

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:姚翊

青少年心理健康专栏

青春期突

## 你有容貌焦虑吗(五)

◎丁兆梅

整形医生将隆鼻削脸的多种可能性向我们一一列出,又重点剖析了她所掌握的失败案例(全部有名有姓),大多是不可逆损伤。这么一科普,我有点明白了:当鼻部组织被破坏到一定程度后,就会影响日常基本功能,好医生和好技术也无力回天。且内里如果一塌糊涂,表面好看,也难持久。

见我略知敬畏,专业医生继续放大招。她给我们放了一段视频、一组PPT,都是行业内部资料,包括手术过程、患者对比图、幸运儿随访记录、失败者求医经历以及业内人士会议现场的点评等。有些内容和画面引起我极度不适,差点没吐出来。其中有个案例是我们一家都很喜欢的演员萧某,原本那张脸自然清新Q弹灵动,后来由于过度整容,导致面部神经对肌肉群渐次失控,如今笑起来像个劣质塑胶娃娃。对她而言,整容如同打开了潘多拉魔盒。若能回到当初,她是否会选择不折腾?

她接下来说:“欣然的长相放在人群里算中等,稍微打扮下就是清新知性的小美女。在我看来

来,你不是丑,而是不自信,习惯性放大别人的美貌和自己的瑕疵,总想要更完美。据我所知,很多人和你是一样的想法,以至于整容上瘾,导致了很多不撞南墙不回头的教训。所以,我认为你需要的不是整形,而是整形前的心理评估。”

我父母一个劲附和,对对对,她要整的不是外形,而是脑子和内心。

到底是镜子的问题、眼睛的问题,还是思维的问题,这是我解决自身问题的前置问题。许医生给我推荐了专业咨询师,还嘱我父母多支持信任我,说我这样的情况很多,不知不觉中作茧自缚,大多也能够破茧而出。

但愿吧。当我絮絮叨叨把那些恨己不美、怨天不公的隐秘过往一点点牵出来的时候,得到的是接纳和理解,以及温和有效的回应。我常常说着说着就哭了,十几年来的委屈不甘奔涌而出。

那些瞬间,伤害性不大、侮辱性极强。高二摄影社团活动时,同桌帮我抓拍了张照片,特别好,她鼓励我做成微信头像。结果,一个团友点开后评价:“鹅买嘎的,还挺自恋的。”我闺蜜嗔怪他:“瞎说啥,比真

人好看。”他们不知道我就坐在后排,更不知道我做了多少心理建设后才鼓足勇气生平第一次用照片做头像。我默默把头像换回了笨笨小熊,从此再未在社交媒体上公开过任何照片。

疼我的亲姑姑,多年如一日地惋惜我长得远不如我妈,每次见面都吩咐我要好好打扮,不然将来找不到好对象。她愁,我更愁。我想去快餐店打工,哥哥说:“别闹了,面试时要看颜值,你不沾光。”聚会中我不受男生待见,好看的女生总是各种优先,而我则像一团空气般被忽视……

我认为罪魁祸首就是我长得不怎么样。都说“中分看鼻子,齐刘海看脸型,斜刘海看气质,无刘海看五官”,我这张脸没法细看,既不能中分,也不宜留刘海,但若真无刘海,那画面简直不能想象。什么三庭五眼、四高三低,按照以上标准,它们都不在点位上,镜头下移聚焦到身材姿态上,似乎怎样都别扭失和。为此,我怀疑一切,包括异性对我的朦胧示好。是的,虽然李毅对我没感觉,但我知道另外有男生关注我,非哥们儿那种,虽不够坚定,但我也不是木头,还是能感知到的。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

## 我和孩子都平庸

◎菟丝花

今年第一条朋友圈就是吐槽:“烙了饼皮,炖了五花肉,做成卷饼,心情美美地伺候家里的学生党。然而,无意间问起这次考试的名次,瞥了一眼拿到手的小纸条,心里还是忍不住咯噔一下——退步不少,瞬间觉得好心情都没有了……”

举着五花肉卷饼、甩着腮帮子吃得正欢的娃,不知道此刻老母亲的内心憋了多少的焦虑和怒火。

娃所在的学校,以狠抓学习而出名。周测、月考、期中考、附加题考、期末考……可以说,每次考试的成绩都是鉴定孩子和家长心情好坏的晴雨表。每次考试成绩一出,眼睛就瞪似铜铃地紧盯着娃的名次,然后心情开始摇如钟摆。

其实,我早在小升初伊始就已经陷入万千家长都会陷入的焦虑:“进不了好初中就进不了好高中,进不了好高中,就进不了好大学,就没有好工作,就会……”家里当然没矿,但难道连改善一下基因的机会也轮不上吗?

而早更期里又逢“春”——作为一个正大踏步迈进青春期的娃,儿子觉得来自老母亲的学习督促都是逆耳的唠叨,是紧箍咒一般的存在。所以,一言不合就跟我开撕,瞬间上演“不提学习母慈子孝,一提学习鸡飞狗跳”的戏码。前路漫漫,没心没肺的娃才不管你有多替他着急。

有一天,气到天昏地暗、头晕目眩,想起那么多陪读妈妈生病以及时而听说的悲惨事件……我觉得自己再也不能这么活,是时候破解一下自己的焦虑了,不然日子都要过不下去了。

诚然,这是一个连教育也要拼爹妈的时代,父母才是孩子的起跑线,送不出神助攻的父母也不是好父母。但平凡如我,既然无优秀资源和逆天的优良基因遗传给娃,又怎么能奢望他是什么神童学霸,一步登天呢?虽然学霸学神级的娃大有人在,可强求和他们看齐,只会自找没趣。也许该学着接受自己孩子的平庸,“阿Q”一点向下比,相信老话说的“条条大路通罗马”才对。

妥协了,也就越来越“佛系”——月考英语失误,但数学逆袭了,差一分就可以拔得头筹啊;物理不太理想,但娃说了,起码在平均分以上啊,要知道班里的最低分跟最高分差了60多分呢,幸亏我患没垫底……就这样,换个角度看问题,果然打开了不一样的世界,迎来了不一样的心情。

气氛又变得舒缓了,母子俩也能聊聊八卦、谈谈体育明星,探讨一下各自的内心,我说的话他也能听得进了。所以,谢谢自己,迷途知返。

本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com



## 孙子在看《三国志》

◎程然

上三年级的孙子放学时间问我:“爷爷,你有《三国志》吗?我想看。”

去年暑假,我自认为做了两件得意的事,一是陪孙子学会了游泳,二是让他看完了《三国演义》。四大名著中,《三国演义》不太好读,主要是语言在文白之间,难懂。每天见他蜷在沙发里,把书翻得“沙沙”的,也不知看懂了多少。只觉得这种姿势是最美的,一如他前一段时间看“历史喵”一样。

有一次在新华书店,他正在“植物大战僵尸”漫画书前徘徊,偶

然间看到一本《如果历史是一群喵》,竟然放下了“僵尸”,沉浸于“历史喵”,我暗自高兴。“植物大战僵尸”太无厘头,除了搞笑外,没什么意思,早想给孙子换换口味。“历史喵”从夏商周写到清朝,虽然也是漫画,有些谐谑,但大体不违背历史的真实。于是买了一套,从此告别了“植物大战僵尸”,天天听历史“喵呜”。

孙子看了一遍又一遍,特别喜欢其中的《乱世三国》,我趁机拿出了《三国演义》,于是他又放下“历史喵”,一头扎进演义中。等他看完了,放学接他回家的时候就和他聊,聊草船借箭、赤壁之战、三气周瑜,

他竟然说得头头是道;于是再问他最喜欢其中的哪些人物,他排了个序,第一是赵子龙、第二是诸葛亮、第三是关羽。为什么不喜欢吕布?不忠诚;司马懿呢?太狡诈。他又不想老被我提问,就考我:鲁肃字什么?刘备在白帝城托孤时,对诸葛亮说了什么?也许就在这对话当中,我提到了《三国志》。

那一天,孙子从《三国志》中抬起头来问我:“爷爷,我觉得曹操这个人不怎么样,可是史书中为什么说他是‘非常之人,超世之杰’呢?”

从哪儿说起呢?我想着,发现孙子圆溜溜的眼睛正盯着我。