

专家坐堂

看似“付出”，一定有收获



我是一名高一学生，平时在学习过程中比较喜欢与同学讨论学习上的问题，也经常把自己得意的解题思路告诉大家。可最近，妈妈告诉我不要和同学做这种交流和讨论。因为进了高中，大家都是竞争关系，把好的方法告诉别人吃亏的是自己，要有自我保护的意识。其实，我妈妈说的不无道理。我有一位好朋友，她在一位据说很有名的数学老师那里补课，其实我也想去，但我那位朋友并不愿意透露那位老师的联系方式。我心里很讨厌这样的相处方式，但又觉得周围有这样的人，我该怎么办？

小李

小李同学：

你好！

从你所说的学习状态中能感受到你是一位很愿意和大家分享、合作的人，但同时又面临着竞争的压力。尤其妈妈的说法和朋友的做法让你更加困惑。其实，合作与竞争并不是非此即彼的关系，而是辩证统一的关系。竞争任务中往往离不开与他人的合作，而人与人的合作如果没有竞争则犹如一潭死水。你跟同学虽然有考试等学业方面的竞争，但更重要的是，你们还是彼此陪伴、支持的“战友”。你们拥有各自的优势和资源，像你这样乐于分享，或许会有意想不到的收获。人们常说“教学相长”，在跟他人讨论题目、交流解题思路的时候，自己所掌握的知识会得到进一步的巩固，同学之间的探讨说不定又会碰撞出新的火花。看似“付出”的背后，也是有“获得”的。或许收

获了对知识的新理解，或许收获了同学、老师们的认可……相信这些都会促进你以更大的热情投身于学习中。

当然，好朋友的做法令你有些受伤，如果还是对朋友的做法有些介怀，不妨尝试跟对方沟通，说出你自己的感受。如果想要促进你们的关系，可以想想对方是不是曾经也有与你合作共享的时候。如果是想提升学科成绩，那我相信提升的方式和途径有很多，而获得这位老师的联系方式的途径也很多。合作与竞争的关系不是单一的，看待一个人、一件事的角度不是单一的，获取资源的途径不是单一的。想要建立良好的合作竞争关系，促进自己不断成长，需要理解、沟通与包容，也要学会尊重、欣赏他人，互帮互学、共同提高。要知道，发展自我才是个人终极目标。

12355心理咨询师：姚项哲惠

心灵细语

如果害怕黑夜，就为自己借一束光

那年夏天，我生了一次病，身心虚弱时在家休养生息。那段时间的夜里，我一个人在房间里会开着灯入睡。我恐惧黑夜的来临，害怕自己在夜里做噩梦……

我发现有很多人和我一样，也会害怕一个人睡，害怕黑夜。但同时又会听到不少的声音说：“有什么可怕的？！”“你就是想得太多了，哪有那么多可怕的事？”“你看你胆小的！”……

人们试图拒绝、否认或者对抗“害怕”。然而这通常是无效的，越多的对抗，就有越大的反力量。

我们每个人都有自己的难题：

有人害怕孤独，有人常担心被拒绝，有人害怕进入密集的人群中，也有人紧张和权威的相处，有人在幽闭的空间里会心跳加速，有人在当众表达自己的时候异常的紧张不安，有人恐婚……

其实害怕本身并不是一个问题，问题来自于我们不允许自己感到害怕，并且无法在这个时候支持自己。如果外界在施于拒绝的力量，反而更加重了一个人的心理负担。

一个道理、一句指责，并不会减少身体的紧张，所以关键并不是在于要如何才能够不恐惧、不紧张、不害怕，而是做些什么可以让自己心安和放松一些。不是去赶走恐惧，而是如何拥抱恐惧，好好生活。

而那些感受之所以会一再地出现，是因为它们需要被看见，需要被表达，如你的生命本身一样。

如果你自己正在经历恐惧，你能为自己做的最好的事就是允许自己的感受出现。

而如果是你的亲朋有这样的表现，你能做的最好的事就是不去增加对方的焦虑。

其次看一下，做些什么可以让自己心安下来。也许是打开灯，也许是找个人陪伴，又或者是听一首歌……如果你所做的事情可以让自己心安并且没有伤害到自己和他人，又何尝不可呢？

当害怕已深深地影响了你的工作、生活，心理咨询也是一个不错的选择。

就像白天与黑夜的交替，情绪（感受）本身无法被消灭，也无法被赶走。但你知道，黑夜之后，你还会遇见光明！

或许这一生我都无法将黑暗赶走，但我可以为自己做的是借一束光！

（文：朋朋）



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)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。）