

# 中学生身体形象观念的脆弱性分析与应对策略

艾发祥, 杜宗洁

中央司法警官学院研究生教育部, 河北 保定

收稿日期: 2023年6月14日; 录用日期: 2023年7月27日; 发布日期: 2023年8月7日

## 摘要

当前, 减肥塑身成为社会上的热点现象, 对女性尤其是女中学生的身体形象观念造成了广泛的影响。本文通过分析女中学生易受影响的因素分析、危害及应对策略, 以期引起大家关注, 并呼吁共同努力, 宣扬正确的形象观念, 为其成长营造一个良好的形象环境。

## 关键词

身体形象, 女中学生, 因素分析, 应对策略

# The Analysis of the Fragility of Middle School Students' Body Image Perception and Coping Countermeasures

Faxiang Ai, Zongjie Du

Department of Graduate Education, The National Police University for Criminal Justice, Baoding Hebei

Received: Jun. 14<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 27<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 7<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Currently, weight loss and body shaping have become hot topics in society, exerting a widespread influence on the body image perceptions of females, especially female middle school students. This article aims to analyze the factors that make female middle school students susceptible to such influences, explore the associated risks, and propose coping strategies. It seeks to raise awareness and encourage collective efforts to promote a healthy body image, thus creating a positive environment for their growth.

## Keywords

### Body Image, Female Middle School Students, Factor Analysis, Countermeasures

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, 我们不难观察到一个引人注目的现象: 社会上盛行着过度追求瘦的美感观念, 衣服尺码有越来越小的趋势。这进一步加剧了对瘦身的追求, 在时尚界、娱乐圈和社交媒体中广泛传播, 对女性的身体形象观念产生了重要的影响, 尤其是认知观念还未成熟的中学生(身体形象观念在男生中的影响较小, 所以文本所称的中学生指代女中学生)。这样的社会现象给中学生的健康成长带来了许多挑战, 特别是在形成正确的身体形象观念方面。正确积极的身体形象观念对于中学生的健康成长与发展至关重要, 错误的身体形象观念可能导致自卑、焦虑和社交困难等有损身心健康的严重问题。因此, 我们需要深入了解中学生身体形象观念的形成和影响因素, 并提供相应的教育和支持, 以帮助他们树立积极健康的身体形象观念, 促进他们的全面发展[1]。

## 2. 中学生身体形象观念的脆弱性

身体形象观念指个体对自己身体外表、健康状况的评价和态度, 涉及个体如何看待自己的身体以及如何看待他人对自己身体的评价[2]。关于青少年消极身体意象的研究有下降说和波动说。下降说认为青少年对身体的肯定随年龄增长而呈下降的趋势, 随着年级的升高, 青少年的身体意象满意度逐步降低[3]。在我国广州某地对中学生自我满意度的年龄差异研究也支持了该观点[4]。波动说认为, 青少年对身体的满意度随着年龄的变化上下波动, 在早期整体趋势是明显下降的, 后期又在逐渐升高[5]。因此, 处于中学阶段的学生, 更加容易对自身形象敏感。同时因其高度的自我意识, 普遍更加关注和在意自己的身体形象, 对自己身体的不满意和对他人评价的敏感度较高, 更容易受到外界因素的影响。

### 2.1. 年龄对身体形象观念的影响

年龄是中学生身体形象观念脆弱性的内在因素之一。由于年龄较小, 中学生的认知观念可能尚未完全成熟, 对自身形象的理解容易受到偏差。他们可能缺乏对身体发育过程的准确了解, 导致对自身身材的评价存在误区。此外, 中学生也面临着身体变化和发育阶段的挑战, 容易产生对自身形象的不安和焦虑。

同时, 社会评价的因素也是中学生身体形象观念脆弱性的外在影响。中学生生活在一个注重外貌和审美的社会环境中, 对外貌的评价标准往往对他们产生深远影响。这些评价标准可能强调瘦身、外貌等方面, 使得中学努力追求符合这些标准的身体形象, 而忽视自身健康和内在品质的重要性。

### 2.2. 社交环境对身体形象观念的塑造

中学生的社交环境, 包括家庭和同学, 对他们的身体形象观念有着重要的影响。

家庭是中学生成长过程中最为密切的社交环境之一。家庭成员的观念、评价和行为方式会对中学生的身体形象观念产生直接影响。家庭中对外貌、体型的评价和重视程度, 以及家庭成员自身的身体形象

观念, 都会被中学生接受和模仿。如果家庭环境中存在过分强调外在美的价值观, 或者对身体形象存在偏见和刻板印象, 中学生可能会在这种影响下形成消极或不健康的身体形象观念。

同学之间的互动和评价也会对中学生的身体形象观念产生影响。在同学之间, 常常存在着身体尺寸的比较和评判。这种比较和评判可能导致中学生对自身身体形象的不满、焦虑和自卑感。同学之间的言语和行为, 如嘲笑、羡慕或排斥, 都会影响中学生对自身身体形象的接受程度。如果同学之间存在着对瘦身的过度追求, 则中学生很容易会受到此种观念的不良影响。

### 2.3. 媒体对身体形象观念的塑造

媒体在塑造中学生身体形象观念方面具有显著的影响力。它通过广告、娱乐行业以及形象标准化的宣传, 不断向中学生灌输特定的身体美观标准, 从而深刻地影响了他们对自身外貌的看法。

广告通过各种媒介途径, 呈现出完美瘦身和理想化的外貌形象, 使中学生认为只有追求瘦身才能获得美丽和成功。同时, 娱乐行业大肆追捧瘦身明星和模特, 将其塑造为中学生追求的榜样, 使中学生受到明星的外貌标准的影响。

媒体通过形象标准化的宣传对中学生的身体形象观念产生深远的影响。媒体常常宣传一种标准化的身体美观, 例如瘦身、完美外貌等, 使中学生试图模仿这些标准化的形象, 追求与之相符的身体外貌。然而, 这种标准化的宣传往往忽略了中学生的个体差异和身体发育特点, 导致中学生出现自我否定和身体不满的情绪。

中学生在接触媒体的过程中, 容易受到塑造出的特定身体美观标准的影响, 从而形成一定的身体形象观念。这种媒体的渗透不仅加剧了中学生对外貌的关注和追求, 还可能导致他们在追求极度瘦身的过程中出现身体健康问题和心理困扰。

## 3. 过度追求瘦身观念所引发的问题

### 3.1. 自尊心受损与心理健康问题的衍生

过度追求瘦身观念给中学生的自尊心和心理健康带来严重的负面影响。当中学生过于关注自身体重和外貌, 不断与标准化的形象标准进行比较时, 他们往往会出现自尊心受损的情况。中学生可能因为与所谓的“理想”身体形象无法完全符合而产生自我否定的情绪, 对自己的外貌产生不满和厌恶[6], 感觉自己不够好或不被社会接受。这种自我否定感削弱了他们的自尊心, 导致自信心下降以及对个人价值的怀疑。因此, 心理健康状态受到威胁, 焦虑、抑郁等问题的风险增加。

除此之外, 过度追求瘦身观念还可能对中学生的社交和人际关系产生负面影响。由于担心自己的外貌不符合他人的期望, 他们可能表现出自我封闭、社交焦虑等情况。这可能导致与他人的交流困难, 产生孤独感和社交隔离, 进而对心理健康和整体幸福感构成挑战。

### 3.2. 营养失衡与身体健康风险的引发

中学生为了追求瘦身, 可能采取极端的饮食控制和限制, 如低热量摄入、食物削减或排除某些食物类别。这种不合理的饮食行为会导致营养摄入不足或不平衡, 无法满足身体正常生长发育所需的营养需求。首先, 营养不足会导致能量不足, 影响身体正常的代谢和功能运行。其次, 缺乏关键营养素如蛋白质、维生素、矿物质等会影响免疫系统的功能, 降低身体对疾病的抵抗力。此外, 长期的营养失衡还可能导致骨骼健康问题, 如骨质疏松症和生长发育迟缓。除了营养失衡, 过度追求瘦身观念还可能导致其他身体健康风险。极端的饮食控制和不合理的减重方法可能导致体力透支、疲劳和肌肉损伤, 这样会导致中学生长期处于焦虑和压力状态下, 心理健康问题如焦虑、抑郁也可能出现, 进一步影响整体健康状况。

### 3.3. 学业压力与学习能力的受损

过度关注瘦身观念可能导致中学生的学业压力增加, 进而影响他们的学习能力和表现。中学生在追求瘦身与塑造完美形体的过程中, 往往会过度关注自身的外貌和体重, 将大量时间和精力投入到减肥和塑身上。这种过度关注使得他们分心, 注意力难以集中在学业上, 从而影响了学习的效果和质量。此外, 过度追求瘦身观念可能带来营养不良和饮食失衡的问题, 如限制性饮食、不健康的减肥方法等, 这会严重影响中学生身体的健康状况。身体不健康会导致体力下降、疲劳感增加, 进而降低学生的学习动力和注意力水平。

## 4. 对有害身体形象观念的应对策略

### 4.1. 教育与心理支持的关键作用

教育与心理支持在塑造中学生健康身体形象观念方面扮演着重要的角色。通过提供正确的教育和积极的心理支持, 学校和家庭能够帮助中学生树立积极的身体形象观念, 并培养他们的自尊心和身体积极形象。

#### 4.1.1. 学校教育的角色

学校教育在培养中学生健康身体形象观念方面起着关键的作用。学校是中学生接受教育的主要场所, 也是塑造他们身体形象观念的重要环境。通过健康教育课程和身体形象教育活动, 并对学生提供心理辅导等支持服务, 可以有效的应对消极的形象观念对学生的影响, 减少身体形象焦虑和不健康的追求瘦身观念的影响。研究表明, 通过心理健康教育课程, 能够有效降低学生身体不满意水平, 提升其对身体满意度及自信水平[7], 改善对自己身体的评价, 减少病理性的瘦身行为[8]。

一些学校已经开展了身体形象教育课程, 旨在提高中学生的身体形象观念和自尊心。在课程中引入了身体多样性的概念, 鼓励学生接受自己的身体, 并了解不同身体形状和大小的美丽之处。这些教育课程通过知识的传授和互动活动, 在帮助学生培养积极身体形象观念方面取得了良好的效果。

学校有关组织和青少年组织可以组织积极身体形象宣传活动, 以促进中学生的身体形象积极性。例如, 某组织在社区举办了一场时装秀, 邀请中学生参与, 展示各种身材和外貌的美丽。这样的活动通过展示身体多样性和鼓励自我接受, 帮助中学生树立积极的身体形象观念。

学校还可以提供心理支持服务, 为中学生提供身体形象相关的咨询和辅导。学校心理咨询师可以与中学生进行个别或小组辅导, 帮助他们探索身体形象问题的根源, 并提供积极的解决方案和应对策略。这样的心理支持服务可以帮助中学生处理身体形象问题, 提高他们的自尊心和身心健康。

通过以上实践经验和成功案例的验证, 我们可以看到学校教育对于帮助中学生克服身体形象观念的脆弱性具有积极的影响。通过教育课程、宣传活动、心理支持服务等途径, 我们能够为中中学生提供必要的支持和指导, 促进他们形成积极健康的身体形象观念。这些策略的实施不仅有助于改善中学生的身心健康, 还为他们的全面发展创造了良好的环境。

#### 4.1.2. 家庭和社区的支持与引导

大量研究指出, 母亲在孩子身体形象的塑造、饮食态度以及相关行为方面扮演者关键角色, 特别是对女儿的影响更加显著[9]。国内的研究也考虑到了父母的因素, 结果显示大多数父母对干预活动表示满意, 并且跟踪结果表明这种干预可以有效地降低初中女生的身体不满意感[10]。由此, 家庭和社区可以通过多种方式提供支持和引导, 帮助中学生树立积极的身体形象观念和健康的自我认知。

积极的家庭环境应该强调身体多样性和接受个人的外貌差异, 鼓励中学生关注健康和幸福而非追求

完美的外表。父母可以表达对中学生身体的欣赏, 强调健康和活力的重要性, 而不是过度关注外貌和体重。家庭成员还可以鼓励中学生参与积极的身体活动, 如运动、舞蹈或其他体育项目, 以促进身体健康和积极的身体形象。

社区也发挥重要的作用, 为中学生提供支持和引导。社区可以组织健康活动和项目, 促进身体积极形象的宣传和倡导。例如, 举办身体形象教育讲座、健康饮食和运动培训活动等, 以帮助中学生树立正确的身体形象观念。此外, 社区资源和服务也应该提供心理健康支持, 为中学生提供处理身体形象问题的途径和资源。社区组织可以与学校合作, 共同开展身体形象教育项目, 为中学生提供全面的支持和指导, 鼓励中学生树立积极健康的身体形象观念。

通过创建积极的家庭环境和社区文化, 提供正确的身体形象教育和支持, 家庭和社区可以帮助中学生树立积极的身体形象观念[11], 从而塑造健康积极的身体形象观念。父母的积极参与和社区的资源支持为中学生提供了正面的身体形象模型和知识来源。这种支持和引导有助于中学生形成自尊、自信和健康的身体形象观念, 促进他们的身心健康和全面发展。

## 4.2. 培养自尊与身体积极形象的构建

个体的内在力量和自我认知在塑造身体形象观念方面起着重要作用。积极的自我形象观能够增强中学生对自身价值的肯定, 并减轻对外貌的过度关注, 提高抵御社会压力的能力。

### 4.2.1. 多样性和身体积极形象的重要性

认识到每个人的多样性对中学生的身心健康至关重要。多样性体现在每个人的身体形态、外貌特征和个人风格上。重视多样性有助于培养中学生对不同身体类型和外貌的接受和尊重, 同时打破对完美身体的刻板印象。某中学生可能在身高方面感到不满, 但通过接触到各种身体类型的积极形象, 他们能够认识到每个人都有自己独特的外貌特点, 从而减少对自己身体的否定情绪。

中学生常常受到社会和媒体对理想身材的误导和塑造, 形成了对瘦弱体型的追求。然而, 强调多样性可以帮助他们意识到每个人的身体都是独一无二的, 没有所谓的完美身材标准。通过展示不同体型的健康和成功的角色模特, 中学生能够认识到身体多样性与外貌标准之间的关联性, 并更好地理解每个人都有自己独特的美丽之处。

多样性和身体积极形象的重要性对中学生的身心发展具有积极影响。树立积极身体形象观念可以提升中学生的身体自尊和自信, 拓宽对身体多样性的认知, 并促进他们关注身体健康和福祉。这些实验验证了多样性和身体积极形象的重要性在塑造中学生积极身体形象观念方面的作用, 为促进中学生的身心健康和全面发展提供了理论和实践依据。

### 4.2.2. 培养自尊与自信的健康方式

培养中学生的自尊心和自信心对于他们建立积极的身体形象观念至关重要。以下是一些健康的方式, 可以帮助中学生提高自尊与自信, 树立健康的身体形象观:

关注身体的功能和健康。鼓励中学生将注意力集中在身体的功能和健康方面, 而不是仅仅关注外貌。例如, 一个中学生可能通过参加运动俱乐部或团队来发展自己的体育技能, 并体验到身体的力量和活力。这种参与有助于树立积极的身体形象观念, 并培养自尊与自信。

培养个人兴趣和才能。一个中学生可能对音乐有浓厚的兴趣, 通过学习乐器或参加合唱团来展示自己的音乐才华。这样的经历可以增强自尊心, 培养自信心, 同时减少对外貌的过分关注。

建立支持性的社交网络, 与互相理解和支持的朋友交往。例如, 一个中学生可能与一群志同道合的同学组成小组, 彼此支持和鼓励, 在一个理解和接纳自己的环境中成长, 从而培养积极的自我形象和自

信心。

强调个人成长和进步。鼓励中学生关注自身的成长和进步,而不是与他人进行过度比较。例如,一个中学生可能设定个人目标,如提高自己的学习成绩或培养一项新的技能,并通过不断努力和进步来增强自尊和自信。

这些健康方式的实施和验证可以帮助中学生建立积极的身体形象观念,提升自尊与自信,从而促进身心健康的全面发展。

## 5. 结语

中学生的身体形象观念在当今社会中面临着脆弱性和危害。年龄、社交环境和媒体都对他们的身体形象观念产生着重要影响。为了促进中学生的身心健康发展,我们需要加强教育和心理支持,培养积极健康的身体形象观念。家庭和社区也应提供支持引导,让中学生树立正确的身体形象观念,培养自尊与自信。通过共同努力,我们可以为中学生创造一个积极健康的身体形象环境,帮助他们实现全面发展。

## 参考文献

- [1] 薛美茹. 高中生物学教学渗透健康教育的现状研究[D]: [硕士学位论文]. 汉中: 陕西理工大学, 2018.
- [2] 史攀, 黄于飞, 张翰之, 等. 消极身体意象对青少年的负面影响[J]. 心理科学进展, 2020, 28(2): 294-304.
- [3] Ogden, J. and Elder, C. (1998) The Role of Family Status and Ethnic Group on Body Image and Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 309-315.
- [4] 许思安, 郑雪, 苏斌原. 广州初中生身体自我满意度的发展趋势[J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(12): 804-806.
- [5] 陈红, 羊晓莹, 翟理红, 等. 不同年龄段女性负面身体自我状况及相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2007, 21(8): 531-534.
- [6] 希律心理. 容易自我否定怎么办[EB/OL]. <https://m.51cmm.com/wz/Ph8kyHD4.html>, 2023-06-12.
- [7] 杨江丽. 中学生身体不满意的特点、影响因素及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2011.
- [8] 陆琪. 中专生自尊\身体意象与瘦、行为的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2010.
- [9] Snoek, H.M., van Strien, T., Janssens, J.M., et al. (2009) Longitudinal Relationships between Fathers', Mothers', and Adolescents' Restrained Eating. *Appetite*, 52, 461-468.
- [10] 潘晨璟, 陈红, 蒋霞霞, 等. 中学女生身体不满意的认知取向干预[J]. 心理发展与教育, 2010, 26(2): 169-175.
- [11] 张发鸿. 浅析中学生消费心理和营销政策[J]. 财经界, 2016(19): 347.