

时间飞逝，2019年又到了尾声。在这一年里，我有过很多的“第一次”。比如说，第一次实习、第一次下海、第一次绳降、第一次经历烟霾、第一次那么想家。本来我以为新的学期只是多了让人恐惧的实习，但是没想到迎接我的竟然还有那么多的新挑战，更让我意想不到的是我竟然重新认识了自己。

第一次实习，我带着又喜又忧的心情上了我的第一堂课。前面的几堂课还好，但是渐渐地学生开始不专心上课、不做功课等。这个时候我就知道一定是班控出了问题，所以想了很多办法尝试改善现况。想象是美好的，现实总是残酷的。学生的问题不但没有解决，反而变本加厉。这是我第一次觉得那么无助，也是我崩溃的开端。眼泪崩塌的瞬间，我觉得我的世界也跟着崩塌了。后来水龙头像坏了似的，哭的次数有增无减，但是我却发现心情变得没那么压抑了。心情好了，人也会变得比较正面，更有勇气面对挑战。我开始告诉自己“没事，哭过就好了”！

实习结束了，迎来的就是我期待已久的“BIG”（BINA INSAN GURU 激励营）。看着活动表，我特别兴奋，因为里面的活动看起来都很有趣。绳降是从高处沿绳降落的一个活动，这应该是我期最期待的，却变成了我最抗拒的。我没有恐高症，但是从高处往下看的时候，我的双腿已经在隐隐颤抖。整个过程都过得特别漫长、特别煎熬。直到双脚着地，绳子松绑，跌坐在地上，双手掩面，我又哭了。泪水掺杂的是害怕，是感动和感恩。感动的是我做到了，感恩的是老师及朋友的鼓励。我再告诉自己“没事，哭过就好了”。

如果你问我2019年过得怎么样，我会和你说：“都是泪。”如果你问我在这一年里学到了什么，我会告诉你：“嚎啕大哭。”认识我的人应该都知道这不像我，我不是那么容易展现脆弱的人，我曾经也是那么认为的。但是现在我要告诉自己，哭不代表脆弱，它其实也是一种释放压力的方法。

网络上都说杨超越是锦鲤，只要哭就能心想事成。要我说她是因为懂得哭，才变得幸运。我们也应该学学杨超越，难过时哭一哭，开心时哭一哭，或许明天会更好。真的，哭一哭没什么大不了！

主编的话：人生的道路都是满满的坑，难过时不要压抑发泄就完了。

