

当代青年容貌焦虑的心理机制分析

张鑫

贵州大学公共管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年6月27日; 录用日期: 2023年7月28日; 发布日期: 2023年8月7日

摘要

社交媒体时代下, 容貌焦虑是青年自身发展过程中面临的重要社会问题。本文将在校大学生作为青年群体的代表, 进行深度访谈。从个体心理层面探究青年“容貌焦虑”的现状和产生的心理机制。研究发现, 从众心理、比较心理和群体无意识是产生容貌焦虑的重要心理诱因, 最后本文倡导青年应该树立正确的审美观念以此缓解“容貌焦虑”问题。

关键词

青年群体, 容貌焦虑, 心理成因

An Analysis of the Psychological Mechanism of Contemporary Youth's Appearance Anxiety

Xin Zhang

School of Public Administration, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Jun. 27th, 2023; accepted: Jul. 28th, 2023; published: Aug. 7th, 2023

Abstract

In the era of social media, appearance anxiety is an important social problem that young people face in their own development process. This article will conduct in-depth interviews with college students as representatives of the youth group, explore the current situation and psychological mechanisms of "appearance anxiety" among young people from an individual psychological perspective. Research has found that conformity psychology, comparative psychology, and group unconsciousness are important psychological triggers for appearance anxiety. Finally, this article advocates that young people should establish correct aesthetic concepts to alleviate the problem

of “appearance anxiety”.

Keywords

Youth Group, Appearance Anxiety, Psychological Causes

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来，“蚂蚁腰”、“高鼻梁”、“双眼皮”和“漫画腿”等网络词语不断以各种形式反复出现在社交媒体中，这对大众的审美产生了消极影响。而《2021 医美行业白皮书》显示，从 2017 年开始，我国的医疗美容市场得到迅速发展，如今已经成为全球仅次于美国的第二大市场；从年龄上看选择医美消费的人群，普遍趋于年轻化，95 后是其主要消费群体；而从性别构成来看，男女比例约为 1:9，女性消费群体依旧占据主流，但男性消费群体也不可忽视。由此可见，医美热已成为当今社会的重要特征，除了医美热以外，各种关于容貌的负面新闻层出不穷，如 2020 年演员高溜因不满自己鼻子去整容，惨遭毁容，导致鼻子坏死；2021 年 7 月，网红小冉因抽脂感染去世等等。再加上社交媒体时代，欧美风、日韩风日益侵蚀着我们的青年群体，各种动漫、游戏、二次元成为主流文化，深刻影响着当代青年，缺乏男子气概的明星成为许多青年群体心中的偶像，饭圈文化更是将颜值即正义推向顶端，同时，由于直播行业的兴起，使得普通人也能成为千万网红，这些带来的是让越来越多的青年们觉得只要有明星脸、网红脸，只要肤白貌美，自己也可以成为别人心中的偶像(薛可, 余明阳, 2022)。上述种种无疑表明了“容貌焦虑”已经严重地影响着青年群体的思想。他们开始越来越关注自己的外貌、皮肤状态、身材等等，同时将网络中与现实相比较，然后陷入无意识的审美困境。由此可见，容貌焦虑已经成为青年群体发展过程中的重要社会问题，必须引起社会各界的高度关注。而本文从个体心理层面出发，基于深度访谈所收集的资料，分析和探讨青年容貌焦虑的社会现状以及产生的社会心理机制，从而减少青年不必要的容貌焦虑的心理状态，促进青年群体心理健康成长。

2. 相关概念及文献综述

2.1. 容貌焦虑的概念内涵

关于“容貌焦虑”的概念内涵，事实上可以追溯到 20 世纪 30 年代的身体意象研究中。最早将这一概念引入心理学研究领域的是神经生理学家 Paul Schilder。而之后有学者指出身体意象是个体对自身躯体的认知，尤其是个体对自己的物理外表、身体外貌在他人眼中呈现的想象和他人如何看待自己身体功能的意象(管健, 2017)。而在当今社会，人们更喜欢用外表焦虑或容貌焦虑等词语来表示，人们对自己身体认知而产生的不良心理状态。它是现代社会中人们对自己的长相或身材感到不满意而产生忧虑或苦恼心理(刘燕, 2022)。还有学者认为外表焦虑是指一种外在的社会评价焦虑和外在内华达评判标准而产生的理想美与现实之间差异带来的自我评价焦虑，会产生一系列对身心不良体验(罗晓红等, 2023)。

从上述定义可知，社会标准与规范、自我评价及焦虑状态是其容貌焦虑的共同特征。因此，本文的容貌焦虑不仅仅是指面貌的焦虑，也是指由于社会的环境的各种约束和影响，很多人对于自己的外貌、身材、皮肤等一切外在面貌和身体不够自信，自我效能感下降，导致自身陷入焦虑和烦躁的状态。

2.2. 关于“容貌焦虑”的讨论

当前国内的关于容貌焦虑的文献并不是很多，主要集中在社会学、心理学、医学和传播学等学科，主要研究现状可以分为以下几个方面。第一，从女性心理或社交媒体角度探讨其对身体满意度和身体羞耻感的影响，以及着重批判媒体及消费环境等造成了女性“容貌焦虑”。网络平台中还存在着许多将“容貌焦虑”作为流量密码的营销号，肆意宣传各种美学风尚，而青年群体特别是大学生在使用社交媒体过程中，容易产生对“理想美”的追求，继而引发自身的容貌焦虑(田甜, 2023)。还有学者认为，容貌焦虑一词是社会体格焦虑的延伸，社会体格焦虑是指个体担心他人对自己的体形给予负面评价所产生的心理反应(甘露颖, 2021)。第二，从社会文化视域角度探讨容貌焦虑，认为当代青年的容貌焦虑实则是对自身文化的不自信，过度追求欧美式和日韩式审美，但这些美学标准并不符合东方人的骨相结构，这是对我国传统美学的一种消解(邱天, 王肖, 2022)。第三，不仅仅把容貌焦虑看作是一个社会现象，更是一个过程，主要分为了它图像时代下，完美图像带来了心理的潜伏期、而社交媒体作为形成期，为修正的完美图像创造了绝佳平台，最后社会舆论强化，使得大众容貌焦虑越来越严重(张静怡, 2022)。

总之，这些研究都普遍认为，容貌焦虑受到消费文化和社会环境、文化等多方面的影响，其中媒体是造成容貌焦虑的重要因素，正是在这些复杂的社会因素的共同作用下，身体不再是私人领域的产物，而是越来越面向公共领域，美也越来越受到外界所影响，这使得容貌焦虑问题不单单是个人的问题，而且还是一个普遍性的社会议题。

3. 研究方法

为了研究青年在“容貌焦虑”话题上的观点，本文采取了实地研究的方法，通过网络社区中深入观察微博、微信公众号、小红书、豆瓣、知乎等网络平台上的青年关于“容貌焦虑”讨论的话题，参与其相关讨论并仔细浏览相关帖子的评论和回复。同时，结合线下深度访谈，并最终将所得到的文字材料进行整理分析。

3.1. 研究对象

本研究采用滚雪球的抽样方法，共访谈 20 名在校学生，以此作为青年群体的代表。见表 1，其中访谈对象主要由贵州大学大一至研二的同学组成，其中男性 10 名，女性 10 名；年龄 18~25 岁，平均年龄 21.45 岁；本科生 13 名，研究生 7 名；谈恋爱的有 11 名，未谈恋爱的有 9 名。

Table 1. Basic information

表 1. 基本信息

访谈对象基本信息表						
编号	访谈对象	性别	年龄	年级	是否谈恋爱	
1	ZP	男	20	大二	否	
2	WHJ	女	20	大二	是	
3	LZY	女	22	大四	否	
4	SXY	女	23	研一	否	
5	TYQ	男	21	大三	否	
6	GJK	男	20	大三	否	
7	LLX	男	24	研一	是	
8	BZ	女	18	大一	否	

Continued

9	WQ	女	18	大一	是
10	PKS	男	24	研二	否
11	CK	男	25	研二	否
12	LZY	男	21	大三	是
13	ZX	女	21	研一	否
14	ZTR	女	21	大四	是
15	WXS	男	22	大四	是
16	CWQ	女	21	大三	是
17	ZHY	男	20	大三	否
18	ZY	女	21	大三	否
19	XHX	女	24	研二	是
20	QYF	男	23	研一	是

注：为了保护访谈对象的隐私，上述姓名均为访谈对象真实姓名的字母缩写。

3.2. 资料收集

采用半结构式访谈，且每位同学访谈时间约为 30~60 分钟(平均时长为 42.13 分钟)，访谈方式为一对一访谈，访谈地点主要是在学校教室、食堂、咖啡厅等。访谈内容围绕“为自己容貌打分”、“什么情景下会产生容貌焦虑”、“怎么看待异性的容貌焦虑”、“对外表的哪些方面感到焦虑”“容貌焦虑是否为你带来了困扰”和“外表会影响到你与周围人社交吗?”等等主题，进行资料收集。

4. 青年群体容貌焦虑的心理现状分析

4.1. 男性和女性都存在容貌焦虑现象

从访谈 20 名青年中，10 名男性青年中有 8 名都存在不同程度的容貌焦虑现象，这与以往大众所感觉的男性没有什么容貌焦虑完全不同的，现在不仅仅女性存在容貌焦虑现象，而且男性同样也存在容貌焦虑现象。而且在 2021 年中青校媒面向全国 2063 名高校学生发起的关于容貌焦虑的问卷调查显示，对于长相和身材，59.03% 的大学生存在一定程度的容貌焦虑。其中，男生(9.09%)中严重容貌焦虑的比例比女生(3.94%)还高，而女生(59.67%)中度焦虑的比例高于男生(37.14%)，调查还发现，自卑心理(53.51%)、普遍流行的单调审美(51.68%)、过于期待他人认可(49.39%)、互相攀比的心理(47.51%)是导致容貌焦虑的主要原因(薛可，余明阳，2022)。因此，不管是在上述数据中还是访谈的结果来看，男性和女性同样也面临着容貌焦虑。在访谈中，研究者发现，社交场合中，个体面对众多人群时，逛街购物或者在网上看见容貌姣好、身材一流的帅哥美女时，这些社会情境时都会经历容貌焦虑的情绪，普遍表现为自卑、不安、尴尬等心理感受。

访谈对象 GJK (男)：容貌焦虑，我觉得每个人都有吧，我就很烦自己为什么不高点啊。可能高点，我就可以谈恋爱了。

访谈对象 SXY (女)：每年夏天都是我的减肥季，有时候出去看着那些小姐姐好瘦好羡慕，再看看自己，然后自己就会焦虑。

访谈对象 ZY (女)：夏天了，必须减肥，要穿露腰的或者小裙子，拍照好看。

青年的这种焦虑现象不仅局限于容貌和身材上，也有可能表现在皮肤、头发、身高、体重等其他方

面。值得注意的是,近年来媒体对美容、瘦身、穿戴打扮等的肆意宣传,这些内容在网络上广泛流传。青年们常常相互评论或发表自己的看法,并将这种理想美与现实进行对比,反而加剧了容貌焦虑的产生。

4.2. 表演: 男性更容易隐藏自己的容貌焦虑现象

从社会性别理论视角来看,社会好像对于男性和女性应该做什么,应该具备什么,规范好了的,比如男性就应该有男性气质,他们要坚强独立、理智果敢、积极进取、雄心勃勃、大胆、争强好斗、具有竞争力,不应该在乎自己的外表,要热血,不能娘娘腔,不能刻意打扮自己,不应该护肤化妆等(郑杭生, 2010)。正是这种性别的规范,导致了男性在容貌和身材的焦虑上不敢表达,掩饰自己的焦虑。

在访谈中还发现在 10 名男性访谈对象中,基本超过一半,最开始是不愿意承认自己有容貌焦虑的,都会说,容貌焦虑没有吧?但是继续这个话题后,会发现说话其实是不一致的,也承认了他们一般不会在别人面前表现出自己的容貌焦虑,更多把这种焦虑转移到物质的失败上,如访谈对象 TYQ(男)谈及这个话题时,他是一位脸上有些许雀斑的男生,分手后,将一切过错归结于,她很漂亮,我这个样子配不上她,没钱没车。又比如访谈对象 ZP 是一个活泼开朗的男生,在日常相处中是一个很自信、比较博学幽默的男生。一开始跟他聊到容貌焦虑,他觉得自己没有,后面发现其实也是有的,只是在和朋友的交往中隐藏起来了。他说自己在某些社交情景下会有点自卑,特别是有女性在场的情况下,他会觉得自己脸上有许多痘痘,但又会装作不在意的样子。他私下还去看过医生,还买祛痘产品,每天都要用洗面奶,敷面膜等等,有重要的约会时还会用点遮瑕,遮一下痘痘,但从来不会跟别人提起这些,他觉得自己跟被人说自己有容貌焦虑,会没有面子,而且自己也不太愿意承认。其实对于脸上的痘痘,他还是比较在意,他自己还调侃道:“这可能就是我母胎单身的原因吧”。社会学家戈夫曼的拟剧论中,提出了前台和后台之分,这也很好的解释了访谈对象中提到的,在日常交往中,不愿意让别人知道自己对容貌的不自信心理,以及会用化妆等印象工具来隐藏自己的自卑焦虑心理(欧文·戈夫曼, 2008)。访谈对象在前台交往时,会将自己对外貌的在意隐藏掉,从而促使形成符合社会规范的共通性行为。

4.3. 规训: 社会环境和消费文化, 助长了女性的容貌焦虑

社会中各种对女性身材的教条都在彰显着社会环境对女性身材的规训。在福柯的《规训与惩罚》一书中提到了“规训”的概念。他认为,规训是针对人的身体进行的,其目的是塑造一种“驯顺的肉体”,既要服从指令,又要满足技能和操作上的要求(刘怡, 2021)。而不论是在古代还是当今社会,女性身材的审美标准都受到父权制度的影响,社会总是习惯性的用男性的眼光来审视女性的身体。在这种规训下,女性对自己身材的认知和焦虑不断加重。与此同时,在访谈中,特别是女性访谈对象都曾提到过周围人对自己身材的严苛点评,发朋友圈,经常有人在下面评论瘦了、胖了或者修图、美颜太过了等,许多女性的访谈对象还表示,平时不太会有容貌身材焦虑的,但是,每次和朋友出去逛街,买衣服是时候,发现自己都要穿 M 甚至 L,那些 XS 和 S 的衣服像小朋友的衣服一样,明明自己体重没有多大变化,以前可以穿 S,现在只能穿 M,衣服为什么越做越小,不是要露肩就是露腰和腿的,所以不得不减肥。鲍德里亚在《消费社会》一书中提到,消费社会中的文化就是身体文化,消费文化中的经济是身体经济,身体是“消费的身体”(李升, 李敏, 2022)。尽管社交网络的发展为大众提供了更多自我展示的机会,但同时也强化了社会规范的审美和消费文化,使得青年群体因为社会规范陷入容貌焦虑的困境,从而引发对身体的消费,这样一个无限循环之中。

5. 青年群体产生容貌焦虑的心理机制分析

从青年群体产生容貌焦虑的现状不难发现,“容貌焦虑”受到来自于社会环境、制度、文化、个人

等复杂因素。而要探究其产生容貌焦虑的心理机制可以被划分为三个方面：从众心理、社交媒体时代下的社会比较心理以及群体的无意识等心理原因。

5.1. 跟风热潮：从众心理

在日常生活中，跟风现象十分普遍，比如盲目的跟风考研、考公、追星或化妆打扮等行为，这使得我们的社会陷入了同质化的世界，一样的品味、一样的穿衣风格、一样将考编上岸，作为青年的人生理想等。这些跟风心理和行为在心理层面都叫做从众心理和行为。所谓从众心理，即个体在群体的影响或压力下，改变自己的意见或行为，与群体保持一致的现象，即通常所说的“随大流”，而从众行为是指当个人意识到自己的行为或观点与群体不一致、或与多数人存在分歧时，会感受到一种压力，就会促使他们采取与群体一致的行为(李云捷等，2008)。

同样，容貌焦虑这种现象无疑不是源自与从众心理，它无孔不入、随处可见。不仅在职场、学校、商场中经常能够让人感觉到容貌焦虑，甚至在网上冲浪中讨论“容貌焦虑”的词条也屡见不鲜。从我们的访谈中也可以发现，许多同学的“容貌焦虑”现象只是一种从众行为，盲目跟从室友和同学们的减肥等等行为，同学之间互相效仿，特别在女生宿舍中，女生之间的穿衣、护肤化妆和身材等，更容易形成一股热潮，常常会出现一个寝室一起减肥，吃轻食和运动等等，由此可见，集体的跟风是加重大学生这一青年群体的“容貌焦虑”现象的重要原因。

5.2. 比较的囚徒：社会比较心理

有人的地方就会有社会比较，现代社会中的人都陷入了一种“比较的囚徒”之中，而无法自拔。所谓社会比较，是指人们在某些方面会与他人进行比较，以此来衡量自身的好与坏(陆静怡，邱天，2021)。同样，“容貌焦虑”也来源于人与人之间的比较心理。社会心理学家利费斯廷格提出的社会比较理论认为，为了真正了解自己的价值和能力，正确评估自己，必须将自己与社会上的其他成员进行比较。现代社会，由于科学技术的发展，社交媒体能够提供更多的完美身体图像，容易让青年将网络与现实之间的容貌和身体进行比较，从而产生容貌焦虑和自我怀疑(陈琪，2023)。

从社会比较理论的层面可以很好的解释“容貌焦虑”在心理层面存在的问题。正如在访谈对象 ZX 所说的：“每次出去逛街感觉周围都是身材很好，精致妆容的美女，刷小视频时到处也是又高又瘦的美女，这让我觉得世界上怎么到处都是长得很漂亮，身材也好，很完美的人啊，自己长相一般，也没有什么才艺，真的有时候会有点自卑和很难受。”同时，在问到除了网络上等虚拟出现的美女帅哥会产生容貌焦虑外，在日常生活中哪些方面会更容易引发容貌焦虑时，许多访谈者都谈及朋友圈会加重这种焦虑，就像访谈对象 ZTR 表示：“有时候看到微信朋友圈里的朋友们打扮精致，拍了特别好看的照片时，就会很羡慕，觉得自己生活好枯燥，没有自信，自己也不好看。”的确如此，当经过精修的照片，发布在像朋友圈，这种具有私密性、现实性的社交平台上时，人们会自然而然地将自己生活的方方面面与同龄群体进行比较。总之，不管是因为网络虚拟世界的还是日常生活中，我们总会无意识的与自己进行比较，以此来评判自己生活质量的好与坏，正是由于这种社会比较心理，加重了我们自身的“容貌焦虑”心理，使我们陷入了比较的囚徒之中。

5.3. 乌合之众：群体无意识

社会心理学家勒庞在《乌合之众》一书中提到，孤立的个体有其明显的个人特征，而一旦融入某一群体之后，总是会陷入一种集体心理之中，个性也会随之被集体心理所取代(古斯塔夫·勒庞，谷珊等，2018)。群体无意识是人类社会中一直存在的一种社会共同性(吴宁，1995)。它指的是个体一旦认同自己

属于某一群体时，其原本独特的个性就会被群体意识所掩盖，它会潜移默化的影响个体的思想、态度与行为方式，等(古斯塔夫·勒庞，2014)。陷入群体之中的人们在某一方面会有一致的思想和行为。

“容貌焦虑”现象在心理层面还有一个重要原因就是群体的无意识。社会外界有许多因素潜在的影响着人们对自身外表的焦虑，形成了一种对“美、白、瘦追求”的社会氛围，这种群体的无意识，在现代社会中还表现出了一种强制性的特征，也就是说有些人一开始是由于各种原因，被强制加入这样的群体，长此以往也会陷入群体的无意识之中。从访谈中也有许多访谈对象共同表示，自己对容貌身体的焦虑还好，觉得不用减肥，但是到每年夏天，身边的同学大都在吃轻食、各种运动，想要减肥等等。如果不加入她们，不显示自己也跟他们有同样的问题，就感觉自己是这个寝室或者这个圈子的外人一样，所以也开始被迫加入其中，到后面减肥、护肤好像就成为了每年夏天的必备项目了。就如访谈中得到的信息是一样的，在大学校园生活中，貌似“减肥”、“变美”成为了大家一致追求的目标，一旦越来越多的人开始这种“容貌焦虑”，就会陷入群体无意识的陷阱。在大学这一群体中，不管最初加入这个群体是自愿还是被迫的，时间一长他们也会不自觉地受到影响，认为“容貌焦虑”是正常的，自己在身体上消费、节食减肥等都是在正常不过的事情。这样一来，他们会逐渐失去自己真实的想法，开始逐渐接受群体的观念和行为习惯，一味地迎合群体，导致自身的“容貌焦虑”越来越严重。

6. 结语

容貌焦虑显然已经成为一个社会问题，许多青年人因为不满意自己的容貌、皮肤与身材，而选择非理性的方式去迎合大众审美，试图去打破这种容貌焦虑感所塑造的心理牢笼。现如今，容貌身材审美是一种畸形的审美，处于这一社会中的女性和男性都会受到影响而产生对自我容貌和身材的怀疑乃至焦虑。因此，社会应关注青年人“容貌焦虑”的形成原因和产生的后果，培养积极、正向的身体和审美观念。同时，也应从心理层面关注青年人的“容貌焦虑”，放下陈旧的思维方式和负面的自我评价，建立积极的认知、树立自信心，并接受多元的审美观。

参考文献

- [法]古斯塔夫·勒庞(2014). *乌合之众——大众心理研究*(冯克利译). 中央编译局出版社.
- [加]欧文·戈夫曼(2008). *日常生活中的自我呈现*(冯钢译). 北京大学出版社.
- 陈琪(2023). 社交媒体引发青年女性容貌焦虑的作用机制研究. *传媒论坛*, 6(5), 24-27.
- 甘露颖(2021). 网红经济视域下审美文化的转向——以女性“容貌焦虑”现象为例. *东南传播*, (5), 20-22.
- 古斯塔夫·勒庞, 谷珊, 赵婷婷(2018). 乌合之众: 大众心理研究. *人民法治*, (19), 103.
- 管健(2017). 美与身体意象的社会表征——基于中国、意大利、西班牙和罗马尼亚的对比. *南开学报(哲学社会科学版)*, (4), 132-144.
- 李升, 李敏(2022). 当代青年女性“容貌焦虑”的社会机制分析. *中国青年研究*, (4), 78-85.
- 李云捷, 伍永亮, 张同航(2008). 从众行为的心理探析. *山东省青年管理干部学院学报*, (1), 75-76.
- 刘燕(2022). 审美与自我呈现: 青年女性容貌焦虑的深层逻辑. *中国青年研究*, (5), 85-92.
- 刘怡(2021). 规训与挣扎: 社交媒体语境下的女性身材焦虑与自我管理. *视听*, (11), 153-154.
- 陆静怡, 邱天(2021). *比较的囚徒: 什么决定了我们的选择和幸福*. 北京师范大学出版社.
- 罗晓红, 邹静欣, 袁慧灵, 王一光, 曾红(2023). 青年外表焦虑量表的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, 37(5), 435-441.
- 邱天, 王肖(2022). 文化自信视域下青年“容貌焦虑”与媒体治理方略. *传媒论坛*, 5(20), 88-90.
- 田甜(2023). 社交媒体与女大学生的“理想美”建构研究. *中国青年研究*, (6), 94-102.
- 吴宁(1995). 论群体无意识在社会历史发展中的作用. *华中理工大学学报(社会科学版)*, (1), 102-106.

-
- 薛可, 余明阳(2022). 容貌焦虑现象的社会学思考. *人民论坛*, (1), 120-122.
- 张静怡(2022). 拟态环境视阈下“容貌焦虑”现象成因分析. *教育传媒研究*, (5), 84-86.
- 郑杭生(2010). *性别社会学*. 华中师范大学出版社.