

Mirror effect

生活中的哈哈镜

“魔镜，魔镜，谁是这世界上最美的人？”童话《白雪公主》中恶毒王后这句独白应该相当著名了。现实生活中，谁都希望有这么一面神奇的镜子，谁都希望成为这个世界上最美的人。正所谓，爱美之心，人皆有之。很多人喜欢照镜子，可是镜子照得越多，镜中的人也越来越变形。

■文| 烛影深 ■图| 资料



什么是镜子综合征？

英国利兹大学医学院的研究人员招募了一些志愿者，首先，让他们对着镜子观察25秒，并为自己的满意度打分；接着让这些志愿者再次盯着镜子至少观察10分钟，并再次评分。结果发现，随着照镜子时间的延长，人们的自我满意度反而下降。当对着镜子反复端详超过10分钟后，人们的焦虑感和烦躁感非常明显。因为爱美而频繁照镜子，但怎么也不满意的人还真不少。心理学家将这种症状称为镜子综合征。

越照越自卑

案例：正处在花季年龄的中学生小顾，突然变得特别爱美。每天小镜子不离手，上课时都忍不住偷偷拿出来照上好几次。但是，随着她照镜子的次数增加，她的心情指数却每况愈下。她总是觉得镜子中的自己这里不好，那里也不好，总是担心受到同学嘲笑。

分析：像小顾这样的镜子综合征就源于她的自卑心理。尤其是进入青春期的少男少女们。在这样一个过渡期的阶段，随着大脑及身体各器官的发育成熟，生

活体验加深，不安和好奇心相互交织，心理都会跟着发生很大的变化。这一阶段最突出的就是孩子们的自我意识出现了质的变化。青春期的孩子对于“自我”的体验和感受前所未有的清醒。他们对自己产生了强烈的兴趣，热衷于思考自己的优点、缺点、特点……显得十分“自恋”，同时又经常夸大自己的缺陷，因为自己不够“完美”而沮丧。更糟糕的是，照镜子反过来又会加剧这种自卑心理。

解决之道：对于青春期的孩子的心理变化首先应该有一定的了解，并更多地去理解他们的各种心理需求。简单的强制命令与要挟、惩罚等方式很难让他们真正意识到自己的问题。多与孩子进行积极的沟通，在此基础上，帮助他们分析如何客观看待自己，如何懂得欣赏自己。

越照越不完美

案例：刚开始小美只是觉得自己鼻子不够高、不够挺，于是去做了隆鼻手术。后来又觉得自己眼睛太小，再后来又觉得法令纹太深，就这样，小美每天都要花4小

时照镜子，从头到脚评点自己的外貌身材，结果就是5年时间里大大小小的整形手术做了不下10次。“这就是一条不归路。我永远都不知道什么时候能对自己满意。”小美说。

分析：女性天生爱美，但是关注过度，就可能成为心理障碍，导致“完美偏执”。其实表面上看，是小美对自己的容貌不满意，其实她真正的内心原因，应该是对自己的不自信，或者是所处环境没有给予她更多的安全感。比如职位是否能稳固、情感是否能长久、收入是否够用、人际是否良好等等。诸多的焦虑令女性危机四伏，在尚未调整好心态之前，只好把容貌当作突破口，借此转移不安或者欲求的不满。

解决之道：其实，追求完美本身就是不完美的，因为这是性格缺乏弹性的表现。“美”本身是人类主观感受的表达。真正的完美，其实取决于我们的态度，当我们对自己和对别人一样宽容的时候，当我们愿意从各个角度看问题、接纳问题的时候，人生的美好就会不请自来。心理学家研究发现，人类的容貌与情绪息息相关，不完美，但是快乐，这样的心态才是美容的至尊法宝。

