**The confusing pursuit of beauty**

**令人困惑的对美的追求**

**如果你是一位男士，肯定在某个时候会有女士问你她看起来怎么样。**

**对于如何应对这个问题，你一定得小心。最好的对策就是给一个诚实但又谨慎的回答，然后借口有急事马上脱身。相信我，这是最简单的方法。对于她的这一问题，无论你事先练习多少次，都不会找到正确答案。**

**其原因是，男性和女性对外表的看法截然不同。大多数男性对自己外表的评价在七年级时就形成了，而且终生不变。有些男性认为自己有不可抗拒的魅力，即使随着年龄的增长，他们头发掉光了，脸上布满皱纹，他们仍然拒绝改变这种看法。**

**我相信，大多数男性都不会对自己的相貌感到过分自傲。如果他们偶尔想到自己外表的话，他们愿意认为自己样貌中等。长相普通不会使他们有任何烦恼，因为普通就已经是很好了。男性不是特别注重自己的外貌，也不会从美学的角度去审视自己。他们的打扮方式主要就是刮刮胡子，就像打理自家草坪一样。对于一位男性来说，如果能花四分钟刮刮胡子，结束之后再把粘到头发上的剃须膏擦净，又没有出血太厉害，他就觉得自己已经尽心尽力了。**

**女性可不是这样看待自己的。如果非要我猜测大多数女性对自己的相貌是如何评价的话，那肯定是：“还不够好。”一位女士，无论她看起来多么吸引人，她对自己的看法总是由于受美容业的影响而蒙着一层阴影。要她认为“我很漂亮”是一件难事。她把身体上的极小的不完美之处加以放大，并且幻想这些缺点十分明显，以至于全世界的人都会注意到并且嘲笑她。**

**为什么女性会把自己的外貌想得这么差呢？这种长期的不安全感并不是与生俱来的，而是由许多复杂的心理和社会因素的相互作用造成的，从小时候大人们给她们买洋娃娃时就开始了。女孩成长过程中摆弄的洋娃娃，如果按照身材比例还原为真人大小的话，就会是7英尺高，61英磅重，大腿纤细，上身丰满。要达到这样的标准是很荒唐的，尤其是当我们想想那种洋娃娃的腰围尺寸，就知道其相对尺寸对任何一个活人来说都是不可企及的。与女孩玩具的这种荒唐标准相比，小男孩们得到的“动作玩偶”却是完全不同的模样。大多数男孩的玩具都样貌古怪，例如那个叫作“蜜蜂侠”的玩偶，一半像人，一半像会飞的昆虫。这个玩偶尽管样子不好看，但仍然非常自信。你肯定无法想象他会问别人说：“这个配饰的紫罗兰色和这件外套配不配呢？”**

**然而，女性在成长过程中却认为自己应该长得像芭比娃娃或杂志的封面女郎那样，这对大多数女性来说是不可能的。尽管如此，产值达几十亿美元的美容业，在超市化妆品销售专区的配合下，总是在不停地攻击着女性的自尊，使其相信自己只有购买最新的保湿面霜、古铜散粉，以及各种美容器具，才能“激发和恢复”肌肤活力。我曾经看过一期《奥普拉脱口秀》，在节目中，超级名模辛迪·克劳馥和演播室里的观众分享了自己的化妆秘诀。辛迪要求这些中年妇女在脸上敷上黏土面膜和其他去皱产品；她还强调一定要遵守这些方法，例如：往脸上涂抹这些产品时，要用指尖，这样可以保护皮肤的弹性。所有这些妇女都非常忠实地按照辛迪说的做了。可是对任何一个理智的旁观者来说，无论她们如何认真地使用这些产品，她们都不可能拥有辛迪那样的面容或肤色。**

**我并不是说男性优于女性。我的意思是你不可能让一群中年男子在布拉德·皮特的指导下把化妆品敷到自己脸上，期望自己能看起来更像布拉德。与女性不同，男性的外貌美不是社会所关注的唯一焦点。人们会鼓励男性借助其他特征来提升自尊。他们也许会对布拉德说：“是吗？那么帅哥，你对草坪维护又知道多少？”**

**当然，女性会争辩说她们对外表的热衷追求是出于对来自男性的压力的一种反应。而事实是，大多数男性认为美丽不仅仅来自于口红和香水，而且他们也不会去注意这些额外的细节。四十多年来，我在听男性谈论女性时，从来没有一次听到过哪位男性这样说：“她的指甲真漂亮啊！”对大多数男性来说，像指甲这样小的东西看起来都一样，无论一个女士的指甲是用粉色指甲油涂得完美无瑕，还是光光的毫无修饰，男性都一概视而不见。**

**女性参与这种极端的从众行为，实际上是把自己置于其他女性的审视之下，因为只有那些女性才有资格评价她们所付出的努力。但是，如此费力地去取悦男性而他们却根本不会注意，同时又只是招致其他女性的指责，这样做究竟有什么好处呢？**

**不管怎样，言归正传：如果你是一位男性，当有女士问你她看起来怎么样时，你千万不能说她看起来很糟糕，那样肯定会使她立刻迁怒于你，这也是你咎由自取。但是，你也不能慷慨地大放空洞之词，赞美她的鞋子和裙子是多么相配，因为她知道你是在说谎。她已经花费了无数个小时发愁自己的容貌不能和辛迪·克劳馥的一样。而且，也许因为你的头发和耳廓上粘着剃须膏，她会怀疑你根本没有资格对任何人的外表给出主观评价。﻿**

**Making the choice to be truly beautiful**

**选择拥有真正的美丽**

**当今，过度追求相貌修整的风气无比盛行，太多的人沉迷于肉毒杆菌注射的宣讲会和真人秀，整容手术也日趋流行。许多人的做法堪比男女演员为了使自己在屏幕上看起来完美无瑕而采取的手段。为了获得生物医学标准下的幸福感，人们会走做整容手术、吃营养品、节食这样的捷径，但这些捷径并不总能实现它们所承诺的效果。而且，外表漂亮的人并不一定就幸福。**

**最大限度地实现你自己的美并不是指要让自己在社交时漂亮或在生理上完美，况且这些也不是通过技术就能实现的。美是一个成长的过程，是一种通过意识和学习而达到的自我改造。美在于生活的意义，在于真实。它是一个情感和精神的旅程，需要人有信念才能获得，而且这种信念的动力来自慷慨和充满爱心的善良。**

**能有幸每天爱着理查德，我感到很高兴。他是我丈夫，一个真实的、有人情味的、情感上可以靠近的人。我们年龄相仿，相貌已在岁月中有所消退。但近二十年来，我们共同成长，远超肌肤之表。尽管我们的生活不如虚幻的电影故事中描述的爱情生活那样，它却很美好。我们一起欢笑，一起分担日常生活的磕磕绊绊。如果想到他有可能先于我离世，我会充满恐惧。世界上任何一位肌肉发达的男模都不能取代我自己的这位性感、外向的伴侣。我花了37年时间才找到他，我决不会因为所谓的“审美标准上的完美”而另寻他人。**

**我是一名心理理疗师。每天我都要接待许多客户，他们都是因为生活不够“完美”而倍受情感痛苦。由于无法获得大屏幕上所看到的那种生活，他们感到力不从心、绝望无助，并因嫉妒而陷于沮丧。给他们提供治疗时，如果在治疗开始前，我告诉他们，他们在媒体上所看到的每秒钟的图像都耗资数万，每个明星都有几十个人专门为其打理形象，使其外表悦目（甚至是裸体时也是如此），而且明星们保持形象是一件既费力又费时的事，这会对他们的治疗有所帮助。媒体上的俊男俏女们承受着保持形象的巨大压力，而我的客户却因某种原因，没有意识到他们有幸免受了这种强大的压力。**

**我要强调的是，世界上所有的面霜、健身锻炼、饮食风尚、抗抑郁症的百忧解胶囊，乃至许多人在一起打坐冥思等等，都不能改善一个人的生活、身体或精神状况。事实上，这些方法还常常阻碍人们获得幸福，因为它们会使人分心，不去关注那些能带来真正内在美的事物。生活的意义不在于通过维持某种年轻时髦的外表来掩盖自己，而在于精神的成长和升华。**

**我所知道的唯一的精神升华的途径就是通过情感。亲眼目睹各种自然现象——星光闪烁的银河，几百年树龄的红杉木，春天里鸟儿的叫声汇成的交响乐——这些都使我的精神得以延伸，让我觉得自己既卑微又伟大。人际关系中的摩擦、冲突和安慰使我变得成熟并充满激情。爱情促使我的精神成长并焕发光彩，亲情激发了我对永恒的感受，因此我学会了接受他人的真实本色。**

**我生活中的人都不是屏幕上那种思想平庸、迷恋自我的“美貌人士”。我们只是平凡的、实实在在的、有缺点的人。我们一起勤奋努力，患难与共，尽力完善自我，和家人及朋友紧密相处，努力用我们的个人道德和志向去照亮世界。**

**我们来自各种不同的背景，而且有时意见相左，但是我们尽力互相关心。我们努力消除自己的任性，努力使自己更具同情心、更宽容。我们努力抗拒新奇事物的潮流的诱惑及广告的操纵。我们会经历自己并不赞同的社会现象，经历那些夺走我们所挚爱的人和财物的错综交织的自然及人为灾难， 经历不良的时尚和幻想。但从每一例这样的事件中，我们都不断地学习、成长。我们有时也会发生分歧，也要处理分歧对感情所带来的影响，然后继续前行。这些人生经历是对我们心灵的历练。虽然我们会抱怨、发牢骚，我们终会感受到自己的成长。**

**这其中的秘密就在于这种成长是他人可见的，而且这种努力在一个人的全身上下都能得到展现。它成了一种真实的存在，使一个人的精神像圣人那样光彩四溢。你是否见过这样一位老者，他眼睛里透射着智慧，当他温柔地询问你的健康，或以简短的抚慰让你感到平静和放心时，他对你的关爱是那样显露无遗？这样的老者内心所散发出的精神才是真正的美，这种美不是瓶瓶罐罐的化妆品所能买得到的。**

**神奇的是，尽管我们的肉体会老去并且衰退，我们每个人都完全有能力达到这个境界，即最大程度地展现最崇高的精神内涵。**

**换句话说，真正的美丽无关外貌，而在于选择。在人生的旅途中，每当我们经过一个节点，都应该寻找那些能够展示和净化我们神圣的内在美的人生体验，并且将它们积累下来。我们必须从一个更有价值的角度而非以媒体肤浅的眼光来看待自己的人生和决定。**

**我们今天所作的决定会影响我们的余生。归根到底，我们自己才是唯一要对自己负责的人。我们所做的每一个新决定都可能表明了一个新决心，一个创造我们所渴望拥有的美好未来的决心。**