

五年了 那个外号依然是我的噩梦



绘图
焦雅琦

2 被男生叫“大猩猩”我没有勇气说“不”

□洛教融媒记者 吕温

最近,因为一个搞笑视频,高二女生小婧(化名)和闺蜜兰兰(化名)闹了别扭。原来,这个视频让小婧想起了五年前自己被叫“大猩猩”的那段时光。那时,刚上初一的她因长相丑被同学起了这个外号,从而陷入深深的自卑中。这些年,她不断改变自己,以为可以摆脱这个“标签”,但这个视频让她意识到,即使努力了五年,她仍然没有从阴影中走出来……

1 一个搞笑视频 让我和闺蜜闹僵了

“快看,这个像不像你?!”半个月前的一个周末,我闲来无事,打开手机正准备看视频,就收到闺蜜兰兰分享给我的视频。我好奇地点开,脸上的笑容随之凝固。那是一个大猩猩吃饭的视频,并配音“分享给你列表里和它最像的朋友”。

视频中大猩猩的搞笑神情,令评论区的网友们“金句频出”,可我看后不仅没能笑出来,而且不知何时泪水早已流过脸颊。

我手抖着关掉视频,心里翻江倒海般难受,平时性情温和的我瞬间像刺猬一样,将刺对准了闺蜜:“你给我发这样的视频是什么意思?”兰兰一头雾水,疑惑地问我怎么了。“在你眼里,我就是只大猩猩?你是不是想嘲笑我长得丑?”我哭着质问兰兰。她显然被我的反应整得不知所措,慌乱地向我解释,说只是因为觉得好玩才发给我,没有想笑话我的意思,可我听不进去她的话,没等她说完,就挂断了电话。

返校后,兰兰多次主动找我说话,可我一看到她就躲开,根本不想面对她。看到我的决绝,她也不再自讨没趣,我俩就这样一直僵持到现在……

或许兰兰没有恶意,但那个视频确实勾起了我最想忘记的过去。

小时候换牙后,我的牙齿长得乱七八糟,就是俗称的龅牙,这一度令我很自卑。于是,我拼命学习,想用好成绩让大家忽略我的长相。好在小学时我学习还不错,没有因为长相被嘲笑过。

升入初中后,一切都变了。在开学后的军训中,我晒黑了很多,而且因为正值青春期,我不仅变胖了,脸上也开始长痘。本就不漂亮的我,看起来更加“一言难尽”。我很怕别人关注我的长相,就更加努力地学习,可是这一次,学习好并没能帮我避免长相带给我的伤害。

“你咋长得这么像大猩猩?”有一天,我的男同桌指着我的脸,笑着对我说。听到他的话,我当即自卑地低下了头。他没有因为我的不回应而善罢甘休,反而扭过头跟另一个男生说着他的“新发现”。他俩笑得很大声,周边同学也好奇地加入了这场讨论。

他们在我旁边“侃侃而谈”,评论着我的长相,我则趴在桌子上,不想让他们看到我的脸。内向的我不敢反驳他们,因为我长得确实不好看。

自那天起,我有了一个外号“大猩猩”。“‘大猩猩’,来拿你的作业。”“大

猩猩’,老师喊你去办公室。”……那些男生都不喊我的名字,而是用外号来代替。

我多次想向他们说“不”,可话到嘴边,又没有勇气说出口。因为觉得丢人,我也不敢将此事告诉老师和爸妈。每次这些男生这么喊我,我都不接他们的话,以为这样他们能消停一些。可是没过几天,他们变本加厉,把我和另一个男生组成CP。那个男生个子很矮,脸圆圆的,他们喊他“猿猴”。不知道是谁说“猿猴”和“大猩猩”是绝配,干脆在一起算了。

那段时间,我很痛苦。有时老师上课提问,一旦挨着喊了我和那个男生的名字,我心里就会“咯噔”一下,生怕同学在背后笑话我;我变得更加不自信,走路都低着头;只要有人说悄悄话,我就觉得他们是在议论我的长相;但凡看到任何与“大猩猩”相关的内容,我总下意识低头,担心别人注意到我。

后来,不管我多么努力学习,也始终摘不掉“大猩猩”的标签。时间一久,我就没有心思学习了,成绩一落千丈。其间,老师和爸妈都因为我的成绩后退和我谈过话,但我没有和他们说实话,只说升入初中学习难度大我跟不上。

3 厌恶自己的长相 我开始试着改变

因为被同学叫“大猩猩”,我自卑到了极点。

一次过年,妈妈带我去串亲戚。老家有不少和我同龄的孩子,姨妈一个个夸他们长得帅气、漂亮,可轮到她,她只说“小婧个子都长这么高了”。我心想姨妈肯定也觉得我丑,才会只说我的个子高。我忍着眼泪,脸上带着笑和她们继续聊天。

那天回家后,我躲进房间,拿起小镜子不停地照,足足盯着看了十几分钟。大脸盘、青春痘、黑皮肤、龅牙……实在太丑了!我厌恶自己的长相,连一秒钟都不想再看到镜子里的这张脸,就把镜子狠狠地摔到地上。妈妈听见动静,问我怎么了,我说没拿稳镜子,镜子掉到地上摔碎了。妈妈没多问,就忙着回厨房做饭了。

我决心改变自己,摆脱丑小鸭的形象。我和妈妈商量能不能带我去整牙,没想到她爽快地答应了。没多久,我如愿带上了牙套,尽管金属牙套有时会把我的口腔刮烂,但一想到能矫正牙齿,我也顾不上疼了。不仅如此,我还开始减肥,每天放学都会去公园

跑3公里,也拒绝一切饮料和重油食物……我坚持了一年,身材和面部情况都得到了不小的改善。不过,即使我有了变化,那些男生还是喊我“大猩猩”。我想到了高中,换了新学校可能就好了吧。

初中毕业的那个暑假,我摘了牙套,看起来和以前判若两人,虽不能说有多漂亮,但相比以前我对自己的长相很满意。升入高中后的生活,确实如我所想的那样,没有人再叫我“大猩猩”,我也终于摆脱了曾经的自己。

我以为时间久了,自己就能忘却外号带给我的伤害,但直到看到兰兰发给我的视频,我才发觉这些年我都是在自我欺骗。我一直很介意自己的长相,介意别人叫我“大猩猩”,只是我一直不愿意承认而已。

其实,在我冷静反思后,我意识到不应该怪兰兰,因为她不知道我的过去,可我不知道该怎么与她和好,也不知道该怎样放下过去……

专家支招

国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师唐静:

时间不能抚平一切。当年,小婧被恶意起外号,内向的她不敢表达自己的不满,情绪因此没能得到及时且正确地疏解。多年来,她一直不接纳自我,压抑本性,这对生活造成了不小的影响。在做出一系列改变后,看似她释怀了,但其实她只是将痛苦隐藏了起来,一旦遇到导火索就会爆炸。

目前这种情况,建议小婧不要再逃避,最好直接找心理咨询师,借助专业的力量解开心结。

此外,小婧可以将自己的曾经告诉闺蜜兰兰,说出自己生气的理由,一方面是找人倾诉,或许能放下曾经的事;另一方面也能缓和与兰兰的关系,让两个人的关系变得更加紧密。

上学期间,给同学起外号的行为很常见。有些人性格大大咧咧,对此不在意,也不当回事,但有些人会介意。因此,我想提醒各位同学,不要随意给别人起外号,这种行为同样属于霸凌。如果自己被起了不喜欢的外号,也不要压抑自己,可以直截了当地告诉对方自己不喜欢这样的称呼,如果没有勇气表达,可以向老师、家长求助,及时消化掉负面情绪。

征集线索

亲子关系不融洽、心有委屈无处诉、教学路上遇难题……不管您是家长、学生,还是老师,遇到烦心事都可以来诉说。

本版长期面向我市中小学教师、学生、老师等征集线索。这里有心理咨询师和资深教育工作者,与您共同探讨,寻求解决问题的答案。

- 19937983078
(吕记者)
- 15517919162
(满分姐姐)

