

文／張佩玲

# 我很醜， 可是我很溫柔

雖然，人們有“美的就是好的”的心態，但別忘了，人們也有“好的就是美的”的心態。

**前**陣子，一首流行歌曲“我很醜，可是我很溫柔”傳遍了大街小巷，這句話也成了開玩笑的一個方式。於是，“溫柔”成了“醜”的代號。到底“醜”與“溫柔”有什麼相關？“溫柔”真能掩飾“醜”嗎？

愛美是人的天性。只要是人，都有“想要更美”的慾望。於是，各種美容事業、健身房應運而生。不但如此，人們也有“愛看美的事物”的慾望。

在心理學上有所謂的“月暈作用”(halo effect)，即：如果判斷一個人是好的，往往跟著把其他正性的特質歸諸給他，相反的，如果一個人被評定為壞的，則其他負性的特質也會加到他身上去。

Doin Berscheid 和 Walster 曾呈現外表美、醜、平淡的人的相片，要受試者評定幾項特質，結果，美的被評得最高，醜的被評得最低。由此可見，人們似乎有一種“美的就是好的”的心態。

一個很普遍的例子是：我們常用外表來評定一個人，即“以貌取人”。在連續劇中，男女主角通常都是英俊美麗的，這是一個相當典型的例子。

如此說來，外表美醜之重要性似乎占有一席之地。那麼，外表長得不好看的人，是不是就一定居於劣勢？很多人對自己的外表感到自卑，似乎因為外表，使他們無法有好的人緣、做事得心應手。

究竟是“醜”本身帶給他們不盡理想的人際關係，還是因為“醜的情結”所表現出來的行為，使他們的人際關係不盡理想，這是值得探討的問題。而自認外表不如人的人，又要如何自我建設呢？

## 美醜非定論

首先，我們必須明白的是，美醜並非絕對的，審美觀念各有不同，我們很難斷定，什麼樣叫美，什麼樣叫醜。例如：在非洲的一些民族，認為：嘴巴大才是好看，因此，刻意將嘴巴拉大。而中國古代也有所謂的“燕瘦環肥”。我們實在很難有一個美醜的標準。因此，如何評定美醜，端賴你以哪一種角度來欣賞。所以，不要輕易地相信：自己是“醜”的。

## 比下皆有餘

筆者曾在一個趣味性節目中看到，有人將“我很醜，可是我很溫柔”的歌詞改為“我很醜，可是有人比我更醜”。不錯，若能換個心態來想，便可以豁達的心態來看待自己的外表。

## 學習欣賞自己

自認為醜的人，通常是因太專注於自己外表不好看的方面。固然，自身某些不好看的方面是無法掩飾的，我們必須承認它，但不必在意它。相反地，要試著找出一個令你滿意的地方，如：高挺的鼻子、苗條的身材、水汪汪的眼睛、迷人的酒渦等。

面對鏡子，每天欣賞自己好看的地方，並一再提醒自己，具有這樣好看的特質。

#### 學習接納自己

你可以試問自己一個問題：今天，如果你選擇你做某個人，你會選擇誰？當你選擇好時，試著以他（她）的立場來與你做個比較。或許你選擇了一位貌美的女明星，你希望是她，但或許她沒有你健康，沒有你年輕……。想一想，你還是有勝過她之處。因此，要接納你自己，你是獨一無二的，沒有人能取代的，你也擁有別人所沒有的。

#### 找出自己的優點

我們必須承認：雖然外表的好看與否通常是決定第一印象的要素，但若要保持將來的好印象，端賴其他的特質，例如：善良、溫柔、智慧、幽默等。找出你的優點或培養這些特質，你將會更迷人的。

#### 保持愉快的心情

曾有一個童話故事，是這麼說的：

有一個性情暴躁的國王，有一天，攬鏡自照，發現：自己相貌醜陋，更加生氣。群臣爭相獻計，但都沒有用。有一少年人來，他送給國王一個美麗的面具，要國王戴上2年，2年中，國王不論遇到什麼，都不能生氣。否則，日子必須從頭算起。2年後，當國王拆下面具之後，果然發現：自己成了一貌美的青年。這雖只是一個童話故事，但却也說明了“相由心生”的道理。

#### 修飾外表

如果你的“不好看”是因你不修偏幅，那麼，你該“整修一下門面”了。梳個適合自己的髮型，穿著乾淨合身的衣服等等，這些都是你能做得到，且讓自己看起來更好看的簡單方式。

最後要提醒的是：雖然，人們有“美的就是好的”的心態，但別忘了，人們也有“好的就是美的”的心態。倘使你具有一些美好的特質，那麼，你也會被評價為“美的”。如此說來，“溫柔”還是能彌補“醜”的缺憾的，不是嗎？■

## ● 健康門診

# 眼力與營養



● 台北市寧波西街60~1 馮志勤先生問：

本人年65，近日眼睛乾澀模糊，是否為維生素B、C缺乏症？

● 陽明醫院糖尿病中心主任 洪建德醫師答：

首先你必須先檢查身體是否有其他毛病，譬如有自體免疫的肝炎症或者是糖尿病、心臟病及腎臟衰竭等，假如沒有其他重要器官病變時，應該在飲食上面了解是否有均衡的飲食，也就是有沒有偏食的現象，假如沒有偏食的現象，維生素B、C缺乏症是不容易發生的。

至於為什麼眼睛會乾澀模糊，是因為一般過了40歲之後的人，可能會有老花眼或白內障等現象的出現，因此在均衡營養之下，如果還如此的話，就必須找眼科醫師調整視力及檢查眼底。■

我們“古早人”吃的都是100%天然食品，為什麼平均壽命只有31歲？