

外貌让我很自卑 是否要通过整容提升自信

□本报记者 张晶

职工困惑：

我对自己的其他五官还算满意，唯独不满意自己的眼睛——单眼皮且不大。整个中学，我都一直被同学叫“眯眯眼”，这让我很自卑。现在工作了，也会化点淡妆，但每每化到眼睛就觉得根本没法挽救。我没有勇气向心爱的人表白，也不想在工作中接触太多人，有人盯着我看，我会禁不住想，对方是不是觉得我的眼睛太丑了。虽然我也知道这个想法有点可笑，但却总是控制不住自己这样想。我打算做个整容手术，可又有些担心……

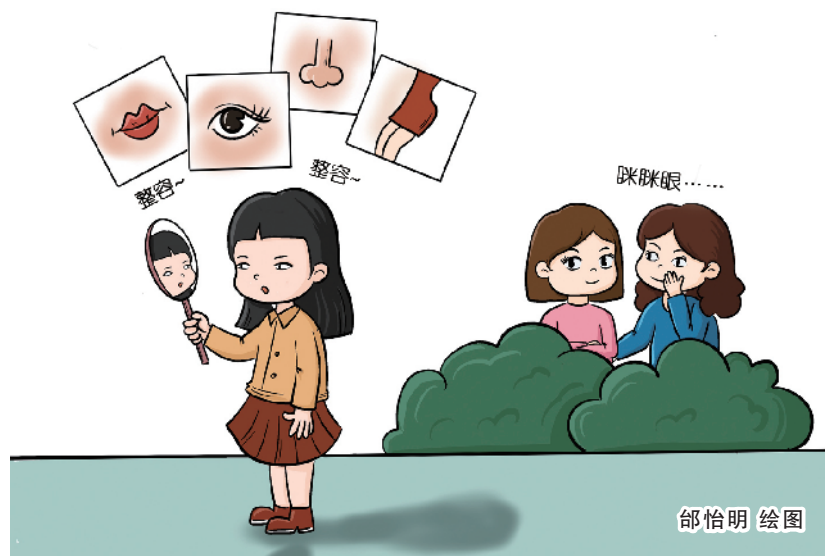
北京市职工服务中心心理咨询师解答：

我相信你像大多数人一样，希望自信地面对工作和生活，自如地发挥自己的才能与优势。但对于容貌的不满意却限制了自己，约束了自己。这可能源于学生时代同学恶作剧起的外号。年幼的你无法平衡和掌控与外界的关系，明明是同学缺乏同理心和审美狭隘，而你却将愤怒向内投向了自己。

在成长的过程中，你可能逐渐明白了问题不在于自己，也掌握了其他适应外界的方式，可“自我限制”已经留在了内心深处，如影随形。就像一个心理学实验中，当昆虫被罩在玻璃盖中一段时间后，即使移开了玻璃盖，它跳起的高度仍然无法超过玻璃盖的高度。

专家意见：

无论要不要做整容手术，我想我



邵怡明 绘图

们都不应该让内心被容貌限制。先解放自己的内心，再去做决定。

解放审美的标准。单眼皮就一定不好看吗？并非如此，许多红遍大江南北的明星就长着一双或风情万种、或韵味十足、或清隽秀气的单眼皮眼睛。不妨收集一些此类美图，去欣赏与发现单眼皮的美，尝试做一些适合单眼皮的妆容与打扮，逐渐培养对自身容貌的自信。

解放思维的禁锢。由于自我限制，你可能一遇到人际或者其他问题时，会习惯性地认为，是不是自己的外貌所致？这种情况发生时，请尽可能多地列出其他解释，也许是对方的原因，也许是时间不够，也许是自己误解了对方的意思，然后逐一分析，选出更合理的原因。你可能会发现，是否是双眼皮也许并没有你想象中的那么重要，并不妨碍你在各方面有出色

的发挥或者受到他人的喜爱。

在关于容貌的心理枷锁不复存在后，也许才是做出决定的好时机。单眼皮或双眼皮只是一个单纯的符号，并非衡量我们成功与幸福的尺度。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

■健康提醒

高温天气,防暑的正确姿势

入伏以来，全国各地陆续开启高温闷热模式。很多家庭开始了冰棍、冷饮和冰西瓜轮番上阵。那么，日常生活中到底该如何解暑？近日，中国疾控中心职业卫生所专家为公众“解锁”了高温防暑的正确“姿势”。

专家建议，夏日外出尽量避开高温时段，最好不要在中午前后在烈日下行走或劳动，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性较高。如果此时段必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜，以防晒伤。衣服尽量选用浅色、透气性好的棉、麻、丝类质地，少穿化纤品类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

高温闷热天气时，要准备充足的水饮，及时饮用，不要等口渴了才喝水，因为一旦感觉口渴表示身体已经缺水了，每次喝水控制在150毫升至200毫升，喝温开水，不要喝冰水。

根据气温高低，一般人员每天喝1.5升至2升水，高温作业人员，每天喝3升至5升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。

另外，夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠疲乏，含钾茶水是极好的消暑饮品。

夏天多食含水量高的蔬果，如生菜、黄瓜、西红柿等；新鲜水果，如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%，都可以用来补充水分；乳制品既能补水，又能满足身体的营养之需。

此外，在高温环境中工作的人群，应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。

专家称，最佳就寝时间是22时至



23时，最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

专家建议，在户外活动或进行高温作业的人群，可随身携带十滴水、人丹、藿香正气水或藿香正气丸等防暑药品，或放置在就近工作场所，随时使用，以防发生中暑。（经文）

■健康生活

关注孩子身心健康，
请收好这份
暑期

攻略

进入暑期，教育部门提醒，安全的假期才是快乐的假期，家长要在做好防疫卫生的基础上，关注孩子的身心健康、交通安全等方面。

江苏省泰州市教育局四级调研员赵国全建议，家长要关注疫情实时动态，获取权威信息，自觉做好各项防控措施，少带孩子去人流密集处，尽量做到“无必须不社交”，引导孩子讲卫生，勤洗手、勤洗澡、勤换衣，不共用毛巾、杯子等物品，不随意用手揉眼睛。

“假期仍要保持健康的生活方式。”赵国全提醒，家长要引导孩子养成良好的作息习惯，保证充足睡眠，适当运动，控制手机、平板电脑等电子产品的使用时间，少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品，少吃冰冻饮食，不暴饮暴食，预防夏季胃肠道疾病。

对于学龄前儿童，赵国全表示，孩子应时刻在家长的视线与监管范围内，不把孩子单独留在室内、车内，不让孩子在无成年人陪同的情况下外出活动，不让孩子独自或结伴到马路边、水边、建筑工地等危险区域玩耍，家中的阳台、平台要做好安全防护，教育孩子不向楼下抛物，不攀爬阳台、门窗等高处，将家中药品、刀具等物品保管好，不让孩子随意碰触。

“外出时，家长要和孩子一起遵守交通规则，不逗猫、狗等动物，教育孩子熟知自己的姓名、家庭住址、家长姓名、单位、联系方式，不让他人看、触摸、拍摄自己的隐私部位，不接受陌生人的食物、礼物。”赵国全说。

江苏省阜宁县教育局副局长洪春雨建议，暑期往往还是汛期，要重视儿童青少年的防溺水教育，遇到暴雨、雷电等天气不要出门，不捡拾掉入河道等水域的物品，不在河边洗东西、抓动物，不到陌生水域游泳，发现同伴溺水，要立即寻求成年人帮助，可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等，不能盲目手拉手施救。

“家长、学校以及相关职能部门还要加强协作。”洪春雨表示，对于留守儿童、外来务工人员子女等重点群体，教育部门要通过家访、电话等形式加强教育，相关部门和乡镇、街道应落实联防联控机制，联合开展校园及周边水域安全隐患排查整治，在危险地段设置防溺水警示牌和提示语。

（新华）