

# 容貌焦虑

## 是一种新流行病

7月13日，“网红小冉抽脂感染去世”成为当日热搜。据悉，小冉5月2日在某美容医院进行了吸脂填充手术，5月4日术后因皮肤溃烂、器官衰竭转入ICU抢救。两个月后，因全身感染造成多器官衰竭而死亡。

又是一起让人痛心的医美医疗事故。因为不正规的整形机构，或医生的操作不当，每年都有人因为医美医疗事故而影响人生，但依然有不少人走上整形之路。

鼻子不够高、肚子太大，脸上痘太多不敢见人……越来越多人有整容需求，整容项目也是五花八门。容貌焦虑，已成为一种新的时代病。在这个看脸的时代，无数人掉进了“颜值即正义”的陷阱。前段时间，有媒体面向全国2063名高校学生就容貌焦虑话题展开问卷调查。结果显示，近六成的人存在一定程度的容貌焦虑。

### 容貌焦虑蔓延 审美单一是一种退化

人的身体千差万别，符合某个固定比例，只是低概率事件。大众媒体推崇视觉感官，随便打开手机，就是各种明星、网红的完美形象。虚拟和现实对比在不断制造焦虑，舆论对女性的外貌越来越严苛，传递着单一审美。从A4腰、漫画腿、锁骨放硬币、反手摸肚脐到今年流行的“精灵耳”。当影视剧、广告、综艺都在宣扬“白幼瘦”审美时，普通大众也不自觉卷入这场容貌焦虑中。其实，只有拥有自己的精神世界，才能用成熟稳定的心态去对抗外界的焦虑和波动。

罗马尼亚摄影师米哈埃拉·诺洛茨说：这个星球上的女生需要更多的关注，而真正的美，远比我们在媒体上常见的美，要丰富、要深刻。她用七年时间穷游了50多个国家，旅途所到之处，都会为当地的女性拍摄一些肖像。在她的镜头下，美没有标准答案。照片里的女生，坚强、乐观、自信，美得各式各样。

### 容貌焦虑低龄化 父母需正确引导

不知道从什么时候开始，容貌焦虑逐渐低龄化。高考后越来越多学生加入到整容大军，希望以更好的面貌进入下一个人生阶段。容貌焦虑已经成为年轻人普遍存在的“心病”。近日，在《超级演说家正青春》节目中，16岁网红女孩周楚娜分享了自己的整容经历。13岁开始整容，16岁已整容上百次，花费超过400百万。她期待通过手术刀从丑小鸭逆袭成白天鹅，从此开启崭新的人生。但她依然无法走出外貌自卑的怪圈，甚至因为分享整容日记不断遭到网络暴力。正如她的微博留言区中一位网友所说的：她最该整的地方不是脸，而是脑子。

爱美之心，人皆有之。比追求美更重要的，是培养正确的审美

观。我们可以爱美，但不应该为别人的眼光而活。同时，年轻人心智未成熟，父母应当正确及时地引导。外貌是加分项，但内在的涵养却是维持良好关系最重要的因素。

网友@皆非曾在社交平台上分享了妈妈跟自己讲的一段话：你们小女生总是不满意自己的外貌，认为自己腰不够细，眼睛不够大，皮肤不够通透。但到了我们这个年纪，真心觉得每个年轻的女孩子都好看，胖也好看，瘦也好看。你们正处于人生最好的时光，却意识不到年轻本来就很美，时常因为这个社会单一的审美标准而自卑。这段话不仅鼓舞了她很久，同时也治愈了很多深受外貌困扰的人。

### 拒绝容貌焦虑 选择自己的人生赛道

每个人都在发光，不是每双眼睛都能捕获。审美是多元化且具有差异性的，无论你是什么样子，都会被人评头论足。首先你要搞清楚自己到底是什么样的人，对自己有一个准确的评价。

#### (1) 破除错误的认知，不要夸大美貌的作用

很多时候，我们对于颜值的焦虑，是因为夸大了美貌的作用。心理学上有个很神奇的心理效应，叫晕轮效应（也称光环效应）。晕轮效应本质上是一种以偏概全的认知偏差，一般都与第一印象有关。根据晕轮效应，我们在看见相貌美和身材好的人，也会情不自禁将更多本不属于他的正面评价加到他身上。换句话说，人在潜意识里多多少少都是“外貌协会”的成员。在日常生活中，晕轮效应在悄悄地影响着我们对别人的认知和评价。更有甚者，他们将所谓“身材管理”和“自律”及其他优秀品质联系起来，把不够美和性格缺陷联系在一起。因此我们需要尽量摆脱这种效应的影响，对一个人进行更准确全面的评价。颜值确实能在人际关系建立的初期，给到我们积极的帮助。

但是在学业、事业、婚姻、亲子关系和健康等人生重大事件里面，颜值并不能起到决定性的作用。

#### (2) 避免过度自我审视，学会转移注意力

认知心理学上认为，容貌焦虑的缘起是过度自我审视的状态。这会造成我们注意力资源的过度收窄。总是关注自己脸上的斑、发际线的位置、腿的粗细，拿放大镜看自己，越看越不满意，越看越焦虑。焦虑会加剧注意力收窄，越觉得自己不好看，照镜子就越能看到问题，然后陷入恶性循环。这属于自我客体化，把自己当作物品一样来定义和评价，并习惯性地对自己的身体以及外貌进行监测，从而导致焦虑。美貌没有天花板，自卑却有深渊。再美的容颜也有老去的一天，自信和健康才是最重要的。学会集中注意力，将可自由支配时间用于自我成长，而不是过多地关注于外貌。

#### (3) 接纳自我，找到适合自己的人生赛道

摆脱社会的审美绑架，才能实现真正的审美自由。演员辣目洋子（本名李嘉琦），便是一个这样的存在。在被大眼睛、巴掌脸包围的网红审美下，辣目洋子眼睛小、脸盘大、身材也是微胖。性格阳光的她，知道自己的长相不符合大众审美，便另辟蹊径，通过短视频来推销自己，并自嘲地给自己起名辣目洋子。可在舞台上表演的她整个人在发光，没有人说她不美。她敢穿紧身衣，挑战艺术体操；敢跳探戈，洋溢着自信的微笑；敢做鬼脸和表情包，给身边的人带来快乐。当很多人还在为容貌焦虑的时候，辣目洋子在努力精进表演、学习舞蹈技能。如今火了的辣目洋子更是身体力行地在宣告：长相不会限制一个人的能力，美本来就是百花齐放。她没有执着于自己不符合主流审美的长相，而是走上一条适合自己的人生道路。

徐徐来

## 出现了“容貌焦虑” 该怎么自救？

出现了“容貌焦虑”，该怎么办？这需要分情况：如果出现轻微厌食，应及时就医，接受心理治疗，通过舞动治疗和认知行为疗法，修通他们的畸形审美观，增强对身体的正向感知，形成健康的形体意向。并请营养专家安排合理膳食，家属监督进食，这是可以慢慢康复的。

对于症状严重的“容貌焦虑”者，治疗效果取决于患者愿意改变的决心和意志。疗程也会长短不一，时间跨度为几个月到几年的长程模式。他们需要采用综合治疗的模式：

第一、药物治疗。选用一些抗抑郁和抗精神病的药物，控制他们的负性情绪和异常行为。

第二、躯体支持治疗，与家属一起给患者制定一个进食计划，规定患者的进食时间和食量，矫正他们的进食习惯和运动方式。特别是要减少或制止他们的呕吐行为，严禁使用泻药。如果患者出现水电解质代谢紊乱，还要给予对症治疗。

第三是心理治疗，对患者充分地共情、尊重、倾听和接纳，和患者建立起良好的心理治疗关系，形成心理治疗联盟。对患者进行心理教育，让其了解厌食症和体相障碍的关系，认识到厌食和迷恋整容的心理机制。对患者进行美和健康的宣传教育，用绘画心理治疗、沙盘游戏、舞动治疗等表达性艺术治疗的模式，让患者说出他们与体型担忧相关的生活事件、个人的情绪感受和曾遭遇过的歧视，让其理解个人的扭曲认知后的心理根源，鼓励其形成健康的审美观。对患者做一些修复生理自我的意向对话，让他们建立积极的自我意向，接纳有小瑕疵的自己。

第四、扩大患者的社会支持系统。将患者纳入更为建设性的人际关系，让他们体验到，良好的亲密关系并非唯一来源于美貌，而是个人的才华、良好的性格和社交等个人魅力的展现，塑造更为优质的内心世界，才能与自己 and 外部世界真正和谐。

最后，激励患者配合治疗，在治疗中增强依从性和治愈的自我效能感，提高个人的参与的主动性，最终能以健康的面貌，逐步恢复社会功能，重返社会。

中南大学湘雅二医院  
精卫所 李则宣 黄任之

