

同学聊起容貌就紧张、发型不满意不想上学……

小学生都开始“容貌焦虑”了？

专家：虽然只是极少数，但也要引起足够重视

说起“容貌焦虑”，大部分人可能认为，这是成年人才会有的烦恼。殊不知，现在的“容貌焦虑”已呈现低龄化的趋势。

“为什么人家都瘦瘦白白的，就我是黑黢(qū)黢的呢？”“我也想像我们班的那个同学一样，老师都夸她好看呢！”采访时，记者从家长口中，听到了许多孩子常说的话语。从这些话语中，不难看出孩子对自己的容貌非常在意。

在记者做的一项微型问卷调查中，发现有部分小学生有“容貌焦虑”。从群体上来看，男生和女生之间对容貌的在意程度也有明显差异。

调查

不到10%的孩子有“容貌焦虑”

记者面向宁波三到六年级的小学生家长做了一个“您的孩子有‘容貌焦虑’吗”的小调查。在参与调查的408名家长中，有不到10%的家长表示，孩子曾向父母表达过“容貌焦虑”；近四成家长表示，孩子在意外人对自己外貌的评价。被问及“孩子是如何评价自己的容貌的”，54.16%的受访家长表示，孩子觉得自己很普通；41.67%的受访家长表示，孩子觉得自己很好看；4.17%的受访家长表示，孩子觉得自己不好看。

调查显示，“容貌焦虑”这一现象在小学生阶段也有较大的男女差异。有近一半的女孩子家长都表示，孩子在意外人对自己的外貌评价；而只有不到三成的男孩子家长认为，孩子在意外人对自己外貌方面的评价。

发现孩子有“容貌焦虑”，家长会怎么处理？77.14%的受访家长表示，会适时开导、赞扬孩子。还有14.29%的家长坦言，会帮助孩子提升颜值，从“根本”上缓解孩子的焦虑。

小学生有多在意颜值？记者在网购平台上也发现了一些“端倪”。搜索“儿童化妆品”，有小孩子用的粉扑、眼影、指甲油、腮红、口红等，一应俱全，很多店铺的商品月销量超过5万笔，受欢迎程度可见一斑。

“这是哄娃神器啊！”家住鄞州的刘女士是“儿童化妆品”产品的老买家了，她表示，小学三年级的女儿一拿到化妆品，就能玩上一天，周末的时候也不愁带娃去哪儿玩了，“女孩子嘛，爱美也是正常的，让她觉得自己美美的，也能增强她的信心。她心情好，我心情也好。”

案例

听到同学聊容貌就很紧张，她怕被人嘲笑

吴女士的女儿今年读小学四年级。一次偶然的机，她发现女儿的作业本上留下这么两行字，虽然字迹歪歪扭扭，中间还夹杂着拼音字母，但言语中透露着一丝“伤感”：“最近，我有一个小小的烦恼。我觉得自己不够漂亮，皮肤不够白、头发不够长，腰不够细。为什么别人天生长得好看呢……”

读完以上内容，吴女士第一反应是眉头皱了一下，有点哭笑不得。其实，这已经不是孩子第一次表达这样的想法。上小学二年级的时候，一家人坐在一起吃饭，孩子突然小心翼翼地问：“妈妈，我的鼻子是不是很难看？”因为这个阶段，孩子经常会问一些稀奇古怪的问题，家里人也未把孩子的话放在心里，只是随口安抚了几句。

后来又又有几次，孩子冷不丁冒出一两句，“我是不是长得不够白”“脸不够好看”……每次，吴女士的态度都是以夸奖为主，但孩子并没有表现出多高兴。

可能因为夸奖的内容过于空泛，孩子觉得没有得到实质性的帮助，也就没有再提相

关话题，但在行为上，还是有了一些变化。以前上学都是吴女士拿什么，女儿穿什么。现在女儿突然对自己的打扮有了要求。

不仅如此，女儿还会偷偷用吴女士的化妆品，并试穿成人的裙子、高跟鞋。老话说“爱美之心，人皆有之”，每个人都会本能地想去追求美的事物，这原本无可厚非。吴女士一开始也是对孩子的变化睁一只眼闭一只眼。直到这一回，女儿郑重其事地将困惑写进了作文里，这下引起了吴女士的重视。毕竟还是一名小学生，如此在乎“美”，甚至陷入了“容貌焦虑”，是不是过度成熟？影响学业怎么办？

为此，吴女士和孩子进行了一次深入沟通。原来，班里同学之间比谁的腿长、谁的皮肤白、谁长得好看……这些已经不是什么新鲜事了。女儿害怕被人嘲笑，尤其是听到其他人讨论相貌相关话题时就会产生焦虑，无限放大自己身上一些不够完美的地方。有的时候越想越自卑，甚至还会偷偷掉眼泪。但如何引导孩子树立正确的审美观，依然是吴女士现在面临的重大难题。

新剪的头发没造型，他哭着“不想上学”

说起爱美这件事，王女士也有话要说。本以为小男孩“开窍晚”，不注重穿衣打扮，但曾经发生的一件事，彻底推翻了她之前的想法。

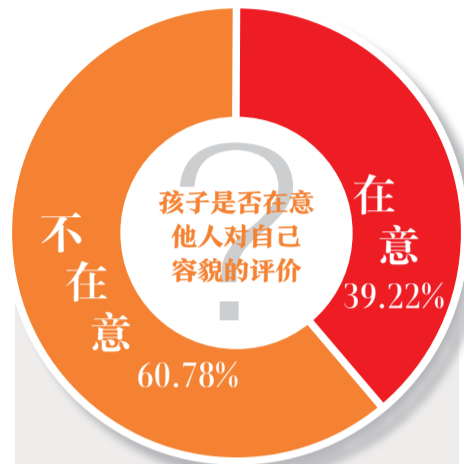
一个周末，她带着六年级的儿子去理发店理发。当时，她没有特意询问儿子的意见，只是让理发师照常剪个清爽的小平头。没想到，只因发型出来的效果没有达到预期，儿子回家后哭着“不想上学”。

“这个发型太丑了，不能出去见人了！”儿子一边对着镜子拨弄头发，一边嘴巴嘟起来，一副很委屈的样子。王女士在一旁看着，又好气又好笑，好笑的是没想到孩子这么在乎自己的发型，好气的是他居然因为这个原因不想上学了。当天晚上，孩子还提出了要买假发，甚至开始上网搜索店铺信息。

“他对自己的头发和发型很在意，每天洗头，使用的洗发水要有蓬松效果还能去头屑的。学习之余，他还会研究男明星的发型，看见喜欢的就会记下来，下次拿给理发师看。”王女士说，以前一般一个月去理发店一次，但为了理一个中意的头发，他可能会故意拖延一两周，等到头发足够长了再去修剪。为了配合发型，他还会有意识地要求买一些帅气的深色衣服搭配。好在，这一切也没有太影响学习生活，王女士也尽量满足孩子的心愿。

“在我们看来，小男孩需要学什么穿搭呀，平时弄得干净一点、阳光一点就行了。但孩子逐渐有了自己的思想，我们也不能限制太多，只能适当调节。”王女士说。

记者 林桦 樊莹



微调查显示，近四成孩子在意外人对自己的容貌评价。

专家点评

引导孩子把更多精力投入到精神世界的充盈中

“容貌焦虑”低龄化这一现象的出现，原因是多方面的。

从自身上看，我们每个人都存在着“假想观众”的信念，相信自己时刻处于“聚光灯”之下，一言一行都受到他人的评价。而小学生的自我认知尚未稳定建立，对外界的评价极其敏感，因此可能会放大自己容貌的缺点，或对自己产生苛刻的要求。

另外，网络文化的盛行，也对青少年的审美观带来了较大的影响。泛滥的信息、缺乏正确的价值判断，也会让越来越多的青少年提前陷入“焦虑”之中。

虽然小学生出现“容貌焦虑”的情况只是极少数，但家长对此也要引起足够重视。

首先，家长要理解孩子的“爱美之心”。再小的孩子也有追求美的权利，而且青少年注重自己的仪表形象，说明其有自尊心，希望给他人留一个好印象。因此，家长切不可直接打击或否定孩子，让孩子误以为“注重外表是错误的行为”，这也会导致孩子正确价值观的偏离。

其次，家长要营造安全宽容的家庭氛围，亲密信赖的亲子关系，多多肯定孩子的优点、长处，能在孩子失落自卑时给予其温暖和支持，帮助孩子客观看待自己，悦纳自己，逐渐形成正确的价值观和审美能力。

再者，家长要引导孩子把更多的精力投入到精神世界的充盈和完善中去，发展自己的能力，完善自己的个性，在实践中体验成功，收获满足感、成就感，提升自信心。

国家二级心理咨询师、海曙外国语学校专职心理教师 黄唯