



21世纪

健 / 康 / 美 / 容 / 丛 / 书

心理美容术

缪剑虎 何 伦 向雪岑 编著

21SHIJI JIANKANGMEIRONG CONGSHU

河北科学技术出版社



21 世纪健康美容丛书

心理美容术

缪剑虎 何伦 向雪岑 编著

河北科学技术出版社

《21 世纪健康美容丛书》编委会

总策划 美德健康文化工作室

顾问 张其亮 彭庆星

主编 何 伦 刘向阳 王海棠 吴东英

副主编 程朝晖 耿 忠 王增艳 刘 峰 刘 茜

编委 于 彬 王艳丽 王挥戈 井建民 孟美荣

向雪岑 陈军生 陈 彤 邵航燕 张敬东

曹 乐 黄金龙 黄君曼 顾晓君 缪剑虎

图书在版编目 (CIP) 数据

心理美容术/缪剑虎等主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 1999

(21 世纪健康美容丛书)

ISBN 7-5375-1923-4

I. 心… II. 缪… III. 美容-心理保健 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 16580 号

21 世纪健康美容丛书

心理美容术

缪剑虎 何 伦 向雪岑 编著

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 4.125 印张 103000 字 1999 年 8 月第 1 版
1999 年 8 月第 1 次印刷 印数: 1~5000 定价: 7.00 元

(如发现印装质量问题, 请寄回我厂调换)



序 言

美容与健康有天然的有机联系。从人类历史观考查，或追溯人类审美意识的起源，我们可以看到审美观念与健康概念有着渊源关系，譬如，著名美学家普列汉诺夫在分析审美意识起源时指出：原始民族所以会对对称的事物感受到美感，是他们从人的身体结构和动物的身体上感受到的，因为对称体现了生命正常的发育。所以，马瑞·温克勒（Marry Winkler）认为：“美的观念是借助于健康概念的。”健康的人体总是与美相统一的。

现代意义上的“健康的概念”包含着美的内容：根据世界卫生组织（WHO）提出的“生理、心理、社会三方面的完满状态”的新的健康概念，有关人的美貌和美感便与健康本身有了关联。其一，容貌的缺陷可以或多或少地引起心理的异常，甚至变态，所以人的容貌美的意义并不在于美的本身，更重要的是其很大程度上会影响人的心理健康；其二，美感是一种积极的心理状态，而保持良好的心境是人体健康的重要基础。时常领略美的事物，时时处处感受美，将极大促进人的健康；而健康的身体又会增添人的美感。二者是相辅相成、互相促进的。

美容、健体是人体形态美的保证，但仅仅是用人为主的手段掩盖人体的缺陷。而建立在健康基础上之美，才是一种真实的美。对此，中国传统医学有其高明之处。因为，在中医看来，养身、健体和美容是浑然一体的。就美容而言，中医牢牢把握了不是为美而美的美容，而是根据人的全身健康状态、精神状态进行整体调适，促进健康本身就是维护人体的美。

随着生活水平的不断提高，人们在追求自身容貌和体型等外



在美的同时，更加崇尚体现健康与协调的自然之美。本套丛书正是顺应这一趋势，在“美与健康”这样一个大背景下策划编写的，许多选题尽可能考虑到两者的相关性，并力求做到内容丰富翔实、通俗易懂，观点新颖独特、不落俗套，使之成为融科学性、实用性、趣味性为一体，具有较高审美层次的美容丛书。该套丛书既可作为业余爱好者的家庭美容指导书，也可以作为专业美容工作者提高业务水平的参考书，希望读者能喜欢，并提出宝贵意见。

何 伦

1999年3月30日



目 录

引语 美在感觉良好	(1)
一、美是一种感觉	(1)
二、心理健康：无形的美容	(2)
三、美容与体象学	(3)
第一章 自卑情结：容貌缺陷者的烦恼	(5)
一、不公正的目光：为美而生的眼睛	(5)
二、痛苦的心灵：丑陋的代价	(8)
三、容貌缺陷心理学	(12)
四、自我丧失：容貌缺陷者的心理特点	(15)
第二章 丑人的哲学：让心灵接纳自己	(20)
一、人丑的麻烦	(20)
二、容貌缺陷者的心理防卫	(23)
三、丑人的信念：正视不公正的目光	(26)
四、丑人的哲学：无条件接受自己	(28)
第三章 幻想丑陋：关于爱美的心理病	(32)
一、美是一种压力	(32)
二、人格面具：关于体象	(34)
三、“哈哈镜效应”：体象错觉与变形	(36)
四、丑陋恐怖：一种心理病态	(39)
第四章 心灵的疤痕：求美者的心理世界	(44)
一、求美者的心理需要	(44)



二、求美者的人格特征	(48)
三、形形色色的“求美综合征”	(51)
四、美容手术的心理	(53)
第五章 欣赏与被欣赏：两性审美的误区	(60)
一、美容是一种文化现象	(60)
二、女人比男人爱美吗	(62)
三、男性文化与女性被欣赏	(63)
四、不平等的美：被夸大的两性差异	(65)
五、“双重标准”：两性的审美取向	(67)
第六章 心理、容貌与身心疾病	(70)
一、容貌、形体美与精神美	(70)
二、心理对皮肤、毛发美的影响	(73)
三、心理对形体美的影响	(74)
四、心理对面容的影响	(76)
五、损容性身心疾病	(78)
第七章 暗示与自我催眠美容	(87)
一、暗示与心理美容	(87)
二、美容催眠术	(88)
三、自我催眠美容法	(92)
第八章 减肥心理学	(96)
一、肥胖症：并非是吃出来的病	(97)
二、肥胖对身心健康的影响	(100)
三、肥胖症的精神分析治疗	(101)
四、肥胖症的行为疗法	(102)
五、催眠减肥术	(105)
第九章 心灵的化妆：生命美学	(109)
一、美是一个误区	(109)



二、为生命化妆，为灵魂美容·····	(112)
三、美容养生的哲学·····	(115)
第十章 面向未来：21 世纪审美观 ·····	(118)
一、美容观：未来多元化的局面·····	(118)
二、健康美：未来美容的主旋律·····	(120)
三、自然美：未来美容的基本情调·····	(121)
四、个性美：未来超文化的美容观·····	(122)



引语 美在感觉良好

什么是美？这是一个令美学家们进行哲学或科学研究的深奥的课题。其实，美的最为通俗与深刻的表达是：美在于感觉良好。对于美貌来说，良好的心理感觉，可以在最大的程度上实现她，也可以毁灭她。

一、美是一种感觉

许多年以前，美国著名的美容整形医生毛马克，写了一本畅销书《新面貌——新未来》。书中收集了许多因脸部美容整形术后而打开新生活大门的例子。当时作者的论点是，当一个人的面容改变后，人格以及生活也能发生令人惊奇的变化。

然而，随着时间的流逝，毛马克医生开始发现其他一些事实。这些事实并非由于他的手术成功，而是他在其失败中发现的。他开始看见接踵而来的求美者，在脸部美容整形之后生活并没有发生根本的改变。他们在美容整形后虽然变得招人喜欢，而且十分美丽，但他们的思想行为却继续扮演着丑小鸭的角色。他们有了新的面孔，却仍旧穿着原先的旧人格的外衣。更糟糕的是，当他们照镜子时，会生气地向医生宣称：“我看起来和以前一样。你一点也没有改变我什么。”事实上正好相反，他们的朋友、家人几乎认不出他们。虽然前后的照片迥然不同，毛医生的病人却坚持：“我的鼻子还是一样。”“我的颊部没变。”“你一点也帮不上忙。”

1960年，毛马克医生写下他的另一本畅销书《心理电脑学》。他还是尝试去改变人们，但是不是借助着用手术矫正突出



的颧骨，或缝补伤痕，而是帮助他们改变对自己的认识。毛医生说，这就好像每个人格都有一张脸。人格这张人性脸孔似乎是改变的关键。如果人格这张脸是扭曲、丑陋、不及别人，那么这个人就继续扮演这样的角色，而无论他在外表肉体的改变有多大。但如果能重新塑造他人人格的脸孔，抚平旧有情绪的伤痕，就可以改变他。

许多事实告诉人们，美容绝不是单单靠手术刀就能够完成的，不单纯地靠改变人们的形体结构，把单睑做成重睑，把低鼻梁垫成高鼻梁，把下巴修尖等等。没有健全的心理，就不可能有良好的心理感觉。

二、心理健康：无形的美容

美容的天地是广阔的，药物、化妆美容只能达到一种补救性、包装性效果，内在的保养与调理则更为重要。

当今，生活逐渐富裕了的人们，爱美之势已胜过任何一个历史时期。“美容”成了现代人一种普遍的自觉行为。然而，人们的美容出现了“误区”，即注重药物、化妆品之类的美容效果，而忽视了自身“内在机理”的调节、保养功能。

俗话说：心宽体胖。体胖者多是心胸开阔、性情开朗之人。这一现象也说明，一个人的心理影响其身体健康与体型变化。同是文化人，借笔做文章者中年谢世的人不少，而画家、书法家则长寿者居多，这与“操笔”时的心境自然不无关系。

一个人若长期处于高度紧张状态，必然会加剧面部皮肤的衰老，提前出现皱纹，影响面容的光泽、饱满等。而性情温和的人身心放松，对生活多持乐观态度，这有利于“容貌保鲜”，可以说是“美容”的一种积极态度。

确实，影响“容貌”变化的除生命本体的进程外，主要是“身心健康”与“气质变化”两方面。一个人若愁苦缠身，焦虑



过度，性情暴躁，其容貌必然黯然失色；而一个人若是面容冷冷的，或一副凶相，你就不会对她有“好感”，反而会感觉令人讨厌。这样的人，靠化妆美容又有何用？而性情温和、心地善良的人，所透出的那份“气质”的平和，给人一种亲切感，即使她长得并不漂亮，人们还是心存一份“好感”。

三、美容与体象学

所谓体象是指人们对自己身体的心理感受，是个体对自己的身体所给予的美与丑、强与弱的主观评价。体象是美容心理学的一个核心问题，自然也是美容医学的一个焦点。体象与美容医学的关系可以从理论和实践上概括为以下几点：

1. 重塑体象：美容医学的目的

从根本意义上，与其说美容医学是重塑人体形态，还不如说是重建病人的体象。在西方一些文献中，为了将美容手术与一般的整形重建手术相区别，常用体象治疗（body-image treatment）与体象手术（body-image surgery）这些术语。从中我们也可理解美容医学的意义。这不仅是由于不少美容医学受术者存在程度不同的体象困扰和体象障碍，而且也因为体象本身就是一种心理的知觉，任何一个要求美容的病人或多或少存在对自身的不满，也就是说或多或少有些体象问题。对这些美容者来说，缺陷不仅仅有生理学外表的根据，也是心理发展过程中多种要素对体象影响的结果。

2. 体象困扰：美容病人的特征

人的美与丑不仅仅在于客观生理形态的存在，还在于自己对自身的感受，也就是自我的体象。尽管绝大多数人仅仅是为美而去美容的，但是也有相当数量的人存在着这样或那样的对自身容貌形体的不满。对这些人，与其说是认识到美而美容的，不如说是意识到自身的丑而要求美容的。这就如同想吃饭时往往是饥肠



辘辘之时。由此可以推断，相当多的求美者是自惭形秽的人。根据南京铁道医学院与北京黄寺美容外科医院对美容整形病人和普通人体象认知的调查，美容整形病人的体象困扰显然比一般的调查对象多得多。美容整形病人中间存在大量与体象有关的心理问题的结论也被许多报告证明。

3. 体象纠正：美容医学的手段

美容医学的目的是为了病人建立良好的体象，然而要达到这个目的单单靠手术刀是不能解决问题的。许多求美者从根本上说需求美是由于病态的体象，因此，心理医学、精神医学配合美容手术治疗或单独运用于对求美者的治疗均是必要的。

按一般的常规，美容外科医生是不治疗存在较严重心理障碍的美容整形病人的。但近年来不少美容整形医生与精神、心理医生合作，开展了手术刀加心理疗法的工作。一些医生根据病人心理异常的具体情况，分别侧重地使用手术或心理治疗，如 Ohjimi 与精神病学家合作诊治了 25 名美容整形求术者的结果也证实了这一点。他们将 25 名具有心理障碍的求美者分为手术与非手术两组，分别采用手术和心理治疗。结果是令人惊奇的，不但手术组取得了良好的效果，而且非手术组也取得了同样好的效果。不能不令人惊叹，美容手术与心理疗法竟然有异曲同工的效果。此外，还有些医生，对有较严重心理障碍的病人联合使用手术和心理治疗，如 Edgerton 报告，他们采用手术 - 心理疗法治疗了 100 名体象障碍的求美者，获得了良好的疗效。



第一章 自卑情结：容貌缺陷者的烦恼

爱美是人的正当心理需求，但是这种需要也会把自己逼进人生的困境。

爱美也常被人称之为天性，但是这种并非本能的的天性却会使那些外貌丑陋者蒙受巨大的心理压力。

美貌是任何人都渴望的，但是，上帝并不平等地创造人的相貌，那么有一副丑陋面容的人将如何生存？

一、不公正的目光：为美而生的眼睛

美丽有太多的价值，以致造成了对丑人的不公正待遇。

人们为什么会相互喜欢，或者说人们之间为什么会相互吸引？无疑，有许多因素决定着人的吸引力，如人的能力、令人尊重的品格、富有个性或互补的性格等等。但人的外貌是人具有吸引力的最直观的因素。国外大量的社会心理学研究证实了外貌与吸引力的正相关的关系。

1. 容貌影响人的收入

波克萨等人对 17000 名美国陆军航空兵实习生身高和收入的关系进行了长达 26 年的追踪调查。结果是：在这一个庞大的联合会中，排除智商、教育程度、婚姻状况等因素，身高 1.83m 以上的人的收入比 1.65m 以下的人多 8%。波克萨直截了当地说：“我所看到的人的身高明显地直接引起收入差距。”而这已是 20 年前的事情了。这说明了什么？说明了人的自然差别和社会差别原来是那么紧密地联系在一起。莱姆直言不讳地说：“如果我要从两名女性中录用一名，我会挑选容貌较好的女性，但这不



叫歧视，法律上没有外观歧视这一项。毋庸置疑的是，美丽对工作有利……同时，美丽能培养自信心。”

2. 外貌是人们相互吸引的第一要素

第一印象是人与人相识的第一次见面所形成的印象。这种初次印象在对人的认知过程中起着关键的作用，往往是以后交往的根据。人们在结识新人或陌生人时，第一印象起到了先入为主的作用。例如婚姻介绍所里男女朋友的相识，第一印象好坏是他们恋爱能否成功的一个关键要素。但是第一印象只是一些表面特征，不是内在的本质特征，所以单凭第一印象作为交往的基础是不牢固的。

伊莱恩·沃尔斯和她的同事在一项研究中，用计算机随机地分配一所大学的男女学生，让他们进行初次的会面。事先对他们做一套人格测验，看哪些特征决定他们是否互相喜爱。研究发现，他们的才智、男人气质、女人气质、支配力、温顺脾气、依赖性、独立性及态度的相似程度都不是他们相互吸引的决定性因素。而决定一对人是否互相喜爱并重复约会的关键因素是外表的吸引力。如果一个英俊的男人与一个漂亮的女人相接触，他们往往最乐于再次会面。

3. 容貌影响对人的评价

容貌在很大程度上会影响人们对人的评价。一般的规律是，容貌好的人，总是会得到较多的肯定的评价，而容貌丑陋的恰恰相反。对容貌的肯定，会连带对一个人智力、能力甚至品格的肯定性评价。这些生活中的现象，已经被不少社会心理学家用实验证明。

卡雷·戴恩的一项研究表明：人们往往对外貌有吸引力的孩子的责备较少，而不考虑事实如何。该实验要求妇女检查几个关于扰乱课堂纪律的报告，这些像是教师写的，每份报告后面附有一张假定领头捣乱的孩子的照片。在一些情况下，照片是很有吸



引力的男孩或女孩；在另一些情况下，照片上是无吸引力的男孩或女孩，被试的妇女们往往更多地批评、指责无吸引力的男孩或女孩，并直接得出结论说，扰乱课堂秩序是他们的家常便饭。然而，当照片上的孩子很有吸引力时，这些被试的妇女往往就会原谅他们捣乱的行为，正像其中一个妇女说的：“她和每一个人处得很好，但她和其他人一样也有心情不好的时候，对她的恶作剧不要看得太重。”当用同样的词语把一个无吸引力的女孩描绘成同一情景下的捣乱分子时，典型的反应是：“我看这个孩子一定很调皮，她大概是老师的一块心病。说不定她在找碴儿和同伴打架……总之，她实在成问题。”

4. 漂亮的人影响力大

美貌还是一种力量。在男女不平等的社会里，尤其是美貌的女性更有一种影响力。关于该方面的例子恐怕举不胜举。在人类历史发展的长河中，漂亮女人与国家命运、与战争的故事就有不少。现代社会心理学用实验的方法再现了美貌的影响力。

阿伦森和西格尔的一项研究证明，漂亮的妇女比不好看的妇女对男人的影响更大。在这项实验中，设计一位妇女表现出两种形象，一是显得漂亮具有吸引力，另是破坏形象，显得无吸引力。具体做法是：选择天生美丽的妇女，让她穿上松松垮垮的衣服，戴上与其肤色极不协调的卷曲金色假发，使其面目看上去不仅油腻而且有些脏，总之，变得毫无吸引力。她装扮成一个临床心理学研究生去会面几个男大学生。谈话结束后，她把自己对被试者的个性所作的评价发给每个被试者。半数人收到令人高兴的评价，另外半数人收到很不好的评价。研究发现，当这位妇女相貌不好看时，男人似乎不大关心从她那里得到的评价是好是坏。不论她出的什么样的报告，两组受试的男人喜欢她的程度都是中性的。然而，当她以诱人的面貌给受试者好评时，他们很喜爱她；当她给他们的评价不好时，他们比其他任何条件下都更不喜



欢她。有趣的是，漂亮妇女给予评价不好的男学生虽说不喜欢她，但他们却表现出很愿意再来。

二、痛苦的心灵：丑陋的代价

几乎所有容貌缺陷者在一生中的某一时期，会经历无法摆脱的痛苦。有一些经过自我心理调整，逐渐接受了自己，度过了心理困难时期，但也有许多人无法解脱心中的苦闷，最后只有靠美容医术改变容貌的缺陷。美容医院和美容医生每天都能收到大量的美容咨询信件。笔者因研究美容心理学之故，阅读了大量的求美咨询信，几乎每一封求美者的来信，都有一番痛苦心情的倾诉，现举例如下：

实例 1：“我没有朋友，像贼一样地活着。”

医生：

冒昧给您写信，打搅了。但我不得不写，只有您能理解一个体形缺陷者的痛苦和自卑……我初中毕业后，走进社会才发现自己的两条小腿与众不同。肌肉生得粗大向后弓，小腿不均匀，非常难看，不管穿什么样的裤子，小腿处的裤型都会扭曲变形，显得难看、滑稽、可笑。您想我还有什么年青人的朝气和风度啊！

我同时也明白了：为什么在读书时，常有同学在偷偷地打量我，取笑我……为什么同事和邻居总是用那种略带嘲讽、轻蔑、爱理不理的目光看我……为什么父母总是唉声叹气……自己不知道还好，一旦知道，那种痛苦与自卑像洪水一样凶猛地袭上心头。我狂呼，我痛苦，我怨恨，我恨天、恨地，我恨世界，为何天道如此不公，把灾难降临到我身上。我只有 20 岁啊！我恨父母，为何把我生成这个样子。几年来，小腿的缺陷使我孤独、冷漠、自卑，整天把自己关在家里。我害怕上街，我没有朋友，害怕交朋友，看到他们青春的脚步，潇洒的体型时，我的心羡慕得流血……



几年来，我不知道是如何度过的，偷偷摸摸地上班，像贼一样地回家。我绝望，想到服安眠药自杀。但是我不甘心，我要挣扎。死可能是容易的，活着是困难的……我乞求您能帮助我，不要使我失望。我什么苦都能受，什么样的麻烦都能熬。不管手术成不成，我都不会怪你们的。

我要努力改变现实，哪怕到死……

实例2：“我是多余的，我想死。”

医生：

您们好！我是内蒙古的一位乡村教师。一出世我的右脸上就长有一大块红斑，因此，我走在街上会招来许多奇怪的目光，伴随着难听的怪叫声。为此，我不知流了多少泪，伤过多少回心，甚至觉得活着实在没有意思。我怨恨上帝的不公平，为什么别人都有娇美的容貌，而我却不能像所有的姑娘们那样，面对梳妆台精心地化妆、打扮。我更没有勇气在众多人的场合下高谈阔论，放声歌唱。尤其是在婚姻问题上……我觉得活在这个世上实在是多余的，甚至想到了死……

实例3：“我害怕去人多的地方，甚至害怕明媚的春光。”

尊敬的大夫：

你们好！我是一名国家干部。长期以来，我一直被一事苦苦地折磨着，感到自卑、彷徨和无助。上初三时，我脸上长了许多粉刺，由于不懂得必要的知识，使原本光滑的脸上留下许多凸凹不平的疤痕，形成可怕的月球表面。七八年来我被满脸的疤痕深深地刺痛着。中学时，我最害怕的就是上生理卫生课，因为老师讲到皮肤卫生时，总不免提到痤疮，同学们准会掉头看我一番。高考时，因为满脸的疤痕，我只得放弃自己喜爱的公安专业，另投他门。我害怕去人多的地方，甚至害怕明媚的春光。大夫，我就是在这样的自怜、自哀、自卑的黑暗中度过了中学和大学时光。如今，我走上了工作岗位，接踵而至的烦恼让我抬不起头