

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2026.12.044

容貌焦虑人群影响因素研究进展

王 露

(铜陵市第三人民医院五病区, 安徽 铜陵 244000)

[摘 要] 容貌焦虑是当下个体对自身容貌、外观过度担忧并且产生负面情绪的心理状态, 近些年来, 随着容貌审美传播的多元化及社交媒体的发展, 受容貌焦虑困扰的人群规模逐步扩大, 已经成为当前不容忽视的公共心理卫生问题。本文通过梳理近些年来国内外有关容貌焦虑人群影响因素的相关研究, 从个体层面、社会层面、媒介层面归纳总结相关研究进展, 并提出对应的应对措施, 以期为容貌焦虑的干预引导提供合理的参考依据。

[关键词] 容貌焦虑; 影响因素; 心理状态

[中图分类号] R395

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949(2026)12-0176-04

Research Progress on Influencing Factors of Body Image Anxiety in the Population

WANG Lu

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

[Abstract] Body image anxiety refers to a psychological state in which individuals have excessive worries and negative emotions about their physical appearance. In recent years, with the diversification of aesthetic communication and the development of social media, the number of people troubled by body image anxiety has gradually expanded, which has become a non-negligible public mental health problem. By sorting out domestic and international studies on the influencing factors of body image anxiety in recent years, this paper summarizes the research progress from individual, social and media levels, and puts forward corresponding countermeasures, so as to provide a reasonable reference for the intervention and guidance of body image anxiety.

[Key words] Body image anxiety; Influencing factors; Psychological state

容貌焦虑 (body image anxiety) 是指个体对自身面部容貌、身材外形等外在外貌条件过度关注, 反复对自身外貌作出负面评价, 进而产生焦虑、烦躁、自卑等消极情绪, 甚至引发回避社交、过度医美等偏差行为的一种心理困扰, 属于特定领域焦虑情绪的一种表现。长期持续的容貌焦虑还可能进一步引发体象障碍、进食障碍等更严重的心理健康问题, 对个体的社会功能与生活质量产生负面影响^[1]。随着社会经济水平提升及美容医疗产业的快速发展, 公众对自身容貌外观的关注程度持续上升。与此同时, 因过度在意容貌产生的容貌焦虑检出率也在逐年增长, 容貌焦虑不仅会引发长期的情绪低落、自卑等负面心理, 严重时甚至会诱发社交障碍、抑

郁等严重的心理疾病, 对个体的身心健康都存在潜在危害性^[2]。近年来, 国内外学者围绕着容貌焦虑的发生发展展开大量研究, 并探索出多种可能诱发容貌焦虑的相关因素, 但不同研究的侧重点、结论均存在一定差异, 且目前尚未形成系统全面的梳理整合^[3]。本文对现有研究成果进行归纳总结, 厘清目前容貌焦虑影响因素的研究, 以期后续深入开展相关研究、制定针对性的容貌焦虑干预措施提供理论依据。

1 个体层面相关影响因素

1.1 年龄与性别特征 研究指出^[4], 年龄和性别为容貌焦虑的重要影响因素, 在不同年龄及性别的人群中, 容貌焦虑的检出率及表现特征存在明显

差异。从年龄角度分析来看,青少年及青年群体正处于自我身份认同构建的关键阶段,对于外部评价更为敏感,同时也易受到当下审美潮流的影响。伴随着年龄的增长,个体对容貌衰老的接受程度逐步提升,自我认知更为稳定,容貌焦虑的水平也整体呈现出下降趋势^[5]。从性别角度分析,现有研究普遍认为^[6],女性群体对自身容貌外观关注程度更高,对容貌缺陷的感知更为敏锐,容貌焦虑的发生率显著高于男性群体;但近些年,伴随着容貌审美文化对男性群体的渗透,男性容貌焦虑的检出率正逐步呈现上升的趋势,相关差异性也在逐步缩小。

1.2 人格与自我认知特征 人格特质会直接影响到个体对容貌相关信息的加工方式及情绪反应,进而作用于容貌焦虑的产生与发展^[7]。其中,高神经质、高完美主义特质的群体,对自身缺陷的关注程度更高,更易放大容貌上的微小不足,同时会对外部负面评价更为敏感,因此,更易产生容貌相关的焦虑情绪^[8]。容貌作为自我价值核心评价标准的个体,往往会将生活中遇到的挫折、负面社交反馈不合理归因于容貌缺陷,进而会不断加重自身的容貌焦虑。此外,个体对容貌的理想期待与现实感知的差距越大,容貌焦虑的程度会越高,部分个体会内化单一主流审美标准,放大对自身不符合标准特征的不满,最终催生容貌焦虑。

1.3 外貌基础条件 个体自身的客观容貌基础为容貌焦虑产生的前提,现有研究指出^[9],对自身外貌实际水平的评价与容貌焦虑直接相关,认为自身外貌水平低于大众平均标准的个体,对容貌改变的期待更高,也更容易对自身现有容貌产生不满,进而诱发容貌焦虑。研究指出^[10],相较于客观的容貌指标,个体对自身外貌的主观感知对焦虑水平的影响更强,部分客观容貌条件处于正常范围的个体,依然会因偏差的自我容貌感知进而产生严重的容貌焦虑。

2 社会层面相关影响因素

2.1 传统审美文化与社会规范 长期以来,传统审美文化中有关容貌的单一标准构成了社会对个体外观的评价框架,对于不符合标准的容貌特征形成隐性贬抑,不断规训个体的审美认知,进而会诱发容貌焦虑。例如在多数文化语境中都存在着对白皙皮肤、紧致面部轮廓、标准身材的推崇,

并且将上述特征与“自律”“优秀”“吸引力”等正向标签绑定,反之会将不符合特征的容貌与“懒惰”“失败”挂钩,进而会产生自我否定情绪,催生焦虑^[11]。此外,社会环境中普遍存在“外貌溢价”的隐性共识,容貌优势可使个体在求职、婚恋、社交等场景中获得更多资源与机遇,这种将容貌条件与个人发展机会相关联的社会认知,进一步加剧了容貌焦虑的发生风险^[12]。

2.2 社交互动中的评价反馈 个体在日常社交活动中所接受到的他人评价与反馈,是直接影响容貌焦虑产生与发展的重要因素。容貌作为个体最外显的特征,极易成为社交中评价与讨论的对象,而来自于他人的负面容貌评价,哪怕是无意的玩笑式调侃,也会引发个体对自身容貌的关注与怀疑,若长期接受负面评价,会不断强化个体对自身容貌缺陷的认知,逐步催生并加重容貌焦虑^[13]。同时,社交比较也是社会互动中诱发容貌焦虑的重要途径,个体在日常交往过程中,会不自觉将自身容貌与身边的交往对象进行比较,当在比较中处于劣势时,更容易产生容貌不满,进而提升容貌焦虑的发生风险。

2.3 家庭环境与成长经历 家庭环境及个人成长经历会从审美观念塑造、容貌评价反馈两个长期维度影响到容貌焦虑的发生。在成长过程中,父母如果长期持单一严苛的审美标准,频繁对子女的容貌、身材做出负面评价,或者是过度关注容貌外观、反复表达对容貌缺陷的焦虑,都会潜移默化让子女形成“容貌决定个人价值”的认知,过早埋下容貌焦虑的种子。反之,在成长过程中接纳多元审美、给予个体容貌正向肯定的家庭环境,成长出的个体往往会对自身容貌的接受程度更高,更不易出现容貌焦虑^[14]。此外,童年或青少年时期因容貌特征遭受到他人嘲笑、霸凌的负面经历,会对个体的容貌自我认知造成长期负面影响,这类创伤性经历会让个体长期对容貌相关评价过度敏感,成年后更易出现持续的容貌焦虑。

3 媒介层面相关影响因素

3.1 平台算法与审美推送 在现如今移动互联网时代,短视频、图片社交等各类内容平台已经成为容貌审美传播的重要渠道,而平台的个性化推荐算法,正在不断强化单一审美对用户的认知渗透,进而会诱发容貌焦虑。研究提到^[15],平台通

常会基于用户的浏览偏好推送内容,如果用户对容貌审美、美容相关内容有浏览记录,算法就会持续向用户推送符合统一审美标准的高颜值内容。当用户主动或被动浏览过一次容貌美容相关内容后,算法会基于用户的浏览偏好持续推送同类内容,让用户长期沉浸在被精心修饰过的“完美容貌”内容环境中,逐步认知偏差,默认这类经过加工的完美容貌是大众的普遍状态。而上述持续的同质化审美推送,会不断收窄用户的审美视野,强化单一审美标准的话语权,会让用户潜移默化接受单一审美规则,进而会对自身不符合标准的容貌特征产生不满。

3.2 网红博主与审美营销 目前在各类社交平台中,主打容貌美化、美容变美相关内容的网红博主,作为推送容貌焦虑传播的重要主体。为了吸引流量、推广美容相关产品与项目,不少网红博主会通过修图、滤镜打造出不符合现实的“完美容貌”范本,同时通过放大普通容貌存在的微小瑕疵,制造容貌危机感,引导受众为“变美”付费。有学者提到^[16],这类由网红博主主导的审美营销,会通过“容貌改造前后对比”“普通人变美攻略”这类内容,不断向受众传递“容貌缺陷可以通过消费解决,不仅会加重受众对自身原有容貌的不满,也会促使受众陷入不断消费调整容貌的恶性循环,持续放大容貌焦虑程度。同时,部分博主会分享自身的“变美逆袭”经历,刻意放大原有容貌缺陷所带来的负面影响,将原本普通的容貌特征塑造成需要被修正的“错误”,不断压低受众对自身容貌的接受度,诱导受众产生容貌不满,最终催生或加重容貌焦虑。

3.3 容貌相关内容的传播互动 在社交平台上,用户的评论、转发、话题讨论等传播互动行为,会进一步放大容貌焦虑的扩散程度与影响深度。有学者提到^[17],在容貌相关话题的互动讨论中,用户会不自觉参与容貌比较,不少互动内容会引导用户围绕“颜值打分”“容貌缺陷改造”展开讨论,这类话题本身就默认了容貌存在统一的优劣标准,会不断引导用户反思自身容貌不符合标准之处,进一步放大个体对容貌的不满,加重焦虑情绪。同时,普通用户会主动在社交平台上分享自己的容貌变化、医美经历,这类UGC内容相比商业营销更具有代入感,其他用户在浏览互动过程中,很容易被带动产生“别人都在变美,只有我不够好”的攀比心理,进而催生

自身的容貌焦虑。

4 应对管理措施

4.1 开展针对性心理健康干预 在当前国内心理健康服务体系中,综合医院心理科仅少量接诊医美术后焦虑来访者,专门针对容貌焦虑的标准化筛查、分级干预体系尚未全面落地,干预模式以单一谈话疏导为主,分层精细化及普及偏低。实际干预过程中,需针对不同年龄、不同焦虑程度的容貌焦虑人群,首先需要开展分层分类的心理健康干预,引导个体调整不合理的容貌认知,缓解负面焦虑情绪。首先,可以将容貌焦虑筛查纳入到常规健康体检环节,及早识别出存在严重容貌焦虑倾向的个体,并对其开展专业的心理疏导,纠正对容貌的偏差感知,缩小理想容貌与现实容貌感知的差距,提升对自身容貌的接纳程度。研究指出^[18],对容貌焦虑诱发抑郁、失眠、躯体疼痛等严重共病症状的患者,予以认知行为疗法(CBT)并配套情绪稳定化治疗、正念接纳训练等技术,能矫正患者扭曲容貌认知,逐步缓解重度焦虑、抑郁症状。联合认知行为疗法等专业心理干预手段,帮助其调整认知偏差,缓解焦虑症状,逐步恢复健康的心理状态。

4.2 加强对美容相关传播内容的监管与引导 现阶段,社交媒体有关容貌焦虑营销监管存在滞后性,如平台广告标注、算法内容推送管控多为事后处罚,同质化完美容貌短视频、制造容貌自卑的带货内容存量庞大;社会层面多元审美宣传多为阶段性公益活动,未形成常态化传播机制。为此,需规范社交媒体平台的内容推送与营销行为,明确要求商业医美推广、容貌营销内容需要标注广告属性,禁止平台通过算法过度集中推送同质化“完美容貌”内容,引导平台优化内容生态,推动多元审美内容的传播。同时,推进多元化审美观念的社会宣传,引导社会形成尊重个体差异、包容多元容貌的审美文化,倡导公众关注容貌之外的个人特质与能力,从社会层面降低容貌评价给个体带来的压力,从根源上减少容貌焦虑产生的环境土壤^[19]。

4.3 完善医美行业的服务规范与健康引导 当前国内医美行业服务规范存在明显短板,多数中小型医美机构术前仅开展身体健康检查,缺失标准化求美者容貌心理评估环节;部分机构从业人员未接受容貌焦虑识别相关培训,存在依靠制造容貌

危机感刺激消费的逐利行为。相较于单纯限制医美广告,全流程医美心理干预能够在求美者产生整形诉求的关键节点开展理性引导,精准阻断医美消费加重容貌焦虑的闭环,实现行业规范与大众心理健康协同保障。为此,需要建立健全医美行业的服务准入与操作规范,明确要求医美机构在开展服务前,对求美者进行规范的容貌认知与心理状态评估;针对存在严重容貌焦虑、不合理美容诉求的求美者,开展专业心理评估与引导,而非盲目满足其医美整形需求^[20]。同时,需要加强对医美行业从业人员的专业培训,提升从业人员对容貌焦虑的识别与初步干预能力,在服务过程中能主动为求美者提供健康的审美引导,避免为逐利过度放大求美者的容貌不满,催生或加重容貌焦虑。

5 总结

容貌焦虑是个体特质、社会文化、媒介传播多层因素所共同作用的心理问题,近些年来相关研究已经从不同方面厘清了各因素对容貌焦虑的作用途径,证实了多因素交互影响对容貌焦虑发生发展的推动作用,给容貌焦虑的干预提供了扎实的理论基础。但现阶段的研究依然存在着一定局限性,目前多数研究仍然以相关性分析为主,对不同因素之间的交互作用、不同因素对容貌焦虑的影响强度研究仍然不够深入,针对特定人群的精细化研究也有待补充。未来研究可进一步深入探究容貌焦虑的发生机制,关注不同群体容貌焦虑的特征差异性,从而为制定精准化、针对性的干预措施提供理论与数据支撑,助力于改善公众心理健康水平,推动形成健康多元的审美环境。

【参考文献】

- [1]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.
- [2]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.
- [3]马艳梅,苏欣,郑婕,等.IEES多维度支持法对颌面软组织损伤美容缝合患儿家属疾病不确定感和焦虑心理的影响[J].中国美容医学,2023,32(5):179-183.
- [4]张荣荃,王倩,王西京.多因素Logistic回归分析面部中重度脂溢性皮炎患者黄光治疗后复发的影响因素及干预措施[J].中国医疗美容,2025,15(8):28-34.
- [5]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.
- [6]李俊霞,关改新,郭敬松.面部整形患者心理特点调查及影响因素[J].中国健康心理学杂志,2022,30(7):993-997.
- [7]杜娜,熊姗姗,曾长娟.女性重睑患者术后决策后悔现状及其影响因素的研究[J].中国美容医学,2022,31(4):147-150.
- [8]张波涛,熊鹰.荆州市高中生寻常痤疮流行病学调查及危险因素分析[J].中国美容医学,2025,34(4):129-132.
- [9]孙艺谋,徐沛琳,刘肇瑞,等.医疗美容门诊咨询者的焦虑症状和人格障碍[J].中国心理卫生杂志,2024,38(3):225-231.
- [10]张卫宁,薛彬,刘倩,等.青少年面部瘢痕整形患者抑郁焦虑症状调查[J].预防医学,2024,36(11):996-999.
- [11]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].中华医学美容杂志,2025,31(1):53-59.
- [12]王钠,王娟,张兆祥.心理干预对眼袋整形患者负性情绪及术后转归的影响[J].中华医学美容杂志,2023,29(5):389-392.
- [13]吴芳芳,潘博涵,陆小英,等.面部整形美容求美者人格特征、社会心理因素调查及与手术满意度关系分析[J].中华整形外科杂志,2023,39(10):1056-1061.
- [14]卢学兰,刘应平,刘一伟,等.学龄前儿童烧伤后心理应激障碍发生情况的横断面调查及影响因素分析[J].中华烧伤与创面修复杂志,2024,40(4):373-379.
- [15]安彦川,刘合胜.慢性创面整形术后美观程度及生活质量与患者心理弹性的关系[J].河南医学研究,2026,35(3):504-508.
- [16]郭晓琴,庆晓明,牛令令.重睑术后并发体象障碍的影响因素分析[J].中国医疗美容,2026,16(3):37-40.
- [17]谢韦诚,李高峰.耳整形术与求美者生活质量的相关性研究[J].湖南师范大学学报(医学版),2025,22(6):235-240.
- [18]马铭,李翔,刘渊.心理干预在头面部烧伤瘢痕整形修复术患者中的应用效果[J].临床心身疾病杂志,2026,32(1):74-78.
- [19]谢金历,梁红伟,刘凌云.基于自我效能的心理干预对腹壁整形术后患者自我效能感和负性情绪的影响[J].医学临床研究,2026,43(2):330-333.
- [20]吴敏.面部整形患者围术期心理、认知及行为干预护理的临床研究[J].齐齐哈尔医学院学报,2021,42(8):735-737.