



H 热点

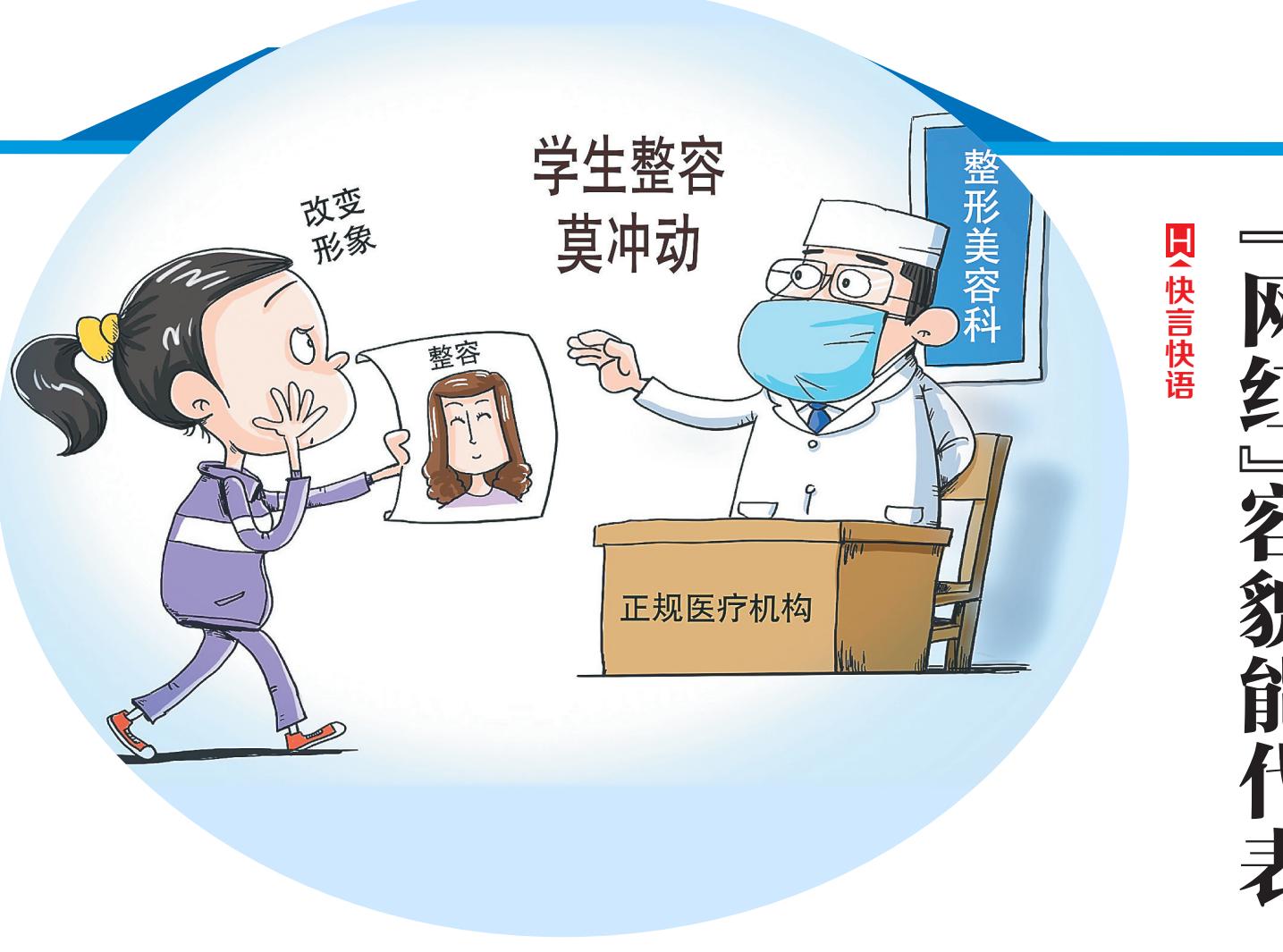
“我的皮肤不够白”“我的眼睛不够大”“我的鼻子不挺拔”……一些大学生在照镜子时，不禁发出这样的感叹。暑假来临，许多整形美容医疗机构纷纷接到一些大学生的预约咨询电话。

在社交平台话题榜上搜索关键词“容貌焦虑”，“你有容貌焦虑吗”“如何解决容貌焦虑”“拒绝容貌焦虑”……数十条热搜话题映入眼帘，相关话题阅读量超过10亿次。他们的“容貌焦虑”因何而起？海南日报记者近期对此进行采访。

腹有诗书气自华

别让「容貌焦虑」缠上你

本报记者 昂颖 实习生 宋文炜



近六成受访大学生存在“容貌焦虑”

“我每天早上起来都要照镜子，观察脸颊和鼻子上有没有长出新斑点，越照越觉得自己不好看。”海口某高校大二学生佳佳（化名）说，这个爱美的姑娘对自己的容貌产生了焦虑。

“我不喜欢自己的塌鼻子、薄嘴唇，而且两眼间距大，眼睛缺乏神采……”接受采访时，佳佳细数着自己脸上的种种“缺点”。她有些自卑地告诉海南日报记者，如果有一套女性审美标准，那她一定是个不合格产品，因为她没有巴掌脸、A4腰、筷子腿。

早餐一碗粥、一个水煮蛋，午餐一根玉米、几棵上海青、一杯鲜榨橙汁，晚餐一个苹果……制定这份寡淡食谱的主人是身高168厘米、体重105斤的四大毕业生美琴（化名）。美琴告诉海南日报记者，近期，她还联系了一家美容整形医院准备去割双眼皮。

日前，中青校媒面向全国2063名高校学生就“容貌焦虑”话题展开问卷调查。结果显示，近六成受访大学生存在一定程度的“容貌焦虑”。

谁在制造“容貌焦虑”？

为什么“容貌焦虑”更容易找上年轻人？有分析指出，一部分原因在于，这个年龄段的男女性面临求职、社交、恋爱等生活新课题，对于容貌自我要求比较高。同时，随着消费习惯和信息传播方式的变化，商家故意制造“容貌焦虑”，让原本对此话题比较敏感的年轻人不停地被周围的信息暗示。

调查发现，自卑心理、普遍流行的单调审美，过于期待他人认可、互相攀比的心理是导致“容貌焦虑”的主要原因。48.65%受访大学生表示会因为容貌焦虑积极护肤、锻炼身体，同时提升自己的化妆技能；5.39%受访者会因“容貌焦虑”考虑做整形或美容；7.94%受访者表示能接受各种类型的医美项目。

三亚某高校大四学生兰星（化名）曾做过双眼皮手术。她告诉海南日报记者，进入大学后，她便对自己的容貌感到很不自信，觉得自己的眼睛太小了，还因此差点患上抑郁症。“生活在这个追求美的社会中，当你刷着抖音、快手，看见里面有许多长得好看小姐姐，再看看自己，难免会产生自卑心理。”

海口市民朱女士上大一的女儿近期一直想去整容，“她总是跟我说，自己长得丑，想去做双眼皮、隆鼻、瘦脸。我不同意，她就和我闹别扭。”

海南师范大学心理学院副教授刘海燕认为，受“颜值经济”“网红效应”影响，一些大学生过于放大颜值的作用，认为“颜值是第一生产力”“现在是看脸的时代”，“他们误以为只要长得好看，就能获得美好的生活和未来。”

欣赏自己独一无二的美

美的标准具有多样性，美不是一成不变的。经得起岁月检验的美，才是真的美。刘海燕表示，一些大学生过分在意别人对自己的看法，生怕人们关注到自己容貌上的“瑕疵”，这是一种心理不健康的表现。减轻大学生“容貌焦虑”，需要培养更成熟的审美观。大学生应当悦纳自己，增强自信，学会欣赏自我，并注重个人内在美的培养。一个人的格局、涵养、品格等，才是决定其未来是否幸福和成功的关键因素。

“大学生要多学习、锻炼，提升生活状态和个人内涵，才能在最好的年华遇上最好、最美的自己”。刘海燕认为，高校老师也应关注部分大学生的“容貌焦虑”，并给予积极引导，要让他们意识到自己所拥有的天赋、能

此外，医美机构的宣传，也是制造“容貌焦虑”的重要原因之一。刘海燕表示，近年来，医美行业宣传广告铺天盖地，不断向年轻人暗示“变美能让你的人生开挂”，让一些大学生认为如果外貌条件不过硬，则会成为自己成功路上的绊脚石。一些不够成熟的少男少女，被广告里一张张美丽、英俊的脸庞所打动，希望“通过整容完成人生逆袭”。一些大学生对所谓“美”的追求已经达到病态程度。

三亚中心医院烧伤整形科主任陈新龙，对一名曾找过他做过整容手术的女大学生印象深刻，“她刚开始认为自己的鼻子不够挺，决定通过隆鼻手术来改善。半年后，她又觉得鼻子没有原来的好看，让我帮她进行鼻子假体移除手术。此后，韩国明星挺拔的鼻梁成为许多追星女孩的整形标准，她又想再做一次隆鼻手术。我拒绝了她的要求，并告诉她，世上没有绝对完美的鼻子，她的鼻子很适合自己的脸型。”

“如果是因为先天不足而造成的大容貌缺陷，在经济允许范围内确实可以通过现代医学技术来改善。但是，我常常遇到一些面貌姣好的大学生也过来咨询整容手术事宜。一些原本可以忽略的面部‘瑕疵’被他们过度放大了。”陈新龙告诉海南日报记者，一些大学生容易听信过度夸大、虚假宣传的整容宣传广告，陷入“容貌焦虑”的误区。其实，在多元化的世界里，每个人审美都不一样，谁都无法强行定义美的标准，也不应被单一的审美标准所裹挟。

在以往人们的印象中，容貌焦虑的主要对象是女性，不过最新的数据统计显示，男性也加入容貌焦虑的大军，其对整容的接受度也正在不断攀升。不可否认，来自男性的凝视和规训，来自男性的审美评价及其选择标准，是女性整容背后的社会动因，但当消费主义的浪潮席卷而来，正如学者所指出的，身体就成为那个最终的商品，不分男女。“美丽的标准”不再被女性所独有，在单调且粗暴的审美凝视下，受伤害的也不只有女性。

快言快语

「网红」容貌评价能代表？

■ 莫洁

继锥子脸、高鼻梁、欧式双眼皮等之后，新一轮整容风潮近期又锁定了“精灵耳”。所谓“精灵耳”，就是通过手术等方式让耳朵支撑起来，好让脸显得更小，轮廓更精致。如果美容整形也算一款产品的话，不得不让人感慨这款产品升级迭代的效率和耐力，似乎总能找到容貌bug（缺欠），也总能找到修复bug的“补丁包”。

在社交媒体、短视频平台以及目之所及的各种展示牌上，各种人都在七嘴八舌鼓励你勇敢追求美、追求更好的自己。在他们编织的一个个故事里，换一张更美的脸，就会顺势得到更多的社会认可，得到一份更好的工作、更高的薪酬，赢得一份美好的爱情，总之，从此换来更加美好的人生。

不得不说，这个策略对于不少年轻人来说，是非常具有杀伤力的。如果换张脸，动几刀就能“逆天改命”，为什么不试试？如果对于未来的不安全感、迷茫与焦虑，都可以通过整容置换掉甚至消解掉，何乐而不为？而且在这些对整容有较高接受度人群的日常体验中，“美丽的人更好命”的现实故事似乎就发生在身边。备受热捧的“网红经济”热潮，似乎也向他们展现了差不多的现实逻辑：身体魅力可以换来正向社会评价，而这种正向评价可以转化为体验性商品并从中获益。每一次对网红短期暴富、实现阶层跃升的炒作和渲染，都是对这种现实逻辑的强化和扩散。

如此，还会有多少人真的较真，你所谓的容貌焦虑，到底是对自己看到的容貌不满意，还是说，你其实是对别人眼中看到的你自己不满意。又有多少人会反思，如果在“整合”和“安排”自己身体的选择中，你面对的不过是二选一还是三选一的时候，这种被贴上“自由”标签的选择到底还能不能称得上自由？所以，就算广告中的“做自己”，到最后的结果不过是做成和千万人一样的“自己”，恐怕也很难劝退一拨又一拨涌来的整容新人群吧。

而与之形成对比的，则是各种不断升级、无孔不入的焦虑制造和渗透。唾手可得的信息所产生的说服效果，是过去时尚杂志所不能比拟的。一些社交媒体及短视频平台海量呈现用户体验及反馈，及时的互动更容易形成一种社群激励或群体极化。各种自拍软件让你持久沉浸在“美化”的幻想中，强大的营销策略则让整容决策这件事变成更接近最熟悉不过的网购体验。在新媒体与新技术的推动下，整容变得日益日常化和快餐化，安全隐患与风险被有意或无意地淡化和摒除，“美丽新世界”的光芒则时刻在前方闪耀。

在以往人们的印象中，容貌焦虑的主要对象是女性，不过最新的数据统计显示，男性也加入容貌焦虑的大军，其对整容的接受度也正在不断攀升。不可否认，来自男性的凝视和规训，来自男性的审美评价及其选择标准，是女性整容背后的动因，但当消费主义的浪潮席卷而来，正如学者所指出的，身体就成为那个最终的商品，不分男女。“美丽的标准”不再被女性所独有，在单调且粗暴的审美凝视下，受伤害的也不只有女性。

这种容貌焦虑值得社会和个人的警惕。
(据《光明日报》)

如何让孩子过一个有料又有趣的暑假？

惠君老师：

您好！我有两个孩子，一个上初一，一个上小学二年级。暑假来临，两个孩子都待在家里，让我们这个双职工家庭感到很纠结。一些父母会给孩子报多个暑期学业补习班，这样确实比较省事，但是我不希望孩子在枯燥的学习中度过漫长假期。请问应该如何让孩子的暑假生活充实又有趣呢？希望您能给我一些建议。谢谢！

——一个苦恼的宝妈

苦恼的宝妈：

您好！很欣赏您想帮助孩子充实度过暑假的良苦用心。暑假里，一些父母为了省心，让孩子上各种学业补习班。如此一来，暑假生活成了学校生活的延续，孩子度过了一个有名无实的“假暑假”。如此安排至少有两个不良影响：一是孩子可能因为长期单调的学习产生厌学情绪，变成麻木的学习机器；二是错失宝贵的假期时光，无法指导孩子学习做一个有品位的休闲者，留下生命缺憾。

暑假中，如何让孩子获得“真实”的假期体验，是为人父母需要认真思考的。所谓“真实”的假期体验，包含“真”和“实”两层含义：既要让孩子享受真正的假期生活（有别于学校生活），又要让孩子的假期生活过得充实、有质量。这样的假期至少有三个特点：愉快、充实、滋养。所谓愉快，是指假期中，要给孩子更多自主和休闲时间做自己喜欢的事。所谓充实，是指假期生活不仅要丰富多彩，还要有收获感和满足感。所谓滋养，是指暑假要有让孩子休养生息、养精蓄锐的功能，要鼓励孩子多做一些能增加身心能量的事。

我建议家长指导孩子把暑假生活分成规定动作和自选动作两部分。其中，规定动作包括必须完成的暑假作业，每天阅读、运动和承担家务等，这部分内容要有明确的时间安排；自选动作则属于孩子的自留地，允许孩子根据自己的爱好来安排时间。家长提出底线要求后，放手由孩子自行安排。

建议您用好自家资源，从以下方面指导孩子合理规划暑假生活：

一、做一点轻松愉悦的事。孩子们的暑假应该有轻松休闲的底色和节奏。只有在假期中得到充分休息，补充身心能量，孩子才有心力在新的学期开启新的征程。假期是家长指导孩子学习做一个有品位的休闲者的最好机会。学会休闲是非常重要的能力。最有效的休闲模式是动静结合。暑假中，父母需要做两件事：一是指导孩子学会动静结合地进行休闲。例如，孩子做1个小时作业后，可以玩10分钟左右，这样既能提高效率又能保持活力。二是培养孩子学会高质量“玩”的能力，指导孩子营造轻松愉悦的暑假生活氛围，包括学习时间和休闲时间的安排、个人休闲和家庭休闲方式的策划等。让孩子有机会从中体验健康的休闲方式，学习取悦自己的方法，确保每天都有时间做一点自己喜欢的事，建立相对轻松、自主的生活节奏。

二、做一些亲情建设的功课。暑假是增进亲子关系的最好时机。亲情建设是指通过家庭活动中的互动，强化和丰富孩子与父母之间、兄弟姐妹之间的情感联结，增强亲人之间的彼此陪伴与互相支持。暑假期间，建议家长多安排一些需要家庭成员合作完成的活动，父母可指导孩子承担力所能及的家务。例如，参与家庭事务，学会收拾自己的房间和合理归置物品，在父母指导下煮一两道家常菜，策划组织家庭活动等。父母上班的时候，大娃可以照顾二娃。此外，还可以安排专属于你和孩子的时间，比如亲子共读时间，父母和孩子轮流担任领读人等。

多安排一家人合作共处的活动和时光，让孩子感觉到父母对自己的重视和关爱，是重要的亲情建设功课。曾被父母温暖陪伴过的孩子，未来也有能力和经验营造自己的温暖家庭生活。

三、做一些强健体魄的事。心理学研究表明，做喜欢的、美好的、擅长的事，能增加人的心理能量。体育运动除了强壮身体、激发大脑活力和宣泄消极情绪外，还能刺激多巴胺和内啡肽的分泌，给人带来愉悦感和成就感。大量研究表明，阅读、运动和艺术活动，是老少咸宜的强健体魄滋补品。请指导孩子在假期中安排时间进行阅读和运动。周末还可以安排家庭郊游活动，带着孩子亲近大自然，开展亲子运动会或走进美术馆、歌舞剧院等。在征得孩子同意的前提下，家长也可以让孩子报班学习和强化一项运动技能，学习一些艺术知识，提升艺术欣赏的品味等。

惠君

（作者系海南省心理健康教育特级教师）

