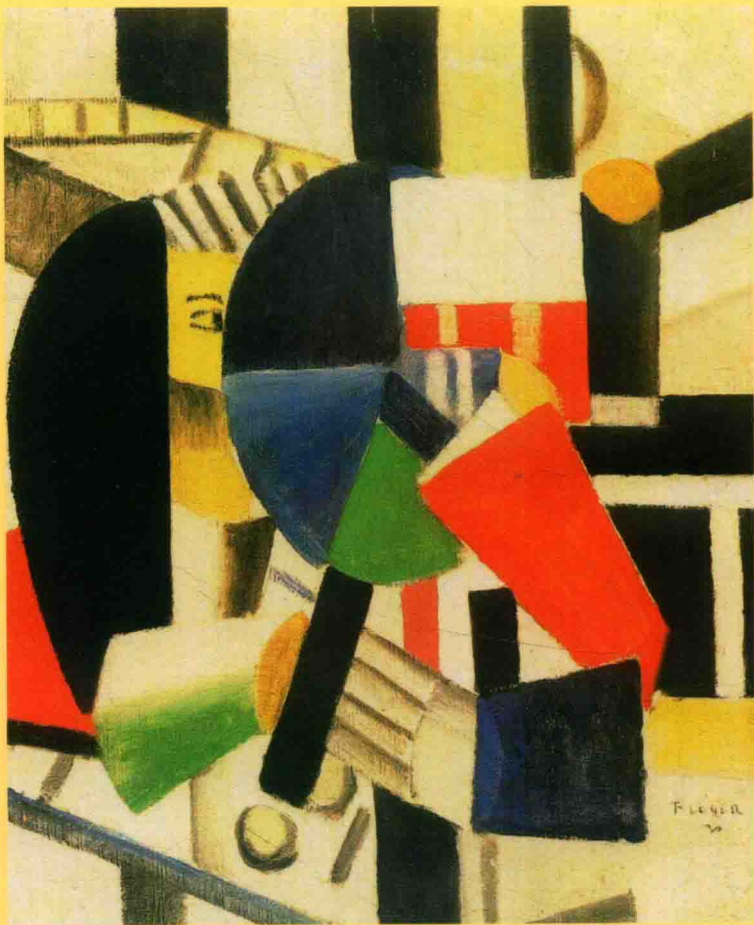


外貌心理学

走出看脸的心理误区

How to Stop Confusing What You Look Like with Who You Are



The Woman in the Mirror

[美] 辛西娅·M.布利克 (Cynthia M. Bulik) ———— 著
诸葛雯 ———— 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

The Woman in the Mirror

How to Stop Confusing What You Look Like with Who You Are

外貌心理学

走出看脸的心理误区

[美] 辛西娅·M. 布利克 (Cynthia M. Bulik) 著

诸葛雯 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

外貌心理学：走出看脸的心理误区 / (美) 辛西娅·M. 布利克 (Cynthia M. Bulik) 著；诸葛雯译. — 北京：人民邮电出版社，2019.1
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-49572-3

I. ①外… II. ①辛… ②诸… III. ①女性心理学—研究 IV. ①B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第227437号

内 容 提 要

我们始终觉得自己不够优秀，不够聪明，不够漂亮，不够高挑，也不够苗条。肤色黝黑的女孩会提亮自己的肤色，头发卷曲的女孩会拉直她们的卷发。我们会望着镜中的自己，说出一些永远无法在人前吐露的真言。为什么在我们的内心，身份与自尊的挣扎会直接转化为对体重和形象的关注？

在《外貌心理学：走出看脸的心理误区》一书中，辛西娅·M. 布利克博士将其数十年来作为一位心理学家、女性以及母亲的经验应用到了女性的外貌与自尊这一话题上。她在本书的第一部分讨论了女性的生命周期——从出生到死亡——以及我们在不同阶段对自己以及自己的外貌的感受，重新审视了在女性的一生中会对其产生影响的内在与外在力量。在本书的第二部分，布利克博士为我们提供了一些必要的工具与练习，以帮助广大女性走出看脸的心理误区，让我们学会尊重自己、欣赏自己，因为这是我们理应获得的。

不论收入、体格、身材、民族、种族与年龄如何，本书适合所有女性。消极的内心对话不会放过任何人，每个人都需要获得别人的帮助，从而确保我们能够拥有积极、向上、有尊严的内心对话，使我们与他人都能因为我们这个人而非我们的外貌而重视我们。

◆ 著 [美] 辛西娅·M. 布利克 (Cynthia M. Bulik)

译 诸葛雯

责任编辑 姜 珊

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13.5

2019年1月第1版

字数：185千字

2019年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-9200号

定 价：59.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号



我
们
一
起
解
决
问
题

如果你是一位女性
那么本书就是我献给你的礼物

免责声明

所有与健康有关的事情都请遵照医嘱。本书将我数十年来作为一位心理学家、女性以及母亲的经验应用到了女性的外貌与自尊这一话题上。我无意以此取代专业医护人员的意见。我将结合自己的临床经验与患者、朋友及家人的故事，说明本书所概述的各项原则。为了保护她们的隐私，我在书中使用了化名。为了行文更加清晰与方便，我也会在某些情况下将不同的经历或评论糅合到同一个人物的身上。

前 言

我们始终觉得自己不够优秀，不够聪明，不够漂亮，不够高挑，也不够苗条。肤色黝黑的女孩会提亮自己的肤色，头发卷曲的女孩也会拉直她们的卷发。我们会望着镜中的自己，说出一些永远无法在人前吐露的真言。我们会用言语伤害自己。我们的自我侮辱并不仅仅针对自己的外貌，虽然外貌也许是首当其冲受到抨击的目标。女性正在经历一场自尊危机。即便那些表面上看起来自信满满的人，也往往会因为内心深处的自我怀疑而丧失勇气。我们怀疑自己、低估自己、试图对自己进行预测，而体重与外貌则是自我贬低的高发地带。我们往往会觉得，如果自己能够再纤细一些，再凹凸有致一些，再高挑一些，皮肤再光洁一些或身材再匀称一些，我们的自我感觉会更加良好，也会觉得自己更具影响力，更招人喜欢，甚至更加成功。因此，我们试图通过节食、隆鼻、隆胸、注射肉毒杆菌、使用昂贵的抗皱美容霜以及购买新鞋等方式来解决我们内心苦恼不已的问题。我们耗尽气力与金钱，试图改变我们的身体并精心装扮，希望能够迎合由外界所设定的理想标准。然而，节食、化妆品与手术等方法还是无法令我们对自己的身体或我们自身感到满意。

为何在我们的内心，身份与自尊的挣扎会直接转化为对体重和形象的关注？主要的原因就是，我们所在的社会引导我们将自尊与身体自尊完全融合在了一起。

自尊 (self-esteem) 是指你对自己——你的个性、人际关系、成就、道德准则和价值观——的整体看法与感受，它构成了你的一切。身体自尊 (body esteem) 指的是你對自己身体——你的体格、身材、头发和容貌——的看法与感受，所有这些都关乎你的外貌。如果你已经幸运地开始思考两者之间的区别，并且在你的一生中奇迹般地远离了现代社会的侵扰，那么你就能成功地将身体自尊从自尊中区分出来。但是大多数人没有这么幸运。尽管人们认为，身体自尊只是自尊中的一个次要组成部分，但是在我们所处的社会中，身体自尊往往直接关乎人的整体自尊，并且成为女性在评价自我价值时的首要因素，有时甚至是唯一标准。即便她们已经是成功的商界精英、出色的母亲、奥运健儿、科学家或是模特，糟糕的发型依旧会抹杀她们对自己的身份所持有的积极态度，外貌成了决定她们自信心的唯一要素。

在本书中，我们将探究其中的原因，并学会将身体自尊从自尊中区分出来。

在最基本的层面上，身体自尊比自尊更容易处理。自尊中有太多无形、抽象且不可见的因素。正是因为形象具体、多变且可见，我们才更容易关注身体自尊。减掉五斤赘肉比解决你觉得自己不够优秀这个基本问题要容易得多。花 50 美元购买一款昂贵的抗皱霜要比冥思苦想“衰老”这个话题更加容易。然而，这些速效对策只不过是权宜之计，它们也许可以暂时增强你的自信：“这双鞋可以衬托出我的气质”“新的乳房让我感觉更加自信”。可是，它们却无法解决一直困扰你的自尊这个核心问题。

尽管自我的童年时代以来，女性所处的环境已经发生了极其巨大的变化，但是社会依然扼杀了她们的声音。社会已经发生了改变，但是我们在孩提时所受到的许多警告却没有随着时间的流逝而消失。“不要表现得过于聪明，说话不要太大声，不要太固执己见，不要在公共场合吃太多，把胜利让给男孩”。事实上，正是许多与此类似的內化信息导致成年女性与女孩始终在自己的头脑中上演消极的自我对话。不论是在诊所里，还是在工作场所中，甚至是在我女儿的学校里，我都能听到她们这样说。看看你的周围，从

参议员、众议员、最高法院的法官、宇航员、在峰会上聚首的全球领导人到诺贝尔奖获得者，甚至是顶级大厨，他们中大多数几乎无一例外的都是男性。在某种程度上，我们得到的隐含信息就是，这个世界不属于我们。当我们发现，与我们做着同样工作的男同事的薪酬更高时，我们就在某种程度上明白了，这个世界不属于我们。因为它不属于我们，所以我们不愿承认自己的愤慨并为公正而战，而是选择将一切都归咎到自己身上。“我还不够优秀。”“我生孩子去了，所以这是我的错。”“我不擅长谈判。”女性没有选择留在职场上奋起抗争，而是转身离开、不断自责。

心理学家将这种行为称作习得性无助行为（Behavior Learned Helplessness）。如果你对一只狗实施电击，并且让它明白无论它怎样做都无法逃过这一劫，那么它最终会放弃挣扎，坐下来忍受痛苦。这是抑郁症的动物模型，这些狗看起来伤心、沮丧甚至绝望。因此，在无法摆脱电击的情况下，女性撤退到了体重与形象的战场。至少在这里，我们觉得自己握有一些控制权，而且获得了一些微小的胜利。尽管这让我们认识到，世界依然没有听见我们的声音。女性并不是因为虚荣才会将如此多的时间花在管理自己的体重和形象上。我们之所以这样做是因为，那是唯一能让我们充分表达自己的地方。我们越是将自己隐藏起来、逃避自己的想法并保持沉默，就越在意自己的体重，并且会在追求难以捉摸的终极苗条理想时，不断在忍饥挨饿与暴饮暴食之间摇摆不定。我们能否找到一个可以让我们吃得营养、表现积极、给予我们的身体和思想应有的尊重、让我们的声音可以被世界听见的健康稳定的中间地带呢？如何才能摆脱这种痛苦的循环呢？如何才能将身体自尊从自尊中分离出来，从而使我们与他人都能因为我们这个人而非我们的形象而重视我们呢？

能够认清并且控制那些从孩提时代起就已钻入我们的脑海、直到晚年都挥之不去的阴险、消极的自我对话，就能在一定程度上解决这个问题。每当我们听到小女孩说，她们应该开始节食或是她们还不够漂亮时，我们就能发

现这种内心对话的踪迹。每当我们听到女儿怀疑她们无法考入自己梦寐以求的大学时，我们就能听见这种对话。无论是素颜还是精修过的照片，我们不断将自己与其他女孩和成年女性进行比较。我们很少赞美自己，我们只会不断指出自己的缺点、失败与不足。我们会为任何事情道歉。“抱歉”似乎是女性最喜欢的字眼，好像我们根本不应该出现在这个世界上。在我们的头脑中不断出现的消极对话反映出外界对于我们的看法或暗示。我们很难符合理想女性的标准：聪明、苗条、富有；是四个孩子的母亲、完美的伴侣且永远不知疲倦；能够一边准备明天出庭所需的简短陈词，一边烘烤饼干。

这些毫无胜算的比较给女性独有的内心对话带来的影响，无异于专为每个人所定制的折磨。我们会用一些永远也不会用在别人身上的字眼来侮辱自己。不是只有在学校的操场上才会出现刻薄的女孩——她们生活在我们自己的头脑中。关于形象的消极自我对话会引发与其他领域相关的负面自我对话——能力、讨人喜欢的程度、个性与智慧。这种消极的自我对话将会对我们的人生观、自尊、成就、人际关系以及我们的孩子产生怎样的影响？这些消极的自我对话又是如何产生的？为什么我们会对自己如此失望？自我贬低是如何成为现代女性的关键特征的？

我们将在第一部分讨论女性的生命周期——从出生到死亡——以及女性在不同阶段对自己以及自己身体的感受。我们将探索社会如何将身体自尊与自尊结合在一起——并且动用了它所能利用的所有心理学、经济学以及人际交往策略——确保我们永远无法与自己的身体和平共处，让我们相信总有一些我们能够做并且应该做的事可以使自己变得更加优秀。由于身体自尊与自尊往往紧密地交织在一起，也难怪我们的自尊会受到影响。

我们将学习如何将身体自尊从自尊中分离出来。然而，在我们所生活的世界中，这并不是一件容易的事情。认清并理解所有导致女性自我感觉低下的因素，是实现这种分离、控制心中所有可能削弱这两种自尊的负面评论的第一步。重新审视这些在女性的一生中对其产生影响的内在与外在力量，将

会为她们找到并控制内在的自我对话奠定基础，而且它将帮助你为你的女儿、侄女、孙女以及周围的每个人提供指导。在第二部分中，我将为你提供一些必要的工具与练习。读完本书的后半部分，你应该能够很好地将身体自尊从自尊中区分出来，学会尊重自己、钦佩自己，这是你理应获得的。

不论收入、体格、身材、民族、种族与年龄如何，本书适合所有的女性阅读。消极的自我对话不会放过任何一个人，我们都需要获得别人的帮助，从而确保我们能够拥有积极、向上、有尊严的内心对话。只有这样，我们的声音才能被世界听到，我们也才能让这个世界变得更加美好。

目 录

第一部分 从幼儿园到敬老院，我们的自我评价 // 001

第一章 从小学到中学：丧失自我 // 003

在学龄或上小学之前，我们尽情地玩耍、探索与幻想，完全不在意或根本没有意识到他人对我们的外貌的评价。但随着进入小学、升入初中，有些事情开始悄然发生改变。

第二章 高中时光：个性与人际风格的确立 // 027

与高中有关的一个事实就是，那是一段复杂的时光，代表了一段具有决定意义的时间。在此阶段，我们会飞速成长和发育，但是也会遭受各种压力。

第三章 大学或步入社会：日渐独立 // 046

无论是步入社会还是进入大学继续深造，外部世界对于我们的身份、我们的表现、我们与他人的比较以及我们的外貌的评价都会变得更加深刻。

第四章 婚姻与家庭：抑或二者皆可抛 // 068

完成学业并在职场中站住了脚之后，我们就开启了一段充满艰难抉择的人生道路。是否要寻找一段天长地久的爱情？是否要结婚生子？还是选择留在围城之外？这些决定成为生活中的核心组织原则。

第五章 三明治一代：上有老下有小 // 089

作为一个上有老下有小的三明治一代，在尽力满足所有人的需求的同时，我们的身体正在悄然发生变化——脸上出现皱纹、皮肤开始松弛、腰围上的脂肪以及周身的不适。

第六章 颐养天年：应对衰老 // 102

我们知道，社会对老龄化具有双重标准，对年长女性的评判标准比年长男性更加严厉：男性会变得威严、高贵、衣冠楚楚，而女性却开始身体萎缩、满脸爬满皱纹、皮肤松弛。然而，年过半百的女性究竟在想些什么，又有着怎样的感受呢？

第二部分 走出看脸的心理误区 // 113

第七章 意识到消极的自我想法 // 115

作为女性，我们的一生充满了挑战，我们所生活的社会向我们灌输了消极的自我对话。接下来，是继续待在舒适区，还是改变消极的自我对话，选择权就在你的手里。

第八章 触发消极想法的暗示 // 132

一旦能够熟练地发现消极的自我评价，我们就需要找到它们的根源。通常，消极的自我对话不会凭空出现。它往往从环境或内心中的某些东西那里获得暗示，受到触发。

第九章 建立禁止谈论肥胖的区域 // 148

肥胖谈话是一种瘟疫，它阴险狡诈，无处不在，并且会对成年女性和女孩造成伤害。然而，避免来自内部与外部的肥胖谈话并不容易，但是这个问题生死攸关。

第十章 内在教练 // 162

为了开展并维持健康的内心对话，我们需要一位内在教练。每当自我贬低的想法自动出现并令我们迷失其中的时候，我们的内在教练就能从整个事件中抽身而出，以正念引导我们走出迷雾。

第十一章 保护下一代 // 178

为了孩子，我们也许无法扭转全球变暖的趋势，也不能扭转经济形势或阻止战争的发生。但是我们也许可以帮助他们对自己的皮肤更加自信，更加重视他们的身份以及他们为世界做出的贡献——而不是他们的外貌——并将这种开明的方法传给下一代。

结语 // 196

致谢 // 197

第一部分

从幼儿园到敬老院，我们的自我评价

| 第一章 |

从小学到中学：丧失自我

女儿是什么？她只会令你忆起往昔的痛苦……一个年轻的自己……她会重蹈你的覆辙，与你一样痛哭流涕。我尽量让自己忘记我有一个女儿。

——菲奥娜·“菲”·克利里，《荆棘鸟》

我的头一个孩子是男孩。虽然我全心全意地爱着他，但是他与我不同——首先，从解剖学的角度来说，男女就存在不同！怀上第二个宝宝的时候，我总觉得自己这次怀的是个女孩。我在梦中见到了这个女儿，直觉也告诉我，她就是一个女孩。孕期检查印证了我的直觉——她确实拥有两个X染色体以及我再熟悉不过的解剖特征。即便我本能地知晓这一点，医院的通知依然令我异常兴奋。作为一名女性，可以孕育一名女宝宝确实是一件神奇的事情。“是个女孩”单单这一句话，便能叫人在脑海中浮现出千万般女孩的模样以及母女之间温馨的画面。无论她们会选择粉色蝴蝶结、漆皮饰品与芭比娃娃，还是会擦伤膝盖，偏爱树屋、青蛙与蜥蜴，最初的她们都是无敌的。她们可以是公主、是爱探险的朵拉或集二者于一身。你为她们之间的亲密友谊、创造力与想象力、同情心和无限的精力而感到惊叹。然而，现在下结论为时尚早，世界正开始以一种极其微妙的方式蚕食她们的活力。已故的美国国会议员雪莉·奇泽姆（Shirley Chisholm）曾经说过：“当医生宣布‘是个女孩’的时候，人们便已经从情感、性别和心理上形成了对她的成见。”