

女大学生外表完美主义对外表图片的注意偏向研究

刘向飞^{1*}, 赵雅文^{1*}, 吴 瑕^{1,2,3}

¹天津师范大学心理学部, 天津

²教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院, 天津

³学生心理发展与学习天津市高校社会科学实验室, 天津

收稿日期: 2025年3月17日; 录用日期: 2025年4月30日; 发布日期: 2025年5月14日

摘 要

外表完美主义是一种特定完美主义, 对于当代青年心理健康及认知均有重要影响。为探讨外表完美主义女大学生对外表图片的注意偏向情况, 理解外表完美主义对认知过程的影响, 本研究招募30名在校女大学生, 通过点探测范式以及外表完美主义问卷得到女大学生的外表完美主义情况及对外表图片的注意偏向情况。主要有以下发现: 女大学生无论是对于喜欢的身材还是不喜欢的身材, 均对身材图片存在注意回避; 外表完美主义总分负向预测喜欢图片的注意定向, 即女大学生外表完美主义程度越高, 对喜欢图片的注意定向越低; 外表完美主义程度越高的女大学生越喜欢纤细的身材。

关键词

外表完美主义, 注意偏向, 女大学生

Attentional Bias toward Appearance-Related Images in Female College Students with Physical Appearance Perfectionism

Xiangfei Liu^{1*}, Yawen Zhao^{1*}, Xia Wu^{1,2,3}

*共同第一作者。

文章引用: 刘向飞, 赵雅文, 吴瑕(2025). 女大学生外表完美主义对外表图片的注意偏向研. *心理学进展*, 15(5), 122-131. DOI: 10.12677/ap.2025.155277

¹Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

²Key Research Base of Humanities and Social Sciences of Ministry of Education, Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin

³Tianjin Social Science Laboratory of Students' Mental Development and Learning, Tianjin

Received: Mar. 17th, 2025; accepted: Apr. 30th, 2025; published: May 14th, 2025

Abstract

As a specific form of perfectionism, physical appearance perfectionism has a significant impact on the mental health and cognition of contemporary youth. To explore the attention bias of female college students with physical appearance perfectionism towards physical appearance images and understand the impact of physical appearance perfectionism on cognition processes, we recruited 30 female college students and got their level of physical appearance perfectionism and the attention bias towards physical appearance images through dot-probe task and physical appearance perfectionism questionnaire. The main findings are as follows: Female college students tend to avoid paying attention to physical appearance images, whether they like or dislike the physical appearance in the images; The physical appearance perfectionism scale total score negatively predicts attentional orientation to physical appearance images they like, which indicates that female college students who have a higher degree of physical appearance perfectionism have a lower attention orientation towards physical appearance pictures they like; Female college students with higher levels of physical appearance perfectionism tend to prefer slender figures.

Keywords

Physical Appearance Perfectionism, Attentional Bias, Female College Students

Copyright © 2025 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

随着互联网的普及和广泛使用, 我们不难在社交媒体中看到完美的事或人, 因此人们会受到社会文化、家庭教养方式、个体认知方式等因素的影响, 促使产生完美主义这种复杂的心理状态。完美主义可以分为整体完美主义与特定完美主义, 整体完美主义的个体在生活各个领域都持有高标准和严格要求, 在各个方面都追求完美。特定完美主义的个体只在某些特定领域(如工作、学习、外表)持有高标准和严格要求, 而在其他方面可能没有那么严格。完美主义对个体生活有重要影响, 如高度的完美主义与个体社交焦虑、学业倦怠等方面都有相关关系(胡淼, 2024; 杨卓等, 2024)。

由于当今社会高度重视外表的完美, 引起了许多人对完美身材外表的追求, 即外表完美主义, 这是完美主义在个体对外貌和形象的追求上的具体表现, 是一种特定完美主义。外表完美主义与整体完美主义密切相关, 但其独特之处在于它特别聚焦于个体的外貌和形象, 从而影响个体对外表相关信息的加工。外表完美主义是专注于个体对自身外貌的极高要求和标准, 包括渴望外表完美和担心外表不完美两方面(Yang & Stoeber, 2012)。与一般完美主义整体的完美主义倾向不同, 外表完美主义者更倾向于关注外表细节, 如对自己的外表进行反复检查和评估, 从而影响了他们的注意力和决策过程(Maertz, 2004)。外表完

美主义可能导致个体对外貌信息给予更多的关注, 从而引发一系列心理和行为问题, 例如与身材焦虑、饮食失调等问题密切相关(Stoeber & Yang, 2015)。外表完美主义的设置标准忽略了个人体型和相貌的相对稳定性, 过高的标准反而造成了外表压力, 这种外表压力很容易在个体参加社交情境中发展为社交外表焦虑(米亚平, 2018)。对外表完美主义的深入研究有助于更细致地分析特定完美主义的区域, 帮助我们理解个体对外貌和形象的处理方式, 帮助个体调节外表认知。

完美主义者会对不完美的刺激产生注意偏向(瞿非等, 2011; 任丽, 刘爱书, 2013), 注意偏向(attentional bias)指的是个体对特定刺激具有高敏感性并且伴随选择性注意的现象(高笑, 陈红, 2006)。注意成分理论(Attention component theory)指出注意偏向包括注意警觉、注意解除困难和注意回避等成分(Posner & Petersen, 1990)。注意警觉是指个体更容易或更快地将注意指向某类刺激; 注意解除困难是指个体将注意指向某一特定刺激之后, 难以将注意从中解除; 注意回避是指个体对某种特定刺激表现出回避倾向, 将注意指向与之相反或相对刺激上(Cisler & Koster, 2010)。值得注意的是, 整体完美主义和特定完美主义在得分和使用上有显著不同, 并且不同领域的特定完美主义也有不同(张小燕, 杨宏飞, 赵燕, 2007)。外表完美主义的个体可能会对外表信息给予更多的关注, 不仅体现在对外表图片的直接关注, 还可能体现在对与外貌相关的其他信息的处理上, 这种注意偏向可能反映出他们对外貌的过度关注和焦虑。但是关于外表完美主义对外表图片的注意偏向尚缺乏直接证据。因此, 本研究使用注意偏向研究中经典的点探测范式, 并设置不同的从启动刺激呈现起到目标刺激呈现之间的时间, 即 SOA, 并使用外表完美主义量表测量被试的外表完美主义程度来研究外表完美主义者对身材图片的注意偏向。综上做出假设: 图片类型、图片位置的有效性与 SOA 共同影响着外表完美主义者对身材图片的注意。外表完美主义者会对自我不喜欢的身材图片产生注意偏向, 即不喜欢的图片与探测点位置不一致时的反应时长于位置一致的反应时。同时相较于外表完美主义得分低者, 不喜欢的图片与探测点位置一致的反应时更低。

通过研究外表完美主义女大学生对外表图片的注意偏向, 可以帮助我们了解当代青年女性对外表信息的注意加工过程。这有助于我们更深入地理解外表完美主义对注意过程的影响, 从而制定有效的干预手段来减少外表完美主义引发的心理和行为问题。

2. 方法

2.1. 被试

使用 Morepower6.0 (Campbell & Thompson, 2012) 计算 $2 \times 2 \times 2$ 被试内设计样本量, $\alpha = 0.05$, $\eta^2 = 0.3$, 统计检验力 Power = 0.8, 最终得到的样本量为 22。综合考虑实验中可能出现的问题(如被试中途退出实验、无效数据、或实验仪器故障), 我们一共招募得到 30 名非心理学专业的女性本科生, 平均年龄为 19.57 ± 1.22 岁。所有被试均为右利手, 视力或矫正视力正常。本实验已通过伦理委员会的审批, 所有被试实验前均签署知情同意书, 实验结束后会支付一定研究酬劳。

2.2. 实验材料

(1) 图片材料。风景图片均来源于网络(网址: <https://image.so.com/>), 共 12 张。身材图片来源于 June Stevens 等(1999)中的调查问卷, 从瘦到胖依次呈现了八种身材外表, 裁剪为八张实验图片。所有图片均进行了尺寸统一。图片大小为 $5.92^\circ \times 6.95^\circ$, 探测点为 $0.83^\circ \times 0.83^\circ$ 。邀请 10 名不参与后续实验的大学生参与图片效价与唤醒度评定, 均符合中性图片的效价与唤醒度。

(2) 外表完美主义量表。量表使用孔姗姗(2010)版本。量表共 13 道题目, 分为担心不美(8 个题目)和希望完美(5 个题目)两个维度。如果担心外表不完美维度分数越高, 则表明担心外表不完美心理作用越强; 而希望外表完美维度分数越高, 则表明希望外表完美心理作用越强。量表采用李克特 5 点计分, 1 代表

“非常不同意”，5 代表“非常同意”。本研究中，问卷的内部一致性系数(Cronbach’s α)为 0.91，两个维度的内部一致性系数分别为 0.839 与 0.889，结构模型的拟合指标良好，有较好的信效度。

2.3. 实验程序和设计

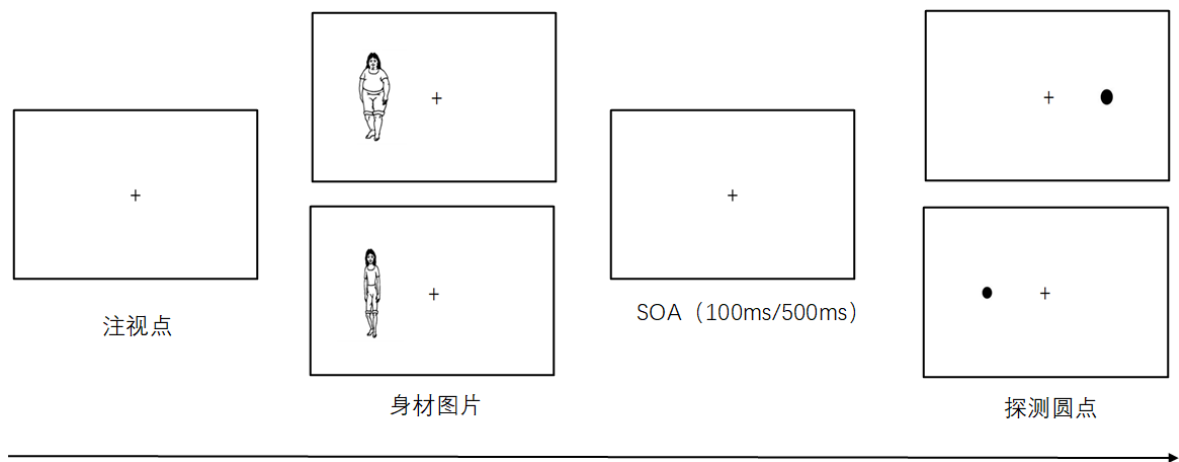
实验程序由 E-Prime 2.0 编写。使用 14.3 英寸的笔记本电脑呈现实验，屏幕分辨率为 2880 × 1800 像素，刷新率为 60 Hz。被试头部距离屏幕约 70 cm。

实验开始前，被试需在八张外表图片中选择最喜欢与最不喜欢的一张图片。将这两张图片将作为点探测实验中的喜欢和不喜欢图片的刺激材料。选择完图片之后进行点探测任务。

实验流程如图 1 所示。程序背景颜色为白色。实验开始时在屏幕中央呈现 500 ms~1000 ms 随机注视点，随后屏幕会在左侧或右侧随机呈现身体图片 500 ms，身体图片可能是被试选择的喜欢的图片或不喜欢的图片，出现概率平衡。在间隔 100 ms 或 500 ms 后，在屏幕的左侧或右侧呈现 100 ms 的探测圆点，圆点与身体图片的位置可能相同(有效)或不相同(无效)。被试的任务是既快又准地对圆点的位置(左或右)进行判断并按键反应。圆点出现在左侧按“F”键，出现在右侧按“J”键。反应窗口为 1000 ms。

正式实验之前先要求被试进行 12 个试次的练习，练习材料为风景图片，不会出现在正式实验中，以供被试熟悉操作过程，并给予被试反馈。正式实验共 400 个试次，每个处理条件 50 个试次。实验每完成 5 分钟会休息一次，完成实验约 20 分钟。实验结束后，让被试填写外表完美主义问卷。

实验采用 2 (身材图片类型：喜欢、不喜欢) × 2 (有效性：有效、无效) × 2 (SOA：100 ms、500 ms) 的被试内实验设计，所有自变量均为被试内变量。观测数据为被试的反应时以及被试的外表完美主义问卷得分。



实验流程图

注：图例是点探测实验的流程图。被试先注视屏幕中央的注视点，然后屏幕左侧或右侧会出现一张身材图片 500 ms，可能是喜欢图片，也可能是不喜欢图片，之后经过 100 ms/500 ms 的 SOA 时间后，出现 100 ms 的圆点，圆点的位置可能有效也可能无效。最后给予被试 1000 ms 的时间进行反应。

Figure 1. Experimental procedure

图 1. 实验流程

3. 结果

对错误反应以及三个标准差之外的反应时试次进行剔除后进行分析。

3.1. 方差分析结果

对反应正确的反应时进行 2 (身材图片类型: 喜欢、不喜欢) × 2 (有效性: 有效、无效) × 2 (SOA: 100 ms、500 ms) 重复测量方差分析, 结果如图 2 所示, 有效性的主效应显著, $F(1, 29) = 11.02, p = 0.002, \eta^2p = 0.28$, 无效的反应时(219.69 ± 6.48)显著快于有效的反应时(225.69 ± 5.72)。SOA 的主效应显著, $F(1, 29) = 123.381, p < 0.001, \eta^2p = 0.810$ 。SOA = 500 ms 的反应时(203.36 ± 5.99)显著快于 SOA = 100 ms 的反应时(242.01 ± 6.57)。身材图片类型的主效应不显著, $F(1, 29) = 0.758, p = 0.391, \eta^2p = 0.03$ 。身材图片类型与有效性交互作用显著, $F(1, 29) = 6.269, p = 0.018, \eta^2 = 0.178$, 简单效应分析表明, 当身材图片类型为喜欢时, 无效反应时快于有效反应时, $p = 0.049$; 当身材图片类型为不喜欢时, 无效反应时快于有效反应时, $p < 0.001$ 。有效性与 SOA 交互作用显著, $F(1, 29) = 11.618, p = 0.02, \eta^2 = 0.286$ 。SOA = 500 ms 时, 无效反应时快于有效反应时, $p < 0.001$ 。

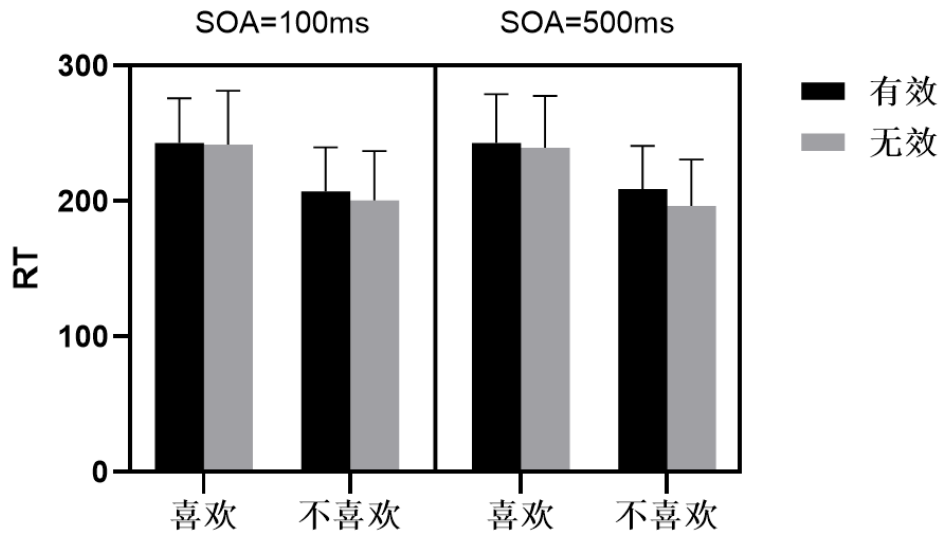


Figure 2. The result of repeated measures ANOVA
图 2. 重复测量方差分析结果

3.2. 外表完美主义与注意偏向相关分析结果

注意偏向分数(bias index, BI)等于不一致(无效)试次的平均反应时(RTI)减去一致性(有效)试次的平均反应时(RTC), 反映被试对目标刺激是否存在注意偏向, 如果 BI 大于 0, 则存在注意定向, 等于 0, 既没有朝向也没有回避, 小于 0, 则存在注意回避(Tran et al., 2013)。将四种情况下的注意偏向分数与问卷的两个水平及总分做相关性分析, 结果如表 1 所示。

Table 1. The correlation analysis between the four attention bias indexes and the two levels and total score of the questionnaire
表 1. 四种注意偏向系数与问卷的两个水平及总分的相关性分析

指标	喜欢图片 SOA = 100 ms	喜欢图片 SOA = 500 ms	不喜欢图片 SOA = 100 ms	不喜欢图片 SOA = 500 ms	希望完美	担心不美	总分
喜欢图片 SOA = 100 ms	1						
喜欢图片 SOA = 500 ms	-0.397*	1					

续表

不喜欢图片 SOA = 100 ms	0.401*	-0.393*	1				
不喜欢图片 SOA = 500 ms	0.457*	-0.127	0.283	1			
希望完美	-0.294	0.093	0.032	-0.352	1		
担心不美	-0.431*	0.145	-0.073	-0.093	0.576**	1	
总分	-0.422*	0.14	-0.036	-0.219	0.833**	0.933**	1

注：*和**分别表示在 $p < 0.05$ 水平显著相关和 $p < 0.01$ 水平极显著相关。

3.3. 外表完美主义与注意偏向回归分析结果

问卷总分作为自变量，SOA = 100 ms 条件下，喜欢的图片的注意偏向指数作为因变量，将二者进行线性回归分析，结果发现外表完美主义的问卷总分可以负向预测 SOA = 100 ms 条件下的喜欢的图片的注意偏向指数($F = 6.06, p = 0.02$)。即外表完美主义总分越高的女大学生，其对喜欢图片的注意定向减弱。可建立回归方程： $y = -0.729x + 30.965$ (结果如图 3)。

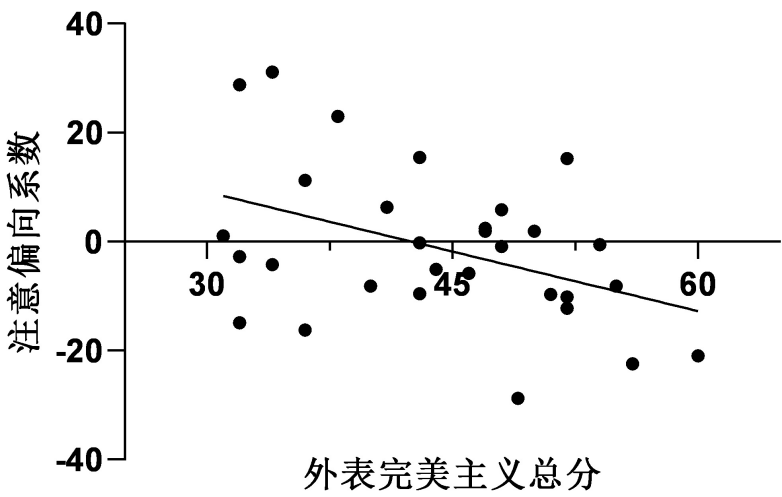


Figure 3. The regression analysis result of appearance perfectionism and attention bias
图 3. 外表完美主义与注意偏向回归分析结果

3.4. 外表身材选择与外表完美主义得分相关分析

身材图片的编号由低到高表示从最纤细到最肥胖。将被试所选择的喜欢的图片编号与问卷的两个维度(希望完美、担心不美)及问卷总分进行相关分析，结果发现图片编号与两个维度及总分均呈现负相关， $p < 0.001$ ，即女大学生的外表完美主义得分越高，选择喜欢图片的身材越纤细，这说明外表完美主义程度越严重的女大学生越喜欢纤细的身材。

4. 讨论

研究通过控制被试喜欢不喜欢的身材外表图片与 SOA，使用点探测范式与外表完美主义量表，得到被试的外表完美主义水平、身材喜好及对身材图片的注意偏向情况。主要有以下重要发现：外表完美主义分数负向预测女大学生对喜欢的身材图片的注意偏向；女大学生对身材信息存在注意回避，且与是否

喜欢该身材图片无关; 外表完美主义程度越高的女大学生越喜欢纤细的身材。这些发现有助于帮助我们了解当代青年女性的审美观、以及外表完美主义这种特定完美主义对个体在身材图片注意偏向上的特点。

外表完美主义分数负向预测女大学生对喜欢的身材图片的注意偏向。研究发现外表完美主义总分越高, 对喜欢的身材图片的早期注意定向越弱, 这与以往完美主义者会对不完美的刺激产生注意偏向的发现有所不同(訾非等, 2011; 任丽, 刘爱书, 2013)。这一结果可能与高外表完美主义者使用了回避策略及社会文化的影响有关。回避对指导人类行为动机具有重要性, 常被归为适应不良的应对策略, 并与负面健康后果相关联。回避策略帮助个体逃避个体内部的情感或记忆等经历, 使个体脱离负面或需要避免的后果, 对个人生存至关重要(熊夏昕, 2023; Sagui-Henson, 2017; Boelen et al., 2006)。因此回避策略是一种保护性策略, 当个体遇到喜欢的身材图片时, 这种理想身材可能引发社会比较, 从而产生焦虑感等负性反应, 所以个体通过回避策略使自己不受伤害。且研究表明, 外表完美主义程度越高的个体, 越担心受到负面评价(米亚平, 张守臣, 2018), 因此高外表完美主义由于害怕自己身材得到负面评价, 所以采取保护性的回避策略, 避免比较之下对自己产生负面影响, 所以减少对身材外表图片的注意, 从而表现出较低的注意定向。此外, 在当代社交媒体环境中, 大众常常强调“理想身材”的重要性, 而青年女性容易被此环境中的审美标准规训(潘文静等, 2024; 李曦珍, 徐明明, 2009), 因此对于长期暴露在此类环境中的高完美主义者而言, 理想身材图片可能在使其产生向往的同时又感受到威胁, 因此产生认知冲突, 故早期的自动加工中导致高外表完美主义对喜欢的身材图片无法表现出更高的注意定向。综上可以看出外表完美主义不仅仅体现对外貌的追求, 还涉及个体的心理调适机制。外表完美主义程度高的个体可能在面对理想形象时感到压力, 从而选择回避。

女大学生对身材信息存在注意回避, 且与是否喜欢该身材图片无关。这一结果可用 Festinger (1954) 的社会比较理论来解释, 社会比较指个体会通过与他人的比较来评估自我价值。女性对身材图片表现出注意回避可能是因为通过回避身材信息来减少与理想化身体标准(如媒体中“瘦理想”)的对比。且这种回避行为与主观喜好无关, 而是表现出对所有身材图片的普遍回避。一方面, 对于喜欢的身材图片, 当个体感知到现实自我与理想自我存在差距时, 会触发焦虑、自我批评等负面情绪。身材信息可能激活女性对自身身体与理想标准的差距感知, 从而引发注意回避。这也符合 Higgins (1987) 的自我差异理论。另一方面, 对于不喜欢的身材图片, 同样表现出注意回避。面对不喜欢的身材时, 可能产生两种反应: 向下比较防御: 若认为该身材不如自己, 可能通过回避维持优越感; 向上比较威胁: 若该身材被社会赋予负面标签(如“过胖”), 可能因害怕被关联而主动回避。综上, 女大学生为了满足对自我的保护需求, 所以对有关身材的线索均表现出注意回避。

外表完美主义程度越高的女大学生越喜欢纤细的身材。这一发现说明高外表完美主义女大学生群体总体认可纤细的身材是理想身材, 即使图片中的身材有可能过于纤瘦而不符合生活常理。这与前人的研究相符合(McComb & Mills, 2021)。这与当今社会文化的影响密不可分, 媒体、家庭和同伴对个体身体意象的塑造具有关键作用(Thompson et al., 1999)。如今“以瘦为美”的文化盛行(汤美慧等, 2024), 且东亚女性比美国女性更重视外表, 对自己的身体更挑剔(Jung & Lee, 2006), 而女大学生中的高外表完美主义者由于害怕他人评价(米亚平, 张守臣, 2018), 所以易接受并内化这些标准, 将“纤细”视为理想身体形象, 通过符合社会审美标准来缓解社会评价焦虑。综上, 基于社会文化的影响以及高外表完美主义者个人的认知观念, 外表完美主义程度越高的女大学生越喜欢纤细的身材。

通过研究对外表图片的注意偏向特点, 有利于我们引导高外表完美主义者建立正确认知。女大学生正处于恋爱、社交的重要阶段, 在审美标准不断完善的过程中, 逐渐显示外表不断趋向理想外表的认知过程。理想外表受社会文化的导向, 在很大程度上是可变的, 因此现实外表与理想外表的差距无法真正消失, 这意味着外表完美主义者设定的严格且不合实际的标准只会加重与外表有关的心理问题。且根据

身体意象的信息加工模型, 外表完美主义者作为某些“易受影响群体”会对身体有关的刺激或任务产生认知偏向(Cash & Pruzinsky, 2004)。这种认知偏向主要来自一个与相貌或形体有关的记忆存储库。“易受影响群体”对相貌或形体的过度关注、对外表的完美主义要求等均会被内化进入记忆存储库, 造成对特定刺激产生注意偏向、选择性记忆偏向及选择性解释偏向(米亚平, 张守臣, 2018)。因此需要对高外表完美主义者进行干预, 帮助其形成恰当的认知思维。本研究发现高外表完美主义者的注意回避机制, 因此在临床干预方面需聚焦认知重评训练: 通过修正“外表即价值”的过度关联, 降低对外表信息的威胁性感知。在减少对理想身材回避的同时, 增强对中性体像信息的关注, 建立多元审美观, 帮助个体建立批判性审美能力。针对高外表完美主义的女大学生, 提出以下具体建议: 首先, 应学会合理评价自身外表, 避免陷入过度消极的自我评价和对不合理身材目标的盲目追求。其次, 需要平衡对美丑外表的关注, 既不过度沉迷于美丽外表的幻想, 也不轻易忽视普通外表的存在价值。最后, 应给予自己积极的心理暗示, 肯定自己的美丽与完美, 从而有效抵御负面情绪所带来的不真实负面评价。同时针对大学所处的高校环境, 提出以下建议和政策: 学校应该积极开展心理健康教育课程, 引导学生正确认识自己的外表与他人评价, 提高心理调节能力。学校应该组织多样化的校园活动, 让学生在活动中感受到他们的价值不仅取决于外表, 而是更多地与个人能力, 道德品质和其他因素有关。最后, 学校应提供心理咨询服务, 帮助学生调整认知, 缓解心理压力。社会环境中, 应该规范媒体传播的内容。有关部门应加强对媒体的监管, 要求媒体传播健康、自然的审美观念, 共同营造一个包容的社会氛围, 构建一个相对宽松、包容的社会环境(Wei et al., 2025)。例如, 媒体开发者可以建立和实施干预措施, 旨在改善这些最易受媒体负面影响的个体的身体欣赏能力, 减少在线自我比较, 意识到理想化的身体标准的不现实本质, 以及减少花在社交网站上的时间(O'Connor et al., 2024)。

本研究填补了以往关于外表完美主义在注意偏向方面的空白, 为进一步了解特定完美主义奠定基础。研究聚焦于女大学生这一群体, 随着思想多元化、自我意识觉醒、社会角色的转变, 她们正处于价值观的重要选择与发展阶段, 正是需要适时引导, 促进自我认同的关键时期, 因而本研究提供了青年女性成长中有关审美和自我认同等心理健康方面的重要视角。此外, 研究基于经典点探测范式进行方法学创新, 采用单侧化呈现方式对实验范式实施改良, 有效规避传统范式可能存在的刺激间交互干扰效应。通过将被试反应时作为行为指标, 探析个体对不同效价身体意象图式的注意偏向特征。实验材料根据被试的选择决定, 符合每个被试所想的完美与不完美身材, 具有一定客体独特性与主观性。然而, 研究尚存在一些局限。首先, 实验研究只选取了女大学生作为实验被试, 材料也仅有女性身材图片。有望将被试群体进一步扩散, 例收取男性被试进行实验、男性身材加入实验材料等, 展望性别、年龄等因素对不同外表完美主义者的注意偏向是否产生影响。其次, 本研究仅为行为实验, 记录反应时数据, 无法获知注意中的动态过程, 目前有研究使用了眼动追踪技术来研究完美主义的注意偏向的动态过程(Li et al., 2020), 未来同样可以应用到外表完美主义, 探究外表完美主义对外表图片注意偏向的动态过程。而且, 目前针对外表完美主义者的注意偏向神经机制证据尚且不足, 未来可以使用 ERP、fMRI 等技术进一步捕捉注意过程中的神经活动。

5. 结论

(1) 外表完美主义分数影响女大学生对喜欢的身材图片的注意偏向。外表完美主义倾向程度越高, 对喜欢的身材图片早期注意定向越低; (2) 女大学生对身材信息存在注意回避, 且与是否喜欢该身材图片无关。 (3) 外表完美主义倾向程度越高的女大学生越喜欢纤细的身材。

基金项目

天津市级大学生创新创业训练计划项目资助; 项目编号: 202410065128。

参考文献

- 高笑, 陈红(2006). 消极身体意象者的注意偏向研究进展. *中国临床心理学杂志*, 14(3), 272-274.
- 胡淼(2024). 大学生完美主义与社交焦虑的关系: 负面评价恐惧与自我批评反刍的链式中介作用. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 孔姗姗(2010). 女大学生外表管理行为及其与外表完美主义、自尊的关系研究. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 李曦珍, 徐明明(2009). 女性在电视广告中的镜像迷恋与符号异化. *新闻与传播研究*, 16(2), 77-84, 109.
- 米亚平(2018). 女大学生负面身体自我与外表完美主义、负面评价恐惧及社交外表焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 米亚平, 张守臣(2018). 女大学生外表完美主义对社交外表焦虑的影响: 负面评价恐惧的中介作用. *心理技术与应用*, 6(1), 42-46, 60.
- 潘文静, 崔蓝歌, 胡敬凡(2024). 社交媒体自我呈现对女性身体意象的双重影响路径研究. *全球传媒学刊*, 11(6), 135-155.
- 任丽, 刘爱书(2013). 完美主义者对不完美图片的注意偏向. *中国临床心理学杂志*, 21(4), 541-544, 531.
- 汤美慧, 田姝苑, 谢天(2024). 超越瘦身迷思: “以瘦为美”的社会规范对青年群体积极身体意象与热量摄入的影响. *心理学报*, 56(10), 1367-1383.
- 熊夏昕(2023). 青少年负面问题取向对认知回避的影响. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 杨卓, 贾榕, 林瑶, 张宝山, 毕研玲(2024). 完美主义与中学生学业倦怠的纵向关系及自我宽容的中介作用. *心理与行为研究*, 22(3), 363-371.
- 张小燕, 杨宏飞, 赵燕(2007). 大学生特殊完美主义量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 15(2), 125-128, 131.
- 瞿非, 周晓林, 刘兴华, 潘苗苗(2011). 完美主义者对不完美图形的注意偏好研究. *心理科学*, 34(3), 532-537.
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). Negative Cognitions and Avoidance in Emotional Problems after Bereavement: A Prospective Study. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1657-1672. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.006>
- Campbell, J. I. D., & Thompson, V. A. (2012). Morepower 6.0 for ANOVA with Relational Confidence Intervals and Bayesian Analysis. *Behavior Research Methods*, 44, 1255-1265. <https://doi.org/10.3758/s13428-012-0186-0>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2004). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press. <https://link.gale.com/apps/doc/A108968601/AONE?u=anon~d8b95374&sid=googleScholar&xid=fb097827>
- Cisler, J. M., & Koster, E. H. W. (2010). Mechanisms of Attentional Biases Towards Threat in Anxiety Disorders: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 203-216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.003>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.94.3.319>
- Jung, J., & Lee, S. (2006). Cross-Cultural Comparisons of Appearance Self-Schema, Body Image, Self-Esteem, and Dieting Behavior between Korean and U.S. Women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34, 350-365. <https://doi.org/10.1177/1077727x06286419>
- Li, J., Liu, X., Yu, B., Tang, W., & Liu, X. (2020). Attentional Bias for Imperfect Pictures in Perfectionism: An Eye-Movement Study. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 566482. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566482>
- Maertz, K. (2004). *Identifying, Helping and Referring Students in Distress: A Guide for Faculty and Staff*. University of Alberta Edmonton.
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young Women's Body Image Following Upwards Comparison to Instagram Models: The Role of Physical Appearance Perfectionism and Cognitive Emotion Regulation. *Body Image*, 38, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- O'Connor, K., Karl, J., & Dunne, S. (2024). Picture Perfect: Exploring the Relationship between Problematic TikTok Use, Physical Appearance Perfectionism, and Upward Physical Appearance Comparison on Body Appreciation. *Current Research in Behavioral Sciences*, 7, Article 100156. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2024.100156>
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The Attention System of the Human Brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.13.1.25>
- Sagui-Henson, S. J. (2017). Cognitive Avoidance. In V. Zeigler-Hill, & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality*

- and *Individual Differences* (pp. 1-3). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_964-1
- Stevens, J., Story, M., Becenti, A., French, S. A., Gittelsohn, J., Going, S. B. et al. (1999). Weight-Related Attitudes and Behaviors in Fourth Grade American Indian Children. *Obesity Research*, 7, 34-42. <https://doi.org/10.1002/j.1550-8528.1999.tb00388.x>
- Stoeber, J., & Yang, H. (2015). Physical Appearance Perfectionism Explains Variance in Eating Disorder Symptoms above General Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 86, 303-307. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.032>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleef-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. American Psychological Association.
- Tran, U. S., Lamplmayr, E., Pintzinger, N. M., & Pfabigan, D. M. (2013). Happy and Angry Faces: Subclinical Levels of Anxiety Are Differentially Related to Attentional Biases in Men and Women. *Journal of Research in Personality*, 47, 390-397. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.03.007>
- Wei, Y., Chen, H., Sun, B., & Kong, L. (2025). The Relationship between Physical Appearance Perfectionism on Subthreshold Depression in College Students: The Role of Gender and Fear of Negative Evaluation. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1559815. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1559815>
- Yang, H., & Stoeber, J. (2012). The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and Preliminary Validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 69-83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>