

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

与不完美和解,对“容貌焦虑”说“不”

■ 实习生 郑婷婷 本报记者 马晓冰

“妈妈,我觉得自己的脚很大,下次买鞋时,能买‘显脚小’的款式吗?”13岁的丽丽告诉妈妈吴女士,午休时,同学们发现她的鞋很长,一直好奇地询问她的鞋码,这让她觉得羞耻,害怕因“脚大”被同学嘲笑。

女儿的话唤起了吴女士青少年时期“容貌焦虑”的记忆。她一边安慰女儿,一边陷入困惑:为何容貌焦虑总是更“青睐”青少年?当孩子产生这类困惑,家长该如何正确引导?

本期,针对这一困扰众多青少年的心理议题,我们邀请到四川师范大学大学生心理健康教育服务中心主任、四川省心理学会应用心理专委会主任杨雪梅,四川大学附属中学专职心理老师吴林桦,共同探讨其成因,寻找破解良方。

容貌焦虑不止“不好看”那么简单

“我发育晚,个头比别人矮,这令我整个高中时期都很自卑。”26岁的小陈坦言,青春期时,他每天都承受着“否定自己”的心理压力,“总觉得先天就不如别人,既十分在意,又倍感无奈。”

和小陈、丽丽有相似困扰的青少年不在少数,而“长大就好了”往往是他们唯一的“安慰剂”。一项针对在校大学生的调查显示,近六成受访学生存在不同程度的容貌焦虑。值得注意的是,男生重度容貌焦虑的比例高于女生,女生中度容貌焦虑的比例则更高。这意味着,容貌焦虑无性别,已成为青少年群体中不容忽视的心理问题。

“容貌焦虑是个体因过度关注外貌而引发的情绪困扰,常伴随对自我形象的主观否定。”吴林桦举例,有的同学会故意把刘海留长,或整日戴着口罩遮挡面部,他们觉得自己“不好看”,希望以此减少他人关注。“这种焦虑更多源于青少年的自我认知偏差。一些前来咨询的学生其实相貌出众,却依旧自卑。”

“我一直觉得自己胖,网上推崇的‘白幼瘦’,我一样都不占。以前体重超过96斤,我就很焦虑,然后节食减肥。”

大四学生小洁说,从初中开始,容貌焦虑几乎伴随了她整个青春。“因过度节食,我曾出现贫血、脱发、月经不调等症状,却仍难以‘停下来’。”小洁说。

“容貌焦虑不止‘不好看’那么简单,它会严重影响青少年的自我评价。”杨雪梅指出,青春期是自我认同形成的关键期,孩子更加在意同伴与周围人的评价,容易将自我价值与外在形象紧密挂钩,需要从外界获得价值感与认同感。而容貌焦虑带来的低自我价值感,可能让孩子变得内向、封闭,甚至影响正常社交。杨雪梅提醒:“此时,家长的理解与引导非常重要。”

拥抱孩子做他的“心灵盟友”

“脚大的孩子长得更高、走得更稳呀!”吴女士笑着安慰丽丽,“每个人都长得不一样,就像世界上没有两片一模一样的叶子,不同并不代表不好。妈妈以前也有过类似的烦恼,后来发现,别人不会因为外貌轻易否定我,如果有也是他们的问题。”她充分理解女儿的担忧,也愿意“配合”她,去买一双“显脚小”的鞋。“克服不自信需要慢慢来,我得给她鼓励与认可,陪她走出不良情绪。”

“创建安全的家庭对话环境,让孩子能够表达对外貌的担忧而不被轻视。”杨雪梅建议,家长应像吴女士这样,先给予接纳与理解,“只有这样,孩子才愿意吐露心事,问题才有解决的可能。”

“关注容貌本是青少年心理发展的正常现象,背后包含了他们对于被他人认可、接纳、喜爱的需要。”吴林桦也表示,家长在做引导者之前,不妨先做倾听者与陪伴者,避免苛责孩子“不自信”“过于注重外表”,更不能认为这是“不务正业”“心思没放在学习上”。“先建立信任,再进行引导。让孩子感受到被关注、被理解,这种情感支持本身就能缓解孩子的焦虑。”吴林桦说。

引导孩子走出负面情绪,除了耐心与理解,更需要家长言传身教。“家长对外貌的态度、对孩子的外貌评价,都会对孩子建构自我形象产生重要影响。”杨雪梅补充道,比如,有的家长常

说“皮肤再白一点就好了”“瘦下来才好看”这类看似无心的话,容易让孩子把外貌与自我价值绑定,加深他们的身心不安。她建议,家长不妨试着帮助孩子转移关注点,或引导他们换一个视角看待“不完美”,“别赋予容貌过重的价值,焦虑自然会减少。”

重塑审美“美”不应被定义

影响青少年的,还有部分“被制造”的焦虑——社交媒体平台上,“A4腰”“筷子腿”成为多数人追捧的“理想美”,畸形的“美貌营销”让焦虑情绪蔓延,对美的追求被异化为攀比与自我挑剔。对身心尚未成熟、辨别能力较弱的青少年而言,这些审美取向像一只无形的手,将他们困住。

“社交媒体赋予了每个人展示自我的空间与权利,但大家都想以‘最美的一面’示人,对形象进行修饰、美化后,呈现出‘高于本人’的效果。”杨雪梅指出,同质化的内容、单一的审美环境容易形成扭曲的审美观,这种数字环境带来的压力比以往更直接、无处不在。青少年容易被其裹挟,在潜在比较中加深容貌焦虑。

“美的定义不是唯一的,要以欣赏的目光看待自己与他人。”吴女士在和女儿的沟通中,引导她客观、全面地认

识自己的身体,“妈妈说‘你本来的样子就很美’,不是安慰或敷衍,这是妈妈眼中的事实,无需和任何人比较。”吴女士对女儿说。

“家长要帮助孩子建立对身体的中立态度与正确认知,引导孩子关注身体功能的健康,而非‘美丽的皮囊’。”杨雪梅表示,真正的自信来自内心,外貌只是很小的影响因素。她建议,家长可以和孩子共同探讨“美的标准”,分析“颜值博主”的包装手法与商业动机,解构社交媒体中的“完美形象”,“培养孩子的批判性思维与媒介素养,让他们不被单一审美‘绑架’。”

“更重要的是,家长要帮助孩子建立多元的价值评价体系,让他们认识到自我价值有多个衡量维度。”杨雪梅表示,应鼓励青少年追求善良、诚实、创造力、责任心等美好品质,发展兴趣爱好、参与志愿服务,在创造中获得成就感。“当他们从内在品质中确认自我,容貌焦虑自然会减弱。”

“我还是会在意自己的外表,但它不再影响我的生活。”如今,小洁在家人、朋友的鼓励中,逐渐放下了对“标准美”的执念,“我学会了欣赏自己的身体——它让我能跑步、学习、感受世界的美好。身体健康才是最重要的,真正的美丽来自对自己的接纳和对他人的善意。当我们与自己的不完美和解,才能发现更加广阔的人生。”



有故事的红头发

■ 张军霞

邻居吴姐和她的爱人都是中学老师,他们的儿子小勇长得很帅气,但不怎么爱说话,跟邻居们打个招呼都会脸红,文静得像个小姑娘。我万万没有想到,像小勇这样的男孩,有一天也会做出令很多人瞠目结舌的事情。

暑假,我带女儿回了一趟千里之外的老家。一个月之后回来,当我们拖着大包小包的行李走到楼下时,迎面走过来一个红头发的少年,他大声向我打招呼:“阿姨好,小妹妹好,你们回来了?我来帮你们提东西吧!”说着,那少年弯下腰去,不由分说扛起一个最大的行李箱,动作利落地跨上了楼梯。

“这,真的是小勇哥哥吗?他的头发……”我和女儿愣在原地面面相觑,女儿小心翼翼地向我发问。我一时没缓过神来,因为那头发的颜色太炫目了,如果用一时髦的词语来形容,那就是“炸裂”。吴姐夫妇都是老师,小勇又是那么文静的一个孩子,他怎么会染了一头这么招摇的红头发?到底发生了什么事?

我带着满脑子的问号,和女儿快速上楼,小勇已经把行李箱放在我家门口了。吴姐听到我用钥匙开门的声音走了出来,跟着我们进了屋。我见小勇没有限过来,赶忙小声问吴姐:“短短一个月没见,小勇怎么了,为什么把头发染成了红色?”

“哈哈,这两天我被无数人问了同样的问题,其实没什么大惊小怪的。你也知道,小勇上高中以来一直住校,学校对学生们管理十分严格,所有人都要统一着校服,女生不能留长发,男生也只能留短短的寸头。正处于青春期的孩子其实很喜欢张扬自己的个性,不喜欢这种刻板的打扮。今年暑假,小勇突然对我说,他小时候看过一部动画片,里面的男孩有一头红头发,他一直觉得那是世界上最炫酷的颜色,也想找机会尝试一下这种感觉。”吴姐笑着说出了小勇染发的缘由,“那段时间,因为即将升入高三,学习压力过大,小勇的心情有点低落,我正发愁不知道怎么让他舒缓一下情绪呢,所以尽管内心有一百个声音在反对,我还是咬着牙答应了他的请求。等他用一个月的时间把头发养长了,我就陪着他去了理发店,让他自己挑选喜欢的颜色来染。于是,他的头发就变成了现在的样子。……当然,这红头发存活的时间是有限制的,那就是开学前必须再染回去。”原来这背后隐藏着一段关于成长和理解的故事。小勇对红头发的渴望,或许正是他内心深处对自我认同和个性追求的一种强烈表达。

“原来是有故事的红头发呀!”我瞬间明白了吴姐的良苦用心,不由得为她敢于支持儿子“叛逆”的举动点赞,因为我们多数家长根本做不到像她这样。吴姐又说:“小勇大概也没想到我这么支持他,自从染了红头发,他学习可带劲了,不仅每天认真完成老师布置的作业,还主动多刷题。他似乎也不那么内向了,看到熟悉的人就大声打招呼,还约同学一起出去玩,似乎唯恐人家注意不到他的红头发。”说到这里,吴姐“咯咯”地笑起来。

也许,那半个夏天的张扬,让小勇找到了与这个世界不一样的相处模式;也许,吴姐这种完全包容式的理解,给了这个大男孩无限的勇气。而承载着这份改变与勇气的,正是那一头红头发——它不过是小勇青春期的又一次尝试,却成了他成长道路上的一个重要里程碑。他的精彩人生,才刚刚开始呢。

一本日记的魔法

■ 杨伟

女儿上初中后,脾气性格发生了明显变化。最显著的是遇事易激动、爱针锋相对、情绪化得厉害,有时活像个“疯丫头”。在她眼里,仿佛整个世界都在和她作对,因此,常常冒出过激的言语和行为。

去年的一天,女儿放学回家时一脸不高兴。我刚问:“怎么了?”女儿就吼了一声“菜包子”,一头冲进卧室,“啪”地摔上了门。

“菜包子”是女儿的同桌,以前两人关系挺好的,我估摸着,准是闹了什么别扭,或是发生了什么不愉快的事情。看她义愤填膺的样子,我心里清楚,这时候讲再多的道理,恐怕她都听不进去。青春期的孩子逆反心理正强,你越“教育”她,她越不服气,反倒像一匹桀骜不驯的野马,跑得更远。

于是,我灵机一动,找出一个精美的笔记本放到她的书桌上,轻声说:“公主呀,受委屈了吧?要是你觉得难受,就发泄出来,当‘菜包子’就坐在你的对面,把想反驳的话都写给她。”

女儿吃惊地看了我一眼,没表示什么。等我走出她的房间,听见里面传来笔记本摊开的声音。

第二天,趁女儿不在,我偷偷翻看了那个本子,忍不住哑然失笑。原来不过是“菜包子”见她长得又高又瘦,

给她起了个外号,叫“豆芽菜”。女儿洋洋洒洒写了好几页,空隙处还画了一幅漫画:把自己画得清秀、美丽,却给“菜包子”画了坛子似的身子、乱蓬蓬的头发,脸上还点满了“雀斑”。一旁的文字更是充满孩子气,有些胡言乱语,字迹潦草,但字里行间的火气明显散了不少。女儿的心情,明显好多了。

一周后,女儿放学回来,眉飞色舞地告诉我,她和“菜包子”齐心协力办了一期黑板报,超漂亮,受到了老师和同学们的表扬。那股喜悦劲儿,藏都藏不住。

我挤着眼睛逗她:“你不生‘菜包子’的气啦?”女儿脸一红,甩了甩头发,嘴硬道:“你女儿是那种小肚鸡肠的人吗?”说完飘然进了书房。

又过了一段时间,女儿和坐在她前排的男生起了冲突。那个男生个子比她高,凳子也比她的高,她就趁人不注意偷偷交换了凳子。男生发现后换了回去,女儿又换过来。男生再来换时,她直接把凳子摔了出去,说道:“个子高还坐高凳子,还让不让后面的人看黑板了?这公平吗?”

男生回嘴:“不服气找老师给你调座位好了,偷凳子算什么?”

一个“偷”字彻底把女儿惹毛了,她拽着男生的胳膊



就要去找校长理论。幸亏班主任及时赶来,事情才没闹大。

回家后,女儿的牢骚依然没停,说最见不得小家子气的男生,锱铢必较得像只老鼠。看女儿火气正旺,我没急着劝她,只是说她的比喻相当精彩。说着,我把那个笔记本放在她的书桌上,转身去厨房做她爱吃的菜了。

我走后,她果然奋笔疾书,转眼就写了七八页。吃晚饭时,我笑着打断道:“这位同志,你的战斗力挺强啊!一番‘枪林弹雨’之后,是不是舒服多了?”

女儿点头,欣然笑道:“爸爸,你还真有一套。别说,这种写日记发泄的方法还真不错!解恨,简直所向披靡,不仅环保,还能避免‘误伤’别人。”

她一边说,一边手拿筷子来回比画,仿佛一个武功高强的女侠。我心里暗笑,想她在日记里发泄时,也是这般畅快淋漓。

从此,女儿再有什么不开心的事,就会在那个“发泄日记本”上写写画画。经她同意后,我偶尔也会翻看。记的多是些琐碎小事:谁背后说了她的坏话,或是语文课上和老师辩论了什么、渐渐地,女儿的日记不单用来发泄,字里行间多了她对身边事物的看法,以及对兴趣、爱好、理想的描摹。那本子成了她梳理心灵的角落。

穿在身上的热爱

■ 张帮俊

在我之前的理解中,“动漫”不过是小孩子喜欢的动画片。直到女儿喜欢上动漫,尤其是迷上Cosplay(角色扮演),才让我读懂这份属于青春的热爱。

女儿是个十足的动漫迷,追动漫剧、看动漫电影、读动漫书、画动漫人物,只要是与动漫有关的,她都喜欢。要是和她聊起动漫,她能滔滔不绝说上半天。

一次,我忍不住打趣道:“都高中生了,怎么还沉迷动画片?”她立刻反驳:“这是动漫,不是动画片!”爸爸,你

真老土,说了你也不懂。”带着“动画片和动漫有啥不一样”的疑问,我查了资料才知道,动漫是动画与漫画的统称,内涵更广阔。

而女儿最痴迷的,是Cosplay,可以理解成“动漫真人秀”。为此,她还特意让我在网上帮她买了一套动漫人物的服装。她穿着动漫服饰摆姿势,我则充当她的“御用摄影师”。

女儿一直有个梦想,那就是去看动漫展。之前,几次展会都因为种种原因错过了。正好这周我有时间,便带她去了南京的动漫展。乘坐动车抵

达活动现场附近时,已经可以看到不少年轻人身着盛装,女儿兴奋得脸颊发红:“爸爸,快看,那是小樱,这是申鹤,他们的装扮好还原!”她说的很多人物我都不知道,不过,看到这么多造型各异的年轻人,我也饶有兴趣。

进入会场,更是热闹非凡。舞台上,有穿动漫服饰的人在跳角色舞蹈;签绘墙上,满是签名与手绘涂鸦。女儿兴奋地跑过去,用彩笔在签绘墙上留下了一句喜欢的台词。

因为共同的喜好,年轻人从四面八方会聚到此,让这里成了动漫的欢

乐海洋。他们讨论动漫角色,研究服饰细节、分享制作心得,热络地互相交流着。女儿还和一位穿白色古风服饰、手持宝剑的小姐姐合了影。

看着女儿愉快的身影,我忽然明白:这些动漫服饰不只是简单的“衣服”,更是他们表达热爱的语言、联结同好的纽带。

女儿兴奋地说:“下次展会,我也要穿自己定制的角色服来。”我笑着点头。青春飞扬的年纪,能为热爱的事物倾注热情,本身就是件幸福的事。