

M话·题

青少年如何避免容貌焦虑？

□本报记者 苏水梅

“容貌焦虑”是指现代社会人们担心自己的容貌存在缺陷或不足,导致引起周围的负面评价,从而产生心理上的恐惧或担忧等消极情绪。那么,青少年的容貌焦虑缘何起?如何正确对待容貌焦虑?怎样做一个有幸福感的人?本期,记者采访了心理教师,一起来看看他们有什么好的建议。



秋日里的市区中山公园草坪上,两位大学生正自信地拍摄自己的美照。 本报记者 黄子君 摄

容貌焦虑缘何起

国家二级心理咨询师、漳州市未成年人心理健康辅导中心专职心理教师高莉告诉记者,今年2月,中青校媒面向全国2063名高校学生就容貌焦虑话题展开的问卷调查,结果显示,59.03%的大学生存在一定程度的容貌焦虑。“女生比男生更容易产生容貌焦虑。”高莉介绍,还有一项调查显示,大学生对自己的容貌满意度评分呈现一定的差异:55.29%的受访大学生给自己的容貌打3分,认为自己容貌一般,24.73%对自身容貌较为满意,打出4分,仅有7.87%表示十分满意,选择满分5分;另有9.66%的受访者表示不太满意自己的容貌,2.45%表示非常不满意。

高莉认为,除了大学生,如今越来越多的中学生也存在一定的容貌焦虑。对于青少年群体,由于他们的自我意识还不稳定,价值观正处于形成和建立阶段,自我评价容易受外界的影响和干扰,尤其是在当今网络发达的现代社会,以“颜值”为导向的价值取向深深影响着青少年群体,因此,“害怕自己不够好看”“担心别人看到自己身上的瑕疵”“害怕被评价”等情绪容易困扰着他们。在这样的认知和情绪影响之下,许多中学生会过度注重容貌的打扮,例如:购买超出自己经济能力范围的衣物或首饰,出门前需要大量的时间进行精心化妆打扮,或者不科学地节食等,这些行为导致不少学生因此影响了正常生活与学业。

“容貌焦虑的背后,主要是缘于个体的自我认知偏差以及对负面评价的恐惧和担忧。”高莉说,“在这种认知偏差的影响下,个体往往对自己的容貌有着过于苛刻的要求,容易过度放大自身容貌的缺点,或将某些容貌上的‘特点’赋予消极的评价。比如‘单眼皮不如双眼皮好看’或者‘一黑毁所有’等。”

高莉介绍,长期的自我认知偏差会逐渐导致个体的自卑心理,从而引发容貌焦虑。另一方面,处于青春期的孩子容易出现“假象观众”的信念,即“相信他的一举一动都被关注和评价着,因此当他认为别人对他评价不高时,他就会联想到自己在群体中的地位,因而影响到青少年的价值感和归属感”。因此,为了避免被负面评价,青少年往往过分夸大容貌的作用,花过多的精力去关注自己的容貌。

焦虑可以成为变美的动力

漳州一中专职心理教师吴茹虹认为,有容貌焦虑的孩子通常会过度关注自己的容貌,放大自己的小缺陷,因觉得自己不够好看而缺乏自信,产生自卑心理。“对于处在青春期的孩子们来说,他们会更在意自己的外在是否美丽帅气,想以更美的形象和更好的姿态出现在他人面前,获得他人赞赏的眼光,这是正常的心理发展过程。”吴老师介绍,“适当”的焦虑可以成为孩子变美变强的动力,让孩子正视自己的不完美,做出努力,来成为更好的自己。

“如何引导孩子正确对待容貌焦虑?”记者问。吴老师建议,首先要帮助孩子培养正确的审美观,告诉孩子美是有多样性的,外在的美丽可以复制,而内在的文化素养却不容易拥有。“家长要让孩子明白美不仅可停留在容貌上,更是藏在一个人的气质中。可以鼓励孩子加强内心建设,通过多读书,发展兴趣爱好等方式,不断开阔视野,成为更好的自己。”接着,要引导孩子发现自己的闪光点 and 独特美,学会自我欣赏,增强自信心,“可能你有点儿胖,但你性格可爱,朋友很多;可能你有点儿矮,但你很幽默,总能逗人开心”,在看到自己缺点的同时也看到自己的优点,引导孩子用心审视自己,挖掘自己

的优点,在平常的学习生活中,我们也可以多给孩子一些表扬,给孩子一些信心;第三,要让孩子认识到自己是独一无二的,世界上本就没有完美无缺的脸,就算长得普通,也是没人可以取代的。容貌焦虑是自己给自己的,当孩子能够意识到美不是单一的,美不止在于容貌,每个人都有自己的独特美时,那他们就能够摆脱容貌焦虑,做最美的自己。

“腹有诗书气自华”值得追求

高莉认为,与其花时间去纠结容貌问题,不如调整自己对美的认知,内外兼修,因为“腹有诗书气自华”更值得追求。她引用心理学家阿德勒的话:“太在意别人的视线和评价,才会不断寻求别人的认可。对认可的追求,才扼杀了自由。由于不想被任何人讨厌,才选择了不自由的生活方式。换言之,自由就是不再寻求认可。”高莉建议可以读一读世界著名小说《简·爱》。“小说里女主人公简·爱是个其貌不扬的女子,容貌平平,出身平庸。她在罗彻斯特家当家教,与男主人公产生了爱情。与出身贵族、财富不菲的罗彻斯特比起来,他们在一起显然门不当户不对,然而,面对这些差异,简·爱一直都是不卑不亢。正是这份自信,才让她的身上仿佛笼罩着光芒,熠熠生辉,光彩夺目,深深吸引了男主人公罗彻斯特。”

“自律的作息、健康的生活方式、得体的衣着妆容都能帮助大学生变得更好。”家住市区的王同学认为自己长相一般,但从不会因为容貌的问题焦虑。她告诉记者,身边的确有不少同学,每天会花很长时间进行化妆、锻炼、减肥等等。“人的魅力最终来源并不是美貌。‘腹有诗书气自华’才应该是学生更为重要的追求。因为有幸福感的人并不一定是美丽的人,而是心灵丰富的人。”王同学说。

每到暑期,少儿游泳培训就成为家长和孩子的热门之选,加上东京奥运会催生的运动热潮,今年的暑期少儿游泳培训尤为火爆。但记者调查发现,虽然近年来人们安全意识不断提高,但少儿游泳培训班仍存在不少安全隐患,教练资质存疑,师生比过小,安全教育欠缺,救生员管理不到位等问题,应当引起关注。

“人满为患”的游泳班

“暑期游泳班火热报名中”“泳者特训营给你难忘一夏”……暑期来临,在太原等地的各大游泳馆、健身房附近,随处可见印有类似内容的海报、宣传单。

记者走访多家游泳场馆看到,几乎每个地方都在暑期针对学生群体推出了游泳培训课程,其中不少生意火爆。一家健身会所游泳馆的教练告诉记者,从6月中旬开始,就陆续有家长带孩子报名学游泳,现在每天有近80名学生参加培训,其中以8-10岁的小学生居多。

大批青少年参加游泳班的同时,班容量超标、教练资质存疑等问题也随之暴露。国家标准要求,开展游泳培训项目,教练应具有社会体育指导员(游泳)国家职业资格。2018年山西省发布的地方标准《体育场所管理规范》要求,社会体育指导员(游泳)与培训对象的比例应不小于1:10,即一个教练的带班人数不得超过10人。然而记者调查发现,一些承诺“10人

生员现场管理不到位、应有救生器材配置不到位等问题依然存在。

根据《中华人民共和国国家体育场所开放条件与技术要求》,水面面积在250平方米以下的人工游泳池,至少配备固定水上救生员2人。人工游泳池有救生圈、救生杆、救护板和护颈套。

然而记者在走访中看到,部分游泳馆未能配齐救生器材,有的甚至根本没有;一些游泳馆里仅有一名救生员,还有的救生员虽然在岗,却在埋头玩手机。崔俊峰表示,游泳是具有一定危险性的体育项目,游泳馆不仅要按规定配备救生员,而且要通过有效管理保证他们在岗时注意力集中,这是重要的安全要素。

此外记者了解到,一些游泳馆的儿童池和深水区没有明显区分隔离,初学游泳的儿童与成人游泳者同处在一个泳池中。业内人士介绍说,溺水事故中有很多是儿童进入深水区造成的,当成年人与儿童在泳池中相向而游时,存在水面落差,容易导致儿童在换气的一刹那“呛水”,构成安全隐患。

完善相关标准法规加强安全监管

针对暑期青少年游泳培训存在的安全隐患,有关专家提出,政府应进一步完善相关标准法规,加强对游泳场馆及培训班的安全监管,补齐管理短板。

崔俊峰等业内人士建议,有关部门应针对青少年游泳培训持续制定和完善相关

救生员埋头玩手机
 儿童区连着深水区
 ——暑期少儿游泳培训安全隐患调查

一班”的游泳馆,实际上却是两个班合并上课。“一个教练员一个班带十几、二十几个人的情况,过去稽查中也有发现。”太原市文化旅游局文化市场综合行政执法队副队长刘健说,“溺水的救援时间只有7秒钟,如果培训人数太多,一个教练员根本看管不过来。”

记者还发现,部分游泳班的教练资质不达标。在一所拥有数名教练的游泳馆门口,仅仅张贴着一名教练员的资历,其他人却情况不明。有业内人士告诉记者,由于游泳行业难做,亏损的很多,一些企业为了节约成本,会聘请资质不足的教练,有的甚至是暑期“勤工俭学”的大学生。此外,刘健告诉记者,救生员“无证代课”的情况也不鲜见,不止一家游泳场馆曾因此被查处。

“急功近利”的培训课

“暑假给儿子报了游泳班,既希望丰富他的假期生活、锻炼身体,又希望孩子学会游泳,在关键时候能保护自己。”家长张先生说,“但我发现,游泳班并没教给孩子太多在水中如何自救的安全知识。”

山西大学游泳馆馆长崔俊峰认为,安全教育应该是青少年游泳培训的第一课,然而目前不少游泳班在这方面存在缺失。在太原市一家游泳馆里记者看到,虽然墙上挂着“禁止跳水”的标语,但仍有孩子从泳池边跃入水中。“教练一开始就讲技术动作,没强调过安全注意事项。”学员小许说。记者还发现,在不少游泳培训班上,救

国家标准或地方标准。“现有的游泳培训标准基本是针对成年人的,青少年培训缺少规范与依据。”他表示,青少年游泳培训具有特殊性,需要在班容量、授课内容、教练资质等方面制定专门标准。

扬州体育公园游泳跳水馆一名专业培训师表示,游泳是有一定危险性的运动项目,对少儿游泳培训的教学大纲、教练岗前培训等,相关法规都应尽快明确。

业内人士表示,近年来成年人与初学儿童共泳的现象明显增多,虽然现有相关法规并无强制性要求,但从安全角度考虑,培训机构应进行科学管理和隔离,给少儿一个相对独立和稳定的教学环境。

山西大学体育学院教授陈安平建议,有关部门应加强对青少年游泳培训行业的监管力度,如提高培训机构的准入门槛,不能有泳池就开班招生,要在场地是否达标、人员是否具备从业资质、安全应急举措是否完备等方面进行严格准入考核。同时,在日常运营过程中,应加强对游泳培训机构的抽查检查,同时推动行业协会发挥更大作用,加快建立行业内部的准则规范,增强行业自律。

此外专家建议,家长给孩子选择游泳培训机构时要增强安全意识,注意确认游泳馆及教练的培训资质,确保游泳场馆的安全设施齐备、安全管理到位,同时心态上要避免急功近利,不能仅仅把游泳当作一项技能,而要把体育当成教育来促进孩子的全面成长。(新华社太原8月17日电)

净化社会文化环境
 促进未成年人健康成长



中宣部宣教局 中国文明网
 漳州市精神文明建设指导委员会办公室制