



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年12月6日 星期日

知心事

做自己

□编辑：徐静 美编：继红

## 对不起这是看脸的时代

我的老家，在鄂赣皖三省交界处的一个小县城，以“黄梅戏”闻名。上到80岁的老婆婆，下到三五岁的小稚童，都唱得一嗓子黄梅戏。记得我的小学音乐老师，就天生一副好嗓子，唱起黄梅戏来余音绕梁。那位老师年轻时报考黄梅戏剧团，却屡屡落选，原因有三，不高，不美，不上镜。

可是，她的嗓子多好啊，像流淌的泉水一样动听。我、我的小伙伴们，包括家长们，都很惋惜。音乐课上，娇小玲珑的音乐老师坐在靠窗的一台老式脚踏风琴前，边弹琴边教我们唱《绿岛小夜曲》，那美丽的画面，到现在都记忆犹新。

到我大学毕业时，很不幸，以貌取人依然存在。我那时看梅姨和安妮·海瑟薇联袂主演的电影《穿普拉达的女王》很着迷，也幻想去本城一家杂志社上班。在网上投递了应聘简历、所发表的文章，也电话交流过，都很顺利。最后，去复试时却被Pass了。

很不甘心，追着应聘主管问原因。那位妆容精致的主管上下打量着我，似笑非笑地说：“我们这是时尚杂志。”顿时，我就像被戳破的气球，蔫头耷脑，很长一段时间都鼓不起勇气去挑战自己喜欢的工作。

还有一件伤心事，我上中学时，有爱出风头的臭毛病，靠着文笔马虎过关，成了当时《少男少女》杂志社线上小记者，然后，交了一位上海的笔友。那时流行写信，我都不记得当时写了多少信。当然，也互相寄了照片。那时候虽然没有美颜相机，但，我这个人，脸小，比较上镜，照片照出来比我本人漂亮了不是一点点。

何况，十几岁的女学生，再丑能丑到哪去？那位笔友自然是被我的照片蒙蔽了，说了许多不知天高地厚的话。我上大学那一年，两人终于约定见面，他到确确实实是1米8多的帅小伙子，可是我，却是“见光死”。

一晃又是十多年过去了，以貌取人依然是这个时代的通病，借助互联网的放大效应，一个人的看脸忽然就变成了一群人的“看脸时代”，在求职、恋爱、婚姻各个方面影响着我们的心情和情绪。网上有一个流行说法，叫做“颜值即正义”，长得好看，说什么做什么都是正确的。那么长得不好看呢？因为外形焦虑而整容的情况越来越多，更有甚者变成了一种上瘾。这在心理学上称之为：“躯体变形障碍患者”。这名词要是太绕口，也可以用它的别名形容——幻丑症。

前段时间，某著名短视频推出“迪士尼在逃公主”系列，吸引了许多人。一个长相普通的女孩子也满心欢喜去迪士尼拍了段游客视频，却被人嘲讽成了“被骂公主”，“长成这样，也出来发视频？”“迪士尼不仅有公主，还有恐龙”，真是满屏的恶意！

谁能想到，时代飞速发展，观念日新月异，到了2020年，一个人长得不漂亮不但在现实生活中要承受压力，就连在网络的虚拟世界也要遭受抨击和侮辱，这真的是你我所乐见的吗？

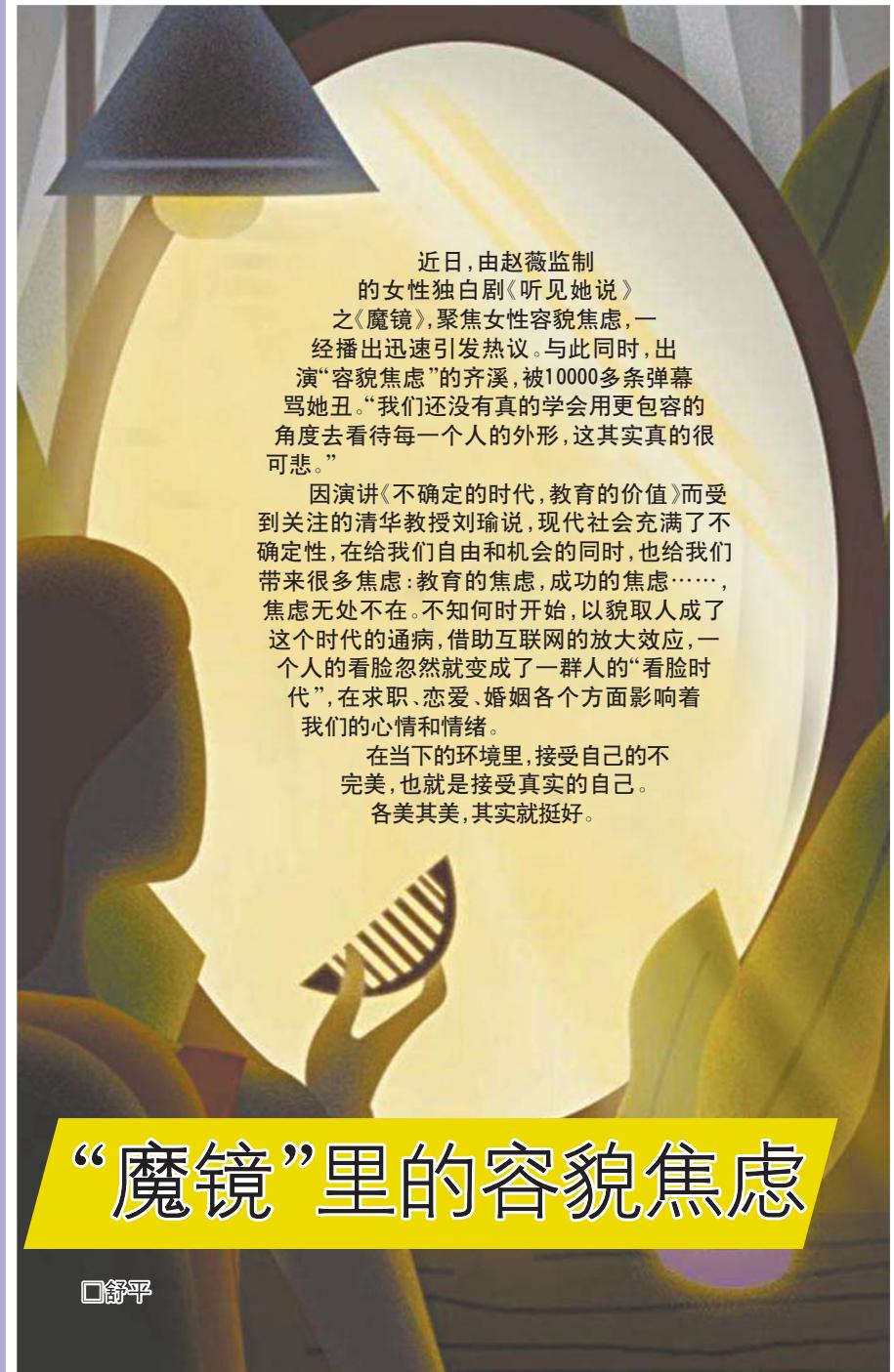
## 请接受真实的自己

丁真火了！“甜野男孩”丁真刷爆各大社交平台！这几天，打开手机，就能看到丁真。第一眼，我真没有觉得丁真多么帅，毕竟看小鲜肉看习惯了。但是在从众心理驱使下，我还是仔仔细细刷了N遍《丁真的世界》。

丁真，全名扎西丁真，是四川甘孜理塘县一个普普通通的藏族小伙子，一次偶然的机会被摄影师拍到，上传到网上，因他与众不同的“野性与纯真并存”，意外爆红。有了心理学上的光环效应，果然再看丁真，就有了不一样的美。

最吸引我的，是丁真那双清澈明亮的眼睛，笑起来，纯真无邪，的的确确充满了治愈人心的力量。因为对丁真的关注，丁真的家乡四川甘孜理塘也一并进入了网友们的视野。那直插云端的雪山，那一望无垠的草原，那无边无际的蓝天白云，还有自由自在奔驰的骏马，也美得让人怦然心动。

网上有很多文章在讲丁真爆红的原因，其中之一，便是丁真的纯真，纯粹，是众人期待中的一束光。而无论外界的声音怎样热闹喧哗，丁真不过是做了最真实的他自己而已。也正是他的这份真实纯粹，



近日，由赵薇监制的女性独白剧《听见她说》之《魔镜》，聚焦女性容貌焦虑，一经播出迅速引发热议。与此同时，出演“容貌焦虑”的齐溪，被10000多条弹幕骂她丑。“我们还没有真的学会用更包容的角度去看待每一个人的外形，这其实真的很可悲。”

因演讲《不确定的时代，教育的价值》而受到关注的清华教授刘瑜说，现代社会充满了不确定性，在给我们自由和机会的同时，也给我们带来很多焦虑：教育的焦虑，成功的焦虑……，焦虑无处不在。不知何时开始，以貌取人成了这个时代的通病，借助互联网的放大效应，一个人的看脸忽然就变成了一群人的“看脸时代”，在求职、恋爱、婚姻各个方面影响着我们的心情和情绪。

在当下的环境里，接受自己的不完美，也就是接受真实的自己。各美其美，其实就挺好。

## “魔镜”里的容貌焦虑

□舒平

唤醒了我们内心深处的憧憬。

我们也想像他一样，呼吸着纯净的空气，无拘无束地躺在草地上，享受阳光的照拂，不焦虑，不被无处不在的压力压迫得睡眠不好，大把大把掉头发。我们还想像他一样，皮肤晒成健康的黑红色，脸上有斑点也丝毫不在意，头发乱糟糟的也很可爱。

一句话，我们也渴望做最真实的自己，什么高矮胖瘦，什么燕瘦环肥，什么诗和远方，都统统一边去吧。可是，不可能！人，若从小戴着桎梏长大，是不可能彻底返璞归真的。此时此刻，这个要化了妆才能出门，没有美颜相机无法拍照的我，也是我自己的一部分。

在当下的环境里，接受自己的不完美，也就是接受真实的自己。人，生而有漂亮，有不漂亮，有天资聪慧，也有反应愚钝的，这是父母给的，不是我们自己能选择的。就像树上结的红苹果，又红又香，人人都喜爱，可是，不巧，我就是一棵枣树上结的不起眼的冬枣，我也又甜又脆，很有营养啊。

接受真实的自己，也意味着，无惧外界的评头论足。大咖颜宁就霸气回怼：“我美不美丑不丑关你事？逻辑很简单：如果我乐呵呵地听人夸‘漂亮’，就同样该忍受别人说丑。恰好我也挺喜欢我自己的外貌，喜欢我的皱纹，喜欢观察我的头发有多少变白，只是因为外貌是爹妈各种特征的组合，皱纹白发是我努力工作留下的记录。但这不关别人任何事！”

真正有关系的，是我们自己，生而漂亮，谁都艳羡；如果不能，也起码自己要喜爱这个已然长成歪瓜裂枣的我自己，要知道，有机蔬菜水果的标配，就是——歪瓜裂枣虫子眼儿，说明我们是原生态的，新鲜绿色，清新健康。

## 美应该是多元的

除了无条件爱自己，我还希望，我们的审美可以更多元一些，更包容一些，更善待别人一些。那些可以靠脸吃饭的人，是老天爷赏饭吃，其他的人，靠的却是拼尽了力气的努力，你可以假装看不见，但是不要嘲笑，更不要侮辱。

在今年的金鸡奖颁奖典礼上，长得小

鼻子小眼睛的周冬雨获最佳女主角奖，这也让她成为了继周迅、章子怡之后的第三位“三金大满贯”得主，即金马、金像、金鸡三金大满贯得主。周冬雨激动发表感言：“都听说过丑小鸭变天鹅的故事，原来我小黄鸭也能变成金鸡。”让人听了无不莞尔一笑。

曾经，还没出名的周冬雨，在美女如云的娱乐圈，自卑得不敢抬头，现在却自信满满，顾盼生辉。网友评论说，果然成功让人光环加持，但是，她这只小黄鸭到底不是白天鹅，哪怕已经是三金大满贯，网络上依然有铺天盖地的质疑、指责、辱骂、冷嘲热讽，还有一大堆骂她长得太丑的。

这就过分了，评论演技可以，但是外貌羞辱，无论是对周冬雨这样的公众明星，还是“迪士尼在逃公主”里的那位普通女孩，都非常low，是肤浅又没有素质的表现，千万不要被它所困扰。

如果对外强求不来应有的尊重和善意，那就修炼自己的内功，让自己内心强大，形成一个“内聚性自我”，它会让你变得更完整、更丰富、更坚定，哪怕知道自己只是一株最普通的狗尾巴草，也会向阳而生，朝气蓬勃。

多年以后，我再见到我的小学音乐老师，她已经是两个可爱小宝宝的祖母，她的儿子也是老师，教高中化学，她笑眯眯地说：“比我厉害多了！”看她笑容可掬，知足常乐的样子，觉得真好。

我自己，没有在杂志社上班，但也依然从事自己喜爱的文字工作，曾经有一位执着的读者一再要求和我见面，我坚决拒绝，不是害怕“见光死”，而是，早过了虚荣的年纪，只想踏踏实实做自己喜欢的事。

清华教授刘瑜说，现代社会充满了不确定性，在给我们自由和机会的同时，也给我们带来很多焦虑。教育的焦虑，成功的焦虑，焦虑无处不在，真的不希望，我们还要增加一个外貌的焦虑，这不是在和自己强大的基因过不去吗？

走在大街上，听见满大街的都在喊，“美女”“小姐姐”，我有时候会觉得很有意思，就像看安徒生童话《皇帝的新装》，但是也只是觉得好玩而已，没有一丝一毫的嘲笑，想出这么受欢迎的称呼的人一定是个鬼才。

美女们，愿我们各美其美，都拥有自信自由美好的人生！