



# 你有「丑陋恐惧」吗？

## 案例2 陌生的镜中人

讲述人 李娟娟，22岁，学生

我躺在床上，看着浑身裹满的纱布，欲哭无泪。无力的我甚至不能把头抬起来看看外面的天气，窗外花园传进来的笑声让我想起了幸福快乐的往事……

我刚进大学时，是以容貌自傲的女生。果然，在第一学期，就有好几个男生向我表明了追求的意思，这也成为了宿舍里的谈资，可变故，也就在那时发生了。

一天晚上，大家在翻看我的相册，被我们称为眼光最毒的欣欣突然说：“果然是天生丽质，回眸一笑，众生滑倒啊！娟儿其实你还没小时候好看呢，居然都这么受欢迎，如果保持那么甜的样子长大，那更是不得了啊！”我不由得怔住了，仔细想想，我确实没原来好看了，原来尖尖的瓜子脸现在有些婴儿肥，辛苦的学习让眼袋也若隐若现。再这样下去，岂不是

越来越丑……众姐妹没有发现我的纠结，还在讨论小时候漂亮的人长大了都会变得难看，娟儿可是得天独厚啊！“难道我已经开始变得难看了？”

陷入这种怀疑情绪后，我很难自拔，于是，生平第一次，我走入美容院。我做了割双眼皮的手术。其实我原本就是双眼皮，只是很淡，这次手术后，我的眼睛显得大了很多，可在一张总显得婴儿肥的脸上，妩媚也变得痴呆。于是，我又去做了面部抽脂，可我没想到，噩梦便从此开始了。不知什么原因，我的脸在做完手术后，尖了，可两边却显得不对称起来，而且，过分消瘦的脸配上过大的眼睛，越发显得无神。走在校园里，经常有人带着诧异的眼神看我，还在背后指指点点。

无法忍受这一切的我干脆办了休学，去做了整体整容。到拆线的那一

天，我看着镜子里陌生而不能不说漂亮的我，心底涌起了一种无法言喻的寒意。这个人，真的是我吗？

半夜，在对着镜子7个小时后，我终于选择了结束这荒唐的一切。可是，我却没有如愿地离开，现在，躺在病床上的我，不知道我将在镜子里看到怎样的一张脸。

**【点评】**娟儿之所以发生这样的不幸，正是因为她陷入了“丑陋恐惧症”，对自己不自信，对容貌过度担心导致精神紧张的结果。想要摆脱这种心理疾病，最重要的除了增强对自己的自信心外，还要多多融入社会，当你在生活中挖掘到了比容貌更值得珍惜的事物后，这种对外表的不自信也就自然痊愈了。三国时的黄阿丑，是著名的丑女，可聪明人诸葛亮却因她的才华而心仪不已，不就是最好的例子吗？

但是不要忘了，美丽也包括内心，自信自己会漂亮的人相信一定不会是丑的。在追求漂亮外表的同时，也不要忘了给自己一个自信的微笑，千万不要让追求漂亮也成了“病”！

(单晓英)

## 不以物喜，不以己悲 对自己的情绪负责

“不以物喜，不以己悲”出自北宋文学家范仲淹的《岳阳楼记》，意思是不因外物好坏和自身得失而或喜或悲，在心理学上有更深刻的含义。

一次打车，路遇拥堵，后车不停地按喇叭，司机大发雷霆。我问他为何不开心，他说因为后车按喇叭很吵。但这真是决定性原因

吗？我看未必。假如这位暴跳如雷的司机回头一看，按喇叭的人是儿时玩伴，肯定脾气全消，甚至露出笑容。路还是堵，后车还是按喇叭，为何心情变了？因为想法变了。生气是因为想：“那人真烦，明明堵车还催我。”开心是因为想：“按喇叭是在打招呼。”

人的情绪总受外界环境左右，就像《岳阳楼记》所言：“若夫霪雨霏霏，连月不开……感极而悲者矣。至若春和景明，波澜不惊……则有心旷神怡，宠辱偕忘，把酒临风，其喜洋洋者矣。”

情绪不好时，记得要对自己的情绪负责。可以发泄、倾诉，但要把怒气控制在一个“气球”里，坚决不越界。更重要的是换个角度思考。例如，被领导骂会让人不舒服，我们的想法可以是“我真没用”，但也可以是“领导在关注我，只是方式不对”，还可以是“这件事提醒我，沟通出现问题了”。从好的角度理解，对症下药，问题往往迎刃而解。(据《生命时报》)

## “软脚蟹”滨滨

滨滨今年18岁了，长得高大魁梧，脸上胡子拉碴的，外表已经俨然是一副男子汉模样。可是说起话来，却是支支吾吾，声音小小的，好像害羞的大姑娘。他对什么事情都表态“无所谓”“我随便的”。要是遇到必须他做决定的事情，也只会说“我考虑一下”，然后直接就打电话给他妈妈讨主意。更令人大跌眼镜的是，虽然长得高高大大，却经常被比他矮小的同学欺负，被人打疼了也不敢还手，只会哭着喊妈。他的同学们都瞧不起他，不知道是谁给他起了个外号，叫他“软脚蟹”。现在全校的学生都知道他的“大名”，大家都把他当笑话看。

班主任老师看不惯大家这么欺负他，几次当面制止其他同学的嘲笑，并且找他谈话，希望他能拿出点男子汉的气魄来，谁知滨滨却还是一脸的“无所谓”，好像同学欺负的是别人而不是他。滨滨妈妈对儿子也是恨铁不成钢，这位单亲母亲自己强势而能干，儿子才3岁，丈夫就离家而去，她一个人创办企业，又独自抚养儿子，既当爹又当妈的，好不容易把儿子养到18岁，本来是希望家里能有个男子汉支撑，谁知儿子却如此不成器，真是伤心、焦虑、担心啊。

来咨询室是滨滨自己愿意的，他说有些心里话想找心理老师谈谈。他告诉咨询师，自己经常感觉心里憋得难受，去医院看了心脏科，做了各项检查，医生却说他心脏没有问题。问他心脏难受感觉出现的时间和场景，他仔细思考了一下，回答在人多的时候，尤其是在学校里，不过现在在家里也会出现，每当妈妈发脾气的时候，而妈妈现在经常发脾气，自己心里真是害怕。

现代科学研究已经证实，人的情绪等心理状况与生理是息息相关的，人在遇到刺激事件引起心理应激反应时，会引起生理的一系列不良反应。咨询中发现，滨滨的妈妈非常强势，也许是单亲妈妈的缘故，她对滨滨的一切都包办代替。不仅在生活中无微不至地照顾，而且在其他事情上都要求儿子听自己的。滨滨从小虽然被照顾得很好，内心却因为缺乏能力而非常自卑。妈妈做决定从来不听滨滨的意见，也不顾及滨滨的感受。滨滨在这样的家庭环境中长大，也习惯了不敢表达自己的意见，并且压抑自己的感受。然而进入青春期后独立意识的觉醒，以及被同学欺负、嘲笑所激起的委屈和不满，让他不断地有着反抗和表达自己独立意志的欲望。而这一切都因为与以往的无条件服从的习惯及能力不足而造成的自卑发生冲突，内心不断加剧的矛盾冲突，最终引发了身体的不适。

我们首先从自我性格及优势分析出发，运用积极心理学技术，帮助滨滨了解自己的思维模式，发现自己的优势，提高他的自信。其次再训练滨滨掌握一定的表达沟通技巧，学会用合理的方式来表达自己的需求。同时，还帮助滨滨的妈妈通过学习认识到自己在教育孩子方面存在的问题，不断探索适合自己孩子成长的教养方式，有效管理自己的情绪，为滨滨的转变提供家庭环境的支持和帮助。

当滨滨终于找回自己的自信，成为一个名副其实的“男子汉”时，我们明白，这一切，是滨滨妈妈与儿子共同努力、共同成长的结果。

(吴亦君)

爱的教育