

如何拒绝“容貌焦虑”？

江门日报记者 梁爽 通讯员 管浩男

近期，国产剧《九部的检察官》热播。剧中，一小女孩对外貌不满意，产生强烈的容貌焦虑，在不良的诱导下，不惜冒着生命危险整容，结果差点酿成悲剧。

《九部的检察官》探讨了“容貌焦虑”低龄化的现象，引发广泛的社会关注和讨论。而当下，“容貌焦虑”“身材焦虑”“美丽羞耻症”等经常成为热搜名词。那么，我们该如何拒绝“容貌焦虑”？

“容貌焦虑”低龄化

“我没有优点，但有一大堆缺点，不够瘦，不够白，不够好看……”近年来，“容貌焦虑”呈现低龄化趋势，越来越多未成年人开始对外貌感到焦虑，甚至采取极端方式来改变容貌。

“容貌焦虑是指个体对自身容貌的消极认知、消极情感体验及相应行为调控，即个体因整体外表被他人消极评价时引起的焦虑情绪。”江门市妇幼保健院心理专科心理治疗师李君霞介绍，其表现为比他人更关注身高、体重、相貌等是否符合“标准”，一旦做出否定的自我评价，会害怕与人交往，甚至拒绝参加集体活动。

青少年的“容貌焦虑”从何而来？主观因素为自我不接纳、自我价值不认同、自我审美局限、期待获得他人关注；客观因素为同伴群体干扰、家庭负面影响、社交媒体不良引导。李君霞建议，面对容貌焦虑，可以通过以下方式“接纳”自己。

一是认识自己。心理学有个名词叫作“焦点效应”，指人们在不经意间把自己的问题放到无限大，比如在出丑时，总以为别人都会注意到。所以人们容易过度放大自身的缺点或优点，过于在意别人的看法和评价。容貌通常只有本人才会完全在意，这就是心理学上的“焦点效应”。我们应该从内心接受自己的不完美，全面地认识自己。一个人对自己了解得越多，认同感就越多，对自我的接纳就越多。

二是塑造自信。我们要以更加全面的标准认知自己的价值，接纳自我的外貌特征，发掘自我的独特价值。进行积极的自我暗示，多发掘自己的优点，多赞美和鼓励自己，把注意力放在更多有意义的事情上，多读书、多锻炼、培养兴趣爱好，跳出别人给自己设定的框架，重新定义属于自己的标准。

减少对身体形象的比较

网络舆论信息繁杂，青少年在浏览信息时容易被误导。社交媒体上关于减肥、穿搭、化妆、整容等信息层出不穷，冲击着我们的眼睛和大脑。“我们看到的推送内容，很有可能是被精心处理过的。我们往往容易忽略自己的优点，总是认为自己的美是虚假的，而别人的美是真实的。”李君霞说，要理性分析网络舆论，不盲目跟从，有自己的见解。

此外，青少年应该减少对身体形象的比较。比较行为本身是无害的，但频繁地进行比较反而会引发问题，破坏人际关系，并带来负面情绪，伤害自我价值。李君霞建议，尝试管理进行身体形象比较的行为，进行自我觉察的练习，还可以通过不同的方式来打破这种模式，比如转移注意力、寻求支持和帮助等。如果正饱受“容貌焦虑”的煎熬，无法自助，可以寻求父母、朋友的帮助，也可以寻求心理健康老师、心理咨询师等专业人士的帮助，向他们倾诉烦恼和想法，厘清思绪，走出困境。

家长可以做些什么？李君霞建议，多关注孩子身心状况，正确认识青春期的心理特点。少拿孩子与他人比较，也不要夸大外在形象的重要性。多肯定和鼓励孩子，让孩子认识到自己正处在

变化的时期，容貌、身材还未定型，要抱着积极向上的心态面对。同时，注意不要打压孩子的爱美之心，以免他们对美产生认知偏差，认为爱美是肤浅的表现。提供支持，帮助孩子充实自我，修炼内在的智慧和能力。

每个人都是独一无二的存在，拥有自己独特的美。“不一定非要长成玫瑰，也可以做向日葵、雏菊、无名小花。”李君霞说。