

# 前舞蹈演员的自我和解

## 有些东西远比纤细身材更有价值

本报记者 戴虹红  
通讯员 周文照

今年57岁的林晓晨(化名)年轻时是舞台上耀眼的舞蹈演员。她曾紧纤细的身段、灵动的舞姿为傲,身姿挺拔如松,每一个动作都透着轻盈美感,既是舞台焦点,也是自己心中完美身材的化身。然而一场突如其来的疾病改变了她的人生轨迹。

为控制病情,林晓晨不得不长期服用激素,身材随之发生变化——曾经纤腰变得臃肿,紧致线条被松弛取代,体重不断攀升。焦虑像一张无形的网,将她紧紧包裹。

和许多有身材焦虑的人一样,林晓晨的生活被“不敢”与“回避”填满:夏天看着旁人穿清爽衣物,她只能裹着宽松长袖长裤,生怕露出臃肿肢体;出门看到身材匀称的同龄人,会下意识低头对比,满心失落;家人聚会合照,她总想方设法往后站,甚至躲开镜头。慢慢地,她愈发自卑,在家也总觉得自己“不好看”,连镜子都刻意回避。

杭州市五云山医院高级心理教练、国家二级心理咨询

师李泽美称,林晓晨这种状态在心理学上被称为“身体不满”,即个体将自己与理想化身体形象对比时,产生的持续负面评价。对她而言,这份不满源于对年轻时完美身材的执念,这份执念不仅没成为改变的动力,反而侵蚀着她的身心健康。长期的身体不满让林晓晨的自信心逐渐崩塌,这种身体监控消耗大量心理能量,让她难以专注当下,频繁陷入自我否定。

心理研究显示,长期身体不满还可能引发进食障碍:很多人因想变瘦节食,一旦失控便陷入“控制—失控—自责—再控制”的恶性循环,不仅难以坚持身材管理,还会产生持续压力与挫败感,严重时会展为进食障碍,将“变瘦”当作首要目标,牺牲健康与正常生活。

李泽美强调,身材完美从来不是人生全部,保持身材固然重要,但健康才是第一位的。对生命的敬畏,远比追求纤细身材更有价值。

专家的话点醒了林晓晨。她终于明白,有病治病才能拥有健康,长期焦虑得不偿失。渐渐地,她开始与自己的



图据AI生成

身材和解,不再回避镜子、纠结体重,转而专注调理身体、享受生活,通过散步、打太极培养兴趣,慢慢找回了曾经的自信。

林晓晨的经历,是很多身材焦虑者的缩影。李泽美提醒,身体不满多源于内心执念,长期陷入其中会侵蚀自信、让人活在他人评价里,甚至引发进食障碍。与其执着于无法改变的外表,不如学会接纳自己,牢记有病治病、保持健康才是人生底线,唯有与自己和解,才能挣脱焦虑枷锁,活出精彩。

### 为啥一首歌听上头? 其实是大脑“算”好了

那首让你单曲循环的歌,其实是大脑在“理性计算”与“感性共鸣”之间完成的一次奇妙合奏。

大脑在不断做着预测和评估的难题,并在特定的时刻,将其关联到你的记忆,嵌入你的内心。尽管我们今天用“统计学习”“感官评估”这种理性的词汇拆解了爱上音乐的过程,但这并不削弱它的浪漫。相反,它说明了人类大脑对“意义”的追求:我们不仅在听和弦、节奏与音色,更在通过一套精密的机制,去捕捉音乐中那些引发共鸣的瞬间,将音乐与自我进行更深度的联结。

据京师心理大学堂

### 在对抗性运动中 重获对自我的掌控感

对抗性运动的一个特点就是,一定会有竞争,也一定会有输赢。但同时,也一定会有“翻盘”和“逆袭”的机会。渐渐地,你会发现,你已经不惧怕失败,而是学会享受“战斗”的过程。

不仅如此,对抗性运动也能帮助我们强化自信心。站在运动场上,无论是你果断行动,为自己取得一分,还是成功拦截对手,为队友争取宝贵时间,身体都会向大脑传递一个积极的信号:“我是有力量的,我可以应对挑战。”久而久之,这种自信会慢慢成为你面对生活和工作的底气。

据人民日报夜读

## 10条技巧帮你提升沟通能力

第一次见面,试着跟他人握手,多一些目光接触,给予对方足够的关注。

在对方说话时,身体微微前倾、点头,并保持开放的肢体语言,向对方传递“我在认真倾听你”。

在对方向你倾诉烦恼时,试着接住对方的情绪。如果不知道怎么说,可以试着为对方的感受“命名”:“听起来这让你很委屈”“你当时一定感到特别无

力”。

沟通时,多向对方传达积极情绪。

倾听时,时刻记住你的目的不是赢得对话,而是理解对方。请克制反驳、评价对方的欲望。

提问对方时,多说“发生了什么”和“你感觉如何”,少反问“你为什么早没想到这个结果?”

定期复盘自己的言行,觉察到自己在人际交往中的不当

之处。

记住对方随口提过的小事,比如“我最近刚买了一本新书”。下次见面时,你可以自然问起:“那本书好看吗?”

赞美要详细、真实,与其说“你真厉害”,不如说“你的工作方法,一下子打开了我的思路”。

对方失落或痛苦时,最高级的共情是无声陪伴。静默的支持比敷衍的安慰更有力量。

据人民日报夜读