



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qjwan2007@126.com

# 27岁,迈不过“青春痘”的烦恼

口述:安武 记录:舒平

从18岁开始,我的脸上就“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”。真的,到现在,我都没弄明白,突然之间,我的脸上怎么就长满了青春痘呢?周围同学也有长痘痘的,顶多也就那么芝麻绿豆大的几个,不像我,满天星星似的长满了一脸。但怎么说,当时的烦恼,还是少年维特式的烦恼,总觉得过一阵子就好了。

我们家里就我这么一个独生子,我爸是大酒店里的厨师,成天乐呵呵的,他总是满不在乎地说:“怕什么,长痘痘说明你长大了呀!”我妈是工厂里的技术员,很爱整洁,她是挺发愁的,我长痘痘以后,她很积极地带我去看医生,找偏方,家里吃的用的东西都很注意,原来她最爱吃我爸炒的辣子鸡,我长痘痘以后,家里就基本上不吃辣了。

但可悲的是,从18岁开始长,长到27岁,我最好的青春年华都在“战痘”,直到现在仍然没有结束。我爸早不提“你长大了”的事了,倒是我妈,一边发着愁,一边还在继续想办法。我不喜欢出门,更不喜欢逛街,我妈就把我当个小孩子,变着花样给我买许多的衣服,粉红,粉绿,杏黄,都是很萌的色彩,我不穿,我觉得我的世界里只有灰色,但我妈说:“穿得漂亮,人就有精神了!”

好吧,我穿着今年最流行的荧光绿去上班,男同事都笑我“够靓”,女同事还是离我远远的,好在我干的也是技术活,不需要凑到人堆里去,每天上班打开电脑,长不长痘,电脑不管那一套。可是,我妈急啊,还有我那年迈的姥姥也急啊,我都27岁了,从没谈过恋爱。有那么N次,在网上和女孩子们聊得挺好,可是,好不容易鼓起勇气,一见面就是见光死,太摧残人了!我知道这都是那一脸痘痘惹的祸。

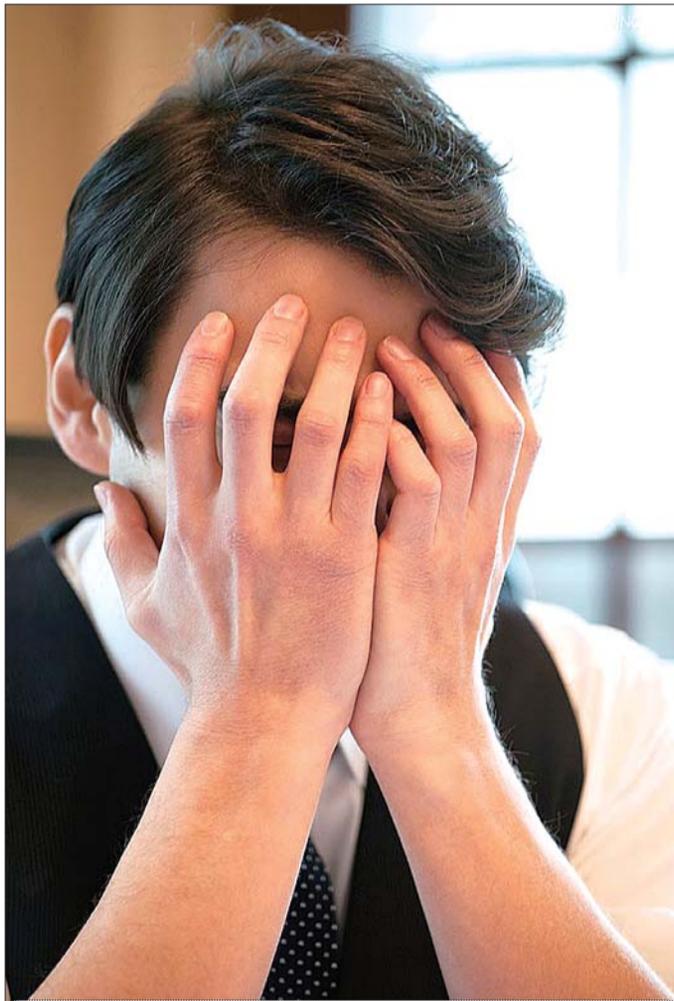
今年夏天,在我妈一再督促下,我开始去驾校学车,这么多年来,第一次站在人群里,站在强烈的阳光下,我感觉我整个的脸庞都滚烫滚烫的,我虽然个头接近一米八,但内心却还是一个惶恐的小孩子,不敢靠近人群,尤其不敢靠近女生。

车队里,有个女孩,脸上也七零八落地长了许多痘痘,抹了粉,依然看得见那些痘痘在闪着红光,女孩个头高高的,打扮得挺时髦的,最主要的是那个女孩胆子大,放得开,笑起来哈哈的,我见了不知不觉就挺羡慕她的大胆,也许多多少少也有些喜欢她吧。那个女孩高高在上地总喊我“打水去”,我就高高兴兴地拎着水壶打水去。我学车学得快,连教练都夸我悟性好,但那个女孩一点车感也没有,教练发起火来骂她“长的什么脑子”,她还是嘻嘻地笑。我就主动教她,她也乐呵呵地学,感觉挺好的。

一起学车的大姐们就开我们的玩笑说:“你们俩倒挺般配的!”我听了,心里乐开了花,谁知道,她立马说:“谁再开这样的玩笑别怪我翻脸啊!安武不是我喜欢的类型!”霎时间,我的脸上就像千根万根刺扎在上面,疼得我抬不起头。

这种深深的刺痛,已经不再是单纯为了青春痘烦恼了,它让我清晰地看见了自己内心深处的道道伤痕,比脸上的痘痘还要惨不忍睹。有一位老大哥劝我说:“赶紧的,买一套新房,买上小车,还愁找不到媳妇吗?”我老爸更直接,他说:“都是你妈惯的,多大事,搞得跟SARS病毒似的!早说了,该吃吃该喝喝!”我爸有时候就自己炒一盘辣子鸡,喝上两瓶啤酒,气得我妈几天不搭理他!

有时候,我真想像我爸一样,无所谓,大夏天,胡子拉碴的,穿着背心短裤,怎么舒服怎么来,可我已经做不到了,我已经习惯了,每天对着镜子用洗面奶仔仔细细地洗脸,出门穿着干净的polo衫,既喜欢女孩子们放肆的大笑,又害怕她们哪怕一丁点儿的嘲笑。比起我脸上的青春痘,我内心萎缩成一团的伤疤更可怕,这些伤疤十年来聚沙成堆,已经成了我内心的暗疾,哪怕站在最明媚的阳光下,也一团阴暗。这就是我的青春年华吗?太悲惨了吧?我还有咸鱼翻身的那一天吗?



专家援助

## 因上努力,果上随缘

□知尘(国家二级心理咨询师)

青春痘的学名是青春期痤疮,属于皮肤病的一种。因其好发生在面部,影响容颜,所以爱美的年轻人常常为此而苦恼。

有这样一组调查数据:12~24岁青少年痤疮的发病率高达85%,25~34岁青年人痤疮的发病率为8%,35~44岁的中年人痤疮的发病率也有3%;青春期男孩的痤疮发病率几乎为100%,青春期女孩痤疮发病率为90.6%;中、重度痤疮占痤疮患者总数的1/4。可见,青春期痤疮是非常普遍的,安武则属于比较严重的那种。

在我们身边,难见到长痤疮的人,但是,像安武这样因为痤疮而非常自卑从而不愿见人逃避社交活动的并不多。究其原因还是一个心态的问题,一件事,你把它当事,它就是天大的坎儿,不把它当事,就不会产生太多的困扰。安武妈妈和安武就把安武的痤疮非常当事,两个人的焦虑互相影响,结果是更加焦虑,而焦虑永远是痤疮的朋友哦。安武的爸爸则淡而化之,他并不觉得这个痤疮是要命的事,所以心态比较平和,但安武显然认同妈妈,如果他认同爸爸,那么,痤疮就不会带给他如此深的困扰。

态度是非常重要的,态度决定一个人的心态,也决定一个人的行为和心态,所以改变态度是关键,而改变态度需要以正确的眼光来看待事情。事情本身并不能带来困扰,是我们对事情的负性解释带来困扰。

我们每个人都不是完美的。安武因为痤疮而困扰,但个子矮小的张三或许非常羡慕安武一米八的身材,而饱受鼻炎困扰的李四或因为腋臭自卑的王五或许觉得痤疮根本

不是问题。所以,安武首先要改变对痤疮的态度,在积极治疗的同时接纳它,和它和平共处。牡蛎因为吞进沙子而难受,又吐不出来,于是它分出一部分精力和养分包裹住沙子,沙子变得不那么刺痛,它得以和沙子和平共处,也越来越觉得沙子是自己身体的一部分。痤疮就是沙子,它和平共处是安武应努力做到的。

因为痤疮而远离安武的人,只能说明他们不够成熟,停留在以貌取人的低水准。一个事实是,只要安武有足够的人格魅力,就一定能打动好姑娘的芳心。治疗痤疮不仅是长期的过程,更必须走在正确的道路上才能达到好的效果。我不知道安武是如何治疗痤疮的,但电脑本身就是导致痤疮的一个重要因素。安武要想治疗痤疮,就必须远离电脑。上班就打开电脑和电脑为友,痤疮绝对好不了。中医治疗痤疮效果很不错,尤其是针灸拔罐,效果非常好,安武一定要到正规的医院做治疗。心情放松非常重要,想想看,人家一起学车的女孩子都不怕脸上的痤疮,一个大男孩怕啥?说到这里,我个人认为安武存在一些错误的认知,比如认为女同事是因为他的痤疮而远离他,一起学车的女孩拒绝他也是因为他的痤疮,当安武习惯以错误的认知而解读问题时,他的自卑会越来越深,内心会越来越压抑,痤疮也会越来越严重,形成恶性循环。祝福安武早日从痤疮的阴影中走出,佛家有句话非常好,因上努力,果上随缘。就是说,我们在可以把握的部分尽力而为,最终的结果则顺其自然。若真能做到这点,就不会有什么压力和困扰了。

趣味心理学

## 7只狐狸,7种心理防御机制

□史静

7只狐狸,在面对同种情况下,有着7种不同的行为表现。7只狐狸,7种心态,也恰恰反映了在人群中存在的常见的心理活动。每种心态,都代表着人的心理防御机制。如果发生类似的事情,你会如何处理?

有一个古老的故事开头:在一位农夫的果园里,紫红色的葡萄挂满了枝头,令人垂涎欲滴,当然,这种美味也逃不过安营扎寨在附近的狐狸们,它们早就想享受一下了。

第一只狐狸来到了葡萄架下,它发现葡萄架要远远高出它的身高。它站在下面想了想,不愿就此放弃,机会难得啊!想了一会儿,它发现了葡萄架旁边的梯子,回想农夫曾经用过它。因此,它也学着农夫的样子爬上去,顺利地摘到了葡萄。

**心理分析:**这只狐狸采用的是就是问题解决方式,它直接面对问题,没有逃避,最后解决了问题。

第二只狐狸来到了葡萄架下,它也发现以它的个头这一辈子是无法吃到葡萄了。因此,它心里想,这些葡萄肯定是酸的,吃到了也很难受,还不如不吃。于是,它心情愉快地离开了。

**心理分析:**这只狐狸运用的是心理学当中经常提到的“酸葡萄效应”,也可以称为文饰作用或合理化解释,即以能够满足个人需要的理由来解释不能实现自我目标的现象。

第三只狐狸来到了葡萄架下,一看葡萄架比自己高,愿望落空了,便破口大骂,撕咬自己能够得到的藤,正巧被农夫发现,一铁锹把它拍死了。

**心理分析:**这只狐狸的行为我们称它为“攻击”,这是一种不可取的应对方式,于己于人都是有害无利的。

第四只狐狸来到了葡萄架下,它一看自己的身高在葡萄架下显得如此的渺小,便伤心地哭起来了。它伤心为什么自己如此矮小,如果像大象那样,不是想吃什么就吃什么吗?它伤心为什么葡萄架如此高,自己辛辛苦苦等了一年,本以为能吃到,没想到是这种结果。

**心理分析:**这只狐狸的表现我们在心理学上称之为“倒退”,即个体在遇到挫折时,从人格发展的较高阶段退到人格发展的较低阶段。

第五只狐狸来到了葡萄架下,它仰望着葡萄架,心想,既然我吃不到葡萄,别的狐狸肯定也吃不到,如果这样的话,我也没什么好遗憾的了,反正大家都一样。

**心理分析:**这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”,即把自己的愿望与动机归于他人,断言他人有此动机和愿望,这些东西往往都是超越自己能力范围的。

第六只狐狸来到了葡萄架下,它站在高高的葡萄架下,心情非常不好,它在想为什么我吃不到呢?我的命运怎么这么悲惨啊,想吃个葡萄的愿望都满足不了,我的运气怎么这么差啊!越想它越郁闷,最后郁郁而终。

**心理分析:**这只狐狸的情况是“抑郁症”的表现,即以持久的心境低落状态为特征的神经性障碍。

第七只狐狸来到了葡萄架下,它尝试着跳起来去够葡萄没有成功,它试图让自己不再去想葡萄,可是它抵抗不了,它还试了一些其他的办法也没有见效。它听说有别的狐狸吃到了葡萄,心情更加不好,最后它一头撞死在葡萄架下。

**心理分析:**这只狐狸的下场是由于它心理不平衡造成的,在现实生活中我们经常会遇到类似的“不患无,患不均”的现象。很多人在与别人比较的时候,因为心理不平衡选择了不适当的应对方式。