

中学生的形体烦恼及其应对措施

汪 珺^{1,2} 周厚余^{1,2*} 郑 楷³ 尚瑾沂^{1,2}

1.杭州师范大学中国教育现代化研究院 浙江 杭州 311121

2.杭州师范大学经亨颐教育学院 浙江 杭州 311121

3.杭州师范大学材料与化学化工学院 浙江 杭州 311121

【摘要】：青春期是中学生身体发育、个性发展以及价值观形成的关键时期。“形体烦恼”是近年来中学生常见的心理问题之一，是一种由于个体对自己的身体外形失望而引起的心理困扰，其主要表现为：对自己的外在给予过多关注，有着改变自身身体某方面的强烈愿望，同时伴随一系列负性的情绪体验。本文对中学生形体烦恼的产生原因进行了分析，并从内部自我调适和外部教育干预两方面提出策略，以冀为中学生心理健康教育工作的进一步开展提供参考依据。

【关键词】：形体烦恼；青春期；中学生

DOI:10.12417/2705-1358.25.20.058

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中明确指出，帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，是中学心理健康教育的一项重要内容。“爱美之心，人皆有之”，这种现象在进入青春期的中学生当中尤为突出，他们对自己的外表和形象格外注重，希望以一种良好的姿态出现在他人面前。中学生正处于自我意识觉醒，自我概念形成及发展的关键时期，其身心都将发生巨大的变化。身体认同作为自我认同的重要部分，有的中学生会因自己身体上的某些“不足”或者“缺陷”，如身材矮小、体型宽胖、皮肤黝黑等感到自卑、焦虑，从而影响正常的学习和生活^[1]。因此，探讨形体烦恼对中学生自我同一性确立与社会性发展具有重要意义。

1 概念及其影响

形体烦恼是一种因个体求美期望过高或者审美认知偏差而引起对自身形体失望所产生的心理烦恼^[2]。形体烦恼一旦发生，对其身心发展的影响和危害是相当大的。其一，形体烦恼能够影响学业成绩。有形体烦恼的学生可能会时刻监控、担忧自己的身材，分散学习时的注意力，还可能会将大部分时间和精力花在形象打扮上，占用了本可以用来学习的时间；其二，形体烦恼能够影响人际交往。有形体烦恼的学生会因为对自己外在的顾虑而不能与他人尤其是异性从容、自信地交流，甚至回避与他人的接触，形成内向、孤独的性格，无法与他人建立亲密、稳定的人际关系^[3]；其三，形体烦恼能够影响心理健康。有形体烦恼的学生会因自己的对身体不满意而导致自尊心受挫、自我价值感下降，主观幸福感降低，经历持续的压力、沮丧，伴随焦虑症状和抑郁情绪，甚至可能产生自伤自杀的念头^[4]；其四，形体烦恼能够影响身体健康。有形体烦恼的学生可能会为了达到自己期望的理想身形而采取极端的减肥方式，如节食、催吐等，从而导致身体营养不良，严重者可能发展成进食障碍。

2 产生原因

2.1 中学生的身心特点

中学生正处于身心发展不均衡的阶段，他们的生理发展十分迅速，很快便可以完成身体各方面生长发育任务并达到成熟水平，但其心理发展则相对缓慢且滞后，其水平尚处于从幼稚到成熟的过渡阶段。一方面，身体的急剧变化使得他们开始把探索的目光从外部世界转到自己身上。但是由于他们对青春期相关知识的储备不足，缺少对于体貌特征变化的正确认识，在面对突如其来的身高体重的增加、第二性征的出现、生理机能的成熟等时没有做好充分的心理准备，难免会感到不适应以及惶恐不安。另一方面，中学生认知水平虽已达到形式运算阶段，但是辩证逻辑思维尚未处于优势地位。再加上自身知识结构以及社会经验的限制，难以形成自己独立的评价标准，容易在外界的不良影响下产生偏差的自我认知，不能客观、公正的认识自己，例如过度放大自身外在的缺点，将外形的某些特点赋予消极的评价等，从而产生自我否定，陷入自卑的误区。

2.2 自我意识的分化

进入中学后，个体的自我意识发生质的飞跃，逐步分化出“主我”和“客我”。“主我”是个体的主体意识，“客我”是从周围观察到的他人对自己的态度、评价和角色期待，两者在互动中形成、发展自我意识。也就是说，个体会把自我作为客观对象加以观察、分析，并在认识自己的过程中主动塑造自己。在认识自我的过程中会产生一系列矛盾，主要表现为现实自我和理想自我的矛盾。理想自我是指个体理想中的自我形象；现实自我则是指个体在实际生活中的形象。理想自我的存在使得个体常会将其与现实自我进行比较，而由于中学生心目中的理想形象大多是以“明星”“网红”为楷模，所以比较的结果往往是令人挫败的。而一旦他们发现自己的真实形象与理

想形象不相符合或差距甚远时,就会因落差而感到痛苦、沮丧。也就是说,那些对自己身体有更高期望、有更加严苛要求的中学生,他们的现实自我与理想自我之间更容易产生较大的差异,从而经历更低的身体自尊水平。

2.3 同辈群体的影响

同辈群体往往是由一群年龄相仿、地位平等、志同道合的人所组成的非正式群体,它能满足个体自尊、认同等多方面的需要,因而同辈群体对中学生的影响日趋重要。中学生渴望保持着与大多数群体成员的一致性,以获得群体的认同,那些被同辈群体所接受、认同的准则和观念会在群体内迅速、广泛的传播开来。这种对集体压力的遵从可能表现在审美取向上。而如果他们不认同这种群体规范,则可能会受到群体成员的排斥。“身材歧视”这一现象在青少年当中尤为普遍,相较于形体普通的学生,肥胖的学生往往更容易被欺负、孤立等。同辈群体中的中学生还容易受到群体思维的影响,放弃独立思考,转而盲目跟从群体的意见。这种群体思维可能导致中学生对自身身体认知的错误和偏见。此外,中学生还会依据自身在同辈群体的相对位置来进行自我评价。因此,同伴也是中学生形体烦恼的一个重要影响源,他们可能会因与同伴的形体比较的结果而充满不良情绪。

2.4 网络媒介的控制

随着经济水平的提高和科学技术的进步,各类电子产品大量地充斥在青少年的生活中。社交媒体的实时性、多样性和开放性,加上“身材经济”的兴起,外形修长挺拔的照片往往能够收获更多的点赞、评论和转发,获得更高的曝光量。网络平台上各种几乎“完美”的形象不断冲击着中学生的思想观念,并且正以一种潜移默化的形式影响中学生的审美标准。他们可能会将网络上这些难以企及的形象内化,并投射到自己的价值观中。中学生对自己身形的认知及评价很大一部分是在将自己与他人的比较中形成的,而社交媒体上所发布的照片往往都是经过发布者精心修饰的,即通过修图软件自带的美颜、滤镜功能对自己进行美化,以符合社会期待。当中学生发觉自己形象没有达到网络社会的标准时,便会忘记自身身体的独特性,对自己身体产生不自信。此外,中学生的身材观念在网红经济语境下被刻板化和框架化。当“白、幼、瘦”成为评判形体的一种规范时,自我贬低心理和自卑情绪也会随之产生。

2.5 体育锻炼的缺失

近年来,我国教育水平虽然不断的在提高,但是由于教育制度、文化观念、现实利益等多方面因素,大部分学校还是以考试分数作为培养目标,重点关注学生认知智力的发展,而忽视了体育锻炼对中学生的身体素质提升以及品格塑造、意志锤炼的重要作用。长期不运动不仅会增加患肥胖的风险,此外还

可能会形成圆肩驼背、骨盆前倾等不良体态,这些往往是引起中学生形体烦恼的直接因素。缺失身体活动还会导致中学生不能形成对自己身体的正确认知,一味的追求体重秤上的数字而忽视了自身实际情况。每个学生的身高、骨密度、肌肉含量等各不相同,单单以体重大小去衡量胖瘦过于片面。此外,由于缺少相应的锻炼,中学生可能误将节食、催吐当作有效的方式来塑造身体。

3 应对措施

3.1 学会内部自我调适

首先,中学生应明白对“身体”的关注是一种非常正常的心理现象,不必因此而产生负担。良好的身体自信与心理自信同样重要,可以提升自我效能感,构建自我统一性。个人形象是身体外形和内在品质的统一,因此注重仪表这个行为本身是积极的。此外,对理想身材的追求也是热爱生活的体现,是自我实现的其中一种方式。其次,中学生应树立正确的审美意识。人的美包括两个方面,一是外在,指人的相貌、身材等显现出来的美;二是内在,指人的内心精神世界的美。社会对一个人的评价主要基于其学识涵养、道德品质、综合素质,而不仅仅是外表、身材。因此,中学生应充实内在,聚焦于自我成长,将注意力从外在转移到更有意义的事情上而不是过多关注外部形象。再次,中学生应摆脱完美主义的束缚。追求完美的态度对自己过高的期望会使得中学生对自己的身体十分严格,容不得一丝“瑕疵”。相反,对自身的悦纳则可以帮助中学生形成积极的身体意象,具备高度的自信、自尊和自爱。最后,中学生应主动参与体育锻炼。规律适度的锻炼和均衡营养的膳食可以帮助中学生形成匀称、健康的体态,从而提高对自己身体的满意度。同时,在运动时大脑会分泌一种名为“内啡肽”的物质,能使人产生愉悦感和满足感,这也是在向自身传递一种正向价值。

3.2 加强外部教育干预

家庭环境对于中学生身心健康的发展十分重要。父母应努力营造一个温暖、关怀的家庭氛围,给孩子提供强有力的心理支持,帮助孩子体会到更高的自尊水平,从而以一种乐观理性的心态看待自己的体像。父母应对孩子的“爱美”之心表达理解,鼓励他们挖掘自身身体的闪光点 and 独特美。在日常生活中,可以主动对孩子的审美取向进行引导,强调一切追求美的行为应当是在符合时代要求和身体构造的情况下展开。同时,提醒孩子远离低质信息,将更多的精力用于充盈和完善精神世界。最后,父母还应做好孩子的榜样,选择积极健康的生活方式,而不是着眼于特定的身材标准。

在当今社会分工的发展下,许多原本由家庭承担的功能,如教育功能、情感功能被弱化,并逐渐转移到学校上。因此,

学校在塑造学生身体观念和培养学生身体认知方面起着主导作用。首先,学校应开设青春期健康教育课,引导学生认识由于生理发育所带来的体像变化,帮助学生树立身体认同感。其次,学校应加强审美教育,改变社会文化所造成的审美价值的消极导向,让学生明白审美标准不是单一、固定的。最后,学校应提供专业的心理咨询服务,为存在体像烦恼的学生提供适当的介入和支援。

学校和家庭均是从微观层面入手,而大众媒体则是从社会宏观层面入手,其中学生在审美标准纠偏过程中的影响至关重要。一方面,应加大对大众媒体的监管力度,对所传播的信息进行严格的甄选,过滤宣扬病态审美、制造身材焦虑的信息,应树立典型审美,引领社会健康的审美走向。同时,要注意减少大数据基于用户兴趣的“算法推荐”。如果将其应用到青少年身上,会形成极强的“信息茧房”效果,导致其审美认知固

化,视野狭隘等。另一方面,应通过网络制造热点,充分发挥大众媒体的舆论引导作用。大力宣传中华民族的优秀故事,如为国修建“地下钢铁长城”的中国工程院院士钱七虎、奉献山区教育的乡村教师邓小岚、坚守扶贫一线的基层干部杨宁等等,他们的优秀事迹可以激励中学生将外在的渴求转变为对自身价值实现的追求。“真”“善”“美”是一体的,对“美”的追求一旦脱离了“真”和“善”的联系便会导致审美价值观念的畸形。

4 小结

形体烦恼本质是个体在自我期望与寻求社会认同双重压力下产生的紊乱情绪,想要缓解不仅需要从个体层面加强中学生心理健康教育,使其形成自尊自信的健全人格,还需要更多从社会层面关注“形体烦恼”的产生机制,在社会上培育起开放包容的审美文化。

参考文献:

- [1] 刘敬云,刘文利.青春期的体像烦恼及其应对策略[J].江苏教育,2019(24):41-43.
- [2] 骆伯巍,高亚兵,叶丽红,等.青少年学生体像烦恼现状研究[J].心理发展与教育,2005,21(4):89-93.
- [3] 毛永青.青春期体像烦恼应对策略[J].教师,2018(20):41-42.
- [4] 刘海燕.青少年体像烦恼的研究述评[J].新教育,2022(05):27-29.