

我们是不满自己，还是不满身体

当了解外表这个武断而低级的标准，正“统治”我们这一真相后，我们越来越渴望自己完美，于是健身房里人满为患，整形机构遍地开花……但，越渴望，却越能发现自己的不完美，更会无情地审视自己，单独评判身体的每一部分：“我喜欢自己的肩膀，不喜欢大腿；小腹还行，可屁股太难看！”我们无比痛恨自己身上哪怕最微小的缺陷。也许应该搞清楚，我们是对身体不满，还是对自己不满而迁怒于身体。

22岁的菁菁给自己的长相打8分，可就是胳膊上的鸡皮皮肤让她不能忍受。菁菁胳膊上的皮肤从小就粗糙，家人跟她说，这是鸡皮疙瘩，没什么大事，甚至身边的人还会安慰她说，胳膊上有鸡皮疙瘩的女生有福气。可随着年龄的增长，鸡皮皮肤越来越明显，“夏天我尽量避免穿短袖，怕别人看见我胳膊上的皮肤就会远离我。”因为自己身上的这点小缺陷，菁菁会选择性地逃避一些场合，游泳、健身，她尽量不参与，为的就是不让别人发现她的不完美。毕业求职面试时，菁菁被委婉告知，这份工作经常需要和别人接触，为了保证能给客户留下好印象，公司决定不聘用她。菁菁立马将这个坎儿全部与胳膊上的鸡皮疙瘩联系在一起。“不仅仅是工作，就连恋爱也受到这倒霉皮肤的牵连。”菁菁抱怨，大学时期，她曾交过一个男朋友，在她看来，两人有说不完的共同话题，可有一年夏天，两人因为小事吵架分手了。虽然男友从未表达过嫌弃她皮肤的意思，可她自己硬是把分手的原因归于自己的鸡皮皮肤。身边的人开导她说，是她自己想太多，可她就是对这缺陷咬着不放。

心理专家金韵蓉从小就不是漂亮的女孩，在18岁时也不满意自己的长相，现在，也没有人说她是个漂亮的女人，但是大家都说她是一个很美的女人。因为“现在他们看到的是我完整的人，不是我的五官”。金韵蓉说，把缺点变成优点、特色并不容易，往往需要时间积累，还需要在学习、事业等其他方面拥有一定程度的自信。

彭莉/文

“这就是我，不管是好的还是不好的，我都会喜欢自己。”
瞿颖 著名模特

十二三岁时，我特别不愿意被人关注。那时刚开始长个儿，一两年就比别的孩子高出一大块儿。你想，一个女孩，留着短发，脑袋又小，瘦高瘦高，跟豆芽菜一样，还老捡哥哥的衣服穿，跟个假小子一样，的确是不好看。那会儿，老能听到大人说“你家孩子个儿怎么这么高啊，以后怎么找得着对象啊……”我就会想，我是不是太高了？！有段时间真是自卑。上课时、出操时，我总是担心比别人高一头，怕人家看我，所以到现在还有点驼背。直到被体校老师选去练跳高，我个子高，总能为班集体增光，渐渐找着平衡了，也就不再为身高而自卑了。

后来，我发现，身高是优势还是劣势，完全是看我处在什么环境之下。艺校毕业后被分在话剧团，因为个子太高，没有演员配戏，才去当模特。考模特时，我刚刚够1.75米的最低标准，在队里是最矮的。瞿颖渐渐开始意识到，个子高还是矮，都是很自然的事情。现在对我来说，身高早已不是困扰，我觉得自己还挺修长，亭亭玉立的，挺好。

不过，我说“我不是美女”不是谦虚、虚伪，我真是这么想。通常大家看到的我都是造型、修饰之后的，不是完全真实的样子，但我知道自己什么样。我皮肤特别不好，容易长痘，又不能天天化着妆才出门，有些人见了我就会很失望——怎么和照片上不一样？每次看到别人失望的表情，我就特内疚，好像是我把别人骗了，无形中把人给伤害了似的，可是我也不能让照片不好看，因为这是工作。

虽然人家说到皮肤问题我就会脸红，会不好意思，有点自卑，但是一会儿就过去了。整体上我并不是特别在意，否则坚持治疗，早就好了。我就这么一人，喜欢吃喜欢玩，觉得对自己太严格了生活就挺不自在的。既然痘要长，别人要说，那索性就接受吧。一起工作久了，大家会拿这开玩笑，我也常自嘲。有一次拍摄，灯光师调了半天，然后说：“导演，没办法了，你说是留左边俩大的（痘）还是右边仨小的吧”，大家听了都咯咯直乐。

该文摘自《心理月刊》



孙哥，媒体工作者，年近不惑，怀揣一颗童心看生活。

孙哥随想

缺点？优点！

偶然看到一个访问，一个香港演员被问及优点，他微笑说：“我先说缺点吧，就是不够帅。不过我的缺点也是我的优点，我不帅，这是当演员的好处，太好看的演员，演技会被忽视。”我深以为然，“知人者智也，自知者明也。”读得懂自己，他赢了。同样能让缺点发光，笑说命运在我手的人还有香港开心果，肥姐沈殿霞。肥胖本是个巨大的缺点，可是到了她的身上被转换成了不可取代的特色优势，成了绚丽明媚的风景。人生是杆秤，秤准了，便天朗气清，惠风和畅，天生我材必有用。缺点就是优点。

秤不准，优点就是缺点。聪明是优点，而北宋大文豪苏轼总结其一生却发出了“人皆养子望聪明，我被聪明误一生”的感叹。东坡居士天资极高，嬉笑怒骂，皆成文章。他自誉聪明的一生，却是一肚子不合时宜，反对王安石变法，反对司马光复旧。谁当权他反对谁，不知道识时务者为俊杰，不知道看透而不说透。洞悉世事，八面玲珑是优点，而粉面含春威不露的王熙凤，一辈子穷尽了谋略，人情练达，却只落得个“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”的下场。

所以优点和缺点都不是绝对的，放在

特定的事件，特定的情景中，可以互相转换。只要处理得当，都是你的特点。要懂得迂回和灵活，懂得绕到背后去看问题。“聪明睿智，守之以愚；功被天下，守之以让；勇力振世，守之以怯；富有四海，守之以谦。”孔子的这番话道出了优点和缺点要善于利用，相互补充，不要太彰显自己。

鹤立鸡群固然出类拔萃，然而鸡立鹤群，也可以高傲地扬起头，不被鹤的高度压倒，表现出另一种美。在那些长腿鹤中，一只矮脚鸡没有缺点，只有与众不同的特点闪闪发亮。

