

青少年心理健康专栏

青春期突围

你有容貌焦虑吗(三)

◎丁兆梅

努力当然是有成果的,那一年我瘦了近二十斤,穿衣服有型多了,浑身上下每个细胞都散发着喜悦。如果说之前做一个乐观的胖子是形势所迫,如今成为一个轻盈的瘦子才令人飘飘欲仙。走路带风中,我的闪光点也渐渐显山露水了:因为坚信人丑只能靠读书当护身符,我成绩还行,解数理化题目速度快、正确率高,难题也能冲一冲,我是聪明的;出黑板报、拍照片、搞活动啥的我乐意为大家服务,只要别让我上镜就行,我是合群的;被别人议论取笑后我习惯从自身找原因和不足,虽有怼回去的冲动,但宁可事后腹诽也绝不当面发飙,我是有修养的……

成绩出来后,同学们喊了聚会,其中包括我偷偷欣赏的男生,我在期待和忐忑中早早到场。那晚,大家喝酒唱歌加随意玩闹,醉眼朦胧中李毅和班花景彤对唱《爱是你我》。

李毅父母在乌鲁木齐,这次他考回新疆大学,此一别也许再也不会见,自然不谈其他可能性了——对,我的心里有个他,整整三年,不敢示人也无处安放,我隐

藏得很辛苦。李毅能歌善舞唱得轻松,景彤却飘忽得找不到调,忽而高音忽而低沉,无序切换得让我难以忍受。那一刻我心乱如麻,喉咙一热拿起话筒帮忙吼了两句高音,场面一度变得很尴尬,因为根本没人关心唱什么和怎么唱,大家都在忙着起哄,要他俩“抱一个!赶快抱一个”,我跟着弱弱附和。是啊,他俩才是般配的一对,我不够好、不够美,既然不配,何必自作多情丢了尊严?正胡思乱想时,角落里飘来一个声音:哎,其实某人暗恋挺明显的,毅子不想拆穿而已,长得没人家好看,还那么独立要强,换我也不会选她,眼累心也累,图啥呀。

我没有勇气抬头看是谁说的,但确定说的是我——我丑,别人不瞎,人家只不过说了大实话,闻者除了卖呆装傻,还能怎么的?

之前一有机会,我就各种搜罗整容信息,打算考试一结束就去整形,恨不得一夜间就改头换面。都高科技时代了,只有懒姑娘,没有丑女孩,看看广告中那些女孩们脱胎换骨的样子,我觉得一切皆有可能。

真的,我坚信只要我没那么丑,内心就不会如此艰难跌宕。只要我变美了,就不必费心讨好所有人,就

不必在任何场合都扮演气氛组,嘻嘻哈哈先拿自己的长相开刀,让别人没有机会再往我心口上插刀。当丑成为噩梦时,唯有整容才是真正的解药。

离开考场第二天,我就闹着要去整形医院。父母不同意,身体发肤受之于他们,没有疤痕、没有明显缺陷,他们觉得没什么不妥。哥哥无所谓,说你又不难看,整形有风险,要是哪个男孩子喜欢天然的你,才是真爱。他自己找了个漂亮女友,跟我说什么真爱,我信他个鬼。我堂哥谈了个能干的女朋友,自己很爱,到处说的那种爱,但一直没好意思带回家,我们追问时他总是各种打岔:“虽然长得不好看,但是很能干……”丑就是丑,让男朋友为难得不好对家人交代,我只觉凄惨。

当变美成为一种信仰后,其他人根本拦不住,最终,妈妈陪我去见她的靠谱同学许阿姨——公立医院的整形科主任。许医生上下左右对我评估一圈后笑眯眯地说:“长得挺好的,没有什么明显需要动的地方啊。”然后她建议:非必要不整形,小姑娘青春清爽,稍微注意穿衣打扮就是中上水平了。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

孩子是不是变叛逆了

◎艳霞

孩子大了,越来越不听话了,爸爸妈妈觉得孩子变叛逆了。

爸爸跟孩子说:“晚上要刷牙,从小就跟你说过,不刷牙要蛀牙的。”孩子说不。爸爸拉着孩子的手,去洗脸池那儿,孩子一副不情愿的表情。爸爸给孩子挤好牙膏,杯子里放好水。孩子还是摇头。爸爸反复几次,很有耐心地劝,劝到爸爸都急了。爸爸推了孩子一下,大声说:“你倒是快刷牙呀!”孩子竟然哭了。

妈妈跟孩子说:“记得,手机、平板电脑不要多看,伤眼睛。”孩子不吭声。晚上,妈妈打开孩子房间的灯,灯早就关了,被子凸起了一大块,孩子躲在被窝里,在平板电脑上玩游戏。妈妈一拉开被子,人赃俱获。妈妈说:“手机、平板电脑是工具,不是给你玩游戏用的,知道吗?”妈妈反复几次,很有耐心地劝,劝到妈妈都急了,孩子始终没吭声。妈妈推了孩子一下,大声说:“我是为了你好啊!”孩子哭了。

休息天的上午,9点了。爸爸去喊孩子起床,没起;妈妈去喊孩子起床,也没动静。10点。爸爸妈妈一起去喊孩子起床。孩子把头捂在被窝里,爸爸妈妈干着急。

楼下在搞一个大型的教育咨询活动。那名脸上始终挂着微笑的年轻女老师,很温和地听爸爸妈妈说完他们的情况,又很温和地和孩子对话。

女老师说:“我们能交个朋友吗?”孩子不吭声,脸绷得有点紧。

女老师说:“有没有人说你长得很漂亮?”

女老师还说:“你现在是不是在上小学二年级,听说你学得不错?”

女老师又说:“听说你小提琴拉得好,能拉给老师听听吗?老师像你这么大的时候,还没见过小提琴呢。”孩子的脸慢慢松弛开,开始绽现得意的微笑。

女老师说:“能告诉我,为什么爸爸晚上让你刷牙,你不愿意刷呢?”

孩子竟说:“爸爸自己经常不刷。”爸爸急得叫起来:“我怎么不刷了,我刷牙的时候你都睡着了。”

女老师又问:“能告诉老师,为什么妈妈不让你玩手机、平板电脑,你还是要玩呢?”孩子说:“爸爸妈妈都一直在玩手机,我有时候喊他们,他们都听不见,太好玩了,我也要玩。”

女老师再问:“能不能告诉我,为什么休息天爸爸妈妈喊你起床,你却不愿意起床呢?”孩子说:“爸爸妈妈有时候起得比我还要晚呢。”

爸爸妈妈再三谢过女老师,牵着孩子的小手离开时,神情有点不自然。



和孩子好好说话

◎燕如

儿子发展出了一个习惯——不喜欢穿拖鞋,这个冬天他也常常光着小脚丫走来走去。天气异常寒冷的那些天,虽然家里开了暖气,但地板还是冰冷的,儿子依旧不穿拖鞋,小脚丫冻得通红,甚至冻得咳嗽起来,说了好多回也没用。我真是又气又急又心疼,有一次,终于忍无可忍、声高八度地命令他:“赶紧把拖鞋穿上!”

儿子被我的气势吓了一跳,一边赶紧穿上拖鞋,一边委屈地说道:“妈妈好凶啊!”

看着儿子委屈的模样,我心里一阵内疚,但碍于脸面,我没有

向他道歉,而是坐在电脑前一边心不在焉地想着工作,一边暗自烦恼着,怎么才能改掉儿子不穿拖鞋的毛病呢?

天气是真冷啊,不一会儿的工夫,我的脚就冷起来,我不自觉地对着脚搓起来。儿子走过来帮我把书桌下的暖脚器插上,说:“妈妈,这下脚就不冷了!”

儿子这一句贴心的话,像寒冬里一阵暖流,瞬间温暖了我的心。所谓“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”,我愈发地愧疚,刚才我呵斥他时的语气,自己想想都觉得一阵寒意。

那天晚上,儿子又光着脚踩在地板上。我去鞋架上拿来他的棉拖鞋套在他的脚上,笑着对他说:“小脚丫最喜欢柔软暖和的棉拖鞋啦!”

儿子开心地说道:“暖和暖和!”

现在,儿子穿拖鞋的次数大大增加,并且,每天早上我开始工作前,他都会帮我把书桌下的暖脚器打开;每天晚上我洗澡时,他都会细心地帮我棉拖鞋放在浴室门口,还会温柔地说道:“妈妈的脚要暖暖的哦!”

好好说话是一种能力,更是一种智慧。遇到问题好好说话,问题就已经解决了一半;一直和孩子好好说话,孩子也会有良好的沟通能力。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com