

# 社交媒体与个体限制性饮食中的心理学

王雨欣

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2026年3月2日; 录用日期: 2026年4月21日; 发布日期: 2026年4月30日

## 摘要

社交媒体自出现以来就受到人们的欢迎, 给生活带来了极大的便利, 但社交媒体的使用也对个体的饮食行为产生了不良的影响, 其影响路径主要包括三条: 特质自我客体化作为独立中介机制、身体羞耻作为独立中介, 以及二者构成的链式中介。具体而言, 自我客体化通过社会比较、理想美内化和性化享受影响饮食, 而身体羞耻感则可能是基于功能主义、认知归因和目标相关这三个机制。未来研究可进一步挖掘当下流行的社交媒体(如微博、抖音、小红书)的作用以及通过实证研究来支持身体羞耻感作用机制的理论观点。

## 关键词

社交媒体, 自我客体化, 身体羞耻感, 作用机制

# Psychology in Social Media and Individual Restricted Diets

Yuxin Wang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: March 2, 2026; accepted: April 21, 2026; published: April 30, 2026

## Abstract

Social media has been popular since its emergence and has brought great convenience to people's lives. However, the use of social media has also had adverse effects on individuals' dietary behaviors. The pathways of these effects mainly include three: trait self-objectification as an independent mediating mechanism, body shame as an independent mediator, and the chain mediation formed by the two. Specifically, self-objectification affects diet through social comparison, internalization of ideal beauty, and sexual enjoyment, while body shame may be based on functionalism, cognitive attribution, and goal-relatedness. Future research can further explore the role of currently popular social

media (such as Weibo, Douyin, and Xiaohongshu) and support the theoretical viewpoints on the mechanism of body shame through empirical research.

## Keywords

Social Media, Self-Objectification, Body Shame, Mechanism of Action

Copyright © 2026 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

自出现以来, 社交媒体的使用时长和频繁程度就在青少年中呈指数级增长[1]。如今, 包含共享图像或视频的高度可视化的社交媒体平台更是受到了青少年的高度喜爱, 例如微博和抖音, 它们允许发布者对照片进行编辑、过滤、发布、共享和标记。与此同时, 这些社交媒体中也不断涌现出关于理想化身材外表的热门词汇, 而这些词汇使得个体对自我外表的感知受到影响。在此社会文化背景下, 越来越多的个体开始采取各种策略管理身体, 其中, 一种常用的策略就是限制性饮食, 即一种持续性地、有意识地对热量摄入进行控制的行为[2]。尽管适度的限制可能带来体重管理等积极结果, 但极端化的限制行为容易引发暴食等进食障碍[3] [4]。

现有研究表明, 限制性饮食的影响因素涉及生物、社会文化、家庭及个体心理等多个层面[5] [6], 值得注意的是, 作为当代社会文化信息核心载体的社交媒体, 其对个体饮食行为的塑造作用尤为突出[7]。研究方法主要为横断面问卷调查, 其结论虽一致强调了社交媒体的重要影响, 但在效应大小和具体路径上存在异质性, 这种差异可能与研究人群和平台类型有关。例如, Sharma 和 Vidal 的研究以西方人群为样本发现高度可视化的社交媒体的使用与身体意象问题和饮食失调行为有关[8]。同时, 有研究以处于青春期的个体为样本发现青春期和高度可视化社交媒体的使用的这种交互会影响进食障碍的患病率和治疗, 因为青春期的关键发育期的特点是个体越来越关注身体形象, 这与自我和社会价值有关, 并受到体重和体型的影响[9]。

综上, 探讨个体的社交媒体使用与限制性饮食的关系及其机制和已有干预方法是很有必要的, 厘清其影响路径与心理机制, 以期对未来设计针对性的心理干预方案提供参与依据。目前, 关于社交媒体对个体饮食行为的研究有很多, 但还缺乏系统性的文献回顾。本文拟对有关社交媒体与个体限制性饮食行为的理论和实证研究进行系统的梳理, 为该领域的进一步深入研究提供参考和依据。本文中的社交媒体主要指允许用户生成、分享和互动基于图像或视频内容的高度可视化平台(如中国的微博、抖音、小红书; 国际的 Instagram、TikTok、Pinterest), 以区别于早期的文字或综合型社交网络, 因其更直接、高频地传递与身体形象相关的视觉信息。同时, 本文关注的是病理性的限制性饮食行为, 即构成进食障碍核心症状之一, 伴有强迫观念和功能障碍。本文首先回顾了社交媒体是如何影响人的饮食行为的, 梳理了其中的作用机制, 最后对未来的研究进行了展望。

## 2. 社交媒体影响个体限制性饮食的路径

虽然影响个体饮食行为的因素有很多, 但是, 近年来, 越来越多的学者开始关注社交媒体在个体饮食行为中的作用[10] [11]。针对美国 19~32 岁青年的研究发现, 社交媒体平台的参与数量与使用频率均与饮食问题存在关联[12]; Turner 和 Lefevre 以 Instagram 为研究对象, 证实平台使用频率与时长可有效预

测个体的厌食症倾向[13]。不仅如此,成年人电视观看行为与限制性饮食的相关性,以及媒体中身体外表信息搜索行为与限制性饮食、神经性贪食症的关联,也均得到实证验证[14][15]。国内针对1032名大学生的问卷调查也显示,媒体内化压力与限制性饮食呈显著正相关[16]。那么,社交媒体是通过怎样的路来影响个体的饮食行为,或者说怎样使个体出现限制性饮食的呢?通过梳理现有文献可知,社交媒体主要通过三条路径影响个体限制性饮食行为,三条路径相互独立又彼此关联,共同构成了社交媒体对饮食行为的影响体系。这三条路径分别是特质自我客体化的单独中介作用、身体羞耻的单独中介作用、特质自我客体化和身体羞耻的链式中介作用。

## 2.1. 自我客体化的单独中介作用

客体化理论由 Fredrickson 和 Roberts 于 1997 年首次提出并完善,该理论是用以描述并批判社会文化(尤其是视觉媒体)中将人的身体主要视为可被观看、评价与消费的客体的倾向。这种视角转变会导致个体(尤其女性)从主体(体验自身的内心感受)异化为客体(关注自己的身体在他人眼中的形象)[17]。过度的自我客体化会使个体十分关注自己的外表并在意外界的评价,进而产生消极情绪,这种情绪会进一步干扰日常行为习惯,引发不健康的行为选择,最终形成恶性循环。

社交媒体是诱发自我客体化的关键环境因素,其传播内容常将个体价值与外表吸引力直接挂钩,强化“外貌即资本”或“外貌至上”(Lookism)的社会迷思[18]。多项研究表明,9~19岁学生群体中,频繁接触理想化媒体内容(含静态图像、动态视频、网络游戏等)的个体,自我客体化程度显著高于同龄人[19]。Knauss 等人的研究也发现,媒体接触带来的压力会使瑞士青春期学生内化理想身体标准,进而引发自我客体化,并形成对自身外表的消极评价[20]。值得注意的是,相较于单纯接触媒体,个体对媒体中性客体化信息的内化,会引发更显著的心理问题[21]。Vandenbosch 和 Eggermont 证实,客体化信息的内化会促使个体进行身体监视,进而影响其自我价值感知。此后该研究团队进一步提出自我客体化的完整过程:个体先接触并内化理想外表标准,随后形成“外表美优于身体能力”的认知,最终引发持续的身体监视行为,而这一过程也将自我客体化定义为一种具体的行为表现[22][23]。

高自我客体化水平会引发一系列负面行为后果,其中就包括不健康的饮食行为。Baceviciene 等人发现,高自我客体化个体更易出现频繁节食、不吃早餐等不健康饮食习惯,同时吸烟、饮酒等行为的发生概率也显著升高[24]。Tiggemann 和 Williams 的研究显示,自我客体化会使体型偏瘦的女性产生“自身肥胖”的错误认知,进而增加饮食失调的风险[25]。男性也会关注、担忧自己的外表,甚至存在过度追求肌肉身材的现象,尽管男性的自我客体化水平整体低于女性[26]。Dakanalis 等人对14岁左右初中生开展的3年追踪研究发现,媒体内化可预测一年后的自我客体化水平,而自我客体化又能进一步预测后续因负面身体感受引发的限制性饮食与暴饮暴食行为[27]。

上述研究均证实,自我客体化是社交媒体影响个体限制性饮食的重要单独中介变量,媒体使用通过提升个体自我客体化水平,进而诱发限制性饮食等不健康饮食行为。

## 2.2. 身体羞耻的单独中介作用

现代社会对外貌与身材的标准日趋严苛,使个体普遍产生容貌焦虑与身材焦虑,并由此引发一系列身心问题。已有研究表明,身体羞耻对个体心理健康具有显著负面影响,尤其在饮食行为方面表现突出。当个体以客体化视角看待自身身体时,更容易产生身体羞耻感,并可能通过异常饮食行为追求瘦身效果,以此缓解负面情绪[28]。

根据 Thompson 等提出的三重影响模型,不切实际的理想外表标准及不健康体重控制压力,主要通过家庭、同伴、媒体三条路径传播[29],其中媒体是影响个体,尤其是年轻女性的重要路径[30]。实验研

究证实,暴露于宣扬“瘦理想”的媒体图片与音乐视频中,会显著提升女性的身体羞耻感与身体歧视水平,且这一效应在自卑女性群体中更为明显[31][32]。个体对社交媒体的使用动机与使用程度均会影响自身对身体的满意度,引起身体羞耻感。例如,频繁接触高度视觉化平台的图片与视频的个体会对社会理想外表产生消极态度,并引发相应的不良行为反应[33]。同样,宋素红和朱雅琪的研究也表明,个体对媒体所说的理想外表的内化程度越高,其对自我外貌与自我价值的评价则越低[34]。

身体羞耻感会推动个体采取一系列改善外表的行为,而这些行为往往以损害健康为代价,饮食行为的改变便是其中之一[35],严重时还会引发明显的饮食失调症状[36]。刘彤鸥等人以武汉、长春高校大学生为研究对象,发现身体满意度与大学生减肥瘦身的意向及行为呈显著负相关[37]。Yong 等人对湖南两所大学的研究也发现,高估自身体重或对身体持消极态度的大学生,其限制性饮食水平显著更高[38]。

综合来看,使用媒体会使个体的身体羞耻感增加,进而推动限制性饮食行为的发生,身体羞耻感在社交媒体与限制性饮食之间发挥着单独中介作用。

### 2.3. 自我客体化和身体羞耻的链式中介作用

自我客体化除了直接导致饮食失调,还能导致身体羞耻[17]。现有研究已证实,媒体性客体化引发的自我客体化,会显著增强个体的身体羞耻感。黄明明等人则以女大学生为研究对象,研究结果表明自我客体化水平越高,个体对身体监视投入的注意力越多,从而更容易感知到自身与社会理想美之间存在的差距,引发身体意象失调,并且在使用媒体时更能捕捉到其中有关于外貌的信息,最终加剧媒体性客体化对身体羞耻感的影响[39][40]。Harrison 和 Fredrickson 的研究发现,自我客体化能够通过身体羞耻和外表焦虑,预测 10~19 岁中学女生后续的饮食失调症状[41];国内学者耿燕也证实,自我客体化会在身体羞耻感的中介作用下,影响大学生的异常饮食行为[42]。

上述研究均表明,社交媒体引发的自我客体化会进一步诱发个体的身体羞耻感,二者形成链式中介,共同推动限制性饮食等不健康饮食行为的发生。

## 3. 社交媒体影响个体限制性饮食的作用机制

### 3.1. 基于自我客体化的机制

#### 3.1.1. 社会比较

社会比较理论指出,个体倾向于通过与参考群体的比较来评估自我[43]。个体在社交媒体上展现的是理想自我而不是真实自我,发布内容大多都是为了突出自身的积极方面,具有明显的策略性与控制性[44],这使得高度可视化的社交媒体构建了一个充满理想化“标准”的比较场域。个体频繁浏览经过修饰的“完美”形象,从而引发自动化向上的社会比较,然后产生负面自我评估以及消极情绪体验,为缓解这种不适,个体可能将控制饮食作为重建控制感和自我价值感的捷径[45]。

社会比较在社交媒体与自我客体化之间发挥着重要作用,厚富元以女大学生为被试的研究发现,向上比较的水平越高,个体就更在意自身的外貌和身材,自我客体化水平也就更高[46]。自我客体化会促使个体持续将自身外表与社会审美标准进行对比,而社会比较的过程又会进一步引发对自我或他人的客体化,形成“客体化循环”[47]。由此可见,社会比较不仅会引发自我客体化,进而导致个体的面部不满[48];同时,自我客体化也会推动个体进行更多的社会比较,进而诱发限制性饮食行为[49]。

#### 3.1.2. 理想美内化

Thompson 将理想美内化定义为个体对社会身材与外貌标准的认可程度,以及将其作为自身追求目标的心理倾向[50]。Vandenbosch 和 Eggermont 认为,理想美内化是自我客体化的开端,因为女性接触性客体化信息后,只有将媒体中宣传的审美标准内化于心,才会监控自身外貌和身材,并以外表来评判自我

价值，最终形成自我客体化[22] [51]。简言之，理想美内化程度越高的女性，越认为“外貌 = 价值”，对社会文化中的刻板审美标准接受度也更高。

有大量研究表明理想美内化在社交媒体与自我客体化之间起中介作用。王雅琴等人发现，女性长期身处于时尚媒体环境中，会逐渐内化其中的审美标准，进而引发身体监控与自我客体化，这一结论在青春期前女孩与青春期男孩的研究中均得到验证[31] [52] [53]。马雨欣等人进一步指出，个体内化媒体中的审美标准后，会因自我客体化而更在意自己的外貌和身材，进而采取限制性饮食[54]；而杨琳琳等人则认为，理想美内化可直接预测限制性饮食行为，自我客体化在二者之间发挥中介作用[55]。

### 3.1.3. 性化享受

Liss 等人将性化享受定义为：个体享受异性对自身的“性注意”，对他人将自己视为客体不产生排斥，甚至主动寻求并体验这种关注的主观感受[56]。然而，在客体化理论框架下，这种“享受”可能体现了女性生存策略的复杂性：既可能包含一定的主体性体验，也可能混杂着对男性凝视的内化和策略性妥协(如通过迎合主流审美获取社交资本)。因此，理解此概念应警惕将其视为完全自主、简单的“愉悦”，需考量结构性压力下能动性的辩证关系。Collins 等人的研究发现，女性普遍认为自身的性感程度与吸引力呈正相关，而他人评价女性时，也会将身材特征与性感程度作为重要参考[57]。

Liss 等人提出，喜欢被性化的女性，为在他人面前展现自身的性感特征，会以更强的动机从观察者视角进行身体监视，这意味着性化享受水平可正向预测女性的自我客体化倾向[56]。Tiggemann 等人的一项研究发现，肚皮舞演员和女大学生这两个群体之间的性化享受水平无显著差异，且均与自我客体化呈正相关，自我客体化水平则与个体的身体满意度呈负相关，而高水平的自我客体化会引发消极的身体意象[58]。

社交媒体为谈论外貌与身体提供了便利，女性更容易接收到外界对自身身体的评价，从而获得了更多性化的体验。Cato 和 Carpentier 的研究证实，媒体环境中的客体化信息越多，女大学生的性化享受水平越高[59]；易洪湖等人也进一步验证，性化享受水平在媒体性客体化与自我客体化之间起到中介的作用[60]。

综上，社交媒体可通过社会比较、理想美内化与性化享受三个机制，提升个体的自我客体化水平，进而对其饮食行为产生消极影响。其中，社会比较与理想美内化是个体接触媒体审美标准后最易产生的心理活动，二者可直接导致个体的身体不满意感，进而引发限制性饮食行为。

## 3.2. 基于身体羞耻感的机制

身体羞耻感作为社交媒体影响限制性饮食的重要中介，其产生与作用机制可通过功能主义、认知归因发展和目标相关三大理论进行阐释，三大理论从不同角度解析了身体羞耻感的起源、功能与作用逻辑，为理解其与限制性饮食的关联提供了理论框架。

### 3.2.1. 功能主义理论

功能主义理论核心强调情绪的适应功能，羞耻功能主义发展模型认为，羞耻感能够帮助个体维护自尊，[61]推动个体学习并遵守社会标准，以获得他人的接纳与认可。该模型指出，羞耻感具有行为调控功能，既能够让个体从内部进行自我管理，也能通过社会标准实现外部监管；同时，羞耻感还会激活个体的自我评价体系，推动自我认知的发展与完善。

### 3.2.2. 认知归因发展模型

Lewis M 提出的认知归因发展模型认为，羞耻感源于个体的自我评价过程，可分为外显羞耻和内隐羞耻两种类型[62]。其中，外显羞耻会伴随明显的自主神经反应和主观情绪体验，而内隐羞耻则处于个体

的意识层面之外，难以被直接感知。该模型结合归因理论指出，当个体将事件结果进行指向自我的消极归因时，便会产生羞耻感。个体产生羞耻感需满足三个核心条件：一是具备反省自我的意识；二是在成长过程中不断内化社会文化标准，以此评估自身并预测他人对自己的评价；三是将事件的消极结果归因于自身内部因素。该理论的独特之处在于，将个体的认知评价过程视为羞耻感产生的核心诱因。

### 3.2.3. 目标相关理论

目标相关理论最早由 Greenberg 等人提出，该理论认为，社交交往是所有生物的基本需求，伴随社会关系产生的情绪与情感，可被定义为基础情绪情感[63]。Nathanson 在该理论基础上进一步提出，羞耻感是社会关系受损的产物，当个体与他人的社会关系出现破裂时，便会产生羞耻感。同时，Nathanson 指出，羞耻感是个体生命早期即可直接体验的情感，早期个体以敌对方式对抗父母的愤怒、感受到他人期望的压力，或是经历事情失败时，均会引发羞耻感[64]。

总体而言，认知归因发展模型与目标相关理论主要解释了身体羞耻感的产生源头，而功能主义理论则聚焦于身体羞耻感的行为调控功能。从理论逻辑来看，个体的认知评价过程是羞耻感产生的核心，而羞耻感的适应功能又会推动个体通过行为调整缓解负面情绪，限制性饮食便是其中一种常见的行为选择。但目前关于这些理论的假设，尚未得到充足的实证研究支持，相关机制仍需进一步验证。

## 4. 研究展望

目前国内关于社交媒体与个体饮食行为的研究仍存在诸多不足，未来可从研究对象与研究方法两个方面进行深入探索，以完善该领域的研究体系，提升研究的实践价值。

第一，解构平台 - 算法 - 内容的交互生态及其长程效应。现有研究常将“社交媒体”视为黑箱，或笼统讨论平台类型。未来研究应更精细地解构平台的特定交互属性：例如，抖音基于强算法推荐的沉浸式“瀑布流”视觉轰炸，与小红书强调“真实体验”标签但同样内含大量软广告的笔记生态，可能通过不同的心理机制(瞬时快感/焦虑 vs.同辈压力下的模仿)驱动饮食行为。为此，建议引入计算传播学方法，大规模抓取与分析相关话题下的热门帖文、评论的语义网络和视觉元素，量化不同内容叙事(如“节食日记”vs“健康均衡饮食”)对用户参与度和后续检索行为的差异性影响。同时，当前结论大多源于横断面数据，为阐明因果和长程效应，亟需采用纵向追踪或生态瞬时评估法，结合功能近红外光谱等神经科学技术，探究当个体暴露于特定身体内容时，大脑奖赏回路与执行控制网络的即时神经反应，如何预测其未来一周内的限制性饮食行为变化。

第二，量化验证身体羞耻感的内在神经心理加工机制。本文梳理了功能主义、认知归因和目标相关等理论，但三者相互间的权重大小、发生序列及文化特异性尚无实证检验。例如，对集体主义文化下的中国青年，社会关系破裂(目标相关理论)触发的羞耻感，是否比失败归因于自身(认知归因模型)具有更强的心理动力？未来研究可设计精巧的实验室实验，通过范式操纵(如诱发社会排斥感 vs.任务失败感)，并即时测量神经内分泌指标(如皮质醇水平)，来精确验证不同羞耻感诱发路径的效能，及其对后续食物决策行为(可在实验室任务中测量)的影响。

此外，未来研究还可进一步拓展研究对象范围，打破当前以大学生、青少年为主要研究对象的局限，探究社交媒体对不同年龄、不同性别、不同职业群体限制性饮食行为的影响差异；同时，可结合交叉学科视角，融合心理学、社会学、传播学等多学科理论，更全面地解析社交媒体与限制性饮食的关联机制，为解决社交媒体环境下的饮食行为问题提供多元思路。

## 参考文献

- [1] Rodgers, R.F. (2015) The Relationship between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part II: An

- Integrated Theoretical Model. *Adolescent Research Review*, **1**, 121-137. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>
- [2] Weinbach, N., Keha, E., Leib, H. and Kalanthroff, E. (2020) The Influence of Response Inhibition Training on Food Consumption and Implicit Attitudes toward Food among Female Restrained Eaters. *Nutrients*, **12**, Article 3609. <https://doi.org/10.3390/nu12123609>
- [3] Hagerman, C.J., Stock, M.L., Beekman, J.B., Yeung, E.W. and Persky, S. (2021) The Ironic Effects of Dietary Restraint in Situations That Undermine Self-Regulation. *Eating Behaviors*, **43**, Article 101579. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101579>
- [4] Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J. and Eisenberg, M. (2006) Obesity, Disordered Eating, and Eating Disorders in a Longitudinal Study of Adolescents: How Do Dieters Fare 5 Years Later? *Journal of the American Dietetic Association*, **106**, 559-568. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.003>
- [5] Hinchliff, G.L.M., Kelly, A.B., Chan, G.C.K., Patton, G.C. and Williams, J. (2016) Risky Dieting Amongst Adolescent Girls: Associations with Family Relationship Problems and Depressed Mood. *Eating Behaviors*, **22**, 222-224. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.001>
- [6] Spadine, M. and Patterson, M.S. (2022) Social Influence on Fad Diet Use: A Systematic Literature Review. *Nutrition and Health*, **28**, 369-388. <https://doi.org/10.1177/02601060211072370>
- [7] Gamze, Y., Gülşah, K. and Semiha, Ö. (2022) The Association between Social Media Addiction and Orthorexia Nervosa, Eating Attitudes, and Body Image among Adolescents. *Eating and Weight Disorders*, **27**, 3725-3735.
- [8] Sharma, A. and Vidal, C. (2023) A Scoping Literature Review of the Associations between Highly Visual Social Media Use and Eating Disorders and Disordered Eating: A Changing Landscape. *Journal of Eating Disorders*, **11**, Article No. 170. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00898-6>
- [9] Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., et al. (2013) Maturation of the Adolescent Brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, **9**, 449-461. <https://doi.org/10.2147/ndt.s39776>
- [10] Ayyıldız, F. and Şahin, G. (2022) Effect of Social Media Addiction on Eating Behavior, Body Weight and Life Satisfaction during Pandemic Period. *British Food Journal*, **124**, 2980-2992. <https://doi.org/10.1108/bfj-01-2022-0018>
- [11] Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W. and Hebestreit, A. (2022) Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. *Advances in Nutrition*, **13**, 913-937. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac018>
- [12] Sidani, J.E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J. and Primack, B.A. (2016) The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, **116**, 1465-1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- [13] Turner, P.G. and Lefevre, C.E. (2017) Instagram Use Is Linked to Increased Symptoms of Orthorexia Nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, **22**, 277-284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- [14] Boothroyd, L.G., Jucker, J., Thornborrow, T., Jamieson, M.A., Burt, D.M., Barton, R.A., et al. (2016) Television Exposure Predicts Body Size Ideals in Rural Nicaragua. *British Journal of Psychology*, **107**, 752-767. <https://doi.org/10.1111/bjop.12184>
- [15] Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizińczyk, S. and Lipowska, M. (2020) Socio-Cultural Standards Promoted by the Mass Media as Predictors of Restrictive and Bulimic Behavior. *Frontiers in Psychiatry*, **11**, Article ID: 506. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00506>
- [16] Fu, T., Wang, J., Xu, S., Yu, J. and Sun, G. (2022) Media Internalized Pressure and Restrained Eating Behavior in College Students: The Multiple Mediating Effects of Body Esteem and Social Physique Anxiety. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article ID: 887124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887124>
- [17] 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>
- [18] Grower, P., Ward, L.M. and Trekels, J. (2019) Expanding Models Testing Media Contributions to Self-Sexualization. *Sage Open*, **9**, 1-14.
- [19] Vandenbosch, L., Driesmans, K., Trekels, J. and Eggermont, S. (2016) Sexualized Video Game Avatars and Self-Objectification in Adolescents: The Role of Gender Congruency and Activation Frequency. *Media Psychology*, **20**, 221-239. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1142380>
- [20] Knauss, C., Paxton, S.J. and Alsaker, F.D. (2008) Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media. *Sex Roles*, **59**, 633-643. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9474-7>
- [21] Rollero, C. (2016) Bringing Objectification into Social Relationships Research: Is Self-Objectification Harmful for

- Authenticity? *The Spanish Journal of Psychology*, **19**, E32. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.34>
- [22] 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>
- [23] Vandenbosch, L. and Eggermont, S. (2014) The Three-Step Process of Self-Objectification: Potential Implications for Adolescents' Body Consciousness during Sexual Activity. *Body Image*, **11**, 77-80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.10.005>
- [24] Baceviciene, M., Jankauskiene, R. and Trinkuniene, L. (2022) Associations between Self-Objectification and Lifestyle Habits in a Large Sample of Adolescents. *Children*, **9**, Article 1022. <https://doi.org/10.3390/children9071022>
- [25] Tiggemann, M. and Williams, E. (2011) The Role of Self-Objectification in Disordered Eating, Depressed Mood, and Sexual Functioning among Women. *Psychology of Women Quarterly*, **36**, 66-75. <https://doi.org/10.1177/0361684311420250>
- [26] Seekis, V., Bradley, G.L. and Duffy, A.L. (2021) Social Networking Sites and Men's Drive for Muscularity: Testing a Revised Objectification Model. *Psychology of Men & Masculinities*, **22**, 189-200. <https://doi.org/10.1037/men0000265>
- [27] Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M.A., et al. (2014) The Developmental Effects of Media-Ideal Internalization and Self-Objectification Processes on Adolescents' Negative Body-Feelings, Dietary Restriction, and Binge Eating. *European Child & Adolescent Psychiatry*, **24**, 997-1010. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0649-1>
- [28] Lamont, J.M. (2019) Effects of Body Shame on Poor Health Decisions: The Mediating Role of Body Responsiveness. *Current Psychology*, **40**, 5489-5498. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00528-y>
- [29] Thompson, J.K., Coovert, M.D. and Stormer, S.M. (1999) Body Image, Social Comparison, and Eating Disturbance: A Covariance Structure Modeling Investigation. *International Journal of Eating Disorders*, **26**, 43-51. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199907\)26:1<43::aid-eat6>3.0.co;2-r](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<43::aid-eat6>3.0.co;2-r)
- [30] Choukas-Bradley, S., Roberts, S.R., Maheux, A.J. and Nesi, J. (2022) The Perfect Storm: A Developmental-Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, **25**, 681-701. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- [31] Tiggemann, M. and Slater, A. (2003) Thin Ideals in Music Television: A Source of Social Comparison and Body Dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, **35**, 48-58. <https://doi.org/10.1002/eat.10214>
- [32] Mischner, I.H.S., van Schie, H.T., Wigboldus, D.H.J., van Baaren, R.B. and Engels, R.C.M.E. (2013) Thinking Big: The Effect of Sexually Objectifying Music Videos on Bodily Self-Perception in Young Women. *Body Image*, **10**, 26-34. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.08.004>
- [33] Stein, J., Krause, E. and Ohler, P. (2021) Every (Insta)Gram Counts? Applying Cultivation Theory to Explore the Effects of Instagram on Young Users' Body Image. *Psychology of Popular Media*, **10**, 87-97. <https://doi.org/10.1037/ppm0000268>
- [34] 宋素红, 朱雅琪. 社交媒体使用与女性负面身体意象的关系研究[J]. 当代传播, 2019(6): 29-34+38.
- [35] Mustapic, J., Marcinko, D. and Vargek, P. (2017) Body Shame and Disordered Eating in Adolescents. *Current Psychology*, **36**, 447-452. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9433-3>
- [36] Dias, B.S., Ferreira, C. and Trindade, I.A. (2020) Influence of Fears of Compassion on Body Image Shame and Disordered Eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, **25**, 99-106. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0523-0>
- [37] 刘彤鸥, 王加谋, 欧阳琴, 秦咏梅. 武汉市 4 所高校大学生减肥意向与身体满意度从众行为的关系研究[J]. 中国健康教育, 2019, 35(3): 208-211.
- [38] Yong, C., Liu, H., Yang, Q., Luo, J., Ouyang, Y., Sun, M., et al. (2021) The Relationship between Restrained Eating, Body Image, and Dietary Intake among University Students in China: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, **13**, Article 990. <https://doi.org/10.3390/nu13030990>
- [39] 黄明明, 赵守盈, 陈丽萍, 彭香萍, 金童林. 在线客体化经历对女大学生身体羞耻感的影响: 理想美内化与自我客体化的序列中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(3): 596-599.
- [40] 王玉慧, 谢笑春, 陈红, 雷雳. 女性身体意象失调: 社交网站的影响及作用机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(6): 1079-1082+1087.
- [41] Harrison, K. and Fredrickson, B.L. (2003) Women's Sports Media, Self-Objectification, and Mental Health in Black and White Adolescent Females. *Journal of Communication*, **53**, 216-232. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2003.tb02587.x>
- [42] 耿燕. 自我客体化与大学生进食行为问题: 内化和外化身体羞耻的多重中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020,

- 28(2): 364-368+417.
- [43] Festinger, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, **7**, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- [44] 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>
- [45] Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X. and He, J. (2016) Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions among Chinese Young Adults: The Mediating Role of Interpersonal Problems. *Computers in Human Behavior*, **55**, 856-866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- [46] 厚富元. 媒体信息对女大学生自我客体化的影响——以性化享受为中介[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2018.
- [47] Lindner, D., Tantleff-Dunn, S. and Jentsch, F. (2012) Social Comparison and the 'Circle of Objectification'. *Sex Roles*, **67**, 222-235. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0175-x>
- [48] Yang, J., Fardouly, J., Wang, Y. and Shi, W. (2020) Selfie-Viewing and Facial Dissatisfaction among Emerging Adults: A Moderated Mediation Model of Appearance Comparisons and Self-Objectification. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**, Article 672. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020672>
- [49] 赵云燕, 于荔, 连帅磊, 姚良爽, 孙晓军. 被动性社交网站使用与青少年体像烦恼的关系: 体像比较和体像自我差异的中介作用[J]. *心理发展与教育*, 2021, 37(1): 34-45.
- [50] Thompson, J.K. and Stice, E. (2001) Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, **10**, 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- [51] 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.
- [52] 王雅琴, 黄明明. 时尚媒体暴露对女大学生抑郁的影响: 理想美内化与自我客体化的链式中介效应[J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(4): 763-766+757.
- [53] Vandenberg, L. and Eggermont, S. (2013) Sexualization of Adolescent Boys: Media Exposure and Boys' Internalization of Appearance Ideals, Self-Objectification, and Body Surveillance. *Men and Masculinities*, **16**, 283-306. <https://doi.org/10.1177/1097184x13477866>
- [54] 马雨欣, 兰盈. 理想美内化对大学生限制性饮食的影响: 链式中介效应分析[J]. *中国健康心理学杂志*, 2022, 30(3): 436-440.
- [55] 杨琳琳, 王佳宁, 李琦, 赵思琦, 金童林. 媒体形象内化对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*, 2021, 44(1): 162-168.
- [56] Liss, M., Erchull, M.J. and Ramsey, L.R. (2011) Empowering or Oppressing? Development and Exploration of the Enjoyment of Sexualization Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **37**, 55-68. <https://doi.org/10.1177/0146167210386119>
- [57] Lerum, K., and Dworkin Shari, L. (2009) "Bad Girls Rule": An Interdisciplinary Feminist Commentary on the Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. *Journal of Sex Research*, **46**, 250-263. <https://doi.org/10.1080/00224490903079542>
- [58] Tiggemann, M., Coutts, E. and Clark, L. (2014) Belly Dance as an Embodying Activity?: A Test of the Embodiment Model of Positive Body Image. *Sex Roles*, **71**, 197-207. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0408-2>
- [59] Cato, M. and Carpentier, F.R.D. (2010) Conceptualizations of Female Empowerment and Enjoyment of Sexualized Characters in Reality Television. *Mass Communication and Society*, **13**, 270-288. <https://doi.org/10.1080/15205430903225589>
- [60] 易洪湖, 黄明明. 线上客体化经历对女大学生自我客体化的影响: 性化享受的中介与假想观众观念的调节作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(6): 1286-1289+1306.
- [61] Campos, J.J. (1996) The Functionalist Approach to Emotion: Implications for Emotional Development. *Infant Behavior and Development*, **19**, Article 154. [https://doi.org/10.1016/s0163-6383\(96\)90209-x](https://doi.org/10.1016/s0163-6383(96)90209-x)
- [62] Lewis, M. (1992) *Shame: The Exposed Self*. Free Press.
- [63] Greenberg, J.R. and Mitchell, S.A. (1983) *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjtk2xv6>
- [64] Nathanson, D.L. (2015) *The Many Faces of Shame*. Guilford.