

告别“身材内卷”，笑对“颜值挑战”

暖心师—温彦泽

上海12355青少年服务台暖心师
国家二级心理咨询师
华东师范大学应用心理硕士
学校中级心理咨询师



老师,最近我长胖了很多,而且脸上痘痘也越来越多的,好难看啊,还有同学嘲笑我。我一点也不想去学校,也不想出门见人,怎样才能摆脱容貌焦虑,重新找回自信呢?



很理解这位同学谈及的烦恼,既要应对自己“长胖、长痘痘”带来的“难看”变化,还要面对因此而引发的同学嘲笑,真的很不容易。实际上,在青少年群体中,这样的状况并不少见,有时甚至可以用“容貌焦虑”或“身材焦虑”来描述。

在心理学概念中,它和“身体意象失调”相关,后者被称为负面的身体自我,即对自己的身体不满意,包括对身体的消极认知、消极情感体验和相应的消极行为调控。容貌焦虑或身材焦虑就属于常见的个体因容貌、身材、外表等被他人消极评价而引起的焦虑情绪。

青少年对自我的容貌、身材、外表等产生焦虑情绪,大致可以归结为以下几个原因:

一、自我关于审美意识的片面认识

青少年处在认知发展的重要阶段,受经验或外在影响,很容易将关注点聚焦在外表上,而忽视个人的内在价值,产生“重外在轻内在”的审美趋向,放大对外在形象的关注,片面、单一地定义“美”。

二、媒体对于外在形象的过度引导

随着各种媒体、自媒体资讯的传播,不少“最美标准”进入大众眼帘,如“以瘦为美”“一白遮百丑”等等,当青少

年把这些信息作为衡量自我形象的标准时,就比较容易产生负面、消极、焦虑的情绪。

三、同伴对其形象的消极评价

外表是同伴交往的话题之一,青少年既希望能在交往中找到自我对外表的认知,又希望得到同伴的肯定和欣赏。因此,如果青少年收到来自同伴关于外表的负面评价,就容易产生焦虑,甚至拒绝参与集体活动。

四、家庭涉及身体意象的负面谈话

比如,父母有意或无意地表达对青少年体重、身形、外貌等方面的批评与指责,就会使得他们感受到来自父母的压力,最终衍生出对自己身体的不满。

综合以上分析,建议青少年从下述角度着手,改善“容貌焦虑”或“身材焦虑”:

首先,客观看待成长进程。

青少年自10岁开始,逐步进入青春期,直到18岁,步入成年。进入青春期后,青少年身高、体重、声音等可能会呈现不同程度的变化,个体差异、激素分泌等也会带来变化的不同表现。类似长高、长胖、长痘痘、声音沙哑,或暂时没有任何变化等情况,这些基本属于青春期发育阶段的正常体貌特征,都是成长的痕迹,人人都会经历。

其次,理性识别外界信息。

无论是来自媒体的“标准化审美”,还是周围的负面评价,都可以尝试用理性的视角来思考,比如面对“以瘦为美”的网络舆论,多问一句“是这样吗”——瘦一定代表美吗?多想一下“我也需要这样吗”——我也需要瘦来证明自己美吗?尝试理性分析,不盲目跟从,就有机会用更全面的视角看待自己,降低焦虑。

再次,寻找优势,提升自信。

个体的身形外表只是自我外在的一部分,言谈举止也可以成为外在形象的加分项。就拿“胖”来说,在许多人眼里,它也代表着“可爱、容易亲近”。换个视角,看似不被接纳的外在特点,也有机会发展出独特的优势。此外,青少年还可以将目光更多转向自己的其他方面,比如培养兴趣爱好、发挥性格长处,从其他角度发展优势,建立更积极的自我认知。

最后,勇敢表达,直面嘲笑。

在谈论容貌、身材、形象等话题时,对于他人有意或无意地嘲笑、指责,可以说出自己的情绪体验和内心需求,如“当听到你评价我很胖时,我感到很难过,因为我觉得自己似乎没有被尊重,我希望你不要再这样说了”。大胆说出自己的感受和想法,既能照顾自己的感受,也

给对方提供了反思言行的机会。

除了这几点,也请家长朋友特别注意,良好的亲子关系有助于孩子建立更稳定的自我意识。当孩子面临容貌焦虑或身材焦虑时,切忌批评和指责,先理解孩子当下的情绪,再引导孩子认识到青春期生长发育的正常表现及可能存在的个体差异。如果确实存在发育异常的情况,也可以及时求助专业人员提供支持。

如果还有疑问与困扰,欢迎拨打021-12355热线电话,有专业的心理咨询师陪您继续探索。

