

容貌焦虑对大学生心理健康的影响研究

——以一名女大学生心理危机干预工作案例分析为例

邓菊琼 左丽娟 陈明珠

昆明冶金高等专科学校 云南 昆明 650032

摘要：近年来，社交媒体盛行，引发大学生群体普遍存在“容貌焦虑”现象，特别女大学生是“容貌焦虑”的易感人群。本文通过透视“容貌焦虑”本质，拟通过一名女大学生心理危机干预案例，分析“容貌焦虑”对大学生心理产生的不良影响，从而提出相应的干预措施，旨在引导大学生树立正确审美观念，同时为完善辅导员学生日常管理工作中心理危机干预机制添砖加瓦。

关键词：容貌焦虑；心理危机干预；审美观念；女大学生

随着社交媒体的广泛使用，流量裹挟着“颜值资本”的审美观念，越来越多大学生产生“容貌焦虑”现象，2021年，中青校媒针对全国2000多名大学生关于“容貌焦虑”进行问卷调查，结果显示59.03%的大学生存在一定程度的容貌焦虑，其中女生中度焦虑（59.67%）比例远远高于男生（37.14%）；诸多学者研究发现容貌焦虑会导致心理压力增大、自尊心受损、社交障碍、陷入学业困境等，更有甚者引发焦虑和抑郁。因此，聚焦大学生容貌焦虑对其心理产生的不良影响，提出行之有效的干预对策，引导大学生形成多元化审美视角，树立健康的审美观念，是一名高校辅导员践行立德树人根本任务的生动实践。

一、“容貌焦虑”本质洞析

“容貌焦虑”是“社交焦虑”的一种具体表现。所谓“容貌焦虑”是指在容貌焦虑者本身并不存在容貌绝对缺陷的情况下，在“颜值至上”的扭曲审美观念裹挟下，由于担心别人对自身容貌做出否定评价而产生的不满、自卑、回避等消极情绪和心理状态。为了舒缓这种情绪，部分女大学生纷纷加入“变美”行列，“纹眉”、“美睫”、“美容SPA”、“过度减肥”、“医美”现象层出不穷，更有部分女大学生深陷“容貌焦虑”的泥淖，不断自我厌恶、自我否定、自卑、焦虑进而产生心理抑郁。追根溯源，剖析本质，是审美观念的错位，是审美视角的窄化，是美感认知的偏差。

二、案例简述与思路分析

（一）案例简述

小L（化名），女，身高153，身材微胖，来自于农村，单亲家庭，父亲早逝，母亲忙于生计，对小L的关爱往往力不从心，这导致她从小就缺乏安全感，对爱与认可有着深深的渴望。进入大学后，随着社交圈子的扩大以及社交媒体的使用，小L开始对自己的容貌产生强烈的焦虑。社交媒体上充斥着各种“完美”的形象，让她感到自己格格不入，自卑感油然而生。容貌焦虑逐渐演化为心理抑郁，小L变得沉默寡言，对周围的一切失去了

兴趣，甚至出现割腕等极端行为。她害怕与人交往，担心自己的外貌会遭到嘲笑或排斥，这种消极情绪严重影响了学业，成绩一落千丈，学业困境又反过来加剧了她的心理负担，形成了一个恶性循环。

（二）案例思路分析

本案例本质是容貌焦虑引发的心理问题。小L面临容貌焦虑、心理抑郁及学业困境三大问题，它们相互交织，互为因果，构成了一个复杂的心理困境。

容貌焦虑是问题的根源，源于社交媒体冲击、对自我形象的不满和社会比较的压力，导致自我认同危机。心理抑郁是容貌焦虑的扩大和深化结果，加之家庭缺爱，加剧了其孤独感和无助感，甚至出现了自残的极端行为。学业困境则是上述心理问题的直接后果，学习动力的丧失、注意力的分散以及逃避行为共同导致了学业成绩的下滑。

案例性质总结：从性质上看，这是一个典型的由外在压力（社交媒体使用、社会比较、家庭环境）引发的内在心理问题，进而影响到个体的社会功能（学业下滑）的案例。

针对小L的困境，解决思路应紧紧围绕“以生为本”原则，使用“润心纾困—全员帮扶—启智明向—协同育人”四个密钥，旨在打破恶性循环，重建其容貌认同，缓解心理压力，找回学业自信，为其拨开云雾、向阳而生。

三、案例干预措施

（一）用“润心纾困”密钥，打开“悦纳自我”之门

通过耐心倾听，寻求共情，建立师生信任；通过专业心理咨询，帮助学生正视并接纳自己的不完美，增强其自我认同感和自我价值感，杜绝自残行为的发生，采用认知行为疗法，调整其不合理的审美认知模式。与小L进行深入的谈心谈话，充分倾听她的内心想法，积极共情，对于她目前面临的困境表示理解，帮助小L接受自己，悦纳自己，消除自卑感，建立自信，形成正确的审美观念。用真心和爱去滋润学生心田，为学生纾困

解难。

当学生已形成深度情感障碍，并且出现极端自残行为时，需要及时引入专业心理干预。基于小L割腕的情况，及时安排其与心理咨询中心老师进行一对一交流，通过倾听、共情和引导，帮助其识别并表达内心的真实感受。基于积极心理学，可引入认知行为疗法，帮助小L重构积极的自我认知，学会用理性的方式应对容貌焦虑。同时，可以教授其放松技巧，如深呼吸、冥想、听音乐等，辅之以适当体育运动，鼓励小L参与团体心理咨询活动，通过与其他人的交流和分享，增强自我认同感和归属感。

(二)用“全员帮扶”密钥，打开“自信绽放”之门

容貌焦虑普遍存在于大学生群体，因此在学校层面，需要营造积极向上，多元包容的校园文化氛围，引导学生关注内在美，减少对外貌的过度关注，降低社会比较压力；引导学生正确使用社交媒体，学会鉴别内容价值。同时，鼓励学生参加丰富的校园活动，拓宽社交圈子，增强归属感。发动舍友、班委及任课教师等关注动态，形成“全员帮扶”浓烈氛围。

联合骨干学生，组织开展“美丽由内而外”主题班会和活动。通过班会和活动引导小L正确使用抖音、小红书、微博等社交媒体，汲取有价值正面信息，树立正确审美观念，通过同学之间的互动和分享，让其认识到内在美的重要性，从而减少对外貌的过度关注。在活动中，邀请了专业的心理咨询师和美容专家，为学生们提供实用的建议和指导，通过此活动让小L可以正视自我容貌，建立多元审美体系、重塑正确的审美观念。同时，通过舍友鼓励小L积极参与心理健康社团活动，通过与他人互动和交流，拓宽自己的社交圈子，提升自信心。此外，与各任课教师及时沟通，了解学生学业表现，为小L学业持续护航。形成以“辅导员—任课教师—舍友—班委”等为核心的全员帮扶团队，动态观察小L平时生活、学习、情绪等情况，及时反馈，及时干预，做到“迅速响应、及时处理、心手相连、助人助心”。

(三)用“启智明向”密钥，打开“学业新径”之门

容貌焦虑与学业成绩相关度表示：容貌焦虑与学业成绩呈负相关，容貌焦虑影响学业成绩，严重则会导致心理压抑情绪越积越深。因此，提供个性化的学习辅导和学业规划，采取团队学习法，帮助学生逐步找回学习动力和激情，提升学习成绩和学业自信，改变容貌焦虑引发的社会功能下降，显得尤为重要。

针对小L面临的学业困境，积极与各任课老师沟通，为其安排课程学习辅导员，针对其薄弱科目进行一对一辅导，帮助其逐步掌握学习方法和技巧。学习辅导员定期检查小L的学习进度，及时解答疑惑，确保其能够跟上学习节奏。同时，还鼓励小L参与学习小组或学术团

队。通过团队合作提高学习效率和兴趣，团队成员之间的互相激励和督促也能让小L保持学习的动力和热情。基于小L学业情况还为其制定了个性化的学业规划，帮助明确学习目标和发展方向。充分考虑小L的兴趣和特长、性格以及价值观，为她量身定制了课程安排和实践活动。此外，还积极为小L提供实习或社会实践机会。通过参与实践活动，小L可以在实践中锻炼能力、增长见识，增强自信心和成就感。这些实践经验无疑会成为她人生职业发展的坚实基础。

(四)用“协同育人”密钥，打开“成长成才”之门

家庭是学生成长成才的主阵地，是学生心灵的避风港，本案例中的小L成长于单亲家庭，对家庭关爱有浓烈的渴望。因此，需要家校联动，共筑连心桥，为学生成长成才保驾护航，了解小L家庭背景和成长经历，共同分析小L心理问题的根源，增加亲子互动时间，表达关爱和支持，改善家庭氛围，形成家校协同育人良好局面。通过云家访与学生的母亲进行深入而细致的沟通，这不仅对小L的情况有了更深入的了解，也向小L的母亲传达了关爱和支持的重要性，以及家庭氛围对孩子心理健康的深远影响。

基于对小L家庭情况的分析，提出以下建议。如：增加与女儿的互动时间，可经常通过电话、视频、微信聊天等方法了解小L的在校情况，可通过陪伴、倾听和表达关爱，让小L感受到家庭的温暖和支持。同时，还鼓励小L的母亲有意识引导其正确认识外貌，营造和谐、积极的家庭环境，为小L的成长提供有力保障。同时，鼓励小L主动与母亲沟通自己的内心感受和真实需要，让母亲了解她的困扰，增进亲子关系。邀请小L参与家庭治疗或亲子沟通工作坊等活动，通过专业指导改善家庭沟通方式，增强家庭凝聚力。

四、案例效果评估

经过一系列措施的实施，小L的困境得到了显著改善：

(一)心理“美”起来：小L的焦虑情绪得到了有效缓解，她逐渐学会了接纳自己，学会多视角审美，与他人的交往也变得更加自信，割腕等极端行为也未再发生。

(二)学业“优”起来：在学业辅导员和小组学习的帮助下，小L的学习成绩有了极大的提升，她重新找回了学习的乐趣和动力，并拿到了国家励志奖学金。

(三)家庭“暖”起来：通过双向的沟通，小L和母亲之间的隔阂逐渐消除，她们之间的沟通和互动变得更加频繁和亲密，亲子关系得到了显著的改善。

(四)社交“动”起来：小L积极参与校园活动，结交了许多志同道合的朋友。她不再害怕与人交往，而是更加自信地展示自己的个性和才华。

五、案例经验启示

（一）经验总结

1. 识预结合，及时排忧：对于大学生的心理问题，应做到早识别、早干预。通过心理健康教育、心理咨询、主题班会等方式，提高学生对心理问题的认识和应对能力。

2. 综合施策，重塑信心：解决大学生的心理问题需综合考虑学生、家庭、学校和社会等多方面因素，采取综合措施。通过心理疏导、环境优化、学业支持和家庭介入等方式，形成合力，帮助学生重塑信心。

3. 个性化服务，向阳而生：针对不同学生的心理问题，应提供个性化的心理咨询和干预服务。通过深入了解学生的家庭背景、成长经历和性格特点等因素，制定个性化的解决方案，提高针对性和有效性，让学生向阳而生。

4. 家校合作，以爱润心：家庭是大学生成长的重要环境之一，家校合作对于解决学生的心理问题具有重要意义。通过家校沟通打破信息壁垒，共同关注学生心理健康和成长需求，形成家校共育良好氛围。

（二）工作启示

1. 未雨绸缪，“预”见未来

学生工作千头万绪、千变万化，辅导员应该主动为之，要分阶段做好全过程育人工作，真正做到“因时而进、因事而化、因势而新”。从新生入学开始及时摸排心理状况，做好“一生一档”。有力有效落实“五进”工作，多进宿舍、进课堂、进活动、进网络、进心灵，做到学生情况了然于心。做好各项工作应急预案，不断总结经验教训，优化工作方法，做到未雨绸缪、防患未然。

2. 春风化雨，共筑“爱巢”

家校共育，是构建学生成长坚固桥梁的关键。当家庭与学校能够紧密合作共筑“爱巢”，形成一股强大的合力时，学生就能在爱与智慧的春风化雨中，健康成长，成为社会的有用之才。为了使“爱巢”更加坚固牢靠，学校要定期开展心理咨询服务、心理辅导讲座；辅导员利用主题班会、走访宿舍、谈心谈话等方式加强和学生的沟通交流，专任老师对其学习情况进行动态跟踪，联合学生干部多关注其生活和思想变化；家长和老师定期沟通，了解学生在校期间的表现，根据学生近期的心理和行为表现动态调整帮扶措施，让学生感受到爱意的流动和支撑，积极健康的成长。

3. 多维视角，认识“美感”

作为高等学校思想教育工作者，我们需要帮助女大学生从多元维度，认识“美”。首先，帮助她们厘清“容貌焦虑”的本质及危害，可以借助当前“医美”失败的案例以及宣传“巾帼英雄”榜样人物事迹引导她们认识到内在美才是最持久的美，逐步解构“颜值资本”审美话语体系，扭转她们对美的窄化和歪解。其次，开展多元丰富的审美活动，采取新型教育载体，寓教于乐地将审美教育与实践活动、网络社交媒体有机结合，在美育教育中重视审美教育，帮助她们接纳自我、专注内在。最后，发挥教育潜移默化的熏陶作用，营造积极向上的舆论环境，发挥思政课堂的主战场作用，在多元美感的氛围下，帮助女大学生认识美、感知美、践行美，做一个包容并蓄，博纳众美的新时代女性。

参考文献：

- [1] 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): 1-3.
- [2] 付安玲, 秦少卿. “颜值社会”大学生的“容貌焦虑”与审美纾解[J]. 山东开放大学学报, 2022(3): 48-52.
- [3] 邱欣红. 四级预警防控体系下的大学生心理危机干预——以1名女大学生的心理危机干预为例[J]. 心理月刊, 2024(19): 207-209.
- [4] 李春燕, 庞晓玲. 大学生容貌焦虑的生成诱

因与匡正策略[J]. 西华师范大学学报(哲学社会科学版), 2024.

[5] 李升, 李敏. 当代青年女性“容貌焦虑”的社会机制分析[J]. 中国青年研究, 2022(4): 78-85.

[6] 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.

[7] 赵鹏. 新媒体时代大学生心理健康状况及影响因素研究[J]. 黑龙江科学, 2022, 13(14): 146-148.

[8] 聂子璐. 社交媒体使用对女大学生容貌焦虑的影响研究[D]. 西安外国语大学, 2023.

作者简介：

邓菊琼(1994.10—)，女，汉族，云南昭通人，助教，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。

左丽娟(1995.10—)，女，仫佬族，云南普洱人，助教，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。

陈明珠(1993.8—)，女，彝族，云南丘北人，助教，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。