



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：18764175582  
QQ：541739910  
邮箱：qiwan2007@126.com

# 女儿是不是患了“美丽强迫症”

口述:李 颜(化名) 记录:舒 平

从哪儿说起呢?我和老公都是医生,平时生活很简单,也很忙碌,女儿小眉从小是姥姥带大的,有点娇气,但人很单纯,除了上学,就喜欢在家看动画片。她最喜欢看的就是《猫和老鼠》,从幼儿园起就喜欢,到上高中了,还喜欢看,经常一个人看得乐呵呵的。

但是,上大学后,情况就完全变了。小眉开始住在学校里,周末才回家,她宿舍的同学都是来自五湖四海。我听小眉讲,有一个长沙女孩长得挺漂亮,特别爱打扮,成天在网上买衣服买化妆品,也不好好学习,就公开扬言将来只要嫁个有钱的老公就行了。这些话,对小眉的触动特别大,她好像到那时候才知道,哎呀,《猫和老鼠》之外,还有另外一个花花世界。

然后,小眉就一下子来了个360度大转弯。先是对学习不上心了,周末回到家里,专业书再也没翻开过。接着,宣布要减肥了,她姥姥变着花样给她烧的排骨,她朝饭桌上看一眼,拿一个苹果就走人了,把她姥姥急得团团转;这还不算,她还背着我们喝减肥茶,上吐下泻,差点没把肠胃搞坏,就这样,还拼命节食。

跟着,向我们要钱买衣服买化妆品,想想她也上大学了,我们也都同意她好好打扮自己,但小眉完全走到另一个极端去了,跟着她的那些女同学,打扮得花里胡哨,还美其名曰走的是“日韩”路线。大冬天,她突然喜欢上穿裙子,还是超短裙、薄袜子,冻得双手双脚冰凉,这以后年纪大了,膝关节怎么受得了?

光是这些,已经够让人头疼,谁知道,小眉还有更惊人的想法,那就是,这个寒假,她想去韩国整容,她说她的鼻子太塌了,她一定要隆一个又高又挺的欧式鼻子。我一听,心都纠结到一起了。小眉是疤痕体质,她小时候我最怕她受伤,就算普通的注射也会在针眼处长出一个疤痕疙瘩,更别说是隆鼻了,可是小眉完全就走火入魔了,什么话也听不进去,闹得特别厉害,就是铁了心要去隆鼻。

没办法,我和她爸爸只好托了所有关系,到一些权威医院找专业人员咨询像小眉这样的疤痕体质到底能不能做隆鼻手术。有的医院说可以,有的说不可以,不管怎么说,美容手术的风险是有目共睹的,这些情况,小眉也知道,她自己也怀疑说,是不是得了美丽强迫症?为什么每天只要一照镜子,就想要隆鼻子啊打瘦脸针啊?

唉,平心而论,我们家小眉的确长得不是特别漂亮,但她皮肤白,稍稍有那么一点儿婴儿肥,从小到大,就像个洋娃娃一样,还是很招人喜欢的。但小眉自己却不知道为什么老是挺自卑的,动不动就嫌自己丑,要么就和我说,“我是不是心理有问题啊?”弄得我也特别着急上火,挺好的一个孩子,怎么就对自己这么没信心呢?

这段时间,我和她爸爸也一直在反思,是不是我们的教育方法不对?这么多年,我们俩都一心扑在事业上,对小眉的照顾太少了,所以现在也就理解不了她内心的想法。上个周末,趁小眉回家,我和她爸爸又和小眉谈了一次话,不是我们不同意小眉整容,但客观事实摆在那儿,万一整容效果不好,她有这个心理准备吗?周围不是没有隆鼻的例子,不是歪的,就是斜的,很多失败的,我一想就害怕,人生没有真正的完美,万一隆鼻失败了,小眉能接受吗?

这一次,小眉也很平静,她说,妈妈,小时候你说女孩子不能爱美,要好好学习,我听了你的;你还说,女孩子不要和男孩子玩,要好好学习,我也听了你的;到现在,我都没谈过男朋友,也不知道怎么把自己弄漂亮点儿,和别的女孩在一起,我真的很自卑。现在我长大了,我就是想做一个美容手术,让自己变漂亮点儿,你让我自己做主好吗?

我听了,鼻子酸酸的,然后,我就和小眉谈了一个要求。如果她一定要去整容,去之前,她得答应我,先找一个心理咨询师疏导一下,在排除掉她心理上的美丽强迫症之后,我们再尊重她的选择,希望到那时候,她再高高兴兴地做决定……



专家援助

## 整形不是漂亮的担保 漂亮也不是幸福的通行证

□ 知 尘(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

爱美之心人皆有之,尤其是年轻的女孩追求漂亮更是无可厚非,但凡事有度,追求美的前提是不能损害健康。节食、吃减肥药、冬天穿很少的衣服,表面看是追求美,其实是离美更加遥远。表面看是爱自己,渴望让自己更美丽,其实是摧残自己,不懂得爱惜自己。事实上,容貌普通的人占绝大多数,我认识许多姿色平平却非常可爱的女子,她们以喜悦的心接纳自己,笑容灿烂,知书达理,让人忍不住想起那句著名的话“女人不是因为美丽而可爱,而是因为可爱而美丽”。

对任何一个决定整形的人来说,在整形之前先做心理评估是非常有必要的。通过心理评估可以清楚自己真正的诉求是什么,能够接受什么程度的失败?我们的行为是为目的服务的。我为什么要整形?这是每一个上手术台前的人都必须问清楚自己的问题。

建议小眉在纸上写下这个问题,然后给出回答。是在接纳现在模样的前提下渴望更好看,还是根本不接纳自己?不漂亮意味着什么?漂亮又意味着什么?是单纯想变得漂亮,还是渴望通过变漂亮后获得利益,比如爱情、工作机会等?只有搞清楚自己的真实想法后,才能做出理性的行为。否则行动只能是盲目的,而盲目往往带来灾难。

现在有一种说法很流行,那就是拼到最后还是看实力,典型代表是林青霞和范冰冰。六十岁的林青霞出了新书,华丽变身作家,还美美地登上了顶级时尚杂志的封面。她靠的可不仅仅是美貌,更是实力。范冰冰的美是公认的,但她走到今天靠的更多是实力,貌美如花的女演员多了去了,但范爷只有一个。数年前有个花很多钱整成范冰冰样子的

女孩,电视台还做过一期真假范冰冰的专题。但现在她的名字早已被大家遗忘,我想了又想还是想不起来,更懒得百度。可见,即便整成范冰冰,也成不了范冰冰。小眉得明白,即便自己整得漂亮些了,以前得不到的还是有可能而且很有可能得不到,因为很多东西要靠实力获得,还要靠缘分。

现在我想问问小眉,如果知道整形后依然得不到想要的东西,整形的渴望还有多少分?如果不足80分(满分100分),我觉得那真没必要去下赌注了。对于瘢痕体质来说,整形真的就是赌注。我在医院工作,知道瘢痕体质的凶险。小小一个伤痕,就会长成蜈蚣,真的很可怕。这点,小眉必须重视起来,是否真有必要冒这个险。很多事情可以重来,比如衣服买坏了扔了再买,但有些事情没有回头路可走。

听小眉妈妈的诉说,似乎小眉对他们有很多怨言。小眉认为自己从小到大都听父母的,因为听了父母的,所以不懂得爱美,没有男孩子追求自己,所以她现在要自己做主做个美容手术。对小眉来说,做了这个手术是否就意味着获得了主宰自己人生的权利?从此有了独立处理事情的能力?我们医院最权威的整形专家说,当一个人真正可以把握自己和掌控生活时,再做整形手术更稳妥,因为那时成熟的心智可以更好地接纳失败。

在明白所有风险的前提下,如果小眉依然执著整形,那么,一定要去正规医院,找临床经验丰富的医生来咨询,真正有医德的医生一定会给出最中肯的建议的。必要时,寻找专业心理咨询师的帮助。祝福深深。

心理解码

### 不同酒风形成的心理真相

文/刘 妍 (山东农业工程学院心理健康中心主任)

酒是一种饮料,喜庆宴席少不了。在北方,酒又被某些人用作“祛寒剂”,每到隆冬季节,或淋雨受寒后,便喝上几盅取暖御寒;酒又是“麻醉剂”,有些人用酒浇愁,结果情况怎么样呢?借酒浇愁,愁越愁;酒还是“催化剂”,酒逢知己千杯少,至爱亲朋欢聚一堂,非得一醉方罢休;酒也是“热闹剂”,在宴席上,只要有了酒,气氛就会热闹起来。但是,经常发现有些人喝了酒后一声不吭,倒头就睡;有些人酒后变“话痨”;还有的酒后哭闹等等,这些现象如何形成的呢?精神分析理论中讲述的是每个人的行为导航和早年的心理防御直接相关,就是我们在处理情感、行为中都受到早年处理模式的巨大影响。就比如我们新买的手机为了其电池性能,第一次充电要对它充满释放,这样电池的性能就好,就似乎你第一次充电到了哪里它的记忆就到了那里,电池都有第一次的记忆,并且不断重复记忆,何况人类?

记得小时候有个一起玩耍的小朋友,总是很自豪地向我和姐姐展示昨天哪个叔叔喝醉酒后给她钱,并且酒醒后从不记得这个事。每每这个时候我和姐姐都羡慕无比,直到有一天,我和姐姐密谋等爸爸喝醉后主动出击,压胳膊、抱腿、掏包,令人费解的是无论他喝到什么程度,第二天都非常清楚我们从他身上掏钱的事实!

随着对心理学的热衷和探索,发现了这个有趣的心理现象:每个人都有自己的酒风并相对稳定,并且大多和第一次醉酒有直接的关系,一旦形成难以改变。就是第一次醉酒哭的,大多喝多都会哭泣;第一次醉酒钻桌子的,大多经常钻桌子;第一次醉酒后乱说话的,大多经常乱说话。所以,要形成良好的酒风就要好好把握自己第一次醉酒。我小时候的经历正是这样,那个叔叔的酒风就是醉酒后给钱从不记得,而我父亲醉酒就是睡觉并对其余事记忆犹新。记得我刚当辅导员时,“国庆”放假,有个大一新生想回家,但是他父母因在外打工,建议他留校,等春节时再回家,这个学生因此感到非常郁闷,所以就出去喝了酒,醉酒后还丢了手机,在情绪难以宣泄的情况下砸了宿舍的门窗,遗憾的是这是他第一次醉酒,所以以后无论情绪好坏都难以控制地会砸宿舍门窗,真是欲哭无泪,殊不知正是第一次醉酒行为为他以后不良酒风埋下了个人根。

每个人因为早年处理模式好、心理定势也好,带给我们很多的益处,尤其在行为方面,我们可以闭着眼就洗脸、刷牙、穿衣、做事,不用思考,完全依赖于我们的行为模式和心理定势。但是,也会带给我们困扰和刻板,如果你不断地重复某一件事,从生理学上讲,我们某些神经细胞就会建立起长期且固定的关系,比如:如果你每天都很生气,感到挫折,每天都很悲惨痛苦……那么,你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合,这就变成了你的情绪模式。同样的很多情况下,第一次发生或者初始化也会形成记忆和一定的模式,对以后的行为会有影响,这就是我们常说的强迫性重复。每个人都重复和追求以往所经历的熟悉的场景,我们就不难知道不同酒风形成的真相和原因。