



求助热线——

讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840

QQ: 874273209

邮箱: diyaj3988@163.com

可恶的赘肉 让我自卑得羞于见人

□求助人:子萱(化名) 记录:小雅

我今年上大二,本应无忧无虑,享受美好校园里的青春时光,可我却整日心事重重,极度自卑。1.58米的身高,156斤的体重,大家一看这俩数字就知道我自卑的原因了。别的女孩婀娜多姿,能穿各种鲜亮美丽的衣服,再看看我,虎背熊腰,一身赘肉,除了穿T恤就是加肥的特大号,而且几乎都是黑色,就图个显瘦。

小时候我就很胖,“胖墩”是奶奶对我的昵称。不过,那时的胖是可爱,身体棒的表现,我从未因胖而感到自卑。后来的两件事让我明白,一个胖女孩注定要受到他人的调侃,尽管他们不是有意的。

记得刚上初二,临近元旦,老师挑选了几位女生跳舞,其中就有我。坦白说,我长得并不难看,否则老师也不会挑中我。那天放学后,一进家门,我兴高采烈地告诉妈妈,说这几天回来稍晚点,老师让我们排练舞蹈。我妈好像听到不可思议的八卦新闻,盯着我上下打量了一番,笑着说:“就你这体型还跳舞,别把人家的舞台给压塌了。”我知道,这是句玩笑话,但它植入我心中的则是巨大的耻辱感,至今我都记得妈妈当时戏谑的表情。

另外一件事是在高三。情窦初开的小女生,难免有偷偷钟情的男生,我也不例外。有一次,我和心生爱慕的那个男生讨论“想去哪个城市读大学”。他的愿望是去厦门,我顺口就来了句,“我也去厦门。”“好啊,等台风来了,以你的面积,绝对能保证我不被台风刮跑。”我哈哈大笑,将尴尬掩饰成打闹逗趣的场面。想不到我在人家心目中竟然有这般“用处”。我恨死了自己,为什么豆蔻年华要和可恶的肥胖不离不弃?!

高三那年,我拼命地减肥,发誓要以曼妙的身材走进大学。然而,适得其反,瘦的速度永远赶不上吃的速度。我还有个毛病,学习紧张或遇上难过的事情,反倒更想吃东西。每当饱餐一顿后,负面情绪就会有所好转,可罪恶感也紧跟而来,甚至用手抠喉咙,想吐掉刚吃进去的食物。我真没出息,在周而复始的进食与后悔中,上大学时又胖了4斤,到现在我也改不掉这个坏毛病。

因为自卑,我特害怕被孤立,不论做什么,心里总绷着一根弦,时刻提醒自己,不要得罪人。讨好似乎成了我的处事方式,可内心真的很委屈。比方说,室友A邀请我加入围棋社团,而我并不喜欢围棋,也不想因拒绝而得罪她,只好违心地去参加社团活动。住在我上铺的B,是个不拘小节的女生,喜欢随手扔东西,瓜子皮、果核经常被她丢得满地都是。尽管心里极度讨厌,但我仍然面带微笑,替她打扫“战场”,以示我的不计较。再说C,我都快成她的贴身丫环了,打饭、捎东西、收快递,全让我帮忙,她还美其名曰“你得多活动,有助于减肥。”

“老好人”是室友给我起的外号,其实我挺瞧不起自己的,为什么要讨好她们?莫非胖就该低三下四吗?但我害怕拒绝,如果我做“恶人”,她们肯定不会喜欢我,我只能把怨愤和苦恼闷在肚子里。

除此之外,“社交恐惧”也是令我最头疼的一件事。我不愿去人多的地方,也不敢和别人对视,说话时,眼睛总是下意识地盯着地面。尤其害怕面对身材高挑的女生,我就像丑小鸭站在白天鹅面前,拘谨得无地自容。男生就更别提了。有一次,学校组织诗歌朗诵,老师安排我和一个帅气的男生搭档朗诵。可想而知,我的表现多糟糕:面红耳赤,声音颤抖,优美的诗句被我念得结结巴巴,语无伦次,老师只好换人。

为了克服恐惧的毛病,今年暑假我特意找了份发传单的兼职。当我站在摩肩接踵的人群中,紧张感又来了,手脚发凉,心跳加速,死活不好意思把手中的传单送出去。而且,使我尴尬的是,越紧张越想上厕所,从卫生间出来,我又要不停地洗手,仿佛唯有如此才能获得平静的心绪。发传单又不是要我的命,我到底怕什么?为什么就不敢和陌生人接触?对此,我自己也是困惑不解。

如果肥胖仅仅是外形的难看,我也就认了,但它严重影响了我的快乐心情和正常心理。为此,我不停地运动,假如哪天没做运动,就会惶惶不安,生怕再长几斤肉。但是,可恶的体重只增不减,我都快愁死了。



专家援助

悦纳自己爱自己 是瘦身成功的第一步

□木子:国家二级心理咨询师:

对爱美的花季女孩来说,子萱这样的体重,的确是种困扰,也容易引发不合理信念,导致自卑和低自尊。子萱因为超重而自卑,害怕被人瞧不起,害怕别人不喜欢甚至讨厌自己,所以违心地去讨好别人,内心感到委屈、愤怒、伤心、无助。通过心理辅导,这些负面情绪都能得到有效处理。每所高校都有专职的心理咨询师,子萱应尽快寻求他们的帮助。

从心理学角度来看,子萱的烦恼不是超重本身引起的,而是她对超重的解释引起的。心理学上有一个著名的ABC理论。A代表事件,B代表解释,C代表结果。以子萱的案例来说,超重是A,自卑是C。子萱的解释是:因为我超重,所以我自卑。这个解释就是B,代表观念。引起结果的不是事件,而是观念。不同的观念导致不同的结果。

在我们身边,超重的人很多,但并不是每个人都会像子萱一样自卑。正在如火如荼热播的《中国好声音》第二季里,小胖林育群走到哪里都受到粉丝的热烈欢迎。显然,他对超重的解释一定和子萱有很大的不同,他本人也不会因为超重而自卑和讨好别人,否则他不会成为今天的小胖。很多人都喜欢的韩红,我想她更不怕台风,但是,面对类似的调侃,我想她不会产生低自尊,因为她的内心足够强大,她明白,她的价值与她的体重无关。雅安地震后,韩红迅速行动起来,以充满正能量的歌声声援灾区。子萱不妨想一想,为什么韩红没有因为超重而恐惧社交?这是因

为,韩红对超重的解释不同于子萱。她不认为超重是自卑的理由,更不认为超重就低人一等,她以喜悦的心接纳了自己的超重。

接纳自己的超重,接纳自己现在的样子,然后科学瘦身,这是我对子萱的建议。首先去医院做个全面检查,排除生理性疾病,比如内分泌失调引起的超重对应症治疗。把好声音学员李代沫曾经350斤的照片下载下来,和他现在的照片一起贴在墙上,告诉自己,总也瘦不下来,是因为自己瘦身的决心不够,行动力不够。对子萱来说,单纯靠自己的力量也许有些困难,不如参加一个健身俱乐部,在教练的指导下从饮食和运动两方面来调节,相信一定能成功减重的。减重最主要的目的是健康,因为超重让身体各个器官都超负荷工作,尤其是心脏。

人不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。这句话虽然说得有些烂俗了,但是,很有道理。最后,我想对子萱说,如果你自己都不接纳和爱自己,又如何奢望别人接纳和爱你呢?每天的晚饭少吃一点,并尽量清淡。睡前,顺时针按摩腹部50圈,逆时针按摩50圈,让肠胃保持好状态。每天醒来,先喝一杯柠檬水,然后对着镜子微笑,大声对自己说,好可爱啊,你真的好可爱啊,接着做伸展运动,让身体最大限度舒展。心理辅导、合理饮食、科学运动,坚持一段时间,就一定能看到效果的。加油,子萱。

心理词典

杨二车娜姆的 酸葡萄心理

□知尘:国家二级心理咨询师

最近,杨二车娜姆发博文,说天才的女人都不适合结婚,比如她和王菲。这让我想到了那只吃不到葡萄就说葡萄是酸的狐狸。我们都听说过这个古老的故事:狐狸来到了葡萄架下,它发现自己的个头一辈子也无法吃到葡萄,因此它想,这个葡萄肯定是酸的,吃了也难受,不如不吃吧,于是它心情愉快地离开了。狐狸运用的便是人类众多心理防御机制中非常普遍的一种,即合理化,也称“酸葡萄效应”。心理防御是指将不愉快的情感的某个组成部分、想法、感觉或两者移除到意识的觉察之外的一种心理操作。这种心理操作能让我们在纷纷扰扰酸甜苦辣的生活中,尽可能地保有相对愉快的心情。普遍认为人类的心理防御有一百零一种,合理化是其中比较普遍的一种。

狐狸吃不到葡萄,就说葡萄是酸的,这样,它吃不到葡萄,就不会感觉特别沮丧和难过。它把自己吃不到葡萄这件事,以葡萄是酸的来合理化了,或者说自我安慰了。杨二车娜姆无论如何都是婚姻的失败者,她把自己婚姻失败这件事以天才女子不适合结婚来合理化了。如此,失败的婚姻就不会过多干扰到她内心的幸福感,更不会给她挫败感。但显然,狐狸也罢,杨二车娜姆也罢,都是主观论断。葡萄未必是酸的,天才女子也有的是婚姻幸福的典范,比如李清照、杨绛、林徽因。

虽然杨绛女士和林徽因从没自诩过是天才,但在大家的心中,她们才是真正的天才。呵呵,酸葡萄心理无所谓好与不好,任何一个人,只要他运用合理化的解释,能够让自己感觉舒服,就是有效的心理防御机制。但是,由此而做出一个非常主观的论断,却是不妥的。心理成熟的读者朋友,你一定要知道,葡萄未必是酸的。

古语心解

对自己的 情绪负责

□王小雷:国家二级心理咨询师

“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。假如这位暴躁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。