

拒绝审美绑架，告别“容貌焦虑”

编者按

近日国家市场监督管理总局网站发布《医疗美容广告执法指南(征求意见稿)》,其中提及将重点打击制造“容貌焦虑”、利用广告代言人为医疗美容做推荐等广告乱象,引来一片叫好。

近年来,“容貌焦虑”已不知不觉渗入到我们的生活,微博上“你有‘容貌焦虑’吗”话题浏览量已达7.8亿。特别是这两年“容貌焦虑”不仅愈演愈烈,而且日益低龄化,在互联网上出现了一批打着“全网最小美妆博主”“跟着萌娃学化妆”等噱头的低龄儿童美妆博主。而“A4腰”“精灵耳”“小腿神经断离术”等不断涌现的“病态”审美正侵蚀着广大女性和青少年儿童,“容貌焦虑”带来的不只是审美和三观的扭曲,更可能会诱发人财两空、身心俱损的惨剧。

爱美之心,人皆有之。但美绝不应该是千篇一律、千人一面,更不应该以健康为代价。面对“容貌焦虑”,女性首先应调整自己对美的认知,正确认识美,了解美也是一把双刃剑,人生的重点不能全部放在容貌上,重要的事情还有很多。其次,女性适当进行美容、医美可以接受,但这并不是解决人生发展道路的长久之计。要记住:自己才是1,化妆、美容、医美、塑形等都是后面的0,没有1,做什么都毫无意义。第三,变美,也是一个人自我认知的过程,当每一个女性都能欣然接受真实的自己,努力提升自己的美商和智慧,自信展示真实自我的时候,就可以轻松告别“容貌焦虑”。

“腹有诗书气自华”,其实,人的魅力最终来源并不是美貌,自律的作息、健康的生活方式、充实的事业等都能帮助你变得更好。而有幸福感的人不一定是美丽的人,而是觉得自己美丽的人。最美的滤镜是自尊、自信、自立、自强才应是女性终身的追求。

乐活新主张

你的关注点,决定了你看到的世界。“容貌焦虑”会让女性过度关注自己的缺陷,而忽略了自己积极的一面。其实,无论是长得好看还是不好看,人生的终点都在那儿等着你。你可以选择笑着跟不完美的自己牵手走这一程,也可以选择一直跟自己过不去一路拧巴着走,我肯定选择前者。与其在精修照片里“长得漂亮”,不如在现实生活中“活得精彩”。

“整得漂亮”不如“活得精彩”

高琳

你对自己的外表满意吗?据不完全调查,“95后”年轻人中近8成人有不同程度的“容貌焦虑”,其中4.5%的人因为对自己容貌非常不满意而想去整容。

为什么会有“容貌焦虑”?首先,从“容貌焦虑”的英文“Social appearance anxiety”可看出,它是带有“社交”属性的。“容貌焦虑”从来都不是焦虑自己长得不好看,而是焦虑别人觉得自己长得不好看,许多人在容貌上很容易活在别人的评价中。

“容貌焦虑”产生的另一个重要原因就是审美单一,当美有统一标准后,离标准越远的人就越焦虑。我从小就被黑,为此自卑了很久。直到20多年前去美国读书,那是我第一次意识到原来“黑”也是一种美。可见,单一的审美观念其实是一种没见过世面的表现。事实上,越是开放多元的时代,越是审美教育程度高的地区,对美的定义就越多元,审美也就越高级。

如果说“漂亮”更多是主观意识,那么“年龄”则是一个客观存在,这也是女性“容貌焦虑”的另一个主要来源。作为普通女性,我们该如何缓解“容貌焦虑”呢?

女性应有多重身份,不妨换一个角色看自己

在孩子心中,妈妈永远都是最美的。所以每当我把自己放在妈妈这个角色,我就会想:“在这个角色里,我就是最好看的,别人再漂亮,我儿子又没管她叫妈。”除了是妈妈,我也还是一个CEO,如果我再去融资,投资人不会因为我“满满的少女感”就多给我投点钱,人家只会因为我“满满的满满的回报率”才投我。

所以,不要总把自己定义为一个“女生”,而应该把自己定义为一个“女性”,一个独立自主的



“人”。而作为“女性”,是有多重身份的,当你把自己放在不同角色去看自己的时候,就不会总是纠结于“我是不是不够漂亮、不够年轻”这件事了。

你关注什么,就会得到什么

“容貌焦虑”会让女性过度关注自己的缺陷,总是无意识夸张和放大缺点,而忽略了自己积极的一面。我大二之前一直苦于怎么美白,直到有一天有人说:“你身材真好!”我才第一次意识到:“我天天盯着自己的脸看,怎么就没看看自己的身材呢?”

你的关注点,决定了你看到的世界。女性应该把自己的关注点放在身体积极的一面,感恩你的身体可以让你做自己想做的事。当你把关注点放在自己真正有激情、能带来幸福感的事情,无论是工作还是兴趣爱好,就不会总是跟自己的长相、身材过不去。比如除了皱纹,我有更关注的东西如事业、家庭,我从中获得的成就感和幸福感并不亚于别人说我漂亮还是不漂亮。

改变内心对话,接纳不完美的自己

容貌焦虑是来自于别人对自己的评判,而这个评判声音被内化之后,就变成了自己的内心对话,并总是以更猛烈的声音来抨击自己。

正如北卡罗来纳大学健康中心创始主任辛迪·布利克所说:“我们对自己的态度比对自己粗鲁得多;你看着你这副丑样子!你看到你胖成什么样了?”

想要去除这个声音,首先就要学会识别内心声音,那是谁在跟你说话?如果是儿时父母、老师、亲戚的声音,你需要提醒自己,你已经是成人了,不再是那个受气的小女孩;如果是身边的人,你可以选择不听,也可以把内心声音怼回去。比如我就经常怼我的内心声音,“好吧,你说我有眼袋,那又怎么样?我会写字,你会吗?”其实,改变你的思维模式,应从改变内心对话开始。

我们也许都无法彻底摆脱“容貌焦虑”,但人这一生不就是不断与自己和解的旅程吗?二三十岁时焦虑自己的容貌,到了三四十岁好不容易接纳了自己的长相,又要开始接受衰老这个事实;好不容易学会了和衰老共处,又要开始思考死亡问题。

其实,无论是长得好看还是不好看,人生的终点都在那儿等着你。你可以选择笑着跟不完美的自己牵手走这一程,也可以选择一直跟自己过不去一路拧巴着走,我肯定选择前者。因为这样悦己悦人,何乐而不为呢?

与其在精修照片里“长得漂亮”,不如在现实生活中“活得精彩”。谢谢我的身体,让我可以做我想做的事;谢谢我的年龄,让我拥有更多智慧。

乐活态度

刘官硕 王婷婷

从过去的大眼睛、高鼻梁、瓜子脸到如今的A4腰、漫画腿、精灵耳……人们对外貌的要求可谓“节节升高”,已然严苛到身体的每一个部位。据蜂鸟问卷对全国2100名用户调研的《容貌焦虑现象调查报告》显示,有超过88%受访者在意别人对自己外貌身形的评价,其中“非常在意”的占了23.5%。

随着医美整形行业近年来的“高歌猛进”,越来越多的医美项目跻身“日常化”行列。一些网络社交平台更是抓住人们“求美心切”的心理,开始鼓吹“长得漂亮才会活的漂亮”,并借用一系列所谓标准将美貌量化,告诉大家——美是可以被复制的。而在“容貌焦虑”的侵蚀下,不少人将自身和网上所谓的审美标准进行对比,并由此调整自身不符合“标准”的地方,导致越来越多的走上医美整形之路。

医美风虽越刮越盛,但整个行业目前良莠不齐,不少医疗事故和整形“惨案”频频发生,让人不得不警醒:“整形有风险,医美需谨慎”。据《2020年中国医疗美容行业洞察白皮书》显示,经估算全国有超80000家生活美容的店铺非法开展医疗美容项目,合法合规开展医美项目的机构仅占12%,医美非法从业者达十多万,合法医师仅占行业28%。而据中国消费者协会数据显示,2015年至2020年,全国消协组织收到的医美行业投诉量增长近14倍。“容貌焦虑”下,原本的“爱美”可能变成了“要命”,令人心惊。

更令人担心的是,随着网络直播和短视频的兴起,孩子们也过早接触了一些不良信息和内容,“容貌焦虑”正在向低龄化蔓延,近年来整容低龄化趋势也日益突出。据相关行业协会统计,目前我国有800万以上的人进行过整形,30岁以下占比约为80%,其中学生占了相当大比例。比如每年高考过后,都能看到很多学生在父母的陪伴下去医院割双眼皮,假期归来的大学生鼻子悄悄被垫高了,职场新人入职前去做了整形。但整容真的能改变命运吗?

爱美之心,人皆有之。但美绝不应该是千篇一律、千人一面,更不应该以健康为代价。对于女性而言,建立健康理性的审美观和消费观,对待医美广告和医美机构多一份审慎,才不至于和美背道而驰。

相由心生,最自然的容貌,最健康的气质,才是真正的美。整容仅是变美的路径之一,可是你不能只是好看而没有美的灵魂,因为“网红脸”有很多,但你只有一个。

医美也救不了「容貌焦虑」

乐活感悟

心理学研究发现,女性比男性更容易出现“容貌焦虑”。而自卑、单一审美标准、过于期待他人认可、互相攀比是导致“容貌焦虑”的主要原因。学会独立思考,拥抱多元审美,接纳独一无二的自己,无条件积极关注自己,多读书多思考,是拒绝审美绑架、告别“容貌焦虑”的有效方法。

你焦虑的是容貌,还是他人评价

国家二级心理咨询师 杨剑兰

如今,“容貌焦虑”成了热门话题,微博搜索“容貌焦虑”相关话题,其阅读量超过10亿次。很多人都表示对自己的外貌不够自信,尤其是20岁左右的年轻人。从心理学角度怎么理解这些行为呢?

镜像效应,成为“容貌焦虑”背后推手

首先,可以用镜像效应来解释“容貌焦虑”。什么是镜像效应呢?美国社会学家查尔斯·霍顿·库利提出了“镜中我”的概念。镜中我,指的是人们通过观察别人对自己的反应,形成对自我的认知。基于这个概念,后来的心理学家提出了镜像效应理论,是指别人对自己的态度,就像一面镜子,我们通过这面镜子形成自我概念。

心理学研究发现,女性比男性更容易出现“容貌焦虑”。为什么?进化心理学提出,在择偶要求上,男女表现不同。女性更看重男性提

供资源的能力,比如财富、人脉等,而男性更看重女性的外貌、性格等。其中,外貌意味着性魅力,与生育能力高度相关。在男性负责生存物质、女性负责繁衍后代的传统社会背景下,社会对于一个人的评价,常常表现为要求女人好看、要求男人成功。因此,男性的焦虑更多体现在对能力不足的焦虑,而女性的焦虑更多来源于容貌。而随着现代女性经济地位的提升,她们同样看重男性的外貌,于是不少男性也出现了“容貌焦虑”。社会评价作为一面大镜子,形成了人们对自我外貌的评价。

互联网频现俊男美女,加深普通人焦虑感

互联网的出现,进一步放大了“容貌焦虑”。没有互联网前,跟身边朋友比较,俊男美女是少数,大家都长得差不多。有了互联网后,我们会频繁看到那些长得好看、身材又好的同龄人,不管是真实的还是整了容的、加了滤镜的。互联网上晒出的完美脸孔、身材,反衬出了我们的不完美,让我们各种自我嫌弃。

消费主义的盛行,更是对“容貌焦虑”起到推波助澜的作用。商家会找那些长得好看的“小哥哥”“小姐姐”做商品推广,选秀节目也全是长得好看的少男少女,这让大觉得只有长得好看的人,才能获得更多的曝光机会、更多的经济回报、更好的社会评价。这就可能造成一种错误认知:我不成功是因为我不好看,于是开

始对自己的外貌各种都不满意。

此外,商家为了卖出更多的护肤品、化妆品、医美产品等,隔段时间就创造出“高颅顶”“精灵耳”“A4腰”“漫画腿”等审美标准,营销“好女体重不过百”“白幼瘦才是真可爱”的审美“歪理邪说”,通过贩卖“颜值即正义”的外貌焦虑,让更多女性为此买单。

拒绝单一审美,无条件接纳自己

爱美之心人皆有之,适当的医美无可厚非。可“容貌焦虑”下的过度医美,比如整容成瘾、欠下巨额整容贷、为瘦脸切断小腿神经等自残式整容,以及为了瘦身催吐甚至厌食等,都是极端“容貌焦虑”的表现。这种情况下医美无法解决问题,需要对其进行精神心理方面的治疗。

那么普通女性该如何缓解“容貌焦虑”呢?调查显示,自卑、单一审美标准、过于期待他人认可、互相攀比是导致“容貌焦虑”的主要原因。了解自己“容貌焦虑”的原因,才能对症下药加以调节:若是出于自卑,就要重建自信,找到除了外貌以外的自信来源,比如学业、成就等。若是被单一审美标准绑架,就要学会独立思考,拥抱多元审美,接纳独一无二的自己。若是过于在意他人评价,就要专注自身,建立自己的评价体系,实现自我认可。此外,无条件接纳自己、无条件积极关注自己,多读书多思考,也是拒绝审美绑架、告别“容貌焦虑”的有效方法。

