

当代青年人容貌焦虑的成因及对策

王智宇

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年10月23日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月11日

摘要

容貌焦虑是一种心理问题, 指的是对自身外貌的过度担忧和不满的心理状态, 随着社会的发展和社交媒体的普及, 容貌焦虑已成为一个普遍存在的问题, 对青年人生活的方方面面都产生了不少的影响。本文从内部和外部两个方面分析了青年人产生容貌焦虑的原因, 总结出容貌焦虑对他们的生活的危害, 会产生健康问题、社交问题、学业和工作问题, 最后提出三条应对容貌焦虑的有效策略, 包括增强自我认同感、培养健康的生活方式和采取心理治疗。旨在帮助青年人更好地应对容貌焦虑问题, 提升自身的心理健康水平。

关键词

容貌焦虑, 成因, 对策

The Causes and Countermeasures of Contemporary Youth's Appearance Anxiety

Zhiyu Wang

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Oct. 23rd, 2023; accepted: Dec. 1st, 2023; published: Dec. 11th, 2023

Abstract

Appearance anxiety is a kind of psychological problem, which refers to the psychological state of excessive worry and dissatisfaction with one's own appearance. With the development of society and the popularity of social media, appearance anxiety has become a common problem, which has a lot of impact on all aspects of young people's lives. This paper analyzes the causes of appearance anxiety in young people from both internal and external aspects, and summarizes the harm of ap-

pearance anxiety to their lives, which can lead to health problems, social problems, academic problems and work problems. Finally, it puts forward three effective strategies to deal with appearance anxiety, including enhancing self-identity, cultivating healthy lifestyle and adopting psychological treatment. The aim is to help young people better cope with appearance anxiety and improve their mental health.

Keywords

Appearance Anxiety, The Cause of Formation, Counterplan

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

容貌焦虑指一个人对自己的外貌感到过度担忧和不满的心理状态，是现代社会普遍出现的一种心理障碍。有研究者指出患有容貌焦虑的人一般有三个特征：总是觉得自己不够漂亮；总是对自己不够自信，甚至产生自卑的想法；大多希望通过整容的方法让自己变得完美(金若珍, 2023)。近年来，“你有容貌焦虑过吗”、“容貌焦虑怎么办”、“容貌焦虑对你造成的影响”、“容貌焦虑是病吗”等话题接二连三登上热搜，过亿的阅读量也代表着越来越多的人出现容貌焦虑的现象，并且也开始关注这个问题。针对容貌焦虑问题，中青校媒曾面向全国 2063 名高校学生就此话题展开调查，结果显示，59.03% 的大学生存在一定程度的容貌焦虑。与外貌焦虑话题相伴而生的，是整容低龄化的趋势愈加明显。《2022 年新氧医美行业白皮书》显示，20~30 岁选择医美的用户占比为 68.9%，在所有年龄段中占比最多，整容大军呈现低龄化趋势。由此可见，青年这个庞大的群体更容易出现容貌焦虑的心理。容貌焦虑这种现象解构了中华优秀传统文化审美文化，我们所强调的是自然美、真实美和内在美，但现代社会的资本操控了青年人的审美，让他们过分追求外表的美貌和物质享受，忽视了内在的品质和修养。这种审美文化的解构不仅不利于青年人的个人成长和发展，也对社会的文化遗产和价值观念产生负面影响。此外，这种现象也冲击了主流价值观教育。主流价值观教育旨在培养青年人的道德品质、社会责任和正确的价值观念，而现在青年人逐渐失去了对真实自我和他人的尊重，过度追求外表和物质享受。这种价值观不仅会对青年人个体的发展产生威胁，也会对社会稳定和进步产生负面影响。

本文立足于青年人这个群体，分析容貌焦虑产生的成因、危害，从认知类、行为类及心理咨询 3 个方面探索缓解容貌焦虑的方法，促进青年人的身心健康。

2. 容貌焦虑为什么存在

考察容貌焦虑产生的成因有助于我们对其形成更深刻的认识，从而有针对性的提出相对应的解决办法。而要考察容貌焦虑产生的原因，首先要明确这个原因并不是单一的，一定是多方面综合作用的结果。

2.1. 容貌焦虑的心理因素

第一，不正确的思维方式是容貌焦虑的主要来源，通常这些扭曲思维方式包括极化思维、看透他人心思、个人化等(埃德蒙·伯恩，洛娜·加拉诺，2017)。

极化思维的特点是认为事情非黑即白、非对即错，如果不是十全十美，那就是一无是处。这种思维

通常会带人走向消极的一面，一旦发现自身有缺点就会全盘否定自己。对于这种思维的人而言，没有中间地带，判断所有的结果只有两种极端情况，面对自己的外貌也是一样。

当极化思维的青年面对自己外表上的不完美时，通常不能包容这些小瑕疵，随之会开始变得焦虑。

看透他人心思的特点是喜欢猜测他人对自己的看法，而这些猜测通常是负面的、消极的。拥有这种思维方式的人的心理活动通常为“他为什么看我？是不是发现我额头上的痘痘了？”“离我这么近，会不会发现我的头发很少？”并且，还会仔细寻找细枝末节来佐证自己的这些猜测，随后便会陷入更严重的容貌焦虑。

个人化的特点是将自己当作整个世界，将外部事物过度地解读为与自己相关的事件，认为别人说的话、做的事都与自己有关，不断与别人做比较。在社会中个体具有将自己与他人进行比较，从而获得自我价值的倾向。而这种比较分为向上和向下两种，而比较受学生关注的形象多为一种美貌的、纤瘦的模特形象，相较于现实中的女性容貌与身材都更加精致完美，通过这种向上比较，学生通常会产生对自己身体形象的不满(田甜, 2023)。这种极度个人化的思维会使人产生严重的容貌焦虑。但是这种思维在一定程度上也可以让个体变得更有进取心，帮助人往更好的方向发展，因此要把握好这个度。

第二，期望获得他人的认可是容貌焦虑的来源之一。一般的研究表明期望获得他人的认可的心理通常会发生在女性身上，因为进化心理学指出，在择偶问题上，女性偏向于注重男性提供资源的能力，如：财富、地位等；而男性更在意女性的外貌条件。因此，在当代社会背景下，女性更希望获得他人对于自己的认可。但是，最新的研究表明，在新媒体时代，男性的外貌也被纳入了公开讨论的领域，因此不少男性也出现了容貌焦虑的问题(胡诗语, 2023)。在这种寻求他人认可的环境中，大家考虑的并不是自身是否真的漂亮，而是他人认为自己漂不漂亮，过度寻求他人看法就容易会导致容貌焦虑的心理。

第三，获取生存资源和生存能力也是容貌焦虑的来源之一。人在成长的过程中会遇到很多不公平对待，有些人心理上通常会把自己获得的不公平待遇归结为自己的外貌因素，大多时候会想“如果我漂亮一点，是不是会被选上”、“如果我再高一点，去参加比赛的就是我了”或者是“我脸上没有痘痘的话，他们就不会这样对我了”，认为自己的生存能力主要来自外貌，而不是学识、努力或者其他一些方面。在网络时代下，容貌也是被贩卖的商品之一，以直播行业为例，在直播内容相同的情况下，形象好气质佳的主播通常可以获得更多的打赏，因此，外貌也就变成了获取生存资源的工具，没有或缺乏这个工具通常就会使人陷入容貌焦虑的漩涡。“外貌即正义”这句话尽管略带调侃的意味，但也仍能从中体会出外貌在这个时代的重要性。

2.2. 容貌焦虑的外部因素

学者大多数都是从新媒体的角度来论证容貌焦虑的外部因素。王雅璐站在女大学生的视角，指出在社交媒体盛行的今天，各大平台为了追逐流量和利益，过度宣扬由消费文化塑造的“理想美”，这导致女大学生在审美追求上产生了虚假的需求和毫无意义的焦虑(王雅璐, 2023)。羊晓莹认为导致女性产生容貌焦虑思想的原因，是媒体对女性身体客体化的表现方式和对“瘦即是好”观念的传播(羊晓莹, 2007)。邱天等人也认为媒体平台上美妆时尚博主的外貌不给青年人的视觉带来冲击，影响着他们的判断，并且明确表示媒体在缓解青年人容貌焦虑、纠正畸形审美的过程中责无旁贷(邱天, 王肖, 2022)。本文认为容貌焦虑的外部因素更多的是由资本的逐利与媒体的推波助澜导致的。资本都是逐利的，以前的资本跟着人的消费走，现在的资本引导人们进行消费。他们抓住人们对美的追求，推出瘦身产品、整容项目、化妆品等，将人的价值和美物进行物化，让人们认为，使用这些产品就可以打造美的表象，获得外界的认可，从而满足人们想要获得他人关注的心理。反之，你就无法获得别人的认可。而媒体在其中起到推波助澜的作用。这些年，一些媒体在网络上鼓吹“A4腰”、“精灵耳”、“高颅顶”以及“漫画腿”等，

甚至有些媒体宣扬“父母送给孩子最好的成人礼物是去做医美手术”，固化人们的审美，推动人对于审美的消费。在这种被固化的审美标准下，人们很难对自己的外貌和身材做出正确、清晰的评价，从而产生自我的不认同，以为自己和大家不一样就是不美的，进而产生容貌焦虑的心理。

3. 容貌焦虑产生的危害

3.1. 健康问题

容貌焦虑会导致青年人出现自卑、焦虑、抑郁等心理问题。他们可能对自己的外貌产生过度关注，对自己的缺点过于敏感，从而陷入自我否定的情绪中。这种心理压力会影响他们的学习、工作、社交和¹生活质量，甚至可能导致严重的心理疾病。此外，一些人为了追求身体完美，会选择去做风险极高的整容手术，如：全身抽脂、精灵耳手术、小腿肌肉阻断术和高颅顶填充术等，这些手术不仅风险高，还会对人的身体健康造成极大影响。以小腿肌肉阻断术为例，这个手术通过截断一部分腓肠肌神经而达到瘦腿的效果，但是神经一旦切断几乎无法恢复，对人体造成不可逆的损伤(徐翔等, 2007)。如果是没有了腓肠肌的支撑，跑步跳舞等动作都无法完成，甚至危害正常行走，会影响到以后的日常生活。

3.2. 社交问题

容貌焦虑会影响青年人的社交生活。由于担心自己的外貌不够完美，害怕受到别人的关注，他们可能会出现拒绝参加社交活动、拒绝与他人建立亲密关系，甚至产生社交回避行为，极易引发社交恐惧症。安格利亚鲁斯金大学的研究人员对人的身体形象和约会焦虑进行了最大规模的调查，研究结果进一步证实了注重外表的人更有可能经历社交焦虑这一观点(Swami et al., 2021)。他们可能会感到自己不够吸引人，担心被他人嘲笑或拒绝。这种社交退缩可能导致孤独感和社交隔离，进一步加剧人们的容貌焦虑。

3.3. 学业和工作问题

容貌焦虑会影响青年人的学业和工作表现。人的注意力是有限的，在现实生活中很少有人能做到一心二用，当一个人过于关心一件事的时候，自然就会忽略其他的事情，就像人在玩手机时不会注意其他人说话的内容一样。当人们过度关注自己的外貌形象时，通常会花费很多的时间在研究如何让自己变得更美这件事情上，而忽略了自己的学业和工作。在这种情况下，会导致他们无法集中精力专心本职，分配给本职工作的时间不够，从而导致学习成绩下降，工作无法保质保量或按时完成，甚至会影响未来的发展。

4. 克服容貌焦虑的对策

容貌焦虑是近几年出现的热点话题，对于这一问题的研究大多停留在理论层面，从心理学的角度来看，对容貌焦虑的治疗案例相对较少。然而，考虑到容貌焦虑作为焦虑障碍的一种表现形式，本文认为可以借鉴治疗焦虑症的方法来治疗容貌焦虑。因此，本文将从治疗焦虑症的角度出发，探讨如何有效应对容貌焦虑问题。

4.1. 增强自我认同感

自我认同是由美国心理学家艾里克森提出的一个概念，指的是你知道自己是谁，并且对认知到的自己抱有一种持续稳定的认同感。从社会心理学上来讲，所谓自我认同，就是个体依据个人的经历所反思性地理解到的自我，是个人在社会中个性的表现和统一，它不是与生俱来的，而是需要在成长过程中慢慢形成。容貌焦虑的来源之一就是过于关注其他人对自己的评价，以至于对自己的定位模糊，不能产生

对自己的认同。因此,对于处于容貌焦虑状态的人来说,建立积极的个人认同感对于身心发展尤为重要。

增强自我认同感首先要认清自己。对于缺乏自信的人,他们通常会在内心贬低自己,负面情绪过多,希望自己得到他人的认可。而过于自信的人,大多表现为缺乏谦虚,持续自我肯定,不肯承认自己的错误。容貌焦虑就属于第一种心理,过于关心他人对自己的看法,担心他人觉得自己不好看,所以要建立自我认同感。要认识到自身的价值不应该完全取决于他人的关注和赞美,不把他人的看法作为评判自己的唯一标准,打破“镜中我”,不要一味的否定自己,学会发现自己的闪光点,注重自我实现,一个人的形象应该是由个人气质、才华和外在外在特点等多方面构成的,而不应该仅仅因为外表而被评价。

4.2. 培养健康的生活方式

健康的生活方式有很多,比如合理的饮食结构,健康的生活作息以及合适的运动锻炼等,本文认为运动可以有效缓解对于容貌的焦虑。因为人体在运动的时候,一方面可以转移人的注意力,这个时候可以将全部精力都转移到运动上,可以暂时缓解焦虑的心情。另一方面,人体的运动可以促进内啡肽的分泌,可以让人产生幸福感,从而缓解紧张焦虑的心情。刘洋等人研究了初中生焦虑抑郁情绪与生活方式之间的关系,调查研究的结果也证实了加强体育锻炼有利于降低焦虑症状的发生(刘洋等, 2017)。因此本文将运动这一方法纳入克服容貌焦虑的对策中。通过运动来缓解容貌焦虑需要注意两点,一是合理选择合适的运动方式,二是合理安排运动的时间。

有氧运动可以增强心肺功能,改善血液循环,增加大脑产生多巴胺和内啡肽等神经递质的分泌,从而帮助人们缓解焦虑和紧张情绪。因此,缓解容貌焦虑最有效的方式是进行有氧运动。常见的有氧运动有慢跑、游泳、健身操、骑自行车和健步走等。而选择哪一种运动方式因自己的身体情况而异,通常我们会选择 2~3 种不同类型的运动交叉进行,不仅可以让身体的肌肉群达到更平衡的状态,也可以防止单一的运动训练而产生枯燥的心理。运动时间也不是越长越好,短跑每天 30 分钟即可大大降低焦虑易感性;游泳每周 4~5 次,每次游 20~30 分钟即可有效果;骑自行车每周骑 3~5 次,每次 1 小时就已经足够;健身操包括热身在内,每周练习 3~5 次,每次练习 45~60 分钟即可。总之,要根据自己的身体状况合理选择运动方式和运动时间,一切以自身情况为宜。

4.3. 有效的心理治疗

常见的治疗焦虑症的心理疗法有精神分析疗法、认知行为疗法、支持性心理治疗等,公认的较为行之有效的方法是认知行为疗法和正念疗法。

在目前针对焦虑的疗法中,认知行为疗法是运用最广泛、最有效的心理疗法。贝克是认知行为疗法的代表人物,他指出“适应不良的行为与情绪,都源于适应不良的认知”,认知行为疗法就是要重新构建认知结构,重新评价自己,重建对自己的信心。该方法在很多领域都获得了卓有成效的证据,如治疗抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症、创伤后应激障碍、暴食症、部分人格障碍等。国内也有很多使用行为认知疗法治愈焦虑症的案例,如沈静和唐艺文曾运用该方法治疗过一位 19 岁对认知和学习有错误观念的学生(沈静, 唐艺文, 2021),张欣治愈过一位 23 岁患有考研焦虑的学生,经过治疗之后两位患者的焦虑情绪都得到了缓解(张欣, 2023)。对于容貌焦虑的人来说,他的错误观念就是总是将美的定义固化,认为自己不完美。对此我们就要纠正这个错误的观念,明确审美是一个主观并且多元的概念,媒体塑造的形象模板固然好看,但也不代表其他的样子就不值得欣赏,美是多样的,它体现在各种不同的外貌和特征中,每个人都有自己的独特之处。同时正确认识到自己的优点,获得对自己全新的认识。

正念疗法是基于佛学和其他东方哲学产生的一个分支,近年来被广泛应用于治疗和缓解焦虑、抑郁等情绪心理问题。张天然在自己的硕士论文中研究了正念疗法对于治疗强迫症的效果,并在结论中指出

正念认知治疗对强迫症的强迫症状、焦虑和抑郁的情绪症状以及社会功能有显著的疗效(张天然, 2020), 洪程晋和吴素梅也进行实验验证正念对于考试焦虑的影响, 结果显示正念干预对降低考试焦虑是非常有效的, 并且还具有稳定性(洪程晋, 吴素梅, 2020)。有学者指出正念疗法有两大基本原则, 一是活在当下, 二是停止对抗(蒂姆·坎托弗, 2022)。指的是专注于眼前的生活, 不去思考过去发生过的事情以及对未来会发生的事情产生期待, 不要对抗过去、现在和未来的不公, 单纯体验自己的存在。对于自己的外表也是一样, 不对外貌作出判断, 也不进行总结, 单纯的接受自己。STOP 技术是一个简单易行的正念训练方法, S指的是 stop, 即停止自身的焦虑, 如外貌焦虑、社交焦虑; T指的是 take a breath, 即深呼吸, 放松自己; O指的是 observe, 即作为一个旁观者去觉察自己的情绪; P指的是 proceed, 即放下之前对于容貌或其他事情的焦虑, 去做有价值的事情。STOP 技术可以帮助我们在面对负面情绪时, 保持时刻觉察, 不断修正自我, 管理自己的情绪。本文认为这种方法对于患有容貌焦虑的人也同样适用, 因为对于患有容貌焦虑的人来说他们总是害怕没有发生的事, 害怕他人对自己外貌上“有可能”的评价(其实别人根本不会对你评头品足), 由于对自己外貌的不自信而对于未来和外界环境充满了恐惧, 而正念疗法就是让我们放下幻想, 撇开外界有可能对我们的议论, 专注眼前, 体验自己现在的生活。

5. 总结

综上所述, 容貌焦虑是现代社会常见的一种心理问题, 也是一种普遍的社会问题。随着社交媒体的发展已发展到日益严重的地步, 对青年人生活的方方面面都造成了不小的影响, 要摆脱这种错误心理, 不仅需要青年人强大自己的内心, 抵抗来自外界的比较和媒体的干扰, 同时也需要国家的帮助, 加强社交媒体的舆论引导, 培养风清气正的审美价值取向, 使青少年树立正确的人生观、世界观、价值观。

参考文献

- 埃德蒙·伯恩, 洛娜·加拉诺(Edmund Bourne & Lorna Garano) (2017). *应对焦虑*(张轶蓓译). 机械工业出版社.
- 蒂姆·坎托弗(Tim Cantopher) (2022). *焦虑自救手册*(姜朝晓译). 浙江人民出版社.
- 洪程晋, 吴素梅(2020). 正念对考试焦虑的作用机制及其对具有焦虑倾向大学生的干预效果. *中国健康心理学杂志*, (5), 780-784.
- 胡诗语(2023). *新媒介环境下男性外貌焦虑现象研究*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 金若珍(2023). *媒介可供性视阈下青年容貌焦虑现象研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川省社会科学院.
- 刘洋, 张伟波, 蔡军(2017). 初中生焦虑抑郁情绪与生活方式的关系. *中国心理卫生杂志*, 31(3), 235-240.
- 邱天, 王肖(2022). 文化自信视域下青年“容貌焦虑”与媒体治理方略. *传媒论坛*, 5(20), 88-90.
- 沈静, 唐艺文(2021). 认知行为疗法在一例焦虑情绪个案中的应用. *广东职业技术教育与研究*, (5), 128-133.
- 田甜(2023). 社交媒体与女大学生的“理想美”建构研究. *中国青年研究*, (6), 94-102.
- 王雅璐(2023). *社交媒体影响下女大学生“容貌焦虑”问题研究*. 硕士学位论文, 蚌埠: 安徽财经大学.
- 徐翔, 罗盛康, 孙中生, 王新灿, 汪海滨, 温广明, 徐达传(2007). 选择性腓肠肌内、外侧头肌支切断小腿减肥术中解剖观察及应用效果. *中国临床解剖学杂志*, 25(6), 699-701.
- 羊晓莹(2007). *大众媒体对女性身体意象的影响: 社会比较特质和比较方式探析*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 张天然(2020). *正念认知疗法对强迫症的疗效研究*. 硕士学位论文, 上海: 上海交通大学.
- 张欣(2023). 1例考研焦虑的心理咨询案例报告. *心理月刊*, 18(8), 208-210+214.
- Swami, V., Robinson, C., & Furnham, A. (2021). Associations between Body Image, Social Physique Anxiety, and Dating Anxiety in Heterosexual Emerging Adults. *Body Image*, 39, 305-312. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.004>