

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2026.13.045

基于认知行为疗法的医疗美容焦虑干预研究进展

莫兰兰

(铜陵市第三人民医院六病区, 安徽 铜陵 244000)

[摘要] 医疗美容焦虑是求美者在医疗美容决策、围术期治疗及术后康复等特定情景中所产生的焦虑情绪, 其发生与社会文化、媒介营销、个体易感等多种因素均存在一定关联。医疗美容焦虑持续存在不仅可能影响医疗美容行为与美容效果, 还可遗留严重的心理问题。因此, 加强对医疗美容焦虑的干预尤为关键。认知行为疗法以“认知是情绪与行为的中介”为理论依据, 通过结构化、问题导向性的干预技术, 发挥情绪调节作用, 对医疗美容焦虑具有一定积极影响。本研究通过总结认知行为疗法在医疗美容焦虑中的应用效果, 分析认知行为疗法在此类群体中的应用价值, 以期为临床干预方案的选择提供更多理论支持。

[关键词] 医疗美容; 焦虑; 认知行为疗法; 影响因素; 心理状态

[中图分类号] R622

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949 (2026) 13-0183-04

Research Progress of Cognitive Behavioral Therapy-based Intervention for Medical Aesthetic Anxiety

MO Lanlan

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

[Abstract] Medical aesthetic anxiety refers to the anxiety emotion experienced by aesthetic seekers in specific scenarios including medical aesthetic decision-making, perioperative treatment and postoperative rehabilitation. Its occurrence is associated with multiple factors such as social culture, media marketing and individual susceptibility. Persistent medical aesthetic anxiety may not only affect medical aesthetic behaviors and cosmetic outcomes, but also lead to severe psychological problems. Therefore, it is particularly critical to strengthen interventions targeting medical aesthetic anxiety. Based on the theory that cognition acts as the mediator between emotion and behavior, cognitive behavioral therapy exerts an emotion-regulating effect via structured and problem-oriented intervention techniques, and produces positive effects on medical aesthetic anxiety. This paper summarizes the application efficacy of cognitive behavioral therapy in medical aesthetic anxiety and analyzes its application value among such population, so as to provide more theoretical support for the selection of clinical intervention protocols.

[Key words] Cognitive behavioral therapy; Medical aesthetics; Anxiety; Influencing factors; Psychological state

医疗美容焦虑 (medical aesthetics anxiety) 指求美者在医疗美容决策、围术期治疗及术后康复过程中, 受手术风险、术后疼痛、隐私暴露、美容效果等因素影响所产生的焦虑情绪^[1]。近年来, 随着人们生活水平的不断提升, 大家对美容的需求也逐渐增加, 促进了全球医疗美容行业的持续扩张。与此同时, 医疗美容技术日渐成熟, 逐渐向微创化、日常化发展, 使得消费者对医疗

美容的接受度日渐升高, 但医疗美容焦虑、非理性医疗美容决策等问题仍较为突出, 医疗美容行业危机与心理风险日益凸显^[2]。因此, 采用何种方法能够有效缓解消费者医疗美容焦虑受到医疗行业的广泛关注。认知行为疗法是心理干预的重要手段之一, 以“认知是情绪与行为的中介”为理论依据, 通过结构化、问题导向性的干预技术, 纠正个体的不合理认知与不良行为, 进而达

到调节个体情绪与社会功能的目的^[3]。但目前针对医疗美容焦虑的认知行为疗法尚缺乏系统指导,对临床推广应用造成一定限制,本研究通过概括总结认知行为疗法在医疗美容焦虑中的应用效果,分析认知行为疗法在此类群体中的应用价值,以期临床干预方案的选择提供更多理论支持。

1 医疗美容焦虑研究现状

1.1 医疗美容焦虑发生特点 医疗美容焦虑存在明确的触发情景,与医疗美容存在密切关联,常伴随医疗美容进程而发生波动。首先,在医疗美容手术前,求美者可能因担心手术失败,害怕术后感染或遗留后遗症,而出现不同程度的焦虑,此种情绪的产生与持续存在极易导致消费者放弃本次医疗美容项目。其次,在医疗美容手术期间,求美者可能因频繁的医疗操作、疼痛恐惧而产生焦虑情绪,此种情况可导致其心跳加速、肌肉紧张,还可诱发血管迷走神经反应,在一定程度上增加手术风险^[4]。此外,在医疗美容术后,求美者可能由于过度关注术后肿胀、瘢痕恢复效果,担心医疗美容效果不理想,而产生焦虑情绪,不仅不利于术后恢复,还可能遗留严重的心理问题。

1.2 医疗美容焦虑的影响因素 医疗美容焦虑的产生通常由社会文化、媒介营销、个体易感等多种因素共同影响所致。从社会文化角度而言,当前主流审美呈现高度同质化倾向,医疗美容行业逐渐形成一系列标准化容貌模板,大幅压缩了个体审美的多元化空间^[5]。导致部分人将自身天然容貌视为缺陷,将医疗美容作为修复缺陷的手段,但又对医疗美容的不确定性产生焦虑。从媒介营销角度而言,在大数据支持下,各种社交媒体平台会向求美者持续推送医疗美容相关内容,而滤镜美化能够营造出超现实的完美容貌,不断激发求美者参加医疗美容的欲望,同时会大幅提高求美者对医疗美容的预期效果,一旦现实效果与预期效果产生落差,便可引发焦虑情绪^[6, 7]。从个体易感角度而言,部分求美者属于完美主义人格,不允许自身容貌存在任何瑕疵,以“零瑕疵”为目的接受医疗美容,术后对美容

效果的满意度越低,则焦虑情绪产生的风险越高。

2 认知行为疗法核心理念与技术

2.1 认知行为疗法核心理念 认知行为疗法的理论基石为认知中介假说,由ABC理论发展而来:诱发事件本身并非直接导致情绪结果的原因,个体对事件的认知评价与信念才是情绪反应与行为选择的直接中介^[8]。因此,认知行为疗法干预的核心靶点为纠正干预对象的不合理认知,而非单纯消除诱发事件。认知行为疗法认为认知、情绪与行为之间存在相互影响、相互促进的作用,负性认知可引发焦虑情绪,焦虑情绪又可驱动回避行为,而回避行为直接阻断个体识别与纠正负性认知的机会,最终形成恶性循环,导致个体焦虑逐渐加重^[9]。认知行为疗法便是从纠正不当认知或行为的角度出发,直接打破恶性循环,促进认知、情绪与行为正向重构,最终达到改善情绪的目的。

2.2 认知行为疗法的主要技术 认知行为疗法主要分为认知矫正与行为干预两个方面。其中,认知矫正主要包括自动思维识别、认知歪曲分类、认知重构、去中心化、核心信念修正等技术手段,有助于引导干预对象识别并纠正错误认知,以正性信念替代负性信念^[10]。行为干预技术主要包括行为实验、系统暴露疗法、放松训练、问题解决训练、行为激活技术等,有助于提高个体对焦虑诱发情景的适应性与耐受度,抑制焦虑情绪产生,利用行为改变推动情绪变化,促进焦虑缓解^[11]。

3 认知行为疗法在医疗美容焦虑中的应用

3.1 分阶段个体化干预 术前,在与求美者进行一对一咨询期间,利用焦虑自评量表、汉密尔顿焦虑量表或广泛性焦虑障碍量表等工具评估其是否存在焦虑情绪及焦虑严重程度;同时利用医美预期间卷调查其对医疗美容效果的初始预期。而后根据评估结果进行风险分层与个体化干预:①低风险:无焦虑且预期合理者,予以常规术前宣教即可;②中风险:轻中度焦虑、存在一定认知偏差者,在术前实施短期认知行为疗法;③高风险:重度焦虑、存在明显认知偏差

者,必要时可暂停手术,予以深度认知行为疗法干预^[12]。术后,认知行为疗法以稳定极端情绪、纠正灾难化认知、引导理性解决问题、降低医疗纠纷风险等为主要目的^[13]。先通过共情倾听接纳求美者的负面情绪,避免直接反驳或说教,待情绪强度下降后再开展认知干预,防止情绪进一步激化。而后采用去中心化技术矫正非黑即白、灾难化的认知偏差。接着,与求美者共同探索现存问题的可行性解决方案,逐一分析各方案的利弊与风险,引导其从情绪内耗转向理性决策,重建对局面的掌控感^[14, 15]。周晶等^[16]研究发现,观察组(认知行为疗法)干预后焦虑自评量表评分低于对照组(常规干预);观察组治疗第1、5、10天的疼痛评分均低于对照组。由此可见,认知行为疗法可有效缓解医学美容焦虑,抑制术后疼痛。

3.2 认知行为疗法操作方法 认知矫正主要操作如下:①自动思维识别:引导求美者回忆焦虑情绪最强烈的具体场景,明确该场景发生时间、发生地点及涉及的主要事件,通过提问引导求美者识别自动思维,鼓励其表达当时内心的想法;指导求美者学会利用表格记录当下情绪、自动思维及对应情绪评分,培养其自我觉察习惯,引导其学会正视自身内心想法^[17];②认知歪曲分类:整理求美者记录的所有负性自动思维,对照常见认知歪曲类型进行分类,总结高频出现的歪曲类型,帮助求美者明确自己的思维惯性^[18];③认知重构:选取一条引发强烈焦虑的核心负性自动思维,明确待检验的具体想法;采用苏格拉底式提问法,从证据检验、替代解释、后果、视角转变4个方面依次展开提问,例如:证据检验:支持“手术失败”这个想法的客观证据是什么?反对的证据有哪些?替代解释:除了“手术失败”肿胀是否有其他更合理的解释?比如正常的术后恢复过程?后果:如果最坏的情况发生了,有没有办法解决?修复难度大吗?你能不能承受?视角转变:如果你的朋友做了这个项目,和你的恢复状态一样,你会觉得她手术失败了吗?你会怎么劝她?通过提问引导求美者学会自我反思,总结出更符合现实、更理性的替代想法^[19, 20]。行为干预主要操作如下:①行为实验:明确要验证的具

体信念,如“我不戴口罩出门,所有人都会盯着我的脸看,发现我整容了”;让求美者写下对实验结果的具体预测;与求美者共同制定具体、可操作的行为方案;执行方案后,按方案执行,如实记录实际结果、焦虑评分、焦虑缓解时间;对比预测与实际结果的差异,讨论想法的合理性,巩固新的认知^[21, 22];②放松训练与系统暴露疗法:先指导求美者掌握腹式呼吸、渐进式肌肉放松等放松训练方法,作为暴露过程中的情绪调节工具;而后将引发焦虑的同类场景,按焦虑程度从低到高排序,划分为不同等级;从最低等级的场景开始,安排求美者反复接触,直到该场景下的焦虑评分下降50%以上,再进入下一个等级,通过反复接触,不断降低求美者对各个场景的承受能力,抑制焦虑情绪产生^[23];③问题解决训练:将模糊的情绪困扰转化为具体、可解决的现实问题,剥离情绪,聚焦问题本身;与求美者进行头脑风暴,尽可能多地列出所有可行的解决方案;逐一分析各方案的优缺点、实施难度、风险与成本;选择一个最优方案,拆解为具体的行动步骤,执行一段时间后,评估问题解决效果,若无效则更换方案^[24]。汤云香等^[25]研究证实,认知行为疗法可有效缓解医疗美容者术后社交外表焦虑程度与负面评价恐惧程度,还可促进术后创面愈合,对医疗美容者心理状态具有良好的调节作用。因此,未来可考虑将认知行为疗法推广用于医疗美容焦虑的干预。

4 总结

医疗美容焦虑是医疗美容行业中较为常见的问题之一,通过在求美者手术前后予以适当的认知行为疗法干预,可纠正求美者的不当认知与行为,有效缓解其焦虑情绪,促使其以积极的心态面对医疗美容。

[参考文献]

- [1]郑姣洁,张明子,斯楼斌,等.中国整形美容专业医疗安全质控的发展及意义[J].协和医学杂志,2024,15(6):1233-1237.
- [2]丁颖,贾琳.乌鲁木齐市就医者医疗美容认知与需求调查研究[J].中国美容医学,2026,35(2):36-40.

- [3]Misterska E,Tomaszewski M,Górski F,et al.Assessing the Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy on Body Image in Adolescent Scoliosis Patients Using Virtual Reality[J]. Journal of Clinical Medicine,2024,13(21):6422-6422.
- [4]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.
- [5]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.
- [6]魏娜,孙高兰,张晨.积极心理干预对面部整形美容患者围术期焦虑及手术满意度的影响[J].医学理论与实践,2023,36(12):2136-2139.
- [7]钱倩文,胡杨,夏苏迪,等.透视美丽之路:医疗美容用户的健康信息获取行为机制研究[J].数据分析与知识发现,2025,9(4):68-84.
- [8]Sun W,Liu Y,Xu C,et al.Effect on Cognitive Behavioral Therapy Combined with Transcranial Direct Current Stimulation on Anxiety and Depression in Stroke Patients with Dysphagia[J].Actas Esp Psiquiatr,2026,54(3):821-832.
- [9]张宣,张继涛,王东娜,等.团体认知行为疗法联合家庭-社会支持对广泛性焦虑患者认知功能及血清5-HT水平的临床观察[J].中华保健医学杂志,2026,28(3):227-231.
- [10]张继涛,张宣,王东娜,等.正念减压联合认知行为疗法对广泛性焦虑障碍伴失眠患者情绪及睡眠质量的影响[J].国际精神病学杂志,2025,52(2):501-504.
- [11]邓兰兰,张燕,李春玲.认知行为疗法对社区2型糖尿病伴轻中度焦虑抑郁患者情绪干预效果研究[J].中国健康教育,2024,40(7):647-651.
- [12]白延欣,于东升,韩建芳,等.网络团体认知行为治疗在改善抑郁焦虑症状中的应用[J].四川精神卫生,2023,36(6):556-561.
- [13]桑先宇,侯心怡,龙楠楠,等.数字认知行为疗法在青少年心理健康问题干预中的应用进展[J].中南大学学报(医学版),2025,50(9):1568-1578.
- [14]陈温灵,吴玲玲,陈茹茹.团体认知行为疗法结合结构式教育对住院精神分裂症患者社会功能及日常活动能力的影响[J].中国医师杂志,2025,27(3):441-443.
- [15]李秀明,杨燕华,张容,等.心理护理干预提高整形美容患者的满意度[J].中华医学美容美容杂志,2023,29(4):318-319.
- [16]周晶,周凤.放松式和激励式护理模式对整形美容患者术后焦虑情绪及疼痛程度的影响[J].医学美容美容,2025,34(3):170-174.
- [17]孙连迎,翟雪燕,李静,等.认知行为疗法结合一病一优护理干预对青少年双相情感障碍抑郁发作患者生活质量的影响[J].国际护理学杂志,2025,44(15):2815-2820.
- [18]巴述霞,宋麟,姜雯雯.基于游戏理念,导向护理模式对整形美容者情感状况、心理状态及应对方式的影响[J].国际护理学杂志,2023,42(4):636-640.
- [19]迟静,侯孟孟,冯亚妮.多元化健康教育联合个性化护理对甲状腺手术美容缝合患者术后康复的影响[J].中国美容医学,2025,34(4):64-67.
- [20]刘莉,张黎丽,田迎秋,等.以奥马哈理论为基础的针对性护理对颌面部外伤美容缝合患者创面恢复及心理的影响[J].国际精神病学杂志,2025,52(5):1676-1680.
- [21]牟月晓,马苗苗,杨鹏鹏,等.叙事护理跟诊模式提高美容整形患者满意度的临床研究[J].中国医疗美容,2024,14(8):104-106.
- [22]彭翼,郭媛,惠捷.优质护理辅助整形美容清创缝合术对颌面部外伤患者应激反应及效果满意度的影响[J].中国美容医学,2023,32(5):183-186.
- [23]姬珊珊,张雅娟.认知行为疗法联合营养干预对烧伤患者康复过程中焦虑情绪及整形美容效果的影响[J].黑龙江医药科学,2025,48(6):192-194,198.
- [24]杜苓燕,吴姗,何姗姗.瘢痕整形术围术期认知行为干预的临床应用效果[J].中国医疗美容,2025,15(10):68-71.
- [25]汤云香,梁斐.积极护理元素联合认知行为干预对面部整形美容患者体像障碍情况的影响[J].医学美容美容,2026,35(5):148-151.

收稿日期: 2026-6-20 编辑: 扶田