校的学生联邦信贷联盟（Student Federal Credit Union），他说她是个热情、活泼的女孩。

学校是否能做更多？

Olivia是华裔女孩，祖籍福建。她毕业的高中是费城的Central High School。她是家中长女，有一个弟弟。她学业优秀，荣获Mayor's Scholar奖项，并于上个学期赴澳大利亚墨尔本大学留学。

她在同学们的心目中永远是很阳光，很开朗，又很聪明的。她也有很多不开心的事，但朋友们说，那些不开心并不是什么私事，而是所有学生都会有的，比如说来自家庭的压力，不想让父母担心与失望失落，还有学业和交友这些大学生活中时刻要面对的事。

据同学们判断，Olivia的烦恼和大部分学生的苦恼差不多。

Olivia弃世的消息当天传回宾大。在一节生物课上，听闻此事的学生无声地坐在一起，感到非常悲伤。Olivia所在的学生组织Alpha Phi Omega 在Facebook上留言：我们沉重悼念我们挚爱的成员 Olivia Kong 的离世。Olivia总是带着微笑，总是愿意给别人以支持，她用她宽阔的心怀、明媚的微笑、温暖的拥抱，照亮了我们的日子。谢谢你Olivia，那些一起走过的日子弥足珍贵。我们永远想念你！

校长在发给全校师生的邮件里表达哀悼痛惜之情：“她阳光聪明，是一名优秀的学生。我们已经与她的家人联系，并向他们致以最深的哀悼。”下午，沃顿商学院在大楼里举办了纪念Olivia的分享支持会。

当晚，宾大师生聚集在 College Hall 前的草地上，在夜幕笼罩下为Olivia Kong举行了守夜活动。黑夜点燃一支支蜡烛，歌声为死者祈祷。很多人无声地拥抱一起，心里的悲伤难以

言喻。

但是没有人问：“她为什么这么做？”因为这样的事情在大学里时有发生。Olivia的离世是过去三年里，发生在宾大的第十起学生自杀事件。

美国大学生的自杀率高居全球榜首，每10万名大学生中，每年平均有6.5名自杀。在常青藤联盟这样的名校，学生往往面对着比其他学校更大的压力。

最近几年，亚裔学生的自杀事件渐渐增多，可能跟亚裔父母带给子女的压力更高有关系。亚裔父母把他们的名校情结转移到子女身上，会说类似于“父母吃了多少苦，省吃俭用，花了多少钱，才把你送进了名校”之类的话给子女施压。

宾大这样的名校其自身体制，也导致了学生出现问题却得不到解决，最终走向极端。宾大有一种校园文化叫 Penn Face，即宾大脸面。人人都希望表现出自己成功、强大的一面，不想让别人觉得自己遭遇了困境，在挣扎，需要帮助。所以他们的做法就是把这些都掩盖起来，不向外界表露，认为去心理中心寻求治疗是在丢宾大的脸面。宾大一年级的学生Chakrapani说：“当一个学生开始接受学校心理治疗，会遭到人们的质疑和关注，这也导致很多人不敢选择学校的心理治疗。如果你去心理中心，别人会觉得你有毛病。”

由此，宾大心理健康咨询服务中心创建人表示：“如果学生们生活在自杀的危險中，我们需要正视这个问题。事实上我认为我们需要建立新的文化，让大家敢于正视心理问题。”

华人群体的思考

Olivia自杀事件通过“费城生活攻略”微信公共号，发送给费城及周边地区的华人群体，激起了极大的反响。有的提出了很好的意见。

（下接第7版→）

SUMMER CAMP SERIES

Carmel • Clay
Parks & Recreation
NATIONAL GOLD MEDAL WINNER
AND ACCREDITED AGENCY

May 31-July 29

12 Types of Camps...One Place to Be!

7a-6p (varies by camp) | \$180/wk | Ages 5-15

Register online at carmelclayparks.com/summercampseries

Carmel • Clay
Parks & Recreation

1235 Central Park Drive East, Carmel, IN | 317.848.7275 | InTrac: 711 | carmelclayparks.com