



从名模到心理医生
她们最懂女人心

面 抚平容颜易老的焦虑 对

国内唯一一本成熟女性心理学读物

FACE IT [美] 薇薇安·迪勒 (Vivian Diller) ◎著 张馨予◎译
吉尔·缪尔-苏姬尼克 (Jill Muir-Sukenick)

山西出版集团
山西教育出版社

同一个世界，同一份困扰

作为一名模特出身的心理学家，很多年来，我在帮助女性妥善化解年龄对于她们自尊的影响这方面已经积累了很多经验。当这本书刚在美国出版时，犹如晴空惊雷一般给美国女性带来了很大的触动，但这一切是我预料到的。不过，出乎我意料的是其他国家女性的反应，她们在面对岁月的流逝和容颜的衰老时其实并不如我们想象的那般从容自若。

当时我正在电台做节目，和听众们聊着这本书，一位女士将电话打进了直播间。她来自中国，刚从北京搬到纽约。她说道：“我非常喜欢你的书。书中描述的女人们在面对岁月流逝、容颜改变时的感受真的是说到我心坎儿里去了。不过，我并不赞同你书中所写到的，面对岁月流逝时东西方女性会有不同的表现。我从小在中国长大，现在生活在美国，我觉得中国和美国女性的情况比你想象的更相近。我同样感到压力很大。”

我仔细聆听着她的故事，并对特定文化下女性对于年龄和美的观念之间的差异进行了深入的思考。我意识到，她的评价是因为书里面的一段话，这段话是这样的：“如果我们的社会能像其他文化那样对于女性的成熟衰老多宽容些，那么我们会不会好过点儿？中国女性会因为她们随岁月而增的智慧被人钦慕渴求，法国女人会因为愈发成熟性感而吸引人，瑞典女人推崇自然美。”在我看来，和世界上的其他文化相比，美国人对于美的理解要狭隘很多。然而，在我和那位中国女士以及后来与很多来自世界各地的女同胞们交流后才意识到，不仅是西方文化中的女人对于青春流逝和美貌不再有着各种困扰，世界各地的女性在面对容貌的衰老时也都有着各自不同的窘迫和烦扰。从表面上看，她们的忧虑也许表现得不同，但深层的心理问题却都是一样的。

无论在哪个国家，只要你看时尚杂志封面上的那些模特就会发现，对于年轻和完美的追求是一种时代趋势。无论在哪个国家，数量飙升的整容手术也进一步揭示了女人对美貌的追求其实是一个全球性的问题。最近，一份由国际美容整形外科学会（ISAPS）所做的调查列出了世界上整形手术数量的国家的排名，美国仍列居榜首，中国位居第二。榜单上不仅有巴西、阿根廷、委内瑞拉、法国和意大利这些以美容业著称的国家，还有中国、印度、墨西哥、韩国以及日本，而且还位居前列。这些数据表明，新兴经济的发展助长了各国的美容新趋势。像整形手术这种奢侈消费现在已然被世人接受。而且，在那些自古以来就崇尚智慧和内在美的国家中，年轻和美貌的影响正越来越大。

青春流逝、容颜不再这个愈发棘手的问题困扰着全世界的女性朋友们。我们衷心地希望，你能通过运用本书中介绍的几个步骤，帮助自己找到一种更健康、有益的解决方法。

湛 (湛) 庐 (庐)

铸剑大师欧冶子「十年磨一剑」，炼就了「天下第一剑」湛庐剑。

——
《吴越春秋》记载

欣赏镜中老去的容颜

玛琳是一位 57 岁的成功女性：她身为人妻，是两个孩子的母亲，同时还是一家大型百货商场里的顶级销售员。她为自己能够兼顾家庭和事业而感到十分骄傲。然而，最近她唯一挂心的事情就是容颜的问题。

她说：“我知道这不应是我这一代女性应该在意的事情，但我就是不喜欢我松弛下垂的肌肤，还有浮肿的眼袋。如果我不做任何改变——就算我做了改变，我衰老的容颜也有可能影响我的事业。对此，我感到苦恼。我想真实地面对内心的自我，但我又希望别人看到的我能与我自我感觉的一样好。我不是一个肤浅的人，因此我感到很惊讶，在面对自己日益衰老这一事实上，我竟感到如此艰难。这真让我百感交集。”

让我们面对它吧！这是一段玛琳以及我们中的大多数人都从未想过要踏上旅程。我们可能都读过关于婚姻、育子以及更年期的书，但是有没有读过一本关于容颜衰老的书呢？当然，一些女人会偷偷看护肤品广告，还有一些女人会挤出空闲时间做面膜或做蜡疗。然而，我们当中是否有人真的想花费更多的时间做更深入的了解呢？我们工作得那么努力、那么久，就是想要确保我们的生活有平等选择的权利，仅仅是为了可以终结被如此肤浅的担忧束缚住的感觉。无论在何种情况下，难道我们不都应该善待自己的容貌吗？

正如斯科特·菲兹杰拉德（F. Scott Fitzgerald）所写的那样：“这样想岂不是很美丽？”

事实上，我们中有上百万处于40~60岁的人正关注着这一问题——当我们青春不再时，容貌所发生的变化。我们焦虑地盯着镜子，犹如缺乏安全感的青少年。与此同时，我们又为自己如此担心容貌而惊讶和尴尬。我们摒弃仅仅被当做欲望与幻想的对象，但是，谁又不想具有吸引力呢？我们试图从“美丽仅存在于旁观者的眼中”之类的古老俗语中寻找安慰，但是眼前的现实告诉我们不要变老，因为美貌是我们的财富和权势，能让我们在当今世界中占有一席之地。

这些相互矛盾的信息迎面而来，不仅来自杂志、电影、博客和其他各种媒体，还来自和我们同样困惑的同龄人。我们那些聪明而思想独立的女性朋友所推崇的男女平等主义难道仅仅是因为精力过剩、一时兴起？我们谴责那些为了达到某些目的而打扮得

像30岁的17岁女孩，却宽恕那些明明60岁了却希望自己看上去像40岁的女人，这是公然的虚伪吗？还是这一代矛盾而又困惑的女性的表现？

有时候，混杂的信息来自我们爱的人，他们在母亲节那天送出一剂量的肉毒杆菌，或将吸脂手术当做情人节礼物。我们可能会以此为玩笑，就像凯丽·费雪（Carrie Fisher）在电视节目中承认的：“我妈妈为我预订了一次整容手术当做圣诞节礼物。”然而，附加在这种所谓“自我改善”的礼物上的卡片告诉我们，我们被爱包围只因为“我”就是“我”。这样看来，我们自己就像是笑话了！无疑，他们认为这是对于持续变老的最合适的礼物。

为了“解决”自己从自己脸上看到的迷惘，越来越多的女性开始求助于整形手术。有一些人为此感到惊骇，因为女性居然已经做了如此之多，而且愿意为了看起来年轻而做得更多。大多数女性都不想做这场自己本不想参加的竞赛中的最后一名。这使我们看起来困惑而慌乱。

更糟糕的是，这场战争经常是在我们的思想中秘密进行的。尽管我们公开分享我们在工作、人际关系和育儿方面的麻烦，但是我们会试图将自己对容貌衰老的担忧隐藏起来。当我们看到自己摇摆不定的丈夫，或看到同辈们被更年轻的同事赶超时，我们就会感到担忧，但却不敢将自己的焦虑暴露出来。问问你自己吧！你告诉过你最亲密的朋友你做过面部注射吗？她们又告诉过你什么？

作为现代女性，我们已经能勇敢地走在男女平等的道路上，感激着先辈们为之所做的努力。然而，当面对青春不再的容颜时，我们却发现自己被困在自相矛盾的情境中，并被失败束缚住了。我们是雄心勃勃的职场女性、忠心耿耿的妻子，同时也是称职的母亲。几十年来，我们一直期待拥有并胜任以上所有身份。仅这种尝试就值得被嘉奖，更何况我们还立志不表现出因被欺骗和重压而导致的伤痕和眼泪。然而，为了使自己看起来比实际更年轻，我们正墨守着一种使我们产生焦虑的文化规则。

喜剧家蒂娜·菲这样描述当今女性所面临的进退两难的困境：“‘你可以拥有一切并严肃认真地对待’，同时，‘打肉毒杆菌是很不错的’，而且‘你应该很苗条，但是不要太苗条，不过也不要不苗条’。”

自相矛盾和自我麻痹

关于美丽的悖论可以用两条不一致的信息表示，这两条不一致的信息已经被我们这一代人内在化了。为了越过这片文化沼泽，我们首先需要了解这些自相矛盾的信息。

...

信息一：否认。你的外表不应该是一件要紧的事。如果它是，请不要让任何人知道。真实地面对真正的自己。让你的外表随着年龄的增长而自然地变化。

信息二：抗拒。你的外表应该是一件要紧的事，请你永远都

不要忘记这一点。买复颜抗皱紧肤霜，到健身房健身，无论它将花费多少，都要以任何可能的方式来抵制年龄的增长。哦，还要确保你的外表看起来很自然。

...

这些相互矛盾的信息成了青春不再的女性在寻求良好的自我感觉和美丽的外表时的障碍。我们看到很多人为了这两个目标采取了各种各样的方式。一些方式是很极端的，例如过量节食，过度摄入酒精或毒品以及反复的整形手术。而另一些方式则没有这么极端，例如用抗衰老化妆品、穿崭新的行头以及找年轻的男友。还有一些方式是心理上的，并不那么清晰而有形——“这不是我的问题”，或者“谁？我吗？怎么可能”。

本书为读者提供了解决这个美丽悖论的路标。在第二部分提供了心理治疗的六个步骤。这些步骤是专门为帮助女性改变对自己外表的看法而设计的。这个疗法采用了一种由外至内、从表层深入内部的方法，在我们的临床实践中已被证实是有效的。这六步法是很现实的，由此获得的收益是全面而持久的。

我们的实践所显示出的结果与调查研究所证实的一样：女性已经失去了平衡。随着年龄的增长，她们渴望找到一条平稳的道路。我们的方法是独特的，因为它不要求你从极端的选项中做出选择——美貌很重要，或不重要。当容颜随着年龄改变时，找到平衡点，实现满足感和快乐才是我们的目标。

...

你或许无法改变当下关于美丽的文化，但你可以改变你体验美丽的方式以及如何定义你的美丽。如果每个人都站在一种更加积极的立场去重新定义美丽，那么女性最终便可以对文化以及下一代对于美丽的理解产生一种积极的影响。

...

六步到位找到平衡

我们将改变的程序分解成六个心理步骤。

第一步描述了女性在“糟糕”时刻的体验。这是你与容颜渐老的最初对质，也是承认现实的时刻，你需要恰当地应对由此产生的情绪和情感。

第二步是帮助你识别所谓的“面具”。“面具”是你用来在别人面前、甚至是自己面前掩饰自身情绪的道具。你会了解这些“面具”对你避免韶华易逝的焦虑是多么收效甚微。一旦你意识到你并不孤单，并且当你对“面具”后的真相不再恐惧时，你就能更加自信地面对镜子了。

在第三步，你将学会如何聆听你内心的对白。这些对白反映出了你对于自己外表的多层次体验，其中的一些内心对白可能已经存在很多年了，还有一些可能是对周遭文化的回应。这些言语与感受也许会使你困惑，或者你根本不想聆听它们，但是你将在这一步懂得，为什么关注它们会如此重要。我们希望你带着关怀与勇气去聆听自己的内心，这样，你就能慢慢找回审视个人形象

时所需的自信。

为了洞悉事实并向前进，你需要先向后退。第四步将带你回到过去的时光，去看看你生命中重要的人是如何影响了你个人形象的发展的。你将看到，父母的言行举止是如何影响你对于个人形象的理解的。

接下来，将走向第五步。在这一步，我们会带你回到青少年时期。你会发现，你对当前的向衰老的转变会产生像青少年时期一样的反应。例如，喜怒无常、对失败敏感，甚至是荒谬的嫉妒。尽管你的青少年时期很混乱，但是它却促进了你的独立与成长，你在中年时期的感触也可以被高效地利用。但是这一次，我们将向你呈现如何控制自己，使自己更加冷静与成熟。

最后，我们将助你迈出最后一步，让你顺利完成自我形象的转变。你将在第六步中了解到，一味地坚持用“年轻”去定义美丽是行不通的。你将懂得，优雅而美丽地老去与承受失去是密不可分的。对我们中的大多数人而言，最艰难的任务莫过于接受我们作为女人不得不放弃自己很重要的一部分这一事实。不过，我们将教你如何哀悼自己逝去的年轻容颜以及不对自己的未来感到绝望与恐惧。在完成这一步之后，你将永久地改变对于美丽的看法。

马克·吐温曾写道：“年龄是一个心理上的问题。如果你不在意，它就不要紧。”然而对于当代女性来说，它却没有那么简单。我们应该认识到，女性对自己青春不再的容颜感到的不安是更深层、更复杂的体验，而不是简单的虚荣心。我们都需

要接受，我们的幸福感至少有一部分是与我们的容貌息息相关的。

让我们面对它吧！是时候让聪明的女人们正视这个话题了！

Face It

面对：抚平容颜易老的焦虑

第一部分 Oh No, 我有白头发了

第1章 无论是女强人还是花瓶, 变老的恐惧都挥之不去 / 3

在希拉里竞选美国总统时, 脱口秀主持人含蓄地问广大听众, “美国人民愿意每天见证着一个女人慢慢地老去吗?”

第2章 容貌对女人到底重要不重要 / 14

芭芭拉在 42 岁时做了第二次整容手术。当她还处于手术恢复期时, 她的丈夫提出了离婚。

第二部分 接受改变的六步曲

第3章 第一步: 认识青春不再的深层威胁 / 25

菲丽丝 30 岁, 在她与妇科医生商量做输卵管结扎时, 医生却说: “也许你应该做胸部下垂纠正手术, 反正你也不会再哺乳了。” 她真不知道该怎么回答。



第4章 第二步：揭开伪装，不再逃避焦虑 / 42

苏菲发现，有好几周都没有同事和她打情骂俏了，她意识到自己真的老了，于是她采用了她的一贯方法——疯狂购物。

第5章 第三步：与内心对话，探寻焦虑的本源 / 57

聆听自己的内心对白让汉娜认识到，她对自己的评价恰恰和她从出了车祸的父亲身上感觉到的一样——愤怒、怨恨和听天由命。

第6章 第四步：了解母亲的影响，不必重蹈覆辙 / 77

凯伦说：“我妈妈从未向我演示过怎样化妆，我也不记得她曾经摆弄过我的头发或带我逛过街……我觉得她不喜欢当女人。”

第7章 第五步：善用青春期的记忆，解决中年期的问题 / 98

身材娇小的贾丝汀是一名网球教练。最近，贾丝汀瘦了7公斤。很多同龄人都很羡慕她，但贾丝汀很清楚，自己是在自我摧残，这让她想起了青春期时的经历。

第8章 第六步：重新定义美丽，化失落为满足 / 116

莱斯莉说：“我在刚开始时觉得很难过，就好像要告别那个在过去总觉得可以掌控的自己。不过我现在明白了，我可以在生命中的其他东西中找到安全感。”

第三部分 从焦虑到欣然

第9章 4个女人的故事 / 131

凯瑟琳年轻时，几乎从来没有关注过自己的外表，她的自信来源于她的事业。不过，青春不再和臃肿的身材一样让她很心烦。

第10章 获得新的平衡，端庄优雅地面对 / 175

我们要像希拉里在退出竞选演说中那样，可以深信不疑地说：“一味地追溯过往只会浪费我们的每分每秒，让我们止步不前。”

结语 名模为什么不怕老 / 181

附录 现代女性必备的12个小贴士 / 185

译者后记 / 193

FACE IT WHAT WOMEN REALLY FEEL AS THEIR LOOKS CHANGE

[美] 薇薇安·迪勒 (Vivian Diller) 著 张馨予译
吉尔·缪尔-苏姬尼克 (Jill Muir-Sukenick)

面 抚平容颜易老的焦虑 对

山西出版集团
山西教育出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com