



同学嘲笑我体重 我该如何走出心理阴影重拾自信?



心理咨询师 陈怿婷

上海12355青少年服务台心理咨询师

国家二级心理咨询师

黄浦区精神卫生中心主管护师

社会工作师

老师您好,我是小文,今年11岁,是一名小学生。前段时间,班上同学频繁拿我长胖这件事打趣。起初,我只当是普通玩笑,并未在意。但随着这类调侃慢慢多起来,我的情绪也变得不是很稳定。

我是个急性子,作为女孩子,面对体重问题,又陷入了极端的怪圈。先是疯狂节食,常常饿到眼前发黑、头晕目眩,满心只想尽快瘦下来。然而,没过几天,我便忍不住暴饮暴食,体重迅速反弹,情绪也随之变得极为不稳定。最终,我再也压抑不住情绪,开始指责他人对我调侃,结果适得其反,同学们纷纷疏远我。我现在不知所措,内心被空虚与厌烦填满,老师我该怎么办呢?

小文

亲爱的小文:

谢谢你愿意和我分享这个藏在心底的秘密,在这个本应充满欢笑的年纪,你却要独自承受这么多复杂情绪,这真的很不容易。但你知道吗?你能如此清晰地觉察自己的情绪变化,并能勇敢地写下这封求助信,这份面对困境依然积极求助的勇气,本身就是非常了不起的成长勋章。但我们要理解,现在的困境,这并不是你的错。

第一,11岁正是身体进入青春期的阶段,这个时候的体重波动是成长中的正常现象。女生在这个阶段平均每年身高会增长6~8厘米,体重波动可达4~7公斤,这些数字不是“变胖”,而是身体在为成长储备能量。现在你的体重是否属于超重,还需要BMI指数结合年龄、性别、百分位数曲线图来专业地评估。

第二,11岁这个年龄的你们正处在和朋友相处和了解自己的关键时期。同学们老是拿体重开玩笑,尽管这可能是同学之间的无心之举,也许并没有主观上的恶意,但也会给当事人带来一些不舒服的感觉,甚至是心理上的伤害。

第三,你在应对同学的调侃过程中出现的疯狂节食和暴饮暴食的交替,并且情绪的不稳定,这既反映了你应对外界压力的能力需要增强,也是每个青

春期的青少年都可能出现的不良应对方式。

为此,我们可以尝试这样做:

第一,认知重塑——建立自我价值的立足点。启动“闪光手账”计划,建议选用手掌大小的便携本,每天记录,可以是1个身体优点(如:我的双臂能搬运10本图书),1个情感优点(如:发现同桌情绪低落时主动安慰),还可以记录1件善意小事(如:帮同桌捡起橡皮)……随身携带,在情绪波动时翻看阅读。

第二,识别并控制自己的情绪,可以使用“情绪温度计”。可以通过观察手心出汗和呼吸急促这些生理信号,并给情绪打分(1到10分)来发现暴饮食的冲动。一旦情绪分数达到7分这个临界点,就开始“3分钟感官聚焦练习”:找找周围三个圆形的东西,摸摸两种不同温度的东西,再念一遍手账里写的优势句子。

第三,科学减重需结合发育特性,遵循“早餐丰富、午餐适中、晚餐简单”的原则,合理分配一日三餐的热量摄入。运动上可以尝试有氧运动和抗阻训练,如跳绳、游泳和弹力带练习都是简单可行的方法,记住要避免极端节食以防影响生长激素分泌。

第四,应对调侃尝试使用非暴力沟通。当再次听到同学的调侃时,我

们可以尝试这样说:“当你们说__(具体话语)时,我感到(如:像被蜜蜂蜇到),我希望(如:聊聊新出的漫画/组队跳绳)。”这种表达既保护了自己,又给了对方改变的机会。

第五,寻求可用的支持系统,当在学校情绪失控时,可以寻求班主任或心理老师的帮助,询问关于同学间相处的建议;在家可以与父母多沟通情感,分享校园趣事或是诉说自己的困扰,不一定要要求父母给予解决的方法,而在于父母家人可以接纳你的情绪。也欢迎拨打021-12355热线电话或微信小程序登录12355“青小聊”网络咨询平台,专业的心理咨询师、暖心师会陪伴你,给你专业的支持。但若出现持续两周以上的情绪低落、拒绝所有集体活动及生理上不适,请立即告诉父母或老师寻求专业的帮助。

小文,其实身体就像大自然四季轮回,现在的“圆润”或许正在为即将到来的成长冲刺积蓄能量。那些让你难过的调侃,终将成为你破茧成蝶的见证。相信每个伤疤都会开出勇敢的花。



12355