

青少年容貌焦虑的研究综述

周 微, 吴颖婧, 邹林杰, 余 珍, 刘衍华*

衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2023年2月24日; 录用日期: 2023年3月31日; 发布日期: 2023年4月11日

摘 要

随着社会媒体和流行文化的发展, 容貌焦虑已逐渐成为一种普遍的现象, 在广大群体中引领了一种畸形的审美取向和审美评判标准, 严重影响了青少年的日常生活和交往方式。本文从审美教育的视角, 对容貌焦虑的含义、流调研究、影响因素等研究进行了总结梳理, 对于引导青少年免受容貌焦虑的影响, 形成正确的自我认知与审美价值评判, 净化社会不良风气具有指导意义。

关键词

青少年, 容貌焦虑, 审美教育

A Review of Studies on Appearance Anxiety in Adolescents

Wei Zhou, Yingjing Wu, Linjie Zou, Zhen Yu, Xianhua Liu*

College of Educational Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Feb. 24th, 2023; accepted: Mar. 31st, 2023; published: Apr. 11th, 2023

Abstract

With the development of social media and popular culture, appearance anxiety has gradually become a common phenomenon, leading a deformed aesthetic orientation and aesthetic standard among the vast group, which seriously affects the daily life and the way of interacting of adolescents. Based on the perspective of aesthetic education, this paper summarizes and sorts out the researches on the meaning, flow regulation and influencing factors of appearance anxiety, which has guiding significance for guiding adolescents to avoid the influence of appearance anxiety, forming correct self-perception and aesthetic value judgment, and purifying bad social atmosphere.

*通讯作者。

Keywords

Adolescents, Appearance Anxiety, Aesthetic Education

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

医美技术的噱头，美颜相机的升级，广告商的大肆宣传……这一切归于科技的进步，但同时也存在巨大的社会“审美”隐患。在公众面前，人们之间“你看我，我看你，我看我”这种交往态势已发展成为一种美的比较，这种比较脱离了原始生态美，而以“人工”美为美，以所谓的“标准美为美”对自身或他人进行审视，无形中推进了容貌评价的社会泛化现象，进一步形成容貌焦虑，甚至在青少年群体中掀起一股整容热潮，并且越来越多的高中生加入到整容大军的行列。2017年，有记者媒体从某整形外科医院了解到，进入暑假后，该院的医学美容手术量增加了46%，其中学生群体占比超过了六成[1]。同时，在2021年，“容貌焦虑”这个话题在反复以不同的形式登上热搜话题，仅在社交平台“小红书”软件上的浏览量就高达1.5亿，引发众多关注。这股容貌焦虑之风正在社会上以不同形式盛行，并席卷一波又一波的青少年。

Patzner在1985年提出了面孔吸引力的概念。基于外表吸引力—外表赏心悦目的程度，面孔吸引力指人们对他人面孔产生的一种愉悦体验[2]。在不同文化背景下，一些生活实践经验也证实“高颜值”在社会竞争中的确存在优势，有较好容貌的个体相对具有较高的社会吸引力、人际交往能力、适应能力以及社会和职业胜任力，同时容貌吸引力高的人也会受到他人更积极的对待[3]。对于刚刚正在经历青春期的中学生，身体发生了比较明显的变化，进入身体发育的第二个关键期，生理和心理都在发生急剧变化，如身高、体重迅速增加，第二性征出现等，与之相伴随的就是一系列的心理变化(比如对自身相貌的信念、态度以及情感)和行为变化(比如频繁照镜子、注重自扮、关注外表)[4]，对自身相貌会产生过分关注，并暗地里将自己与大众或媒体所推崇的标准进行比较，而这种比较就像一架不平衡的天秤，没有真正的衡量标准，而比较者会因为需要承受巨大的重量而压垮身心的发展。当理想化的结果与现实情况大相径庭时，会形成社会下行比较比较者会陷入沮丧、失望的情绪中，被容貌焦虑所困扰，甚至对自身产生厌恶情绪。

青少年作为容貌时代的原始住民，不可避免被媒体和商家等建构的审美之网捕获，或盲目跟随，或忠于自我。显然，长在红旗下、走在春风里的青少年应当有坚定的信仰，而不是随波逐流成为“容貌焦虑”的囚徒。基于这样的前提，本文以容貌焦虑为题，整理相关文献，分析容貌焦虑产生的原因及造成的危害，进而结合新时代的审美培育目标提出相关干预措施，为未来的研究提供一些新的视角。

2. 容貌焦虑的含义

“容貌焦虑”是一种普遍的极权主义焦虑，这些焦虑并不仅仅是由个体的体型引起的焦虑，包括对个人身材和面部形状的焦虑。“容貌焦虑”是“社会体格焦虑”在社交媒体中的升级，学界对于“社会体格焦虑”的定义是指个体因为担心他人对自己体型或体格负面评价所产生的心理反应[5]，这种焦虑随着网络技术的发展逐渐演化成为一种不良的社会现象。本文所言的容貌焦虑，是指在现代信息技术的“美

“美颜滤镜”之下的社会环境中，很多人对于自己的外貌不够自信而产生的一种焦虑感。

3. 容貌焦虑的流调研究

既往研究通过量表和相关数据分析发现容貌焦虑在青少年群体中已经成为一种较为普遍的现象，这与青少年青春期的一些生理、心理以及周围的环境有着密切的联系，特别是在互联网技术的发展之下，青少年接触到的社会群体已逐渐由“线下”环境扩大到“线上”环境，接触的群体和信息都在大范围地扩大和增加，加剧了青少年在青春期面临形体变化上产生的焦虑与不安心理，驱使这种焦虑与不安演变成一种自身的容貌焦虑之上并作出相应的行为措施，如：自我否认、减少社交、节食等行为，这些行为既加剧了对自我的不满同时也阻碍了那些让自身走出容貌焦虑的积极因素。哈特(1990)等人的研究发现，如果个体太在乎自己的外貌，这些人的情感体验会更加消极、更加负面，如果觉得自己长得不够好看，可能会产生自卑、低落的情绪，从而降低了自我价值感[6]。而 Irving、Grogan 等学者将媒体图像影响对身体满意度的进行实验研究，结果显示，暴露在瘦理想的环境中确实在短期内会导致对身体图像的满意率下降[7][8]。学者陈红于 2006 年对 1214 名青少年进行了国内关于负面身体自我的、比较系统化、具体化的研究，研究结果表明，国内的青少年总体上对身体都是不满意的，占总人数的 42%，对“矮”的不满意程度更高，其次是相貌、瘦、胖。其中，女生更在意自己的整体身体特征和相貌，男生对自己太瘦这一方面表现出更多的不满意[9]。

在研究被动性使用、上行社会比较、体像烦恼和青少年社交焦虑四个变量之间关系的研究中，邱海鑫采用方便抽样的方法选取内蒙古自治区 704 名高中生，结果表明，高中生如果在社交媒体中被动性浏览用户的动态信息而不主动地与好友互动交流会诱发上行社会比较。社交网站上其他用户所呈现的照片、评论或生活状态往往是经过美化和修饰的。但高中生思维水平尚未完全发展成熟，浏览信息时很有可能被这些“积极”信息左右，产生不恰当的自我认知(如消极的身体意象)，甚至还会出现盲目攀比、炫富等非理性行为[10]。在非临床样本和身体畸形和饮食失调的临床样本中，社交焦虑、功能失调的外观图式、身体形象不适之间存在相关性[11]。

因此，在互联网时代背景下，青少年由于自我认知的不足容易受到环境的影响，而滋生容貌焦虑现象，并且容貌焦虑会引发青少年焦虑和抑郁情绪、自我认知扭曲、社交障碍、饮食障碍等问题。

4. 容貌焦虑的影响因素

4.1. 容貌焦虑产生的生理因素

青春期的青少年身体发育迅速，受体内激素和第二性征发育的影响，他们的身心变化波动较大，会直地感受到自己外形的变化以及第二性特征的出现，对自己的外在和形象会出现了更多的关注，这种关注甚至达到顶峰[12]。青春期的变化是一种朝向成人阶段发展的痕迹，但部分学生会受这些变化的影响对自己的外表产生错误的认识，从而产生对自己外形的不满或者焦虑，逐渐演变成体像烦恼[13]，引发苦恼和焦虑。

青春期不仅是儿童期向成人阶段发展的过渡，更是人在身心发展过程中的重要一环。身体意象与自我概念的发展在青春期空前高涨，青少年在身体外在形象上的高度重视，使其成为青少年整体自我价值预测的重要因素之[14]。甚至一些青少年会因为体形问题而出现较高水平的负性情绪，导致做出一些对学业、社交功能或其他重要功能受损的行为[15]。处于青春期的青少年有着迫切了解自己的意愿，而这种了解是基于社会外界审美价值的单一或审美能力薄弱导致对自身体像产生不满从而演变成心理烦恼的一种心理现象，导致体像烦恼的出现[16]。

爱美之心人皆有之，爱美是人的天性，也是处在发育期的青少年所向往的。但对“美”过度关注，将变“美”成为一种执念，造成对自我形象的不满，并深陷这种焦虑和不满的情绪却是不可为之的。

4.2. 容貌焦虑产生的心理因素

青少年正处于爱美的年纪，他们渴望得到同学和老师的关注，在老师同学眼中打造一个相对完美的形象，对自身容貌的一些缺陷会更加在意和关注。这个阶段，青春期的叛逆、争强好胜等心理特征也在加强，青少年更加容易走进“容貌”的竞争与比较当中。在中学阶段，教师可能会发现这样一个有意思的现象：在女同学中，课余聊天的话题离不开“谁最白、最瘦、皮肤最好”等这些内容；在男同学中，身高则成为一个老生常谈的话题。他们在私底下还会将班上的同学进行比美打分，评选最好看、最帅以及最丑的同学，甚至给一些外貌有缺陷的同学取不礼貌的绰号，进行评头论足。学者指出：青少年正处于爱美的年纪，而肥胖却让他们在集体活动中遭到冷落，被人取笑，这些都会挫伤他们的自尊心，使其逐渐产生自卑的心理，导致社会适应能力、与人交往能力、沟通能力的下降。而这些能力的下降，又会进一步使其脱离社会，变得更加自卑[17]。Smith 选取了 387 名学生研究容貌焦虑症状，发现，那些对别人的想法感到焦虑的人所关心的外表与他们的理解和他们的感知有关[18]。

可见，对容貌的关注在学校就已经成为一种很普遍的现象，而当这种“容貌”的矛头指向那些有缺陷的青少年时必然会滋生一系列的校园事件，无论是造事者、参与者或旁观者，他们在某一瞬间可能意识到这种行为的伤害性，但是由于害怕自己会成为下一个被针对的对象，所以大部分同学会成为旁观者默许这种不良行为的发生，并且加入这种伤害性的行为当中。这是因为在群体中，个人会因为渴望得到集体的关注与喜爱，表现出与群体一致的行为，对集体的认可度越高，表现行为就越一致，对群体观点的认可度也越高，所以当个人意识与集体意识发生冲突时，他们会放弃自我的判断而选择集体意识，即：从众心理现象。研究表明从众是一种很普遍的社会心理现象，也是个体社会化的一条重要途径。青少年特殊的主客观条件导致其从众心理倾向较强，同伴们的一句话胜过老师的“苦口婆心”，群体的价值观念、行为规范对其社会化起着潜移默化的影响[19]。

当爱美变帅的年纪遇上叛逆、竞争等心理状态，青少年之间就已经在无形当中进行了多次的容貌较量，而从众心理则升级了这场较量的发展，这些行为暴露了他们对“容貌”的渴望以及害怕，因为任何人都想成为最好看的人，得到更多关注，而不是被评为最“丑”的同学。

4.3. 容貌焦虑产生的社会因素

容貌是在社会中获得他人认同的一种直观有效的表达符号，对自我认知和肯定起到一定的作用，作为一种形象资本越来越受到社会的关注，也逐渐成为商家的一种营销工具，商家通过制造和贩卖这种焦虑进行引流吸“粉”获取流量。

“以瘦为美”恰好与当下时代的一种主流审美相契合，并以互联网技术的手段成功植入青少年的审美观之中。曹佃省等人分析了青少年外貌关注、外貌评价等的性别差异及各变量与瘦身追求的关系，他们选取五所全日制中学初一至高二学生 1214 名，用多维度身体意象问卷测量青少年的外貌关注与外貌评价，发现青少年都对自身的外貌高度关注，并有较强的瘦身追求倾向[20]。这一代的青少年成长在一个信息时代，在互联网的发展态势之下，“二次元”、“cosplay”、“追星族”逐渐成为他们兴趣爱好的标签他们热衷于追求这类群体，成为一名忠实粉丝，从中获得精神满足，对青少年的影响尤为深刻。在“饭圈”文化中，为了吸引青少年群体，资本企业根据大数据浏览记录推出最受青少年喜爱的明星节目，而在这类明星中最受青睐的莫过于韩国男团和女团，他们在节目中光彩动人，传递一些错误、不正确的信息导向，通过唱跳收获粉丝团的喜爱与追捧，而缺少一定鉴别力的青少年很容易在这种五光十色的“饭

圈”文化中迷失自我，忽略现实生活中那些真正的美与善[21]。

此外，直播文化的流行更是助长了形象资本之风，频频将一批批缺乏过硬本领的网红推向热搜，一张脸即刻成为了吸金工具，点燃了许多青少年心中的一夜暴富的梦想，将颜值经济推到了登峰造极的程度。因为众多粉丝、影迷、歌迷、“颜控”会在颜值崇尚的大环境中迷失自己的心性，在改变自身面貌的决断方面达成共识，对能够改善面貌的消费品趋之若鹜，所以与颜值有关联的诸如服饰、化妆、美容、健身、整容等行业发展迅猛[22]。营销公司为了盈利更是无视社会正气之风，以一种反其道而行之的方式对产品进行宣传，制造容貌焦虑推销产品，比如：盛极一时的 BM (Brandy Melville) 风，以只卖小码衣服而走红，将女性之美进行单一化和畸形化，对穿大码衣服的女孩形成了身材歧视[23]，与之类似的是去年爆火的“纯欲风”，都以推销产品为目的而宣传特定的美。这种单一、特定的美在广告商和商家的反复宣传之下，借助互联网被整合成群体共识，以消费力作为支撑，助长社会浮躁之风气，影响了青少年学生对各类事物的判断能力，容易对自己的容貌产生认识上的偏差，难以接纳自我。于是，容貌焦虑便横空出世，大行其道，成为巨大的社会力量助长不正之风，危害社会网络空间环境。

5. 容貌焦虑的危害

5.1. 容貌焦虑与人际交往的关系

心理学研究认为，良好的人际关系有助于个体的心理成长，不仅可以协调人们的行为，而且可以避免矛盾冲突[24]。容貌焦虑会使青少年对他人的评价更加敏感，特别是指对个人吸引力的关注，表现出来的行为就好像他们正在被人审视。正如“虚构的观众”一词所暗示的那样，对他人不断欣赏或批评他们的过度关注实际上是一种错误的信念，青少年会受这种错误信念而去支配自身的心理活动和行为举止。事实上，其他人并不关注青少年，除非他们明确地创造了一个引起关注的机会[25]。而深陷容貌焦虑的青少年往往会过度解读中性或负性评价，比如：当一个人对其进行夸奖，赞美他长得十分讨喜时，他可能会将这种赞美定义为一种对自己容貌不好看的评价而非真正地讨喜。因此，为了避免被人评价，他们可能产生社交恐惧，减少与同学、朋友的互动，而将社交互动转向网络社交，在网上的群体中寻找自我认同的归属感，但这种方式又会更为广泛地浏览那些光鲜亮丽的帅哥美女图，反过来加深容貌焦虑。既往研究发现，由于较高水平的社交外表焦虑，青少年可能会避免线下社交环境，对社交媒体交流的焦虑更少，积极使用社交媒体来表达自己的自我展示[26]。在韩剧《奇迹》中，双胞胎姐姐因为长相不好看和身材肥胖患有严重的容貌焦虑，不敢和班上的同学说话，但在某社交平台却是一个坐拥十万粉丝的博主，可是这种反差只是加剧了她的容貌焦虑，导致她在平台从不露脸。

5.2. 容貌焦虑与抑郁之间的关系

青春期注重自我意识，这可能是自我客观化发展的关键时期。青春期不仅是建立一个人的身份的时代，也是提高自我意识、自我意识、对形象的关注和关注社会接受的时代[27]。因此，自我客体化所固有的自我监控和对外表的关注可能特别突出。

客体化理论指出个体对自身外貌特征的客体化观察能够促进个体与他人的体像比较，该理论认为自我客体化实质上是一个自我外貌评估的过程，这会使个体产生评价焦虑。长时间以一个观察者的态度去审视自身的容貌，对青春期的一些变化进行监视，会随着时间的推移而变成一种习惯性的行为，这种习惯性会使青少年忽略身体发出的一些不健康的信息。自我客体化水平较高的个体更容易将认知资源分配在身体外貌上，而忽略个体对身体内部感觉的体察，从而导致其内部感受成分缺失，这不仅会阻碍其识别或表达个体的内在情绪，而且会提高其抑郁症状发生的可能性，Honkalampi 等人的研究也表明内感觉意识缺失或不足是抑郁症状的重要诱发因素[28]。

5.3. 容貌焦虑与审美价值构建的关系

在青春期,青少年的身份形成和对接受的渴望是突出的发展问题[29]。为了解决这些问题,青少年倾向于从他们的出身家庭中拓展出来,寻找一个能够帮助他们构建独立信仰的社会群体[30],这个社会群体既包括身边的,如:班集体,也包括远程的,如:某个明星的后援团等。在社会群体中,青少年会找到一种归属感,获得内心和精神的满足,但同时会接受来自各方面的讯息构建自身的价值观,包括对一个人外貌的评价与看法。由于心智的不成熟,他们往往无法区别他人的思想和自我内在思想的差异性,无法真实感受到自我的想法,并将这种对外貌的评价与看法逐渐内化为自己的审美判断标准,按照这套标准对自己和他人进行一个比较,在比较中滋生对容貌的关注和情绪体验。在长期的容貌焦虑中,青少年会像在显微镜镜头下观察事物那样去仔细审视自身的缺陷,将其不断放大化处理,引起对自我的身体羞耻感。身体羞耻感指的是“用一种内在化或文化标准来衡量自己,并认为自己没有达到这个标准而产生的情绪”。也就是说,当青少年意识到自己的容貌,包括面部特征、身高、体型无法与外部标准相媲美时,他们就会对身体感到羞愧[31],而这种外部标准并不具备科学性,但却被内化成一套完整的评判体系。

当容貌焦虑逐渐蔓延,“容貌至上”“颜值即正义”这种错误的审美评判渗入青少年的价值观,这些被整容或是滤镜打造地美而不真实的人物,会成为他们认可和追逐的对象,而那些真正在为这个国家做出贡献的人们会逐渐湮没在社会的浪潮之中,渐渐丢失成长过程中最美好的品质——真、善、美。

6. 容貌焦虑的干预

“天下之美,美美与共,天下大同,中华民族自古是一个提倡包容的国家,但包容亦有度,任何一种美都不能剑走偏锋,凌驾于社会正气之上,扭曲了青少年对美的追求,制造容貌焦虑。以下将结合前人学者对容貌焦虑的研究,对其干预方法进行阐述。

6.1. 在课程中融入美育理念, 深化美育知识的普及

美育是国家“德智体美劳”全面发展教育方针中不可或缺的组成部分,既是审美教育,也是情操教育和心灵教育。审美教育渗透生活中的一切价值判断,具有价值建构功能。将教育的社会化和美学的意识形态性结合起来[32],促使人用平衡协调的心理结构对美做出正确的反应,使价值建构潜移默化到人的心理图式中,优化人的人格体系。

目前国内的教育以考试作为主要的考核标准,在这种背景之下,审美教育的范围逐渐缩小,“唯分数论”、“唯成绩论”的现象越来越普遍。在教学过程中,教师重视学生对主要科目知识的记忆和掌握,即:理性思维的培养,忽略对学生进行美学知识的普及,而以美育为核心而开设的音乐、美术、体育等具有的课程也流于形式,未能很好地引导学生去感受美、发现美,即:感性思维未能得到很好地发展。教育应当使理性思维和感性思维相互融合,即培养学生敏锐的思考力和判断力,也使其具有一定的审美感受力,从而指导学生在面临纷繁复杂的审美现象时,不被表象迷惑,不被标准束缚,保持清醒的头脑,并努力成长为自己想要的样子。

6.2. 正确认识身体发展变化, 养成正确的容貌认知

青少年产生容貌焦虑现象是一个长期的潜伏过程,是一个从量变到质变的过程。青少年处于生长发育期,这个阶段他们身体的变化最为明显,内心也最为敏感,因此当他们的思想和身体发生变化的迹象时,父母和长辈要及时关注,及时引导,通过教育和引导,帮助青少年学生正确认识自我容貌认知,意识到关注自己的容貌是一种正常的心理现象,青春期的身体变化是一种成长的标志。之前网上流传了一个很火的视频,是关于一个黑人母亲对孩子进行的容貌教育,视频中,女孩和母亲说自己很丑,母亲先

是否定了孩子这种说法，告诉她应该相信自己的美：巧克力肤色、迷人的酒窝、洁白的牙齿……这种激励式的话术很好地调整了孩子对外貌审美的认知，减轻对容貌的焦虑。

有学者选取福建省的一所高级中学的三个班级学生进行对高中生身体意象的认知干预，结果发现，在认知干预后，被试在外表评估上的得分有显著提高对自己的长相持更加乐观和满意的态度，也更认为自己的长相是美好且有吸引力的[33]。

外在容貌只是一个衬托，修炼内在修养才是核心，内在丰富有趣的灵魂远比美丽的皮囊要更加吸引人，不然只会是引起“金玉其外，败絮其中”的笑话。青少年应当正确认识青春期的身体发展变化，养成正确的容貌认知，专注于自身的学习和生活，关注内在品性的修养，用知识充实自己的大脑，以一种乐观向上的心态去接纳自我，发现自身的闪光点。

6.3. 加强媒体正向宣传与引导，抵制不良资讯的传播

网络的发展给我们提供了一个途径近距离接触生活的千姿百态，特别是近几年直播行业的迅速发展，对日常生活、交往方式产生了重要影响，但同时也成为商业资本恶意营销的手段，通过夸大或扭曲事实真相博得关注，各类影视片脱离实际过度美化人间疾苦，充斥着各种无厘头的情节，使得青少年在面对眼花缭乱的信息失去辨别力，看不到事实的真相。

曾有学者将客体化理论扩展到网络情境中，研究线上社交中的客体化经历对客体化意识的影响，发现在网络普及的大背景下，线上客体化经历是造成身体不满意的重要原因，为后续干预客体化意识、身体不满意甚至进食障碍提供了重要的实证线索[34]。

为此，商业资本应当以传播健康、积极、正能量的内容为核心，将镜头转向那些在平凡中造就不平凡事迹的人：最美逆行者、最美奋斗者、最可爱的人、突出贡献者……这些推动社会发展的主流力量理应被记录、被关注，而不是一波波的劣迹艺人，为青少年树立正确的学习榜样，增强其自我教育的能力，培育健康人格。

6.4. 进行正念训练，提高自我接纳度

“正念”一词最早来源于佛教，巴利文(最早记录佛陀教义的文字)称为 Sati，1921 年首次被翻译为英文 mindfulness [35]。目前最为广泛接受的正念的定义是由卡巴金提出的，即“一种有目的、不评判的将注意力集中于此时此刻的方法[36]。”现代意义上的“正念”通常被看作是一种集中注意力的方法，一种包含自我意识的对此时此刻的觉知或是一系列与自我调节、元认知和接纳相关的心理过程[37]。

在相貌负面身体自我高中生的认知特点及正念干预的研究中，作者设计正念为基础的干预，对相貌负面身体自我高中生的身体意象水平进行干预，发现干预后高中生的相貌负面身体自我水平显著改善[38]。

目前，已有学者对容貌焦虑的青少年展开了一系列的研究调查，发现容貌焦虑会造成青少年抑郁情绪的产生、影响人际关系等负面影响。大量的研究表明正念疗法对改变认知和抑郁、焦虑等情绪有显著作用，能提高对事物以及自我的包容度，降低对自我的不满意程度[39]。研究者对比了常规心理干预方法和正念疗法对青少年焦虑、抑郁及适应障碍的改善效果发现，正念疗法能显著降低青少年的焦虑和抑郁水平，采用正念疗法的一组被试更倾向于采取积极的应对方式。长期的正念训练可以使受训者的心态更加平和，提高对自我内在感受的觉察，有效缓解焦虑、抑郁等情绪体验，增强对不良情绪的应对能力，促进人际互动关系，提高生活的幸福感。目前国内对于正念在缓解青少年容貌焦虑的应用还处于起步阶段，未来可结合正念疗法，帮助青少年有效应对容貌焦虑，通过训练培育他们的正确的容貌认知、良好的心态和健康的行为方式，提高其对青春期的适应能力。

7. 既往研究的不足与展望

基于上述文献,本研究整理分析了容貌焦虑的社会现象对青少年的影响,并从正念和美育的角度提出相关干预措施,但仍存在以下不足:第一,目前,虽有许多学者对容貌焦虑进行研究,但对该现象的研究依旧不够深入,多以调查问卷的形式进行,未对干预效果进行追踪研究,而以正念训练青少年的容貌焦虑进行干预的研究还缺少一定的实证性;第二,对容貌焦虑的研究存在一定的性别差异,多以女性群体为主,对男性群体的研究较少。未来希望有更多的研究者在该领域的干预效果进行深层次的探索,为青少年的成长成才创建一个良好的社会环境,为国家的发展培育更多的栋梁之才。

基金项目

湖南省高校思想政治工作精品项目(20JP112),湖南省研究生科研创新项目(CX20221276)。

参考文献

- [1] 陈媛媛. 高校形体课融入正念训练对大学生心理健康影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西师范学院, 2018.
- [2] 徐华伟, 牛盾, 李倩. 面孔吸引力和配偶价值: 进化心理学视角[J]. 心理科学进展, 2016, 24(7): 1130-1138.
- [3] 马彦, 殷竹鸣, 陆阳, 等. 容貌评价差异及自尊的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(11):1688-1693.
- [4] 周丽华, 骆伯巍, 高亚兵, 叶丽红, 彭文波. 青少年学生体像烦恼与情感平衡性的相关研究[J]. 浙江教育学院学报, 2005(2): 1-5
- [5] 甘露颖. 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[J]. 东南传播, 2021(5): 20-22.
- [6] 黄璞月. 青少年负面身体自我、完美主义与自我价值感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2018.
- [7] Irving, L.M. (1990) Mirror Images: Effects of the Standard of Beauty on the Self- and Body-Esteem of Women Exhibiting Varying Levels of Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **9**, 230-242. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.230>
- [8] Grogan, S., Williams, Z. and Conner, M. (1996) The Effects of Viewing Same-Gender Photographic Models on Body-Esteem. *Psychology of Women Quarterly*, **20**, 569-575. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00322.x>
- [9] 陈红, 冯文锋, 黄希庭. 青少年理想身体自我量表编制[J]. 心理科学, 2006, 29(5): 1190-1193.
- [10] 邱海鑫. 被动性社交网站使用对高中生社交焦虑的影响[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2021.
- [11] Terán, L., Yan, K. and Aubrey, J.S. (2020) “But first Let Me Take a Selfie”: US Adolescent Girls’ Selfie Activities, Self-Objectification, Imaginary Audience Beliefs, and Appearance Concerns. *Journal of Children and Media*, **14**, 343-360. <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1697319>
- [12] 吴丹. 中学生负面身体意象对社交焦虑的影响: 应对方式及负面评价恐惧的作用[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2022.
- [13] 刘莹. 初中生偶像崇拜、核心自我评价和体像烦恼的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2022.
- [14] Gattario, K.H. and Frisén, A. (2019). From Negative to Positive Body Image: Men’s and Women’s Journeys from Early Adolescence to Emerging Adulthood. *Body Image*, **28**, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- [15] Kollei, I., Brunhoeber, S., Rauh, E., de Zwaan, M. and Martin, A. (2012) Body Image, Emotions and thought Control Strategies in Body Dysmorphic Disorder Compared to Eating Disorders and Healthy Controls. *Journal of Psychosomatic Research*, **72**, 321-327. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2011.12.002>
- [16] 田相娟. 青少年早期学生体像烦恼与应对方式的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(3): 4-5.
- [17] 周露霖. 对青少年减肥与心理健康问题的研究[J]. 科协论坛(下半月), 2010(1): 186-187.
- [18] Smith, C. (2007) Social Anxiety and Public Self-Consciousness as Predictors of Appearance Accuracy. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, **12**, 39-45. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.JN12.2.39>
- [19] 李颖. 青少年从众心理的社会学分析[J]. 教育评论, 2004(1): 29-32.
- [20] 曹佃省, 鲁媛, 雷家萍, 等. 青少年的外貌关注、外貌评价、肥胖焦虑、体质量自评与瘦身追求[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(5): 356-360.

- [21] 薛可, 余明阳. 容貌焦虑现象的社会学思考[J]. 人民论坛, 2022(1): 120-122.
- [22] 敖成兵. 视觉文化背景下的“颜值”崇尚现象[J]. 当代青年研究, 2016(4): 5-11.
- [23] 史丹阳, 李凌燕. 视觉文化下女性“身体消费”的焦虑与反思——以“BM 风”为例[J]. 视听, 2021(8): 159-161.
- [24] 李美曦. 高中生躯体变形障碍倾向与完美主义人格、人际关系的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 保定: 河北大学, 2018.
- [25] Elkind, D. (1967) Egocentrism in Adolescence. *Child Development*, **38**, 1025-1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>
- [26] Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M., Webb, H., Farrell, L. and Waters, A. (2015) Young Adolescents' Appearance Anxiety and Body Dysmorphic Symptoms: Social Problems, Self-Perceptions and Comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, **8**, 50-55. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2015.12.001>
- [27] Harter, S. (1999) *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. Guilford, New York.
- [28] Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. and Viinamäki, H. (2000). Depression Is Strongly Associated with Alexithymia in the General Population. *Journal of Psychosomatic Research*, **48**, 99-104. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00083-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00083-5)
- [29] Palombo, J, Bendicson, H.K. and Koch, B.J. (2009) *Guide to Psychoanalytic Developmental Theories*. Springer, London, UK.
- [30] Kidwell, J.S., Dunham, R.M., Bacho, R.A., Pastorino, E. and Portes, P.R. (1995) Adolescent Identityexploration: A Test of Erikson's Theory of Transitional Crisis. *Adolescence*, **30**, 785-793.
- [31] 黄卫星. 审美教育的价值建构功能开发[J]. 教育评论, 2010(1): 4.
- [32] 刘香华. 高中生身体意象的认知干预研究[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2011.
- [33] 罗一君. 线上社交中客体化经历对女性大学生客体化意识的影响[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2017.
- [34] Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M. and Bakker, A.B. (2002) Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **33**, 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [35] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制[J]. 心理科学进展, 2011, 19(1): 1635-1644.
- [36] 赵守盈, 石艳梅, 郭海辉. 正念注意觉知量表 IRT 分析研究[J]. 心理与行为研究, 2014, 12(4): 546-550.
- [37] 陈语, 赵鑫, 黄俊红. 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制[J]. 心理科学进展, 2011, 19(10): 1502-1510.
- [38] 余丹. 相貌负面身体自我高中生的认知特点及正念干预的研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆师范大学, 2019.
- [39] Cash, T.F. and Labarge, A.S. (1996) Development of the Appearance Schemas Inventory: A New Cognitive Body-Image Assessment. *Cognitive Therapy and Research*, **20**, 37-50. <https://doi.org/10.1007/BF02229242>