

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2026.14.046

青少年外貌焦虑的研究进展

李露

(铜陵市第三人民医院十一病区, 安徽 铜陵 244000)

[摘要] 近年来, 青少年群体中外貌焦虑的整体发生率持续上升, 已成为影响其心理健康的重要公共卫生问题。外貌焦虑不仅干扰青少年的自我认同与社交行为, 还可能诱发焦虑、进食障碍等心理疾病, 而社交媒体中“理想形象”的广泛传播、同伴比较及家庭教养方式均为其重要诱因。当前研究多集中于影响因素的分析, 针对青少年群体的有效干预策略仍较为有限。本文系统梳理国内外相关研究, 从青少年外貌焦虑的概念界定、影响因素及干预策略3个方面进行综述, 以期为后续研究与实践提供参考, 为青少年外貌焦虑的预防与干预工作提供依据。

[关键词] 青少年; 外貌; 焦虑

[中图分类号] R844.2

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949 (2026) 14-0191-04

Research Progress on Appearance Anxiety Among Adolescents

LI Lu

(The 11th Ward of the Third People's Hospital of Tongling, Tongling 244000, Anhui, China)

[Abstract] In recent years, the overall incidence of appearance anxiety among adolescents has kept increasing, which has become a vital public health problem impairing their mental health. Appearance anxiety not only disturbs adolescents' self-identity and social behaviors, but may also trigger mental illnesses including anxiety and eating disorders. The widespread of "ideal images" on social media, peer comparison and family parenting styles are major predisposing factors. Existing studies mainly focus on analyzing influencing factors, whereas effective intervention strategies targeting adolescents are still limited. By reviewing relevant domestic and foreign literatures, this paper summarizes the concept definition, influencing factors and intervention strategies of adolescent appearance anxiety, so as to provide references for further research and practice, and provide evidence for the prevention and intervention of appearance anxiety in adolescents.

[Key words] Adolescents; Appearance; Anxiety

外貌 (appearance) 是个体自我认知的重要组成部分。在青春期这一自我认同形成的关键阶段, 青少年对身体形象的感知敏感度快速提升, 对自身外貌的关注程度亦明显高于其他年龄段^[1]。进入数字时代后, 短视频、社交平台等媒介的普及进一步放大了标准化审美对青少年的渗透, 滤镜包装下的“完美身材”与“精致外貌”成为广泛追捧的对象, 不断冲击着青少年对自身外貌的评价。调查显示^[2, 3], 我国青少年群体中外貌焦虑检出率呈逐年升高、发病年龄降低的趋势, 越来越多青少年因对外貌不满

而产生自卑、焦虑等负面情绪, 部分青少年甚至采取整容、过度节食等极端行为, 严重损害身心健康, 也给家庭及社会带来额外负担。然而, 目前我国针对青少年外貌焦虑的系统性研究起步较晚, 现有成果多为小范围现状调查, 对影响机制的深度探讨不足, 尚未形成本土化、适合青少年特点的干预方案^[4]。基于此, 本文系统梳理该领域的研究进展, 从概念界定、影响因素及干预策略3个维度进行深入分析, 以期为后续研究提供理论参考, 并为青少年外貌焦虑的预防与干预实践提供科学依据。

1 青少年外貌焦虑的概念界定

目前,学术界对外貌焦虑尚未形成统一定义,不同研究者基于各自视角对其内涵予以阐释。早期研究多将外貌焦虑归为身体意象失调的负面维度,认为其是个体对自身外貌不满意所产生的消极情绪体验^[5]。随着研究深入,有学者提出外貌焦虑是指个体因担忧自身外貌不符合他人或社会审美期待而产生的持续不安、过度敏感的负性情绪状态,其核心表现为对外貌相关负面评价的过度担忧。另有学者从焦虑的情绪体验角度界定^[6],认为外貌焦虑是个体在感知到自身外貌与理想标准存在差距,或预期因外貌招致他人负面评价时,所引发的焦虑、烦躁、自卑等负性情绪反应,进而导致一系列调整外貌的行为与认知偏差。尽管现有定义的侧重点不尽相同,但普遍认同其包含3个核心要素:一是以自身外貌的不满意为认知基础;二是伴随着焦虑、自卑等负性情绪体验;三则是常常引发过度关注外貌、回避社交甚至极端改变外貌等行为。就青少年群体而言,由于正处于自我认同发展的关键期,其外貌焦虑更易受外界评价、媒体传播及同辈审美标准的影响,因而具有更强的情境性与不稳定性。

2 青少年外貌焦虑的影响因素

2.1 生理因素 在生理层面,年龄、性别特征、身体形态与基础外貌特征作为引发外貌焦虑的基础^[7]。青春期是人体发育的关键阶段,第二性征的迅速发展及身体形态的变化,促使青少年对自身外貌产生强烈关注。研究表明^[8],处于10~14岁青春发育早期的个体,因身体变化快、个体差异大,更易因发育速度与同龄人不同步而产生外貌比较和焦虑情绪,例如女性若初潮过早或过晚,男生若变声、长高时间明显偏离群体平均水平,均可能引发对“异常”或“不正常”的自我标签化,进而加剧对外貌的负面评价。性别同样是影响外貌焦虑的重要生理因素,相较于男性,女性青少年报告的外貌焦虑水平更高,这与社会文化对女性外貌的更高期待相关,同时也与生理特征密切相关^[9]。青春期女性体脂率自然上升、臀部与胸部发育等,常常与主流审美推崇的“瘦削”“平坦”标准相悖,易诱发身材不满。此外,基础外貌特征如皮肤状况、面部对称性、牙齿排列等,也被证实与外貌焦虑呈正相关,尤其在社交媒介高度视觉化的环境下,这些原本被

视为正常生理差异的特征,被放大为“缺陷”,成为青少年自我贬低的焦点。

2.2 心理因素 在外部环境之外,青少年自身的心理特质同样在外貌焦虑的形成中扮演着关键角色。一方面,自我认同的发展水平会直接影响外貌焦虑的程度。青春期是自我认同整合的关键阶段,若青少年无法建立稳定清晰的自我认知,便容易将外貌等同于自我价值,把外界对外貌的评价等同于对个人整体的评价,从而过度放大外貌的重要性;一旦自身外貌不符合审美期待,便易陷入严重的自我否定与焦虑之中^[10]。另一方面,自我评价也是影响外貌焦虑的重要心理因素。低自我评价的青少年本就更易对自身产生消极认知,会不自觉地放大外貌上的不足,且更倾向于预设他人会对自己作出负面评价,因此更易持续处于对外貌的担忧与不安中。此外,身体羞耻感同样是重要的中介心理因素。对身体外貌感到羞耻的青少年,会持续回避暴露身体场景,过度在意他人目光,而这种对身体负面感受的反复体验会不断强化外貌焦虑情绪,进而形成恶性循环。

2.3 家庭因素 家庭作为青少年成长的重要微环境,父母的教养方式及对外貌的态度同样深刻影响着青少年对自身外貌的认知与评价。研究显示^[11],若父母本身对外貌高度关注,或经常对孩子的身材、外貌作出负面评价,甚至以“变好看才优秀”的观念引导孩子,会提升青少年对外貌的在意程度,使其更容易对自身外貌产生不满,进而诱发焦虑情绪。同时,家庭中的亲子依恋质量也与青少年外貌焦虑密切相关。亲子沟通不足、依恋关系不良的青少年,更需借助外界评价来构建自我认同,因而也更容易受社会审美标准的裹挟,出现外貌焦虑的风险更高。此外,家庭经济条件亦会产生一定影响。经济条件较好的家庭中,青少年可获得更多外貌修饰及医美整形相关资源,也更容易受消费主义所包装的“容貌至上”观念影响,从而呈现出更高水平的外貌焦虑。

2.4 社会文化因素 社会文化环境是青少年外貌焦虑形成的主要外部推手。进入数字化时代后,以短视频、社交平台为核心的大众媒介,构建起以“白瘦幼”“精致感”为核心的单一化审美标准。经过滤镜美化与修图技术处理的“理想外貌”在平台上被不断推送、广泛传播,潜移默化地将这种非真实的完美形象塑造为“普通人应该

达到”的审美标尺,使青少年不自觉地用这一脱离现实的标准评判自身外貌,从而放大自身微小的容貌瑕疵,产生强烈的不满意感,催生焦虑情绪^[12]。与此同时,社交媒体环境下常态化的外貌比较进一步加剧了这种焦虑。青少年在浏览他人展示的精致内容时,极易自发开展上行社会比较,加之部分平台推出的容貌打分、颜值对比类流量活动,不断强化对外貌重要性的渲染,将外貌与个人魅力、社交吸引力乃至成功直接绑定,进一步放大了青少年对外貌缺陷的担忧。除媒介层面的影响外,校园与同辈群体的互动同样对外貌焦虑具有推动作用。校园环境中针对外貌的调侃、评价甚至颜值霸凌并不少见,当青少年被他人评价为外貌不佳时,其自我认同感会受到直接打击,外貌焦虑水平由此上升。

3 青少年外貌焦虑的干预与应对策略

3.1 家庭与学校层面的干预 家庭作为青少年成长的主要场所,家长首先需要主动调整自身对容貌的认知,避免在孩子面前传递“颜值决定一切”的错误观念,且不要随意对孩子的身材、外貌作出负面评价,更不能将外貌与孩子的个人价值绑定。在日常生活中,家长应多关注孩子的心理状态,当孩子因外貌产生自我怀疑时,及时予以情感支持,并引导孩子发现自身外貌之外的闪光点,帮助孩子建立不依赖于外貌的自我认同^[13]。学校同样作为青少年日常活动的主要场地,应当将身体意象教育纳入心理健康教育体系,开设相关主题课程,帮助青少年建立多元审美观念,引导其认识到审美的多样性,打破标准化审美对青少年的束缚,纠正“外貌等于价值”的错误认知。同时,营造包容友善的校园氛围,明确禁止针对外貌的调侃、霸凌行为,减少同辈评价给青少年带来的外貌压力^[14]。此外,学校应当定期开展青少年心理健康筛查,及时发现存在严重外貌焦虑的青少年,提供针对性的心理辅导,帮助其尽早调整认知、缓解焦虑情绪。

3.2 青少年个体的自我调适策略 对青少年群体而言,培养积极的自我认知是缓解外貌焦虑的关键。青少年需要主动跳出单一审美标准的束缚,意识到审美本身是多元丰富的,并不存在唯一的“完美外貌”模板,且媒介中传播的“理想外貌”大多经过修图、滤镜处理,并不符合现实中普通人的真实状态,不必拿这种虚假标准否定自

身。同时,应学会逐步调整认知方式,减少无意义的外貌上行比较,避免过度放大自身外貌的微小不足,不将外貌等同于个人全部价值,学会接纳自身外貌的不完美,多关注自身外貌之外的能力和品质,从学业、兴趣及人际交往等多个方面构建自我认同感,降低外貌在自我价值评判中的权重^[15]。对于已经因外貌焦虑产生较强烈负面情绪的青少年,也需要学会主动寻求帮助,可以向家长、老师或专业心理咨询师倾诉自身困扰,借助外部支持调整认知、缓解焦虑情绪,避免陷入负面情绪的恶性循环^[16]。

3.3 社会层面的协同支持与氛围营造 青少年外貌焦虑的缓解不仅需要家庭、学校及个体的努力,更需要全社会形成协同支持的合力,从制度规范、文化引导等多个方面打造包容多元的审美氛围。具体而言,应强化对社交平台和商业营销的监管,明确要求平台优化内容推送机制,限制过度宣扬单一标准化审美、制造容貌焦虑内容的传播,打击各类针对未成年人的不良医美营销,禁止平台开展容貌打分、颜值比拼等强化外貌焦虑的流量活动,从源头上减少单一审美对青少年的渗透^[17]。此外,还应推动专业心理服务资源的下沉,鼓励相关机构开发针对青少年外貌焦虑的本土化干预课程与科普内容,面向青少年及家长普及科学的身体意象知识,提升公众对青少年外貌焦虑问题的认知,引导全社会共同关注青少年身心健康,逐步消除容貌焦虑所滋生的社会土壤^[18]。

3.4 专业医疗机构与医美行业的规范 当前,越来越多存在严重外貌焦虑的青少年倾向于借助医美手段改变自身外貌。然而对于未成年人而言,身体仍处于发育阶段,非必要的医美项目可能对身体健康造成不可逆的损伤,同时也会进一步强化“必须通过改变外貌获得认可”的错误认知^[19]。因此,医美行业应当严格落实相关规范,禁止为未成年人开展非医疗必需的整容整形项目,同时规范自身宣传行为,避免向青少年灌输“整容才能解决外貌焦虑”的错误观念,引导青少年理性看待医美项目^[20]。此外,精神卫生与临床心理领域的专业机构,应当加快针对青少年外貌焦虑的干预技术研发,结合我国青少年的心理发展特点与文化背景,开发科学可推广的干预方案,培养更多熟悉青少年外貌焦虑干预的专业心理工作者,为存在严重外貌焦虑的青少年提供规范有效

的专业干预,帮助其尽早走出外貌焦虑的困境。

4 总结

外貌焦虑是青少年成长过程中较为常见的心理健康问题,其形成与生理、家庭、社会文化及心理等多方面因素相关联,既与青少年阶段自我认同发展紧密关联,也折射出数字化环境中单一审美与消费主义对青少年群体的观念渗透。随着社会对青少年外貌焦虑问题的日益关注,家庭、学校、社会及专业机构应当协同发力,从认知引导、环境净化到专业干预形成闭环,帮助青少年在成长过程中建立更为健康、多元的自我认知体系,降低外貌焦虑带来的负面影响,促进青少年身心健康发展。但在实际实践过程中,依然存在研究深度不足、本土化干预方案缺失的问题。未来相关研究需要进一步深入探索我国社会文化语境下青少年外貌焦虑的形成机制,结合青少年的信息接触习惯与心理发展特点,开发更具针对性的干预方案,为保护青少年心理健康提供更扎实的理论支撑与实践指导。

【参考文献】

- [1]周天梅,刘恒,王洁菲,等.青少年网络真实自我呈现与社交外表焦虑的关系:同伴外貌嘲笑与外表拒绝敏感性的链式中介作用[J].四川师范大学学报(自然科学版),2025,48(4):489-498.
- [2]陈晶晶,蒲景草.被动性社交网站使用对初中生外貌焦虑的影响[J].中国卫生事业管理,2022,39(4):316-320.
- [3]黄明明,彭香萍,郭莉萍.社交媒体外貌意识量表中文版测评青少年的效度和信度[J].中国临床心理学杂志,2023,31(4):875-878.
- [4]苟双玉,杜美杰,刘晓容,等.大学生身体满意度、自我和谐、外貌焦虑的关系以及性别的调节作用[J].济宁医学院学报,2022,45(5):359-364.
- [5]石相孜,苟双玉,杜美杰,等.短视频使用对大学生身体意象失调的影响:链式中介效应分析[J].教育生物学杂志,2024,12(5):359-364.
- [6]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.
- [7]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.
- [8]邹静怡,王阳,王靖茹,等.个体视角下大学生容貌焦虑影响因素分析[J].黑龙江科学,2023,14(5):67-71.
- [9]冷小雨,温欣.REBT模式下女大学生容貌焦虑问题的小组工作介入研究[J].青少年研究与实践,2023,38(1):73-81.
- [10]黄璐璐.女大学生“容貌焦虑”的现象透视、危害及其引导[J].广西青年干部学院学报,2023,33(3):1-5,22.
- [11]曹佃鲁,鲁媛,雷家萍,等.青少年的外貌关注、外貌评价、肥胖焦虑、体质量自评与瘦身追求[J].中国心理卫生杂志,2014,28(5):356-360.
- [12]甘海英,闫春平,常行,等.身体监控对女性注意控制的影响:心流和外貌焦虑的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(5):965-969.
- [13]陈晓宇.容貌焦虑对青少年自我认同的影响[J].青春期健康,2025,23(10):114.
- [14]罗朗月,陈梦,黄彬涛,等.“信息茧房”对大学生容貌焦虑的影响及调节作用分析[J].科技传播,2025,17(4):86-89.
- [15]谢朝阳,向莉莉,任怡臻,等.消极外貌评论感知与大学生体像障碍倾向的关系[J].中国临床心理学杂志,2026,34(1):23-31.
- [16]王玉慧,耿靖宇,王思琪,等.社交媒体外貌谈论与大学生整形手术意愿:外貌满意度及性别的作用[J].心理学探新,2025,45(5):465-471.
- [17]王瑞鑫,赵萌萌,赵振宇,等.外貌功能性内化在大学生社会比较倾向与体像烦恼间的中介作用[J].中华行为医学与脑科学杂志,2024,33(6):544-548.
- [18]刘小平,徐妙.大学生负面评价恐惧、外貌焦虑与限制性饮食的关系研究[J].内江师范学院学报,2024,39(6):109-113,120.
- [19]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.
- [20]王俊材,孙晓玲.特质正念与大学生的外貌焦虑:注意控制的中介作用[J].杭州师范大学学报(自然科学版),2023,22(3):248-254.

收稿日期: 2026-6-15

编辑: 张蕊