

# 快餐文化视域下的青少年外貌焦虑问题分析

郑楠祥

福建师范大学, 福建 福州 350108

**摘要 :** 由于互联网的快速发展, 快餐文化深入大众生活之中。人们无时无刻不在主动或被动的接收着巨大信息流, 这些信息潜移默化的改变着人们的审美取向。并且在消费主义盛行的今天, 人的外貌、穿搭、妆容获得互联网流量加持, 从而出现在大众眼前。对于没有树立和完善自身审美价值观的群体而言, 因受到过多良莠不齐的价值观影响, 从而产生外貌焦虑、审美畸形等问题。

**关键词 :** 外貌焦虑; 快餐文化; 审美价值观; 网络快餐审美

**中图分类号 :** {G445}

**文献标识码 :** A

**文章编码 :** 2023030204

## Analysis Of Appearance Anxiety Of Adolescents From The Perspective Of Fast Food Culture

Zheng Nanxiang

Fujian Normal University, Fujian, Fuzhou 350108

**Abstract :** because of the rapid development of the Internet, fast food culture in the public life. People receive the huge information flow actively or passively all the time, which changes people's aesthetic orientation imperceptibly. And in the prevalence of consumerism today, people's appearance, dress, make-up get internet traffic support, thus appear in front of the public. For those who have not set up and perfect their own aesthetic values, they are influenced by too many good and bad values, which leads to appearance anxiety, aesthetic deformity and other problems.

**Key words :** appearance anxiety; fast food culture; aesthetic values; internet fast food aesthetics

外貌焦虑是指个体担心自己的外貌达不到社会界定的美的标准, 从而对自身缺乏自信, 处于紧张、烦躁等情绪的非适应性行为。CNNIC 第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示: 2018 年以来, 我国未成年网民规模连续四年保持增长态势。2021 年未成年网民规模达 1.91 亿, 未成年人接触互联网的低龄化趋势更加明显。短视频平台的飞速发展, 为快餐文化提供了良好的传播媒介, 而对于短视频的内容监管与法律规范并未完善, 且商业元素对于短视频的不断渗透, 让许多用户在利益驱使下宣传着不当的价值观。这种快餐审美的火热背后, 是后工业时代人们对于自我的宣泄, 是对于青少年价值观的严酷挑战, 更是外貌焦虑的重要来源之一。

## 一、快餐文化概述

### (一) 何谓快餐文化

“快餐文化”是一种追求速成、通俗、短期流行, 不注重深厚积累和内在价值的文化思潮和文化现象<sup>[1]</sup>, 这导致快餐文化虽然“快”, 但是缺乏营养, 多吃无益。例如技能速成班、明星轶事、网络热梗、网红爆款等。这些“来的快, 去的快”的文化, 在填补我们生活中的娱乐空缺时, 也带走了我们对于问题的思考能力。

### (二) 快餐文化特点一快速充饥、缺乏营养

#### 1. 便捷性

快餐文化, 最显著的特征就是快捷, 在这个生活节奏不断加快的社会中, 便捷性是文化竞争中最有力的武器, 快餐文化也因此脱颖而出。快餐文化的“摄入”门槛极低, 不限时间, 不限地

点, 不限空间, 利用碎片化的时间就可以将其咀嚼, 只是食之无味弃之可惜。

#### 2. 消遣性

便捷的媒介、通俗易懂的内容、稀薄的文化底蕴, 使它成为了人们茶余饭后最好的谈资。并且, 作为一种商业性极强的文化模式, 其必不可少的带有较强的娱乐性质。

#### 3. 商业性

快餐文化的受众门槛低、创作门槛低、传播门槛低; 因此, 快餐文化成为了资本创造消费的优质渠道, 通过对于某种快餐文化的传播, 制作消费需求, 引发一场消费热潮。

## 二、快餐文化下青少年审美异化的表现形式

新兴的网络技术为快餐文化提供了良好的信息载体。青少年

作者简介: (姓名: 。郑楠祥出生年: 2000.7 性别: 男民族: 汉族籍贯: 福建 学位: 艺术学学士主要研究方向: 视觉传达设计)

对事物有着强烈的好奇心,使得青少年更易成为快餐文化的寄生者与传播者。

### (一) 个性至上

青少年处于儿童和成人的过渡期,爱表现,爱展现自己是这个时期的特征之一。而门槛低的快餐文化就成为了青少年展现自己的“个性来源”。从网络上获得的网络热词成为了交友的门票,例如网络热词“ikun”、“giao”等;热衷通过这些网络热词、网络烂梗展现自己的个性,博取他人眼球。

快餐文化中携带着良莠不齐的价值观念,导致了青少年价值观念的歪曲,例如某短视频平台中充斥着一些“精神小伙”的奇异视频,视频中的青少年穿着不协调的服装,做着令人费解的动作,却引起了青少年们的模仿狂潮,在这场荒诞的闹剧下,是青少年对于个性的需求,也是快餐文化中“审丑文化”对青少年价值观的毒害。

### (二) 快感至上

在长时间的接受快餐文化的冲击后,对于门槛较高的艺术文化会出现情绪抵抗。简单的快餐文化会让个体在当下产生强烈但虚无的快感,大脑一旦习惯了这种即得的快感,就无法静下心来从获取快乐的周期较长、门槛较高的优秀艺术作品中摄取养料。快餐文化中大量的碎片化信息使人成为了单纯的信息解码器,长此以往会本能的抗拒深入思考,失去批判性思维,成为人云亦云、追逐快感的“快文化奴隶”。

### (三) 形式至上

快餐文化通常是以图像或声音的形式传播,譬如人们常用的抖音、快手、小红书、b站等平台,皆有快餐文化的身影,这些网络平台对于物质形式的传播能力远远高于精神内核的传播能力;一方面,短视频平台的创作门槛较低,所以其中内容的内涵与欣赏价值参差不齐,此外,大多数人只关注快餐文化的热度与潮流程度,并不会去深入的挖掘其精神内核。这些毫无内涵的形式乐趣导致了青少年在价值观上对于外在形式的过分注重,而忽略了内在精神的重要意义。

## 三、快餐文化下青少年外貌焦虑成因分析

### (一) 快餐审美的泛滥

#### 1. 从人的角度分析

在弗洛伊德的理论中,意识分为三部分,即本我,自我,超我;构成了人的完整人格。在人类高度社会化的今天,随着生活节奏的加快,人际关系的淡漠,人们的生活中充满紧张、焦虑、压抑的情绪,在白天的工作学习生活中,人们被超我的理想与道德原则束缚,到了夜晚,褪去超我的限制,自我与本我的需求野蛮生长,欲望在其中蔓延,这时,高级审美趣味作品已变得索然无味,取而代之的是,低级、轻浮、擦边、暴食等低级审美趣味作品,这些作品无内涵、无品味、无价值,浏览这些作品无需思考,便可获得来自动物本能的快感。

#### 2. 从社会文化角度分析

大眼睛、双眼皮、瓜子脸,这些形式至上的快餐审美为美下

定义了,成为了一种社会文化规定美丽的标准,人们因此争相模仿,导致这类快餐审美如同病毒般在人群中传播,互联网技术的成熟化也加剧了这一过程。

另一方面,社会文化对于“美”的宽容也是青少年外貌焦虑的主要原因。当今社会,对于姣好的外表有着更多的宽容。1999年,夏马梅斯教授与香港中文大学的张进森、澳洲国民大学的西蒙一起对我国上海女性的容貌与收入之间的关系作了调查分析,发现在其他条件相同的情况下,容貌最好的35%的上海女性,比容貌一般或较差的要多收入10%<sup>[9]</sup>。且长相平平的人在工作领域比长相优秀的人面临更多的困难,比如更低的就业率,被选择成为伴侣的可能性更低<sup>[9]</sup>。因此,为了满足社会期望,表现的与社会标准一致,人们会在社交当中展现自己积极的形象,将个体的消极特征隐藏。在这种“扬长避短”的社会交流中,焦虑愈演愈烈。

### (二) 快餐文化的商业性

消费是资本完成生产—交换—再生产循环链的内在动力,因此,在整个资本主义发展的历史过程中,逐步形成了一种以享乐、奢侈、物欲为特点的消费主义文化,以此引诱爆炸式消费行为,来维护资本主义的良性发展。鲍德里亚在《消费社会》中指出“在一整套的消费装备中,身体比一切都显得更珍贵、美丽和光彩夺目”。由此可见,身体消费在消费主义蔓延的市场中尤为重要,在某种意义上,身体的符号化创造了一种异化的快餐审美,随着网络等信息媒介的深入宣传,越来越多的个体向其妥协,随着认可这项审美标准的群体达到一定数量时,这种快餐审美就会成为一种社会文化的刻板印象,人的主观意识会将这道标准奉为圭臬,而后物化自己的身体,将自己与“标准答案”进行对比,在感知到与标准的差异时,人往往会陷入焦虑的状态。

### (三) 青少年不成熟的思想观念

#### 1. 价值观

青少年正处于价值观塑造的重要时期,在这段时期内接收到的社会基本的价值观与自身探索取得反馈的个体价值观进行着充分的碰撞与融合,通过实践来完成对于价值观的认证,而实践获得反馈,一部分来自现实生活中,另一部分则是来自网络。青少年具有强烈的求知欲与探索欲,互联网的开放性、广泛性使得其成为了青少年认识社会,探索世界的重要渠道,在青少年使用互联网的过程中,虽然广泛的知识体系可以帮助塑造青少年价值观和促进批判性思维的发展,但也因其的广泛性存在许多的不良信息与不利于青少年价值观发展塑造的不良观念。面对互联网冗杂的信息,青少年并不具备完整的是非观与自制力,可能会导致其对于社会主流价值观的认知偏差与失序。

#### 2. 审美观

其次互联网中的多元文化对于青少年的审美观念也有着巨大的影响。为了迎合消费市场,网络中充斥着娱乐化,快餐化的文化形式,其以低俗、魅惑、无内涵作为审美导向,严重误导了青少年审美观的发展方向,导致了青少年审美认知力、审美感受力、审美鉴赏力、审美创造力的缺失,最终导致青少年审美世界的虚无。

## 四、审美纠偏，解救焦虑

### （一）促进美育教育的发展

“没有美育的教育是不完全的教育。”学校的重要意义不仅是“教书”，更在“育人”。在这个“高考决定命运”的时代，美育教育往往不受关注，导致学生在审美上的残缺与丢失。近十年来，党和国家比以往更加重视我国美育教育事业发展，习近平总书记基于国家发展战略考量，把美育教育提到了新的战略高度。高质量的美育教育可以提高学生对于美的鉴赏能力，在面对互联网上良莠不齐的“美”时，可以拥有自己的判断能力。

### （二）健全制度，加强网络环境管理

网络发展迅速，而制度发展程度远远落后，这样的网络环境为部分游离于道德与法治边缘的信息提供了生长的温床。因此，必须加强网络制度规范，对于低级审美，擦边审美建立合理化的制度规范。另一方面，对于超出法律底线、有悖于社会伦理、严重拉低道德底线的网络违规行为，必须给予坚决抵制，净化网络环境。

### （三）拒绝标签，增强自我认同感

自我标签化、否定自己，是产生审美焦虑的重要原因，通过与社会上被定义群体的特征对比，将自己标签化，从而陷入了某

种误区，认为“我就是这样”，殊不知这道标签也是一道沉重的锁链，将自己“向上”的欲望束缚在一条被标签化的路中，而这类标签化的群体中最优的那个，就成为了“向上”的目标。

对于社会而言，鼓励孩子是提升自我认同感的最佳方式。鼓励孩子，相信孩子，给予他充分的信任和支持。对于个人而言，学会释放坏情绪，是人生的必修课。不必因为失败就怀疑自己，勇敢的正视自己，接纳自己，才是战胜审美焦虑的最强奥义。

## 五、结语

网络技术在为人们的生活提供便利的同时，也异化了人们的生活方式，大量的快餐文化侵袭，导致人们丧失了思考的能力，对价值观还没有完善的青少年群体产生了巨大的负面影响。因此必须帮助青少年树立正确的审美观念与价值观念，增强青少年群体的自我认同感，提高对于畸形审美的敏感性，从而树立正确的价值观。

“阿芙洛狄忒的美丽之处在于世界上只有一位阿芙洛狄忒。”快餐文化下外貌焦虑被严重激化，我们该用何种态度面对它，如何与外貌和解，才是值得应该思考的问题。把身体还给自己，最终才能成为更好的自己。

## 参考文献：

[1]程思，罗希，马玉萱. 近六成大学生有容貌焦虑[N]. 中国青年报，2021-02-25(007).