



## 死要面子活受罪 ——不做别人眼中的自己

文/李小舟 (济南阳光心理研究中心主任)

### 婚姻中的男人需要“面子”

男人爱面子,是众所周知的。男人的主要心理需要是被尊重、被欣赏、能力被信任,付出被感激。而很多前来咨询的夫妻,他们的婚姻之所以出现问题,大多是因为妻子不了解丈夫对面子的心理需要。有位妻子因为不分场合地点,张口就指责埋怨丈夫,即使丈夫当面不反驳,也会把愤怒积压在心里,日久天长,压抑的愤怒就会引爆。有的丈夫会当面回击,妻子更加气愤和委屈,于是家庭战争升级。男人有时表面看似不在意,但在面子上,男人内心很脆弱、很敏感。

一天,小张和老公为事又吵起了架,一气之下她找到了老公单位的领导“说理”,领导说这是家事,让小张回家处理。小张觉得一个人势单力薄,就搬来娘家人当“救兵”。结果没想到,她不但没有“治服”老公,老公反而不回家了。这时她才意识到自己也许做得过分了。在咨询室里,沉默的老公终于开口,他认为家里这点小事至于

闹成这样吗?他觉得妻子的行为让他在外人面前颜面尽失,无地自容。妻子这样做不仅不会让他承认错误,只会雪上加霜。妻子了解了丈夫的心理之后,表示以后处理问题先要冷静,要先考虑到丈夫的面子。家里的事情在家内处理,不要轻易寻求外援,这样只会把问题搞复杂。小张认为,看来婚姻幸福的条件之一是互相给对方“留面子”!

### “恐乡”的“面子心理”苦不堪言

“害怕回家丢面子”是很多从农村出来上学或自主创业的人不敢回老家的原因之一,因为每次回家都会被父母和亲戚问来问去:升官了吗?发财了吗?媳妇是白富美吗?嫁了高富帅吗?如果是,自己肯定很有面子,接着亲戚们就会夸你有本事有出息,以后进城找你请多关照。如果混得不好,你会觉得没面子,好像贴上了“没出息”的标签。所以“恐乡”成为一种心理状态。

小刘大学毕业后在城市工作了3年多,母亲今年过生日,收入较高的他却为回家发愁。父母就这么一

几千年来,中国人都对自己的面子问题投入了极大的热情。《中国青年报》一项调查显示,93%的受访者好面子。现实生活中,很多人为了面子奔波劳碌一生,总想让别人高看自己一眼,结果留给自己烦恼一堆。“打肿脸充胖子”是很多人的生活状态和心理需要。太爱面子,对自己是一种负担,给自己造成不必要的心理压力,就像郭冬临饰演的小品《有事您说话》一样,赢了面子,累了身子,输了里子。

个儿子,身边有个女儿。父母常在亲朋好友面前夸耀小刘有本事,亲戚们认为他早就事业成功发了财。而实际情况是,小刘在城市只属于

### “优雅十堂” 开篇语

### 姿势难看赢了也是输了 ——“轻心理”塑造好形象

在心理版上开一个关于形象的专栏,似乎有点跑题。所谓“形象”,不就是服装搭配美容塑身那些属于时尚版的东西吗?未必。除了那些可见的“硬件”,人的性格、情绪等心理特性的外化,也是构筑形象的重要因素,而这些因素在人们展现自我价值、联结人际关系、达成既定目标的过程中所发挥的作用,远远超过其他。类似我们常说的“气质出众”、“气场强大”、“魅力非凡”,就是这些因素发挥作用的结果。

如何优化心理形态,使之产生积极映射,从而让我们拥有更好的形象,这是应用心理学在个人发展与社会、人际领域关注的内容,其中包含自我认知体系的建设与完善、情绪的管理、人际联结的技巧等等。我们将之聚焦到“优雅”这个点上,推出十篇“轻心理小品文”,希望以既实用又有趣的形式,为读者提供帮助与启发。优雅,是情绪的平衡,是举止的尺度合宜,是人际关系的和谐,是健康心理与生活美学的融合。女作家亦舒曾说:“姿势难看,赢了也是输了”。在当前难免匆促浮躁的社会,为自己灌注一些平和、宽容、自持的优雅精神,或许会使你成就内心更强大的自己。而在轻松运用心理学面对人生的命题中,我们讨论的,是形象,又不仅仅是形象那么简单。



### “优雅十堂” 系列(1)

名字里有个萌字的姑娘,很久没恋爱。她说自己明明付出许多努力,向淘女郎学穿搭、保养皮肤化裸妆、每月辟谷一天保持49公斤体重、接人待物manner周全,怎么就吸引不到异性呢?上学时交往的男友,无惊无险相识分手,没留下什么动人记忆;现在身边的男同事男客户,工作合作没没问题,却从来都懒得八卦她,至多一句“好像人还不错”;就连同性朋友,好像也没谁夸过她漂亮、有味道等等。存在感似有还无,让萌姑娘委屈又疑惑。

换审视的眼光细看她。果然,若打分,应该处处都在85以上,但总体……过目即忘,更别谈吸引。我们大概每天都会遇见一百个这样的姑娘,在职场商场车上街上,面目模糊地来了又去。她们未必不好看,不得体,甚至某些地方不比那些令人惊艳的女性差,可就是——缺了点什么,和眼前呆坐的萌姑娘一样。

“不开灯的拉斯维加斯。”这个比喻忽然跃入脑海,又脱口而出。

“什么?”萌姑娘疑惑的脸伸过来些。

“你,就像,不开灯的拉斯维加斯。”边说边自鸣得意,觉得比喻精妙,“想象一下那个场景,一座宏伟城市,建筑、街道、生意、人,所有硬件都没错,但也许停电,也许是白天,总之灵魂一般的灯火没有点

燃,你觉得它还吸引你吗?”

“唔……”萌姑娘一脸纠结,“你不是说我没有灵魂吧?”

当然不是,谁敢那样严重妄言。你没有的,或许是“觉醒”——性意识与性能量的觉醒。

“嘿!”萌姑娘提出抗议,“你是让我露‘事业线’、抛媚眼、变成个办公室碧池吗?”

当然不。那些只是最粗陋的表现。真正的性意识与性能量,是从内而外散发的、自然而深刻的东西。从青春期起,人开始真正觉察自身的性别角色,发现两性的差异,探索、开发自身资源,学习建立自己的性别角色,并在今后的漫长人生中用这个角色与世界共处。这个“觉察——开发——认同——体验——再开发”的过程,看似自然发生,却因人们不同的心理建设能力而结果各异。有人随着日月渐深,越来越体会到自己的性角色之美,享受着吸引、被吸引以及更多性交流的乐趣;有人像萌姑娘这样,懵懂不知所措;也有人对自己的性别感到隔膜甚至悖离。造成结果差异的原因当然也是多样的,比如萌姑娘,也许是青春期受到父母过于严格的管制,也许是潜意识中有着不恰当的模板,也许只是懒动脑少“心机”……

……总要详细了解才知。心理学家在这一领域的研究从没停止过,虽然未必都像精神分析学派的代表人物弗洛伊德一样,将

## 不开灯的拉斯维加斯

□蒋硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

性作为近乎绝对化的发展动机,但谁也不能否认,性是人生中极其重要的东西,性意识与性能量的开发,直接关系到一个人的生活与生命品质。内在的性觉醒,才是每个人独一无二的灯火,而穿搭减肥化妆礼仪不过是砖瓦外壳。

“那我需要做什么?”萌姑娘问。

“先想想看女人是怎么回事。”

“不就是女的嘛……”

是啊,男女不过是天性所在,何必多想。但不想清楚,又如何表达?萌妹子也好女汉子也罢,都是各自心理认知的表现啊。

“你最美的是什么?”

“这……都还行,美倒是说不上。瘦算不算?”

“你的价值是什么?”

“这……”

“你想要什么?”

“想要个男朋友啊。”萌姑娘总算有了个明确答案。

“为什么?”

“没男朋友不成剩女了吗?”

唉,为了“不怎样”而“怎样”,这是心理学中的“趋避”,不是正向的欲望。正向的欲望(当然不仅仅是肉欲)是对一个目标、一种状态的描述与渴望,是强烈的自我暗示,是可以转化为现实行动的积极争取。从对自身的性以及与异性交流、共处直至建立新生活的渴望出发,去寻找真正的伴

侣,和迫于俗世压力“找个男朋友”,两种状态的表现截然不同,就像一个是创业中的马云,一个是哈欠连天打卡的疲惫上班族,带给人的感觉差异不言而喻。萌姑娘若真想要男友,总能找到,哪怕101次相亲呢,但即使那样找到了,恐怕在对方心目中,也不过是“差不多就凑合了”的形象。

“那该怎么办?”萌姑娘惆怅地问。

没有什么速成的办法,你可以去观察、触摸自己的身体,训练体感,也可以在与他人的交流中,尝试不同的表现并观察反应。但最根本的,既然真正的性感与心理相关,就还是要探索内在。试着重新和自己对话。女人是怎么回事?我作为女人,最美的是什么?我作为女人,独一无二的价值在哪里?与异性的相处到底是怎么回事?期待什么享受什么?我要过什么样的生活?我到底要什么?成为怎样的我?

说着说着,有了哲学意味。但一切深邃命题,不过是为了启发现实。人人都该拥有一个性感的形象,因为深刻了解自己的性别、喜爱它、接受它、坦然表达它,那是非常优雅的。而要达到这种状态,需要“自我唤醒”。等你的内在的那个姑娘“醒了”,那时候……

对萌姑娘啪地打个响指:“拉斯维加斯灯火点燃的瞬间,一切恍如神迹。”

## 心理

收入比较高的工薪族,但为了回家时让爸妈脸上有面子,自己有面子,他拿出全部积蓄加上贷款买了辆车,又给母亲买了生日礼物,给父亲和妹妹买了礼品,就连亲朋好友也全部送礼物。等把家乡人的礼物都办好后,他又给自己置办了一套名牌服装和一双名牌鞋子。钱包被掏空了,无奈,小刘又向朋友借了钱,回到老家给母亲过了一个非常体面的生日。一路下来,小刘身心俱疲、苦不堪言。

心理学家认为,小刘爱面子的表现,是自卑的表现。爱面子的人自尊心强,但如果过分爱面子,甚至为面子所累,就是以别人的标准来要求自己,缺乏自我肯定,自我承认。小刘也很想轻松自如地生活,但是为了面子、为了迎合别人,不得不硬撑,结果受累的是自己。

### 过分爱“面子”是心理问题

俗话说,树活一张皮,人活一张脸。说的是人都要顾及自己的脸面和尊严。但凡事有度,过分在乎“面子”就是心理问题。通常越自卑的人,越在乎别人如何看自己,如何评价自己。有时为了维护“面子”会不顾自己的感受和需要,委屈自己,做别人希望做的人。如此,自己造成了“死要面子活受罪”的尴尬局面。好面子的危害,小到家庭为了婚丧嫁娶大操大办,结果却导致事后生活紧张和拮据。大到一个企业,如香港的八佰伴连锁店,为了使企业脸上有光,不顾现实盲目扩张,最后却陷入困境。

### 如何正确对待“面子”

有位企业家说过,创业不要在乎所谓的面子。面子是创业途中的一块绊脚石,带着面子上路只会“活受罪”,最终因面子而死,只有放下面子才能得到面子。

是的,面对现实才最有面子。目前很多大学生毕业后宁肯在家里待着,也不从事服务或家政等类似的工作,因为这种职业没有面子。一位企业老总说,大学生刚毕业,无论做什么工作都比待在家里强。能力是干出来的,不是等出来和闲出来的。

面子的确对择业有很大影响。

职业专家认为,面子换不来位子和银子,只有客观面对现实才是最有面子的。北大才子卖猪肉、清华精英修车卖蔬菜等,他们突破了面子这一心理障碍就是成功。只有在忘掉自己面子的同时,再顾及别人的面子,你将收获一个与众不同的世界!

小品《有事您说话》中郭冬临塑造的人物形象在生活中屡见不鲜,之所以“打肿脸充胖子”就是想让别人认可自己,不愿承认自己比别人差,害怕得罪上司和同事,但到头来却是得了“面子”,累坏了身子,输了里子,真是得不偿失。

拼命为“面子”而活,是造成现代人难以快乐的重要原因。过分爱面子是一种心理脆弱和自我缺失的心理呈现和外显,是想通过满足别人而得到他人的认可和肯定,是一种自我趋利避害的心理本能。要解决这个问题一是内心强大起来,具备直面人情关系往来的真相和正视现实的勇气及心理素质。二是坦然面对和接受自己的不完美与不足。人无完人,允许自己做不好,允许自己做不到,允许自己能力有限,并且原谅自己的过失。只有放下自己和面子,才能真正有面子。三是放下“别人眼中优秀的我”。大多数人都活在别人的眼光中,总是以周围人的眼光要求自己,做不真实的自己,做别人期待的自己,所以生活得不仅不快乐,还很痛苦。只有放下做“别人眼中的自己”,放下做“别人眼中期待的自己”的想法,勇敢的做自己,人生才能获得真正的快乐和幸福。