

# 壓力是種成長還是傷害？

版面編輯：姜舒窈

## 出國的故事

作者：翁昕

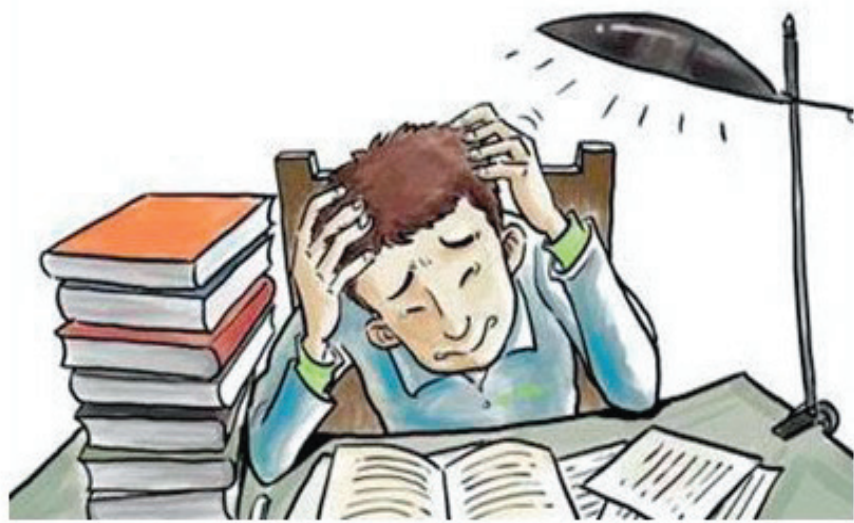
(承接上下文)

十五歲末的那一年我塌在了美利堅合眾國的這片土地上，從此一去不復返。直至今日我依舊能夠清晰的記得當時當日的那一天我是怎麼走過安檢口，怎麼頭也不回的把背影留給我的爹媽，怎麼一個人搬着兩個巨大的行李還不知所措的走進了小黑屋，以及到美國的那一晚我是怎麼在給我媽打完電話後在被子裏的嚎啕大哭。我們把這些回憶叫做過去，我們把這些經歷叫做成長。這六年來，我走過春夏秋冬，也看過酸甜苦辣。

高中最好的朋友阿西給我講過她朋友的故事。阿文，北方人，2013年的他17歲，帶着父母囑托着希望來到了美利堅。17歲的男生有着天生未褪的固執和一口不怎麼流利更帶着口音的英語一個人闖進了新學校。天主教的高中生大多對亞洲面孔雖然充滿着好奇但更多的是不敢多伸出一祇手的疑惑。兩個月過去了，阿文都沒能在學校交到幾個朋友。從最開始害怕自己帶有口音的外語遭到大家嫌棄，到最後畏懼上學。大概是礙于面子，這些難過他誰也沒說，祇是悶在心裏。終於有一天學校給阿文的住家打來電話，說已經有一個禮拜沒有在教室看到阿文了。他的住家很奇怪，明明每天都把阿文送到了學校也按時能接到他回家，那麼上學的期間阿文去了哪裏呢？問一起上課的課友，竟有許多說對他沒什麼印象。最後，老師在廁所的隔間裏找到了蹲坐着的阿文。阿文吞吞吐吐的說，他已經這樣很久了，早上來，一坐就是一天。說到這裏，阿西變得難以言語，阿文和她是老鄉，暑假的時候他們還見過幾次面。國內的阿文每天都活奔亂跳的唯恐天下不亂。可是現在的他，卻像是被抽走了神。

這幾年來家長們都前赴後繼的把孩子送到了國外，卻從來沒有認真想過自己的孩子是不是真的適應國外的生活。我們初來乍到，我們曾習慣每天看到那麼多熟悉的臉龐。就算學校受了氣，碰了壁，回到家裏總有溫暖的懷抱。可是出了國的我們，卻像是突然背負了一種

報喜不報憂的宿命。因為曾經看過父母為自己擔憂的臉，因為曾經瞥見過離開過悄悄擦拭眼角的背影，所以我不想讓他們更擔心在幾萬英里以外的自己。總覺得就算天塌下來，都想要自己擔着。



後來，阿文的父母把他接回了國。再後來，阿西在國內再見到阿文，他又回到了以前的模樣。阿西問過阿文是否後悔那年出國，阿文搖搖頭，他說正是因為那段被大家都忘記的時光，讓他能夠好好反省自己的問題。現在的他，才更能找到未來的方向。誠然，就是因為我們曾經歷過灰色與挫折，走過來以後才更有勇氣面對以後。

(圖片來源：百度網)

## 學習壓力大

作者：李語謙

關於學習壓力大,我坐在電腦前開始思考,回想起的似乎都是初中有關的記憶。想想看原因還是有迹可循的。從大學開始,我便發現學校的壓力變再也不是簡單的成績和學習壓力了,而是夾雜着更多的人際關係和未來職場關係的多重重壓,所以不能算是純粹的學習壓力。從高一下學期開始我便走上為大學出國而準備的日子,因此沒有體驗到高考的艱辛。綜合來看,我想說說一說更早前一些的高中時期的學習壓力,那些我的和他們的故事。

說來也奇怪,新聞上總會出現初中生因為學習壓力離家出走沉迷網吧甚至於自殺的事,但除了為了生命的逝去感到惋惜之外卻沒法太能引起心中的共鳴。也許,那些我眼睜睜看着的最終落在來往塵埃裏的故事才更加刻骨銘心。

在一段女生們開始在意起對方的頭繩,男生們開始收集NBA喜歡球星的球衣的日子裏,現在回想起來,下課後留在座位上的認真背書背影才顯得尤為特別。隨時有着一股認真勁的她成了大家有時有些打趣有時有些佩服叫着的“班花”。“老師,可是這個方法說不通啊,沒”“唉下課再問啦,煩不煩啊!”當時的我做着像大多數一樣的安靜者看着她一直不變的堅持。偶爾和她一起吃午飯,聊一聊天,忽然安靜看向她的臉,明明透着些睿智和沉穩。直到初三下學期的一天起居然連續消失了一周。一周後,班主任在講臺上沉重的宣布她在接受藥物治療。一個月後,一個中年女人黯淡地來收走了她課桌裏書。自此再沒有見過她。

時間再跳回初二第一學期。新擔任我班數學教學的老師站在講臺上說“班上現在暫時還不認識別人,目前祇認識咱們班上的小主持人李語謙。”這句從小開始便總能聽到話卻是越發刺耳。可以說我的心態是有些奇怪,但每次受到提前給予的期盼,第一反應就是害怕自己的實際學習水平達不到老師們心中的德智體美德全面痛的形象。活在在完成學校活動和市級省級比賽後和感受到同學們之間總有些微妙陌生氣氛的生活裏,學習一般祇在中上的我開始全力拼搏尖子水平,為了得到別人真正的認可。

亞裔社區門診 2016 年服務時間			
日期	基礎科醫生	專科醫生	特別服務
09/24/2016	崔環普 (Huangpu Cui)	蕭蘇紅 (SuhongXiao)	
10/29/2016	何成師 (Steven He)		
11/19/2016	姜文東 (Tracy Jiang)	李志雄 (Jessi Li)	
12/16/2016	張晶 (James Zhang)		
01/30/2016	徐治 (Zhi Xu)	陳劍 (Jane Chen)	

家庭科：胡培怡，毛海洪，嚴皓，郭雄，JuanChang

內科：楊紅梅，徐治，何成師，崔環普（內科/麻醉），張晶（神經科），李志雄（神經科），姜文東（內科），韓新強（心內科），王勤（腎科）田建明（消化科）

其他專科：李清（眼科），陳劍（口腔科），王重光（口腔科），MillieChang（口腔科），陳雅瑜（小兒科），蕭蘇紅（中醫針灸科），高秀瑩（心理諮詢），Eugene Hsiao（整形外科）

地址：印城華人教會（地下室）

3450E. 116th Street, Carmel, IN 46033

時間：周六上午 9-12 時；

就診兩天前預約，額滿即止；必須有電話回復。如無電復，恕不就診。

預約電話：317-550-9703

亞裔社區門診是由印城華人醫學會（ICMA）組織的為沒有醫療保險的印州亞裔居民服務的免費門診。

、在後來的兩年裏我一直的辛苦付出的確讓我第一次感受到了同學和老師佩服的目光，也第一次感受到拼盡全力後突破自己的快樂。然而現在回想起來，父母的善意提醒“方法還是要調整一下，爭取用更加智慧的方法學的不那麼累”或是英語老師并未把我納入比賽培訓人選中，當時的我都因為一句否定更加敏感地感到悲傷和自卑。現在看來，這“為了得到認可”而學習的動力，看似在向前的路上，卻使錯了勁，走在了一條狹隘注定會崩潰的路上。也許和從小的經歷有關，有些光彩的表面現象蓋着對自己始終不夠好的自卑，於是學習的壓力和家庭和 interpersonal 的壓力連在了一起。回味起當年，期盼自己心智把他人的眼光和所有的顧慮從憂慮中分開，找到自己的原動力。

## 願你被世界溫柔對待

作者：萬雨楊

談到學習壓力大，首先想到的就是當初半年內發生兩起高三生跳樓自殺事件的衡水二中，當時輿論一片嘩然，有批評學校施加壓力給學生太多，有批評家長發現不及時的，也有批評孩子自身心理承受素質不強的。其實這樣的事件每年都發生不少次，類似的新聞也屢見不鮮，大部分群眾們至少是絕多數的看客們可能已經連點進去看具體內容的興趣都沒有了。與此同時也喚起了一批人來關注青少年心理健康的。

一個人能願意放棄寶貴的生命，原因一定是複雜的，不存在祇有一個單純的原因就下次決定，但不妨礙某一件事情成為此決定的導火索，我們也可以稱之為壓倒駱駝的最後一根稻草。就單純拿學習壓力大而輕生這件事為例子，一個學生，一個正處於花季的人為什麼會去選擇死亡，先不談各種死亡方式會帶來的疼痛絕望，他當時究竟會有多絕望多心如死灰才會覺得往生比生更好？其實我本身也是從這樣的日子裏走出來的人，其實很多事情的開始祇是一件很小的事，但是那些小的情緒或事情會像雪球一樣越滾越大，陷入一種難以自拔的惡性循環中去，比如說我當時祇是單純的進了一所新的學校的實驗班，班裏的人個個都是身懷絕技成績優異的人，一種強烈的落差感以及挫敗感不由自主的就產生了，緊接着成績排名，發現努力無果，厭學討厭上課，排斥老師，成績繼續下滑，父母生氣失望，然後更加排斥學校。一切又重頭在來，這樣的日子身處在其中的人才知道有多難過，心理上一直處於一種無法釋懷且總以最大的惡意去揣測別人，生活沒有了盼頭感覺除了無盡的痛苦便是無窮的壓力。其實在這一環套一環中祇要有一環斷掉，這個人可能就走出了這個怪圈。比如說家長的釋懷鼓勵安慰，給孩子感受家的溫暖，讓他覺得學校再不好，回了家還是舒服的，這個世界還是有個地方可以停留的，亦或者是朋友溫暖的陪伴，哪怕身處泥濘也會覺得其實這世間

還是一絲美好的。如今走出來的我一直很感謝那些陪我走過那段黑暗日子的朋友，他們在當時就像是一束光，讓我在無邊的憂鬱裏還能感到一絲開心，還能綻放出一抹笑容。願你的生命中永無如此黑暗的處境，若有願你也能找到天際的一絲曙光。

(照片來源：百度網)

## 趙喬專欄：中秋

中秋佳節必思月餅,不,我是說必思家人。那種獨在異鄉的感覺在心中始終徘徊不去,在家的時候都不在意中秋節是哪天,離開了家,中秋節帶來的孤獨感卻異常鮮明。放過那些百般無奈,很難解決的團圓問題,畢竟現在有個東西叫視頻聊天,並不是一定要在同一個坐標才能知道對方平安快樂,我們探討一下中秋節吃什麼。

我知道你們看了開頭大概會誤以為我要寄託鄉愁之類的,並不。遇到節日怎麼可以不趁機吃點什麼?要知道鄉愁可是不能吃的!中秋最重要的就是吃到月餅,悲傷的是身在美帝能選擇的就不多了,要知道我可是思念剛烤出來的鮮肉月餅很多年了,可惜廚藝並沒有那

麼逆天。廣式月餅倒是很多,中秋時候能跟小伙伴分食一祇也是充滿了紀念意義的,不管是五仁的還是蓮蓉蛋黃,都是很不錯的呢。至于那些不知道怎麼發明出來的幹鍋月餅,月餅火鍋,月餅餃子湯圓,月餅煲粥,涼拌月餅和炸月餅。那些真的是邪道,看看就算了,不要真的去試哦。

除了月餅,喝桂花酒也是傳統習俗,當然了,身在國外喝紅酒也是一樣的,對吧?聽說還有一種東西叫藕盒子,是用藕片切開,中間夾肉、文蛤制成的餡料,煎成金黃色也叫藕餅。這個東西手巧一點肯定是可以做的,還有田螺,芋頭,似乎是因為中秋這個時節,田螺特別肥美而芋頭也到了收成的時候。除此之外還有桂花鴨和螃蟹,中秋的時候的大闸蟹特別肥美。至于麻餅,南瓜,糍粑,石榴,麥箭,西瓜,毛豆,就是各地不同的風情了,說實在的,過節的本質就是按季節吃些好的啊。所以,不要虧待自己,吃些好的吧,比如自己煮

個火鍋,做桌好菜。節日其實是個很好的出門浪的借口,奈何並沒有足夠的假期,不過B鎮雖然不大,但是找個地方舉行聚會卻不是太難的事情,比如晚上去唱個K,出門一起吃頓飯,所以說一個節日,宅有宅的過法,愛出門的也有愛出門的過法。套用一句臺詞:做人嘛最重要的是開心。我知道這句話已經被用爛了,但是它的本意那是肯定沒錯的,過節嘛就是要開心啊,不管你能從什麼中找到樂趣,找到了就是勝利。

