

# 新时期“容貌焦虑”在大学生群体中的表现及影响研究报告

欢乐斗地组

**摘要：**本研究探讨了容貌焦虑在大学生群体中的表现及其影响。容貌焦虑的表现主要体现在过度关注外貌、频繁使用美颜工具以及对他人评价的敏感性。容貌焦虑对大学生的心理健康和社交行为产生了不同程度的影响。而随着社交媒体和广告文化的渗透，大学生群体，尤其是女生群体，对外貌的关注不断增加。本文通过分析容貌焦虑的成因，探讨了个人心理因素与社会环境因素的交互作用，并提出了缓解容貌焦虑的可能路径。

**关键词：**大学生；容貌焦虑；容貌；心理健康

## 1 研究背景及现状

### 1.1 研究背景

容貌焦虑已成为现代社会一个不可忽视的心理健康问题，尤其在年轻群体中表现得尤为突出。随着科技的进步和社交媒体的普及，人们对外貌的关注度日益增加。这种焦虑不仅影响个人的心理健康，还可能对他们的社交、工作和生活产生负面影响。

近年来，多项研究调查揭示了容貌焦虑的普遍性。例如，2021 年中青校媒面向全国 2063 名高校学生进行的容貌焦虑话题调查显示，59.03% 的大学生存在一定程度的容貌焦虑。这一数据表明，容貌焦虑已经成为大学生群体中一个值得关注的现象。此外，社交媒体和互联网技术的发展，使得“标准美”的形象被广泛传播和推崇，进一步加剧了年轻人的外貌压力。

容貌焦虑的形成原因是多方面的。主观心理因素如自卑、敏感和攀比心理是引发容貌焦虑的重要原因。客观环境因素同样对容貌焦虑的产生起到了推波助澜的作用。社会规范和大众传媒所构建的“大众审美”标准，对个体产生了深远的影响。职场中的“颜值经济”现象也加剧了容貌焦虑，一些行业和岗位对外貌有着较高的要求，使得外貌成为了评价个人能力和价值的一个标准。

容貌焦虑的研究不仅有助于深入了解这一现象的成因和影响，还能为个体提供有效的应对策略，帮助他们建立正确的自我认知和健康的审美观念。通过心理健康教育和社会支持，可以减轻容貌焦虑对年轻人的负面影响，促进他们的心理健康和全面发展。

### 1.2 研究现状

#### 1.2.1 陈雪莹

陈雪莹采用问卷调查法和统计分析法，对大学生群体使用抖音短视频平台引发的容貌焦虑加速现象进行分析，发现理想美内化在抖音使用强度与容貌焦虑的影响路径中发挥中介作用，上行社会比较发挥调节作用。并据此提出减少大学生容貌焦虑的有效建议，以纠正当前抖音使用对大学生群体产生的审美观念扭曲问题。<sup>1</sup>

但是该论文存在局限性：研究对象仅局限于抖音用户中的大学生，样本具有一定的局限性，可能无法完全代表所有大学生群体。此外，对于容貌焦虑的测量和评估可能存在一定的主观性。

#### 1.2.2 祝旭冉和尹升志

祝旭冉和尹升志采用量表设计、问卷发放、深度访谈，提出了容貌焦虑的诱因：引起大学生容貌焦虑的具体原因有身材不好、单眼皮、脸上有痣、脱发等。大学生群体在容貌焦虑的认知、态度、行为 3 个方面之间极易出现失衡现象。其中心理原因、他人评价和审美观念的普及这三点对于容貌焦虑的产生有很大影响。<sup>2</sup>

1.2.3 李升和李敏

李升和李敏分析了容貌焦虑的成因和对应的解决方法：不仅需要从个体层面加强青年心理健康教育和服务，使其形成自尊自信、理性平和、积极向上的良好心理素质，还需要更多从社会层面关注青年女性“容貌焦虑”的形成机制及结果，通过对社会性别规范更为面的引导与改善，在社会层面培育起积极正向的关于身体的社会价值观与开放包容的审美文化。同时需要持续优化青年群体的文化环境，构建更为丰富的美育氛围，媒体和网络媒介的内容与传播需有益于青年群体的健康成长，避免消费社会中的身体商品化消费意识形态侵蚀社会舆论，以此推进在社会中形成整体性、全面性、积极性的美感文化。<sup>3</sup>

还有很多关于分析网络对于青少年容貌焦虑形成的文献<sup>4</sup>。

1.2.4 局限性

但这些研究都未深入研究大学生这一特殊群体，研究的性别也局限于女性。

1.3 研究目的及意义

1.3.1 个体角度

在个体身心健康和时间管理层面，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。

1.3.2 社会群体

在美的定义和标准多元化层面，我们小组希望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。

1.4 概念界定

容貌焦虑是指在放大颜值作用的环境下，很多人对于自己的外貌不够自信，从而产生出自卑、痛苦的心理病症。容貌焦虑者本身没有容貌绝对缺陷，但总对自身的容貌产生自卑和不满情绪。而容貌焦虑的具体表现分为三个方面，具体如图 (1.1) 所示

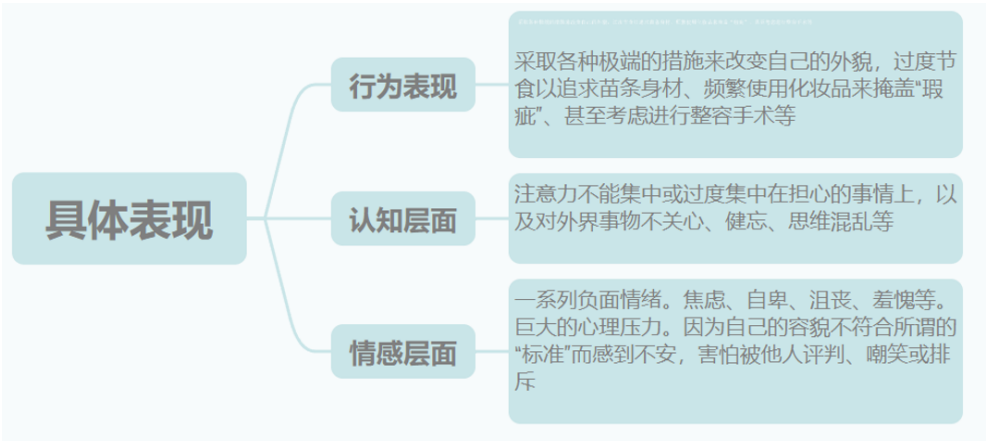


图 1.1: 容貌焦虑的具体表现

2 研究方法

考虑到本次研究性学习与大学生有着密切联系，所以我们采用了问卷调查的研究方法，并在选取典型样本进行更加细致的采访调查，旨在更好的了解“容貌焦虑”在大学生中的影响情况。我们还采访了专业的老师，希望从中了解更加专业成熟的想法。

## 2.1 查找资料

在网络上查找相关资料，论文，了解“容貌焦虑”问题的相关信息

## 2.2 问卷调查

通过发放问卷并统计数据，获得关于大学生群体容貌焦虑问题的相关情况

## 2.3 采访相关人士

采访有典型烦恼的同学，以及有经验的老师，来获取解决的方法

## 2.4 数据汇总研究

分析网络上收集的数据，收集的数据，得出结论

## 2.5 研究计划

### (1) 秋学期第 4 周，通过查找资料完成

查找“容貌焦虑”的说法从何而来

### (2) 秋学期第 5 周，制作问卷完成

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）调查诱发“容貌焦虑”的社会环境因素（广告、媒体等）和个人心理因素调查“容貌焦虑”这一词的误用现象

### (3) 秋学期第 6、7、8 周，通过采访完成

调查“容貌焦虑”的具体表现，具体影响调查“容貌焦虑”主要集中在总结出来的群体的原因调查大学生群体对“容貌焦虑”的认识

### (4) 冬学期第 1、2、3、4 周，对前期收集到的数据、信息、资料等归纳分析，完成

整理处理“容貌焦虑心理”的具体对策

## 3 统计数据呈现

### 3.1 样本总体情况概览

本次样本共收到 89 份有效回答，其中男女比例接近 1:1，如图 (3.1(a)) 所示，表明调查样本在性别分布上是相对均衡的，有助于提高调查结果的代表性。而且以大一学生为主，也有少量高年级学生，如图 (3.1(b)) 所示。

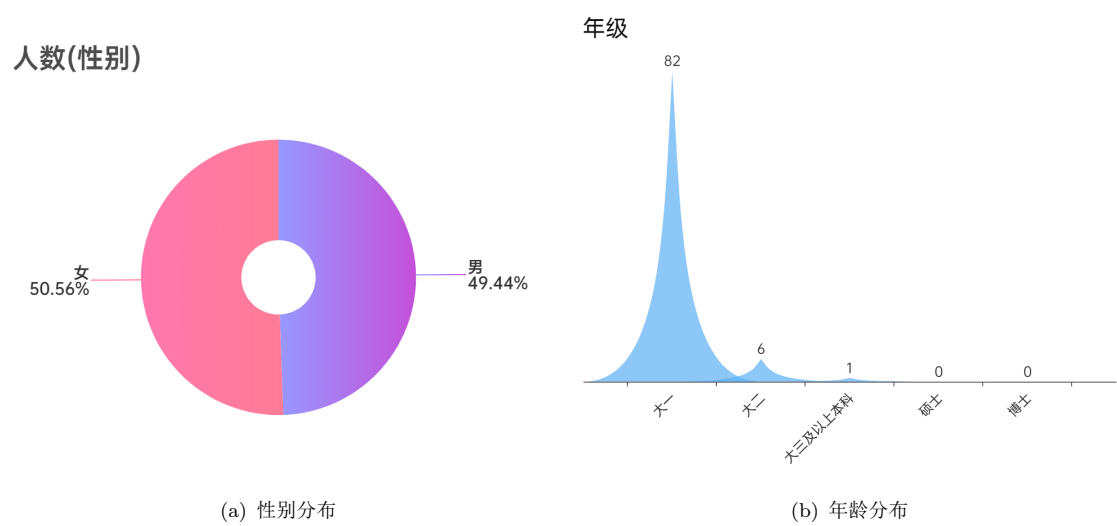


图 3.1: 样本总体情况概览

3.2 对于化妆和医美的看法

在对化妆和医美的态度上，无论是男生还是女生，看法都是偏向中性，没有较强的偏好，如图 (3.2) 所示。

对于化妆、医美的看法

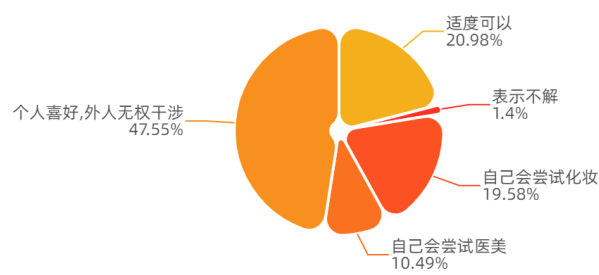


图 3.2: 对于化妆和医美的看法

3.3 在整理容貌上花费的时间

(1) 绝大部分同学不会花大量的时间

根据数据分析，大多数人 (93.26%) 每天在修饰自身容貌上花费的时间少于 1.5 小时，显示出大部分人对个人形象的关注和维护是相对高效的。仅有 4.49% 的人花费 1.5 小时到 3 小时，而超过 3 小时的人更是仅占 2.25%。

(2) 仅极少数同学会花较多时间，且这部分同学中，大部分为女生  
相较于男生群体，女生群体可能更在意自己的容貌。

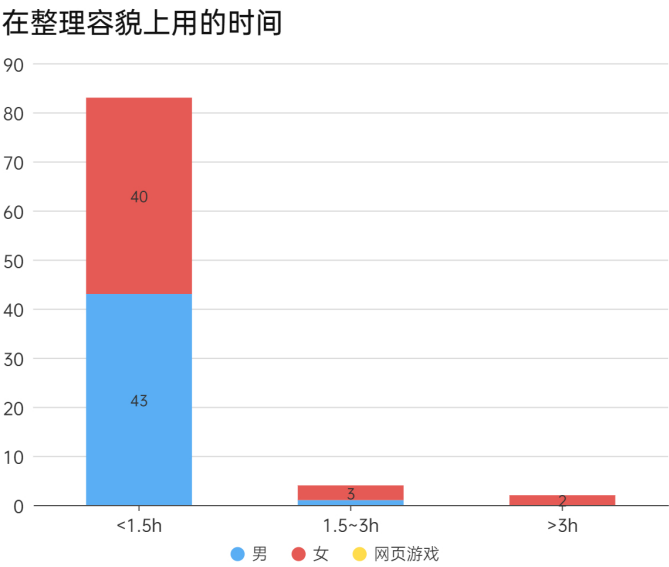


图 3.3: 整理容貌所用的时间

3.4 对花时间整理容貌的看法

- (1) 大多数受访者 (93.26%) 认为整理容貌可以改善精神面貌，显示出人们普遍对外貌管理的积极态度。这表明，受访者在自我形象方面有较强的认同感，并认为外貌与心理状态之间存在正相关关系。
- (2) 少数 (6.74%) 的受访者认为过于关注外貌可能产生负面影响，提示出一部分人对这一行为持有谨慎态度。

对于这类同学，我们进一步设问关于花费大量时间整理容貌的原因，得出以下结论：

- (1) 主要原因是社会竞争压力增大，希望通过容貌的突出获得一些优势
- (2) 部分男生还认为是恋爱的导致的容貌需求
- (3) 部分女生认为更多的受到了互联网的影响

对整理容貌的看法

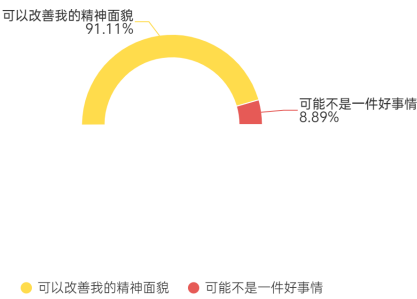


图 3.4: 整理容貌的看法

3.5 对容貌焦虑的解决办法及效果

大部分同学都选择主动解决，而少数选择逃避，他们显示出对自我接纳的态度和积极的心态。而这些解决方法都收获了不错的效果。

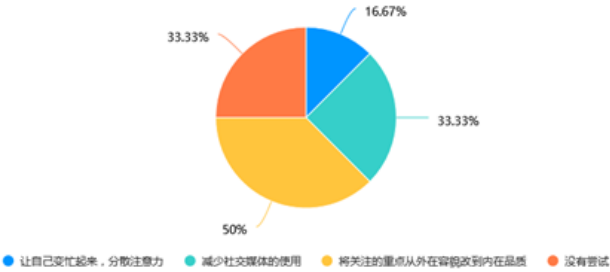


图 3.5: 对容貌焦虑的解决办法及效果

3.6 总结

从性别角度来看，“容貌焦虑”现象性别差异化表现仍然存在，但差异程度有一定的降低，究其原因，可能是因为男女生受到不同的社会文化熏陶，但溯其根本，都与互联网时代信息传播发达从而营造出一定的社会文化有着密切联系。

“女性主义”思潮在互联网上传播开来，影响范围持续扩大，引导女性将目光转向自身，这使得关注容貌逐渐成为一种取悦自己的方式；但同时，信息的迅速传播也使人们被裹挟在大量“极致”乃至“极端”的氛围中，内核不够稳定的群体则会被这样的氛围影响，又因“社会比较”心理从而导致焦虑；而从男性角度考虑，可能是受到“极端女性主义”衍生出的“男友标准”影响，过度放大容貌在恋爱关系中的价值权重。

从大一学生群体总体来看，对容貌的价值认知较为客观理性，遇到问题也多持有积极解决问题的良好心态。

4 采访内容呈现

4.1 采访刘艳老师

问：人们是怎么染上“容貌焦虑”的？

答：在社交中，人们往往会刻意营造一个“外壳”，不是直接参与社交，而是通过这个“外壳”和别人社交。为了能在别人心里留下良好的印象，这个“外壳”通常会比本人更趋于完美，一旦人们发现自己营造的“外壳”和本人不匹配，他们便会产生焦虑，“容貌焦虑”就是因为这个“外壳”的外貌比自己更完美，导致心理防线崩溃的结果。

刘老师通过“外壳”这一比喻，向我们展示了容貌焦虑的形成的根本原因。

4.2 采访同学

问：你认为你存在容貌焦虑吗？你是如何判断的？

答：存在。我觉得这是基于一定的水准，内心有着想往更加向善向好的容貌方向发展的渴望，同时也夹杂着一一种焦虑感和攀比心理吧。

问：你认为你的这种审美认识是如何产生的呢？

答：可能是源于平时看的一些篮球赛事片段，还有对电影明星形象的印象吧。

采访同学，我们知道了一些同学容貌焦虑的直接诱因，和形成的心理过程。





图 4.1: 采访图片

5 结论

5.1 容貌焦虑在大学生群体中的情况

(1) 过度关注外貌

大学生群体普遍表现出对自己外貌的过度关注，经常反复检查镜子中的自己，花费大量时间和精力在容貌打扮和修饰上，尤其是对皮肤、身材、五官等细节的敏感度较高。

(2) 频繁使用美颜工具

许多大学生在日常生活和社交媒体中，依赖美颜、滤镜等工具修饰照片，力求展现理想化的自我形象。社交平台上的照片和视频往往与实际形象存在较大差异，造成对自己真实容貌的不满。

(3) 过度关注他人评价

大学生群体普遍受到来自同龄人和社交圈中他人评价的影响，尤其是在社交平台上，个体对他人对自己外貌的评价、点赞数、评论等非常敏感，易产生焦虑和自卑感。

(4) 社交回避或焦虑

由于对自己容貌的不自信，一部分大学生可能会出现社交回避的情况，避免在人群中出镜或参与集体活动，以免自己的外貌受到负面评价。此外，也可能在社交场合中产生紧张、不自然的情绪。

(5) 心理健康问题

容貌焦虑的长期积累可能导致一些心理健康问题的出现，如焦虑症、抑郁症、低自尊等，尤其在外貌评价压力较大的社交环境中，个体容易产生自卑、失落感。

### (6) 容貌与成绩的对比

一些大学生在容貌焦虑的压力下，会将自己与他人进行外貌上的对比，产生自我怀疑。此外，也有一些人将容貌与学业成绩进行比较，认为外貌好的人在社交和事业中可能更有优势，进而产生焦虑。

## 5.2 解决途径

### (1) 增强自我认知与自我接纳

个人应通过深入的自我反思，将注意力从外貌转移到自我其他方面的价值。例如，探索自己的兴趣、技能和内在品质，认清容貌只是人类众多特质之一，且其相对价值不应被过度放大。通过这种方式，个体可以更好地接纳自身的外貌，并树立自信心。

### (2) 推广健康、积极的审美观念

社会应倡导多元化、健康的审美标准，摒弃狭隘的“标准化”美学，尊重每个人的独特性。通过媒体和广告的正向引导，推广更加宽容与包容的美学标准，鼓励个体从多角度理解和欣赏美的多样性。

### (3) 构建多元价值体系

在社会文化中，应积极传播和构建更加多元的价值观念。人类的价值不仅仅体现在外貌、成绩或社会地位上。每个人都有其独特的内在魅力和贡献，社会应当关注个体的人格、道德品质、社会责任等更深层次的内在价值。通过这种方式，可以帮助个体建立更加健康的价值认同，减少对容貌的过度关注。

### (4) 倡导“人性回归”

我们呼吁新时代青年与有识之士，共同倡导回归人的本质，强调人与人之间的真实、深刻的情感连接与理解，而非仅仅基于外貌的评判。社会应为个体提供更多机会，去展现自己内在的真善美，而非仅仅在外貌、成绩等表面特征上寻求认同。

### (5) 社会与教育层面的支持

学校、社会组织等应加强心理健康教育，帮助个体更好地理解容貌焦虑的成因与影响，提供心理疏导和支持。特别是通过教育引导，帮助学生树立更加全面、均衡的自我认知，理解人的多维价值，从而缓解容貌焦虑。

## 5.3 总结

“容貌焦虑”的诱因主要分为个人心理因素和社会环境因素（广告、媒体等）。

针对个人心理因素，我们可以多多进行自我反思，将注意力回归自身，深入探索自己的多个方面，明确自己拥有很多资源，容貌的价值比重并不是很大；

针对社会环境因素，互联网时代信息传播速度极快，有利也有弊。

所以，我们呼吁有识之士们，呼吁新时代青年们多传播有关构建多元价值体系的信息，从而引导构建起“久违的人性回归”的社会文化氛围，引导人们去“爱”人，爱具体的人：

小方面讲，将价值从极端的审美标准倡导引向健康、多元的审美欣赏，倡导摒弃所谓“标准”的束缚；

大方面讲，人的价值不应只在容貌、成绩这些已被看到的地方被关注，人的价值是多元的，也是需要被关注，从而被发现的，社会应当建立起深入相处，感受他人人格深处的真善美，不是“高颜值”，也没有“丰功伟绩”，小人物、普通人也有自己的价值，他们共同组成了整个社会，社会因他们而得以正常运转。



## 6 参考文献

### 参考文献

- [1] 陈雪莹. 抖音大学生用户的容貌焦虑研究[D/OL]. 黑龙江大学. 2022 [2024-12-03]. <https://link.cnki.net/doi/10.27123/d.cnki.ghlju.2022.000845>.
- [2] 祝旭冉, 尹升志. 健康传播视域下大学生容貌焦虑研究[J/OL]. 中国报业, 2023(14): 114-115 [2024-12-03]. <https://link.cnki.net/doi/10.13854/j.cnki.cni.2023.14.100>.
- [3] 李升, 李敏. 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, 2022(4): 78-85. [https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=KzQCREa95bEljGfUMKPdF3woUut8RPaEfvgQFIwsCBsWTFJ1TePGCLS-aJI3UZUkc5X0Vmho0Rqpkkbb\\_IHdbN0OwdMqIuudZgrK-yvQQjLY1CpMrs4z7YuR42hio2RATWz39xN2xN6HhaTLGyjRMTGUkC6j4zkIlNkJxfqhAiEVQa\\_M61vR62P4oy-N-bGsk&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=KzQCREa95bEljGfUMKPdF3woUut8RPaEfvgQFIwsCBsWTFJ1TePGCLS-aJI3UZUkc5X0Vmho0Rqpkkbb_IHdbN0OwdMqIuudZgrK-yvQQjLY1CpMrs4z7YuR42hio2RATWz39xN2xN6HhaTLGyjRMTGUkC6j4zkIlNkJxfqhAiEVQa_M61vR62P4oy-N-bGsk&uniplatform=NZKPT&language=CHS).
- [4] 马莉娅, 高玉烛. 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, 2024(16): 126-127. [https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=ad5XPF-Jk6C11V3up\\_M1ETuKuEQNRYwtU7uEuAO3-JX9Q75qWwVXxADD-nuAnojxtZgoLUTP5ArvfumnH7xwesTAwVay4qFzx9G6kTCZW9otFT-FMJOFMA==&uniplatform=NZKPT&language=gb](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=ad5XPF-Jk6C11V3up_M1ETuKuEQNRYwtU7uEuAO3-JX9Q75qWwVXxADD-nuAnojxtZgoLUTP5ArvfumnH7xwesTAwVay4qFzx9G6kTCZW9otFT-FMJOFMA==&uniplatform=NZKPT&language=gb).

A 使用 AI 的感受

- (1) 何铭源
- “AI 的使用可以简化我的工作，比如信息搜集和信息整理；也可以为我们提供一些创造性的思路。我还在本次的研究性学习中，将不同的课题发送给 AI, 让他选择一个比较合理的课题。我觉得现在 AI 的发展大大改善了学生的研究环境，有助于我们更好地进行深度学习。”
- (2) 赵皓翌
- “AI 可以在我们指定的一个方向内快速的为我们提供大量的信息，可以节省我们很多的时间，并且在提供信息的同时还给我们提供很多创造性的思维。”
- (3) 余文乐
- “使用 AI 非常的方便，提出问题后，他就可以在短时间内给我提供大量的思路，体验感受非常不错。”

B 分工安排

表 B.1: 分工一览表（排名不分先后）

组员	工作
郭慧婷	课题详述、研究思路、研究方法、问卷大纲、数据分析结论和研究总结论文本、结题 PPT 校对及展示
何铭源	研究现状文献整理、问卷大纲撰写、综合整理研究数据及采访资料，帮助整理小组结论、开题结题 PPT 制作、结题报告撰写
蒋子墨	整理研究现状、参与了问卷问题的拟定、采访心理老师
阎乐暄	整理研究现状、参与问卷调查问题的讨论与拟定、结题前分析论文并进行总结归纳
诸葛一涵	整理研究现状、参与了问题的拟定、采访了一位同学并录音、在结题前参考文献资料并提出了一些观点
江善钊	整理了研究现状、参与设计问卷、回收问卷数据并对数据进行了可视化
任弈	对“容貌焦虑”进行概念界定、采访记录并总结
赵皓翌	参与问卷调查问题的讨论和拟定、结题前对论文进行分析
余文乐	参与制作开题 PPT 框架、参与问卷调查问题的讨论与拟定、采访相关老师、结题前分析论文并进行总结归纳

## C 问卷全文

### 大学生“容貌焦虑”情况调查问卷

第 1 题、您的性别是

- A. 男
- B. 女

第 2 题、您所在的年级

- A. 大一
- B. 大二
- C. 大三及以上本科
- D. 硕士
- E. 博士

第 3 题、下列哪一个最符合您的审美（对于男生）



(a) A 选项图



(b) B 选项图



(c) C 选项图

第 4 题、下列哪一个最符合您的审美（对于女生）



(a) A 选项图



(b) B 选项图



(c) C 选项图

第 5 题、在你的家庭生活中，以下哪些方面体现了美学文化？

- A. 家居布置注重色彩搭配和协调

- B. 家庭成员有欣赏艺术作品（绘画、音乐等）的习惯
- C. 日常饮食注重摆盘美观
- D. 家庭活动有一定的仪式感和美感设计
- E. 家庭成员的穿着打扮具有时尚感和审美品味
- F. 家庭布置有盆栽，花卉等设计
- G. 日常不太注意
- H. 其他

第 6 题、对于化妆、医美，您的看法是

- A. 无法理解他人频繁医美或化妆的行为，但是适度可以
- B. 个人喜好，开心就好，不管程度如何，外人无权干涉
- C. 对医美和化妆行为表示不解
- D. 如果不考虑成本等其他因素，会尝试化妆
- E. 如果不考虑本等其他因素，会尝试医美

第 7 题、您每天会花费多少时间在修饰自身容貌上

- A. <1.5h
- B. 1.5h~3h
- C. >3h

第 8 题、如何看待花费时间精力在整理容貌这个事情

- A. 爱美之心人皆有之，我觉得这件事可以改善我的精神面貌
- B. 对时间管理和心理带来了负面的影响，我觉得这可能不是一件好事情

第 9 题、如果把“对容貌的关注”认作是有意义的，那您认为他的意义主要在于

- A. 取悦自己, 改善精神面貌
- B. 一般社交
- C. 交友
- D. 恋爱
- E. 提升在社会中的竞争力
- F. 其他

第 10 题、是什么使您不得不花费大量时间在关注，修饰自身容貌上呢

- A. 网络上通过技术手段来变美的人给你造成容貌上的压力
- B. 受到了医美广告，化妆广告及网红言论，视频的观点影响
- C. 大学时期恋爱导致的容貌需求
- D. 社会竞争压力增大，希望通过容貌的突出来获得一些优势
- E. 其他

第 11 题、 您面对这些烦恼，有试着用一些办法解决吗

- A. 让自己变忙起来，分散注意力
- B. 减少社交媒体的使用
- C. 将关注的重点从外在容貌改到内在品质
- D. 没有尝试

第 12 题、 这些办法的效果如何呢？

- A. 很有效果
- B. 没有用，依然想要解决这些烦恼
- C. 经过一段时间，觉得维持现状也挺好，不必打破内心与生活的平衡

第 13 题、 您认为以下哪些情况是“容貌焦虑”的表现？

- A. 怎么看自己都觉得胖、丑、奇怪
- B. 对自己外貌要求严格、苛刻
- C. 用过度或者不健康的方式实现理想外表
- D. 反复拿自己与他人对比
- E. 对自己的外形、体重有很强的不满甚至厌恶情绪
- F. 总想要改变自己的外表
- G. 很在乎别人会怎么看你
- H. 害怕拍照、担心别人看到自己外表的不足
- I. 花费大量时间在关注、修饰容貌上
- J. 素颜遇到 crush 不敢抬头
- K. 不好意思穿着随意出门

第 14 题、 可以留下您的联系方式吗？（非必填）

## D 采访全文

### D.1 采访刘艳老师

问：您对“容貌焦虑”有哪些了解？

答：“容貌焦虑”并非明确的心理或精神障碍诊断概念，只是社会上的流行说法。它涵盖了人们对外在形象是否符合某种标准的担忧，可实际上根本没有这样的标准。在真实生活中，相处久了，大家不会仅凭容貌定义一个人。但社会上存在一种认知，觉得漂亮很重要，似乎要达到某个不知从何而来的标准。

我遇到过一些情况，有人觉得必须整容，否则大学都读不下去，甚至日子都过不下去。这种“容貌焦虑”是一种外在表现，是担心容貌不够好而失去某些东西。社会心理学对此有研究，比如韩国整容业发达，是因为在韩国有一种社会认知：长得漂亮意味着拥有其他美好品质，打扮好、长得好的人可能更精明或有更多权力，在事业等方面表现更好，这就像晕轮效应，因外貌给人加上光环。这种社会认知与国家或集体的经济发展水平、社会形态、历史发展阶段都有关系。

在我国，这种现象在 21 世纪后变得比较夸张，担心容貌影响自身发展只是表象。从我的接触来看，有“容貌焦虑”的人，可能自尊水平很低，无法确定自己不管化不化妆都能被他人接受，所以必须呈现出完美的一面才放心。他们的安全感也可能较差，或许还曾因他人以审视的目光对待自己而受伤，比如社会推崇两米的身高为理想型，很多人达不到，这种社会潮流很容易形成，也很容易用一种社会认知去打击一群人。但每个人的承受能力不同，有的人由于成长经历，没有强大的内心，真的难以承受。

问：为了给人留下良好的第一印象，就刻意打扮自己，是否是一种“容貌焦虑呢”

答：从社会心理学的角度来看，第一印象的确很重要。比如面试，你没多少机会深入了解一个人，这时为抓住机会，展现出自己最好的一面（外貌只是其中一小部分，还有其他方面）就十分必要，而且要在短时间内做到。

不过，这里有个程度差异的问题。是仅仅为了这次机会才这么做，还是每次出门都必须如此呢？如果是后者，可能就有问题了。我听说有人因为没打扮好就不想出门，这会减少他们的人际接触。人有社交的天性，有向外拓展的自然倾向。

其实不只是容貌，很多因素都可能让我们不愿行动。但如果容貌问题严重到让你无法自由做自己，甚至不管什么机会都不想把握了，这就有些严重了。这样反而会失去很多接触人和资源的机会。

我们可以有意识地利用容貌，比如有人说你摘了眼镜会更漂亮，你可以尝试这样做。但要知道，容貌只是我们社会资本中很小的一部分。就像在你们理工科实验室，摆不摆花瓶有什么重大影响呢，研究成果才是关键。

“容貌焦虑”相当于在社会交往中过度放大了容貌的权重。因为在人的自我认知里，与外界相关且最直接的边界就是容貌，身体是最贴近自己的部分，这是无法逃避的。所以，用容貌贬低一个人很容易，当一个人焦虑到恨不得换张脸的程度时，这种焦虑也极易毁掉一个人。毕竟，身体是与外界接触的最前沿，是给别人留下第一印象的关键。

问：大学生朋友圈里，“美颜”照片泛滥，这会加剧还是缓解大学生“容貌焦虑”呢

答：你要是喜欢刷朋友圈，就会发现朋友圈就像一个大秀场。大家都在展示自己生活中美好的一面，不仅是自己漂亮的照片，还有生活各个方面的精彩瞬间。

这让我想到之前提到的问题，关键在于每个人的内核是否稳定。对于那些对自己缺乏清晰认知、难以接纳自己的人来说，他们很容易受到外界标准的影响。比如，当有一种“两米才是最美”这样荒谬的标准出现时，他们一旦达不到，就会有被否定的感觉。但如果一个人内核稳定，对自己和世界有更深入的了解，那么即便看到大家都在精心打造朋友圈，也不会为之烦恼。

所以，这里面涉及到社会性信息能否激发个人情绪反应的问题，而其中有一个关键变量，就是个人内在的稳定性。这包括对自己的认知、对外界的理解以及自信心等多个因素。

问：如果把“容貌焦虑”比作一种传染病，您认为人们在社交过程中是怎么感染上这种“病”的呢？

答：你们想的这个问题其实很深刻。我们常常不自觉地陷入“容貌焦虑”的困境。我们很容易为自己塑造一个良好的形象，并且误以为别人是因为这个形象才和我们交往。当我们看到镜子中未经修饰的自己时，就会怀疑别人只是喜欢我们塑造的形象，而不是真实的自己。若是这样，那可不只是容貌焦虑了，还可能引发人际交往中的社交焦虑，甚至导致社恐和自我贬低。

确实，我们需要更具体地看待这个问题。现在我们太容易营造一个外在的“壳”了，大家也都通过这个“壳”相互接触。在社交和日常生活中，人们往往不会批判性地思考，只是跟着感觉走。在这个过程中，我们可能会发现，那些营造出精美“外壳”的人似乎得到了更多关注，而我们自己好像被忽视了。于是，我们就会想，是不是也应该加入这种营造“外壳”的潮流呢？这种现象是有影响力的，它可能会把很多人卷进去，我自己也受到了影响。比如，看到有人把某件衣服穿得很漂亮，我就以为自己穿上也会漂亮，买回来才发现不是那么回事。

所以，我们需要一种能力，就是区别人为我们营造的虚幻泡影和真实的自己、真实的朋友。在这个时代，这种能力的提升变得愈发重要。如果这种能力不提升，我们就很容易被那些精心打造的“童话故事”所迷惑，跟着它们走。当我们在某个瞬间发现现实并非如“童话故事”那般美好时，如果我们的自我接纳程度很低，我们的心理防线就更容易被击溃。这是一个很不错的思考角度，值得深入研究。

问：如何克服“容貌焦虑”呢？

答：比较简单的方法就像我们刚才提到的，要塑造自己的内核。真正去发现自己的多个方面，要知道自己拥有很多资源。即便没有刻意打扮自己，我们依然可以对自己有良好的感觉。比如说，有一次同学们为我鼓掌，不是因为化了妆，我甚至都不清楚自己做了什么，但同学们就是喜欢和我在一起。如果这样的经历越来越多，我们就越不需要依靠那些外在的堆砌了。其实每个人都应该多花些心思在自己身上。现在，我们把太多精力放在关注别人创造的内容上了，比如短视频，却太少进行自我反思，将注意力回归自身。我们已经太久忽略了和自己内心的联系，甚至把这种自我关注看作是无用的，将其价值贬低、功利化。似乎什么都可以被功利化，但这样我们却失去了一些本真的东西。

当我们深入钻研这个话题到一定程度时，其实可以倡导一种新的社会文化。就像之前提到的那种单一的审美标准，比如“两米才是美”这种观念，我们可以推翻它，构建一个多元文化的世界，鼓励每个人更多地关注自身。如果我们去倡导这样的理念，社会会不会因此发生一些改变呢？会不会让那些深受容貌焦虑困扰的人得到解脱呢？我们可以试着把问题反过来思考。

就像我们之前在做女性相关宣传的时候，以一个知名女性内衣品牌为例，在它的广告里，不同高矮、胖瘦、民族、肤色的女性穿上内衣都展现出自信。如果我们多传播这样的信息，有没有可能给社会带来一些积极的改变呢？所以，除了个人要塑造稳定的内核，我们还需要创造不一样的文化，这样才能让更多人摆脱困扰，让大家不再为此担忧。

问：从客观角度来讲，“容貌焦虑”会受那些因素的影响呢？

答：刚才我提到，从我们平时的咨询案例、临床研究以及心理学研究来看，有很多关于容貌焦虑和其他心理学变量关系的论文。比如涉及胖瘦，还有心理学中身体的自我监控或自我认知这一概念（这里不只是容貌，是更学术化的概念）。

那这个身体的自我监控或自我认知和什么有关呢？和一个人童年的成长环境有关，比如是否在安全的依恋环境中成长。在安全依恋环境下，孩子能被理解、被关注，当他们去尝试新事物、冒险时会得到支持，拥有良好的关系支撑，这样他们会更自信，愿意在人际关系中探索，即便遭遇挫折也不会轻易否定自己。这样的人自尊更稳定。不过，我不想给大家塑造一种新的童话感，毕竟世界上没有完美的人，我们在不同情境下状态各异，有时自我感觉不太好。但在心理学测量中，会有一个相对稳定、有信度和效度的值。安全依恋型的人对自我的看法相对更积极肯定，受文化影响也会少一些。

我还觉得文化在这其中非常重要。我看过的研究显示，女性的身体自我监控和其所处环境相关。比如在重男轻女文化环境中成长的女性，从出生起就被认为没有价值，她只能想办法让自己成为有价值的“商品”，其中一种途径就是让自己变得更漂亮、更有吸引力，这是多么可悲的思路。所以，文化中男女平等、多元发展等因素是有影响的。

问：追星是否会影响一个人“容貌焦虑”的程度？

答：你们都刚从青春期过来，应该知道那是一个自我认知极不稳定的阶段。在这个时期，我们很容易追星，因为父母已经不太可能成为我们的偶像了，同学也不一定能成为我们效仿的对象。这时候，社会上那些被塑造出来的形象，就很容易成为我们衡量自己或者塑造自己的标准。要是这些形象不能给我们提供多元的视角，我们就可能受到负面影响。

其实我们刚才讨论的就是“造星”“造神”现象，像这些明星，他们都像是被塑造出来的“神”，只是明星的影响力是面向全社会的。不过现在有些明星做得很好，他们能分得很清楚，比如在舞台上的时候，会把自己打扮得光



鲜亮丽，但在生活中，像有些女明星被偷拍到时，模样非常朴素。这种行为有着积极的意义，符合我们刚才提到的多元文化内涵。

结论：“容貌焦虑”，并非专业医学诊断之名，却似一场无孔不入的“心理风暴”，肆虐于生活各个角落。从本质而言，它源起于那虚幻缥缈、无迹可寻却又被大众狂热追捧的“美貌标准”。谈及日常情境，刻意打扮求第一印象本无可厚非，面试等场合需展现最佳态，但若陷入“不精致不出门”极端，便是过度放大容貌权重，致社交畏缩、错失良机，毕竟容貌只是社交资本“冰山一角”，却常被当作评判“利刃”，伤人于无形。大学生朋友圈“美颜秀场”，加剧或缓解焦虑全看个人“内核”稳不稳，内心笃定者淡然处之，迷茫者则易被“两米最美”这类荒谬标准裹挟，陷入自我否定泥沼。

如何突围？一方面，个体要重塑强大“内核”，挖掘自身多元价值，珍视那些无关容貌被认可时刻，把目光从外界纷扰拉回内心本真；另一方面，社会亟需摒弃单一审美“毒瘤”，构建多元包容文化，像倡导女性内衣广告展现多元身材自信风采那般，打破刻板禁锢。追根溯源，童年成长环境影响身体自我监控与认知，安全依恋助自尊稳固，免受文化“侵蚀”。

## D.2 采访同学

问：你认为你存在容貌焦虑吗？你是如何判断的？

答：存在。我觉得这是基于一定的水准，内心有着想往更加向善向好的容貌方向发展的渴望，同时也夹杂着一一种焦虑感和攀比心理吧。

问：请你描述一下你心目中最完美的男性外貌。

答：我觉得应该是既有干净清爽、五官端正整洁的脸庞，又具备强壮的肌肉和高挑的身材。

问：你认为你的这种审美认识是如何产生的呢？

答：可能是源于平时看的一些篮球赛事片段，还有对电影明星形象的印象吧。

问：你会花费多少时间精力在整理容貌上呢？

答：一般就是早晨起来的时候打理一下，洗完澡也会打理打理，平常要是碰到镜子，也会不自觉地照一照。

问：你觉得这会对你的正常生活造成影响，或者让你产生困扰吗？

答：我认为基本不会。

问：你认为容貌焦虑在你身上有什么主要的表现呢？

答：主要就是经常会去关注自己的发型，在意脸上是不是清爽干净这类事儿。

问：你认为容貌焦虑对你的恋爱产生了何种影响呢？

答：我觉得从积极方面来讲，可能会让我的另一半看着更赏心悦目，让她产生一种良好的感觉，对我自己而言，也会有一种心理上的安稳感，总体算是正面影响吧。不过，要是从生活角度说，有时候因为过分关注容貌，像发型乱了的时候，也会有点头疼。

问：你觉得这对你的女朋友或者身边的其他人产生了什么影响吗？

答：我觉得对我女朋友来说应该是好事，而对于身边其他人，保持良好的容貌，算是对他人的一种尊重吧。

问：这对你女朋友她的心理有没有产生一些变化呢？

答：我觉得容貌这块，主要是我自己比较在意，对她来说可能没那么重要。

问：为什么似乎你比起绝对的颜值更加关注自己在人群中的百分比呢？

答：嗯，确实是这样。怎么说呢，就跟比成绩似的，自己达到一个高度，那只是自身的绝对水平，只有跟别人比，不断进步，才能脱颖而出啊，脱颖而出不就是要比别人更厉害嘛。

问：啊，嗯，你有想过改变你容貌焦虑的现状吗？

答：我目前还没有这个想法。

问：你认为容貌焦虑这件事本身对你有没有什么正面的影响？

答：正面影响肯定有啊，因为有想变得更好的念头，就会促使自己往好的方向发展。比如说，我会经常去跑步、健身，通过锻炼来提升自己的气质。

问：最后请你对容貌焦虑做一个尽可能全面的评价。

答：在我看来，容貌焦虑就是基于自身现有的一个水准，怀揣着向更高层次攀升的想法与追求。它具有两面性，有时候确实会带来一些负面情绪，但更多时候，对我而言它是促使我积极向上的动力，让我更愿意去做那些健康阳光的事儿。所以，在日常生活里，我们得妥善处理好这其中的利弊关系，争取把积极影响最大化，避免产生负面影响，这样才能拥抱更好的自己。

好的感谢你的参与。

总结：容貌焦虑，宛如一把双刃剑，深深嵌入该同学的生活与心境之中！他坦然承认自身存在这一焦虑，怀揣着向更优容貌奔赴的热望，其间杂糅着焦虑感与攀比心。其理想中的男性模样，是面庞干净清爽、五官规整，兼具强壮肌肉与高挑身形，这般审美源自篮球赛场的热血片段和电影明星的璀璨形象。日常里，晨起、浴后的打理，逢镜自照，已成习惯，所幸并未对生活造成过多纷扰。在恋爱场域，容貌焦虑恰似调味剂，让伴侣赏心悦目、予己心安，可偶尔发型凌乱时，也会添一丝烦恼。对女友及旁人而言，良好容貌是尊重的外化，女友虽未将其容貌过分挂怀，可受访者仍执着于在人群里的“容貌排位”，恰似追逐学业成绩般，力求脱颖而出。当下，他暂无改变这一现状的念头，因容貌焦虑亦有正向驱动，鞭策他跑步健身、雕琢气质。归根结底，容貌焦虑有其双面性，会滋生负面情绪，却更多时候是积极奋进的引擎，促使他投身健康阳光之举，我们理当巧妙权衡利弊，让其助力我们奔赴更卓越、更坦然的自己，而非沦为其“囚徒”！