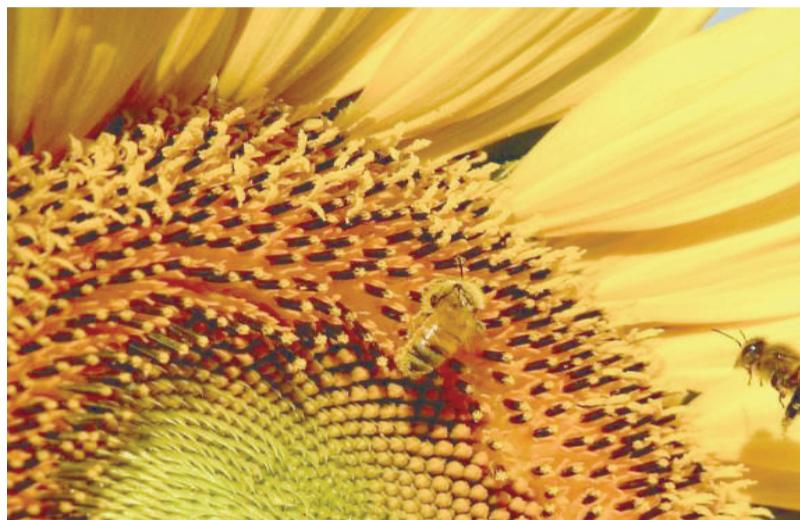


## ■专家坐堂

## 双胞胎：难免被比较，学会巧应对



我是一个初一的学生，我有一个双胞胎妹妹，我是姐姐。我们两个从小形影不离，我也很高兴能有这样一个好伙伴陪我一起长大。无论到哪里，总有人夸奖我们这对宝贝漂亮可爱。可是自从上了学以后，特别是上了初中以后，我就感觉没那么开心了。不开心的主要原因是爸爸妈妈老是爱拿我和妹妹作比较，特别是在学习上，他们总是觉得我的学习没有妹妹的好，喜欢拿我的成绩和她比，拿我的兴趣爱好和她比，等等，总之什么都要比，而且总说我这儿不好那儿不好，妹妹哪里都好。我现在心里很不好受，本来我俩的关系很好的，现在我看到她心里怪怪的，总觉得自己什么都做不好。我好想回到小的时候啊。

同学：

你好！

从你的描述中能很清楚地了解到从小形影不离的妹妹成为潜在的竞争对手，而且处于弱势的客观现实所产生的郁闷心态进一步影响到彼此相处过程中的交往感受，同时彼此亲密无间的家人关系让你无法抗拒和摆脱这种被动竞争环境的影响，随之出现的煎熬与无奈确实令人很不好受，尤其进入初中阶段，越来越大的学习压力无疑会加剧这种爱恨交加的内心体验，你此刻的心情是完全可以理解的，包括你的父母和家人，你说呢？

其实作为当前充斥着激烈竞争现象之社会的一员，我们每个人都主动或被动地参与到莫名的竞争与比较之中。你身边的同伴

应该也或多或少都有类似的体验，只不过压得你透不过气来的竞争对手是每日同进同出的妹妹，因此在程度和频次上你的感受更为突出，你说呢？或许处处表现比你优越的妹妹也难逃此劫，你可曾与她交流过此事呢？或者你们在达成共识之后，可以与父母谈谈，让父母了解他们的言行给你们，尤其是你带来的不良感受？

你自己是如何看待竞争与比较的呢？你在学习和生活中是否也常常不自觉地陷入其中呢？你觉得在比较和竞争过程中是否能够做到全面客观地看待互比对象真实的存在状态呢？还是说只要有比较就必然会戴上有色眼镜呢？这种比较是否难以避免地建立在某种事先设定好的可能结果的基础上呢？比如说成绩好意味着更好的学历教

育和工作条件，兴趣爱好正当与否也必然会计与社会竞争的优势相联系呢？如果说你从内心对此表示认同，那自然就能理解父母无处不在的比较之缘由了，对吗？但事情果真如此吗？局部的比较能带来整体的幸福感受吗？每个人都是多方面因素的总和，过度强调某一个方面必然会带来整体的失衡，因为完美的个体是不存在的，不是吗？

我想你面对自己目前的痛苦感受，并认真加以思考后，能否与父母开诚布公地谈谈呢？我想真正爱你的父母是能够体会到其中的滋味的，好吗？当然在此我也要告诫身为父母的过来人，你果真全然不知比较所带来的伤害吗？以爱之名进行的比较其实是对爱最大的践踏，不是吗？

12355心理咨询师：叶继英

## ■励志小故事

## 三个砌墙工人

三个工人在建筑工地上砌墙。有人问他们在做什么。

第一个工人悻悻地说：“没看到吗？我在砌墙。”

第二个工人认真地回答：“我在建大楼。”

第三个工人快乐地回应：“我在建一座美丽的城市。”

十年以后，第一个工人还在砌墙，第二个工人成了建筑工人的管理者，第三个工人则成了这个城市的领导者。

启示：成功的人总是目光远大，有理想，有自己的人生奋斗目标的，不会只看到眼前的困境而碌碌无为。

小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)



## ■心灵鸡汤

## 我是千里马

有一匹年轻的千里马，在等待着伯乐来发现它。

商人来了，问：“你愿意跟我走吗？”

马摇摇头说：“我是千里马，怎么可能为一个商人驮运货物呢？”

士兵来了，问：“你愿意跟我走吗？”

马摇摇头说：“我是千里马，怎么可能为一个普通士兵效力呢？”

猎人来了，问：“你愿意跟我走吗？”

马摇摇头说：“我是千里马，怎么可能去当猎人的苦力呢？”

日复一日，年复一年，这匹马仍然没有找到理想的主人。

一天，钦差大臣奉命来民间寻找千里马。千里马找到钦差大臣，说：“我就是

你要找的千里马啊！”

钦差大臣问：“那你熟悉我们国家的路线吗？”

马摇了摇头。

钦差大臣又问：“那你上过战场、有作战经验吗？”

马摇了摇头。

钦差大臣说：“那我要你有什么用呢？”

马说：“我能日行千里，夜行八百。”

钦差大臣让它跑一段路看看。

马用力地向前跑去，但只跑了几步，它就气喘吁吁、汗流浃背了。

“你老了，不行！”钦差大臣说完，转身离去。