

青少年体像烦恼及应对策略

晏鹰

云南轻纺职业学院，云南昆明，650000；

摘要：体像是个体针对自身外表美丑，身体强弱等方面所产生的主观感受以及评价，若个体主观感受到的体像与理想状态存在差异，便会引发不同程度的体像困扰。本文以青少年体像烦恼作为切入点，对其形成因素展开了分析，并且从减轻体像烦恼的大量角度提出了具体的应对策略。

关键词：体像烦恼；青春期阶段；应对方式

DOI：10.69979/3041-0673.25.07.059

引言

从发展心理学的视角出发，青春期属于儿童期向成年期的过渡阶段，亦是人心发展过程中的关键时期，婴儿期乃是个体生理与心理发展的首个高峰阶段，而青春期则是个体生长发育的第二个高峰阶段。青春期始于11, 12岁之际，止于17, 18岁之时，总计历经6年之久，在此期间，青少年的身体及生理机能均出现了快速的改变，主要体现在身体外形的变化，体内机能的提升，还有性的发育与成熟这三个层面，生理上的成熟使得青少年在心理层面滋生出成人感，可却鉴于他们的心理发展水平存在一定的局限性，此时的青少年大概会遭遇丰富多彩的问题，当中包含诸多关于自身身体发育，容貌长相，身材体态等方面困扰。随着青少年的主体意识日益提升以及第二性征的发育，他们会更为留意自身的外表和形象，对自身的外在“不足”格外敏感，难以形成对自身体像的正确认知，所以部分青少年会出现体像烦恼，情况更严重的还会患上体像障碍。

1 概念界定

1.1 体像

体像又被叫做身体意象，最开始是由奥地利的精神分析师 Schilder 所提出的，意思是人们在自身头脑当中创建出来的自己的身体形象，其中包含了对自身身体的情感，认知以及行为等层面的体会，体像就是个体针对这些方面所开展的评价以及给予的关注的总和。

1.2 体像烦恼

个体的体像心理状态一般可划为三类：率先正常的体像心理，二是体像烦恼，三是体像障碍，体像烦恼是因个体自身的审美观或审美能力出现偏差，致使其对自

身体像感到失望而产生的心理烦恼。与体像障碍不同，引发体像烦恼的主要原因是个体自身的认知偏差，而体像障碍与心理因素及器质性病变都有关联（骆伯巍等，2005），青少年的体像烦恼主要体现在四个方面：率先形体方面的烦恼，二是容貌方面的烦恼，三是性别方面的烦恼，四是性器官方面的烦恼。

2 成因分析

2.1 主观原因

2.1.1 自我意识高涨

青春期是自身意识发展的第二个提升阶段，此阶段青少年对个人的关注最先体现在对自身身体形象的在意上，不同于儿童期的“以个人为中心”，青春期的“以个人为中心”主要表现为青少年当作他人也像自己一样关注自己，他们会格外留意自己的装扮，以及他人对自己装扮的反应，当得到赞赏时，他们会取得强烈的满足感；而遭到批评时，他们则会体验到烦恼和焦虑。

2.1.2 生理与心理发展失衡

青春期的青少年其生理快速发展，身体在外形及功能方面已接近成年人，但心理发展尚未完全成熟，二者表现出半幼稚半成熟的特点，第二性征的发育引致了一系列身体变化，当青少年首次遭遇初潮和遗精时，难免会心生惧怕和不安，倘若未能及时对青少年实施疏导和教育，便会引发体像焦虑。

2.1.3 自我同一性发展

依循埃里克森的人格发展八阶段理论，青春期的孩子正处于本人同一性发展与角色混乱相互冲突的阶段，此阶段的发展任务在于形成同一感，防止同一感出现混乱，感受忠诚的达成。青少年希望在他人眼中塑造一个良好的形象，以此取得他人的关注与认可，并且经由这

种方式来认知自己究竟是怎样的一个人，当个体在人际交往中遭受到轻视时，更较易将这些挫折归咎于自身的体像，非常是在异性交往过程中，青少年会对自己的体像产生更多的不确定性和焦虑情绪，（孙睿妍，肖晶，2021）。

2.1.4 理想自我和现实自我的非统一性

罗杰斯将自身划归为两个部分，分别是理想自身和现实自身，理想自身是个体对于目标自己成为何种人的个人认知，包含着人们所向往具备的品质，一般是积极的。现实自身则是指个体对自身在与环境交互过程中所表现出的综合现实状况以及实际行为的意识，是个体实际具备的个人概念，也就是自己实际上是怎样的人，现实自身与理想自身之间的差距，是衡量心理健康与否以及考查心理疗养效果的指标，因为青少年存在对自身体像超标的目标，所以会出现觉得自身丑陋或者过度夸大自身不够的情况，最终引发产生烦恼和焦虑的现象。

2.1.5 人格倾向

人格增添个体以稳定且持久的特质，而且也对个体对于体像的感知产生影响，王燕华等人借助立体个人体像问卷和艾森克人格问卷简式量表，察觉人格中的神经质与个人体像中的相貌评价之间存在明显的负相关关系（王燕华，俎海珍，卢国华，2010），郑铮借助异常进食行为和消极完美主义问卷对大学生实施测量，结果表明消极完美主义偏好与异常进食行为呈正相关，具有异常进食行为的消极体像者会害怕失败，重视他人的评价，极易对自身感到不满（郑铮，2012）。

2.2 客观原因

2.2.1 家庭环境

家庭教育涉及孩子的一生，所以家长的言行举止对孩子产生着突出的影响，由于父母教养方式不当，父母目标不当等原因，会引发青少年的体像烦恼。张沛婵对 754 名中学生执行调查察觉，中学生的体像烦恼与母亲的情感温暖呈突出负相关，与母亲的拒绝否认，惩罚严厉，偏爱被试等因子呈突出正相关；与父亲的偏爱被试呈突出正相关（张沛婵，2017）。

2.2.2 同伴因素

同伴对于个体的体像烦恼有着重要的影响，同一群体内部的体像烦恼水平和个体的体像烦恼水平并不相同，体像烦恼较为严重的个体往往偏好于去寻找新的同伴团体，以此来提升团体对自身体像的接纳程度（Woe

ders et al., 2010），同伴关系的类型和体像烦恼之间也存在着关联。同伴关系的类型可以列为负性的（诸如孤立，矛盾）和正性的同伴关系（诸如信任，接纳），体像烦恼仅仅和负性的同伴关系相关，和正性的同伴关系没有关系，积极的同伴关系能够帮助减轻个体的体像烦恼（Schutz&Paxton, 2007）。

2.2.3 社会舆论环境

近年来，网络媒体对于青少年的影响无论是深度还是广度都在持续增大，当下媒体所追捧的偶像和明星比以往更为帅气，美丽，这极极易造成青少年出现认知偏差，即想要受到欢迎，就务必长得好看，而且，大众传媒经由反复使用过分纤细的体型，使得人们形成了一种几乎无法防御的观念，那就是瘦即为美。实际上，大众传媒频繁偏爱那些身材接近神经性厌食症患者的身材（DeJesus A. Yetal., 2015），在这种认知的影响下，青少年对自身形象的关注度不断增强，并且由于他们的认知水平有限，对信息的判断能力较低等原因，他们会将更多的社交问题归结为自身的身材，长相方面，进而引发了体像烦恼。

2.2.4 文化因素

时代的变迁促使社会文化环境发生改变，审美标准也跟着有所变动，唐朝时以肥硕为美，民国时期重视曲线之美，如今的社会则以“白瘦幼”为美，审美具有极为强烈的主观性，仅仅凭借某一种标准去评判美丑本就不合理。

3 应对策略

3.1 体育锻炼

体育活动可引发内啡肽水平显著提升，这一生物化学过程被视为自然释放的愉悦源泉，能够促进个体情绪的积极化，有效减轻焦虑与紧张状态（马隽，刘丽萍，白文忠，2005）。普里查德及其同事（Prichard I. & Tiggemann M., 2012）的研究揭示，体育活动能显著改善女性群体对自身身体形象的负面认知评价。此观察揭示，运动带来的正向影响显著减少了个体体验体像困扰的概率。以下是两种经过验证能够有效减轻焦虑感并促进身体姿态优化的运动方法。

3.1.1 瑜伽训练

瑜伽源自古印度深厚的文化土壤，近年来在中国经历了加速的普及与发展进程。目前，瑜伽训练以其独

特的优势，在心理治疗，体育锻炼与美容等多个领域展现出显著的应用价值，并在形体训练领域建立了成熟且系统的方法论与操作流程，对于青少年的形体塑造展现出卓越的效果。王兴华的研究发现：根据王兴华(2013)的研究，实施为期六个月的瑜伽训练计划后，参与者的下肢周长，腰围以及体重等关键指标均呈现出显著的积极变化趋势。

3.1.2 健美操

健美操锻炼不仅能够显著塑形，促进身体线条的优化与美化，而且还能确保形体动作执行的精确性和规范化，从而全面提升个人的身体姿态与运动表现。伴随学业负担的持续加重，青少年参与体育锻炼的时间显著减少，并且锻炼的机会亦随之稀少，此现象对学生的身体健康发展造成了深远的影响。健美操训练不仅要求练习者在音乐的伴随下执行一系列复杂的动作，如转身，跳跃等，还对其头部，颈部，胸部，腰部，膝盖，手臂等身体各个部位提出了具体且详尽的要求(周婷婷，2020)。这一过程不仅能够促进在完成动作时的技术精确度，而且能有效纠正诸如胸部凹陷，背部弯曲，肩膀圆缩等不健康体态问题，从而助力塑造兼具优雅与健康的体态。基于王翠萍(2012)的研究，对70名大学生实施了为期9周，每周两次，每次90分钟的健美操教学计划，结果显示此方案显著提升了大学生的体像认知与降低了其社会体格焦虑水平，从而验证了定期参与健美操活动在促进个体身心健康方面的积极影响。

3.2 教育环境的改善

3.2.1 家庭教育

在中国的传统家庭结构中，父母的角色通常体现为“严父”与“慈母”的形象，这一模式深刻反映了深厚的文化底蕴与社会规范。在家庭动态中，父亲与子女之间的联系通常相较于母亲与子女间的联系显得更为疏离，这一现象导致了母亲在子女生活中的影响力显著增强，使得子女更加倾向于接纳并吸收来自母亲的各种影响与指导。

3.2.2 学校教育

教育工作者在教学实践中应精心策划策略，旨在有意识地塑造青少年的审美价值观，通过颂扬如张桂梅，袁隆平这类时代楷模的事迹，引导学生将注意力从对身体与外貌的浅层追求转向更为深刻的价值层面，诸如劳

动的崇高价值，不懈奋斗的美学意义以及无私奉献的道德魅力。这一过程旨在促进青少年形成更为丰富，积极且具有社会意义的审美取向，从而构建其心理品质的全面发展。

3.2.3 区别辅导

杨新国等人的研究显示，社会对女性形体以及相貌方面的社会赞许效应较为突出，身材姣好、容貌漂亮的女性更容易找到工作，这些都使女性更加苛刻地看待自己的身体(杨新国等，2014)。女性在容貌、形态方面的烦恼显著高于男性，男性在性器官上的烦恼显著高与女性，因此，在针对体像烦恼进行辅导时要区分性别。父母可以针对青春期孩子要面对的问题进行相应的功课准备，并与孩子沟通交流，指出问题。父亲可以就男孩遗精、变声等问题与孩子交谈，让男孩认识到这些生理现象是正常的；母亲可以针对女孩初潮、乳房发育等问题对孩子进行科普，教给女孩生理常识并告诉她如何保护自己的身体。

3.3 建立良好的社会关系

常逢锦及其同事的研究揭示，与无体像烦恼的大学生相比，存在体像烦恼的大学生的社会支持水平显著偏低(常逢锦等人，2013)。进一步分析显示，在社会支持程度较高的大学生群体中，检出体像烦恼的比例明显低于社会支持较低的同龄人。这一发现强调了社会支持在缓解大学生体像烦恼方面的重要作用。此研究揭示了社会支持在减轻大学生群体中的身体形象困扰与心理卫生问题方面所起的关键作用。针对青少年阶段，其主要人际交往圈定位于同校师生群体，这为他们在课余时段提供了理想的社交活动平台，如共同阅读，学习或参与体育锻炼，从而有效巩固并拓展当前的人际网络。同时，鼓励他们主动出击，通过同龄朋友的引荐结识新面孔，勇敢地走出个人舒适区，以此进一步丰富其社交维度与经验。同时尽量维持与父母、师生关系的构建中，积极主动地与尊长进行交流沟通显得尤为重要。

4 总结与展望

体像是个体整体自我概念的重要组成部分，积极的体像有助于提升个体的心理健康水平。影响青少年体像的因素众多，如何应对青少年体像烦恼以及应对策略的有效性值得考虑。基于此，未来关于体像烦恼的研究重点主要有：

全社会协作以减轻青少年体像烦恼。

通过对文献的梳理可以发现,当前社会青少年体像烦恼问题与早先得出的结论并无显著差异,表明体像烦恼问题没有得到有效解决。

现在的社会仅有一部分人意识到体像烦恼带来的负面影响,这对于保护青少年心身健康是远远不够的。

长期有效的体像烦恼应对策略。

改善体像烦恼不是一朝一夕就能达成的,应对措施应该具有长期的有效性,因此加强体像烦恼应对策略的研究是未来研究的一个重要方向。

参考文献

- [1]常逢锦,薛朝霞,李新旺. (2013). 大学生体像烦恼及其与心理健康社会支持的关系. 中国学校卫生. 2013, 34(03): 300-302+306.
- [2]骆伯巍,高亚兵,叶丽红,周丽华,彭文波. (2005). 青少年学生体像烦恼现状研究. 心理发展与教育. 2

005, (04): 89-93.

[3]刘莹莹,聂思源,高宇晗,尚星,王博森. (2019). 积极同伴影响对改善女大学生体像烦恼和社交问题的团辅干预研究. 第二十二届全国心理学学术会议摘要集. 2222-2223.

[4]马隽,刘丽萍,白文忠. (2005). β -内啡肽与运动行为的关系. 沈阳体育学院学报. 2005, (06): 60-63.

[5]孙睿妍,肖晶. (2021). 青春期,向“体像焦虑”说拜拜. 教育家. 2021, (10): 13-14.

[6]王翠萍. (2012). 健美操对大学生体像、社会体格焦虑影响研究. 职业与健康. 2012, 28(08): 900-902.

[7]王兴华. (2013). 瑜伽形体训练对高校女大学生身体形态的影响. 当代体育科技. 2013, 3(31): 14+16.

[8]王燕华,俎海珍,卢国华. (2010). 自尊在护理女生人格特质与自我体像间的部分中介作用.