



中青报 中青网见习记者 程思 罗希
实习生 马玉萱

近六成大学生有容貌焦虑

女生焦虑感更强,更在意外界评价



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%表示非常满意,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人意的“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”。刚上大一时,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生,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逐渐增多。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,互联网会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,会让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。

Z世代拯救容貌焦虑 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。她会随身带着眉笔、口红等一系列化妆品,方便她随时补妆。

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,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,于是我更坚定了的想法,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,她总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。

腹有诗书气自华 更值得追求

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%)。

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康的行为,如过度减肥、整容等。此外,针对如何缓解容貌焦

虑,72.65%的受访者表示要学会接纳自己的不完美;57.38%表示应该善于发现自身优点,正确看待自己;50.31%表示应当寻找自我期望,符合自身期待;45.11%表示应对抗自卑心理,变得更加自信。

为了减少自己的容貌焦虑,奕琨没少下功夫。我会用手机的后置镜头自拍,拍完仔细看看哪个地方不好就会记住。等到下次拍照的时候就会想办法规避掉那个问题,比如化妆或者控制表情。除了学会扬长避短,健身、健康餐、各种健康的生活方式一样没少,每周三四次的5公里跑,奕琨已经坚持了整整3年。

同为播音专业的陈恩泽对自己的外表也有着严格的要求。一年前,他为了参加艺考将体重从160斤减到110斤。每天早上6点钟从宿舍去操场跑1公里,之后进行练声,晚自习结束之后再去操场跑步半小时,日常饮食也多以蔬菜水果为主。这样的生活,他足足坚持了半年。我常常一边跑一边哭,甚至觉得自己因为外貌条件差就会被世界所抛弃。回忆起之前的自己,陈恩泽表示,只觉得那样的自己很可爱。

现在,左卓正在克服自己的身材焦虑,同时做一些健康、合理的瘦身措施。以前看到类似于“你这么胖就不要穿裙子了”“这么重了还吃啊”的评论,她并没有勇气回复,只是默默地躲在寝室被窝里流眼泪。但在越来越多的朋友的鼓励下,左卓开始慢慢变得自信,视频的文案和内容也在自己的摸索下变得更加丰富出色,得到了许多人的关注与支持。左卓很感激身边人让她慢慢接纳自己的不完美,我还是会继续减肥,但会采取健康的方式,而且不是为了任何人,只为了我自己。

面对容貌焦虑问题,迟毓凯建议大学生,首先应当调整自己对美的认知,正确认识美,了解美也是一把双刃剑。容貌对于人与人相处之初时作用较大,但对人与人相处的长久过程,并不能起到决定性作用,并且重要性也会下降。一定程度的容貌焦虑、注重形象无可厚非,属于正常现象。但人生的重点不能全部放在容貌上,人生重要的事情还有很多。其次,年轻人,年轻人在适当程度上进行美容、医美项目可以接受,但这并不是解决人生发展道路的长久之计,自律的作息、健康的生活方式、得体的衣着妆容都能帮助大学生变得更好。人的魅力的最终来源并不是美貌。腹有诗书气自华,才应该是大学生更为重要的追求。有幸福感的人并不一定是美丽的人,而是觉得自己美丽的人。

(应受访者要求,文中奕琨、左卓、唐钰琪、王洛一为化名)

中青报 中青网见习记者 刘俞希
记者 范雪

不回家的寒假:

95后哈工大研支团成员就地过年



哈尔滨工业大学第十八届研究生支教团四川服务队队员带领孩子们在“童伴之家”写新年卡片。

在支教地四川宜宾南溪,和队友们一起的珍贵跨年,一起包了水饺,在奥利奥蛋糕前许了新年愿望,这样“绿蚁新醅酒,红泥小火炉”的温暖夜中,队友们给予了我巨大的力量,在寒冬歌唱春天。2021年1月1日凌晨,哈尔滨工业大学第十八届研究生支教团四川服务队队员李宏姗在朋友圈记录下这样一段话,陈州元、郭丽慧、陈仕金、陈普就是和她一起在支教地四川省宜宾市南溪区跨年的队友。

对他们而言,元旦的到来,意味着还有三周就是寒假了。原本以为积攒了大半年的思乡情绪即将得到释放,郭丽慧还想给家里制造惊喜,没有告诉父母过年回家的具体时间。

1月9日,四川省人民政府提出就地过年倡议。已经买好返乡票的5人思前想后,考虑到自己是志愿者、是教师,与母校哈尔滨工业大学、支教学校桂溪初级中学商议后决定,就留在南溪过年。该多做一些事,不能因为自己回家就影响工作,给学校增添风险。

这是他们第一次在外过年,支教队队员们决定将早就规划好的家访提上日程。他们给每个被家访的学生准备了一本《假如给我三天光明》,鼓励学生们过一个充

实、有意义的寒假;同时也入户宣传疫情防控 and 森林防火。但最让他们期待的,是真正走进学生们家里。桂溪初级中学位于四川省宜宾市南溪区,学生都来自附近的乡镇。有的学生是父母不在身边的留守儿童,家离学校最远的有50多公里。队员们利用寒假时间,走访了十余户家庭。来自建档立卡贫困户的刘爱杰(化名),是家访时让队员们印象最深的学

生之一。刘爱杰的家里没有一个像样的书桌,她平时就坐在床上学习,房间里仅有的柜子上贴着纸条,上面写着英文单词和数学公式。

李宏姗回忆,学校里的刘爱杰是一个十分不起眼的孩子。她在课堂上很乖,写作业也很乖,乖到我从没注意到这个孩子竟然是在这样的环境中生活的。家访当天,刘爱杰有点儿紧张,电视上正好在播放郭丽慧看过的综艺节目,老师也看过这个节目。刘爱杰咧开嘴角笑了,这让队员们有了些许安慰。

老师知道你的家庭条件不是很好,但是你不用因此失去信心,在课堂上每个孩子接受的教育是公平的。说罢,一直没有给支教队队员们过多情绪反馈的刘爱杰,突然就哭了。我会对课堂更加重视和敬畏,珍惜我作为老师教课的每一分钟。我要让孩子们相信,教育是改变命运最公平的方式。李宏姗接受中青报中青网记者采访时说。

陈州元就是那个通过努力学习,从农村走出来的孩子。从叛逆少年到走出家乡考取哈尔滨工业大学,他亲身感受到知识改变命运,我可能更能够理解学生们的心态。他依稀记得,读中学时,班上来了比自己大不了几岁的支教老师,同学们都非常喜欢。他也希望自己能够成为一名支教教师,帮助更多人。

支教队队员在桂溪初级中学承担政治、历史和地理的教学任务,尽管不是师范类专业出身,但他们摸索出了自己的一套教学方式。队员们传承哈尔滨工业大学规格严格,功夫到家的校训精神,坚持在每个教学环节守规格、练功夫。听老教师上课,上网看慕课学习教学方法,花足时间备课,做大量习题把握重点,校内试讲。支教队队员每人带6个班的课,一个班约55人,在一个学期的努力下,他们教授的学科,近70%的班级学科排名高于其总分排名,近40%的班级学科优生数显著提高。

李宏姗和陈州元不一样,她出生于教师之家,有教育理想的父母希望她能真正走到乡村中去教书。曾于大二暑假在贵州省毕节市赫章县支教过两周的她,早已感成为了一名教师的责任和价值。我想成为一个可以改变这些孩子命运的人。她说。

李宏姗曾在地理课上问学生们以后想定居的城市,名叫黄宇(化名)的学生回答她,老师,我想去青岛,因为我想要做一个保卫边疆的卫士。

孩子们的转变远不止于此。在为学生们准备的新年视频里,支教队队员们录制了孩子们的新年愿望。从刚见面时的连高中都考不起到视频里的哈工大见,从曾认为不可能考上大学到现在的想考上大学,学生们更热爱学习了,也不再认为上高中、考大学是一件不可能的事情。

支教队队员还为学生们开设经典诵读、科技创新等课程,开展主题教育、演讲比赛等课外活动。在李宏姗看来,或许一个学期、一个学年的相处不会对这些学生产生巨大的影响,但小的回馈和成就感足以让他们相信,一届又一届支教团传递和接续的力量,能够带给这些学生长久的影响。



扫一扫 看视频