姓名：王莺 性别：女 年龄：18 籍贯：杭州 身高167.9cm 体重 63.3kg BMI 22.5

访问者：你以前曾经听说过生活质量吗？

受访者：有啊。

访问者：哦，那你觉得生活质量对你来说是什么意思呢？

受访者：就是……一般的生活嘛，就感觉……就是对自己心情的影响哦，或者是说平时生活中的物质那个给我的感受，就差不多这样子。

访问者：哦，就是物质方面的比较多，是吧？

受访者：嗯，就是这样子。

访问者：恩，那就是说你的父母他们是如何描述你的生活的呢？

受访者：这个就，一般的那种小康生活。

访问者：小康生活？能具体说一下吗？

受访者：就是……自给自足嘛，吃得饱，穿得暖，就这样子。

访问者：恩，那你的朋友是怎么看待你的生活的？

受访者：朋友啊？大家都一样嘛，也就也就跟自己生活没什么区别。

访问者：那你觉得一样是指的是哪些方面就是让你觉得是一样的？

受访者：一样啊？就是我们现在也高三了嘛，一般都在学校里，一般，就是吃的东西，或者说是用的用品啊，都都，都是这种都差不多的，然后就是心情这方面嘛，要看个人的性格的嘛，稍微有点不同，但是一般的话我们周围的同学都是差不多的，因为性格都差不多。

访问者：那你觉得有什么事情是你能够做到然后但是你的朋友做不到的？

受访者：这个东西啊？就……差不多吧都，就可能就是有，有一些小特长吧或者是怎么样子的。

访问者：能说一下吗？

受访者：有练舞，跳舞。

访问者：哦，跳舞。

被访者：对，民族舞。

访问者：哦，你觉得可能自己做的比别人你的朋友稍微好一点。

受访者：对。每个人都有一点小特长的。

访问者：嗯，还有别的吗？除了跳舞的特长？

受访者：还有……差不多，都差不多。

访问者：哦。恩，那你觉得你身边的人他们的生活质量比你差还是比你好呢？

受访者：都一样吧。

访问者：一样的？

受访者：嗯。

访问者：恩。那当你遇到一些不好的事情，就是让你很灰心很丧气的事情，你会向谁寻求帮助？

受访者：首先的话我先自我调节，如果自己过不了那个坎的话，会找，就一般会找知心朋友吧，关系特别好的一些朋友聊一聊，如果实在不行的话，就再回家和爸爸妈妈说一下。

访问者：没想过就找老师吗？

受访者：没有。

访问者：没有啊。恩，那如果说把你自己和其他同龄人比较的话，你认为自己是平均体重，有点超重还是完全超重呢？

受访者：我觉得应该差不多

访问者：差不多，平均……

被访者：可能稍微胖一点吧。

访问者：哦，恩，那你觉得你的体重是如何影响你的生活质量的？

受访者：呃……就，就，同学之间打打闹闹的时候，可能会就开玩笑的时候会说，啊，你是个胖子啊，或者怎么样的。

访问者：哦，那就是当他们这样说的时候你有什么样的感受啊？

受访者：大家都是开玩笑嘛，我也不会往，往心里去嘛，对不对。

访问者：就是不会在意，是吗？

受访者：嗯，对。

访问者：恩，那你会担心自己的体重影响健康吗？

受访者：目前来说还不会。但是就是我现在已经在减肥了，就是尽量克制一下自己的食欲，不要往死里吃啊这样子，我想应该以后的话只要保持健康的运动，一般来说不会太……生病。

访问者：那你觉得体重还会影响别的什么方面呢？

受访者：体重啊……可能现在我们考虑的一般都是那种高考的问题啊，就像那种，什么空姐啊，那种面试啊，我考虑的是这方面，不可能会超重啊，或者太高啊怎么样。

访问者：有点担心哦？

受访者：对。

访问者：那你觉得体重会影响你想做的事情吗？

受访者：呃……这应该没有。

访问者：没有啊。那你将来自己有什么打算或者是计划吗？

受访者：以后打算？就是关于体重方面吗？

访问者：不是，就是说你将来想干什么？

受访者：理想是不是？我首先的话，其实我蛮想往艺术类发展的。

访问者：艺术？

受访者：对，比较喜欢，喜欢唱歌啊，喜欢跳舞啊这些。

访问者：那你觉得体重会影响你的计划吗？

受访者：体重？那如果我想去学舞蹈的话，那肯定要减肥。

访问者：哦，恩，那你觉得体重会影响你的自我感受吗？就是在那些感受方面。

受访者：自我感受？没有。

访问者：那当你自己照镜子的时候，你会有什么样的感受？

受访者：脸好大。（笑）

访问者：你会游泳吗？

受访者：会。

访问者：那你在游泳池的时候会有什么样的感受？

受访者：就是身材不好啊，刚下去的时候可能会害羞，但游开了之后也无所谓了。

访问者：哦，就是会觉得，恩，因为自己的身材就是会对自己有什么影响吗？就是……

受访者：就是刚开始下去的时候，如果跟同学或朋友一起去的话，会害羞一点，然后觉得大家都知道我有点微胖嘛，所以也就OK啊，玩笑啊这种就可以了。

访问者：恩，那就是说你参加什么体育运动呢？

受访者：体育运动？呃……就是爆发类的都还比较不错的，就是跑步啊，跑步的话短跑还好，然后实心球啊，跳远啊，这种都还，还可以。就是耐力不是很够。

访问者：那你大概频率是怎样的？一周几次？

受访者：每天都会有活动课，体育课这些。

访问者：那就是一次大概多长时间呢？

受访者：哦，首先的话，我本身来学校的时候就是走路来的，可能也是一种锻炼，然后再加上学校里的话，下课同学活动一下，然后再，再加上体育课，其实时间还蛮多的。

访问者：那你觉得就是这些加起来的话，一，就是说大概一次会有多长时间呢？

受访者：加起来的话有一个半小时吧。

访问者：一天？

受访者：嗯。

访问者：恩，那你觉得体育运动重要吗？

受访者：重要。

访问者：重要？为什么呀？

受访者：可能是关系到我以后的就是身体健康，然后呢，就是，怎么说呢，个人的性格我觉得也有包含在内。

访问者：为什么？

受访者：会乐观一点，开朗一点。

访问者：哦，恩，那你觉得和周围的人相比，你擅长什么体育运动？

受访者：擅长啊？就爆发类的，跳远啊，实心球啊这些。

访问者：哦。那哪些运动你觉得自己做不好呢？

受访者：耐力类的，八百（米跑步）。（笑）

访问者：哦，那你的体育成绩怎么样？

受访者：都还蛮不错的。

访问者：你觉得体育成绩好，就是会对你有什么积极的影响呢？

受访者：体育成绩好，心情开心呀。（笑）

访问者：（笑）哦。那你觉得就是运动的时候，身体的感受怎么样？

受访者：运动啊？

访问者：就是你自己的身体会有什么样的感受，当你做运动的时候？

受访者：哦，有时候的话如果心情不好的话，运动也算是一种发泄的方式我觉得，出一身汗心情会好很多。

访问者：嗯，那你认为自己的体重对自己来说是个问题吗？

受访者：目前来说还不算。如果再这么发展下去的话，可能就会有一点问题。

访问者：那你觉得会是什么问题？

受访者：嗯……首先的话自己的体型，就是会变成有点横向发展那种感觉，然后……怎么说呢，也是怕周围人的嘲笑这种吧。

访问者：那你觉得如果把自己和其他同龄人比较的话，你认为因为你的体重，别人会区别对待你吗？

受访者：那不会。

访问者：为什么呀？

受访者：我觉得我人缘还蛮好的。

访问者：恩，当你身边有其他人的时候，你对自己的体重有怎样的感受呢？

受访者：呃……如果说是我身边的朋友是那种特别瘦的那种的话，可能会有点小小的别扭。如果是差不多的呢，那我就无所谓了。

访问者：那你觉得体重会影响你对其他人的吸引力吗？

受访者：吸引力？现在不考虑这个问题。

访问者：那你以前考虑过吗？

受访者：以前？以前还小啊。（笑）

访问者：你就觉得这个事情需要以后再考虑，是吗？

受访者：对对对。

访问者：那体重是如何影响你的社会生活的呀？就比如……

受访者：社会生活？

访问者：比如说出去聚会，去跳舞，到处逛逛，或者是参加同学的生日聚会，生日party的时候？

受访者：那种无所谓啊，反正大家都认识。或者说如果到大马路上的话，别人都不认识我，那我又何必在乎这些呢。

访问者：所以说不管怎样你都觉得不在乎，是吗？

受访者：对。

访问者：那你曾经因为体重逃避过他人吗？

受访者：逃避？逃……这是？

访问者：你理解这个问题吗？逃避他人？

受访者：我不知道是指哪个方面。

访问者：或者说是你曾经因为体重问题，不想跟别人呆在一起？

受访者：恩，那没有。

访问者：那就是说，比如说别人曾经说过你，你会不想去他在的场合吗？

受访者：不会。

访问者：那如果，比如说有一些不熟悉的朋友的那种同学聚会，如果别人邀请你去，你会去吗？

受访者：会，只要有认识的人。

访问者：你曾经因为体重被人取笑过吗？

受访者：取笑？那种开玩笑应该不算吧？应该没有。

访问者：就是说会有那种让你觉得稍微有点心里不舒服的（玩笑）？

受访者：没有。

访问者：你的家人认为你的体重是个问题吗？

受访者：不认为。

访问者：为什么你会觉得他们觉得你的体重不是问题呢？

受访者：就是我们家里的话，就是因为家里人普遍都比较胖，我还算是比较轻的那一个。

访问者：哦，这样子。那他们会，会跟你说让你去做体育锻炼什么的吗？

受访者：不用，不用他们提醒，我自己会去的。

访问者：那你会拉着他们去吗？

受访者：会。我会拖着我妈去打羽毛球啊，乒乓球这些。

访问者：哦，那你的朋友觉得你的体重是个问题吗？

受访者：应该不会吧。

访问者：哦。为什么？为什么你会觉得不会？

受访者：就平常打打闹闹开开玩笑这种，她们也不会就是说把这个问题放在自己心里的吧，我觉得。

访问者：那你觉得体重会影响你和家里人的关系吗？

受访者：不会。反而会更好，我觉得。

访问者：为什么会觉得更好？

受访者：拖他们一起锻炼啊，然后增进感情。

访问者：恩恩，对。那有没有什么其他的情形或者是场合你觉得你的体重成为你的问题？

受访者：问题？我一直不觉得体重是个问题。

访问者：哦，是嘛，哦。就是说不会有什么情形或场合让你觉得体重会是一个问题，是吗？

受访者：对。

访问者：那你曾经因为体重逃避过什么情形或者是场合？逃避，就不想去？

受访者：不想去啊？就稍微有点挣扎，比如说每天，每年体检的时候啊，但是最后还会上那个（体重）秤。

访问者：哦，那你，就是说，当你体检的时候，恩，就是会有朋友说你什么吗？

受访者：也就开开玩笑。又重了多少啊怎么的。

访问者：就开玩笑的，是吗？

受访者：对。

访问者：那你会在意吗？她们说了什么。

受访者：重了就重了呗，谁让我贪吃呢。（笑）

访问者：那你在家里的时候是谁做饭呀？

受访者：我妈。

访问者：你妈妈？那她会帮你吃的健康一点吗？

受访者：会。

访问者：那你能说一下你的一日三餐具体是什么样子的吗？

受访者：一日三餐？那早餐的话可能是粥类那种，比较清淡一点的，或者是鸡蛋，面包这些，中午的话相对来说比较油腻一点，像那种肉啊什么的就会有一点，晚饭的话就以蔬菜为主，差不多。

访问者：那你会吃一些零食、甜点之类的吗？

受访者：啊，会。（笑）

访问者：会吃什么呢？

受访者：饼干啊，或者外面卖的寿司啊，这些。

访问者：喜欢吃吗？

受访者：喜欢。（笑）

访问者：会经常吃吗？

受访者：有时候馋嘛，那就买一点吃，这样子。

访问者：那就是像肯德基、必胜客喜欢吃吗？

受访者：这种？应该说是无所谓的心态。因为有时候出去比较方便，然后就吃一下。

访问者：不吃也无所谓，是吗？

被访者：对。

访问者：那你觉得自己的饮食习惯怎么样？

被访者：饮食习惯啊？应该还算好的吧。

访问者：为什么？

被访者：我不会把自己撑的太饱，一般来说吃个七八分饱差不多。

访问者：那你觉得像荤素搭配之类的（怎样）？

被访者：荤素搭配？我比较喜欢吃蔬，蔬菜，还有水果。

访问者：所以你就觉得饮食习惯还行，是吗？

被访者：对。

访问者：那你觉得好的饮食习惯它是怎样的？

被访者：好的饮食习惯？

访问者：对，健康的。

被访者：就是早上吃得好，中饭吃得饱，晚饭吃得少。

访问者：那不良的饮食习惯呢？

被访者：不良？就暴饮暴食吧，然后像那种，就是反正饿了就吃那种。

访问者：那吃东西的时候你会有什么样的感觉？

被访者：吃，满足啊。

访问者：还有吗？

被访者：呃……（笑）我也讲不出来，一下子。

访问者：那你会就是说偷偷地藏起一些东西吃吗？

被访者：为什么要藏啊？

访问者：就是，或者有时候你觉得哪些零食啊，或者有些可能什么，呃，脂肪含量高啊，会不会父母看见了会说的之类的。

被访者：哦，我妈不会说。

访问者：不会说？

被访者：对。

访问者：不会偷偷藏起东西？

被访者：不会不会。

访问者：那你觉得找到穿着舒适的衣服对你来说困难吗？

被访者：不困难。

访问者：哦，为什么呀？

被访者：都买的到号啊，我的身材的话穿175差不多了。

访问者：那你购买什么类的衣服？哪一类的？

被访者：休闲的。

访问者：除了休闲还有吗？

被访者：休闲，有时候如果出席正式的场合的话，买个小西装或者是怎么样的。

访问者：那你就是说比较喜欢哪一类的衣服？

被访者：休闲类，穿着舒服。比较喜欢动。

访问者：比较喜欢运动？

被访者：对。

访问者：那就是说购买衣服的时候，你是自己去买还是和父母一起去？

被访者：都有。因为最近高三学习比较忙，那可能以我妈买的为主，平常如果有空的话就是一起去。

访问者：恩，那就是购买衣服的时候会使你有什么样的感受呢？

被访者：嗯……感受啊？那我肤色比较黑，比较难配衣服的颜色可能，大小倒还好。

访问者：哦，那你自己比较喜欢什么颜色的？

被访者：喜欢啊？近期比较喜欢亮一点的颜色。蓝色、红色都还可以。

访问者：那你觉得，就是说买到这些自己喜欢的衣服，心里什么感受？

被访者：很开心。

访问者：能总的来说一下你觉得体重对你的生活有什么影响？

被访者：总的来说？体重……说不出来。

访问者：你可以想一想，会不会有时候体重会对你的生活造成一些影响的？

被访者：体重？嗯……

访问者：没有？想不出来？

被访者：嗯，对。