

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名： 方金

日期： 2025 年 5 月 14 日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 ____ 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☒。

学位论文作者签名： 方金

指导教师签名： 金艾招

日期： 2025 年 5 月 14 日

日期： 2025 年 5 月 14 日

个案工作介入女大学生外表焦虑研究

摘 要

大学生群体作为我国实施科教兴国和人才强国战略、建设社会主义现代化强国中人才支撑的重要预备军,其心理健康工作是完善我国人才教育、推动现代化建设的重要任务。当代女大学生群体正处于身心发展与自我认知的关键阶段,其自我意识觉醒,并积极探索自身的身份认同与社会角色,又易受“单向度”审美场域裹挟和自我效能感不足影响,陷入外表焦虑困境。相关研究显示有近六成的大学生存在外表焦虑,其中女大学生中超一半存在中度焦虑,且仅有 6.08%的女大学生对自我外表感到满意。女大学生外表焦虑这一问题已然成为横亘在她们成长道路上的“绊脚石”,对其生理和心理带来严峻挑战,其严重性与紧迫性不容小觑,该现象亟待化解。

本文以女大学生小 A 为个案对象,基于认知行为理论、优势视角和社会支持理论,引用《青年外表焦虑量表》和《焦虑自评量表》对案主进行测定,结合访谈内容发现案主存在外表焦虑程度较深、对自我的消极认知、社交过程中自我认同不足、一定的回避行为和非理性投入行为等表现,根据分析结果和案主需求为其制定了个性化的服务计划。在介入过程中,运用个案工作方法,从情绪管理、认知重构、行为调整和社会支持等维度展开干预:通过情绪疏导技巧帮助案主缓解焦虑情绪,引导其正确表达和释放压力;运用认知重构技术,帮助案主识别并纠正关于外表的错误认知,建立积极、合理的自我评价体

系；指导案主进行行为调整，培养健康的生活习惯和兴趣爱好，转移对外表的过度关注；同时，积极整合家庭、学校等社会支持资源，进一步巩固个案介入效果。成功帮助案主显著缓解外表焦虑、增强其自我认同感，极大地提升了案主的心理健康水平。

本研究验证了认知行为理论、优势视角和社会支持理论在个案工作介入女大学生外表焦虑问题上的实效性和适配性，该研究可以为学校社会工作和心理健康工作中的外表焦虑问题介入提供一定的参考和借鉴，同时笔者也期待可以提高社会各界对高校学生外表焦虑和心理健康的关注，为当代大学生的身心健康和全面发展创造一个更加积极的环境。

关键词：外表焦虑，女大学生，社会工作，个案工作，认知行为理论

A STUDY ON THE INTERVENTION OF CASE WORK IN THE APPEARANCE ANXIETY OF FEMALE COLLEGE STUDENTS

ABSTRACT

As an important reserve force for talent support in China's implementation of the strategies of rejuvenating the country through science and education and strengthening the country with talent, and in building a modern socialist power, the mental health work of college students is an important task for improving China's talent education and promoting modernization. The contemporary group of female college students is at a crucial stage of physical and mental development and self-awareness. Their self-awareness has awakened, and they are actively exploring their own identity and social roles. However, they are easily influenced by the "one-dimensional" aesthetic field and insufficient self-efficacy, falling into the predicament of appearance anxiety. Relevant studies show that nearly 60% of college students have appearance anxiety. Among female college students, more than half have moderate anxiety, and only 6.08% of female college students are satisfied with their appearance. The problem of appearance anxiety among female college students has become a "stumbling block" on their growth path, posing severe challenges to their physical and mental health. Its severity and urgency cannot be underestimated, and this phenomenon urgently needs

to be resolved.

This article takes female college student Xiao A as the case object. Based on the cognitive behavioral theory, the dominant perspective and the social support theory, the "Youth Appearance Anxiety Scale" and the "Self-Rating Anxiety Scale" are cited to measure the client. Based on the interview content, it was found that the client had manifestations such as a deep degree of external anxiety, negative self-perception, insufficient self-identity in social processes, certain avoidance behaviors and irrational engagement behaviors. According to the analysis results and the client's needs, a personalized service plan was formulated for him/her. During the intervention process, the case work method was employed to carry out the intervention from the dimensions of emotion management, cognitive reconstruction, behavioral adjustment and social support: Through emotional counseling techniques, help the client relieve anxiety and guide them to express correctly and release stress; By applying cognitive reconstruction techniques, help clients identify and correct incorrect perceptions about appearance, and establish a positive and reasonable self-evaluation system; Guide the client to make behavioral adjustments, cultivate healthy living habits and hobbies, and divert excessive attention to appearance; Meanwhile, actively integrate social support resources such as families and schools to further consolidate the effect of case intervention. Successfully helped the client significantly relieve appearance anxiety and enhance their sense of self-identity, greatly improving the client's mental health level.

This study verified the effectiveness and adaptability of cognitive behavioral theory, dominance perspective and social support theory in the intervention of appearance anxiety among female college students in case work. This study can provide certain references and lessons for the intervention of appearance anxiety in school social work and mental

health work. Meanwhile, the author also hopes to raise the attention of all sectors of society to the appearance anxiety and mental health of college students, and create a more positive environment for the physical and mental health and all-round development of contemporary college students.

FangJin (Social Work)

Supervised by Jin Aiqun

KEY WORDS : appearance anxiety,female college students, social work,casework social work,cognitive-behavioral theory

目录

第一章 绪论	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究意义	2
1.2.1 理论意义	2
1.2.2 现实意义	2
1.3 研究综述	2
1.3.1 关于女性外表焦虑现状的研究	3
1.3.2 关于引起女性外表焦虑原因的研究	4
1.3.3 关于女性外表焦虑干预的研究	5
1.3.4 研究述评	6
1.4 概念界定及理论基础	7
1.4.1 概念界定	7
1.4.2 理论基础	8
1.5 研究设计	9
1.5.1 研究方法	9
1.5.2 研究工具	10
1.5.3 研究思路	11
1.5.4 创新点	12
第二章 个案的基本情况分析及服务计划	13
2.1 接案	13
2.1.1 案主的基本情况	13
2.1.2 建立专业关系	17
2.2 个案预估	18
2.2.1 案主外表焦虑原因分析	18
2.2.2 案主需求分析	22
2.3 个案服务计划	23
第三章 个案工作介入过程	26
3.1 第一阶段：情绪认知与调控实践，缓解焦虑初体验	26
3.1.1 实践情绪调节，强化焦虑应对	26
3.1.2 认识焦虑情绪，理清心理困扰	29
3.2 第二阶段：逐因破解与审美重构，优化认知体系	31
3.2.1 外化焦虑成因，聚焦审美误区	31
3.2.2 告别早期经历，拥抱光明未来	35
3.2.3 巩固理性认知，增进自我认同	38
3.3 第三阶段：行为调整与社会支持，巩固自我认同	42
3.3.1 纠正行为投入，积极健康成长	42
3.3.2 挖掘自我优势，强化自我价值	44
3.3.3 建立社会支持，合力巩固成效	47
第四章 结案与评估	51
4.1 结案	51
4.2 评估	52
4.2.1 过程评估	52

4.2.2 结果评估	53
4.3 回访	57
第五章 研究结论与讨论	59
5.1 研究结论	59
5.1.1 外表焦虑：个体认知与社会环境的交织作用结果	59
5.1.2 理论的综合应用：破解外表焦虑的整合模式	59
5.1.3 个案工作的靶向作用：介入外表焦虑的实践密码	60
5.2 专业反思	60
5.2.1 经验总结	60
5.2.2 研究反思	62
5.3 对策建议	62
5.3.1 个人层面：提升理性审美认知与自我调适能力	62
5.3.2 家庭层面：营造正向支持的家庭环境与教育模式	63
5.3.3 高校层面：积极校园文化培育与心理健康教育推进	63
5.3.4 社会层面：行业自律、政策引导与社会美育作用	63
参考文献	65
附录 1	71
附录 2	73
攻读学位期间发表的学术论文目录	75
致谢	76

第一章 绪论

1.1 研究背景

党的二十大报告指出，要推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置，重视心理健康和精神卫生^[1]。大学生群体是我国实施科教兴国战略和人才强国战略、强化现代化建设人才支撑中的重要主体，是民族复兴伟业的储备力量，全面关注和加强新时代大学生群体的心理健康工作，是完善我国人才教育、推动我国现代化建设的重要任务。2018 年中共教育部党组印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知，指出要切实加强高校思想政治工作体系建设，进一步提升心理育人质量，做到高校学生心理健康问题关注及时、措施得当、效果明显^[2]。2023 年教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》明确要全方位强化学生心理健康教育，健全心理问题预防和监测机制，做到主动干预，增强学生心理健康工作的科学性、针对性和有效性^[3]。

大学生心理健康受多重因素影响，包括但不限于人格特质、自我认知、社会支持等。而对自我外表的评价高低也会显著影响个体的心理健康水平，当大学生对自我的外表（包括容貌、皮肤、身材等）产生非理性的认知和不满感，就有可能引发焦虑情绪。作为伴随着互联网成长起来的千禧一代，当代大学生面临着前所未有的社会关注与社会比较，在社交过程中对自我外在形象的关注更高。该群体也易受消费主义思潮、社交媒体营造的“单向度”审美场域、社会比较心理、从众心理和群体无意识等因素的影响，产生对自我外表的心理落差和焦虑状况，由此引发一系列身心健康问题。

2021 年中青校媒对全国高校的 2063 名在校生发放了关于外表焦虑的调查问卷，问卷结果显示有 59.03% 的在校大学生存在外表焦虑，近六成女大学生有中度焦虑，该比例远超男生，只有 6.08% 的女大学生对自己的外表感到满意。新形势下，部分女大学生存在外表焦虑已然是一个不可忽视的社会现象。针对这一现

象，笔者基于社会工作视角，为接触到的一名存在外表焦虑的女大学生提供个案服务，通过对其产生外表焦虑的内部因素和外部因素进行分析，结合认知行为理论、优势视角理论和社会支持理论，运用社会工作个案介入的专业方法和模式，帮助案主改变其非理性审美认知、扭转审美偏差，帮助其看到自己身上的闪光点，减轻案主对于自我外表的焦虑情绪，缓解案主的心理压力，增强案主的自我认同感与身心健康水平。同时浅析女大学生群体外表焦虑背后的多重因素，呼吁家庭、高校、社会各界构筑合力帮助女大学生树立理性平和的审美认知、形成健康多元的审美文化，并通过此次研究为之后社会工作介入各类群体的外表焦虑问题提供经验与借鉴。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

从理论层面上看，通过个案工作介入外表焦虑的主体，综合运用认知行为理论、优势视角理论、社会支持理论帮助案主缓解外表焦虑、增进自我认同，是个案工作在缓解焦虑方向和学校社会工作中的全新探索，同时也是认知行为理论、社会支持理论和优势视角理论运用领域的扩展和内涵丰富，为今后针对外表焦虑人群的研究和服务提供案例资料和理论参考。

1.2.2 现实意义

首先通过个案工作介入女大学生外表焦虑问题，可以切实帮助本案案主缓解焦虑情况、增进其自我认同，提升心理健康水平。其次，本研究的相关成果不仅可以为学校社会工作和高校心理健康工作提供实践指导，还可以给青年大学生外表焦虑问题的介入模式提供一定的参考。最后，基于对大学生外表焦虑背后客观原因的研究与解析，可以提升公众对于青年群体外表焦虑的认识，反思当代社会环境、市场经济、审美文化的负面影响，为青年学生营造一个更加积极健康的，富有支持性、包容性的成长与学习环境。

1.3 研究综述

1.3.1 关于女性外表焦虑现状的研究

国内学者对于女性外表焦虑现状的研究,更多聚焦于青年群体中外表焦虑的性别差异和外表焦虑现象存在的普遍性,国内研究揭示出:青年群体中,无论是中学生还是大学生,大部分人或多或少都存在一定的外表焦虑,且女性外表焦虑相较于男性而言比例更高、程度更重。

2021 年中青校媒对 2063 名在校高校生进行了关于外表焦虑的问卷调查,调查结果显示有 59.03%的在校大学生存在外表焦虑状况,女生中存在中度焦虑情况的高达 59.67%,男生中存在中度焦虑情况的则占 37.14%,而仅有 6.08%的女大学生对自我外表感到满意^[4]。中国科学院心理研究所刘爽爽(2023)等人基于国内 4919 名 15-24 岁的中学生和大学生心理问卷测评发现,从青春期到成年早期,国内青少年外貌焦虑水平在 20 岁左右最高,且女生比男生表现出更高水平的外貌焦虑,其差异主要集中在安全行为上(如购买服装或化妆品掩饰自己的“缺陷”等)^[5]。陈晶晶等人(2022)基于 554 名初中生的问卷调查结果发现女生的外貌焦虑显著高于男生,她认为这是因为青春期心理发育不成熟,女生极易受“以瘦为美”等审美观念的影响,相较于男生产生更多的不健康减肥现象^[6]。王玉慧(2017)的研究则指出,女性普遍更为关注自我的外表,且对自己容貌和体重的评价较低,且女性外表焦虑现象逐渐出现低龄化的趋势^[7]。

国外关于女性外表焦虑的研究起步较早,早在上个世纪末本世纪初便关注到外表焦虑问题的普遍性和性别上的差异。Pingitore R(1997)等人基于 320 名大学生的问卷调查显示,在身体不满方面尤其是体重和体型维度,女生相较于男性表现出更多的不满与焦虑情绪,更频繁尝试减脂塑形甚至采取节食等非理性手段^[8]。Sarah Kate Bearman(2006)的研究则表明,西方女性中外表焦虑已然成为了一种很普遍的现象,有四到五成的女性对自我的外表感到不满^[9]。

而近几年国外研究则更多关注到社交外表焦虑,探讨在社交领域尤其是新媒体社交场域上的青少年外表焦虑情况。Rachel F. Rodgers 等(2023)的研究指出,身体意向关注问题在全球范围内普遍存在,尤其是网络社交场域下的女性群体,其强调了过度关注身体意向易导致焦虑情绪,对身心健康不利,并呼吁采取有效措施进行干预^[10]。Ekinci Nezir(2023)在青少年焦虑矛盾型依恋与社交外表焦虑的关系的研究中指出,近些年青少年外表焦虑患病率呈上升趋势,积极正向的青

少年发展对社会外表焦虑具有缓解作用^[11]。Triada（2023）等人基于 632 名样本数据统计发现，社交外表焦虑是一种社交焦虑且大部分人都有，其与自我身体感官有关，且外表焦虑会因社交媒体的使用而加剧，过分的外表焦虑会导致孤独感和自卑感^[12]。

1.3.2 关于引起女性外表焦虑原因的研究

对引起女性外表焦虑原因的研究，国内学者主要聚焦于社会文化、媒介影响、寻求认同、消费文化以及社会机制等多个层面，并重在批评网络媒介及消费主义文化等对女性（尤其是青年女性）“容貌焦虑”的影响。刘燕（2022）的研究指出引发青年女性外表焦虑的因素包括：制度困境下的情感体验、大众传媒打造的单一审美取向、消费主义下女性外表被商品化以及女性个体对美貌的追求^[13]。朱荷徽（2022）则认为消费主义与网红经济浸润下的“颜值至上”观念、媒介议程与认同危机裹挟下的“外貌规训”意识，是导致新媒体时代女性外貌焦虑愈发严重的重要因素，女性外貌焦虑的产生与媒介的负面涵化作用息息相关^[14]。陈晶晶（2022）等人的研究发现被动性的社交网站使用会诱发个体的向上社会比较，当青少年浏览到社交媒体经过美化的照片时，会将自己形象与之比较而产生一种心理劣势和自我威胁感，从而引起外貌焦虑^[6]。李升（2022）等学者剖析了青年女性外表焦虑产生的社会机制，指出青年女性为了获得更好的社会认同，往往需要接受社会审美的审视，且会在过分追求的过程中产生焦虑情绪^[15]。

对于产生“容貌焦虑”背后原因的探讨，国外早期研究更多重在从个体层面的自我客体化角度出发，聚焦于自我客体化对引发女性身体不满、抑郁焦虑等的影响机制。20 世纪末，Fredrickson, B.L.(1997)等人提出了客体化理论，认为在西方文化环境下，女性会接触到大量的身体被物化的信息，她们的身体像物体一样被注视和看待，这种自我客体化现象是女性忧郁或焦虑的重要原因之一^[16]。Szymanski D M（2007）等人则基于物化理论的模型，从一项路径分析中发现自我客观化会导致习惯性的身体监控（如控制体重、过度防晒等行为），身体羞耻感增强，外表焦虑加剧^[17]。Bonnie Moradi (2008)等人的研究指出自我客体化与女性的身体不满、饮食障碍和心理健康问题之间存在显著关联^[18]。

而近些年来，国外学者对于外表焦虑影响因素的研究也同样开始侧重于外部

的媒体媒介因素影响,指出电视和杂志等传统媒介中的女性形象呈现及广告宣传等是造成女性对身形不满及进行外貌投资的重要因素,并同时聚焦于个体童年创伤和早期经历对个体身体不满、外貌焦虑的影响。Hawes Tanya (2020) 的研究指出社交媒体参与和行为,特别是涉及外表比较和判断的活动易引发社交敏感与外表焦虑^[19]。Tiggemann (2020) 则指出随着近几年信息媒介的大肆发展,年轻人的“容貌焦虑”越来越受其影响,其中青年女性在社交媒体上的投入越多,其越容易因为媒体比较产生落差,对自我外貌感到不满^[20]。Triada Konstantina Papapanou (2023) 等人基于希腊青少年和年轻人的社交外表焦虑、社交媒体使用和孤独感之间的关系研究,发现社交媒体的使用有可能加剧希腊青年人的外表焦虑感受^[21]。Momene Janire (2022) 等人则基于 754 名年轻成年女性的调查数据分析指出,童年创伤、自我批评和对身体不满之间存在正相关,童年创伤程度越大,自我批评程度越高,对身体不满程度越高,身体不满程度过高易升级成饮食失调、抑郁焦虑等问题^[22]。Bodicker (2021) 也认为童年虐待或者其他创伤是负面认知情感身体形象的早期因素,影响深远且持久^[23]。

1.3.3 关于女性外表焦虑干预的研究

国内学者对于女性外表焦虑的干预研究,既强调宏观层面社会文化、审美价值、社交媒介健康环境的建构,也聚焦于微观层面个体通过体育锻炼、心理干预等身心舒缓的手段介入外表焦虑现象。郑红娥 (2020) 指出要想打破“颜值”奴役,就必须汲取中华优秀传统文化,增进文化自信与民族认同,促进个体身心的全面发展^[24]。薛可等人 (2022) 则认为外表焦虑大行其道影响了社会公序良俗,培养风清气正的审美价值取向势在必行,缓解群体性的外表焦虑现象,势必要培育理性健康的审美观念、形成多元健康的审美文化^[25]。李韬 (2024) 等人的研究分析了数字媒介环境下青少年社交容貌焦虑的形成机制,通过政府、社会、家庭、学校的合力做好青少年群体的媒介健康素养教育,可以帮助青少年在数字时代抵御容貌焦虑的风险、促进其身心健康成长^[26]。黎晓丹 (2020) 对有着自我消极身体评价的女大学生进行了六周的运动干预实验,结果显示运动有助于改善女大学生对自我身体的消极感受和焦虑感^[27]。余丹 (2019) 的实验对照则表明正念干预可以显著提高相貌负面身体自我高中生的身体意象水平,增进个体的自我对相貌

外表的自我认同^[28]。

而从社会工作视域出发对女性外表焦虑的研究，国内学者也是自 2023 年才开始探索运用个案工作和小组工作方法缓解女性外表焦虑、促进女性群体身心健康，相关研究相对较少。个案工作方面，相关研究均聚焦到了认知改变，认为缓解外表焦虑的关键在于个体认知的理性调控。郑敬茹（2023）以理性情绪疗法为指导，帮助案主通过识别和挑战非理性信念、重建理性认知，有效地缓解了案主的外貌焦虑^[29]。曹静（2023）则采用多维度的干预策略，综合运用认知调整、情绪调节等手段，帮助案主缓解焦虑感，提升其自我认知水平^[30]。而小组工作方面，王文宇（2024）的研究指出，小组活动可以帮助组员相互支持、分享经验，增强自我接纳和身体意象，从而有效缓解容貌上的焦虑感^[31]。冷小雨（2023）等人则验证了 REBT 模式可以帮助小组成员有效识别并改变非理性信念，建立理性审美，提升自我价值感^[32]。

国外关于女性外表焦虑干预的研究，主要体现在非理性信念干预、自我同情训练、群组支持和反思性写作等针对认知的纠正方式，以期打破审美偏差、重构理性认知；而从社会工作领域研究女性外表焦虑介入则暂未涉足。Eric Stice（2019）的研究指出，通过干预非理性信念可以有效地缓解女性的外表焦虑，即对被试者的理想身体形象进行辩驳，减少其对畸形瘦的追求，以此来提高个体的自我身体满意度^[33]。Ellen R. Albertson（2015）等人的实验研究显示自我同情训练可以有效降低女性的身体羞耻感、提升个体自我认同感，该训练有助于缓解女性外表焦虑^[34]。Seekis V（2020）等人通过 Facebook 线上群组的“正念自怜”干预有效提升了组员的身体欣赏指数，该群组的干预模式使得年轻女性可以在私密和具有高支持性的场域分享自我同情的身体意向体验，引发共鸣、获得外部支持与审美认知重塑^[35]。Weaver RM（2021）等人的研究则指出，以功能和外观为基础的反思性写作任务可以改善年轻女性的身体形象、提升其自我外表认同感^[36]。

1.3.4 研究述评

综上所述，国内外研究均关注到外表焦虑现象的性别差异、低龄化发展趋势和严重程度，研究普遍认为女性外表焦虑已经成为影响其身心健康的重大问题，必须高度重视。同时近年来，国内外学者多从社交媒体、社会文化等角度探讨，

批评网络媒介及市场消费文化对女性容貌焦虑的影响,强调健康审美环境的营造。而关于女性外表焦虑的干预,则强调个体认知的干预和宏观上打造健康的社会环境。这些都为本研究提供了坚实的基础,但其也存在一定的不足,一是研究对象上,现有研究较更多聚焦于职业女性群体或整个青年女性群体;二是学科方向多从心理学、传播学和教育学出发,从社会工作视角聚焦女大学生外表焦虑的分析和干预探索相对较少。

因此,本研究在借鉴相关研究的基础上,基于认知行为理论、优势视角和社会支持理论,深入探索女大学生外表焦虑的个案介入路径。这既是社会工作学科上对焦虑介入研究新的领域探索,又是对外表焦虑群体研究的进一步细化,可以在一定程度上弥补现有研究的不足。

1.4 概念界定及理论基础

1.4.1 概念界定

1.4.1.1 外表焦虑

Fredrickson 认为(1997)在社会生活中,人的外表经常会被他人打量、扫视以及评价,这种随时而来又频繁出现的外表观察和评价会使个体关注并在意自己的身体外表^[37]。Rozin P(1999)的研究则指出,在与他人的社交过程中,人们的外表常常会被他人打量、扫视和评价,这种观察和评价行为会使人们更加关注自己的外表,担心自己的外表不符合他人的审美标准,害怕自己的外表得到负面评价,个体也因此处于不安、烦恼和紧张的状态中,产生焦虑情绪,这种对外表的社会评价性的焦虑就是外表焦虑^[38]。赵盼盼(2021)指出外表焦虑是指在过分放大外表作用的环境下,个体也过度关注自我的外表形象,将自己同外界评价进行对比,从而产生对自我外表的不满意与不自信,外表焦虑不仅限于面部特征的不自信,还包括对身材、形体等方面的过度关注^[39]。李春燕(2025)学者则将外表(容貌)焦虑界定为个体对自我外貌特征,如五官长相、身材、皮肤等产生的不满、担忧、自卑或者过度关注的心理状态,且指出这种焦虑不仅会导致个人情感的内耗、审美认知窄化、审美畸形等消极反应,还可能会给个体带来心理和身体的双重危害^[40]。

1.4.1.2 个案工作

许莉亚（2004）指出个案工作（Social Casework）是社会工作的三大基本方法之一，指把个人或单个家庭作为开展社会工作服务的对象^[41]。民政部发布的行业标准《社会工作方法：个案社会工作》对个案工作的定义为：以有需要的个人或家庭为服务对象，运用个别化的工作方式，增强其解决困难和适应社会的能力，促进其与环境和谐发展的一种专业社会工作方法。基于个案工作对服务对象本身的尊重以及对其价值观的肯定，在强调服务对象个性化差异的基础上，本论文决定运用个案工作的方法开展女大学生外表焦虑的介入工作。

1.4.2 理论基础

1.4.2.1 认知行为理论

认知行为理论将认知理论与行为理论进行了有效结合，目的在于通过改变案主思维、信念和行为的方法使案主改变不良认知。该理论包含认知、情绪和行为三种要素，其中，认知饰演中介与融合的作用。认知行为理论强调在认知改变的同时，还需更正个体的行为，认知与行为是不可割离的整体，坚持个体认知方式的转变能促进个体实现情绪及行为方面的转变。社工在认知行为理论的指导下可以深入分析案主困境的成因，并从认知、行为和情绪三个方面进行综合性的干预，解决案主的问题。

本研究以认知行为理论为指导主线贯穿全文，其运用主要体现在外表焦虑问题成因分析和个案实务指导两大方面，一方面聚焦个案认知偏差这一主导因素，剖析外表焦虑现象背后是社会审美文化、消费主义等单一性、诱导性认知的推波助澜；另一方面，认知行为理论贯穿指导整个个案介入过程，包括案主外表焦虑成因溯源、服务计划制定、实务指导等方面。

1.4.2.2 社会支持理论

社会支持理论强调个体通过社会关系获取资源和援助以解决个体困难和提升心理健康，该理论认为个体的社会支持网络，包括家人、朋友、同学或同事、社区成员以及专业服务机构等，构成了其面对生活逆境时不可或缺的缓冲区和资源库。这些社会联系一方面能够提供情感上的慰藉和心理上的支持，另一方面可以在实际层面提供物质帮助、信息指导以及解决问题的策略，是个体应对生活挑

战和提升整体福祉的关键所在。社工可以利用社会支持理论帮助个体构建或扩展其社会支持网络，通过综合评估服务对象的社会支持并调动各种资源，帮助个体发展解决问题的能力、减轻应对危机时的压力，并促进个体的自我效能和心理健康。

本研究以社会支持理论为巩固工具，社工通过多种方式帮助案主构建和扩展社会支持网络，一方面引导小 A 参与志愿活动主持晚会，增进自我认同的同时也结识志同道合的朋友，有效拓宽了其朋辈支持网络；另一方面引导案主父母、室友密切关注、保持沟通，侧面动态观察案主外表焦虑表现、介入成效，为案主提供情感支持和积极引导。这两方面都有效地巩固了整个实务的介入效果，帮助案主长效保持理论认知、缓解外表焦虑、增进自我认同。

1.4.2.3 优势视角理论

优势视角相信每一个人都有优点、都有向健康方向发展的潜能，该理论是以挖掘利用个体潜能为立足点，协助个体从挫折和逆境的漩涡中挣脱出来，最终达成目标和理想的一种思维和工作方式。与传统社会工作理论模式不同，优势视角聚焦于人的内在能量和优势资源，认为利用自身资源改变自身是每个个体与生俱来的能力。优势视角下的社会工作更多聚焦于对案主身上优势和潜能的开发与利用，以此帮助案主解决现有问题或风险，寻求更多发展的可能。社工在介入过程中要落地到挖掘、发现和开发利用案主的优势与潜在资源，培养案主自我解决问题的能力，支持案主不断尝试并给予其力量，帮助案主达成目标、破除困境。

本研究以优势视角理论为催化剂，在基本帮助案主重构健康审美和理性认知后，深入挖掘案主的内在优势和潜能，提升案主的自我认知，发掘出善良、责任感、口条好等闪光点，增进案主的自我认同，并鼓励案主发展兴趣爱好进一步激发其内在能量。优势视角理论的应用，为整个介入过程注入了积极向上的力量，促使小 A 从内在发生改变，与认知行为理论和社会支持理论相互配合，共同促进了小 A 的成长和改变。

1.5 研究设计

1.5.1 研究方法

1.5.1.1 量表测量法

量表测量法即将个体或群体的心理特征、态度、行为等主观或抽象概念转化为具体的量化数据的方法，其通过构建一系列标准化的问题或陈述，让被测者依据自身实际情况进行回答，进而实现对被测对象特定属性的量化评估。本研究在整个个案过程中，运用专业的《青年外表焦虑量表》和《焦虑自评量表》对案主的外表焦虑程度和主观焦虑感进行服务前、服务中、服务后三次测量，接案阶段的前测结果为个案分析提供参考，服务前中后的数据对比则用来评定个案介入的实际效果。

1.5.1.2 访谈法

访谈法常用于各类调查研究，与访谈对象进行面对面的交流，通过倾听、提问和观察等方式收集信息，总结分析访谈对象反馈的问题、背后成因和需求。本研究使用访谈法，通过笔者提问、回应和及时地信息记录对案主进行资料的收集与分析。本文个案中，笔者在接案阶段，与案主围绕其基本资料（如年龄、饮食状况、在校状况、家庭情况等）进行访谈，了解案主的基本情况；在介入过程中笔者围绕审美观念、自我认知、社会支持等主题与案主进行无结构化访谈；在结案与评估阶段，对案主的变化及个案满意度进行访谈评估，并在结案后进行回访，检验个案介入的长期效应。

1.5.2 研究工具

为了更加准确科学地评估服务对象的外表焦虑水平，测量服务成效，探索出一套结合认知行为理论和社会支持理论的科学干预方案来介入服务对象外表焦虑问题，本研究借助《青年外表焦虑量表》（Youth Appearance Anxiety Scale）和《焦虑自评量表》（Self-Rating Anxiety Scale），为个案服务成效和介入模式提供测量依据。

《青年外表焦虑量表》（简称 YAAS）由广州大学曾红教授和罗晓红等人编制而成，该量表共 25 个条目，如“我总是花大量的时间和精力来遮盖自己的容貌缺点（如化妆）”、“我会因身材原因不想称体重”、“当人们在谈论皮肤相关问题时，我感到不安”等条目，量表包含容貌焦虑、身材焦虑、皮肤焦虑和行为投入 4 个因子，涵盖了个体因外表产生的焦虑情绪体验及行为表现，各条目从

1（非常不同意）到 7（非常统一）进行 7 级评分，以总分作为外表焦虑量表得分，分值越高则代表外表焦虑程度越高。《青年外表焦虑量表》具有较好的内部一致性信度和重测信度，其效度和信度指标均达到心理测量学要求，对于青年外表焦虑的测量和评估极具适用性和科学性^[42]。

而《焦虑自评量表》（简称 SAS）由 Zung 于 1971 年编制，是一种用于评估个体焦虑水平的心理测量工具，适用于成年人和青少年，能够有效测量个体的主观焦虑感受。量表共包含 20 个条目，每个条目描述一种与焦虑相关的情绪或生理症状，例如“我感到比平常更容易紧张和着急”或“我无缘无故地感到害怕”，采用 4 级评分（1 分：没有或很少时间有；2 分：小部分时间有；3 分：相当多时间有；4 分：绝大部分或全部时间有），总分范围为 20-80 分，分值越高代表焦虑程度越严重，通常总分超过 40 分可能提示存在明显焦虑症状。该量表具有良好的信度和效度，其内部一致性信度和重测信度均达到心理测量学要求，能够有效区分焦虑症状的严重程度，适用于临床诊断、心理健康筛查和科学研究。在 外表焦虑个案介入中，SAS 可用于评估个体因外表引发的焦虑感受，为干预提供科学依据，帮助个体及时发现和应对焦虑问题，促进心理健康。

1.5.3 研究思路

本研究聚焦当代女大学生外表焦虑这一社会现象，基于认知行为理论、优势视角和社会支持理论，为笔者在实习期间接触到的女大学生小 A 提供外表焦虑个案服务。首先，梳理相关研究、借鉴参考其中的有益经验，为本文研究提供详实的资料参考和坚实的理论基础。同时引用《青年外表焦虑量表》和《焦虑自评量表》对案主的外表焦虑情况进行科学测量，界定案主的焦虑程度、分析总结焦虑表现及背后的成因。其次，在认知行为理论的指导下，结合优势视角和社会支持理论为案主设计个性化的服务方案，通过个案工作方法对案主的外表焦虑问题展开具体的介入服务，包括情绪管理、认知重构、行为调整和社会支持等步骤，帮助案主有效缓解外表焦虑、提升其自我认同，促进其身心健康发展，充分展现社会工作的服务技巧和专业价值。然后，对整个服务进行结案与评估，检验个案工作方法和所用理论对女大学生外表焦虑的介入效果。最后则基于对整个个案和相关研究的反思，总结提炼出针对女大学生外表焦虑现象的进一步建议与展望。

1.5.4 创新点

一方面，尽管青年群体的焦虑问题近些年来愈发受到关注，但现有研究大多集中于青年群体的社交焦虑、学习焦虑和疾病焦虑等维度，对青年外表焦虑的探索相对较少。而当前外表焦虑的相关研究对象更多集中为临床被试，非临床被试的对象则通常为职业女性或者中学生，大学生群体因为接受高等教育而被视为有着较强的自我调适能力，针对该群体的外表焦虑干预在一定程度上有被忽视。因此本文聚焦女大学生外表焦虑的介入，不仅能够填补现有研究的空白，还能够为社会工作领域提供新的视角和干预策略。

另一方面，现有外表焦虑的研究多从心理学、传播学和教育学等学科视角展开，而本研究从社会工作视角进行分析和干预探索，为这一领域注入了新的活力。并综合应用多种理论，深入探索女大学生外表焦虑的个案介入路径，缓解女大学生的外表焦虑、提升其自我认同，为社会工作领域带来了新的探索与尝试，丰富了社会工作的理论应用和实践内容，为社会工作者在处理类似问题时提供了有益的参考和借鉴，是一个富有创新意义的、值得探讨和研究的论题。

第二章 个案的基本情况分析及服务计划

2.1 接案

2.1.1 案主的基本情况

2.1.1.1 案主来源

2023年6月至12月，笔者于某高校心理健康教育中心实习，暑期末时在朋辈辅导热线上首次接触到案主小A，了解到其可能存在外表焦虑，且小A个人解决问题的需求较为强烈。经协商，小A约定同笔者在心理中心访谈室面谈，首次面谈反馈出小A存在较为明显的外表焦虑问题，具体表现为对自我容貌、身材的不满与焦虑，自我认同感较低。

在了解到笔者专业为助人自助的社会工作且大家是同龄人的情况下，小A主动向笔者寻求帮助，表示期望笔者能够帮助自己解决外表焦虑问题、增进自信心。社工通过详细的资料收集和分析后，评估小A的问题和切实需求，为其制定了科学的个案介入计划，以期协助其解决问题、走出心理困境。

2.1.1.2 案主小A的基本情况

案主小A，女，身体健康无病史，安徽H市人，目前大二，就读于安徽某大学。农村家庭，有一弟弟高三在读，父母均在老家务工、日常工作较忙，平时亲子交流较少，小A称自己每周会同家里联系一次，但与父母视频通话也从来都是报喜不报忧。

案主小A自述从青春期开始便对自我外表不够自信，高中阶段在理科班时曾被男同学当面评价外貌、言语讥笑，自此对自我外表评价更低，性格愈加内向，社交圈子小且不敢主动同异性交流。在首次访谈中，案主谈到自己完全不符合现在社会的主流审美，认为自己存在五官不端正、皮肤不白净、脸型不流畅、长相显凶、身材过胖、胯宽腿粗等问题。为此，自高考结束时间自由后小A便开始了较为“疯狂”的外表管理行为（如美容护肤、化妆穿搭）和生理行为（如饮食与体重控制、自我监控与容貌比较）等，由此期望达到个人心中理想的外表形象，

摆脱外表焦虑。但案主称自己一年多以来收效甚微，甚至因为不科学的护肤和减肥方式导致爆痘、皮肤敏感、血糖较低等负面问题的出现。

2.1.1.3 案主小 A 外表焦虑的表现

焦虑的表现和具体情况有很多类别，明确焦虑的表现是对案主进行问题界定、需求评估的重要前提，对症下药。社工通过对同案主的面对面访谈内容进行整理分析总结出，案主小 A 外表焦虑的表现主要为以下几点：

（1）外表焦虑程度较深

在与案主小 A 接触的过程中，社工发现案主的外表焦虑问题较为严重，为进一步精准认定案主心理状态与焦虑程度，社工应用广州大学教育学院心理系罗晓红老师等人编制的《青年外表焦虑量表》（Youth Appearance Anxiety Scale），该量表采取正向计分，1=非常不同意；2=比较不同意；3=有点不同意；4=中立；5=有点同意；6=比较同意；7=非常同意，依此针对案主的外表焦虑情况进行具体的测量和界定。

表 2-1 青年外表焦虑量表

序号	题目	前测得分
1	我总是花大量的时间和精力来遮盖自己的容貌缺点(如化妆)	6
2	我总是在网络媒体搜索与容貌相关的话题	6
3	我在拍照时会感到很紧张	6
4	我总担心他人在背后谈论我的容貌	7
5	当他人谈论如何提升颜值时，我感到焦虑	6
6	当与容貌更佳的人待在一起时，我会感到不安	6
7	我会因为别人关注我的容貌而表情不自然	7
8	我害怕即使付出了努力，我的身材也无法达到理想标准	6
9	我总是在网络媒体搜索与改善或保持身材相关的话题	6
10	我会因身材原因不想拍照	6

11	我担心自己的身材缺乏吸引力	6
12	我会因身材原因减少参加社交活动	5
13	我会因身材原因减少逛街购物	6
14	我总担心别人对我的身材做出负面评价	7
15	我常害怕他人关注、提及或谈论我的身材	6
16	我会因身材原因不想照镜子	6
17	我总担心自己的身材被拿来比较	6
18	我会因身材原因不想称体重	6
19	即使在室内或阴天，我也担心皮肤会变差	5
20	当人们在谈论皮肤相关问题时，我感到不安	5
21	我总担心自己的皮肤状态被拿来比较	6
22	我担心人们会因为我的皮肤而不喜欢我	7
23	我试图通过戴口罩来遮盖自己的脸，以避免在社交场合被人关注皮肤	6
24	我经常在网络媒体搜索与护肤相关的话题	6
25	我会因皮肤原因减少出现在公共场合的次数	6

总得分	151
平均分	6.04
容貌焦虑维度平均分	6.4
身材焦虑维度平均分	6
皮肤焦虑维度平均分	5.83
行为投入维度平均分	6

案主小 A 青年外表焦虑量表总分为 151 分，平均分 6.04，容貌焦虑、身材焦虑、皮肤焦虑和行为投入四个维度的平均得分分别为 6.4、6、5.83、6，表明案主外表焦虑程度较高。

其《焦虑自评量表》总分为 31 分，存在轻度焦虑。

（2）对自己容貌、身材、皮肤的消极认知

案主对自己的容貌、身材和皮肤都存在较低自我评价和焦虑情绪，小 A 在访谈过程中表示，自己五官不端正、单眼皮大小眼、塌鼻子、颧骨高、下颌线过方显得人很凶，身材方面自认为 163 的身高 121 斤的体重过胖，胯宽腿粗买不到好看的裙子裤子，皮肤方面小 A 称自己脸颊处有大大小小的雀斑，肤色较暗，还因为不健康的作息和不科学护肤、减肥等导致现在皮肤容易敏感爆痘……

案主在做 YAAS 量表时，对于“我会因为身材原因不想照镜子”、“我总是担心他人在背后谈论我的容貌”、“我试图通过戴口罩来遮盖自己的脸”等负向情况描述时，案主均表示非常同意，其负向身体评价较高，外表焦虑情况较为严重。

（3）社交过程中对自我的低认同感

在与他人的社交过程中，人们的外表常常会被他人打量、扫视与评价，这种观察和评价行为会导致个体害怕自我外表得到他人负面评价，因而不敢与他人自信的交际往来。本案案主小 A 称自从高中被班级男生嘲笑过外表后，自己对于外表便非常在意，在同他人社交过程中也担心再次得到负面评价，有时他人对自己长相的夸赞也会被案主理解为是对方的恭维与讨好。早期经历给案主带来的阴影，使其在社交过程中开始自卑内向、不敢自信地展露自我，甚至会畏惧与异性交际。

（4）回避行为和投入行为

外表焦虑人群的行为表现可分为回避行为和投入行为，回避行为是指个体为了减少或避免外表焦虑感而采取的行为，这些行为通常涉及逃避那些可能引发外表焦虑的情境、活动或人；投入行为则是指个体在为减少外表焦虑感受而采取的一些安全行为。前者案主表现为不愿拍照合影、不想照镜子、不太愿意去人多的场合，后者案主则表现为改善外表行为，包括化妆、护肤、减肥塑身等。

回避行为使得小 A 由外表焦虑逐渐衍生出社交上的困难与焦虑，不科学的行为投入带来的结果与理想外表目标差距甚远，甚至有负面影响，使得小 A 越发自

我怀疑、内耗与焦虑。

2.1.2 建立专业关系

经过前期的几次电话交流和线上微信联系，小 A 与社工已经有所熟悉，但第一次面对面访谈，小 A 还是显得较为拘谨，社工选择了环境较为温馨轻松的校心理咨询室作为访谈地点，本次访谈的主要目的是与小 A 进行初步接触，增强小 A 对社工的信任，以下是社工与小 A 访谈内容的部分节选。

社工：（面带微笑）你好呀，小 A。

小 A：（小声回应）你好。

社工：天有点热吧，这里有温水。

小 A：嗯，有点热，谢谢谢谢。

案主小 A 见到社工的第一面还是略显不自然和拘谨，选择坐到沙发中间而非靠近社工的那一边，坐下后的第一件事也是将抱枕紧紧塞入双臂，且始终未摘下脸上的口罩，其言语与动作均透露出她的紧张与不安。

社工：小 A，很高兴见到你哈，今天见面呢是想和你深入的谈谈心。

小 A：嗯嗯，好的。

社工：最近刚开学，你在忙些什么呢？

小 A：嗯，没忙什么，就还是上课那些事情。

社工：那课外有出去转转玩玩吗？

小 A：（眼神回避）没，我不太想出门。

社工：嗯嗯，那你在宿舍一般干嘛呢？

小 A：追剧，看看微博小红书一类的。

社工：你也玩小红书呀，我平常喜欢看萌宠、美食之类的，你呢？

小 A：（声调提高）我也爱看那些，还会看一些化妆护肤、减肥的教程。

社工以同龄人的身份和共同兴趣拉近和案主之间的距离，寻找与案主的共同话题、兴趣点，调动访谈氛围。

小 A 这时取下口罩的一边喝了一小口水，喝完又迅速将口罩戴上。

社工：（语气温柔）小 A，要不要把口罩取下来呢？感觉会更方便哦。

小 A：我习惯戴着，我觉得自己长得不太好看……

社工：怎么会呢？这样单看都你的眉眼很漂亮呀，你的卧蚕就很饱满。

小 A: 啊? 是吗, 可是我大小眼唉。

社工: 大小眼, 有吗? 我看着很和谐呀。

小 A: (语气犹豫) 真的吗? 我一拍照就很明显, 不好看。

社工: 其实拍照的话镜头会畸变的啦, 你本人眉眼很好看哦。

.....

经过交谈, 小 A 与社工的距离明显拉近, 比刚见面时更加放松活泼, 社工发挥同龄人的优势, 与小 A 讨论最近流行的事物, 并在交谈过程中不断鼓励夸赞小 A, 交谈中小 A 也摘下了口罩, 渐渐敞开心扉。至此案主已经基本建立了对社工的信任。

基于案主诉求, 社工同案主商量决定建立专业关系, 就案主的外表焦虑问题进行正式的个案介入, 运用专业的社会工作方法、理念与技巧, 帮助案主缓解外表焦虑、走出心理困扰、增进自我认同。

社工: 建立专业关系呢, 大致就是我想跟你做一个小小的约定, 我们可以定期交流面谈, 由我用社会工作的专业知识和技巧来引导你, 帮助你缓解焦虑情绪、改变你的一些想法和认知。如果你有烦恼、心事或者说想法都可以跟我交流, 我们一起讨论、分析然后解决, 好吗?

小 A: 太好了, 谢谢你。

社工: 嗯嗯, 在此之前, 我需要向你明确一些东西、签订好咱们这个契约。

最后, 社工同案主就个案中的社工角色定位、案主需要承担的责任、社会工作伦理守则、研究知情同意等事项进行明确, 并签订了相关协议, 建立了正式的专业关系。

2.2 个案预估

2.2.1 案主外表焦虑原因分析

案主小 A 的外表焦虑是多方作用的结果, 既与案主本人过往经历相关, 又与案主本人审美、自我认知相关。

2.2.1.1 早期经历

Keelan J P R (1992) 等人的研究表示: 女性的外表焦虑与童年和青春期早

期负面的社会经历有关，童年或青春期曾被人贬低外貌的经历极易造成女性的外表焦虑^[43]。本案案主小 A 其外表焦虑的形成，便与其高中阶段的一段经历相关。

小 A：那是高二上学期的一个大课间，我生理期不舒服趴在桌子上想眯一会，然后听到班上几个男生在教室后面讨论班级女生的颜值，反复提及我，说我长得不好看，像什么“植物大战僵尸里的傻瓜”，是班上颜值垫底的女同学，几个人在那嘻嘻哈哈的嘲笑我。

社工：这种情境确实让人难受，那几个同学太过分了，你一定很生气吧。

小 A：嗯嗯，我当时觉得难堪、尴尬、难受又气愤。

社工：（拍了拍案主肩膀以示安慰）那当时听到你是怎么做的呢？有没有对峙或者告诉老师呢？

小 A：没有，我被气哭了，没有反击回去，我几个同学和朋友安慰了我，还怼了那些男孩。

社工：你的朋友和同学真好啊，你一定很感动吧。

小 A：是啊，那个朋友到现在还很要好。

社工：那现在回想起来，小 A 你会怎样看待这件事？

小 A：这一直都是我内心的一个阴影，偶尔做梦还会梦见那个场景。

社工：真不容易，所以那段经历对你的影响很大对嘛？

小 A：是的，其实我在高二之前还挺活泼开朗的，我知道自己长相普通，但是我觉得自己性格蛮好呀，成绩也不错。可是自那以后，我渐渐地对自己越来越不自信，在意自己的外表，害怕别人的目光与评价，不敢主动社交，不敢与大家合照，甚至会害怕跟男生交谈……

由此可见，案主高中时期异性同学对其个体外表的负性评价、嘲讽行为，使得她自此十分在意自我外表和他人的评价，案主自我认同感降低，甚至开始影响社交和行为举止，最终演化为外表焦虑。

2.2.1.2 认知偏差

认知行为学派认为，认知、情绪和行为三者中，认知扮演着中介与协调的作用，造成个体困扰的根本原因不是事物本身而是个体对于事物的看法。非理性的信念、认知偏差则会导致个体不恰当的情绪和行为反应，长此以往便会陷入情绪乃至心理困境。案主小 A 作为一名大二学生，正处于较为青涩、心智不够成熟的

阶段，其自我认知与审美观念又极易受到外部环境的影响与制约，导致认知上的偏差甚至迈入误区。

社工：小 A，在你眼里，什么样的女孩可以称得上漂亮好看呢？

小 A：自然是大眼睛、高鼻梁、樱桃小嘴，皮肤白净，身材纤细的女生了。

社工：那我能概括为网上常说的“白瘦幼”吗？

小 A：嗯嗯，或许就是“白瘦幼”吧。

社工：小 A 在前面提到自己网上冲浪比较多哈，应该也看到过关于这种审美的批评，那你有小小的反思过这个标准吗？

小 A：我刷到过，但是这种审美观念就是很流行啊，大家都这样认为，像我会去减肥、美白、化妆，我身边好多女孩子都这样，所以这很正常吧。

社工：听起来似乎是“正常的”，那你觉得你跟你认知里的“好看”与“美”有差距吗？

小 A：（沉默了一会）有，而且差距很大。

社工：那小 A 你有为达到这个理想付出行动吗？

小 A：有的，大家都说“漂亮是女孩子的通行证”，我确实一直都在努力获得这张通行证，我一直在学穿搭、护肤、减肥瘦身，甚至想着工作后攒钱整容。

社工：嗯嗯，那你感觉自己行动的效果怎么样呢？方便告诉我你在这个过程中是一种什么样的心态吗？

小 A：效果，这很难说，就拿减肥这件事来说，我一直控制饮食，有时候不吃或者只吃一点点，靠节食也成功过几次，但体重后面又反弹回去了，还有护肤，相比高中那会肤色白是白了一点，但是皮肤也变得敏感了，有时会泛红刺痛、有段时间激素不正常一度爆痘到烂脸。唉，好像我做的努力都搞错了方向、或者说适得其反……

在案主的审美认知里，白瘦、大眼睛、双眼皮、高鼻梁等等这些才能被称作“好看”、“美”、“漂亮”，甚至在其行为投入中，为达成这些条件，牺牲个体的健康来节食瘦身也是值得的，案主误入狭隘的审美区间，又因为不能蜕变为其审美认知里的“好看”而陷入外表焦虑，造成情绪困扰与心理负担。

2.2.1.3 负面评价焦虑

负面评价焦虑（Negative evaluation anxiety）是指个体在社交或表现情境中，

对于可能受到的负面评价或拒绝感到过度的担忧和紧张。当这种焦虑集中在外部对于自身外貌的评价方面时，便形成了外表焦虑，也可以称为社交外表焦虑，即个体在社会交往中，担忧自己的外表达不到外界对美的标准，可能会受到他人的消极评价，而产生的焦虑^[44]。

对于正处于较为青涩的年纪、自我认同易受外界影响的大学生群体而言，社交中他人的积极、正向评价，尤其是同龄人的肯定或者友善的评价、良好的朋辈社交关系十分重要。

身为大二学生的小 A 渴望拥有良好的朋辈社交关系，但又担心社交场域他人对自我外表的负面评价，这些让案主小 A 倍感孤独的同时，也一步步走入“外表就是社交的名片、长得不好看的人很难交到朋友”的认知误区，陷入不断的自我否定外表、贬低自信心的困扰中。

社工：小 A，除了你刚刚提到的高中那个好朋友，在大学你有认识比较要好的新朋友吗？

小 A：没有，就只和两个室友熟一点，关系也就那样。

社工：嗯嗯，你才大二学业又重，交朋友确实没那么简单。

小 A：是的哦。

社工：我在大学时候参加过合唱团还有团委组织，认识了不少朋友，小 A 你呢？有参与吗？

小 A：（点头）有呀，我加入了学院的志愿服务队，但我好像一直都是“小透明”的存在，跟大家交流不多，参与志愿活动也都是被安排。

社工：那你心里是一个很善良很有爱心的人呀，你在志愿队主要做什么工作呢？

小 A：谢谢，其实大多干的是不需要太与人社交的工作，像写策划、场地布置、后勤这种。每次开会动员，大多数时候我都是没话说，一个人玩手机的那种，服务队聚餐我也找借口推脱掉了，我不敢去，我怕……

社工：（耐心倾听）担心什么呢？

小 A：我觉得我融不进去他们的圈子，大家都会对帅哥美女更友好，而我长得不好看，我担心以前的事重蹈覆辙。

此外，案主还提到：“除了上课、偶尔参加志愿队活动，大多数时候我都在

宿舍，甚至吃饭都是打包回来吃，只要出门我就习惯戴上口罩”、“我室友她们也会喊我一起出去玩，但大多数时候我都找理由拒绝了，你想女孩子出去玩肯定要拍照要合影的，她们都很漂亮，我不想参与”。不难看出，案主错误地放大外表同社交融入的关系，片面地认为“外表是社交的通行证”，受制于对负面评价的恐惧，尤其担心在社交中遭遇他人对自我外表的负面评价。

2.2.2 案主需求分析

2.2.2.1 走出审美误区，重塑理性认知

当代社会，网络媒介一方面展示着世界的多姿多彩，一方面也在制造着流行趋势，定义着所谓的“标准”。消费主义伴随着网络媒介的崛起也逐渐裹挟着社会审美，社会审美变得更加标签化、世俗化，人们在审美过程中，越发侧重于追求即时的感官愉悦，以“白瘦美”为代表的非理性审美观念广泛传播。大学生作为当代网络媒介和消费主义的主要受众之一，其审美观念和行为模式受到了深刻影响，部分学生审美认知产生偏差，甚至走入审美误区。本案案主就是其中之一，小 A 困顿于畸形、非理性的审美误区，错误地认为“只有白瘦、大眼睛、双眼皮、高鼻梁、S 形身材”才能被归类为“美丽”，由于自身外观和个人单一审美的差距，案主陷入外表焦虑的困境，对自我外表不自信、害怕负面评价。

因此，社工认为本案案主的首要需求就是纠正其非理性的认知、带领案主走出审美误区、打破审美偏差，帮助其重塑健康、多远、理性的认知和审美观，从而缓解案主的外表焦虑、增进其自我认同。

2.2.2.2 纠正行为投入，健康快乐成长

面对外表焦虑，恰当的行为投入比如运动健身、培养兴趣爱好等，有利于焦虑主体提升自我认同、减缓焦虑感。但过度的回避行为和非理性的行为投入易造成个体身体健康受损、社会交往受限、心理状态不佳、情绪行为敏感等情况，导致焦虑状态的恶性循环与反复。案主小 A 存在节食减肥、盲目护肤、抗拒拍照、畏惧社交活动等行为，这些无不已经影响到案主的生理健康与日常社交。因此案主小 A 需要一定的引导与计划，协助其纠正不合理的行为投入、减少回避性行为，以科学健康的方式运动塑形、建立个人兴趣、打开心门积极向外社交，带领其重构自信、健康快乐成长。

2.2.2.3 告别早期经历，向外积极社交

张志良（2012）等人指出负性事件对于大学生的心理健康问题影响重大^[45]，负性事件作为个体心理健康的风险因素，可以直接影响个体的抑郁水平，因为事件的发生会激发个体潜在自我厌恶因素，促使其出现对自身的厌恶和排斥，并形成错误的自我认知，从而增加其抑郁的风险。

案主高中被班级男同学言语嘲讽长相身材的经历一直是其心里的一根刺，这段负面体验即使到了大学阶段对其影响依旧很大，案主表示“其实我时不时做梦还会梦到那个场景，我试图改变梦里的处境，但还是跟那时候一样觉得难受、气愤又无力”，她害怕再次被人嘲笑，认为自己的外表会影响到自己的人际关系，不敢参与人多的社交场合、不敢主动社交，甚至害怕与异性社交。案主受制于早期经历带来的阴影与外表焦虑带来的不自信，渴求良好社交关系的同时又始终迈不出那一步。所以，案主的需求之一便是摆脱早期经历所带来的心理阴影、打开心门，向外社交，建立健康良好的社交圈子。

2.2.2.4 提升自我认同，建立社会支持

自我认同形成的个体往往具有更高水平的信心、主动性、勤奋和自我接纳，从而拥有更为充足的心理资源可以抵御风险与威胁。青少年的自我认同水平越高，其心理健康品质越高，越有利于其建立健康积极的自我概念、增强其自我控制和自我调节能力、提高其人际交往和适应环境的能力。个人潜力的发掘和良好的社会支持对于增进青少年自我认同、减轻焦虑感、促进心理健康具有十分重要的作用。

案主小 A 受制于自我的外表焦虑心理，自我评价不佳、自我认同水准不高，且同父母、室友、同学等身边人反馈交流较少，低自我认同与暂时的自我封闭已经很大程度上影响倒了案主正常的学习、社交和生活。因此，案主的一大需求是增进自我认知、提升自我认同感、提升个体信心，并建立良好的社会支持网络，多方合力帮助案主走出焦虑困境。

2.3 个案服务计划

总目标：帮助案主建立健康理性的自我认知，提升其自我认同感，缓解外表焦虑，促进身心健康。

分目标:

释放情绪压力,强化焦虑应对:帮助案主适当发泄情绪、释放压力,缓解当下压抑感焦虑感,提升案主焦虑应对调节水平。

走出审美误区,重塑理性认知:引导案主正确看待自己的外貌,建立健康理性的审美认知。

纠正行为投入,健康快乐成长:帮助案主建立健康的生活习惯,摒弃不合理的外表管理行为和生理行为。

告别早期经历,向外积极社交:协助案主克服过去的心理阴影,鼓励其主动拓展社交圈子,提高社交能力。

提升自我认同、建立社会支持:增强案主的自信心和自我价值感,培养积极的自我认同,帮助案主建立良好的社会支持网络。

本次个案工作,除接案建立专业关系和最后的结案评估外,主要包括三个大的阶段,阶段一的主要内容是处理案主当下的焦虑情绪,帮助案主发泄情绪放松身心,引导案主学习焦虑感的应对技巧;阶段二的主要内容为打破案主外表焦虑的主要成因即认知偏差,为其重塑理性的审美认知,帮助其摆脱早期经历的阴影,增进其自我认同感;阶段三的主要内容则为具体的行为投入的纠正,协助案主发掘自我优势,强化自我价值,并帮助案主建立社会支持网络,进一步巩固整个个案的介入效果。

个案服务计划如下:

表 3-1 个案服务计划

服务阶段	服务次数	服务主题	服务目标	服务内容
第一阶段	2次	情绪认知与调控实践,缓解焦虑初体验	帮助案主合理宣泄解压并处理焦虑情绪,引导案主认识并接纳自我焦虑。	帮助案主学习并掌握情绪调剂技巧,进行适当的情绪发泄,以处理和缓释焦虑情绪。
				帮助案主认识并接纳焦虑情绪,梳理情绪,明确焦虑情绪来源与表现。

第二阶段	3次	逐因破解与审美重构,优化认知体系	纠正审美偏差、重构理性认知;引导案主告别早期经历带来的阴影;帮助按探索自我、增进自我认同感。	应用认知行为理论,引导案主外化自我外表焦虑的成因,将主要成因聚焦于案主“白瘦幼”的审美误区,并应用反问、质疑、举例等手段帮助案主建立健康多元的审美观。
				改变案主用他人错误绑架自己内耗自我的错误认知和行为,引导案主摆脱高中被人嘲笑外表的阴影。
				在优势视角指导下采用“自画像”小游戏帮助案主提升自我认知、挖掘自身闪光点,增进其自我认同。
第三阶段	3次	行为调整与社会支持,巩固自我认同	纠正案主不合理行为投入;引导案主积极向外社交、挖掘自我优势;帮助案主建立社会支持网络,巩固介入成效。	链接外部资源为小A制定科学的运动健身计划并予以监督,同时带领案主小A学习科学护肤、化妆、穿搭等内容,旨在由内而外地帮助案主小A提升身体素质、塑造健康体态、养成自信大方的气质与形象
				链接资源,鼓励案主参与志愿服务队活动,主持重阳节晚会,让案主挖掘别样的闪光自我,增进其自信心,并引导案主积极同队友社交,建立朋辈支持。
				为案主建立家庭支持、室友支持,共同致力于案主外表焦虑缓解成效的巩固和后续的跟进与支持。
结案与评估	1次	结案与个案服务效果评估	正式结案,处理好离别情绪,检验个案介入效果。	倾听案主发生的变化,对案主发生的变化予以鼓励;与案主做好约定,处理离别情绪。

第三章 个案工作介入过程

经过前期的资料收集和访谈交流，社工对案主所面临的问题与需求进行了全方位的评估，在同案主协商一致的基础上，我们制定了个性化的服务计划。该个案计划的核心目标在于帮助案主纠正审美偏差、构建合理健康的审美认知系统，缓解案主的外表焦虑。此外，社工将引导案主摆脱早期经历的阴影、指导其改变非理性行为投入，以科学合理的方式提升自我。同时帮助案主挖掘自身的内在优势、增进其自我认同，并建立社会支持，多方助力巩固外表焦虑的介入效果，做到介入作用长期性、有效性。整个个案的计划旨在从导致案主焦虑的具体原因出发，一步步引导案主改变认知、积极行动，走出外表焦虑困境。接下来，笔者将对本次个案的具体介入过程进行详细的阐述。

3.1 第一阶段：情绪认知与调控实践，缓解焦虑初体验

3.1.1 实践情绪调节，强化焦虑应对

时间：2023年9月8日

地点：心理中心 507、宣泄解压室

对象：案主小 A

目标：帮助案主适当的发泄情绪、缓解当下压力；学习掌握具体的焦虑情绪处理和缓释办法，增强案主在焦虑情境中的自我控制感和应对能力。

主要内容：

社工结合前面接案时案主反馈的近期状态与感受，发现案主处于明显的焦虑情绪阶段，伴随着胃肠道不适、睡眠质量不高等生理表现。因此，在实务介入的第一步帮助案主进行必要的生理调节和情绪宣泄十分重要。

首先，社工结合案主描述的自我焦虑时的明显生理反应，包括心跳加速、呼吸急促、手心出汗、脸红手抖等情况，决定从生理调节入手，帮助案主缓解焦虑感并学习掌握调节技巧。

社工带领案主小 A 进行深呼吸练习和渐进性肌肉放松。

社工：小 A，今天我们来试试深呼吸练习。你可以把手放在腹部，感受吸气

时腹部的隆起和呼气时腹部的收缩。

小 A: 好的, 是这对吧

社工示范并引导案主进行深呼吸练习, 吸气时缓慢而深长, 感受腹部隆起; 呼气时缓慢而彻底, 感受腹部收缩。每次练习持续 5-10 分钟。

社工: 你感觉怎么样呀? 小 A。

小 A: 感觉呼吸变得平稳了, 心跳也没那么快了。

社工: 很好, 以后当你感到紧张或焦虑时, 可以试试这个方法。

接下来, 社工引导案主从脚部开始, 渐渐收紧然后放松身体的各个部分(包括脚、小腿、大腿、腰部、肩膀、手臂和脖子等), 每次收紧 5 秒后又放松 10 秒左右, 这样重复十几次。小 A 表示“感觉身体轻松了很多, 少了很多的不安感”。

社工建议案主小 A 在睡前或感到焦虑时使用深呼吸联系和渐进性肌肉放松的方法, 以帮助自己科学应对焦虑情境下的生理性不适。

此外, 焦虑情绪往往伴随着强烈的内心压力和压抑感, 合理的表达和释放情绪, 可以帮助案主减轻内心的负担, 缓解紧张和压力感。当焦虑情绪被正视并得以宣泄时, 案主会感到心情更加轻松, 思维也变得更加清晰。这种心理状态的改善有助于案主更好地应对生活中的挑战和困难, 提高自我适应能力和心理韧性。

社工实习所在的校心理健康教育中心设置了宣泄解压室和音乐放松室, 其中配备的多种设备可以帮助案主以安全、科学、有效的方式宣泄情绪、释放压力、放松身心。

社工: 小 A, 这是我们中心的宣泄解压室, 我知道你这段时间感到很压抑, 这是一个私密且安全的空间, 你可以尽情的宣泄, 好吗?

小 A: 好的, (有些好奇) 这里都有些什么呢?

社工: 我们这里有智能仿真宣泄人、呐喊宣泄仪和立式宣泄球。这些设备都是专门为情绪宣泄设计的, 非常安全且有效。宣泄人和球都是戴手套打的哈哈, 你可以把它们想象成你讨厌的事物, 尽情发泄。然后这个呐喊宣泄仪上面有流程引导, 你可以根据提示喊出你心里的不痛快、说出你的心愿,

小 A: 好, 那我来试一下。

社工: 嗯嗯, 我会在旁边陪着你, 你可以先从这个宣泄人开始。

.....

在社工的陪伴和指导下，小 A 在宣泄室体验了大概半小时，从一开始的小心尝试再到最后的尽情宣泄，案主小 A 终于大声尽兴地将内心深处感到焦虑、不安的感受与想法发泄出来。

社工：小 A，现在感觉怎么样呢？有没有轻松一些呢？

小 A：（开心）我觉得轻松多了，心里没有那么乱了。

社工：那能和我说说，刚才在宣泄过程中，你有什么感受吗？

小 A：一开始我会放不开吧，但当我开始一点点大力地敲击宣泄墙那个塑料人的时候，我感觉心里的那些情绪好像被释放出来了。特别是呐喊的时候，我感觉心里的压力一下子都出来了。

社工：（微笑）这很好，你的情绪有了好的出口呢。

小 A：那我以后可以经常来这里宣泄情绪吗？

社工：当然，你可以随时过来。旁边还有一个音乐放松室你下次也可以试试。

小 A：好。

社工：还有呀，我也建议你在日常生活中尝试一些其他适合自己的情绪宣泄方式，比如运动、写日记或者和朋友倾诉。

小 A：嗯嗯，我会试试的。

社工：小 A，今天主要还是想让你释放一下压力、宣泄情绪，这是一种很好的舒缓方式。希望你可以多试试刚刚咱们学的深呼吸放松、肌肉放松啊，然后适当发泄情绪，这样才可以避免情绪积压带来的负面影响哦。

小 A：嗯，我明白了。谢谢你！

本次服务，社工带领案主学习练习了深呼吸和肌肉放松的调节技巧，帮助小 A 应对焦虑情绪涌上时的生理不适，并帮案主利用设备宣泄情绪、释放压力。服务效果良好，有效地帮助了案主应对和缓解焦虑情绪。接下来，社工将继续引导案主，适时放松身心、释放压力，引导其将这些内容内化为日常的应对方式，逐步改善其应对焦虑感的能力、提升案主的心理状态。

服务结束后，社工为案主布置了一项家庭作业：每日深呼吸与渐进性肌肉放松练习。建议案主选择一天中较为放松的时刻，例如早晨起床后或睡前。进行 2 次深呼吸练习和渐进性肌肉放松练习，每次练习持续 5-10 分钟。并在练习后，记录下练习的时间、感受以及练习后的身体和情绪变化。例如：“2024 年 9 月 1

日，睡前练习深呼吸，感觉呼吸平稳，心跳减缓，心情更加放松。”

3.1.2 认识焦虑情绪，理清心理困扰

时间：2023 年 9 月 15 日

地点：心理中心 507

对象：案主小 A

目标：帮助案主小 A 深入认识并接纳自己的焦虑感，了解焦虑情绪积压风险、理清自我的心理困扰，更加积极地面对内心的焦虑感受，寻求破解之道。

主要内容：

焦虑情绪作为一种让个体感到痛苦不安的状态，没有特定的指向和具体内容，其往往表现为一种持续性的担忧、恐惧、迷茫与困惑，在日常生活中体现为莫名的烦躁与不安。个体在面临一些难以自我解决应对的难题时，会主观上认识到自我难以在预期内取得进展或达成既定目标，往往进一步影响其自尊心和自信心，长此以往可能陷入强烈挫败感与自我怀疑的状态中，对身心造成严重负面影响。

在上周帮助案主解压释放当下的情绪压力后，社工决定帮助案主小 A 进一步认识和接纳其焦虑情绪，一方面可以帮助案主深入了解自我内心世界，提升其自我认知与自我接纳，明晰自我所处的阶段、状态，以及潜在的情绪积压会导致的风险。另一方面也可以进一步促进案主的情绪健康，理清心理困扰，学会接纳焦虑情绪并与之共处，更加积极地面对内心的焦虑感受，寻求破解之道。

此次服务开始，社工决定通过情境回顾的方式帮助案主梳理近期的情绪感受。以下是服务的部分访谈内容节选：

社工：小 A，你可以具体地和我讲讲什么情况下会有这种担忧、不安的感受呢？

小 A：嗯，上次班会的时候，辅导员让我发言，我瞬间就心跳加速了，手上全是汗，脸也烫起来了，我感觉自己好囧，害怕又紧张。

社工：人多的时候确实会有点紧张哈，那会你觉得自己在害怕什么呢？

小 A（垂下头）：害怕，呃，害怕自己讲错话、说话磕巴，被同学笑话。

社工：我理解你的感受。在那种情况下，你心里在想些什么呢？

小 A：我就是觉得自己肯定做不好，会出丑。而且我担心同学们会因为我的

外表和表现而对我有不好的看法。

社工：这种担心让你感到很不安，对吗？还有其他类似的情境吗？

小 A：还有就是和男生相处的时候，我很紧张。有次老师让我和一个男生去打印材料，我就感觉自己，唉，感觉自己很别扭、扭捏、紧张，我担心人家觉得我长得不好看，担心自己笨笨的会出岔子。

.....

社工：你描述的这些感受都很重要。那在这些具体的情境中，哪些东西让你特别担心呢？

小 A：别人的看法，尤其是对我外表的评价。我总是觉得自己不够好，担心别人不喜欢我。

在小 A 描述的过程中，社工帮助她将这些复杂的感受用“焦虑”等具体的词汇来命名，让她明白自己所经历的是一种常见的情绪反应，并非不可理解或难以控制的异常情况，从而减少她对焦虑情绪的恐惧和排斥。

社工：小 A，你刚才提到的那些感受，还有心跳加速、手心出汗这些反应呀，这些它都是焦虑的表现。

小 A：焦虑，我感觉这个词听起来好像就是问题很严重，我会有些抗拒。

社工：没关系的，这是我们面对不确定或有压力的情况时，身体和心理的一种常见的自然反应。别担心，这并不意味着你有什么问题，只是你的身体在提醒你，你处于一个你觉得有挑战的情境中。

小 A：哦哦，我总会联想到焦虑症啊，感觉都要上升到疾病了。

社工：小 A，其实呀，焦虑的感受很正常，每个人多多少少都会有的，但是如果焦虑的情绪、感受一直积压越来越严重，是有可能演变成焦虑症的。

小 A：（点头）嗯嗯，我明白了，我想我需要尽快舒缓。

社工：这也是我想说的。接下来，我们可以一起探讨一些方法来帮助你应对这些焦虑情绪，你觉得怎么样？

小 A：好的，我愿意试试。

社工：很好，我们一起努力，逐步缓解你的焦虑感受，让你在这些情境中可以更加自信和放松。

接下来，社工准备了一张大白纸和一些彩色笔。在白纸上画出几个大格子，

不同的格子代表案主不同的焦虑情绪，如紧张、恐惧、不安、担忧等。引导案主在便利贴上逐一写下让其觉得具有挑战性的近期事件，将其贴至对应的格子上。

社工：好的，小 A，我们刚刚梳理记录了你在不同情境下的情绪感受，比如在宿舍谈论美女时觉得窘迫、在被老师提问时觉得紧张等等。你表达的非常精确，那你感觉这样写出来梳理出来有什么不一样吗？

小 A：（点头）嗯有的，感觉更清晰，人也更理智一些了。

社工：好，可以跟我展开说说吗？

小 A：之前，当这种焦虑的情绪上头的时候，我会感觉自己被困在一个黑黑的房间里，心里乱糟糟的。特别是那些事件频繁出现时，我会感觉心里的焦虑感像滚雪球一样越滚越大，让我更加难受。刚刚把它们一个个列出来的时候，反倒觉得自己的心慢慢静下来了，会去理智一点的审视哈哈。感觉让我焦虑的事情和东西，似乎也不是不可逾越的鸿沟，还是可以缓解的。所以我感觉我心里轻松多了。

.....

社工鼓励小 A 在接下来的一周内，每天记录下自己感到焦虑的时刻，包括时间、地点、事件、当时的情绪状态以及自己的应对方式等，通过这种方式帮助她更全面、深入地了解自己焦虑情绪的发生规律和特点，也为社工后续的分析 and 指导提供更丰富的信息。

小结：在第一阶段，社工充分运用认知行为理论与优势视角理论，有效缓解了小 A 的焦虑情绪。依据认知行为理论，社工带领小 A 进行深呼吸、肌肉放松练习，协助她调节生理反应，同时引导她识别焦虑情境，将模糊感受转化为具体情绪词汇，从而调整其不合理认知，建立理性认知模式。在优势视角理论的指引下，社工鼓励小 A 记录焦虑时刻，梳理情绪感受，增强自我认知，挖掘自身优势和资源，激发内在潜力。这一阶段，小 A 的焦虑情绪显著缓解，心理状态有效改善，为后续深入介入奠定了坚实基础。

3.2 第二阶段：逐因破解与审美重构，优化认知体系

3.2.1 外化焦虑成因，聚焦审美误区

时间：2023 年 9 月 22 日

地点：心理中心 507

对象：案主小 A

目标：帮助案主分析外化外表焦虑的根本原因，引导案主将首要切入点聚焦于其审美的偏差与误区，协助其构建理性的审美认知。

主要内容：

本次服务一开始，案主就前两周放松训练和情绪记录的家庭作业情况进行了反馈，案主表示自己现在会尝试在公共场合比如课堂、社团活动时进行深呼吸，且表示能明显缓解当时的紧张不安感；同时，近一周的情绪记录内容很丰富，自己也尝试在睡前对这些内容进行一定的梳理和自我开导。案主认为这两项家庭作业对自己的心情舒缓和自我和解有不错的效果，自己也会继续保持。

接案阶段，案主同社工曾详细探讨过导致其外表焦虑的原因，而其成因也较为复杂。本次服务社工将引导案主外化外表焦虑的根本原因，聚焦于其审美偏差与误区，引导案主正视个体审美认知。

社工结合收集到的资料，详尽了解当前所主张的审美偏好。以下是本次访谈的内容节选：

社工：小 A，你自己觉得是什么导致了自己外表上的焦虑呢？

小 A：我想应该是落差吧。

社工：方便跟我细说一下这种落差吗？

小 A：就是，我本身长相条件在这，和我期待的外貌存在很大的差距。然后呢我想努力改变，去减肥去学打扮可是总达不到那种理想的状态。

社工：那小 A 心中的理想状态是什么样的呢？比如具体到外貌、身材指标这种。

小 A：嗯，容貌上，在我看来理想的样子应该是：双眼皮大眼睛、鼻梁要高、鼻头小巧、微笑唇、瓜子脸，就像那个演员张予曦那样。还有就是皮肤要够白，细腻，没有讨厌的痘痘、黑头雀斑。身材的话，比如我一米六三，那至少得瘦到九十出头，我觉得才合适，才能穿下我想穿的裙子。

从与小 A 的深入交流中，社工了解到案主认为自身外表的焦虑感主要源自个体外表与内心理想审美之间的落差感，以及行为投入的反馈与个人期望之间的不

匹配。我们不难看出，小 A 在拿自己同一个不太现实的“美貌”标准进行比较，这一标准下的五官长相，甚至只能通过医美整形等较为激进的方式来实现。因此，案主所指的“落差”主要源自审美标准过于苛刻单一、难以实现。

接下来为了引导小 A 重新审视自我观念，社工采用了对比和举例的方法，帮助她认识到美的多样性和非标准化。

社工：小 A，你觉得像林青霞、汤唯这样的女星，她们的外貌是否可以用“漂亮”来形容呢？

小 A：（迅速肯定）当然，她们都很有魅力很美。

社工：我也觉得很美，那你看她们俩照片，是不是和你前面提到的所谓的标准，其实也很有出入呢？

小 A：（点头）嗯嗯，差别还挺大的，比如她们也不是瓜子脸，身材也比较健硕，不是那种骨感美。

社工：对吧？她们的长相身材与你刚刚提到的“张予曦”有很大的区别，但也并不影响你认同她们的美丽，不是吗？

小 A：也是。

社工：那小 A，你赞同身体健康是一切事物的前提吗？包括变美的前提？

小 A：自然是，身体是革命的本钱嘛。

社工：那小 A 知道对于 163 的身高来说，什么样的体重范围是健康的吗？

小 A：（犹豫）这个……我不太清楚。

社工：其实呀，按照健康的标准体重指数（BMI），163 的身高，体重在 49.2kg 到 66.2kg 都是健康的范围。像你提到的 90 斤的理想体重，事实上已经不在健康指数的范畴了。

小 A：嗯嗯，我知道了。

社工：而且如果过分追求过低的体重，也会对身体造成负面影响，比如营养不良、免疫力下降等，你在减肥的时候应该也有过这种体会吧。

小 A：确实，我减肥时候觉得运动见效慢、难以坚持，大多数时候选择节食，有时候一天只吃两顿甚至一顿，犯过几次低血糖，还晕倒了。

社工：这样很不好哦，自己的健康是最重要的，其他的都是其次。

小 A：（点头）好，我记住了。

社工：（微笑）那你现在回想你一开始提到的理想样子，感觉如何？

小 A：嗯，有些不合理。

在与小 A 深入讨论了她理想的体重与科学 BMI 指数的相悖之后，社工意识到这是一个关键的转折点，决定乘胜追击，引导案主去联想身边美的例子，寻找突破口，开始着手动摇案主对自己审美的信念。

要真正帮助小 A 克服外表焦虑，关键在于让她认识到美的多样性和包容性，而不仅仅是现有审美的不合理与狭隘。社工开始通过提问的方式，引导小 A 思考：

社工：对吧，其实有很多例子都不是你提到的标准美呀，美应该是多样化的，方脸、圆脸瓜子脸各有各的好看，丰满的女孩也很好看呀。你身边那些你觉得好看的女生都是“张予曦”式的外表吗？

小 A：（迅速回应）也不是，我室友小晨是单眼皮小眼睛、方脸然后黄皮，但是我也觉得她很漂亮的，她很自信，有一种独特的气质，有点像那个超模杜鹃。

社工：嗯呢，那她独特的气质，可以展开说说吗？

小 A：当然，虽然她不是所谓的“大眼睛、白净”这种，但她身上散发着一股活力感、一种自信阳光的美。

.....

社工：这很好哦，其实你已经开始质疑自己追崇的那套标准，在转变想法了。

小 A：好像是哎。

社工：那咱聊了这么多，现在你觉得“美”与“漂亮”应该是什么样的呢？

小 A：我想，漂亮与美应该是多元的、有生命力的，而且是自信的、健康的。

社工：（鼓励）非常好，你也太棒了。

社工通过循循善诱，引导案主发现自己秉持的审美标准的不合理性。接下来，社工与案主探讨了“白瘦幼”审美标准的畸形性、不合理性与单一性，从多元审美讨论到健康美，案主逐渐明白，自己焦虑问题的成因应该聚焦于自己误入的审美误区。

社工：现在，小 A，或许对于我们访谈一开始的问题，你有什么新的想法吗？

小 A：（停顿）我现在觉得我的落差是可以推翻的，因为我设置的目标本身就存在问题。

社工：对吧，这便是问题的关键，你对自我外表的焦虑主要还是源自你一直

以来追崇的审美观念便有问题，它不合理甚至畸形，就像我们前面提到的，这种审美标准根本就不符合标准体重指数。

小 A：嗯嗯，我好像有点豁然开朗了。

社工：那太好了，其实五官、脸型、身高这些东西很多都是天生的，不可能人人都是瓜子脸、大五官、高挑纤细呀。而且单指所谓的理想体重那就是不科学不健康的设定，还有肤色这一块，黄种人注定不会是白皮肤呀。

小 A：（点头表示赞同）对，这种标准本身就有问题！

社工：（鼓励）很好，这是个重要的发现。接下来我们可以一起探索什么是你心中的真正美，并学会接纳和欣赏自己的独特之处。

小 A：太好了，我愿意试试。

本次访谈，社工同案主聚焦审美偏差这一外表焦虑的主要成因，对非理性审美认知进行了深入的辩驳，案主开始意识到自己审美标准的单一性、畸形化，认同美是多元健康的，是因人而异且以健康为前提的。这一认知上的转变对案主而言无疑是重大突破，为其理性审美的建立和自我接纳奠定了基础。

接下来，我们将进一步深化服务内容的广度和深度，关注到案主小 A 前期反复提到的高中被贬低外表的早期经历，帮助案主告别阴影，重新拥抱自我。

3.2.2 告别早期经历，拥抱光明未来

时间：2023 年 9 月 28 日

地点：心理中心 507

对象：案主小 A

目标：帮助案主告别早期经历带来的阴影，正确看待和应对外界的评价，减少不必要的自我批评与自我怀疑，引导案主改变拿他人的错误进行自我内耗的非理性做法。

主要内容：

在案主外表焦虑的原因分析中，社工分析认为早期经历导致的阴影是案主外表焦虑介入的一大突破口，因此本次服务，社工将携手案主一同聚焦其高中早期经历，以认知行为理论为支撑，帮助案主改变对早期经历的认知与看法，重构早期经历这一生命故事，进一步巩固案主的理性认知、增进案主的自我认同感。

首先，社工通过引导、揭露等手段，帮助案主小 A 去探索与识别其早期经历背后隐藏的东西，引导其表达与释放内心的情绪与情感，帮助案主去识别和理解该经历带来的情感体验。

社工：（引导）小 A，当你回想起那段经历时，你觉得那一刻的感受、情绪是什么样的呢？

小 A：我想想，当时的心情其实很复杂，有气愤、尴尬、难受还有一种无力感，如果说感受最深的，那应该是气愤与羞耻感。

社工：嗯嗯，如果我是你应该也会有这些感受。那会你有没有注意到自己的身体有哪些特别的反应？

小 A：（肯定）有，我感到全身发热、双手在微微颤抖，某一刻我甚至能听到自己的咚咚咚的心跳声。

根据案主的描述，我们不难看出，这段早期经历对其印象深刻且影响深远，案主不止一次提到在那之后自己渐渐陷入对自己外表的不自信与怀疑，并开始畏惧社交，在社交过程中不自觉地将自己的身材、长相同他人进行对比。

接下来，社工引导案主将问题外化，将问题与人分离开，其目的在于帮助案主修正自己与问题之间的关系，减缓问题对案主的影响，引导案主重新辨识自我与他人、与事物的关系，产生新的、积极的理解与可能性。

社工：小 A，如果让我们一起给那段经历和它带给你的感受起个名字，你打算叫它啥呢？

小 A：（思考了一会）嗯，“黑色小狗”，这是金玟岐的歌，我很喜欢。

社工：嗯嗯，虽然我没听过，但是我知道在西方“黑狗”是抑郁等负面状态的代称。

小 A：对，“黑色小狗”这首歌就是指代那一类东西。在我身上就像我的焦虑感、内耗、还有敏感害怕的部分。

社工：那这只“黑色小狗”现在还会跑出来影响你的生活吗？

小 A：会！虽然高二到现在已经快三年了，但我还是会时不时地梦到那件事。每次醒来都心有余悸。

案主将这段早期经历和感受外化形容为“黑色小狗”后，社工将引导案主寻找该经历背后的独特结果，旨在帮助案主挖掘和认同那些在困难时刻给予她支持

和力量的积极因素，从而转变她对这段经历的看法，积极正视这段经历，并从中汲取能量。

社工：小 A，前面你有跟我详细地讲述那些细节与负面的感受，那我们现在不妨想一想那个情景时有没有什么温暖的、正向的细节呢？

小 A：（沉思了一会）有，当时我的同桌和几个朋友当场维护了我，指责那几个男生没有素质，我还记得她们温柔安慰我、为我打抱不平的样子。

社工：那你很幸运哦，遇到了这么好的同学朋友。

小 A：嗯嗯，尤其是我的好朋友小顾，她那会一直在鼓励我开导我。

社工抓住同学朋友指责男生的这一细节，继续追问，以期引导案主发现问题的本质在于对方的不礼貌。

社工：小 A，你也赞同评论嘲笑女生外表的行为是没素质的体现吗？

小 A：当然，就像前几次社工你告诉我的一样，美不是单一的，外表也不应该被拿来比较、随意评论和嘲讽。

社工：（点头肯定）嗯嗯，你说的很对，那我们从可以这里转换一下角度，他们的言行是错误的，你又何错之有呢？该羞愧的是不礼貌的对方，而不是你呀。

小 A：（眼角湿润）是啊，我为什么要拿别人的错误内耗自己？为什么当时同学朋友劝我的话没听进去呢？

社工：（安慰）没关系，那会你还小，一时在情绪的高涨下没有转换思维也很正常。没关系。至少现在和以后，咱不要去拿别人的错误、别人浅薄的偏见来绑架你自己，好吗？

小 A：好，我会的。

.....

除“当时我的同桌朋友当场维护我”之外，案主小 A 还向社工分享了包括“有很多人夸我长得可爱，说我善良大方”、“高中时候我成绩不错，各科老师都很喜欢我”等内容，随着这些细的增加，小 A 对于被嘲笑外表的早期经历的认知和印象逐渐改变，她开始重新审视这条“黑色小狗”，小 A 对社工说道“从前我总是活在那件事的阴影下，每天都担心别人批判我，害怕再次经历嘲笑，但事实上，错的从来不是我，是嘲笑霸凌我的人”。

在帮助案主小 A 外化她的痛苦经历，并重新审视这些经历背后的积极因素之

后，社工继续引导小 A 深入探讨这段早期经历的性质及其对个人成长的影响，以进一步巩固小 A 的正面认知。

社工：（微笑）好，小 A，现在你如何看待刚刚提到的“黑色小狗”呢？

小 A：这些负面的经历其实已经是过去式了，而且问题错不在我，我却一直被这条“小狗”绑架，而这条“黑色小狗”的性质其实是我自己的错误认知导致的，是我自己捆绑自己、沉溺于负面阴影，困顿于此。

社工：很好，你说得很对，过去的事情已经过去了，我们不能改变过去，但我们可以改变对过去的看法。

小 A：嗯嗯，社工你说的很对，过去的已经过去了。

社工：小 A，很高兴你可以想明白。我想现在对于怎么做有很多新的想法吧。

小 A：是的，我要选择不被这段经历束缚、停止自我内耗。

社工：太好了，那我们一起专注于当下吧。

小 A：嗯，我要更加专注于现在的学业和未来，而不是总是回想过去。我还可以挖掘培养自己的兴趣与爱好，可以从多方面来提升我自己。

.....

在本次服务中，社工通过鼓励等技巧引导案主释放关于早期经历的内在情绪，包括羞耻、愤怒等，帮助案主卸下心理负担。同时社工运用问题外化策略，引导案主将早期经历视为外部事件，而非个人自我价值的否定。并逐步引导案主挖掘该经历背后的积极元素，如自己坚韧不拔的性格、人际的温暖等，以此激发案主的乐观态度，转变拿别人错误内耗自己的非理性行为和认知。最终，在社工的陪伴下，案主建立了这段被嘲笑外表经历的理性积极的认知，大大减轻了该早期经历给案主带来的心理阴影，让案主放下过去、专注当下、放眼未来。

本次服务结束后，社工为案主布置了家庭作业：观看由格蕾塔·葛韦格执导，玛格特·罗比主演的电影《芭比》（Barbie）。

3.2.3 巩固理性认知，增进自我认同

时间：2023 年 10 月 9 日

地点：心理中心 507

对象：案主小 A

目标：引导案主深入探索内心世界，发现并肯定自身独特魅力和特质，学会从内心寻找力量，进一步巩固理性健康的审美认知，提升自我认同感和自信心，不再过分依赖外界评价，明白真正的美源于对自我的珍视和肯定。

主要内容：

逐因破解案主的外表焦虑和帮助案主重构理性审美后，我们认为有必要继续巩固并强化小 A 的理性认知，帮助她形成更为独立和成熟的审美观念。同时，我们也将积极促进小 A 的自我接纳与自我成长，鼓励她更加珍视和接纳真实的自我，从而在内心深处建立起坚实的自信与自我认同感。

首先，社工与案主交流了上周布置的作业：电影《芭比》的观后感。

电影《芭比》是由格雷塔·葛韦格执导的奇幻喜剧电影，其讲述了芭比乐园里的女主开始渐渐觉醒、探索真实世界的冒险经历，影片通过她的视角，向观众展示了女性在现实社会中面临的种种限制和刻板印象，以及她们如何在这些限制中挣扎、成长，并最终找到属于自己的声音和位置。影片探讨了女性自我意识和身份认同的重要性，批判了现实社会对女性角色的刻板印象和限制，呼吁女性要勇敢追求自我。

社工：小 A，看完《芭比》，你对电影里的哪些情节或对话印象最深刻呢？

小 A：（思考片刻后回答）有，我记得有一段台词说，作为女性在这个社会里必须无可挑剔，必须瘦但不能太瘦、必须有领导力但不能压制别人、必须喜欢当妈妈但要有自己的事业……大概就是这样，说实话里面很多内容引起了我很强烈的共鸣。

社工：（点头肯定）是的，社会中总有无形的东西在对女性施加莫名的压力，对外表、行为、性格总有一套苛刻又刻板的标准。其实这也是引起你外表焦虑的原因之一啊。

小 A：（轻声叹气）嗯嗯，我想从社交媒体到广告，再到日常对话，我总是被一些观念裹挟，觉得自己不够漂亮、不够优秀。

社工：（共情技术）我完全理解你的感受。其实我曾经也有过一段时间的容貌焦虑，现在审美观念传播太快太猛，确实容易让人产生自我怀疑和焦虑。

小 A：（有些惊讶）原来有这方面的焦虑的不止是我啊。

社工：对呀，其实人的成长过程也是不断认可自我、接受自我的过程，你还

小，会受这些影响很正常。我希望你可以牢记，美应该是健康的、多元的、自信的，我们每个人都有自己独特的魅力，应该勇敢地展现自己，而不是被社会的刻板印象所束缚。

小 A：我明白了，我会努力调整自己的心态，不再被这种焦虑所困扰。

鉴于电影《芭比》所引发的深刻讨论和案主小 A 对于女性自我意识和身份认同的思考，社工决定采取一种更具实践性和内省性的方式，引导小 A 进行一次“自我画像”。该活动意在帮助案主深入探索自我内心世界，通过绘画这一直观且富有表现力的形式，让其在创作过程中表达内心的自我认知。促使其更加关注自我内在的声音，从而更加清晰地发现并肯定自己的价值观和品质。

社工引导案主在白纸上画下自己的内心宇宙，每一颗星球都代表案主的一种特质或者品质，小 A 接过画纸和画笔，在画纸正中间画了一颗黄色的小太阳。

社工：（与小 A 对视）小 A，这颗太阳虽小，但是很耀眼，还处在你的小宇宙的最中间，你能告诉我是什么嘛？

小 A：（腼腆地笑了）是善良，我想这是我最骄傲的一点。

社工：（夸赞）很好！我记得你同我提过，你加入了学院的志愿服务队伍。那接下来你就以这个小太阳为中心，画出属于你自己的内心宇宙吧。

接下来的二十分钟里，小 A 在自我思考与剖析中，在画纸上画出了自己的内心宇宙，除一开始的黄色小太阳外，另画了蓝色、绿色、灰色、粉色、棕色星球，以及一些其他元素。

画像过程结束，社工同小 A 就各个小星球所代表的内容进行了探讨与交流。

社工：小 A，你的画很丰富，和我解释一下背后的含义吧。

小 A（指向绿色星球）：绿色是我最喜欢的颜色，其实我是一个亲和力很强的人，待人很和善。

社工（微笑点头）：嗯嗯，看得出来你很好相处的，你笑起来的时候眼睛弯弯的，很可爱。

……

在一一交流完案主小 A 画作上的星球所指代的意义后，社工同案主将最后的目光聚焦于纸上那颗灰色的小星球。

小 A：这其实是我内心的忧郁和不安，我时不时会因为外貌、人际感到自卑

和焦虑，就像心里总笼罩着一片乌云。

社工（温柔地）：没关系，忧郁与焦虑是很常见的情绪，我们每个人都有可能经历。但是你拥有的那些积极特质和力量，定能引领你走出这段阴霾，重新迎接生活的阳光。请保持信心，也请相信我的支持，我们一同面对，一同前行。

小 A：好，我相信。

社工：太好了小 A，你要知道你内心的光彩，你的善良、冷静、亲和力、温柔和责任感这些东西，都是你无法被复制的独特魅力。真正的美与魅力是不只在外表的，更在于内心。以后感到焦虑时，你可以试试回想一下这幅自画像哦。

小 A：（微笑并点头）谢谢你社工，你说的话我记住了。

本次访谈一开始，社工同案主小 A 深入探讨了电影《芭比》中关于女性自我意识和身份认同的主题，我们共同认识到，社会中对于女性的刻板印象和期待无形中给小 A 带来了压力，让她对自己的评价过于负面。

通过参与“自我画像”活动，案主小 A 得以深入探索并表达了自己的内心世界，在绘制自己内心宇宙的过程中，小 A 列出了自己身上善良、冷静、亲和力与责任感等特质，她开始认识并欣赏到自我的独特魅力。这次活动显著提升了小 A 的自我认同感，让她更加自信地表达自己，不再过分依赖外界的评价。小 A 学会了从内心寻找力量，认识到自己的内在宇宙无论外界如何变化都是她坚强的支撑。现在，她明白了自我认同和自我接纳的重要性，知道真正的美超越了外表，源自对自己的珍视和肯定。

为了进一步帮助小 A 巩固自我认同，建立自信心，并巩固外表焦虑的缓解成效，社工为其布置了本周的家庭作业：

1、分享与交流：鼓励案主小 A 在访谈结束后与家人或朋友分享其“自我画像”和本次访谈的收获。通过分享和交流，案主可以获得更多的支持和理解，同时也能帮助她更加坚定地认同自己的价值和魅力。

2、社交媒体反思：请案主小 A 花一些时间反思其在社交媒体上关注的内容、互动方式和耗费的时长。鼓励案主关注那些能够传递积极信息、鼓励自我接纳和多元美的账号、调整社交媒体使用习惯，避免过度暴露于那些制造容貌焦虑和比较心理的内容。

小结：在第二阶段，社工综合运用认知行为理论、优势视角理论和社会支持

理论，帮助小 A 优化认知体系，重构审美观念。通过引导小 A 外化焦虑成因，聚焦审美误区，社工帮助她识别并调整非理性审美认知，如对“白瘦幼”标准的盲目追求，同时通过对比和举例让她认识到美的多样性和健康美。借助优势视角理论，社工鼓励小 A 探索自身优势，如善良和亲和力，并通过“自我画像”活动增强其自我认同。此外，通过社会支持理论，社工引导小 A 分享感受并调整社交媒体使用，借助外部支持巩固自我认同。这一阶段有效帮助小 A 重构了理性审美认知，提升了自我认同感。

3.3 第三阶段：行为调整与社会支持，巩固自我认同

3.3.1 纠正行为投入，积极健康成长

时间：2023 年 10 月 16 日

地点：校体育学院活动室

对象：案主小 A

目标：巩固小 A 的自我认同与自信，纠正其不合理行为投入，通过科学运动健身、护肤、化妆、穿搭等方法，由内而外地提升身体素质、塑造健康体态、养成自信大方气质与形象，进一步缓解外表焦虑，促进其全面发展。

主要内容：

同样的，本次服务一开始，社工同案主就上周布置的家庭作业完成情况进行交流。小 A 表示，自己一回去就同朋友分享了那幅“自我画像”，朋友对此很感兴趣，而且给了自己很多鼓励和支持，还提到了案主的其他特质，比如细心等，案主称自己已经很久没有和朋友深入探讨过这些内心深处的东西。“我很开心，在她眼里我一直是闪闪发光的存在”，案主由此更加坚定了对自我魅力与价值的信心。

此外，小 A 表示自己这一周来一直坚持有意识地避免那些制造焦虑和比较心理的负面内容，社交 APP 上的相关推送变少了，小 A 开始接触与关注那些传播积极信息与多元美的账号，还去图书馆借了一本相关的心理学的书，案主称自己的心态变得更加平和了，焦虑感有了明显的缓解。不难看出，通过有意识地调整社交媒体的使用习惯、减少在焦虑社媒场域下的曝光、主动与亲密的人分享交流，

不仅能使案主减轻心理压力，提升情绪状态，还能在社交层面实现积极的互动和连接，进一步增进案主自我认同、缓解其外表焦虑，并增进其人际交往，获得良好的社会支持。

结合案主这一周来同朋友分享“自我画像”、展现自我特质和调整社交媒体使用习惯后，我们不难发现小 A 的积极变化与其行为投入密切相关。为了推动小 A 在自我认同提升道路上实现更为全面和持久的进步，并对接案主想要改变自我、提升自我的需求，我们必须正视并合理引导她在应对外表焦虑时的行为投入。

在与小 A 的前期访谈中，我们便深入探讨了她在面对外表焦虑时的复杂情绪和行为模式。一方面案主存在一定的回避行为，包括避免拍照合影、不愿照镜子以及抗拒参与人多的场合等等，另一方面，小 A 也展现出了强烈的投入行为，比如试图通过化妆、穿搭、护肤、减肥等方式达至理想外表状态，苦心孤诣却适得其反。

案主提到，因为运动难以坚持，自己经常会选择少食甚至节食，不止一次犯低血糖晕倒过，曾经因为频繁化妆和卸妆，以及在护肤过程中急于求成，使用了不适合自己的产品，导致皮肤状况恶化，出现痘痘和屏障受损的问题。

社工：好久不见啊小 A，感觉你气色好很多了呢。

小 A：哈哈我也觉得。

社工：嗯嗯，咱们个案开始就聊过你面对焦虑付出的一些行动，这几次服务下来，你对自己的行为投入有什么新的想法吗？

小 A：我看了一些博主关于健康审美的视频，有提到健身塑形、科学护肤的内容，给我启发很大，现在看来我之前的那些“白努力”不是没有原因的。

社工：（理解地）没关系地，咱们之前也说过，很多东西都要慢慢来。既然你有这方面的需求，那我们就从科学、合理的方式开始，制定个适合你的计划，一步步来。这样，我们不仅能达到目标，还能享受这个过程。

小 A：好！

.....

基于案主小 A 形体特点和自身需求，社工联系了学校体育学院的老师，为小 A 制定了合理的运动健身目标和科学的个性化计划，小 A 同意在社工的监督下认真执行健身计划。

案主小 A 在体院老师的帮助下，制定了科学健康的个性化运动计划。

首先，体院老师在社工的共同帮助下，对小 A 进行身体成分分析（如体脂率、肌肉量）、心肺功能测试（如最大摄氧量测试）、柔韧性测试及基础力量评估等，并共同设定了增强体质、提升耐力和改善体态的目标。计划包括每周 2-3 次的有氧运动，如慢跑或游泳，每次持续 30-60 分钟，确保运动强度适中。同时还强调了柔韧性与平衡训练的重要性，通过拉伸和平衡练习提升身体灵活性。饮食方面，建议小 A 保持均衡膳食，摄入足够的蛋白质、碳水化合物和水分。最后，案主小 A 同老师协商制定了定期评估与调整机制，确保运动健身效果。整体而言，这一计划旨在通过科学的方法和持续的努力，帮助小 A 实现健康与体能的全面提升。

此外，小 A 在社工的引导下开始学习有关护肤、化妆、穿搭的相关内容，一是根据个人肤质、年龄、环境等因素，采取合理的护肤方法和步骤，以达到清洁、保湿、防晒、抗衰老等目的，从而保持肌肤的健康状态；二是根据个人五官、轮廓、气质等内容学习大方合适的妆容；三是根据个人身材、气质、肤色和场合等因素，选择合适的服装和配饰进行搭配，以展现自己的个性和魅力。

本次服务，社工同案主就纠正其不合理行为投入进行了探讨，链接外部资源为小 A 制定科学的运动健身计划并予以监督，同时带领案主小 A 学习科学护肤、化妆、穿搭等内容，旨在由内而外地帮助案主小 A 提升身体素质、塑造健康体态、养成自信大方的气质与形象，最终提升案主自信与自我认同，巩固其外表焦虑的缓解效果。

同样地，为持续巩固小 A 个案介入的效果，社工在最后为案主布置了第五次家庭作业：记录下自己每日运动、护肤的心得与体会，并开始发展一项个人兴趣。

3.3.2 挖掘自我优势，强化自我价值

时间：2023 年 10 月 23 日

地点：心理中心 507、X 区敬老院

对象：案主小 A

目标：链接案主所在志愿队资源，主持志愿队主办的敬老院重阳节晚会，发掘自我闪光点，增进自我认同；并鼓励其融入志愿队社交圈，使其收获积极的社交体验和良好的社会支持。

主要内容：

访谈之初，社工还是就案主这一周坚持的家庭作业：记录心路和兴趣发展进行交流。案主小 A 表示：“这段时间我一直坚持运动、精简护肤，晚上再洗个热水澡，写完日记后深呼吸一会，感觉整个人都轻松了很多，虽然运动有点累，但是心里可轻松了，专注于这些的感觉真好，根本没空想那些乱七八糟的，睡觉也更香了哈哈。”同时小 A 表示自己开始发展摄影这个小兴趣，称自己开始用家里的老数码相机记录生活，偶尔去公园一边晒太阳一边拍一些风景照。

而本次个案服务，社工旨在引导协助案主积极参与社交活动、重拾社交信心、建立社会支持。此前的访谈中，案主提到因为早期经历自己渐渐不再敢主动同异性社交，受制于外表焦虑和自信心不足，开始畏惧参与人多的场合，即使是加入了学院的志愿服务队伍，日常参与志愿服务活动时也总是沉默寡言，不敢主动与人交谈，总是主动选择从事场地布置、后勤等不太需要过多社交的工作。因此社工特意联系到案主所在志愿服务队的队长和队员同学，了解小 A 在队内的人际交往、工作内容、队员态度等细节。

社工：小 A，这两天我从你们星语志愿服务队队长那了解到服务队将在 X 区敬老院开展一次重阳节慰问活动，他提到计划开一个小型的晚会，你有报名参加对吗？

小 A：（点头）嗯嗯，我会去。

社工：那太好了，其实跟你接触这么久以来我感觉你口条挺好的，音色饱满、普通话也很标准。

小 A：谢谢，我之前考普通话拿了一级乙等哈哈，这也算一个小小的成就。

社工：那你有想法主持这次的晚会活动吗？搭档志愿服务队的队长。当然，我明白你可能会有一些顾虑，但这也是一个很好的机会让你尝试主动社交，重拾社交的信心。

小 A：（想了一会）我想试试，可是我会很紧张的，万一搞砸了怎么办？

社工：（安慰）大场合紧张很正常呀，但是你要知道，紧张也是可以克服的。我们可以一起准备，一起练习，确保你在晚会有最好的表现。而且，你的队友们也很关心你，他们也会帮你的。

小 A：真的吗？我虽然跟着他们一起参与了几次活动，但跟他们都不是特别

熟，只就工作的事说过一两句话。

社工：当然，我联系过，他们都很看好你，都希望你能够勇敢地迈出这一步。

小 A：（点点头）好，那我试试看吧。

会谈结束，社工同小 A 一起同星语志愿服务队队长赵洋（化名）商量，敲定五天后两人搭档主持本次志愿活动的晚会。

在社工和志愿服务队队员同学的帮助下，小 A 熟悉了整个晚会的流程和细节，并自行撰写了晚会主持稿。小 A 与队长多次彩排，确保自己能够流利准确地表达每一个词句，并逐渐与搭档越来越默契。晚会当天下午，小 A 在社工与服务队同学的帮助下选择了适合晚会的连衣裙，并化了个简单大方的淡妆，化妆镜前的小 A 端庄又大方，小 A 先前对自我外表还保留的那一丝胆怯逐渐被打破。

重阳节当晚，晚会在欢快的音乐声中准时拉开帷幕，小 A 与搭档一同走向舞台中央。开场音乐停止，小 A 深吸一口气，用清晰、自信的声音向在场的每一位观众致以节日的问候与祝福。晚会节目丰富多彩，既有志愿者们的精彩表演，也有与敬老院老人的互动环节。在每个节目之间，小 A 与搭档巧妙地进行了串场，她用活泼风趣的语言介绍了节目的内容和表演者，还时不时地与观众进行互动，让现场的气氛始终保持着热烈和活跃。最后晚会在欢声笑语中逐渐接近尾声，小 A 用真挚的话语向观众表达了感谢和祝福。

走下舞台，一向沉默寡言的小 A 向志愿队的队友表达了感谢，她表示这次晚会让她收获了很多，不仅锻炼了自己的社交能力和自信心，还让她更加深刻地感受到了尊老爱幼、团结互助的志愿精神。并同服务队队友一同收拾场地，活动结束后，又一起去了庆功宴。

本次服务，社工引导案主勇敢迈出主动社交的一步，协助小 A 参与志愿队伍举办的晚会活动。这次的主持活动一方面为小 A 提供了在社交场合展示自我风采的机会，一方面也激励了案主主动向外社交，积极融入志愿服务队的朋辈圈子，同时显著提升了其社交能力，为小 A 结交志同道合的朋友打开了大门。

案主小 A 对自己在活动中的表现感到非常满意，“我从没想过我可以在聚光灯下收获这么多赞美友好的眼神，第一次感受到自己也有在闪闪发光”、“志愿队的同学们也很友善，跟他们一起合作、一起交谈我很开心”。并表示将继续保持积极的态度，参与志愿服务活动，锻炼自我社交能力，将自己温柔善良的美好

品质继续发扬，并不断增进自我认同。

3.3.3 建立社会支持，合力巩固成效

时间：2023 年 10 月 30 日

地点：心理中心 507、线上

对象：案主母亲、案主室友小晨与小林

目标：通过进一步建立和完善案主小 A 的社会支持网络，巩固前期外表焦虑缓解、自我认同增进的效果，凝聚家庭、室友等多方合力，做好个案的长期性和延续性工作，为案主提供持续的情感慰藉、鼓励支持和行为引导。

主要内容：

社会支持理论的相关研究认为，大学生的心理健康和相关能力与其获得的社会支持密切相关，良好的社会支持能够减少大学生的人际关系敏感性、自卑心理、情感障碍等问题。室友作为大学生群体日常接触相对较多、物理距离最近的存在，其社会支持是日常生活中的情感慰藉、信息交流、资源共享和行为模范的综合体现。而父母能够为大学生提供必要的情感支持和安全感，增强其自信心和心理韧性。

在个案建立之初，案主父母便主动与社工保持联系、积极关注小 A 的焦虑状况和介入进度。同时，小 A 在此前访谈中也多次提到，自己除上课外常待在宿舍，与室友接触最多，且室友一直以来都有在积极主动带动、安慰和鼓励案主。基于此，社工选择从案主最近距离的资源入手，同案主父母、室友一起携手帮助案主巩固服务成效。

在征得案主及其父母同意后，结合小 A 父亲在外地工作的情况，社工同小 A 的母亲进行了一次线上的交谈，就小 A 个案介入后焦虑情况的变化以及后续家庭支持进行交流。

社工：您好阿姨，我是小 A 的个案社工，之前咱们沟通过。

案主母亲：你好你好。

社工：是这样的哈阿姨，我们想了和您解一下小 A 的一些情况，谢谢您配合。

案主母亲：没有没有，这都是我这个做妈妈的应该做的。

社工：嗯嗯，阿姨觉得女儿现在在外表上的焦虑情况有所改善吗？最近这两个月结合她回家过节和平时视频的反应，您有什么发现吗？

案主母亲：当然是有改善的，这点还得感谢社工你呢。孩子在外地读书，她的心思啊我们也不是特别的了解，这次也是一个契机，感谢社工鼓励她同我们交流。

社工：没事，这都是我应该做的。

案主母亲：嗯嗯，她现在啊，每周视频聊天话也变多了，感觉人也开朗起来了。上次过节回来呢，吃饭也不克制了，我看着她跟小时候一样大口吃我做的红烧肉啊，心里别提多开心了。

社工：嗯嗯，那看来她已经不会节食减肥了哈哈。其他方面呢？阿姨。

案主母亲：那也多着呢，上次过节孩子还跟我们一起逛了街，买了几件新衣裳。以前我嫌弃她带回家那些乱七八糟的瓶瓶罐罐，担心她烂脸，她还说我不懂呢，现在跟我说在学习科学护肤，要慢慢养好皮肤呢。

通过案主母亲的反馈，我们不难看出此次个案的介入效果不错，案主小 A 一直在坚持健身、科学护肤，已经大致纠正其前期非理性的行为投入。接下来，社工针对小 A 现阶段的情况和家庭背景，同案主母亲就后续家庭支持方面进行了协商。

社工：阿姨我也很开心小 A 有了如此明显的改变。但也正如个案开始之初我在微信上跟您和她爸爸解释的一样，小 A 外表上的焦虑问题不是一日所成，所以这个问题的解决也是一场持久战。需要您和叔叔共同配合，进一步巩固我们现在取得的效果。

案主母亲：好好好，我和孩子她爸一定配合。

社工：嗯嗯，谢谢您的理解。我们希望咱家里能和小 A 继续保持每周视频通话和微信往来，在聊家常的同时也一起关注一下小 A 在外表上这一块的思想波动，及时给小孩安慰与鼓励……

针对社工提出的建议和想法，案主母亲十分赞同，表示将和案主父亲一同做好小 A 的家庭支持工作，以耐心、细心和爱意持续关注女儿的情况，必要时开导、安慰和鼓励案主，给予案主坚定的家庭支持和情感反馈。

由于案主现阶段社交圈子较小，在校内交好的还是两个室友。因此在建立朋辈社会支持网络时，社工选择了案主的室友小晨（化名）和小林（化名）作为访谈对象。

室友小晨：其实对于小 A 外表焦虑这个事情，我们也早有察觉，只是说劝了几句，也没意识到这已经快到心理问题了。

社工：嗯嗯，我们这边呢，已经协助她做了一段时间的个案服务了，不知道在你们朝夕相处来看服务效果如何呢？

室友小林：嗯，还是蛮明显的，前两天我们还夸她最近状态好呢。她现在会去图书馆学习、看书，也会跟我们一块出去吃饭、去操场运动了。上周还和我们一块聚了餐还合了影，这些我们之前都有喊她一块，但都被婉拒了。

室友小晨：对，我们也很为她感到开心，也希望能帮到她，有什么需要我们做的吗？

社工：有的，希望后面麻烦你们能更多关注一下她，鼓励她继续保持当下的状态，一起参加一些集体的活动，在她泄气的时候多给她打打气、多安慰安慰她……

室友小晨：好，我们明白了，会的，还期待跟她一起度过更好的大学时光呢哈哈。

社工：真好，你们和小 A 描述的一样，是热情又善良的朋友哈哈。

室友小林：小 A 自己也是一个很善良可爱的小女孩，所以我们愿意跟她做朋友愿意帮她。

社工：嗯嗯，如果后续她出现消极、低落、焦虑的情绪或者状况的话，希望你们可以尽可能地去帮助她，及时地开导，必要的话可以联系她家里人和我。

室友小林：好的一定。

社工：太好了，有你们这样好室友的帮助，小 A 一定会越来越好的。

通过对案主校园圈子内最亲密的两个室友进行访谈，根据室友的描述，不难发现案主的变化印证了社工个案介入外表焦虑的效果。案主明显逐步走出内耗走向自信，正如同案主之前提到的那样“专注当下、放眼未来”，案主会主动维系自己的朋辈社交圈、不断地充实自己的生活。社工向案主室友提出具体性的建议，希望她们更多地带动案主、陪伴支持案主，在案主产生自我怀疑、焦虑等消极情绪时，提供一定的支持与帮助，并在必要时联系案主的家人和社工构成多方支持。

本次服务为个案介入部分的最后一次服务，主要目的在于通过进一步建立和完善案主的社会支持网络，巩固前期外表焦虑缓解、自我认同增进的效果。在大

致解决案主眼前的焦虑心态和心理困扰后，凝聚多方合力，做好个案的长期性和延续性工作。社工结合案主个人的具体情况，同其父母和室友携手，共同致力于案主外表焦虑缓解成效的巩固和后续的跟进与支持。

小结：在第三阶段，社工综合运用认知行为理论、优势视角理论和社会支持理论，帮助小 A 纠正行为投入、强化自我认同并建立社会支持网络。社工首先引导小 A 纠正不健康的行为模式，如节食减肥和盲目护肤，通过科学运动、合理饮食和科学护肤等方法，帮助她建立健康的生活习惯。同时，社工鼓励小 A 记录每日运动和护肤心得，以增强其自我管理能力。其次，社工通过优势视角理论，鼓励小 A 发展个人兴趣，如摄影，并通过主持志愿活动挖掘其潜力，如良好的口才和组织能力，从而提升自我认同感。此外，社工运用社会支持理论，与小 A 的家人和室友进行沟通，动员他们为小 A 提供情感支持和行为引导。通过这些举措，小 A 逐步建立起健康的生活方式，增强了自信心，并在社交活动中展现自我，获得更多的社会支持。这一阶段的多方面介入，有效促进了小 A 的行为改善、自我认同提升及社会支持网络的完善。

第四章 结案与评估

4.1 结案

经过时间跨度近两个月的个案服务，此前为小 A 制定的个案服务计划已经基本完成。案主本人的外表焦虑情况得到了有效缓解，个案服务目标基本达成，社工同案主约定进行最后的结案会谈。

本次结案会谈，案主就个案全过程做了整体性的回顾，以下是案主反馈内容的节选：

案主小 A：

这几个月我感觉自己成长了很多，从前我只会对自己外表不自信，觉得自己不够漂亮不够瘦不够白，在各种场合、群体里都是小透明一般的存在。

现在我的想法完全变了，其实美就应该是多元的、健康自信的。我现在会以每天进步一点点、不断挖掘自己的潜力、发展爱好作为生活的乐趣，这让我更加自信，也更加关注自己内在的成长。我很开心也觉得很幸运，自己能够走出那段阴霾的日子。

还有啊，我和志愿队的两个队友成了朋友，没课的时候会一块约着出去玩，现在也会跟着她们一起拍照合影啊啥的，就是摆动作还是会有些僵硬哈哈……

然后那个运动我一直都在坚持，也一直跟体院的老师保持着联系，最近还爱上了羽毛球，认识了几个羽毛球搭子。现在常有人说我气色变好了，人也阳光自信了。

人嘛，还是得积极乐观一些，保持好的心态，少焦虑多行动，多着眼当下。

从案主反馈的内容不难看出，本次个案介入的总目标和分目标均已达成，案主一开始的外表焦虑问题已经基本解决。随后，案主就个案进行了评估与反馈。社工就本次个案服务中的部分细节上的欠缺与不足向案主表达了歉意，案主表示理解并同意正式结案。

接下来，社工对此次介入进行了结案处理，与案主正式结束专业关系。同时，

社工与案主约定结案仅代表本次正式个案的结束，在今后的日子里，社工还会与案主保持适当联系，帮助案主进一步巩固介入效果，案主因离别带来的不舍情绪也得到了很好的缓解。最后社工鼓励案主继续保持现在的心态与状态，积极向上，不断成长。

4.2 评估

本次个案结束后，社工针对案主的个案过程及结果进行了评估，深入考察介入的实际效果与服务对象的变化情况，进而验证所采用的工作方法、理论理念的适用性与有效性，判定社工的介入是否有效、个案是否达至服务目标。

4.2.1 过程评估

4.2.1.1 接案阶段评估

在接案阶段，赢取服务对象的信任并同其建立稳定的个案服务关系至关重要。社工于某高校心理健康教育中心的朋辈辅导热线上首次接触到小 A，便敏锐地察觉到其可能在外表焦虑问题，小 A 对解决问题的需求也很强烈。为深入了解具体情况，社工同小 A 约定于心理中心面谈。初次见面时，小 A 显得较为拘谨、戒备，社工同其主动介绍了自己的身份和目的，即希望帮助小 A 缓解外表焦虑问题、提升其自我认同。在交流过程中，社工充分运用鼓励、同理、接纳、倾听等技巧，激发小 A 积极参与到服务过程中的意愿，小 A 逐步在社工的努力和真诚下迈出勇敢的一步，对社工产生了良好的信任，并同社工建立了专业的服务关系。这为后续开展更为深入的介入服务打下了坚实的基础，也为帮助小 A 解决外表焦虑问题、提升自我认同创造了有利的条件。

4.2.1.2 介入阶段评估

在本次个案工作的介入阶段，社工展现了高度的专业素养和敏锐的洞察力。首先，社工通过深入访谈和探讨，精准地确定了介入方向，即纠正审美认知偏差，运用认知行为理论等方法帮助案主建构健康的审美取向，并在后续阶段持续巩固理性审美认知、增进案主的自我认同。其次，社工能够灵活更新服务，根据案主的实际情况和变化，及时调整介入策略和方法，如抓住案主所在志愿服务队举办晚会的契机，鼓励案主主持晚会，进一步增进其自我认同。此外，社工在服务过

程中始终注意敏感性考量，谨慎措辞，避免使用任何可能标签化、强化案主负面自我形象的词汇，注重采用中性、积极的词汇描述案主外观特征，帮助案主实现自我接纳。同时，社工具备理性、包容、多元、健康的审美观念，能够识别并挑战那些可能导致案主外表焦虑的社会和文化因素，通过教育和倡导提高案主对这些问题的认识，并促进更加健康和包容的审美标准。社工在个案工作中表现出色，为案主提供了精准、灵活、高质和专业的服务，有效缓解了案主的外表焦虑，提升了其自我认同感。

4.2.1.3 案主表现评估

回顾整个个案服务过程，案主小 A 整体表现很好，态度积极且非常配合社工的工作。服务初期，案主受低自我认同、内向性格的影响，整体表现都较为拘谨被动，社工充分运用倾听、同理心的技巧，拉近同案主的距离，且在访谈过程中寻找同龄人的共同语言，适时鼓励，案主也逐渐地放松下来，更加积极主动。服务中后期，案主对社工提出的问题可以敞开心扉、积极回应，深入地表达内心真实想法与感受，配合度很高，且服务过程氛围愈加轻松愉快。在后期帮助案主增进自我认同、建立社会支持时，案主会主动地巩固理性认知、有意识地辩驳非理性信念，打破顾忌、主动尝试社交。个案服务结束后，案主基本走出审美误区、外表焦虑有了很好的缓解，其自我认同感明显增强，不合理行为投入基本纠正，社交圈子不断扩大，且案主整体状态趋于积极自信。

从服务过程参与度来看，在本次个案服务中，案主小 A 的参与度在一次次逐步提升，其主动性愈发明显。在服务初期，尤其是建立信任、专业关系和纠正审美偏差的过程中，还是以社工提问、质疑、辩驳为主，服务中后期，案主表现越发积极主动，参与度不断提升，会主动寻找话题，高度地配合社工积极推进服务进度。

4.2.2 结果评估

4.2.2.1 专业量表评估

《青年外表焦虑量表》（Youth Appearance Anxiety Scale）共有 25 个项目，分别从容貌、身材、皮肤和行为投入四个维度来反映个体总体上的外表焦虑程度，其中容貌焦虑维度有 5 个项目，身材焦虑维度有 10 个项目，皮肤焦虑维度有 6

个项目，行为投入维度有 4 个项目。该量表内所有题目均为正向计分项目，1=非常不同意；2=比较不同意；3=有点不同意；4=中立；5=有点同意；6=比较同意；7=非常同意。容貌、身材、皮肤和行为投入四个维度下，将各项目得分相加即为整体得分，分数越高，测量的个体焦虑情况越严重。

在个案服务开始前案主小 A 运用《青年外表焦虑量表》进行了测量，其量表总分为 151 分，平均分 6.04，容貌焦虑、身材焦虑、皮肤焦虑和行为投入四个维度的平均得分分别为 6.4、6、5.83、6。该结果表明，案主对自己的容貌、身材、皮肤均存在焦虑情况，且其容貌（五官、长相）焦虑最为严重；焦虑导致的行为也较为频繁，包括回避行为和投入行为。

本次个案服务结束后，案主再次填写了该量表，其量表总分为 57 分，平均分 2.2，容貌焦虑、身材焦虑、皮肤焦虑和行为投入四个维度的平均得分分别为 2.2、2.1、2.5、2.5。

为提供一个清晰、量化的视角来评估介入措施的有效性和案主的进步情况，社工将案主小 A 个案参与前期、中期和结案的量表测量结果进行一个比较分析，如下表：

表 4-1 案主的《青年外表焦虑量表》前中后测对比情况

	前测得分	中测得分	结案得分	前后变化情况
整体得分	151	83	57	-94
容貌焦虑	6.4	3.6	2.2	-4.2
身材焦虑	6	3	2.1	-3.9
皮肤焦虑	5.83	3.33	2.5	-3.33
行为投入	6	3.75	2.5	-3.5

从上表数据比较可以看出，案主小 A 在个案介入前后的外表焦虑情况有明显变化，其中，案主的外表焦虑总体得分由 151 分下降至 57 分，容貌焦虑维度得分由 6.4 分下降至 2.2 分，身材焦虑维度得分由 6 分下降至 2.1 分，皮肤焦虑维度得分由 5.83 分下降至 2.5 分，行为投入维度得分由 6 分下降至 2.5 分。四大维度均下降 3 分以上，案主结案时外表焦虑情况明显好转，均控制在正常范围内，其对自我容貌、身材、皮肤的焦虑情况得到了很好的缓解，且行为投入趋向合理，

案主自我认同感明显提高。

而《焦虑自评量表》（Self-Rating Anxiety Scale, SAS）则共包含 20 个条目，每个条目描述一种与焦虑相关的情绪或生理症状，采用 4 级评分（1 分：没有或很少时间有；2 分：小部分时间有；3 分：相当多时间有；4 分：绝大部分或全部时间有），总分范围为 20-80 分，分值越高代表焦虑程度越严重，通常总分超过 40 分可能提示存在明显焦虑症状。案主小 A 的《焦虑自评量表》测量结果前中后期变化如下表：

表 4-2 案主小 A 《焦虑自评量表》前中后测对比情况

	前测得分	中测得分	结案得分	前后变化情况
总分	31	12	6	-25
测评结果	有轻度焦虑症	偶尔有焦虑情绪	没有焦虑症	

从上表数据对比可以看出，案主小 A 在个案介入前后的主观焦虑感受有了明显的下降，其焦虑感总体得分又 31 分下降至个案服务中期的 17 分，结案时下降为 6 分，其焦虑状态由初期的“有轻度焦虑症”缓解至结案时的“没有焦虑症”，案主的主观焦虑感得到了显著的缓解与改善。

4.2.2.2 案主服务满意度评估

为深入了解案主小 A 对于个案服务的满意程度，社工让案主填写了个案工作评估表，收集了案主对于本次个案服务质量以及服务内容的具体反馈，评估反馈整理如下：

表 4-3 个案评估表

个案工作评估表			
服务对象	小 A（化名）	社工	小 F（化名）
接案日期	2023 年 8 月 27 日	结案日期	2023 年 11 月
一、您接受了社会工作者的哪些服务？			

社工听我的倾诉与烦恼，帮我理清自己面临的问题与需求；

社工帮助我宣泄压力、舒缓焦虑情绪，教会我应对焦虑感受的情绪调节技巧；

社工同我探讨个人审美，引导我改变了“白瘦幼”的畸形审美，让我明白健康多元的才是真的美；

社工显著缓解了我的外表焦虑，提升了我的自信心，帮我发现自己的特质和闪光点；

社工监督协助我科学健身、健康生活；

社工带领我摆脱早期经历的阴影，告别内耗；

社工帮我向外积极社交、联系我家人室友继续帮助我。

二、接受了社会工作者的服务后,您应对困难、解决问题的能力是否获得提升?

☒是 ☐否

具体说明：社工教会我应对焦虑感受的情绪调节技巧、应对方式；教会我运用认知行为理论辩驳自己的不太理性的想法、开导自我；社工帮助我挖掘个人兴趣和优势，让我收获信息；社工带领我聚焦问题成因，教会我挖掘问题源头并循序渐进解决，让我明白如何分析、外化问题，我认为自己可以有效地解决今后遇到的问题和困难。

三、您对社会工作者的表现满意吗？（请在答案处打钩）

☒非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

四、自接受社会工作者服务后,您的情况是否出现改善？（请在答案处打钩）

完全没有改善 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☒ 完全解决

五、服务结束时,您与社会工作者商定的目标达成情况如何？（请在答案处打钩）

完全达成☒ 原因说明：与社工约定的目标完全实现，自我外表焦虑显著缓解、自信心提升很多。

原因说明：

局部达成□ 原因说明:

未能达成□

在填写个案工作评估表时,案主小 A 表示,在这段时间里,自己从一开始每天焦虑内耗到现在越来越自信大方,个人的变化有目共睹。案主认为,这次个案介入的效果非常明显,社工在个案介入时全程十分和蔼有亲和力,且非常有耐心地帮助自己,像极了一个知心大姐姐。社工从多个方面帮助案主直击焦虑问题,带领自己建立理性健康的审美观念、深入认识自我、探索自我优势与潜能,引导自己向外社交、展现自我。社工为自己制定的个性化服务方案成效显著且服务过程中展现出了很强的专业能力和专业态度。总的来说,案主对社工本次个案服务给予了很高的评价,小 A 表示自己十分满意、非常感激社工的帮助与支持。

4.3 回访

为了检验小 A 个案服务的长期效应,社工在结案后时隔两个月,线上联系了案主本人、案主的朋友和志愿服务队队友,了解案主小 A 在服务结束后这段时间的表现与状态。以下是访谈对象反馈内容的部分节选:

小 A: 我觉得很久没有状态这么好了哈哈,谢谢社工你带我走出那个阶段。现在我每天饮食啊、作息啊都很健康规律,还在按照陈老师的健身计划不断运动,每天睡的好吃的香哈哈,再也不过以前那种节食的乱七八糟的苦日子了。前段时间还和室友她们晚上交心夜聊了一番,她们说我现在越来越开朗自信了,整个人气色也变好了,我们还分享了自己的经历发现大家多多少少都曾经有一点外表焦虑,还约定要互相鼓励、共同进步,把所谓的焦虑全部抛下哈哈。这学期志愿服务队开展了不少活动,我现在也开始跟着社牛的队员一起活动了,每次看到人家脸上的笑容、收获大家的夸赞和感恩我都超级开心和自豪。我觉得我现在过得既充实又开心,接下来我打算培养培养爱好,去试试配音呢……

案主朋友:上周末她来 A 市,我们一起出去玩了,她整个人变化很大,瘦了一些人也阳光了,眼睛都亮晶晶的哈哈。一直主动跟我分享自己的事情,而且重要的是,我们还一起自拍,互相给对方拍照留念,她还在逛街的时候试了很多她以前不敢尝试的衣服,以前一旦我提议拍照试裙子之类的她都会很为难最后拒绝。

我觉得她整个人都自信了不少，以前总在微信跟我念叨自己这不好看、那需要减脂，现在已经很少说这些，甚至还会发一些抵制容貌焦虑的视频和推文给我。

志愿服务队队友：小 A 她现在更加积极主动参与我们的志愿活动了，她在队里明显更活跃了，最近还说想试试大三留队继续发光发热。而且我们现在活动结束后聚餐什么的她也会参与进来，已经和我们队里几个队员处成了朋友。

从案主本人、朋友和志愿服务队队友的反馈不难看出，案主在个案介入前后变化很大，其外表焦虑明显缓解，自信心大幅提升，可以说本次个案服务的介入效果十分良好。

第五章 研究结论与讨论

5.1 研究结论

5.1.1 外表焦虑：个体认知与社会环境的交织作用结果

外表焦虑问题本质上还是认知偏差的问题，造成女大学生外表焦虑的关键原因在于认知上的误区，而这一误区则是个体非理性认知和社会环境的复杂交织作用的结果。大学生群体受个体经验和认知的局限、自我效能感不足等影响，易陷入进行不合理外表比较、灾难化思维、过度关注自我外貌缺陷等误区。与此同时，单一审美场域、消费主义盛行、社交媒介的流行等进一步潜移默化地塑造和加剧了个体的认知偏差，大学生误入审美误区，引发对自我外表的焦虑与不满。

因此，外表焦虑的形成是个体和外部环境双重作用的复杂结果，其介入与干预除了帮助个体梳理认知与审美的同时，也要关注社会层面的因素，积极倡导理性审美、多元价值观，营造理性健康的社会文化，为个体提供多元包容的环境。

5.1.2 理论的综合应用：破解外表焦虑的整合模式

正如前文指出的，外表焦虑问题介入的关键是认知重塑，本研究也证实了认知行为理论在介入女大学生外表焦虑问题中具有显著效果，而结合优势视角与社会支持理论可进一步巩固干预成效。具体而言，认知行为理论指导下，社工逐一对包括“白瘦幼”审美、“外表是社交通行证”等在内的非理性思维进行辩驳，帮助案主逐步解构单一审美的虚幻性、重构健康多元的审美认知体系。在认知重塑的过程中，优势视角的引入强化了个体内在力量的激活，推动案主从对外貌单一评价体系的依赖，到挖掘优势后的能力认同，再到整体性的自我认同，形成案主的“自我价值锚点”。而社会支持网络则在提供可开发的资源和机会的同时，很好地巩固了个案的介入成效。

认知行为理论主导的认知重构、优势视角驱动的内在资源挖掘、社会支持保障的环境，三者协同形成个案的干预闭环，既能短期改善情绪与行为问题，又能长期增强个体抵御审美异化风险的心理韧性，为应对青年女性外表焦虑提供了兼具理论深度与实践可持续性的介入路径。

5.1.3 个案工作的靶向作用：介入外表焦虑的实践密码

外表焦虑作为一种复杂的社会现象，其宏观层面上受社会文化、消费主义、媒体影响等多方面因素的交织作用，而将视角聚焦到每一个具体的个体身上时，其复杂性和特殊性被进一步放大，个体所处微观环境的家庭背景、教育经历、社交圈子，心理层面的人格特质、自我认知、过往经历等都使得外表焦虑的表现、程度、介入焦点因人而异。

个案工作的靶向作用是通过精准的评估来锁定干预靶点，即个体焦虑源，再针对不同的外表焦虑成因设计个性化的介入策略，实现“评估-干预-巩固”的全链条介入。本研究，社工首先通过阻断“发病通路”，即纠正案主的非理性认知，重塑健康多元审美，直击认知误区；其次是对症治疗，纠正案主的行为投入，帮助其健康饮食健身，带其打破社交回避；同时对案主进行一定的“基因修复”，帮助案主修复自我认同系统，提升其心理韧性。评估结果也证明了个案工作在外表焦虑介入中，通过专业评估、个性化服务、资源链接和深层次问题解决，为案主提供了全面的心理支持和个人成长机会，是解决外表焦虑问题的有效途径。

5.2 专业反思

结合个案工作介入女大学生外表焦虑的实务过程和相关研究进行反思，笔者总结出以下经验与反思。

5.2.1 经验总结

5.2.1.1 精准介入方向

个体的外表焦虑问题及其背后成因往往比较复杂，通过前期的深入访谈、探讨，结合相关实务经验参考、相关研究内容领悟，分清案主的主次需求和个案特

殊所在，找准介入方向，才能直击问题核心，提高工作效率并确保服务效果。同时，明确的介入方向能够为案主提供清晰的指导，满足案主个性化的需求，为案主提供更加可靠的支持。本文中，社工确定个案介入的主要方向为纠正审美认知偏差，运用认知行为理论等同案主非理性信念辩驳，帮助其建构健康的审美取向。并在后期摆脱早期经历阴影、纠正行为投入以及挖掘自我潜能等阶段，反复、持续地巩固理性审美认知、增进案主的自我认同。

5.2.1.2 灵活更新服务

社会工作介入外表焦虑时，随着服务的不断深入，个案的具体细节会不断浮现，案主本身的认知与行为也会随着时间和情境的变化而发生变化，社工在介入过程中需要不断观察新的细节和案主变化，挖掘背后成因、社会支持资源和案主潜在优势等等，根据案主的实际情况灵活调整后续的介入策略和方法。本案中，结合案主提及自己加入了志愿服务队且积极参与活动的情况，社工在一次次访谈中关注发现到案主普通话标准、口条好的特点，遂更新服务计划，在第七次个案服务时，抓住案主所在志愿服务队拟举办小型晚会的契机，鼓励帮助案主主持晚会，引导案主挖掘并发扬个人闪光点，进一步增进其自我认同。

5.2.1.3 敏感性考量

外表焦虑话题本身便存在一定的敏感性，社工应格外注意自身的措辞和观点输出，以尊重案主尊严为前提，在服务过程中避免任何形式、任何程度的歧视性语言和举止。笔者在服务过程中，始终坚持谨慎措辞，避免使用任何可能标签化、强化其负面自我形象的词汇，避免将案主同他人进行比较，注重采用中性、积极的词汇描述案主外观特征，因势而导地鼓励、夸赞案主，帮助案主实现自我接纳。

5.2.1.4 专业素养与审美认知

社工在介入外表焦虑问题时，扮演着至关重要的角色，其自身的专业素养和审美认知对于服务的效果有着直接的影响。因此，社工首先需要培养一种理性、包容、多元、健康的审美观念，这种观念应当超越个人偏好，反映出对多元文化和个体差异的深刻认同。在服务过程中，社工需要在服务过程中保持警觉，识别那些可能导致案主外表焦虑的社会和文化因素，并挑战这些因素，通过教育和倡导来提高案主对这些问题的认识，并促进更加健康和包容的审美标准。如在本文个案中，在正式介入前，社工查阅了大量关于外表焦虑相关的心理学、社会学资

料、相关案例研究、实证研究报告等，以确保自身秉持理性客观的审美观，同时在实务过程中，反复同案主非理性审美观辩驳、巩固外表焦虑缓解成效。

5.2.2 研究反思

在个案服务过程中，笔者也存在包括时间把控、访谈主题聚焦等方面仍有待提升。其中值得一提的是，个案工作程序和实务灵活操作之间的摩擦，常规的个案程序为根据接案的分析在实务介入前确定好具体的个案服务计划，安排好介入细节、时间等。在接案期间，案主提及自己加入了志愿服务队，社工初期忽略了这个要素，所以在一开始的个案计划设计时没有考虑到这一点。在帮助案主探索自我增进自我认同时，该要素再次浮现，于是社工在这节服务结束后考虑挖掘并这一潜在资源；在服务过半中又逐渐发现案主口条较好这一特点。潜在资源与个人特点在社工的反思中被挖掘，但介于个案程序已设计好的服务计划，笔者陷入纠结，在得到督导的肯定和案主同意后修改了服务计划，帮助案主圆满主持了志愿队举办的敬老院晚会。

本研究是笔者在社会工作实务中针对女大学生外表焦虑问题所开展的个案研究，在认知行为理论、社会支持理论和优势视角理论的指导下，对服务对象进行了个性化的服务介入且取得了一定的效果，但个案研究的样本量有限且个案存在其特殊性，因此其结论的普遍性和适用性仍有待进一步的实证研究来加以确认和拓展。

5.3 对策建议

基于对个案工作介入女大学生外表焦虑的研究和反思，笔者对女大学生群体外表焦虑这一现象做出分析，提出了一些对策建议。外表焦虑现象其成因复杂，且涉及个人、家庭、社会等多个层面，应致力于构建多维度、多主体的社会支持合力，为女大学生群体提供一个理性健康的审美文化、环境和积极的教育生态。

5.3.1 个人层面：提升理性审美认知与自我调适能力

女大学生个体应不断反思、不断学习，形成理性、健康、多元的审美观念，

要提高自我认知、增强自我认同感，树立健康的美才是美、内在美才是美的正确观念。同时，在社媒网络要保持应有的敏感度和辨识力，警惕畸形审美、非理性认知的不良影响，敏锐地意识到并自觉抵制那些可能导致外表焦虑的扭曲审美观念。在面对潜在的或已经浮现的外表焦虑时，要及时进行自我调节，通过自我反思和自我教育来提升自我认知，从外界单一甚至畸形的审美标准中解脱出来，实现自我认同与自我价值的构建。

5.3.2 家庭层面：营造正向支持的家庭环境与教育模式

家庭作为个体自我概念形成的重要环境，在塑造个体自我认知方面发挥着关键作用。家长应该致力于为孩子打造和谐温馨的家庭氛围、构建平等坦诚的沟通模式、提供正向积极的家庭支持、秉承科学的家庭教养方式，要从小培养孩子树立健康自信的审美观、引导孩子关注内在美和自我价值的构建，积极关注孩子的身心健康，在孩子陷入困惑或焦虑情境时及时地予以开导与鼓励。

5.3.3 高校层面：积极校园文化培育与心理健康教育推进

作为大学生的培养载体，高校应积极培育包容、多元的校园文化，通过举办讲座、艺术展览和文化活动等展现不同文化背景下的美。大学也可以设立相关奖学金和奖励机制，表彰在学术、艺术、社会服务等领域有杰出表现的女性学生，以此激励女性追求内在成长。

高校应加强心理健康教育，提供专业的心理咨询服务或社会工作服务，帮助女大学生了解和处理外表焦虑问题。内容可以涵盖压力管理、自我肯定训练、自我认知探索等内容，教授学生如何识别和挑战不合理的自我评价和外界的刻板印象，构建理性的审美观念。

5.3.4 社会层面：行业自律、政策引导与社会美育作用

当代社会，媒体和广告行业在塑造公众审美方面具有巨大影响力，其行业内部应建立更为严格的自律机制，确保输出内容的多样性和包容性，倡导健康、多元的审美观念和风尚，传递积极的价值观，尽到应有的社会责任。

政府可以通过立法和公共政策来引导社会审美趋势，如制定广告标准，限制

对女性外貌的负面刻画，同时鼓励媒体展现多元健康的女性形象。通过公共宣传手段等提升公众对健康多元审美的认识。政府还应支持相关的教育项目和心理健康服务，为女性提供全面的支持。

同时要充分发挥社会美育价值引领的作用，普及美学理论教育，提升学生审美素养，促进其对美的本质和多样性的深刻理解。更要将时代精神融入美学教育，强化美与德行的内在联系，加强价值教育，树立正确的审美价值观；并注重精神内涵教育，促进学生树立健康理性的审美观念。

参考文献

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[EB/OL]. 中国政府网, 2022-10-25. https://www.gov.cn/xinwen/2022-10/25/content_5721685.htm
- [2] 中共教育部党组. 高等学校学生心理健康教育指导纲要[EB/OL]. 中华人民共和国教育部政府门户网站, 2018-07-13. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.
- [3] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）[EB/OL]. 中国政府网, 2023-05-09. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.
- [4] 中国青年报. 近六成大学生有外貌焦虑-女生焦虑感更强,更在意外界评价[N]. http://news.cyol.com/gb/articles/2021-02/26/content_vwNwGhljp.html, 2021-02-26.
- [5] Liu Shuangshuang, Ma Jinghua, Fan Zhitao, Yu Chaoran, Wang Kui, Littleton Heather L.. Dysmorphic appearance concern among Chinese adolescents and emerging adults[J]. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 2023, 36
- [6] 陈晶晶, 蒲景茸. 被动性社交网站使用对初中生外貌焦虑的影响[J]. 中国卫生事业管理, 2022, 39(04): 316-320
- [7] 王玉慧, 谢笑春, 陈红, 雷雳. 女性身体意象失调: 社交网站的影响及作用机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(06): 1079-1082+1087.
- [8] Pingitore R, Spring B, Garfield D. Gender differences in body satisfaction[J]. Obes Res, 1997, 5(5): 402-409.
- [9] Sarah Kate Bearman. The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys[J]. Harper, 2006, 236.
- [10] Rodgers Rachel F., Laveway Katherine, Campos Priscila, de Carvalho Pedro Henrique Berbert. Body image as a global mental health concern[J]. Cambridge Prisms: Global Mental Health, 2023, 10 (9): e9.
- [11] Ekinici Nezir, Akat Muhammed. The Relationship between Anxious-Ambivalent Attachment and Social Appearance Anxiety in Adolescents: The Serial Mediation of

Positive Youth Development and Instagram Addiction. [J]. Psychological reports, 2023, 126 (5): 600.

[12] Triada Konstantina Papapanou, Christina Darviri, Christina Kanaka-Gantenbein, Xanthi Tigani, Maria Michou, Dimitrios Vlachakis, George P Chrousos, Flora Bacopoulou, Flora Bacopoulou. Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023, 20 (5): 4296.

[13] 刘燕. 审美与自我呈现: 青年女性容貌焦虑的深层逻辑[J]. 中国青年研究, 2022, (05): 85-92.

[14] 朱荷徽. 基于涵化理论的新媒体平台女性“外貌焦虑”现象透视[J]. 新媒体研究, 2022, 8(16):97-100.

[15] 李升, 李敏. 当代青年女性“容貌焦虑”的社会机制分析[J]. 中国青年研究, 2022(04):78-85.

[16] Fredrickson BL, Roberts T A. Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks[J]. Psychology of Women, 1997, 21 (2):173-206.

[17] Szymanski DM, Henning S L. The Role of Self-objectification in Women's Depression: A Test of objectification Theory [J] . Sex Roles, 2007, 56 (1) : 46 - 53.

[18] Bonnie Moradi, Yu-Ping Huang. Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions[J]. Psychology of Women Quarterly, 2008, 32 (4): 377-398.

[19] Hawes Tanya, Zimmer-Gembeck Melanie J, Campbell Shawna M. Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. [J]. Body image, 2020, 3(3): 66-76.

[20] Tiggemann M, Anderberg I, Brown Z. Uploading Your Best Self: Selfie Editing and Body Dissatisfaction [J] . Body Image, 2020, 33: 175-182.

[21] Triada Konstantina Papapanou, Christina Darviri, Christina Kanaka-Gantenbein, Xanthi Tigani, Maria Michou, Dimitrios Vlachakis, George P Chrousos, Flora

Bacopoulou, Flora Bacopoulou. Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023, 20 (5): 4296.

[22] Momene Janire, Estévez Ana, Griffiths Mark D., Macia Patricia, Herrero Marta, Olave Leticia, Iruarizaga Itziar. Childhood trauma and body dissatisfaction among young adult women: the mediating role of self-criticism[J]. Current Psychology, 2022, 42 (28): 24837-24844.

[23] Bodicker, Christine, Reinckens, Jonas, Hofler, Michael, Hoyer, Jürgen. Is Childhood Maltreatment Associated with Body Image Disturbances in Adulthood? A Systematic Review and Meta-Analysis[J]. Journal of Child & Adolescent Trauma, 2021, 15 (3): 1-16.

[24] 郑红娥. “颜值即正义”？别让美丽“奴役”你[J]. 人民论坛, 2020(08):116-118.

[25] 薛可, 余明阳. 容貌焦虑现象的社会学思考[J]. 人民论坛, 2022(01):120-122.

[26] 李韬. 多方协同共护青少年成长 构建数字心理健康服务体系[EB/OL]. 光明网, 2024-07-08. https://kepu.gmw.cn/2024-07/08/content_37427487.htm

[27] 黎晓丹. 有氧训练和力量训练对消极身体意象女大学生的影响研究[D]. 华中师范大学, 2020.

[28] 余丹. 相貌负面身体自我高中生的认知特点及正念干预的研究[D]. 重庆师范大学, 2019.

[29] 郑敬茹. 理性情绪疗法介入女大学生外表焦虑问题个案工作研究[D]. 河北大学, 2022.

[30] 曹静. 个案工作介入女大学生外貌问题研究[D]. 太原科技大学, 2023.

[31] 王文宇. 小组工作介入高年级女大学生容貌焦虑缓解研究[D]. 青岛大学, 2024.

[32] 冷小雨, 温欣. REBT 模式下女大学生容貌焦虑问题的小组工作介入研究[J]. 青少年研究与实践, 2023, 38 (01): 73-81.

[33] Eric Stice, C. Nathan Marti, Heather Shaw, Paul Rohde. Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects[J]. Clinical Psychology Review, 2019, 70: 91-107.

- [34] Ellen R. Albertson, Kristin D. Neff, Karen E. Dill-Shackleford. Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention[J]. *Mindfulness*, 2015, 6(3): 444-454.
- [35] Seekis V, Bradley GL, Duffy AL. Does a Facebook-enhanced Mindful Self-Compassion intervention improve body image? An evaluation study[J]. *Body Image*, 2020, 34: 259-269.
- [36] Weaver RM, Mulgrew KE. The effectiveness of positive appearance and functionality reflective writing tasks on state body image and response to idealised media exposure among 35-60 year-old women[J]. *Body Image*, 2021, 35: 127-137
- [37] Fredrickson B L, Roberts T A. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks[J]. *Psychology of Women Quarterly*, 1997, 21(2): 173-206.
- [38] Rozin P, Lowery L, Imada S. The CAD triad hypothesis: a mapping between three moral emotions(contempt, anger, disgust) and three moral codes(community, autonomy, divinity)[J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1999, 76(4): 574-586.
- [39] 赵盼盼. 社交网站使用对中学生外表焦虑的影响:自我客体化的中介作用[D]. 新疆师范大学, 2021.
- [40] 李春燕, 庞晓玲. 大学生容貌焦虑的生成诱因与匡正策略[J]. *西华师范大学学报(哲学社会科学版)*, 2025, (01): 125-134.
- [41] 许莉娅. 个案工作[M]. 高等教育出版社, 2004.
- [42] 罗晓红, 邹静欣, 袁慧灵, 王一光, 曾红. 青年外表焦虑量表的效度和信度[J]. *中国心理卫生杂志*, 2023, 37 (05): 435-441.
- [43] Keelan J P R, Dion K K, Dion K L. Correlates of appearance anxiety in late adolescence and early adulthood among young women[J]. *Journal of Adolescence*, 1992, 15(3): 277-291.
- [44] Bates, Glen W., Pragalathan Apputhurai, and Simon R. Knowles. Bivalent Fears of Evaluation in Social Anxiety: Evaluation of an Extended Psychoevolutionary Model[J]. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* ,2024,14(11): 2918-2931.
- [45] 张志良, 文华伟. 负性事件对大学生心理健康问题的影响[J]. *校园心理*, 2012, 10

(02): 120.

[46] 黄燕华. 消费文化中的“美丽迷思”——青年女性整形个案研究[J]. 青年研究, 2020, (04): 43-55.

[47] 田甜. 社交媒体与女大学生的“理想美”建构研究[J]. 中国青年研究, 2023(6): 94-102.

[48] 李华锡. 大学生身材焦虑, 腿粗、过胖成为身材焦虑主要担忧[J]. 现代青年, 2021(07): 50-51.

[49] 董金平. 规训的身体、符号的身体、资本的身体——当代女性身体的哲学话语的三个侧面[J]. 山东社会科学, 2016(9): 56-62.

[50] 许高勇, 郑淑月. “容貌焦虑”: 议题、身份与文化征候[J]. 传媒观察, 2022, (09): 59-64.

[51] 史敬怡, 韦欣雨, 王礼军. 负面评价恐惧与大学生容貌焦虑的关系: 功能失调性态度的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(12): 1898-1903.

[52] 刘燊, 周盈英, 张林. 阈上和阈下外貌比较对女大学生身体满意度的影响[J]. 心理研究, 2015, 8(6): 84-89.

[53] 夏瑾. 以瘦为美不健康, 年轻人应如何走出身材焦虑[N]. 中国青年报, 2021-07-20(010).

[54] 刘锦诺, 杨丽. 新时代美育以美培元的实践路径探析[J]. 教育科学研究, 2022, (06): 25-31.

[55] 温旭, 赵晨颖, 岸本鹏子, 钱铭怡. 领悟社会支持对社交焦虑网络认知行为干预的效果[J]. 北京大学学报(自然科学版), 2020, 56(03): 571-578.

[56] 李韬, 王涌洱, 冯贺霞. 青少年社交媒体暴露与容貌焦虑及媒介健康素养关系的研究进展[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(11): 1663-1667.

[57] 黄金麟. 历史、身体、国家: 近代中国的身体形成[M]. 北京: 新星出版社, 2006.

[58] [美]查尔斯·扎斯特罗, 卡伦·K. 柯斯特——阿什曼. 人类行为与社会环境: 第6版[M]. 师海玲, 孙岳等, 译北京: 中国人民大学出版社, 2006.

[59] Saleebey, D 著. 李亚文, 杜立婕译. 优势视角: 社会工作实践的新模式[M]. 华东理工大学出版社. 2004.

[60] 郭本禹, 姜飞月. 自我效能理论及其应用[M]. 上海: 上海教育出版社, 2008.

[61] 让·鲍德里亚. 消费社会[M]. 南京: 南京大学出版社: 2014.

[62] 毛拉·甘奇塔诺. 服美役: 美是如何奴役和消费女性的[M]. 张亦非, 译. 北京: 北京

联合出版公司，2024.

[63] 身体与社会理论[M]. (英) 希林, 著. 北京大学出版社, 2010.

[64] 王思斌. 社会工作概论[M]. 高等教育出版社, 2006.

[65] 范明林. 社会工作理论与实务[M]. 上海大学出版社, 2007.

[66] 何雪松. 社会工作理论[M]. 上海: 上海人民出版社, 2007.

附录 1

《青年外表焦虑量表》

下面有一些关于您对自己外表的看法、感受和行为投入程度的陈述,请您仔细阅读每一个题目,然后根据您的实际情况,如实作出回答。1=非常不同意;2=比较不同意;3=有点不同意;4=中立;5=有点同意;6=比较同意;7=非常同意。

序号	题目	非常不同意	比较不同意	有点不同意	中立	有点同意	比较同意	非常同意
1	我总是花大量的时间和精力来遮盖自己的容貌缺点(如化妆)	1	2	3	4	5	6	7
2	我总是在网络媒体搜索与容貌相关的话题	1	2	3	4	5	6	7
3	我在拍照时会感到很紧张	1	2	3	4	5	6	7
4	我总担心他人在背后谈论我的容貌	1	2	3	4	5	6	7
5	当他人在谈论如何提升颜值时,我感到焦虑	1	2	3	4	5	6	7
6	当与容貌更佳的人待在一起时,我会感到不安	1	2	3	4	5	6	7
7	我会因为别人关注我的容貌而表情不自然	1	2	3	4	5	6	7
8	我害怕即使付出了努力,我的身材也无法达到理想标准	1	2	3	4	5	6	7
9	我总是在网络媒体搜索与改善或保持身材相关的话题	1	2	3	4	5	6	7
10	我会因身材原因不想拍照	1	2	3	4	5	6	7

11	我担心自己的身材缺乏吸引力	1	2	3	4	5	6	7
12	我会因身材原因减少参加社交活动	1	2	3	4	5	6	7
13	我会因身材原因减少逛街购物	1	2	3	4	5	6	7
14	我总担心别人对我的身材做出负面评价	1	2	3	4	5	6	7
15	我常害怕他人关注、提及或谈论我的身材	1	2	3	4	5	6	7
16	我会因身材原因不想照镜子	1	2	3	4	5	6	7
17	我总担心自己的身材被拿来比较	1	2	3	4	5	6	7
18	我会因身材原因不想称体重	1	2	3	4	5	6	7
19	即使在室内或阴天，我也担心皮肤会变差	1	2	3	4	5	6	7
20	当人们在谈论皮肤相关问题时，我感到不安	1	2	3	4	5	6	7
21	我总担心自己的皮肤状态被拿来比较	1	2	3	4	5	6	7
22	我担心人们会因为我的皮肤而不喜欢我	1	2	3	4	5	6	7
23	我试图通过戴口罩来遮盖自己的脸，以避免在社交场合被人关注皮肤	1	2	3	4	5	6	7
24	我经常在网络媒体搜索与护肤相关的话题	1	2	3	4	5	6	7
25	我会因皮肤原因减少出现在公共场合的次数	1	2	3	4	5	6	7

附录 2

《焦虑自评量表》

请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据您最近一星期的实际感觉，主要评定项目为所定义的症状出现的频度，其标准为：1 分：没有或很少时间有；2 分：小部分时间有；3 分：相当多时间有；4 分：绝大部分或全部时间有

编号	评 定 项 目	没有或很少时间有	小部分时间有	相当多时间有	绝大部分或全部时间有
1	相比平时我更容易感到紧张和焦虑				
2	我会没有原因的感到害怕				
3	我时常心里烦躁或易受惊吓				
4	我认为我可能会发疯				
5	我预感未来不会有不幸的事情降临				
6	我手脚经常控制不住发抖				
7	我受到头颈痛和背部痛的困扰				
8	我感觉容易疲乏和虚荣				
9	我觉得内心平静,可以安静的坐着				
10	我时常心跳很快				
11	我会一阵阵头晕				
12	我感觉会晕倒或有晕倒的预兆				
13	我正常呼吸都比较很容易				
14	我手足会麻木和刺痛				

15	我有胃痛和消化不良的困扰				
16	我尿意频繁				
17	我的手是干燥温暖的				
18	我容易脸红发烫				
19	我入睡容易并且睡眠质量好				
20	我经常噩梦				
总计					
测评结果					
A(0-8 分):没有焦虑症					
B(9-21 分):偶尔有焦虑情绪					
C(22-32 分):有轻度焦虑症					
D(33-44 分):有中度焦虑症					
E(45-60 分):有严重焦虑症					

攻读学位期间发表的学术论文目录

- [1] 方金, 金艾裙. 巧用理性情绪疗法, 走出内耗困境[J]. 中国社会工作, 2024, (30): 37-38.
- [2] 金艾裙, 方金. 地方产业与新文科人才互动发展的模式研究——以电子商务产业为例[J]. 产业科技创新, 2023, 5(06): 14-16.

致谢

行文至此，站在时光的岔路口回首，五岁求学至今，二十载的读书岁月已化作书页间斑驳的光影。在故乡的香樟树下，从小学三四年级开始，在那个没有互联网的年代，是各类书籍丰富滋补了我贫瘠的童年，伴我度过稚嫩的孩童和懵懂的青春时光，从此我得以窥见世界的丰富与知识的魅力，那冲破旧木书桌的好奇与求知欲，支撑我一步步走到今天。

关于读书的认知，我的想法也在时光流逝中悄然成熟，幼时是父母望子成龙的期许，青春懵懂时也曾一度因为暗恋的少年过于优秀而奋起直追，初入大学时的迷茫曾让我短暂地迷失、放纵在高考结束后的自由荒原。而今掩卷沉思，求学似乎已化作一场永不停歇的自我朝圣和对大千世界的探索，一点点帮我拓宽生命的宽度，追寻内心深处的热爱与理想。

在二十多岁的年纪，人真的会像是闯进了一团迷雾一般，我明白这个世界没有乌托邦，有的只是理想和现实交错的撕裂感。于我而言，读研的三年是一场深刻的自我发现和自我成长的旅程，让本我、自我和超我得以实现平衡和协调。这短暂的好像偷来的时光给予我一个契机，让我在反复的自我怀疑、内耗、挣扎思考后选择自我重构、继续前行，让一个晚熟的小孩有了足够的时间去发现自己真正的热爱、真正值得珍视的东西。

时光的走马灯总会在临近分别时反复转动，我怀念写论文时 1203 窗外的车水马龙声，怀念 23 年盛夏摘下的那一缕荷花香，怀念跟朋友骑着小驴在江城觅食拂面的晚风，怀念滨江公园让人恍惚的落日，怀念赭山公园银杏树下七彩的旋转木马，怀念神山公园每一片晒过太阳的草地，怀念宿舍里那些谈心的深夜，怀念三年里发自内心的笑声和眼泪，也无比怀念相识相知的大家。

感谢我的导师金艾裙教授，她治学严谨、温暖和蔼，在读研的三年期间给了我太多关心与指导。无论是论文指导、专业学习和实习实践，还是日常生活，金老师总是悉心指导、全心帮助，既传道授业，又教会我很多道理。她让我明白不要纠结过去也不要焦虑未来，要专注当下、投身热爱。也用高龄读博的成功经历教会我，学习是终身的，要坚持深耕自己，向内生长、向外绽放。

感谢学院的各位老师对我专业学习上的帮助与指导，让我在求学路上有了小小的收获。感谢我的辅导员余丹丹老师，她真诚又细心，是一个可爱又可敬的人，给予了我许多工作上的指导和日常的关心。感谢研究生秘书李婕老师一直以来的帮助与支持。感谢人文学院，给了我很好的机遇与平台。

人生海海，感恩相遇，很感动在读研期间结识了很多很好的朋友，感谢我的室友九香、雨婷、文文一直以来的友爱与包容，让我有幸成为 211 宿舍最幸福的小孩。也感谢 1203 研修室的小伙伴小吴、小雪和小熊几百个日夜的陪伴，给予我支持、鼓励和迷茫焦虑时的开导。

感谢与我相识相知十多年的老友，张老师、老韦、Lucy 和慧姐，十几岁时的相遇，是命运馈赠给我的礼物。如果说我是一团易被揉皱的小纸团，那她们总会在恰当的时候拎着小熨斗出现，一点点把我熨开铺平，帮我理清心里的乱麻。

感谢我的父母二十余载的悉心养育与托举，感谢他们给予我恒久的包容与爱，让我一点点长大，希望我可以尽快成长为可以为他们遮风挡雨的大树。感谢我的姐姐，既是家人又是彼此的好友，她坚韧、善良又勇敢，永远是我最好的榜样。

最后，感谢那个走得很慢但一直往前的自己。

人生尽兴则不遗憾，往前便自有好风景，我的生命永远有惊人的韧性！