

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:李蔚

青少年心理健康专栏

青春期焦虑

你有容貌焦虑吗(二)

◎丁兆梅

对,是我,短发加运动服的我,和我妈走在一起时,竟被恭维成“青春姐弟组合”。我的身份证性别是“女”,但如果光看身份证照片,的确有点能分辨我是雄雌的意思,所以也不能抱怨阿姨的眼光有问题,应该是我长得有问题——大饼脸上毫无规律地分布着三三两两的青春痘,时不时还会被我手贱给抠破了。那段时间我正发腮,咬肌状如肱二头肌,脸颊像发愤去健身房撸过铁那样壮硕发达,虽然我常用意念暗示自己要学会笑不露齿和嫣然一笑,但那笑依然充满力量感。

因为不好看,我的青春破绽百出。最诛心的记忆在高一,那个画面,从来不需要想起,永远也不会忘记。

那天我请假到医院换了新牙套,返校时体育课没结束,去操场时经过装修中的实验楼,工人们正在二楼走廊抽烟休息。匆忙走路中,头顶上蓦地传来一个男中音:“远看青山绿水,近看龇牙咧嘴。”我条件反射地抬头看了下声音来源,看到十几张年轻陌生的脸,他们说的是我吗?旁边不见

人影,连只流浪猫都没有。还没回过神来,又听到一个轻佻的男高音:“近一看还不如猛一看,丑肥丑肥的,这么一比,我老家的女朋友简直赛天仙。”一阵哄笑中,有个夹子音喊:“快看,长头发上还别了个小熊夹子装可爱,果然丑人多作怪,啊哟今晚吃不下饭了……”

我仓皇逃离,内心如同堆在转角处的装修垃圾一样破碎杂乱。之后很长一段时间,我都不敢从实验楼附近走。我能怎么办呢?无从辩驳、无法报仇,说了矫情、不说憋屈,于是各种各样的零食乘虚而入,真切带给我不少即时的安慰。我常在深夜恶狠狠咀嚼薯片,在咔嚓咔嚓声中消解掉伤害和苦闷。

当然这世界也不全是恶意。当我将外貌自嘲运用得炉火纯青的时候,善良机智者总会编出漂亮话安慰我,如“鸟才美在羽毛,你的美是内在的”“婴儿肥是少女的甜蜜烦恼”“你气质好呀,腹有诗书气自华”“你不算丑,而且你很温柔”,全部无懈可击,药也都是好药,但道理、情绪及认知的运作系统不同,大多情况下它们根本就不在一个频道,至少对当时的我而言,这些话语毫无

疗效,甚至还会加深我的自卑和愤懑:你看,这些话首先是建立在我不美的基础上的。我尤其讨厌“好看的皮囊千篇一律,有趣的灵魂万里挑一”这个金句,得出这种结论的人不是审美疲劳就是感觉迟钝!好看的皮囊才不千篇一律,人家各美其美,美得恰到好处、美得赏心悦目、美得机会翻倍。

再说了,我只是丑,又不是傻,颠倒事实和道德绑架根本改变不了“美才是现实世界通行证”的规则,咱必须承认爱美之心人人平等,必须尊重别人的感官体验,没有人有义务透过我丑陋的外表去了解我所谓的内涵。鉴于以上清醒认识,一直以来我对所有的赞美保持足够的警惕,有空便对镜自照,反复思忖如何化丑为美,我想只要我足够勇敢坚强,一定有办法慢慢变美。

减肥是头等大事,做大事就得用大力气。高一暑假开始,我以“苦夏”为挡箭牌,外防输入、内防反弹,控制碳水加花样运动,每天调用强大的意志力与我馋我累我饿的本能奋力拼搏。咬碎后牙槽也要做一个自律的人,就是那段时间的我。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

为什么要学舞蹈

◎凌天

刚下班回家的妈妈蹑手蹑脚地走到玄关转角,她要探看下先回家的女儿在做什么,因为她在门外就已经听到客厅里传来乐声。专心起舞的11岁女孩,竟没有感觉到有人开门进来。短短几分钟,她切换着不同的风格,灵活自如。直到女儿在音乐的尾声收住脚,妈妈才开始鼓掌,问:“跳了多久了?是自己编的舞吗?”

“做完了功课才跳的,老师才不会教这种无厘头的舞,当然是我现编的。”

“感觉你今天在学校有点不愉快,所以才要靠跳舞来出一身汗……”

“老师重新排了座位,我和好朋友们都分开了;新来的英语老师挑剔我的发音,排英语小话剧的时候,她不让我演女主角,改演松鼠小姐了,只有三句台词;新学期,我也不是学习委员了,改当文体委员,还要兼管足球队,男孩子们看上去都不想听我的……”

看到妈妈的神情,女儿反而笑了:“那么紧张做什么?妈妈你不是一向告诉我,在学校总有不那么一帆风顺的时候,要学会消化与转换坏情绪。不开心的时候,爸爸就会出门跑步,妈妈就会弹钢琴。我现在觉得,跳舞也是一种挺好的方式。”

妈妈望了女儿一眼,就在这一瞬间,她觉得昔日的稚气儿童已经长成小小少女的模样,有主见、有条理,也有了小白桦一样亭亭玉立的身材。而她现在的情绪明显是安然的、愉悦的,那些可能留下阴影的部分,都被家人和爱好散发出的光照透了。

女儿排除负面情绪的体会,从观察父母的言行而来,也从自己的爱好中来。很幸运,她是一个善于学习和思考的孩子,吸收、转化、酝酿了自己的生活经验,有了一个自我开解的过程,这与家长强行去安慰她,或者令她去反思、去响应老师的要求与安排、去认识自己的不足,会有完全不同的效果。而她自己终于能接受评价的起伏与自己在群体位置中的变迁,这种自我说服的能力,其实比孩子取得一个好成绩,对她的未来影响更深远。

学舞的意义在哪儿?去年,教舞的老师就说过,依照女儿的身体条件,她将来既考不上专业舞团也不可能吃这行饭,充其量就是自娱自乐。老师的意思,是要家长仔细考虑,要不要继续在学舞上投入,毕竟今年夏天,孩子就要进入至关重要的六年级了。

妈妈和女儿曾经都在这个问题上犹豫过,而这个傍晚,她们似乎都有了答案:应该在挤得出时间的时候,继续学习自己喜爱的。



唤醒

◎王晓燕

无论是教师或家长,都要面对一个不断犯错的成长中的孩子。如果TA幼时无理取闹、胡作非为,读书时拖拉作业、沉迷游戏,你是否焦躁过、郁闷过,作狮子吼状甚或棍棒在手?卢梭说,世界上最没用的教育方式有三种:讲道理、发脾气、刻意感动。现实中,可能我们很多父母面对孩子的错误,要么怒火冲天,要么大道理连篇,结果往往是引起孩子的反感甚至叛逆。事实上没有人喜欢被批评、被教训,他们需要的是切实的帮助。

有幸聆听过一位特级教师、

全国优秀班主任的线上报告会,他教育的妙招是“心灵对话”。举一个例子,李同学总是上课迟到,无视班规。他认为迟到是小事,读书不差那几分钟。老师拿出“你的错误,我的责任”的态度,和李同学分析不良习惯的危害,讲清恪守时间的重要。然而,李同学只是一时愧疚,他仍然不能准时到校,并坦言“迟到”是自己最难改的顽疾。老师没有放弃,鼓励他“战胜自己心中的恶魔是奔向伟大的必经之路”,并且经常守候在校门口。有一次等了有十几分钟,当李同学出现时,老师说:“孩子,你可把我急坏了,我好担心你

呀。”焦急的神情和关切的话语终于触动了李同学的心灵。他痛下决心,慢慢克服了迟到拖拉的恶习,最终以优异的成绩考取了中国美院。

什么是有效教育方式?这位老师认为,教育的前提是爱,真正的教育不仅是给予,还是点亮和唤醒。当孩子犯错误时,不是靠打压和威慑来解决,而是要宽容、商量,唤醒孩子内心自我更新、向善向美的力量。

泰戈尔说:“使鹅卵石臻于完美不是锤的打击,而是水的载歌载舞。”教育的最终目的不是传授已有的东西,而是要把人的力量诱导出来,将生命感、价值感唤醒。