

大学生外貌焦虑研究现状及未来展望

何席文, 高梦楠

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2025年6月24日; 录用日期: 2025年8月4日; 发布日期: 2025年8月14日

摘要

文章综述了大学生外貌焦虑的相关研究。外貌焦虑是个体因自身外貌特征不满或担忧达不到社会审美标准而产生的负面情绪心理状态。文章从社会文化理论、客体化理论和社会比较理论三个方面分析了外貌焦虑的理论基础, 介绍了外貌焦虑量表简版、社交外貌焦虑量表、女大学生外表管理行为量表等测量工具, 并探讨了社会因素、人际关系因素和个人因素等对大学生外貌焦虑的影响。研究表明, 社会文化的价值观、家庭、同伴和媒体的传播、自我身体监视、自尊水平以及外表完美主义等均与外貌焦虑密切相关。未来研究应聚焦于探索提升个体情绪调节能力、身体接纳水平及自我价值感的有效途径, 以构建更全面、有效的预防和干预体系, 帮助个体尤其是在青少年阶段建立积极的身体意象和健康的心理状态。

关键词

外貌焦虑, 大学生, 社会

Current Status and Future Prospects of Research on Appearance Anxiety among College Students

Xiwen He, Mengnan Gao

School of Educational Sciences of Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jun. 24th, 2025; accepted: Aug. 4th, 2025; published: Aug. 14th, 2025

Abstract

This paper reviews relevant research on body image anxiety among college students. Body image anxiety refers to the negative emotional state experienced by individuals due to dissatisfaction with their own physical appearance or concerns about failing to meet societal aesthetic standards. This paper analyzes the theoretical foundations of body image anxiety from three perspectives: social-

cultural theory, objectification theory, and social comparison theory. It introduces measurement tools such as the Brief Body Image Anxiety Scale, the Social Body Image Anxiety Scale, the Female College Students' Body Management Behavior Scale, and the Youth Body Image Anxiety Scale, and explores the influence of social factors, interpersonal factors, and personal factors on body image anxiety among college students. Research indicates that social and cultural values, family, peer and media influences, self-body surveillance, self-esteem levels, and appearance perfectionism are all closely related to appearance anxiety. Future research should focus on exploring effective pathways to enhance individuals' emotional regulation abilities, body acceptance levels, and self-worth, in order to establish a more comprehensive and effective prevention and intervention system, helping individuals—especially during adolescence—to develop positive body images and healthy psychological states.

Keywords

Appearance Anxiety, College Students, Society

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

在“颜值至上”时代,外貌已成为大学生社会竞争力的关键指标。社交媒体制造的“完美形象”使他们不断进行上行比较,诱发对自身外貌的怀疑与焦虑,进而出现社交回避、过度整容、饮食失调甚至抑郁等问题。外貌焦虑是指个体因对自身外貌特征不满或担忧达不到社会审美标准而产生的紧张、不安、过度关注等负面情绪状态,其在认知、情绪和行为层面均有显著表现[1]。现有研究多聚焦单一理论,缺乏对多重因素交互的系统梳理,且本土化测量与干预不足。本文整合社会文化、客体化、社会比较三大理论,梳理测量工具,从社会、人际、个体三层面剖析影响因素,并提出未来研究与干预路径,旨在为构建生态有效的评估体系与多维度干预方案提供理论支持,帮助大学生树立积极身体意象与健康心态。

2. 外貌焦虑的概念

外貌焦虑是指个体因对自身外貌特征不满或担忧达不到社会审美标准,从而产生紧张、不安、过度关注等负面情绪的心理状态。从认知层面来看,外貌焦虑源于个体对自身外貌的负面评价,这种评价可能基于无意识的比较、内化的社会审美标准或过往负面评价的经历。从情绪层面来看,个体体验到紧张、焦虑、沮丧、羞愧等消极情绪,并可能对自身外貌产生拒绝或厌恶。从行为层面来看,外貌焦虑导致个体采取过度修饰、社交回避、寻求安慰等行为,以缓解对负面评价的担忧[1]。

3. 外貌焦虑的理论基础

3.1. 社会文化理论

社会文化理论的实证研究表明,个体产生外貌焦虑的核心原因在于社会持续构建并传播一种固化的“理想美”模板。个体在无形中接纳了这一标准,并据此进行自我衡量[2]。与此同时,广告、影视、社交媒体以及家庭和朋友等,都在反复传递女性的“瘦理想”和男性的“肌肉理想”这一种性别分明的身体标准。这些无处不在的信息,共同塑造了我们对于自身体型的审美认知[3]。在此社会化过程中,个体

会将这些标准内化为自我评价的尺度[4], 当个体感知到自己的实际外貌与这个内化的“理想化模板”存在偏差时, 便会引发负面情绪, 具体表现为外貌焦虑、社交焦虑及过度关注外貌等症状[5]。Cash 等人对 1980 年代至 20 世纪末的大学生身体意象研究进行了整合分析, 结果表明身体不满意现象在大学生中不仅普遍存在, 而且程度日益加剧[6]。值得注意的是, 在数字媒介时代, 图像处理技术的普及使得社交平台上大量经过数字化修饰的身体形象涌现。这已成为加剧社会比较(social comparison)与身体羞耻感(body shame)的关键风险因素。

3.2. 客体化理论

客体化理论(Objectification Theory)由 Fredrickson 和 Roberts 系统提出, 该理论认为, 社会文化长期将女性身体物化为“被观看客体”, 导致身处此环境中的女性内化出第三视角即从观察者视角来审视自己, 并且高自我客体化个体对身体外貌表现出更强的关注度, 这使其身体意象更易受风险因素影响[7]。为验证该理论, Fredrickson 等人通过实验研究发现, 当女性处于身体暴露程度高且易受关注的情境(如穿着泳装)时, 其身体羞耻感显著增强, 这种羞耻感常体现为“我希望隐形”等身体暴露焦虑。研究进一步揭示, 增强的羞耻感不仅会引发饮食抑制行为, 而且情境诱发的持续自我关注会大量占用认知资源, 导致个体在数学等需要较高认知能力的任务上表现下降[8]。

我国学者孙青青等人在本土化的研究中也验证了该理论[9]。日常生活中, 女性频繁遭遇身体评论、打量、凝视等性客体化经历, 这些经历会强化她们对身体状态的监控, 并诱发身体羞耻、外貌焦虑及身体不满等问题[10]。姚良爽等人的研究进一步揭示, 自我客体化不仅能预测限制性饮食行为, 还可能提升整形意愿, 从而引发一系列身心健康风险[11]。

3.3. 社会比较理论

社会比较理论由 Festinger 提出, 该理论阐明个体倾向于通过与他人比较来衡量自身价值。在外貌领域, 比较类型及其心理效应存在显著差异[12]。上行比较是指个体与更具吸引力的他人进行比较, 例如明星、网红等公众人物。这类比较往往使个体的自我评价降低, 进而引发焦虑情绪[13]。个体在面对这些理想化的外貌形象时, 容易陷入自我怀疑, 对自身外貌产生不满, 影响心理健康与自我认知的稳定性。而下行比较是指个体与外貌吸引力低于自己的人进行比较, 短期内可能带来相对优越感, 提升自信心[14]。然而, 这种积极影响具有短暂性, 在更长的时间跨度内, 上行比较的影响仍占据主导地位, 个体依然容易受到更具吸引力的他人信息的冲击, 导致自我评价再次出现波动[15]。

Fardouly 等人的研究为这一理论提供了有力实证支持。实验发现, 女性在浏览 Facebook 上他人修饰后的照片后, 身体不满情绪显著增加, 表明社交媒体环境中上行比较对个体心理状态的潜在危害[16]。在当今社交媒体时代, Instagram 等平台通过算法向用户推送“完美形象”进一步增加了个体进行上行比较的频率和强度[17]。这种信息传播模式迫使用户在虚拟社交空间中不断与理想化形象对比, 进而对个体的自我价值感和心理适应产生复杂的消极影响[18]。

4. 外貌焦虑的测量工具

Dion 等人(1990)编制的外貌焦虑量表简版(Appearance Anxiety Scale-Brief Version, AAS-BV) [19], 我国研究者孙青青对该量表进行了翻译和修订, 是目前我国广泛应用的测量工具, 该量表包含 14 个条目, 旨在评估个体对外观的担忧程度, 采用 5 点计分法, 从 1 代表“从不”, 5 代表“几乎总是”, 总分越高, 表明外貌焦虑越严重[20]。

Hart 等人编制的《社交外貌焦虑量表》(Social Appearance Anxiety Scale, SAAS)。该量表具有单维度

结构, 包含 16 个条目, 主要用于测量个体在社交情境中因外貌因素所引发的焦虑情绪, 例如“我担心别人不喜欢我的长相”这类情况。量表采用 5 点计分法, 其中 1 代表“完全不符合”, 5 代表“完全符合”, 第 1 题为反向计分, 以总平均分作为外貌焦虑量表的得分, 总分越高则表明个体的外貌焦虑程度越强[21]。

我国学者孔珊珊等人编制了《女大学生外表管理行为量表》, 该量表具有言行举止、妆容和服饰发型三个维度, 包含 19 个条目, 采用 5 级计分法, 得分越高表明外貌焦虑越强。同时, 该量表首次针对中国女大学生建立了外表管理行为的测量工具, 突破了国外研究局限于体重控制、整容等单一维度的局限, 将“言行举止”纳入评估体系[22]。

罗晓红等人编制《青年外表焦虑量表》, 该量表具有容貌焦虑、身材焦虑、皮肤焦虑和行为投入四个维度, 包含 25 个条目, 采用 7 级计分法, 其中 1 代表“非常不同意”, 7 代表“非常同意”。此量表是首个国内系统测量青年外表焦虑的多维工具, 鉴于大学生属于青年群体的组成部分, 因此该量表在大学生群体中具有良好的代表性[23]。

5. 影响外貌焦虑的因素

5.1. 社会因素

社会文化理论揭示, 社会文化价值观不仅影响个体的价值观和行为, 还主导着个体对自我形象以及他人看法的理解。社会文化对外表的推崇程度直接左右着个体对外表的重视程度。Thompson 在 1999 年提出的社会文化理论模型中指出, 身体意象的社会文化影响源主要来自家庭、同伴和媒体[2]。这三个因素传递社会文化信息, 个体通过这些载体感受到社会文化压力[24]。个体内化这些社会文化标准后, 容易形成消极的身体意象, 进而引发外貌焦虑。Morrison 的研究突出了这一内化现象, 比如媒体传播的“理想瘦”标准就是在女性群体中的广泛内化[25]。媒介为了吸引注意力和增强用户黏性, 不断宣扬“美即正义”“没有丑女人, 只有懒女人”等观念。它们通过选用高颜值代言人、展示化妆或整容的“蜕变”效果、推广标准化化妆流程等方式, 塑造审美潮流, 并将外貌焦虑传递给受众。在资本运作下, “外貌”的标准被不断拓宽, 其审美规范也从女性群体逐渐蔓延至男性群体[26]。同时, 在消费主义思潮的影响下, 媒介利用舆论来提升时尚内容的可信度, 进而营造其存在的必然性与合理性[27]。

Boursier 等人对青少年的研究表明, 男孩的外貌焦虑正向预测其社交媒体使用强度; 然而, 女孩即使外貌焦虑水平较高, 其社交媒体使用频率却不受此影响[28]。Cohen 等人也同样发现以外貌导向对社交媒体的使用与负面身体意象呈显著正相关: 即个体在社交媒体上参与外貌相关活动越多, 越容易产生外貌焦虑[29] [30]。

研究发现, 个体的社会媒介接触程度与外貌相关的社会比较行为呈显著相关[31]。Monro 和 Huon 针对女大学生的研究发现, 暴露在媒体描绘的理想化形象中会导致个体对身体产生羞耻感并加剧外貌焦虑[32]。具体而言, 女性群体使用视觉导向型社交媒体平台更容易引发外观上的社会比较[33]。相较于传统媒体, 受众普遍认为社交媒体呈现的审美标准更贴近现实生活, 因此其影响力也更为显著[34]。在平台高审美标准的驱动下, 用户倾向于投入更多时间和精力经营个人在线形象[35]。这种持续的自我展示行为, 反过来又进一步加剧了用户的外貌间的上行比较[36]。

5.2. 人际关系因素

Thompson 提出的社会文化理论模型指出, 家庭、同伴和媒体是影响身体意象的主要社会文化来源。这三类主体通过传递特定的社会文化信息, 成为个体感知并内化相关社会压力的渠道。

随着子女年龄增长, 父母可能对其体重、身高或外貌表现出担忧或负面评价[37]。这些言行会让孩子感知到来自父母的外表压力与焦虑, 但父母自身可能并未意识到这些评价正对其子女的身体意象(body

image)造成冲击[38]。此外, 父母对子女外貌的评价与期望, 以及亲友的评论与攀比, 均会显著影响孩子的自尊与自信发展。值得注意的是, 部分父母会将自身价值观(如过度强调外表重要性)强加于子女, 这类言论会深刻影响孩子的自我认知与价值观形成。

大学生在人际交往中普遍重视自身外表在同伴群体中的接纳度。同伴反馈是影响其外貌焦虑的关键因素, 尤其是针对外貌的负面评价。例如, 来自同伴的外貌嘲讽会显著加剧大学生对外表的过度关注与不满[37]。此外, 一纵向研究表明, 青少年时期遭遇的同伴外貌嘲笑, 能显著预测成年后的消极身体意象及不良饮食习惯[39]。

5.3. 个人因素

大学生正处于社会化的关键阶段, 在人际交往中对自我形象高度关注, 其高水平的自我身体监视易引发强烈外貌焦虑。同时, 信息化时代下, 大众媒体普遍传递的性客体化信息深刻影响大学生对身体特征的关注, 诱发自我客体化, 进而加剧外貌焦虑[40]。自尊对大学生外貌焦虑的影响体现在自尊的不同维度、稳定性、内外源性 & 领域特异性上, 身体自尊、外源性自尊、自尊不稳定及外表领域自尊低的大学生外貌焦虑程度相对更高。在此阶段, 大学生对自身身体进行习惯性与持续性的监视, 并将其与理想社会标准进行比较。由此产生的落差不仅降低其身体形象评价, 还可能延伸至对整体自我价值的贬低, 导致自尊水平下降。而低自尊个体通常伴随更高的焦虑体验。实证研究表明, 大学生的自尊水平能显著负向预测其一般焦虑及社交焦虑水平; 相反, 作为“焦虑的缓冲器”, 高自尊可有效降低个体的外貌焦虑[41]-[43]。

我国研究者米亚平等发现, 女大学生的外表完美主义可通过负面评价恐惧这一中介路径, 间接导致社交外貌焦虑[44]。王新宇等人进一步指出, 多维度完美主义中, 消极维度(如对错误的担忧、行动疑虑)通过降低自尊间接增加焦虑, 而积极维度(如条理组织化)虽能通过提升自尊缓解焦虑, 但在审美不确定的社会环境中可能因“主流审美突变”直接引发短暂焦虑[45]。

6. 总结

综上所述, 大学生外貌焦虑是多种因素共同作用的结果。社会文化通过家庭、同伴和媒体等渠道传播固化的“理想美”标准, 促使个体内化这些标准并进行自我衡量, 当感知现实与理想存在差距时即引发焦虑。客体化理论揭示了社会将身体(尤其是女性身体)物化观看, 导致个体内化“观察者视角”进行持续的自我身体监视, 进而诱发羞耻感与焦虑。社会比较理论, 特别是与“上行目标”(如社交媒体上的理想化形象)的比较, 是引发和加剧外貌焦虑的关键心理机制。测量工具的发展为评估该现象提供了有效手段。影响因素研究表明, 社会文化价值观与媒介环境、家庭评价与同伴压力、以及个体的自我客体化倾向、低自尊水平和完美主义人格特质均显著预测了大学生外貌焦虑的水平。理解这些多层次的交互影响机制, 是制定有效干预策略的基础。

7. 未来展望

外貌焦虑作为现代社会普遍存在的心理问题, 其研究已从单一理论视角逐步向多维度、跨学科方向发展。随着人工智能、大数据和自然语言处理等技术的发展, 未来有望通过社交媒体行为分析、面部表情识别以及语音语调检测等非侵入式方法, 实现对外貌焦虑状态的实时监测与评估, 从而提升测量的客观性与生态效度。同时, 父母的审美态度、亲子沟通方式以及同伴的支持或排斥行为对青少年外貌焦虑的形成具有深远影响。未来研究可关注家庭系统中代际审美观念的传承与变异, 探讨其对子代外貌焦虑形成的长期作用机制。高自我客体化、低自尊及完美主义倾向已被证实是外貌焦虑的重要预测变量。因

此, 未来研究应聚焦于探索提升个体情绪调节能力、身体接纳水平及自我价值感的有效途径, 例如基于正念、认知重构和积极心理学等原理的干预策略。此外, 面对社交媒体加剧的审美压力, 需加强在青少年阶段的媒体素养教育, 提升其对图像修饰、滤镜效果和广告宣传的批判性思维能力, 以减少上行社会比较带来的负面影响。

因此, 应对普遍存在的外貌焦虑, 需要融合技术监测、家庭系统研究、个体心理干预以及媒体素养教育等多维路径。未来研究应持续深化对这些方面的探索, 以期构建更全面、有效的预防和干预体系, 帮助个体尤其是在青少年阶段建立积极的身体意象和健康的心理状态。

参考文献

- [1] 张红红, 李丹, 王葵. 外貌焦虑: 概念与测量[J]. 教育生物学杂志, 2025, 13(2): 140-148.
- [2] Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M.N., et al. (1999) Exacting Beauty: Theory Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance. American Psychological Association.
- [3] Frederick, D.A., Tylka, T.L., Rodgers, R.F., Pennesi, J., Convertino, L., Parent, M.C., et al. (2022) Pathways from Sociocultural and Objectification Constructs to Body Satisfaction among Women: The U.S. Body Project I. *Body Image*, **41**, 195-208. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.001>
- [4] Stice, E. and Shaw, H.E. (2002) Role of Body Dissatisfaction in the Onset and Maintenance of Eating Pathology: A Synthesis of Research Findings. *Journal of Psychosomatic Research*, **53**, 985-993. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00488-9)
- [5] Tiggemann, M. and Slater, A. (2013) NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, **46**, 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- [6] Cash, T.F. (2005) The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: Searching for Constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **12**, 438-442. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpi055>
- [7] Fredrickson, B.L. and Roberts, T. (1997) Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, **21**, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- [8] Fredrickson, B.L., Roberts, T., Noll, S.M., Quinn, D.M. and Twenge, J.M. (1998) That Swimsuit Becomes You: Sex Differences in Self-Objectification, Restrained Eating, and Math Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 269-284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269>
- [9] 孙青青, 郑丽军, 郑涌. 性客体化与女性自我客体化[J]. 心理科学进展, 2013, 21(10): 1794.
- [10] Tiggemann, M. and Kuring, J.K. (2004) The Role of Body Objectification in Disordered Eating and Depressed Mood. *British Journal of Clinical Psychology*, **43**, 299-311. <https://doi.org/10.1348/0144665031752925>
- [11] 姚良爽, 连师磊, 柴唤友, 等. 自我客体化对女大学生限制性饮食行为的影响: 一个有调节的中介模型[J]. 心理科学, 2018, 41(3): 639-645.
- [12] Festinger, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, **7**, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- [13] Perloff, R.M. (2014) Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, **71**, 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- [14] Murnen, S.K., Smolak, L., Mills, J.A. and Good, L. (2003) Thin, Sexy Women and Strong, Muscular Men: Grade-School Children's Responses to Objectified Images of Women and Men. *Sex Roles*, **49**, 427-437. <https://doi.org/10.1023/a:1025868320206>
- [15] Vandenbosch, L. and Eggermont, S. (2012) Understanding Sexual Objectification: A Comprehensive Approach toward Media Exposure and Girls' Internalization of Beauty Ideals, Self-Objectification, and Body Surveillance. *Journal of Communication*, **62**, 869-887. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01667.x>
- [16] Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R. and Halliwell, E. (2015) Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, **13**, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- [17] Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. and Anschutz, D. (2016) Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, **21**, 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- [18] Tiggemann, M. and Anderberg, I. (2019) Social Media Is Not Real: The Effect of 'Instagram vs Reality' Images on

- Women's Social Comparison and Body Image. *New Media & Society*, **22**, 2183-2199.
<https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- [19] Dion, K.L., Dion, K.K. and Keelan, J.P. (1990) Appearance Anxiety as a Dimension of Social-Evaluative Anxiety: Exploring the Ugly Duckling Syndrome. *Contemporary Social Psychology*, **14**, 220-224.
- [20] 孙青青. 性客体化与自我客体化: 模型检验与机制探析[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2016.
- [21] Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C. and Heimberg, R.G. (2008) Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, **15**, 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- [22] 孔姗姗, 杨宏飞. 女大学生外表管理行为量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(6): 702-704, 711.
- [23] 罗晓红, 邹静欣, 袁慧灵, 等. 青年外表焦虑量表的效度和信度[J]. 中国心理卫生杂志, 2023, 37(5): 435-441.
- [24] 张林, 周盈英. 关于西方身体意象研究的理论述评[J]. 宁波大学学报: 人文科学版, 2011, 24(5): 122-126.
- [25] Morrison, T.G., Kalin, R. and Morrison, M.A. (2004) Body-Image Evaluation and Body-Image Investment among Adolescents: A Test of Sociocultural and Social Comparison Theories. *Adolescence*, **39**, 571-592.
- [26] 张淑华, 陈婷. 青年群体容貌焦虑的媒介感知调查及其现实影响力研究——基于个人信息处理基模的分析[J]. 新闻爱好者, 2022(4): 15-19.
- [27] 苏状, 陈中雨. 试论时尚传播中的媒介功能——以新媒介技术下的网络时尚传播为例[J]. 新闻爱好者, 2014(6): 36-41.
- [28] Boursier, V., Gioia, F. and Griffiths, M.D. (2020) Do Selfie-Expectancies and Social Appearance Anxiety Predict Adolescents' Problematic Social Media Use? *Computers in Human Behavior*, **110**, Article ID: 106395.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- [29] Cohen, R., Newton-John, T. and Slater, A. (2017) The Relationship between Facebook and Instagram Appearance-Focused Activities and Body Image Concerns in Young Women. *Body Image*, **23**, 183-187.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- [30] 闫格. 社交媒体使用对负面身体意象的影响——自我价值感权变和上行社会比较的链式中介作用[J]. 心理科学进展, 2024(14): 142.
- [31] 李韬, 王涵洱, 冯贺霞. 青少年社交媒体暴露与容貌焦虑及媒介健康素养关系的研究进展[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(11): 1663-1667.
- [32] Monro, F. and Huon, G. (2005) Media-Portrayed Idealized Images, Body Shame, and Appearance Anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, **38**, 85-90. <https://doi.org/10.1002/eat.20153>
- [33] Engeln, R., Loach, R., Imundo, M.N. and Zola, A. (2020) Compared to Facebook, Instagram Use Causes More Appearance Comparison and Lower Body Satisfaction in College Women. *Body Image*, **34**, 38-45.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>
- [34] Fardouly, J. and Vartanian, L.R. (2016) Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, **9**, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- [35] McComb, S.E. and Mills, J.S. (2022) The Effect of Physical Appearance Perfectionism and Social Comparison to Thin-, Slim-Thick-, and Fit-Ideal Instagram Imagery on Young Women's Body Image. *Body Image*, **40**, 165-175.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.003>
- [36] Chou, H.G. and Edge, N. (2012) "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **15**, 117-121.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- [37] 胡玉红, 符明弘. 大学生外表焦虑的影响因素及对策[J]. 校园心理, 2022, 20(1): 70-74.
- [38] Schaefer, M.K. and Blodgett Salafia, E.H. (2014) The Connection of Teasing by Parents, Siblings, and Peers with Girls' Body Dissatisfaction and Boys' Drive for Muscularity: The Role of Social Comparison as a Mediator. *Eating Behaviors*, **15**, 599-608. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.018>
- [39] Puhl, R.M., Wall, M.M., Chen, C., Bryn Austin, S., Eisenberg, M.E. and Neumark-Sztainer, D. (2017) Experiences of Weight Teasing in Adolescence and Weight-Related Outcomes in Adulthood: A 15-Year Longitudinal Study. *Preventive Medicine*, **100**, 173-179. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.023>
- [40] 唐文清, 许小雪, 刘延云. 大学生自尊在自我客体化与外表焦虑间的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(7): 1105-1109.
- [41] 薛松, 李永鑫. 大学新生的集体自尊, 个体自尊与抑郁, 焦虑的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(6): 612-613.
- [42] 钟佑洁, 张进辅. 大学生评价恐惧在自尊与社交焦虑间的中介效应分析[J]. 心理发展与教育, 2011, 27(5): 506-

512.

- [43] 刘广增, 潘彦谷, 李卫卫, 等. 自尊对青少年社交焦虑的影响: 自我概念清晰性的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 151-154.
- [44] 米亚平, 张守臣. 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[J]. 心理技术与应用, 2018, 6(1): 42-46.
- [45] 王新宇, 孙雷, 李亚茹, 张俊馨, 种晓秦. 大学生多维度完美主义与社交外表焦虑的关系: 自尊的中介作用[J]. 心理月刊, 2025, 20(5): 81-84, 113.