

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:李蔚

青少年心理健康专栏

青春期突

你有容貌焦虑吗(六)

◎丁兆梅

我会自动过滤掉那些信息，既不敢相信人家长得比我好看还能喜欢我，也不愿和长得不太行的男生有其他情愫。话说爹妈那么高的颜值都把我生废了，我再找个长坏了的对象，下一代不得成丑的平方？

在我有限的人生经验中，漂亮女生通常自带光芒，让人实名羡慕。而我这种灰姑娘，只能回家对镜神伤。我会在镜子前不厌其烦地试衣服，用各种方法掩藏大象腿。我上网查各种数据，反复测量或抚摸两颊，只觉过于宽广，恨不能自己动手把脸颊搓薄了、揉美了。状态不佳时，我会尽量少去超市、广场等人从众的地方，因为会突然产生“别人都在看我”的紧张，真觉如芒在背，恨不能立马原地消失……

是真丑还是只有我自己觉得丑？美和丑的边界在哪里？审美的标准又是什么？我到处找答案，才发现我不是一个人在战斗，居然一直有大批人上网传图发问：我这样算长得丑吗？问卷显示，大学生对自己长相满意的不足百分之二，超过半数的人因自身容貌而觉得遗憾，因为丑而感到痛苦者接近百分之十五。我就掉在这个群体里头。

总觉得自己丑，算不算是一种病？我们离幻丑症有多远？固执地认为自己丑，如我这样总觉得低人一等，不配快乐地活着，是不是认知错误？出路在哪里？

药方一：学习包括但不限于周冬雨等过来人。周冬雨自己说，发现别人窃窃私语说她丑的时候，她曾一度很崩溃。导演告诉她，不要上网看无聊评价，不要理会那些杂音，你只要用心分析人物、自然表现角色就行。于是她克制自己，专注于情节和人物，用专业成长和演员修养让外貌党们无话可说，她的内心困扰随之消散。

药方二：看理性客观的纪录片。咨询师推荐了《丑陋的我：身体畸形恐惧症》，剧中实时跟拍片中人物，记录了躯体变形障碍患者的心路历程及治疗片段。虽然隔着种族、地域、文化等差异，我依然对他们的苦痛深有同感。

药方三：读与容貌焦虑有关的书籍文章。自传体小说《神谕女士》里的女主琼·福斯特所经历的一个胖女孩成长中无可避让的那些隐痛，和我何其相似！是的，表面波澜不惊，实则暗流涌动。

鸟鸟在脱口秀中谈容貌焦虑的那一期，我循环播放了十几遍：“容貌焦虑对我来说是无解的，你能怎

么办呢？这是一种生物本能，大家本能地喜欢标准审美的长相。人最难受的，其实是你承受痛苦时，别人不理解你，觉得你的痛苦没有必要，孤独的伤害很大。”她还说：“但我讲出来这个事情之后，让我觉得没有那么孤独。”

讲出来后，我确实没那么孤独无助了。恰如《外表不能承受之重：疗愈躯体变形障碍》一书中所写：有些人外貌出众，却时刻担心自己长相丑陋；有些人发质盈润，却总是苦恼自己发如枯草；还有些人形体健壮，却无比忧虑自己身单力弱……他们的敌人不是他人和外在环境，正是自己无法直视的内心。

最佳药方是，直视自己的内心。这个可太难了，很多人终其一生都未必能做好，它需要认可自己的勇气，找到天赋的坚持，挖掘隐藏才华的反复摸索尝试，才能够让自己由内而外地生出光彩来。对一个敏感自卑的大二学生而言，这实在是个艰巨而缓慢的事情，如同改变容貌气质一样，急于求成大概率会欲速不达，甚至会直接翻车。

那就慢慢来？反正不能傻乎乎再去走“临时抱佛脚，佛踢我一脚”的老路，至于新路在哪里，也许走着走着就能找到了。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)



打开女儿的心结

◎王艳

几个月前，女儿的口才班老师告诉我有一个全市大赛，我问女儿是否要去参加，她竟然毫不犹豫拒绝了。我顿时火冒三丈，责怪她不知道珍惜机会。女儿的眼泪吧嗒吧嗒掉下来。我调整了一下情绪，问她为什么不想参加。女儿委屈地说：“我怕自己说不好，大家会笑话我；也怕忘词，评委们会觉得我讲得不好。”

“忘词了也不要紧，你继续往下说就可以了。评委们不可能记着每一句话，并且还有很多人参赛，大家不可能盯着你一个。”

女儿最终自己选择参加了比赛。她的演讲其实相当流利，我特意拍了视频，后来放给她看。她自己也表示出乎意料：“妈妈，其实我刚上台还是很紧张的，但是在视频里也看不出呀？”

我告诉她，这就是心理学上说的焦点效应，就是人总是会高估他人对自己的关注程度，从而很紧张，并主观地认为别人也会察觉到我们的紧张。这一切都是因为人总是以自己为中心，容易产生错觉。

“那如果我上课回答问题答错了，也不会有人记得这个事情吗？”

“那你还记得你同桌昨天穿什么颜色的外套吗？”

女儿想了半天，摇了摇头。

“就是啊，人更多的关注点都在自己身上。”我说。

从那以后，女儿释怀了很多，积极参加了很多活动。上周的例行家长会后，老师告诉我，孩子近来表现特别好，像换了个人似的，主动举手回答问题，上课参与度也很高，不像从前扭扭捏捏。

我把老师的话告诉了女儿，她听了也很开心。作为妈妈，打开了孩子的心结，很有成就感。

藏手机

◎艳霞

一个手机，早上塞进了书橱的书堆中，晚上，又回到了桌子上。第二天早上塞进了抽屉的最深处，晚上，又回到了桌子上。第三天早上塞进了鞋柜的最底部，晚上，又回到了桌子上……

这更像是我和女儿手机“躲猫猫”的一种方式，每次，女儿都可以准确无误地找到手机，这也不得不让我叹服，怎么没把这种“高超的技能”用在学习上呢？

说到手机再说到学习，这不得不让我头疼。

给女儿买手机的初衷，是为了鼓励她好好学习，结果反而影响到了她的学习，这不是我愿意看到的。把手机藏起来，女儿却一次又一次找到。我又气又笑，也不得不感叹，孩子在这点上的智慧，发挥到了淋漓尽致。

我不由想到了自己小时候，何尝不是如此呢？放学回来，在爸妈还没到家的时候，赶紧冲到电视机前看动画片。尽管我的眼睛在看，但耳朵时时在听是否有异样的声音，像看过的动画片《布雷斯塔警长》中的警长一样，具备着“鹰的眼睛”“狼的耳朵”等超凡技能。依稀听到爸停下自行车的声音，然后是他的脚步声由远至近，我精确计算，掐好时间将电视机关上。爸爸出现在房门的那一刻，我已经稳稳地坐在桌子前，转着笔好像已经做了好一会儿作业了。这完全是多年“战斗”积累下的经验。

与其堵，似乎还不如疏。

手机被我带到了单位，任女儿回家后有十八般找寻技能，或是脑洞开得再大肯定还是找不到了。我说，我们来公平交易吧，你作业在每天晚上9点前做完了，保持高正确率，手机可以给你玩10分钟；默写或是考试一直能保持90分以上——不要作弊——手机也可以给你玩10分钟……

现在，房间里时常响起女儿响亮的声音：我作业做完了……我考了95分……我默写全对……

我递上手机，还是不放心：“只能玩10分钟啊！”

机不可失

◎揭珍珍

家有两宝，大宝上小学四年级，是个手机迷；二宝上小学二年级，是一个爱学习的乖乖女。一天，我听到女儿问哥哥：“‘机不可失’什么意思？”大宝竟说：“傻瓜，这个不容易！机，就是手机。就是说手机很重要，千万不能丢失呀！”家里有这样的“人才”，我恨不得打他一顿。