

青少年心理健康专栏

青春期突围

## 你有容貌焦虑吗(一)

◎丁兆梅

长得丑,真难受。

每次站在镜子前,我都有一种破落子弟的心情,叹曾经之美好、哀一路之艰辛。毫不脸红地说,最初的我,不肥也不丑,幼儿园老师对我比别的小朋友好就是明证。她们没事时常将演出服和小道具先在我身上试效果,家中台式机里存着不少照片和视频,有时我看看就笑了,那是我蠢萌可爱的颜值巅峰期;有时我看看就哭了,如此美好却又如此短暂。老天怎么就安排错了出场顺序呢?在平均值或总量不变的情况下,我情愿反过来低开高走,低开到什么程度都行。

第一次确定自己丑是在二年级。学校预备90周年校庆演出,到低年级海选舞蹈队员——这个我在行,从托儿所到幼儿园毕业这三年半里,蜜蜂、蚂蚁、花仙子及老虎、小猪、鸡鸭鹅这些角色,我一上台就入戏,扮什么像什么,往好了说叫自带表演天分,往坏了说叫“人来疯”。辉煌历史给了我无穷勇气,班级动员时我把小胖手举成了全班第一高,并在且歌且舞中轻松闯过第一关。

舞蹈老师姓乔,我至今都记得她一头发长飘到我眼前的瞬间,巧笑倩兮、美目盼兮,整个教室都亮了。以至于后来我读到《诗经·硕人》中“手如柔荑,肤如

凝脂,领如蝤蛴”这段时,脑海里立即浮现出乔老师的模样。

舞蹈教室里如同麻雀炸了窝,几十个小朋友挤在一起叽叽喳喳、你推我搡。我安静如桩,一心只盯乔老师,看她笑里藏“挑”的眼光依次扫过站成四排的小毛头们,然后伸出纤纤玉指点兵点将,选中的站到练功把杆前等候下一轮才艺展示。乔老师的眼光从我这边先后扫过去四五次之多,皆为蜻蜓点水,完全没对上我热切的小眼神。我憋着劲儿悄无声息地一寸一寸往前挪,从第三排移到了第二排,差不多快到第一排半时,班主任来了,她跟乔老师聊了两句后指着我说:“这个吴欣然舞蹈基础不错,表演性也强。”

乔老师定睛打量了我两眼,不易觉察地轻皱下眉头,声音很小但并不妨碍我听得一清二楚:“这孩子长得比较有特点,集体舞里头的化妆会成为问题。”

有特点会成为啥问题?我琢磨着,另一个卷发的音乐老师低头瞥我一下后别过头去:“胖了,抓紧时间先挑好看的,这个考虑替补。”

有特点=不好看。说者也许无意,听者如我却整个人都不好了。沮丧中轮到我和另外三个同学随音乐律动表演,不知怎么的,我之前的灵活自信全部消失不见,手脚僵硬得完全不听使唤,毫无悬念跳砸了,最终两个跳舞不如我但我比我长得顺

溜的同学当了替补队员。

放学后我一路哭回家,钻进卫生间反复照镜子,越看越发现自己果然又丑又胖。等到实在哭不动了,才想起去追问父母为什么把我生得这么难看?他俩莫名惊诧,齐刷刷显出比我还委屈的样子。我更加愤懑,真搞不懂他们黑洞般的自信究竟哪里来的,凭什么总认为自家孩子人见人爱、花见花开,哥哥早就长成了路人甲,在他们眼里依然是最美的存在;把闺女生成了这副鬼样子,他们居然心安理得?看我悲痛欲绝,他俩急中生智,安排丑小鸭出场救火,并信誓旦旦向我保证:女大十八变,越变越水灵,你长大后就会变漂亮了,毕竟遗传基因在这里。

然而并没有。

这真是太遗憾了。话说作为独立个体,我家父母各自标致有型,净颜值大概率超过了百分之八十五的人群。但他俩的基因组合实在不咋的,我亲哥的脸蛋、肤色等直接打了七折,好在保留了高挑匀称这一优点。轮到儿时衰减更加严重,最多剩下五折,不但五官长得任性,而且身材任意变形。犹记得初三寒假时我跟妈妈逛超市,碰到她一个久未谋面的老同学,阿姨亲热地拉着我妈这个中年少女的手摇呀摇:“瞧你一点都没变,精致又嫩气,跟你儿子站一起,活脱脱青春姐弟组合,羡慕死我们咧。”(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)



## 儿子给我们发红包

◎燕如

除夕夜,我拿出提前买好的红包,准备给儿子包压岁钱。看着样式繁多、款式精美的红包,我不由得感叹起来:“现在的红包做得真精致啊,比我小时候用的好看太多了!”

“妈妈,你小的时候用的红包是什么样子的?”一旁的儿子好奇地问道。

“用红纸折成的小纸包。”我回忆着小时候过年的情景,“妈妈小时候最盼望的就是过年,有压岁钱、新衣服,还有好多平常吃不到的零食和菜……”

“你的压岁钱会用来做什么啊?”

“我小时候的压岁钱啊,就真的是压岁钱。除夕夜,父母会给我和弟弟妹妹每人发一个红包,里面有10元钱。等年过完了,再交还给父母……”

“就10元钱啊?”儿子很是惊讶,“还要交还?”比起现在少则几百、多则几千的压岁钱,他觉得10元实在是太少了,而且还不能自由支配。

“那时候啊,10元钱已经很多啦!”我感慨着,“多开心啊!长大后,就没有人给妈妈发压岁钱了……”

午饭过后,我和老公给儿子发了压岁钱,并送上新年祝福。儿子双手接过压岁钱,高高兴兴地回自己房间去了。老公笑着道:“这个小财迷,肯定是数钱去了!”

不一会儿的工夫,儿子从房间里走了出来,手里拿着两个红包,给了我和老公一人一个。儿子学着我们的模样,也为我们送上新年祝福:“过年啦!我给爸爸妈妈发压岁钱,祝福爸爸妈妈在新的一年里平安顺遂、工作顺利!”

老公以为儿子把刚刚拿到的红包拆了,连忙推辞道:“你怎么转眼就把压岁红包拆了啊?快收起来!爸爸妈妈长大了,不要压岁钱。”

“要的要的!这不是您给我的压岁钱,是我用平常攒下来的零花钱给你们包的红包。”儿子着急地说道。

原来是说者无心,听者有意,我的一句“长大后就没有压岁钱了”被儿子听在心里,于是他用自己的独特方式,用心地给他的大宝贝父母发压岁钱。

“谢谢!”

“不用谢!爸爸妈妈也是我的宝贝!”

老公和我都感动不已,家有小小暖男,我们收到一份别样的压岁钱。



## 教育的一种“非常时期”不要错失

◎明伟方

在教育孩子问题上,有些家长会不自觉地犯了“此一时彼一时”的毛病。在自己事业顺利、家庭和睦、心情舒畅时,教育孩子热情就高些;而一旦碰上什么挫折、烦恼时,往往就忽视了对孩子的教育,甚至把孩子当出气筒,胡乱地发泄自己的不良情绪。

其实,作为家长,在家庭遭遇不幸或事业受挫等非常时期,更应该学会控制自己的情绪,这些“非常时期”更是教育孩子的难得

良机,在真实的生活大课堂里,孩子更容易接受道理。

那年,我失业后情绪一度十分低落,天天跑人才市场,天天失望而归,平时充满欢声笑语的家庭一下子变得阴云密布。孩子见我天天唉声叹气,也变得沉默寡言起来。还是好友的一句话提醒了我:在挫折面前,你的一言一行对孩子的影响巨大呀,孩子看着你呢!于是,我重新振作起来,勇敢地面对生活的挑战。妻子还专门找来一些励志方

面的书籍,我们一家三口共同学习、相互鼓劲。

三个月后,我终于找到了一份适合的工作。我以我的切身经历教育孩子:生活不可能一帆风顺,只有自强不息、不懈追求,才能走出“山重水复”,迎来“柳暗花明”。孩子对我说,平时我跟他讲各种道理时,总觉得太大太空,不喜欢听,而我在失业这段“非常时期”对他所讲所言,他都牢牢记在了心里,因为它们是那么真实可信、容易理解,让他印象深刻。