



近六成大学生有容貌焦虑 女生焦虑感更强



“早餐吃紫薯、南瓜、鸡肉肠，午餐吃一小碗荞麦面条、几颗西兰花、半截黄瓜，晚餐半截玉米、一颗鸡蛋、一颗橙子……”身高170厘米，体重110斤的奕琨计划在假期减脂，这是她的一日三餐。而这“小心翼翼”的食谱背后藏着的是困扰她10年之久的容貌焦虑。

购买4周量的减肥药，需要花费左卓两个月的生活费。尽管知道这样来自“野路子”的减肥特效药可能对身体存在巨大危害，但对“竹竿腿”和“A4腰”近乎病态的追求，还是让她忍不住下了单。

和奕琨、左卓一样被容貌焦虑困扰的大学生不在少数。点开微博话题，搜索关键词“容貌焦虑”，“你有容貌焦虑吗”“容貌焦虑有多难”“如何解决容貌焦虑”“拒绝容貌焦虑”……等数十条热搜话题映入眼帘，相关话题阅读量总数超过10亿次。

近日，中青校媒面向全国2063名高校学生就容貌焦虑话题展开问卷调查，结果显示，59.03%的大学生存在一定程度的容貌焦虑。其中，男生（9.09%）中严重容貌焦虑的比例比女生（3.94%）更高，而女生（59.67%）中度焦虑的比例高于男生（37.14%）。

容貌焦虑缘何起

华南师范大学心理学学院副教授迟毓凯介绍，心理学研究发现，女性比男性存在更为严重的容貌焦虑。同时，容貌焦虑呈现一定程度的年龄结构分层，“存在容貌焦虑问题的往往是20多岁的年轻人。”部分大学生过于关注自身，以自我为

中心，更容易出现容貌焦虑问题，甚至由于容貌焦虑导致社交恐惧等情况出现，“比如有大学生因为起痘痘而不敢出门见人。”

中青校媒调查发现，大学生对自己的容貌满意度评分呈现一定差异。55.29%的受访大学生给自己的容貌打3分，认为自己容貌一般，24.73%对自身容貌较为满意，打出4分，仅有7.87%表示十分满意，选择满分5分；另有9.66%的受访者表示不太满意自己的容貌，2.45%表示非常不满意。数据显示，男生（12.77%）对自己的容貌非常满意的比例高于女生（6.08%）。

常因长相和身材感到自卑的唐钰琪表示，只要照镜子超过1分钟就能给自己挑出一堆毛病。在她看来，自己身上的许多部位都没有达到自己的心理预期，“比如说鼻子不够高，下巴短平，眼睛也是小小的。”唐钰琪常因这些“不尽如己意”的“毛病”而烦恼，即便是下寝室楼拿外卖，她也要为自己化一个简单的妆容，“没有办法接受素颜的自己。”

中青校媒调查发现，自卑心理（53.51%）、普遍流行的单调审美（51.68%）、过于期待他人认可（49.39%）、互相攀比的心理（47.51%）是导致容貌焦虑的主要原因。

就读于播音专业的奕琨的颜值可以用“很能打”来形容。小学放学的时候，奕琨是走在最前面、举着班级牌的女孩；中学运动会上，她是方队引导员，这样一个总被推在“舞台中央”的女孩，却被容貌焦虑困扰了长达10年之久。只不过，

她的焦虑大多源于自己。

小学三年级时，奕琨翻看妈妈的时尚杂志，第一次知道什么是“三庭五眼”。她拿着平时用来算数的尺子对着自己的脸比划，“当时发现自己五眼是达标的，但是三庭没有达到黄金标准。”从小被夸着“漂亮”长大的奕琨第一次意识到，原来自己好像没有那么完美。

步入中学，被微博抓住眼球的奕琨看到了更大的世界。也因为信息接收途径变多，见到了更多“漂亮的小姐姐”，自此她的容貌焦虑“只增不减”。刚上大一，好朋友建议“梨形身材”的奕琨少穿牛仔裤。虽然奕琨十分感谢朋友的建议，但这也让她的容貌焦虑又添“一道难题”。

作为对自己的身材有着深度焦虑的大三女孩，计划投身自媒体领域的左卓似乎一直在减肥。“如果你在微博上提问，一位身高165厘米的女生，体重多少才算瘦？他们会告诉你，85斤。”因为学习和实践中不时有出镜的要求，镜头往往会将左卓“横向拉伸”。和网络上其他“博主”相比，她觉得自己显得有些臃肿。

迟毓凯坦言，当前不少大学生受到容貌焦虑困扰主要由于三个方面的原因。首先，美即好，这是人的普遍印象。在求职等情况下，在其他条件相同的情况下，容貌好会占有一定的优势。其次，当前社交媒介发达，信息发展速度飞快，个人对容貌的判断受到社会大环境等外界因素的影响增多。“我们每个人每天接触大量信息，手机互联网信息占用了我们生活中大部分时间。与此同时，

右，但最多只能维持一个月。假睫毛掉落的过程还会让眼睛很酸涩。”在她看来，这样的美容项目带来的“美”仅仅是昙花一现，而且性价比低，不久便会被“打回原形”。

中青校媒调查发现，48.65%受访大学生表示会因为容貌焦虑积极护肤、锻炼身体，同时提升自己的化妆技能，其中，55.25%女生会采取行动，高于男生中的30.17%；17.02%的男生不会采取行动，这一数据在女生中仅占5.52%；5.39%受访者会因容貌焦虑考虑做整形或美容。

今年春节期间，被容貌焦虑困扰的王洛一在朋友圈“晒”出自己刚做了双眼皮的照片。“虽然我之前很坚定，因为怕痛所以不会尝试这类医美项目，但是最近看到表妹割了双眼皮，觉得效果还不错，所以自己也想试试。”对王洛一来说，只要不伤害到自己的身体，并且父母也同意的情况下，可以接受医美项目。“我惊奇地发现爸妈也都支持我去割双眼皮，于是我更坚定了这个想法，也想看看不一样的自己。”

与王洛一一样，日语专业的大三学生杨萧颖不久前也做了双眼皮手术。但与王洛一不同的是，她曾为此与父母发生过争吵。“父母想法比较保守，觉得还是纯天然的最好。但我和他们说这就是个小手术，没有太大风险。而且就算他们现在不同意，以后我自己也会去做的。”

平日里，杨萧颖会到美容院做皮肤清洁护理，让自己的皮肤状态变得更好，医疗美容对她来说也是很正常不过的事情，“我认为在不损害身体健康的情况下进行适度的医美是没有问题的，只要自己考虑清楚，对自己的选择负责就好。”同时，她也会通过一些网络视频学习瘦身、化妆、穿搭等技巧，以此来跟上当下社会的审美潮流。但也正是因为如此，尽管自己在外形上已经不断做出改变，她还是会对自己不够满意。杨萧颖直言，“因为看了太多网红帅哥美女，所以自己也想变得更符合社会的主流审美。”

随着大众对容貌要求的不断提升，消费市场多元化升级，越来越多的美容、皮肤管理、医美项目应运而生。中青校媒通过调查发现，受访大学生中45.95%表示自己可以适当美容，但不接受医美项目（女生45.51%，男生47.20%）；30.84%表示接受清洁和刷酸等基础医美项目（女生37.36%，男生12.57%）；15.27%表示坚决拒绝美容和医美项目（女生9.81%，男生30.56%）；7.94%受访者表示能接受各种类型的医美项目（女生7.32%，男生9.67%）。

“腹有诗书气自华”更值得追求

虽然容貌焦虑给不少大学生带来了困扰，但是，理性仍旧是他们面对容貌焦虑时呈现的首要状态。调查结果显示，91.70%的受访大学生表示不会因为容貌焦虑采取可能威胁自身健

互联网能随时随地将世界上最好看的男性和女性形象呈现在我们面前。面对大量优势形象冲击，我们往往不自觉地形成主观印象，认为世界上好看的男性和女性很多，但自己却不是，甚至会觉得自己不好看，这是潜在的社会比较问题。”

此外，迟毓凯表示，因为医学美容的发展，以及各方面的减肥案例等宣传，会给人“形象可以通过自我努力加以塑造”的观念。同时，将容貌与金钱、努力等内容挂钩，“这样的话如果一个人不美丽，就暗含着这个人没钱去美容，懒惰、控制不住食欲，就意味着他意志力薄弱……这样的营销暗示更加容易催生人们的容貌焦虑。”

拯救容貌焦虑“大作战”

迟毓凯表示，心理学定律显示，当人们看到漂亮的人时，会不由自主地将美好的品质与其相匹配。这是人对美好事物的认可，也是人性中不可避免的一部分，大学生对美的适当追求是可以接受的。

学习会计专业的唐钰琪知道，自己的容貌焦虑源于自己习惯性与身边人进行比较，对自身容貌缺陷的过度关注导致了愈发严重的自卑心理。“我会随身带着眉笔、口红等一系列化妆品，方便我随时补妆。”

除了给自己化妆，唐钰琪还购买过一些美容项目让自己“尽快变美”。在朋友的推荐下，她种过睫毛、纹过眉毛、烫染过头发，但结果都没有让她很满意。“种一次睫毛需要200元左右