

容貌焦虑不自信 接纳自己是关键

刘丽回忆起高中时穿着裙子当升旗手被嘲笑腿粗、被同学起各种外号的经历，仍心有余悸。她说：“高中到大学那段时间我感到人生充满了痛苦，因为肥胖一直伴随着我，我不敢与人交流，不敢上台讲话，也不敢当众发言，总觉得自己长得丑，什么都比不上别人。”为了减肥，她曾经有一段时间早餐只吃一个鸡蛋，午餐吃一小碗面条，晚餐吃点水煮青菜。其实刘丽体重并不是很重，她之所以感到自己胖，更多的是心理作用，最后刘丽只能求助于心理医生。

像刘丽这样盲目减肥是容貌焦虑的体现，这几年因为暴食、节食、过度减肥、整容成瘾产生心理问题而来咨询的人数日益增加。心理学研究发现，容貌焦虑呈现一定程度的年龄结构分层。曾有调查显示，18-35岁的姑娘，平均每天照镜子的时间为45分钟。只有1%的人表示对自己的外貌非常满意，不满意占55%，非常不满意则占了14%。这意味着，容貌焦虑在我们的生活里已经随处可见。

从多个心理咨询案例中发现，现代社会，颜值成为新的竞争力，无论是在学习、工作或者是感情生活中，高颜值的人的确更受欢迎。尤其目前自媒体发展迅猛，受舆论环境、网红效应的影响，不少正面临求职、择偶的年轻人放大了颜值的作用，片面追求外表美观，难免产生不自信，久而久之便易产生颜值焦虑。还有一部分年轻人的容貌焦虑可能来自小时候因颜值缺陷受到的嘲笑或议论。小到皮肤的斑点、痘痘，大到身材肥胖、五官形态不佳甚至是天生缺陷等。小时候无



力改变这种状况，成年有能力之后便容易形成一种补偿心理，想要尽力弥补提升，进而演变成一种容貌焦虑。

在种种容貌焦虑的表现背后，其实是趋向同质化的审美。当前不少年轻人受到容貌焦虑困扰的原因有四个。一是被扭曲的审美观念误导。比如，由于当下网络上把女性的美定格为“巴掌脸”和“A4腰”，就有许多女生按照这种审美要求自己；二是受攀比心理的影响。当下社交媒介发达，个人对容貌的判断极易受到社会大环境影响；三是期待他人的认可；四是医美行业的急速发展，加大了改变容貌的可能性，也间接导致了年轻人对容貌的焦虑。

从另一个角度说，产生容貌焦虑的原因是不自信。除了肯定自我，自信的本质也是接纳自我，对美的追求应该是多元化的。

“现在感觉患上了医美依赖

症。”做过多次医美治疗的小娟说，之前觉得瘦脸是一种潮流，就去打了瘦脸针；为了改善单眼皮的苦恼去做了双眼皮，此后又去做了纹眉。做完一系列医美项目之后，小娟感觉效果和自己预期的有差距，反而更加焦虑了。

要减少容貌焦虑，首先要树立正确的审美观和价值观，保持乐观开朗、自信阳光的心态，最关键的是要调整好被扭曲误导的思维认知。其次，勇敢接纳自己的缺点，不要过于批评和审视自己，找到自己的闪光点，欣赏自己的特点，如果焦虑已经严重影响社交生活，甚至出现过度整容倾向，最好寻求专业心理医生进行心理干预和治疗。再次，拒绝对美的病态追求，保持良好的生活习惯，多读书学习，丰富自己的内心，培养由内而外的气质。另外，身材、容貌没有特定的标准，不要随意去评价别人，也不必太在意别人的评价。

高花兰

你的性格 属于“高冷型”吗？

多数人的童年性格都是活泼好动、热情洋溢的。然而，不知从什么时候开始，很多人学会了“封闭自我”，不愿意和陌生人交流，不愿意敞开心扉，即使是交流，也都是些常见的客套话。久而久之，他们在社交领域变得越来越焦虑、越来越恐惧，也常常因为自己的沉默寡言而被别人误认为是“高冷”。

“高冷”与以下原因有关

其实，没有人天生高冷，性格很大一部分都是后天塑造形成的。踏足社会后之所以会变得越来越“高冷”，或许与以下原因有关。

1. 自我保护意识加强 社会上诈骗事件越来越多，人们对外界的种种人和事变得格外敏感，为了能更好地保护自己，每个人都加强了自己的心理防备，话也变得越来越少。

2. 网络通讯发达 QQ、微信等通讯软件的出现，让越来越多的人宁愿使用社交软件而不愿意当面交谈。屏幕上的“寒暄”确实快捷方便，但却少了许多人情味。虽然通讯录上的名单逐渐增加，但真正知交的朋友可能会越来越少。

3. 恐惧心理在作怪 害怕自己的某一句话而得罪对方；害怕自己说错话而吃亏；害怕自己表现得不好而受人非议；害怕自己学识浅薄而被人看低……种种的恐惧心理，都会让我们的越来越不爱说话，也会让心门逐渐关闭。

每一种性格的存在都有其合理性，也有其利弊，但高冷性格的人难以接近，他们身边的朋友会变得越来越少，久而久之，持续伴随的孤独感会让人变得颓靡、消沉。

如何摘掉“高冷”标签？

虽说江山易改，本性难移，但如果不喜欢自己高冷的性格，其实是可以通过努力去改变的。

多笑 如果经常板着一张苦瓜脸，别人就会认为你不高兴而刻意远离你，久而久之就会疏远你。而如果脸上经常挂着善意的微笑，就会给人一种很随和很好相处的感觉，别人也就很乐意跟你交朋友。

多和自己对话，多主动说话 如果平时没什么人和自己讲话，其实也可以多和自己讲话。当面对陌生的人与环境时，就会形成应激反应。被动的人容易失去机会，无论是交朋友还是做事情，凡事都应该多主动一点。主动做事的人，所接触到的领域都会更广，交的朋友也会更多。

多看书 多看书、阅读报刊杂志，关注时事热点，能让自己思维更加开阔，只有知识储备得多了，与别人交谈时就有话题可聊，也就能更容易交到朋友。

邵阳市脑科医院 陈颜波

漫言漫语



走出困境的最好办法不是
退缩，而是穿越困境。

陈英远(安徽)作

心理辞典

说者无心 听者有意

瀑布心理效应

我们经常会有这样的体会，在跟人交谈的时候，你不经意说的一句话，对方却非常看重，明明你不是这个意思，但对方就听出了这个意思。说者无心，听者有意。有时候你在无意中就会伤到别人，如果对方是你熟悉的朋友，他还可以谅解你的无心之过，但如果对方是你的上级、客户、同事，那么有可能因为一句无意的话，而造成人际关系紧张。

这种旁人一句随便说出的话，却弄得你“不高兴”的现象，在心理学上被称为瀑布心理效应，即信息发出者的心理

比较平静，但传出的信息被对方接收后却引起了心理的失衡，从而导致态度行为的变化等。这种心理现象，正像大自然中的瀑布一样，上面平平静静，下面却浪花飞溅。

因此，与不太熟的人对话，要考虑自己表达是否恰当，还要考虑到对方的接受程度。在谈话前，可先了解对方的一些性格、习惯、谈话禁忌等，然后把握好说话分寸。此外，与人相处，要做到谦卑有加，不抬高自己，不贬低别人，多肯定别人，多承认自己的不足。

国家二级心理咨询师 贺昱

