

青少年心理健康专栏

青春期突围

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;有些人肤质盈润,却总是苦恼自己发如枯草;还有些人体型健壮,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)

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,这个还不容易!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。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com



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,她竟然毫不犹豫地拒绝了。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。