

汇总

研究背景

“容貌焦虑”是近年来在青年群体中的常见现象和流行话题。对于这个问题，中国青年报在2021年做过一次广受关注的调查，其结果显示，近六成受访学生存在一定程度的容貌焦虑，其中，超过6%的学生显示出严重的容貌焦虑。有研究者认为，这一现象实际上是社会体格焦虑在社交媒体中的扩大化，是负面评价恐惧和功能失调性态度的体现。资料显示，社会的快速转型、“网红经济”等社交媒体内容的影响、精准再现女性形象的技术手段的发展可能是“容貌焦虑”的主要诱因。作为刚刚步入大学校园的青年人，我们对这一现象及其在我们身边的发生状况深感关注，因此决定对这个问题做一些研究，以期更深入地认识它的本质、诱因，并寻找它的解决方案。

“容貌焦虑”是“社会体格焦虑”在社交媒体中的升级，学界对于“社会体格焦虑”的定义是指个体因为担心他人对自己体型或体格负面评价所产生的心理反应。诸如在生活中，某人会因脸上长了一颗痘或是胖了一点而产生严重的焦虑情绪，甚至影响到正常的学习和工作。“容貌焦虑”作为网红经济背景下出现的词汇，此前还没有一个准确的定义。本文所言的容貌焦虑，是指社会体格焦虑的扩大化，由单纯的“体型”、“体格”层面引申为对自己“外貌”不自信而产生的一种焦虑感，这种焦虑感在今天中国女性群体（尤其是青年女性）中较为突出。

在中国传统的审美文化中，更注重女性的整体气质，细致的容貌描述受制于精准再现女性形象的技术手段。那时因缺乏今天的高清镜头和美颜自拍，古代女性只能通过他人的描述和模糊反光物映射自身形象，很难进行准确的自我“还原”。脱离了准确的自我认知，就很难成为真正的审美主体对象。在现代社会，随着医疗美容技术水平的发展，女性不仅可以对自我形象进行精准“还原”，还可以利用“整容”、“化妆”、“减肥”等手段对自身进行符号化修饰，这为可量化审美标准的出现为“容貌焦虑”提供了参照。

概念界定

在当今社会，容貌焦虑如同一股无形的浪潮，悄然影响着无数人的生活。那么，究竟什么是容貌焦虑呢？

容貌焦虑，简而言之，是个体对自身容貌的过度担忧、不满足以及由此产生的一系列负面心理状态和行为表现。它并非单纯地对自己外貌的不满，而是一种复杂的心理现象，涵盖了认知、情感、行为等多个层面。

1. 认知层面

容貌焦虑者往往持有一种片面且严苛的审美标准。他们过分关注自身外貌的细节，将其放大至不合理的程度。比如，可能会因为脸上的一颗小痣、头发的一点毛糙或者身材的些许不匀称而感到极度苦恼。在他们的眼中，只有符合特定标准的容貌才是可接受的，而这个标准通常是由社会主流审美、媒体宣传以及社交网络所塑造的。他们不断地拿自己与这些理想化的形象进行比较，从而产生强烈的自我否定感。

2. 情感层面

容貌焦虑会引发一系列负面情绪。焦虑、自卑、沮丧、羞愧等情绪常常交织在一起，给个体带来巨大的心理压力。人们可能会因为自己的容貌不符合所谓的“标准”而感到不安，害怕被他人评判、嘲笑或排斥。这种情感上的负担不仅会影响个人的心理健康，还可能进一步影响到他们的人际关系、工作学习以及日常生活的各个方面。

3. 行为表现

容貌焦虑会促使个体采取各种极端的措施来改变自己的外貌。这可能包括过度节食以追求苗条身材、频繁使用化妆品来掩盖“瑕疵”、甚至考虑进行整容手术等。这些行为不仅可能对身体造成伤害，还可能陷入一种恶性循环，即越是追求完美的外貌，越是对自己不满意，从而进一步加重容貌焦虑。

研究目的意义

1. 个体角度

过度容貌焦虑会引发心理焦虑、情绪内耗，为**身心健康**带来不必要的负担，甚至做出一些极端行为。同时，也有部分人会因为容貌焦虑过分花费时间在穿着打扮与化妆等活动上，在一定程度上**浪费了时间**，为自己的生活带来不便。所以，我们小组希望通过此次研究，引导有容貌焦虑的人群悦纳自己，乐观生活，帮助他们建立包容的、多元的审美价值体系，不被社会价值体系所裹挟，从心出发做自己。

2. 社会群体

在社交媒体上，有许多人为了迎合大众审美和市场需求，将美的定义和标准单一化，在大数据的信息茧房下，人们所接触到的“美”开始变得局限，而审美标准也开始变得网红化，对于外貌、长相和身材，社会风气开始变得肤浅化，而越来越多的人开始被卷入这场“颜值至上”的陷阱中。所以，我们小组希望可以

通过研究让人们不再为社会审美所束缚，让“审美多元化”真正深入人们心中，从而对社会平稳运行产生一定积极影响。

研究思路

1. 焦虑产生的原因

- 成长过程中遭受过关于容貌的负面评价
- 个人内心的不自信和对他人评价的过度在意
- 社交平台上大量经过修饰的照片，营造出不切实际的审美标准
- 竞争压力大的环境中，有人会认为较好的容貌能带来更多机会
- 媒体和广告充斥着完美容貌形象，让人对比从而觉得自己不够好
- 当下流行的单一审美观念，使得不符合这种标准的人容易产生焦虑

2. 具体影响

- 社交恐惧
引发社交恐惧，害怕与人交往，担心自己的容貌被他人评判
- 心理疾病
长期的容貌焦虑还可能引发焦虑症、抑郁症等心理疾病
- 经济压力
过度在意外貌可能会让人花费大量时间和金钱在美容、整形等方面，给经济带来压力
- 消极求爱
在感情生活中，可能不敢主动追求爱情，或者对自己的感情关系缺乏信心

3. 社会环境扮演的角色

媒体和广告的影响巨大。媒体和广告宣扬单一的审美标准，推销美容产品、整形手术等人们在社交平台上展示自己经过精心挑选和修饰的照片，营造出一种看似完美的生活状态在一些职业中，外貌较好的人可能会被认为更有能力或更具竞争力

4. 克服焦虑的方法

1. 保持健康的生活方式，例如合理饮食、适度运动、充足睡眠
2. 自我接纳：认识到每个人都是独一无二的，都有自己的特点和价值。接受自己的不完美，包括外貌上的不足之处。
3. 理性看待媒体：要理性看待媒体的影响，不要被虚假的美丽标准所误导。
4. 远离负面评价：尽量避免接触那些对自己外貌进行负面评价的人或环境。如果有人对你的外貌进行不恰当的评价，不要过分在意，要相信自

己的价值。

5. “容貌焦虑”的说法从何而来
6. 调查自认为有“容貌焦虑”和不认为自己有“容貌焦虑”的主要群体（以年龄段、兴趣爱好、家庭氛围、刷视频时偏爱的话题等进行分类）
7. 调查“容貌焦虑”的具体表现
8. 调查“容貌焦虑”主要集中在总结出来的群体的原因
9. 调查“容貌焦虑”这一词的误用现象
10. 整理处理“容貌焦虑心理”的具体对策

研究方法

1. 查找资料
2. 问卷调查
3. 采访相关人士
4. 数据汇总研究

研究现状

- 对于容貌焦虑产生的社会原因研究比较深入，如李升, 李敏, 2022. 当代青年女性“容貌焦虑”的社会机制分析[J/OL]. 中国青年研究(4): 78-85. DOI:[10.19633/j.cnki.11-2579/d.2022.0055](https://doi.org/10.19633/j.cnki.11-2579/d.2022.0055).中提到的:
 - 国外研究 一方面重在从个体层面的心理因素、儿童期或青春期 时的负面社会经历等方面来解释,尤其是女性重 视外表和身体评价的自我客体化成为忧郁或焦虑的重要原因
 - 社交媒体平台上存 在大量营销号将贩卖“容貌焦虑”作为流量密码牟 取无德利益，受众与宣扬“容貌焦虑”的“完美网 红”建立起准社会交往的关系(媒体的推波助澜)
 - “容貌焦虑”在微观上表现为由身体向内联结于 心理的状态，宏观上则表现出由身体向外关联于社 会的结果，即“容貌焦虑”不仅仅是个体的心理状态，更会成为弥散于社会之中的社会心态。(容貌焦虑存在于社会当中)
 - **社会规训与获得社会认同,自我认同与消费主义观念**
 - 社会因素
 - 构建亲密关系的“缺陷”与“受挫”
 - 寻求社会认同的“装扮”与“改造”
- 对于解决的方法也有较为成熟的方法，如梁爽, 管浩男, 2024. 如何拒绝“容貌焦虑”? [N]. 江门日报, 2024-09-04(A05). 中提到的:

- 认识自己
 - 焦点效应的存在，一个人对自己了解得越多，认同感就越多，对自己的接纳就越多。
 - 塑造自信
 - 跳出已有评价体系，勇于接受自我，发掘自我优势优点，勇于接纳
 - 减少与他人的比较
 - 还有部分的论文也结合社会具体案例进行分析，如**马莉娅, 高玉烛, 2024. 美妆视频容貌焦虑形成路径与性别建构——以抖音“Sisi美颜室”为例[J/OL]. 中国报业(16): 126-127. DOI:[10.13854/j.cnki.cni.2024.16.055](https://doi.org/10.13854/j.cnki.cni.2024.16.055).**
 - 但是研究主要的主体仍仅限与成年女性群体，未有更加细化的研究，如面对男性群体，大学生群体。
1. 数字技术层面，青年在交往性身体的视觉创作中进行审美劳动，以蒙太奇式的身体剪辑与拼贴完成了非线性的生活叙事，并透过美颜滤镜寻找理想身体的自我投射。女性尤甚。
 2. 社交平台层面，在“美丽工业”的催化下，资本与平台紧密勾连形成新的数字消费模式，女性身体被平台流行文化嵌入，在资本编织的完美话语里主动发掘外貌缺陷。