

社会工作理性情绪疗法介入大学生容貌焦虑疏导的研究

包溪梓

华东交通大学, 江西 南昌 330013

DOI:10.61369/HASS.2026010015

摘 要 : 随着审美多元化与社交平台的深入影响, 大学生容貌焦虑呈现持续化与泛化趋势, 影响其心理健康与学业社交表现。社会工作以理性情绪疗法 (REBT) 为介入框架, 聚焦个体对容貌的非理性信念, 通过认知重构—情绪调节—行为激活的路径, 帮助其恢复自我接纳与现实检验能力。本文从 REBT 的理论要义出发, 分析容貌焦虑的生成机制与现实影响, 提出适配高校场景的“评估—干预—巩固”一体化策略, 强调在服务中兼顾个体差异与校园生态, 以期提升干预的针对性与可持续性, 为高校社会工作与心理健康教育提供可行的实践参考。

关 键 词 : 社会工作; 理性情绪疗法; 大学生; 容貌焦虑

Research on the Intervention of Social Work Rational-Emotive Therapy in the Counseling of College Students' Appearance Anxiety

Bao Xizi

East China Jiaotong University, Nanchang, Jiangxi 330013

Abstract : With the diversification of aesthetics and the in-depth influence of social platforms, college students' appearance anxiety shows a trend of persistence and generalization, affecting their mental health and academic social performance. Social work takes rational-emotive therapy (REBT) as its intervention framework, focusing on individuals' irrational beliefs about their appearance. Through the path of cognitive reconstruction – emotional regulation – behavioral activation, it helps them restore their self-acceptance and ability to test reality. Starting from the theoretical essence of REBT, this paper analyzes the generation mechanism and practical impact of appearance anxiety, and proposes an integrated strategy of "assessment – intervention – consolidation" suitable for the university scenario. It emphasizes taking into account individual differences and campus ecology in services, with the aim of enhancing the pertinence and sustainability of intervention and providing feasible practical references for social work and mental health education in universities.

Keywords : social work; rational-emotive therapy; college student; appearance anxiety

引言

在高等教育阶段, 自我认同与同伴关系快速发展, 外貌被赋予过多意义, 容貌焦虑由此成为影响学生学习投入与社会适应的重要因素。当前, 多元审美与媒介内容不断强化“理想外貌”的可达性, 放大了比较与自我否定的风险, 部分学生出现持续性焦虑、回避行为与功能受损。在此背景下, 如何以社会工作专业方法介入, 系统缓解容貌焦虑、重建理性认知、恢复积极行为, 成为高校心理健康服务的重要议题。

一、社会工作理性情绪疗法概述

理性情绪疗法由阿尔伯特·艾利斯于20世纪50年代创立, 属于认知行为取向的专业方法, 其核心为 ABC 理论: A 指诱发事件, B 指个体对事件的信念与评价, C 指情绪与行为结果。该疗法强调: 并非 A 直接导致 C, 真正决定情绪与行为的是 B 中的非理

性信念, 如绝对化要求、过分概括化与糟糕至极等。REBT 的目标在于识别并驳斥非理性信念, 以理性替代促成情绪调节与行为改变, 并进一步形成长期理性生活哲学。在社会工作场域中, 该方法以主动、指导式的会谈风格、结构化的“评估—修通—巩固”流程, 配合理性功课、想象演练与行为作业, 既强调当下问题导向, 也注重能力迁移与复发预防, 适用于高校中以认知偏差为主

作者简介: 包溪梓 (2001.09-), 女, 江西九江人, 研究生, 研究方向: 心理健康社会工作。

要维持机制的情绪与行为困扰干预^[1]。

二、大学生容貌焦虑的成因及影响

（一）大学生容貌焦虑的成因

1. 多元文化冲击下的审美异化

全球化与媒介化把多种审美标准压缩成可复制的模板，在“颜值即正义”的叙事推动下，美被简化为若干可量化的指标，如白、瘦、幼或特定的五官比例，进而形成对理想容貌的单一化崇拜。青年在跨文化消费与影像轰炸中，容易将他者的标准内化为自我要求，产生我必须更白更瘦更精致的压迫感；同时，商业与娱乐工业不断制造“颜值红利”的神话，把外貌与成功、品格、爱情强行绑定，放大了外貌在就业、社交中的权重。长期暴露于这种语境，自我价值感被外化为容貌比较，焦虑随之上升。要缓解这种异化，需要重建多元审美与内在价值的坐标，强调美的内外兼修与个体差异，避免以单一模板规训身体与心灵。

2. 社交媒体渲染的容貌攀比之风

社交平台通过滤镜、修图与美化自我的表演，构筑了一个高度理想化的拟态环境，使理想自我与现实自我的落差被持续放大；点赞、评论与转发等即时反馈又强化了以貌取人的奖惩机制，推动外貌成为社交硬通货。在他人凝视与自我展演的双向作用下，大学生更容易陷入比较—不自信—再比较的循环，甚至把外貌当作获取认同与安全感的唯一通道。同时，话题运营与“伪素颜”争议不断将审美讨论推向对立与拉踩，进一步加剧焦虑。要抵御这种攀比之风，应提升媒介素养，识别滤镜与修图的失真效应，降低对他人评价的过度依赖，把注意力转回学习、能力与品格的长期建设，重建不以容貌为唯一尺度的自我评价体系^[2]。

（二）大学生容貌焦虑的负面影响

1. 心理健康层面的负面情绪滋生

持续的外貌比较与自我挑剔，容易使大学生陷入低自尊与负面情绪的循环。外貌焦虑常伴随对“不够美”的恐惧与羞耻，诱发焦虑与抑郁等情绪问题，并显著增加发展为身体畸形恐惧症的风险；该障碍在人群中的患病率约为2.2%—2.5%，且可与社交焦虑、强迫等共病，进一步放大心理痛苦与功能受损。为缓解不安，个体往往发展出强迫性检查与修饰等安全行为，如频繁照镜、反复求证他人评价、过度修图与化妆，短期内似乎缓解紧张，长期却强化缺陷信念，形成负强化循环。同时，社交媒体上单一审美与颜值即价值的叙事，持续放大外貌的重要性，削弱自我价值感，推动焦虑在青春期与大学阶段持续累积与恶化。

2. 学业社交领域的行为表现受阻

在学业方面，外貌焦虑消耗大量注意与认知资源，导致课堂专注度下降、学习效率降低，并增加拖延与回避行为。为追求理想形象，部分学生采取极端节食或过度运动，出现休止期脱发、皮肤屏障受损等问题，进一步影响出勤与表现。在社交上，常见社交回避、回避拍照与集体活动，对亲密关系与同伴互动的满意度与稳定性造成负面影响。在行为上，焦虑驱动的外貌管理常演变为过度整容与医美上瘾，但研究显示整容难以根治焦虑，反而

可能陷入“改造—不满—再改造”的循环。同时，对完美形象的追求易诱发冲动决策与安全风险，如高频使用护肤酸导致急性过敏，或未成年人在缺乏充分知情同意下做出不可逆改变。

三、社会工作理性情绪疗法介入大学生容貌焦虑疏导的策略

（一）精准评估，识别容貌焦虑核心信念

以理性情绪疗法的ABC模型为技术主线，社会工作者在与大学生开展容貌焦虑疏导时，首先通过半结构化访谈、情境回放与自述记录，系统厘清诱发事件A如被同学评价外貌、在镜头前被注视、社交媒体对比、即时情绪与行为反应C，如紧张、回避、反复修饰，并着力识别隐藏在背后的核心信念B，如“我必须好看才值得被喜欢、丑陋意味着失败”。在评估过程中，将不合理信念的典型特征作为识别锚点。其一，绝对化要求，以必须、应该、一定等词维系对自我或他人的苛求。其二，过分概括化，由一次尴尬或一次不理想呈现推及我一无是处。其三，糟糕至极，将外貌瑕疵的后果想象成灾难性结局。配合苏格拉底式提问与ABC记录表，引导当事人把模糊的难受、别扭具体化为可讨论的信念命题，并区分事实判断与价值评价，初步建立我此刻的情绪并非由外貌本身直接造成，而是由我对它的解读在驱动的认知框架，为后续干预奠定可操作的定义与证据基础^[3]。

在评估的后半程，社会工作者从多系统视角整合信息，既关注个体层面的生理反应、自动化思维与自我评价风格，也关注同辈群体、家庭期待、校园审美文化、社交媒体算法等环境线索如何持续喂养非理性信念。通过时间线梳理与情境—信念—反应的三列法，帮助当事人看见“何时、何地、与谁在一起、遇到何种线索”最容易触发焦虑链条，并据此划分高风险场景与低风险场景。随后与当事人共同设定可检验的小假设，商定基线记录与目标行为，并明确保密边界、支持性资源与转介路径。整个评估强调协作式定义问题与共同语言建构，既避免将当事人病理化，也防止将复杂困扰简单归因为想太多，从而使后续的认知重构与行为激活能够有的放矢、稳步推进。

（二）认知重构，挑战非理性容貌观念

在识别核心信念的基础上，认知重构以辩驳—替代—巩固为路径，帮助大学生用更贴近事实与可执行的信念系统替换原有的非理性信念。工作者先引导当事人把必须/应该的绝对化语句改写为偏好性陈述，把一次失败=全盘否定的过分概括化改写为具体行为评价，把灾难化改写为概率与范围评估。在辩驳环节，采用证据、反证、更合理想法的三步法。先搜集支持信念的证据，再主动寻找反证，最后生成更温和、可执行、可验证的替代信念，并以自我对话脚本与提醒卡的形式随身携带，形成随时可用的内在教练，从而让当事人体验到改变想法并不等于否认现实，而是为现实提供更有效、更友善的解释框架，削弱焦虑的自我维持回路。

为巩固替代信念，认知重构引入概念化图式与反例库的建设。工作者与当事人共同绘制外貌—价值的思维链路图，标出

触发点、自动想法、情绪强度、行为反应与结果，并在关键节点贴上更合理想法的便签，形成可视化的认知地图。同时建立反例库：收集在不同场合被接纳、被欣赏的实例，以及外貌并非决定性因素的成就时刻，作为信念更新的证据仓。在团体或同伴支持场景中，通过角色互换、辩论赛、案例复盘等方式，让替代信念在社会互动中得到强化与校准。为避免空泛口号，每一替代信念都配套微行为实验，用实际体验去更新内在图式。随着练习深入，当事人会逐步从我必须完美才配被喜欢转向我以真实与能力与人连接，从而在认知层面完成从苛责到宽容、从僵化到弹性的迁移^[4]。

（三）情绪管理，培养积极应对情绪技巧

理性情绪疗法强调情绪、认知、行为的联动，情绪管理并非压抑感受，而是学会在焦虑升起时与情绪共处、降低其干扰度并恢复行动力。社会工作者首先带领大学生进行情绪辨识与命名，通过情绪温度计与身体扫描帮助其分辨紧张、羞耻、嫉妒、恐惧等不同情绪成分，并练习标注情绪以降低生理唤醒。随后引入认知隔离与去融合技巧：把“我很丑”这类评价性语句标记为“这只是想法，不是事实”，把“灾难化画面”看作“头脑的投影”，从而削弱情绪与想法的黏连。配合呼吸放松、渐进性肌肉放松、正念觉察等生理—注意力调节技术，帮助当事人在触发情境中实现先稳态、后处理，为理性思考与有效行动腾出心理空间。此处的核心并非否认情绪，而是通过可操作的身心工具让情绪回到可管理的区间，避免被情绪牵着走。

在情绪调节能力建立后，进一步训练认知重评与意义重构。工作者引导当事人把被注视从审判重构为关注与好奇，把出糗从失败重构为练习与反馈，把“与他人比较”从威胁重构为信息。在情境演练中，当事人以旁观者视角重看焦虑事件，尝试给出第二反应与第三反应（更慢、更宽、更友善的解释），并通过自我同情语句替代自我攻击。此外，为增强情绪弹性的可持续性，建立情绪工具箱，按触发强度—可用工具进行配对，低强度用呼吸与自我对话，中强度用短暂隔离与认知重评，高强度用放松练习与同伴支持。通过日常微练习与情境化复盘，当事人逐步掌握情绪来时我能做什么的具体策略，从被动承受转向主动调节，使容貌焦虑不再主导当下的学习与生活。

（四）行为激活，鼓励健康自我呈现实践

行为激活以先行动、后感受为原则，通过增加奖赏性活动、

减少回避性活动、及时自我强化，帮助大学生在与外貌相关的情境中重建正向经验与自我效能。工作者与当事人共同制定分级任务清单：从低难度的照镜子30秒并说出三个优点到中等难度的在小组中发言不修图，再到较高难度的“参加不以外貌为主要评价的活动并分享体验”。每一任务都明确目标、时长、地点、支持人与预期感受，并在完成后进行即时自我奖励，用奖赏强化参与动机。为避免计划脱离情境，行为激活强调情境化安排，把任务嵌入日常作息与真实社交场景，优先选择能带来联结感、胜任感、愉悦感的活动，并在任务前后进行心境评分与过程记录，让当事人直观看到行动—体验—情绪的链路^[5]。

在行为层面稳定后，重点转向健康自我呈现与社会反馈再加工。工作者引导当事人设计多元自我呈现实验：以能力展示、兴趣分享、价值表达为核心，尝试不同风格的形象与行为组合，并在每次呈现后记录他人反应、内在体验与自我评分，用实证资料更新被看见=被评判的旧有预期。为降低社交回避，安排同伴互助与角色扮演，在安全的支持性氛围中练习“被注视下的表达、被提问时的回应、被否定时的修复”。随着正向经验的累积，当事人逐步从回避—验证负面转向参与—收集正面，从单一审美表演转向真实自我表达。行为激活的终点不是永远不焦虑，而是带着焦虑也能行动、在行动中积累新的自我证据，从而把容貌焦虑从主导力量转化为可被管理与超越的背景因素。

四、结束语

综上，通过ABC模型识别非理性信念，借助认知重构、情绪管理、行为激活的连续干预，促使学生在真实校园情境中完成从自我怀疑到自我接纳、从回避到参与的转变。在方法上强调协作式评估、苏格拉底式提问、微行为实验、同伴支持的组合运用，兼顾个体差异与校园审美文化、社交媒体环境等生态因素，力求提升干预的针对性与可迁移性。REBT能够与高校社会工作服务有效嵌合，形成个案—小组—校园活动的多层级联动，既缓解当下焦虑，也增强长期心理弹性与复原力。未来，可在不同年级、专业与性别群体中开展分层试点，完善转介与危机响应机制，并将媒介素养教育、身体意象教育纳入常态化心理健康课程，推动高校心理健康服务的标准化与生态化建设。

参考文献

- [1] 李金洋. 心理社会治疗模式下小组社会工作介入女大学生容貌焦虑研究[D]. 吉林大学, 2025.
- [2] 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.
- [3] 张小梅. 容貌焦虑对大学生逢迎行为的影响: 归属需求的中介作用与自悯的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(02): 293-298.
- [4] 祝旭冉, 尹升志. 健康传播视域下大学生容貌焦虑研究[J]. 中国报业, 2023, (14): 114-115.
- [5] 黄璐璐. 女大学生“容貌焦虑”的现象透视、危害及其引导[J]. 广西青年干部学院学报, 2023, 33(03): 1-5+22.