

沉迷于整容 先来一个“心理整形”

“颜值”，从古至今都影响着我们对自己和他人的看法。“爱美之心”、“以貌取人”，都是人类本性中的一部分。“颜值”究竟如何影响着我们的生活？它可能使我们陷入怎样的误区中呢？

偏爱高颜值是人的天性

在“以貌取人”被当作贬义词的时代，研究者们发现，12个月大的孩子在看到有吸引力的面容时表现得更加愉悦和放松，且不会表现得退缩。幼小的孩子还没有受到文化影响，学习美丑的标准。因此，研究者提出人类对有吸引力的容貌的偏爱从婴儿时期就开始了，人类天生就拥有对容貌的鉴别能力，对“高颜值”有明显的偏好。

颜值高更聪明？认知偏差

人们为什么会以貌取人？心理学家发现人们倾向于将有吸引力的容貌与其

他良好特质联系在一起。例如人们会习惯性认为容貌姣好的人更聪明，更有竞争力，更被他人所喜爱。他们会被认为拥有更高的社会地位、更优质的工作，成为更好的伴侣，生活幸福度也会更高。

依据容貌做出判断的例子在生活中比比皆是，这有些像见到一个人的第一印象，例如“外貌得体，看起来很可靠”。然而根据“颜值”对他人的智商或者性格做出的判断，出自人们各自眼中的审美标准和主观猜想，与真实的情况往往有偏差。

“一言不合”就整形？

先做个“心理整形”吧

科学的发展不知道让多少人类的梦想变为现实。从最初以修复外貌为目的的医学整形手术，到如今为了提升外貌

的医学美容整形手术的出现，人们对于改变外貌的努力从未停止。整形医生们发现，人们选择美容整形手术常常是因为对自身外貌不满意，他们寄希望于整形手术改善外貌，以帮助增强自信。美容整形手术几乎可以被看成是解决心理问题所进行的手术，或者说这样的手术很大程度上受到心理因素的影响。

整形外科医生们在他们的病人中发现了这样一群“难以满足的病人”。他们不停地进行整容手术，只为了追求完美的面容，他们永远对手术的结果不是很满意。医生们因此开始重视整形手术中心理因素的影响。

研究者们发现躯体变形障碍在整形手术的病人中很常见。躯体变形障碍指的是，强迫性地关注自己在外貌上的缺陷或瑕疵（这些缺陷常常是被想象出来



或被夸大的)，并努力试图隐藏或者修复这些缺陷。

而这些病人显然无法通过手术解决自己对于外貌的困扰，进行手术反而有可能加重他们的心理困扰。更值得关注的是，这些人往往不会寻求精神科或者心理医生的帮助，而是直接找到了整形医生。由此看来，整形手术前的心理评估在降低风险上显得尤为重要。

《大河健康报》2017.3.14 文/孟影

说说喜欢“讲道理”的男人

很多人爱讲道理。其实，就像聪明过头反成了狡猾，很多道理在朋友和亲人面前，讲多了就是生分和无情，甚至有时候成了自私和显摆。

前几天看一个综艺节目，是调解家庭纠纷的。片中的女人特苦恼的一点，就是自己老公极其喜欢讲道理。我还好奇，讲道理不就是知书达理吗？还有嫌弃讲理的人？

等这男人上来之后，开口三句话，不仅主持人差点疯了，现场的特约嘉宾更是反应强烈，强令制止男主闭嘴！

原由是女人出门被淋雨，回家埋怨男主不关心，男人马上就启动了唐僧的唠叨模式：生气容易血压升高，对身体

不好；喊来喊去又把邻居招来，既然已经淋雨，再生气也无法弥补，还破坏感情。

如果不是主持人及时喊断，此人还有很多道理为自己辩解。我跟那位当家的女嘉宾想法一样。也许女人最初抱怨就是希望被安慰一下，只要一句“辛苦了”，或一个拥抱就能解决。结果非要用连篇累牍的道理把问题复杂化，鸡飞狗跳闹上电视。

现在有句话很流行，叫“你能不能说句人话？”

什么是“人话”就是把话说得有人情味儿，让人听了受用，受触动。

女人是听觉动物，女人的耳根软，受不了甜言蜜语的袭击，也招架不住软

磨硬泡的耐性。但偏偏中国男人结婚之后，说“人话”的能力就退化了。

对多数中国男人来说，“说人话”是普遍存在的情感表达障碍。在中国男人传统观念中，可以分担家务、照顾孩子，可以买好吃好看好用的给妻子，任劳任怨、俯首帖耳，但很难做到人情入理地跟妻子说句贴心话，似乎是从从小就缺乏类似的情商教育。

在亲近人面前只有情理，没有道理。有所谓道理，就是掩盖自私和推卸责任的道具。这也是情商低的表现，不解风情，也不懂风情。

别跟亲爱的TA讲那些鸡汤文中随处可以摘抄的锦囊妙句，在真情意中，这些就是绣花枕头，中看不中用。与其在山头屹立千年，不如在爱人怀里痛哭一场！

《健康时报》2017.2.8

有的人为什么容易“心碎”？

为了一场演讲比赛，你精心准备了很久，最后却没有获得名次，你大哭一场，决定再也不参加任何比赛了；被心仪已久的女孩拒绝，你心灰意冷，开始怀疑自己，甚至不再相信爱情……生活中，我们或多或少都有过这种敏感、脆弱的“心碎”时刻，人们形象地称之为“玻璃心”。

南方医科大学心理系副教授肖蓉介绍说，造成“玻璃心”的原因很多，除了与生俱来的人格特质，家庭教育、成

长经历、社会导向等，都会影响个人的心理素质。尤其在童年、青少年时期，有些孩子虽缺乏长辈的肯定，得不到精神层面的满足，不能切实感受到自己是“被爱、被关心”的。这样的孩子长大后，倾向于从外部获得安全感、归属感，很在意别人对他的看法，一点风吹草动，都会在他们心中掀起千层巨浪。在旁人看来，这就是脆弱、敏感的“玻璃心”。另外，在学校中，很多老师、家长更看重学生的成绩，对其价值观塑造

和心理健康关注较少。这种做法导致孩子进入大学、社会后患上了“空心病”，人生目标迷茫，不会自我调节情绪，受到一点挫折和批评便一蹶不振。

肖蓉说，要想拯救自己的“玻璃心”，首先要学会接纳自己、认清自己。只有直面自己的不完美，思考如何纠正它而不是回避、视而不见，才能获得心灵的成长。其次，要学会寻求他人的帮助，不要羞于启齿。感到情绪低落时，切忌闷在心里，向朋友、亲人倾诉可以有效缓解负面心理。若长期处于敏感、脆弱的状态，影响到日常生活无法改善时，就要咨询心理医生了。

《当代健康报》2017.3.22 文/芳菲

常被忽视的“婚姻杀手”

提到“婚姻杀手”，许多人会想到金钱、谎言、出轨等问题，殊不知，坏的日常习惯也会有损婚姻关系，甚至让婚姻关系陷于破裂。近日，美国《预防》杂志总结了以下5个最容易被忽视的“婚姻杀手”。

放弃自我时间。许多夫妻认为，各自有独立空间、给彼此充足的个人时间是婚姻能存续下来最重要的一个原因。独处让伴侣有时间梳理思绪、追求个人爱好，还能帮助伴侣找到新的讨论话题。彼此空间过大、分离时间太长肯定不好，但有各自的爱好、有彼此朋友圈的夫妻往往比那些事事都要相互依赖的夫妻幸福很多。

解决办法：多与伴侣讨论“自我时间”的好处，多分享独处时的趣事。同时，别忘了表示自己有多享受夫妻共处的时光，不要藏有秘密。

想当然认为了解彼此。夫妻彼此失去好奇心颇具杀伤力。结婚多年，夫妻常常认为对另一半足够了解，不再相互打听对方的喜好、经历，也就无法更深入地了解对方，反而越来越陌生。比如“沉默吃饭综合症”，就是指夫妻会一起外出吃饭，却不会说话交流。

解决方法：保持婚姻幸福，要始终保持对伴侣的好奇心，就像刚开始约会时一样，关注对方的情感、工作、遇到的问题、趣事等。每天交谈至少10分钟，就能帮助彼此重新认识对方，大大提升双方的激情和兴奋感。

把“小”烦恼藏在心底。许多夫妻习惯把小的烦心事掩盖起来，“自我消化”。久而久之，这些小怨小怒很可能会累积成不可遏制的怒火，让婚姻陷入危机。

解决方法：及时解决婚姻中的小怨小怒，能让婚姻更幸福、更长久。比如，挑选合适的时机、合适的场合，用建设性方法将婚姻中的小问题、小烦恼摆上桌面。注意多检讨自己的过失，不要使用“从不”、“总是”等词语来指责对方。

只等特殊时机表达爱意。有研究发现，如果丈夫不能常常从妻子那里得到积极肯定，包括言语、手势或行为，以表明他受到注意、欣赏或者是爱慕，那么夫妻离婚的几率将增加两倍。因此，不要只等

特殊时机，比如生日、周年纪念日或大的节假日，再向伴侣表达爱意。

解决方法：在日常生活中，让伴侣感到你的肯定和关爱。比如说些赞美的话或做些让对方温暖的小事。道别时轻轻一吻、拍一拍脸颊或者只是简单的一句“等你回家”，也许就能让另一半感觉到被肯定、被欣赏。

老看到婚姻中不好的一面。许多夫妻相处久了，对伴侣的好也慢慢习以为常，对婚姻中不尽如人意的某些方面，却常摆上桌面，认真讨论。有研究显示，试图修复婚姻问题的夫妇常常更关注婚姻中不好的一面，更关注婚姻中积极一面的夫妻要幸福的多。

解决方法：每当你发现婚姻生活给你带来幸福，就记录下来。夫妻共同努力加以巩固。看到婚姻积极的一面，会使双方朝着更幸福美满的生活携手并进。

《生命时报》2017.3.14

译/李惠丽 李悦康

开心茶坊

早就看出来了

我失恋了，特别伤心。上小学的侄子安慰我说：“分手就对了，我早看出来，你们压根就不是一种猴变的！”

《当代健康报》2017.3.22

有了目标

有钱有颜叫男神，有钱没颜叫老公，有颜没钱叫蓝颜，至于没钱没颜的，对不起，你是好人……多么痛的领悟！

大学毕业时，很多朋友给我介绍对象，当时自己也不清楚到底要找什么样的男朋友。直到有一天，我见到了闺蜜的新男友……

我突然有了目标——除了他那种类型的，都行！

恋情破灭

去食堂打饭，不小心把一个暖水壶碰碎了。转身一看，壶的主人是个美女，心中顿时浮现出一场即将开启的浪漫校园恋……于是我开口道：“对不起美女，明天我赔你一个！”

只见那女生露出迷人的微笑，说道：“不用了，你现在赔钱给我就行！”

高级托儿

今天逛街看中了一件衣服，标价588元。试穿时习惯性地往兜里一摸，居然有个iphone7——肯定是有人试穿过。立马跟老板说：“就要这件了！”价都没还。

走出门赶紧找了个角落，拿出一看，我去！模型……

结账新举措

饭后谁都不想结账，只好用掷骰子猜单双的方法决定。

“我买双，你呢？”“我买单！”“去吧！”

《讽刺与幽默》2017.2.24