

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2025.23.047

青春期容貌焦虑的心理干预的研究进展

鲁天宇

(铜陵市第三人民医院三病区, 安徽 铜陵 244000)

[摘要] 青春期容貌焦虑已成为影响青少年心理健康的重要问题。目前社会比较、媒体影响、人格特质及家庭环境是容貌焦虑形成的关键因素, 而认知行为疗法、正念训练、身体意象重塑及家庭治疗等心理干预措施在缓解容貌焦虑方面展现出显著效果。本文系统梳理了青春期容貌焦虑的心理机制、影响因素及心理干预策略的研究进展, 以期为临床实践提供更科学的依据。

[关键词] 青春期; 容貌焦虑; 心理干预; 认知行为疗法; 正念训练

[中图分类号] R395

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949(2025)23-0187-04

Research Progress on Psychological Intervention for Adolescent Appearance Anxiety

LU Tianyu

(The Third Ward, the Third People's Hospital of Tongling, Tongling 244000, Anhui, China)

[Abstract] Adolescent appearance anxiety has become an important issue affecting the mental health of adolescents. At present, social comparison, media influence, personality traits and family environment are the key factors contributing to appearance anxiety, while psychological intervention measures such as cognitive behavioral therapy, mindfulness training, body image remodeling and family therapy have shown significant effects in alleviating appearance anxiety. This paper systematically reviews the research progress on the psychological mechanism, influencing factors and psychological intervention strategies of adolescent appearance anxiety, in order to provide a more scientific basis for clinical practice.

[Key words] Adolescence; Appearance anxiety; Psychological intervention; Cognitive behavioral therapy; Mindfulness training

青春期(adolescence)作为个体成长历程中极为特殊且关键的时期, 不仅是生理上发生显著变化的阶段, 更是自我意识形成与身体形象认知的核心阶段。在这一时期, 青少年开始深度审视自我, 对自身的特质、能力、价值等方面展开全面探索与思考。而身体形象认知则是自我意识的重要组成部分, 青少年会格外关注自己的外貌、体型、姿态等外在特征, 并将其与内心对理想自我的想象以及社会所塑造的标准进行反复比对^[1]。随着互联网的发展, 社交媒体已深度融入青少年日常生活, 成为其信息获取、社交互动与自我展示的核心平台, 同时也改变了青少年身体形象认知的形成路径, 使其构建过程显著受到网络视觉符号与审美范式的影响。社交媒体中充斥着经过精心修饰与筛选的“完美形象”, 这类形象常被赋

予成功、自信等积极标签。青少年频繁接触此类信息后, 对外貌的关注度显著提升, 不仅将大量精力投入外貌审视与修饰, 且对自身外貌细节高度敏感^[2]。研究证实^[3], 这种容貌焦虑不仅易引发青少年自卑、抑郁等心理问题, 还可能导致过度整容、饮食失调等行为障碍。作为精神科医师, 深入理解青春期容貌焦虑的心理机制并探索有效的心理干预策略, 对于促进青少年心理健康具有重要意义。本文旨在系统梳理青春期容貌焦虑的心理干预研究进展, 以期为临床实践提供参考。

1 青春期容貌焦虑的心理机制与影响因素

1.1 心理机制 青春期容貌焦虑的形成涉及复杂的心理过程。个体对自身外貌特征的过度关注会导致自我客体化, 即将自身视为被评价的对象, 而

非具有主观能动性的个体。张小梅^[4]研究指出,当存在容貌焦虑会直接影响大学生逢迎行为。主要是这种自我客体化会引发持续的外貌监控和比较,进而产生评价焦虑。相关研究^[5, 6]也进一步解释了容貌焦虑的维持机制:青少年倾向于与社交媒体中的“理想形象”或同龄人进行比较,当感知到自身外貌与理想标准存在差距时,便会产生自卑和焦虑情绪。此外,认知扭曲也是容貌焦虑的重要心理机制,青少年往往将外貌缺陷过度放大,忽视自身其他优点,形成“全或无”的思维模式。

1.2 影响因素

1.2.1 社会文化因素 社会文化构建起青少年成长的社会大环境,社会审美标准在其中对青少年容貌焦虑的形成发挥着关键作用^[7]。当下媒体成为传播社会文化与审美观念的核心渠道,“瘦文化”“白幼瘦”等单一审美标准经媒体广泛传播后,逐渐成为社会主流审美趋向。媒体借助各类平台,如电视节目、网络视频、时尚杂志等,持续输出符合这些审美标准的形象。崔振菊^[8]研究表明,青少年在接触这些媒体内容的过程中,会不自觉地将外貌与自我价值建立联系,例如青少年群体认为:符合“瘦文化”“白幼瘦”标准的外貌意味着更高的社会认可度和成功可能性。此外短视频广告中展示的完美身材、精致面容,会让青少年觉得自身外貌存在较大差距,青少年频繁接触后,会认为现实中的外貌难以达到这种理想状态,进而显著增加容貌焦虑水平^[9]。

1.2.2 媒体影响 社交媒体平台在青少年生活中占据重要地位,却也成为引发容貌焦虑的重要因素。青少年每天花费大量时间在社交媒体上,接触海量经过修饰的“完美形象”。张献伟等^[10]研究提出,活动节律与电子产品使用节律会引起青少年生物节律紊乱,与抑郁、焦虑症状存在复杂关联网络。主要是由于青少年在接触电子产品过程中,可以看到网红发布的精致照片、视频博主展示的完美妆容和身材等。当青少年看到这些形象时,容易产生“向上比较”心理。青少年会将自己的外貌与这些形象进行直接对比,发现自身在五官、身材、皮肤等方面不足。这种比较会使青少年对外貌的不满情绪加剧,觉得自己外貌不够好,从而产生容貌焦虑。此外短视频平台的算法推荐机制会进一步强化外貌比较,因为算法根据用户的浏览历史和兴趣偏好,精准推送大量与

外貌相关的内容。青少年在浏览过程中会不断受到这些内容的刺激,外貌比较的频率和强度增加,让其更加关注外貌细节,进而加重容貌焦虑。

1.2.3 人格特质 人格特质是个体相对稳定的心理特征,神经质和外倾性对青少年容貌焦虑有重要影响。神经质个体情绪稳定性较差,对外界刺激反应更为敏感。黄明等^[11]对524名青少年调查美妆视频使用与社会性体格焦虑的影响机制中得出,美妆视频使用、社会性体格焦虑、上行外表比较及负面身体自我彼此呈现显著性正相关,而上行外表比较与负面身体自我与美妆视频的使用及青少年社会性体格焦虑之间具有显著的链接作用。由此可见,具有高神经质特质的青少年在观看美妆视频后,更容易产生上行外表比较,进而强化其负面身体自我认知,显著提升社会性体格焦虑水平。当神经质青少年收到负面外貌评价时,容易产生负面情绪,如焦虑、沮丧等。青少年可能会反复思考自己的外貌缺陷,陷入自我否定的循环中。例如同学一句“你皮肤有点黑”可能会让青少年长时间纠结,担心自己的外貌不受他人喜欢。低外倾性个体社交活跃度较低,倾向于回避社交场合。由于社交互动较少,可能会将更多注意力放在自己身上,过度关注外貌,会试图通过改善外貌来获得自信和安全感,但这种过度关注往往会导致对外貌的瑕疵更加敏感,进而增加容貌焦虑。比如低外倾性青少年可能会花费大量时间挑选衣服、化妆,以掩盖自己认为的外貌不足。

1.2.4 家庭环境 家庭是青少年成长的基础环境,家庭对外貌的态度直接影响青少年的身体意象。父母作为家庭的核心成员,其言行和价值观对子女有着深远影响。若父母对外貌过度关注,经常评论子女的外貌,或者将自己的审美标准强加给子女,会向子女传递“外貌重要”的信号。例如父母可能会经常说“你要是再瘦一点就好了”“你穿这件衣服不好看”等话语。这些言论会让子女认为外貌是衡量自己价值的重要指标,从而增加容貌焦虑风险。子女会担心自己的外貌不符合父母的期望,进而产生焦虑情绪^[12]。

2 青春期容貌焦虑的心理干预策略

2.1 认知行为疗法 认知行为疗法作为一种经过大量实践验证且效果显著的心理干预手段,在缓解青少年容貌焦虑方面发挥着至关重要的作用。

其核心机制在于通过认知重构和行为实验这两种关键方式，助力青少年精准识别并有效改变那些不合理的外貌信念^[13]。在认知重构环节，治疗师会引导青少年对诸如“外貌决定价值”这类根深蒂固且绝对化的核心信念展开深刻质疑。例如列举出众多外貌普通但在事业上取得巨大成功的真实案例，通过这些实实在在的反例，逐步削弱青少年脑海中“外貌是衡量一切价值标准”的绝对化思维，让青少年认识到外貌并非决定个人价值的唯一因素。行为实验环节通过渐进式暴露的方式，引导青少年勇敢地面对那些让青少年感到焦虑的情境。比如鼓励青少年在不使用美颜滤镜的情况下拍照，并记录下自己在这个过程中产生的各种想法和情绪。起初青少年可能会预测自己不使用美颜滤镜的照片会很难看，会遭到他人的嘲笑和否定。但随着实验的进行，青少年会发现实际情况并没有自己想象得那么糟糕，那些负面的预测并不完全合理。通过这样的行为实验，青少年能够逐渐验证自己负面预测的合理性，从而有效减少因外貌问题而产生的焦虑情绪。陈明等^[14]研究结果也显示，认知行为疗法能够显著降低青少年的容貌焦虑水平，并且在改善身体意象方面具有积极而明显的效果。经过一段时间治疗，青少年能够更加客观、理性地看待自己的外貌，不再过分纠结于一些微小的外貌缺陷，而是以更加积极、健康的心态面对自己的身体。

2.2 正念训练 在当今这个信息爆炸、外界评价纷繁复杂的时代，青少年很容易陷入对外貌的过度焦虑和自我审视中，而正念训练则能提供一种回归内心、关注当下的途径。张勤峰等^[15]研究提出，正念练习是正念训练的核心内容，其中包括身体扫描、正念呼吸等多种形式，对青少年焦虑、抑郁及适应障碍的改善效果较为理想。其中身体扫描练习要求青少年安静地躺下或坐下，将注意力依次集中在身体的各个部位，从头部开始，逐渐向下到颈部、肩部、手臂、胸部、腹部、腿部，直至脚部。在这个过程中，青少年需要用心去感受每个部位的触觉、温度、紧张或放松等状态，而不进行任何评判。通过这样的练习，青少年能够增强对自身身体感受的觉察能力，更加敏锐地感知到自己身体的真实状态。正念呼吸练习则是让青少年专注于自己的呼吸过程，感受空气进入和离开身体时的感觉，注意呼吸的节奏、深浅和频率。当青少年的注意力集中

在呼吸上时，其思绪会逐渐从对外貌的担忧中转移出来，进入一种平静、放松的状态。这种状态有助于降低青少年对外貌缺陷的自动化反应，减少因外貌问题而引发的焦虑情绪。孙桂琴等^[16]研究显示，接受正念训练组在焦虑量表上的得分显著低于对照组，这充分证明了正念训练在缓解青少年焦虑方面的有效性。此外正念训练的优势还在于其可操作性较强，青少年可以在日常生活中随时随地进行练习，将其作为一种日常心理保健工具，长期维护自己的心理健康。

2.3 身体意象重塑 在青少年成长过程中，由于受到社会审美标准和外界评价的影响，很容易对自己的身体产生不满和焦虑情绪，而身体意象重塑干预则为青少年提供重新认识和接纳自己身体的机会。艺术治疗是身体意象重塑干预中常用的一种方式，例如绘画。在绘画过程中，青少年可以通过画笔表达对自己身体的主观体验和感受，可能会画出自己认为不完美的部位，也可能会描绘出自己理想中的身体形象^[17]。这样青少年能够更加深入地了解自己对身体的态度和情感，从而逐渐改变那些不合理的身体认知，让青少年了解到不同身材、外貌的人都有自己独特的美丽和价值，进而认识到美丽是多元化的，每个人都应该尊重和欣赏自己的身体。当青少年建立了积极的身体认知后，不再会因为追求所谓的“完美身材”而采取极端的节食或暴饮暴食等行为，从而保持健康的饮食和生活习惯。

2.4 家庭治疗 家庭是青少年容貌焦虑的重要影响场景，若家庭存在对外貌过度关注的氛围，或父母常对孩子外貌进行批评，易加剧其容貌焦虑^[18]。家庭治疗通过引导父母规避对外貌的过度关注，将重心转向孩子内在品质，并调整家庭互动模式以强化情感支持，可以让青少年认识到自身价值不依赖外貌。卢和丽等^[19]研究证实，该干预可改善青少年焦虑症状，促进家庭沟通、融洽成员关系，同时提升其面对自身外貌的自信与乐观，这充分证明家庭治疗在缓解青少年容貌焦虑方面的有效性和重要性。

2.5 整合干预模式 近年来，研究者开始探索将多种干预策略整合应用的模式。例如将认知行为疗法与正念训练结合，通过认知重构减少负面思维，同时通过正念练习增强情绪调节能力；或将身体意象重塑与家庭治疗结合，从个体与家庭层面共同改善身体认知。然而，目前这种整合干预

模式还需要进一步验证其长期有效性。未来的研究可以开展更长时间的跟踪调查，观察青少年在干预结束后的长期变化，以确保整合干预模式能够为青少年提供稳定的心理支持。

3 研究挑战与未来方向

尽管心理干预在缓解青春期容貌焦虑方面取得了一定进展，但仍面临诸多挑战：①干预效果的个体差异较大，需进一步探索影响干预效果的关键因素；②现有研究多以短期效果为主，缺乏对长期效果的追踪；③不同文化背景下的容貌焦虑表现及干预策略存在差异，需开发更具文化适应性的干预方案^[20]。未来研究可聚焦于以下方向：①开发基于数字技术的干预工具，如AI聊天机器人，提高干预的可及性；②探索不同干预策略的整合机制，优化干预方案；③加强不同文化背景下研究，验证干预策略的普适性与特异性；④关注特殊群体，如LGBTQ+青少年、残疾青少年的容貌焦虑问题，开发针对性干预措施。

4 总结

青春期容貌焦虑是社会文化、媒体影响、人格特质及家庭环境共同作用的结果。作为精神科医师，需从多维度理解其心理机制，并综合运用认知行为疗法、正念训练、身体意象重塑及家庭治疗等策略进行干预。未来研究需进一步探索干预策略的整合应用与文化适应性，为临床实践提供更科学的依据。通过心理干预帮助青少年建立积极的身体认知，不仅有助于缓解容貌焦虑，更能促进其整体心理健康与人格发展。

【参考文献】

- [1]屈攀奇.青少年容貌焦虑的成因及对策探究[J].中小学心理健康教育,2024(32):62-65.
- [2]热衣丹·艾尼万尔,闫萍,谢睿,等.青少年焦虑症患者家庭功能、社会功能、人口学特征对睡眠质量的影响[J].中南医学科学杂志,2025,53(1):92-95.
- [3]史敬怡,韦欣雨,王礼军.负面评价恐惧与大学生容貌焦虑的关系:功能失调性态度的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(12):1898-1903.
- [4]张小梅.容貌焦虑对大学生逢迎行为的影响:归属需求的中介作用与自悯的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2025,33(2):293-298.
- [5]李莹,卢笑笑,周倩,等.身体意象、自我效能感和状态焦虑对女性整形行为的影响[J].郑州大学学报(医学版),2022,57(4):504-508.
- [6]王英杰,范利娜,窦茂梅,等.注射美容求美者的容貌焦虑及影响因素[J].中国美容整形外科杂志,2024,35(6):353-356.
- [7]段健,李传昊,唐志红.青少年重度意外创伤患者对社交互动错失的焦虑现状及潜在剖面分析[J].中华护理杂志,2025,60(16):1981-1988.
- [8]崔振菊.青春期容貌焦虑的心理辅导个案分析[J].青春期健康,2024,22(21):84-85.
- [9]杜娜,王慧,嵇红,等.眼部整形患者术前发生焦虑及抑郁的影响因素分析[J].中华医学美学美容杂志,2025,31(1):53-59.
- [10]张献伟,王晓阳,李凤芹,等.青少年生物节律紊乱与抑郁、焦虑症状的网络分析[J].现代预防医学,2025,52(17):3149-3153,3201.
- [11]黄明丽.青少年美妆视频使用与社会性体格焦虑的关系:上行外表比较和负面身体自我的链式中介效应[J].石家庄学院学报,2025,27(3):84-89,105.
- [12]吴艳,杨红梅,胡九玲.颌面外伤整形中体像障碍求术患者心理焦虑现状及护理干预策略[J].中国美容医学,2025,34(9):86-88,189.
- [13]张燕娜.改变认知积极赋能——缓解容貌焦虑的思路[J].江苏教育,2024(28):75-76.
- [14]陈明,李雪,信彬彬.基于认知行为疗法的青春期焦虑儿童干预效果分析[J].中外医学研究杂志,2025,4(2):32-34.
- [15]张勤峰,栾玉民,刘颖,等.改良森田疗法联合正念训练对广泛性焦虑障碍的随机对照试验[J].中国心理卫生杂志,2022,36(7):551-556.
- [16]孙桂琴,宋晨霞,吴金陵,等.正念减压训练对焦虑障碍患者病耻感的影响[J].安徽医学,2023,44(5):505-509.
- [17]王敏,苏秀茹,庄志征,等.口腔癌术后患者容貌焦虑情况及与负面评价恐惧、应对方式的关系[J].临床误诊误治,2024,37(12):36-40.
- [18]邓开琴,袁贤明,胡利姣,等.综合性心理护理干预在青少年焦虑障碍患者中的应用[J].中国护理管理,2023,23(2):195-199.
- [19]卢和丽,徐茜,胡飞虎,等.萨提亚家庭治疗对偏远地区抑郁障碍青少年父母负性情绪及疾病负担的影响[J].护理研究,2023,37(12):2222-2226.
- [20]张露丹,李瑶瑶,李秋荣,等.人工智能技术在儿童青少年心理健康服务中的应用研究进展[J].中国学校卫生,2025,46(10):1511-1515.