

家庭心理美容之忌





切忌忽视心理美容

随着当今社会的飞速发展，时尚的现代和新潮，爱美之心，人皆有之。女人已很少素面朝天，尤其青年女性，大多把自己打扮得青春靓丽，光彩照人。这也许是当今化妆品畅销、美容业日盛的一个原因吧。诚然，人的外表是给人的第一印象。一个着装入时、清丽妩媚、举止潇洒的人，显得典雅端庄，符合潮流，有利公关。相反，一个面容枯槁憔悴、不修边幅的人，令人望而生厌。

然而，人们的美容主要靠化妆、整容等去完成，而忽视了心理美容。所谓心理美容是指既注重容貌、身姿、发型、服饰等外部形象，也注重自身气质的培养、个性的锤炼、修养的提高，挖掘心灵深处的真善美。

有一对同龄男人，两人都是 40 岁。一个热爱生活，兴趣广泛，乐观豁达，显得容光焕发，朝气蓬勃，如同青年；另一个则悲观厌世，萎靡不振，终日杞人忧天，弓身驼背，步履蹒跚，形如老者。看来一个人的心理衰老，必然反映到容貌上来，而酿成心理衰老的一个重要原因是人精神上的颓废，以及孤寂伤感的心境。人们应冲破年龄界限，对自己的未来充满信心，活得充实、洒脱，坦然面对不断增长的年龄，心中永葆青春。持这种积极健康的心境，可以比实际年龄年轻许多。

当今生活，节奏逐渐加快，人的心理也应不断调整，跟上时

代前进的步伐，用独特的感官去洞察世态炎凉，品尝人生百味，跨越心理上的种种障碍，磨炼出坚强的个性，养成慷慨大度的宽松心理。

心理美容是深层的，其内涵丰富，意蕴深远，是健康长寿的一个重要因素。

心理美容要忌抑郁

随着经济的快速发展，特别是都市里的人们工作和生活节奏逐渐加快并趋向于单调，心理疾病也在随之而来。抑郁症就是严重困扰人们生活的一种疾患。它的产生与人们的心理、生理因素有关，也与人们的生活、饮食、环境、工作等关系密切。患者莫名其妙地感到情绪时而冲动时而低沉，有的出现自我否定、自悔、自责、烦躁或悲观等消极行为，有的甚至出现暗自哭泣或寻短见现象，去医院检查也查不出什么大病，但这种症状却会使人们的身体健康状态趋于恶劣且更快地走向衰老，容貌也会受到不良影响。

抑郁症一般可分为六类，一是内因性抑郁症，这类人常性格内向，多有遗传史，感觉神经不济、乏力并行动迟缓，爱沉默，更年期出现的紧张、焦虑、恐惧等抑郁症也可归入此类；二是饮食性抑郁症，这是由于长期偏食而引起的抑郁症，如长期习惯素食者会使体内缺乏蛋白质而显得精神不振、忧心忡忡，反之嗜荤者进食脂肪过多则使人容易产生疲劳、烦躁，以及抑郁等现象；

三是药源疑病性抑郁症，有些人吃了药物如降压药、降糖剂、镇静剂等就会产生多虑、烦躁、食欲下降等现象，是药物的副作用或药瘾性所致，而有些人没有病却在自己身体稍有不适时怀疑患上了大病，非得吃点药才会精神好转，久之体质变差，抑郁症加重；四是隐匿性抑郁症，这类患者身上的抑郁症典型的表现是情绪低、语言少、动作少，如果“三少”症状不突出，则表现为失眠、食欲差、注意力分散、时常头痛等；五是刺激性抑郁症，是人们在受到天灾人祸或不测事件的打击之下，情绪出现的反常现象，如情绪低落、多虑乱思及疲乏无力等；六是季节性抑郁症，是一些对季节变化敏感的人，不能很快适应变化太快的气候，或在秋冬季日照少天气阴沉时，出现抑郁症的种种症状。

从医学角度来看，心理持续压抑长达两周以上即可诊断为患有抑郁症，据世界卫生组织的调查表明，大约占世界人口 3%·5% 的人患有抑郁症，一般 75% 的抑郁症是由各种精神压力造成的，特别是现代城市人往往承担着极重的竞争压力，再加上复杂的人际关系，致使抑郁症有越来越严重的扩展趋势，所以从某种程度上讲，抑郁症也是“现代文明病”的一种。

古代中医学家说过：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”皮肤的血液循环、腺体的分泌等重要生理活动，都是由植物神经即交感神经和副交感神经控制、调节的，而情感的变化能影响神经系统的活动，从而影响激素的分泌，导致皮肤的变化。抑郁症是一种消极的心理状态，主要会干扰神经系统、心血管系统和消化系统，使身体新陈代谢失去平衡，直接影响皮肤的健康状况，皮肤会变得暗淡无光及更容易长皱纹、黑斑和痤疮等。而且，古人云：相随心变。一个人长期处于忧郁苦闷等压抑之中，

也会变得面色憔悴、目光呆滞，就是外部打扮得再好，也难成和谐之美。

国外一位心理学家曾说：“世界上最痛苦的人，就是那些总是担心自己有什么大病的人。”这句话用于抑郁症患者最为贴切。防治抑郁症的对策主要是要有针对性，如调适心理、调节营养、少吃药多锻炼、多交友、培养多种业余爱好、多听好音乐、多走向大自然等等。最好能在专科医生的指导下进行治疗，但最重要的还是调适好自己的心理，请记住巴甫洛夫的话：“持久的忧愁或烦恼是引起一切疾病的导火索！”还请记住孔子讲的话：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云耳。”只要我们保持乐观的心境，科学对待和积极治疗疾病，抑郁症就会远你而去，造就你一副美丽动人的容颜。



养颜润肤忌沮丧

沮丧症也称“精神萎靡症”，是常见的一种轻微发作的抑郁症。一般说来，自尊心极强、缺乏抑制力或对不幸和生活的艰难缺乏准备的人，都会有不同程度的沮丧表现。

沮丧症的主要症状既有生理上的，也有情绪、思维方面的。如精神上持续忧郁，有烦躁感和空虚感，对生活失去信心；对前途悲观失望，有一种深深的负罪感，认为生活毫无意义；不能接受外界的影响，对日常生活（包括性行为）无任何兴趣；严重的失眠，行为异常；精力不能集中，记忆力衰退或优柔寡断；周

身疼痛，常有莫名其妙的哭泣等。

在一生中，人都会偶尔感到沮丧。如果对其放任不管，延误治疗，会使病情进一步恶化，极有可能转为慢性抑郁症。

沮丧症并不可怕，只要勇敢地承认它并及时治疗，是很快能够治愈的。常用的方法有如下几种：

自我设问法：通过自己设问自己回答，寻找产生沮丧症的原因。一旦找到并能做出答复，就有可能豁然醒悟，得以解脱。

元气恢复疗法：其原理就是“行动产生情绪”。具体说，在心情特别沉闷时，为了驱散它，就要爽朗行事，行动要有自信，不要愁眉不展，而要挺胸、扬眉、谈笑风生，考虑振奋人心的事，提起精神，驱散心头沉闷，直到实际上恢复元气。

自我调整法：人们常因思考方法不对，学习习惯、工作习惯以及生活方式不良而屡遭挫折，感到沮丧。因而对自己的思考、行为习惯和生活方式进行适当调整，以使自己适应变化的环境，也能有效地治愈沮丧症。

色彩疗法：当一个人感到沮丧时，他会觉得眼前一片灰暗。一个沮丧的人如若老是呆在屋子里，更会产生被禁锢的感觉。色彩疗法对沮丧症患者可以起到心理松弛的作用。有利于控制沮丧情绪。



美客忌走进“负性情绪”的误区

所谓负性情绪即指焦躁、怨恨、悲伤、忧郁、愤怒等不良情

绪。生活中几乎每个人都有过负性情绪的体验。或因生活挫折，或因人事摩擦，或因邻里纠纷，或因恋爱失意，或因夫妻反目等，导致情绪激动，怒不可遏，或一蹶不振，痛苦忧伤。

负性情绪持续日久，可击溃人体生理保护功能，给疾病敞开方便之门，如诱发高血压、溃疡病和某些精神疾患，癌症的发生也与恶劣情绪有重要关系。在人际关系中，有时矛盾双方互不相让，就会导致“逐步升级”，采取违法报复行动，酿成种种悲剧。如何才能走出负性情绪的误区呢？关键在于理智地驾驭情感，进而控制和排除消极情绪，其主要做法有：

(1) 釜底抽薪法。当一方气盛难平时，另一方要冷静沉着，以使其怒气消散，即力求“釜底抽薪”，避免“火上浇油”而使冲突升级。

(2) 疏泄释放法。心中有忧郁、烦恼时，可向同事、朋友或亲友倾诉，力求得到劝解与帮助，不可闷在心里，积聚成一颗迟早要爆炸的“定时炸弹”。

(3) 精神转移法。愤怒或忧伤时头脑中会产生强烈的兴奋灶，此时不妨去做一些平时感兴趣的事，如看电影、散步或打球等，让新的兴奋灶冲淡或抵消原有的不良情绪。



5. 健美要忌发牢骚

现代心理学家研究表明，发牢骚产生的不良情绪，对身心健康有害。当人处于牢骚状态时，体内可分泌大量肾上腺素，会引

起血压升高，当交感神经兴奋时，还可使血糖升高，加速动脉硬化。经常发牢骚的人，还会促进脑血管疾病的发生和发展，患有高血压的人，易发生脑溢血、脑栓塞等。另外，甲状腺功能亢进及月经失调也与发牢骚有关

其实，祖国医学早就把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊称为七情态。当任何一种情态过激时，就可使人生病。如喜极伤心，怒极伤肝，忧思伤脾胃等。可见发牢骚与疾病有着至关重要的联系。

在现实生活中经常有刺激的事情发生，由于刺激引起激烈的心理矛盾，往往通过牢骚反映出来。发牢骚的人多是一些争强好胜、缺乏耐性、固执己见、具有攻击性、易激动的人。

其实，稍微遇到不如意的事就以发牢骚来解恨，甚至大动肝火，实在没有必要。但是心理学家并不主张过分压抑自己的感情，遇到不倾心的事，生闷气同样有害于心身健康，也是不必要的。因此，要通过学会控制和消除牢骚情绪，做到以下四点：

(1) 妥善解决生活中原则性和非原则性矛盾。要树立远大理想和生活工作目标。能以国家主人翁的态度对待社会变革，以事业和工作为重的人最能适应环境。

(2) 读点书。特别是有关社会伦理方面的书，以提高自己的思想修养。还可参加轻松愉快的文体活动，练习书法，集邮，听音乐等，以陶冶情操，这样，遇事便会冷静地进行考虑。

(3) 笑口常开。笑可以使心理平衡得以重建。情绪冲动时，请记住“发牢骚是自我惩罚，烦恼是令自己过不去”。

(4) 扩大社会交往，结识良师益友当不良情绪产生时，找亲朋好友谈心，通过他人的启发、劝说、疏导，可减轻和消除

思想矛盾或心理冲突。



0. 忌讳不要太多

所谓忌讳心理就是人们对不能为感情和思想所能接受的事物予以回避的一种心理现象。一般来讲，人们对某事物形成忌讳心理与民族习性、风俗习惯、宗教信仰和传统文化有着直接的关系。从某种意义上讲，忌讳心理的程度与多寡反映了一个人的性格、文化程度和修养。

在日常生活中忌讳心理到处可见。在经济、教育落后，交通闭塞的地方，人们忌讳的东西则更为多见。尽管种种忌讳毫无价值，许多还带有迷信色彩，但有些人则深信不疑。大多数受过良好教育的人忌讳心理相对较少，他们思路开阔，头脑中无意义的条条框框不多。而那些忌讳太多的人活得也就太累了。当然，无伤大雅或纯属民间习俗的忌讳不宜一味否定，比如，某些国家的青年女性忌讳别人问年龄，有些人忌讳别人问收入情况等。这类忌讳是应当得到尊重的。



7 婚后的女人忘掉美

结婚了，有了孩子的女人总不像做姑娘时那样爱打扮，繁重的家务以及孩子的缠拉，懒得连梳妆有时也马马虎虎，穿着也就更不讲究了。据调查，婚后的女人邋邋遢遢且泼辣者就占 40%。过去，部分女人以泼赖为美。如今，这种美已被淘汰，我们正步入现代化的文明时代，所到之处都充满了温馨和融洽，任何时候都希望听到发自内心的欢欣。有这样一首歌唱道：“女人爱潇洒，男人爱漂亮。”婚后的女人要不要美呢？笔者认为，婚后的女人还要美，要注意言谈举止，衣着服饰、健美锻炼等，因为美才可以使您充满活力，延续青春，保持姿色。这样既能给自己增添魅力，又能给家庭带来幸福。希望每一个婚后的女人，无论在何时何地，都要注意打扮和美化自己，这样，丈夫也会永远倾慕于你。



8 忌不重视整体美

众所周知，整体观是祖国医学最基本的一个特点。它包括两个含义：一是指人与自然是—个整体，二是指人本身是一个整

体。也就是说，祖国医学把人体看成是一个以脏腑为核心，以经络互相联系的整体，把人和自然界一切事物看成是阴阳对立统一的矛盾运动着的两个方面。祖国医学的这一观点非常适用于传统的中国美容学，亦可以说，中国美容学所倡导的整体美即源于此。

(1) 外表美应与内在美相结合。人与自然界的其他事物一样，千姿百态，各有各的美。对于人来讲，美的前提就是健康，包括身体健康和精神健康。身体健康对于美是直接的、表面的；而精神健康对于美是内蕴的、根本的。美首先表明一个人的心灵，气质，生命活力，民族特点，人的容貌不可能是一个模式，各种不同的容貌只有通过心灵、气质表现自己的美。体型与容颜可以通过药物治疗达到美的目的，而心灵气质之美则要按照一定的法度进行修养、培养，养成良好的习惯、具有高尚的人格。

一般地说，从化妆、整形等外在的角度去认识美容，是对现代美容的一种较浅的认识。人的外貌和形体多多少少存在着某些方面的缺陷，通过化妆、整容，或是服饰、发型等方面的修饰，确能起到改进和美化作用。但在生活中有些现象会令人困惑不解。例如，一对年龄相同，身材、容貌差不多的女性，采用同样的化妆术，穿同样的服装，给人的感觉有时却截然不同：一个看上去清丽妩媚，而另一个则粗俗不堪。这究竟是什么原因？其实，这就是人与人之间内在的差异给人的外在感受和外在因素烘托内在美所起到的作用，从而体现了一个人的整体形象。

也就是说，美的面容，仅靠外部的化妆，按摩是不够的，更需要内心世界的支撑。心境之美，能保持你经久不衰的魅力；真诚、善良童心般的清纯，会使你的外表显示出自然、端庄、质朴

之美；豁达、开朗、愉快的心情，能使你容光焕发、青春常驻。

(2) 人体美应与自然美相结合。这是因为人与自然的关系是对立统一的。人类生活在自然界，是由于自然界存在人类赖以生存的必要条件。正如《黄帝内经》里说：“天食人以五气，地食人以五味”。明确指出了人们所需要的空气、饮食等物质都来源于自然界，自然界的各种运动变化，必然直接或间接地影响着人体，而人体对自然界各种影响的反应，也必然会在生理上或病理上表现出来，因此，自然条件会影响人体的美。一些地方之所以出美人，重要原因之一是那里的水土所致。事实证明，久居山溪清泉之地，人多容貌美好。

(3) 整体美是全方位的美。美，尽管人们一直在探索，但对于其实质、内涵，至今尚未有定论。湖南科技出版社出版的《中医健美》一书中，曾对美的含义进行了概括，归纳起来不外以下几点：

一是美是事物的形体结构的大小、比例妥当，安排秩序完善无缺；

二是美是事物的形体结构或模样完整无缺；

三是美是有效用、有益的事物；

四是美在于观赏者的心灵；

五是美是客观事物突出、鲜明、生动的表现。

这里我们暂且不去评论上述五点是否揭示了美的实质，美的内涵，但可以看出美是一个极其复杂的，一言难尽的问题。原因是人体所表现的美，不仅包含自然美，也包含社会美。

人的自然美，就是人的生理解剖特点所形成的肉体的美，也就是发育良好，生理功能正常，外表美观；而社会美就是人的内

在品质、性格、思想、行为等形成的精神美。可见，美的范围是广泛的，真正称得上是一门学科，即美学。所谓美学，就是研究自然界、社会和艺术领域中美的一般规律与原则的科学，主要是探讨美的本质、艺术和现实的关系，艺术创作的一般规律等。



女人忌不带美丽出门

每个女人在出门前总免不了要打扮一番，描娥眉、点绛唇、染红指甲，在一张脸上细细涂脂抹粉，这样三抹两涂竟让女人旧貌换新颜，于是乎出得门来，丑的就会变得好看，好看的就会变得漂亮。走在街上更是成为人群中袅袅娜娜的一道人文风景。

美丽出门，是女人一道秘而不宣的原则。参加各种舞会或晚会等场合就不说了，即使是去市场买把小菜，她们也会为化淡妆还是浓妆、穿长裤还是短裙大费周折，女人打扮完毕后，一般还要孤芳自赏半天，直到发现无可挑剔，方才悠闲出门。出门前所费的时间往往比挑选东西的时间更长——于是，作为陪女人出门的男士首先便得学会耐心，不仅要有耐心陪女人逛街，还得有耐心等待女人慢慢打扮，让她们可以从容地变得出色，由寻常姿色变成令人吃惊的大美人。

通常情况下，梳妆台和穿衣镜前是女人出门前逗留时间最长的地方。如今的女人，家里都有几瓶这蜜那膏的化妆品，尽心尽责地充当女人的忠实道具。有句行话：台上 10 分钟，台下半年功——而女人出门，便仿佛演员登场，别看只是在街上打转，但

背后所花的功夫，却不是人们所能想像出的。它往往就像女人正式演出前的序曲，这序曲虽说长了点，却是女人演出成功的保证，常常可以使她们最终获得热烈的掌声。

女人都是喜欢饰物的，无论昂贵还是价廉，女人总有两件首饰上身。而美丽无疑是女人最珍贵的饰物，因此女人出门，通常都不会忘记把它佩戴上。如果是女人和女人结伴出门，所过之处竟脂粉扑鼻，一路留香，让人心旌摇荡。如果谁的打扮略逊一筹，往往就会沦落为绿叶，为了不做绿叶而当花魁甚至更好看的花蕊，出门的女人便会更为刻意地打扮，一个比一个漂亮，一个比一个美丽，街上争芳斗艳的女人们看起来如花飞蝶舞，像一季款款走动的春天。

生活中再强调朴素的女人，出门也常常打扮得如大牌明星，因此出门的女人的所有不足统统给厚厚的脂粉遮盖得无一丝破绽，给都市增添了几处活的景观或景点。从这个角度上来看，美丽出门倒也不是件坏事，因为它给人以美的享受，让人看到女人美好一面的同时，还给女人自己增添了一份美丽的感觉和自信。



10. 皮肤健美忌气盛

一个人如果长期狂躁、暴怒、气馁、争吵、好胜，最有损于皮肤健美。人在气盛的时候，会导致大脑与神经高度兴奋，引起皮肤神经末梢紧张，毛细血管收缩，血流缓慢或阻滞，因而减少了氧气对皮肤的供应，皮肤就会出现不同程度的紫色，经常如

此，皮肤就容易变深甚至发黑。同时，由于气盛所致毛细血管收缩或痉挛，可造成毛细血管循环障碍，这样输送给皮肤的营养物质就会减少，就很容易发生皮肤干燥、萎缩、失泽、脱屑等，而且皮肤细胞因缺乏营养容易损伤死亡。有的细胞还容易变性，会引起色素沉着、黄褐斑、雀斑、痣等。

鉴于此，劝君平素要力求心平气和，精神爽朗，这对于健康和皮肤的健美是至关重要的。



11. 忌不重视内外美的结合

现在有不少女性讲究美容和服饰，因了解不够透彻，而进入误区，她们把美容简单地看作就是擦些冷霜、抹些口红、画画眉毛、穿穿时装，殊不知美容是要使人富于时代精神面貌，是美化仪容和心灵的统一，只有这样妆扮，才能相益生辉。如果一个人尽管貌若天仙，但言语粗鲁、举止轻浮、心地不善，实际上是无美可言的。所以，每一位女性都应了解美容的全部含义，然后再从技术方面着手研究，以美容学来说，若能发挥本身的优点，远比弥补缺点来得重要，尤其是经过适当的修饰，可扬长避短，尽量表现个人独特的美来掩饰缺点，同时保持心境的舒畅，愉快的心境能使人容光焕发、神采奕奕、充满信心与朝气。



12. 不要忌讳梦，它是一种美

梦，似乎是人们所思、所想、所闻、所见的一种幻化，是一种生活的虚拟。它时而真切，仿佛就在眼前；时而朦胧，有如水中月，雾里花。然而，你不能否认，梦也是一种美。

梦，是人的第二精神世界。当它存在时，人们不以为然，可一旦被“剥夺”，人体就会出现许多不适的反应，如脉搏、血压、体温以及皮肤电反应均增加，植物神经系统机能也有所减弱。还会引起心理上的不良反应，如紧张、焦虑、易怒、记忆障碍，甚至会出现幻觉和定向障碍等症状。显然，做梦已成为人体一种正常的必不可少的生理过程，它不仅对脑功能的恢复有益，有助于脑中中枢神经系统的发育，还能为大脑神经提供一种有益的刺激，使中枢神经系统调整到一种准备状态，以防止大脑神经在夜间停止活动而丧失功能，并使大脑里的信息得到重新清理。因此，正常的梦境活动，成为保证肌体正常生命活动的重要因素之一。日本山梨大学的生理学家发现，在人的大脑中，存在着催无梦睡眠肽和催有梦睡眠肽。在对猫和猴子的实验中，用催梦睡眠肽大大提高了猫和猴子的平均寿命。因此，科学家们认为，睡眠时梦多的人，大脑中催有梦睡眠肽的含量大大高于催无梦睡眠肽。所以，催有梦睡眠肽多的人的平均寿命要比催无梦睡眠肽多的人更长一些。

梦是一种美，这表现在能激发灵感上。英国剑桥大学教授胡