

---

## 《心理科学进展》审稿意见与作者回应

题目：社交网站使用对青少年身体不满意的影响及其内在机制

作者：张天羽 张亚利 张向葵

---

### 第一轮

#### 编委意见：

这篇稿件选题有新意，并且有深入的理论做支持，不足之处是没有考虑人格因素对身体满意度的影响。

回应：感谢编委专家对稿件的肯定，也感谢您提出的宝贵意见。遵循您的建议，我们补充了人格因素对身体满意度的影响。您可查阅下方段落，或移步正文第 8 页 203-227 行。

#### 4.1 人格调节因素

人格因素在身体不满意的形成过程中起到诱发或保护作用。研究发现，在大五人格框架下，身体不满意与神经质显著正相关，与外倾性和责任心显著负相关，与开放性和宜人性无显著相关(Allen & Robson, 2020)。具体而言，神经质的个体由于情绪敏感和对负面反馈的过激反应，更容易内化外貌理想或产生自我客体化，从而体验到较高的身体不满意。如有研究发现，相较于神经质水平较低的女性，高神经质的女性在观看瘦时尚模特的理想化图片后，其身体自尊感下降更为明显，而在观看较重体型模特的图片后更满意自己的身体(Roberts & Good, 2010)。还有研究发现，高 BMI(身体质量指数)且神经质水平高的女性在接触到超重媒体形象后，由于更易察觉到两者之间的相似性，会表现出更高的身体不满意(Dalley et al., 2009)。相反，外倾性个体因其乐观积极的情绪特点，以及较强的自信心和情绪恢复能力，在社交网站使用过程中，可能通过积极互动和对他人反馈的正面解读，有效地中和了理想化图像对身体意象的负面影响。

除大五人格特质之外，自恋和完美主义也在社交网站使用与身体不满意的关系中发挥了特有的调节作用。研究表明，自恋者通常看重自己的外貌，并倾向于高估自身的吸引力(Bleske-Rechek, 2008)。还有研究发现，具有自恋特质的个体可能通过频繁地自拍和形象展示来寻求肯定和赞赏(Wang, Xie et al., 2020)，在这一过程中，过度追求理想化外貌使得他们更容易陷入自我客体化陷阱，从而增加了对身体不满的可能性。另外，完美主义与身体不满意也存在显著的相关性(Wojtowicz & Von Ranson, 2012)。完美主义者倾向于无意识地进行向

---

上社会比较,即与“外表优势群体”相比较,这增加了对瘦理想内化的程度,更容易产生消极外表体验(Yang & Stoeber, 2012)。由此不难发现,完美主义特质的青少年在社交网站使用过程中,可能更倾向于严格审视自己的外貌,并力求达到社交媒体中盛行的审美标准,这种内化的完美追求往往与限制性饮食和身体不满意的增加紧密相连(冷雪晨, 2020)。总的来看,尽管人格特质是影响青少年身体意象发展的重要因素,但此类研究的数量还相对较少,理解并关注不同人格特质如何调节社交网站使用对青少年身体满意度的影响,对于预防和干预青少年身心健康问题具有重要意义,未来可多增加此方面的研究。

参考文献(按顺序):

- Allen, M. S., & Robson, D. A. (2020). Personality and body dissatisfaction: An updated systematic review with meta-analysis. *Body Image, 33*, 77–89.
- Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the Five-Factor traits. *Eating behaviors, 11*(4), 211–216.
- Dalley, S. E., Buunk, A. P., & Umit, T. (2009). Female body dissatisfaction after exposure to overweight and thin media images: The role of body mass index and neuroticism. *Personality and Individual Differences, 47*(1), 47–51.
- Bleske-Rechek, A., Remiker, M. W., & Baker, J. P. (2008). Narcissistic men and women think they are so hot—But they are not. *Personality and Individual Differences, 45*(5), 420–424.
- Wang, Y., Xie, X., Wang, X., Wang, P., Nie, J., & Lei, L. (2020). Narcissism and selfie-posting behavior: the mediating role of body satisfaction and the moderating role of attitude toward selfie-posting behavior. *Current Psychology, 39*, 665–672.
- Wojtowicz, A. E., & Von Ranson, K. M. (2012). Weighing in on risk factors for body dissatisfaction: A one-year prospective study of middle-adolescent girls. *Body Image, 9*(1), 20–30.
- Yang, H., & Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*, 69–83.
- 冷雪晨, 陈红, 史攀, 张雅, 边子茗. (2020). 外表完美主义对女大学生限制性饮食的影响: 链式中介效应分析. *中国临床心理学杂志, 28*(4), 799–803.
- .....

审稿人 1 意见:

文章对社交网站使用与青少年身体不满意的关系进行了系统梳理,比较全面细致,有利于后续研究者快速把握该领域的研究进展。但文章仍存在以下问题有待改进。

回应:感谢专家对文章系统性和全面性的高度评价,根据您提供的具体反馈,我们对稿件进行了详尽的修订和优化,详见下文。

意见 1: 语言表达和规范问题:

---

1.1 文章语言需进一步精简和优化。文章目前篇幅过大,且存在语言不够简洁的问题。其次,在语言表达上,论文中也存在许多语病,需进行修改。

回应:感谢专家的认真和耐心。遵循您的建议,我们做了如下工作:

首先,我们认真通读了全文,对语言进行了凝练,剔除了许多冗余的表述。例如:①“一项纵向研究也得到了同样的发现,De Vries 等(2016)以 18 个月为时间间隔,对 604 名荷兰青少年的社交网站使用频率和身体不满意水平进行了两次测量,结果表明”改为“纵向研究也表明”。②“同样, Jarman 等(2021)对 1579 名澳大利亚青少年身体满意度与幸福感的实证研究中发现”改为“还有研究发现”。

其次,我们反复斟酌了语句,对某些语句进行了改写或重写,以确保语言表达的准确性和连贯性。例如:“类似地,在一项针对 12-14 岁青少年的焦点小组研究中, Mahon 和 Hevey (2021)发现,部分女孩通过提醒自己社交媒体上的图片经过处理和编辑,因而是不切实际的,这一策略有效地减少图片带来的负面影响”改为“Mahon 和 Hevey(2021)的焦点小组研究也发现,一些女孩通过有意识地提醒自己社交媒体上的图像已被加工编辑并缺乏现实参照性,这一认知策略有效降低了此类图像对自身所产生的消极影响”

1.2 标点符号、空格的使用也存在许多问题,如标点符号使用不当、中英文标点混用、随意空格等,例如“研究发现,个体在社交网站上的大部分活动是信息搜寻与浏览,而非发布个人信息(Wise et al., 2010),这意味着,相比主动性使用,被动性使用所占时间权重更大。”这句话中既存在中文逗号,又存在英文逗号;同时也有随意的空格。文章其他部分也存在这一问题,希望作者对全文进行梳理。

回应:感谢专家的认真审查。我们为稿件中出现类似的低级错误向您表达歉意。您所提到的例句,我们已经改正,详见正文中第 3 页 74-75 行红色字体。为了避免类似问题,我们对论文的其他部分也进行了全面复查,并予以修改。

意见 2: 文章第 2 部分总领句概括社交网站使用有 3 种表现形式,但后面具体展开时,还包括了 2.4 使用动机的影响,这使得文章前后矛盾。此外,几种表现形式的划分在合理性上欠妥,例如总体的一般性使用与具体使用行为是相对的概念,但主动性和被动性使用、使用动机与前述两种表现形式又存在一定的重合。因此,关于 4 种表现形式的划分,希望作者重新进行整合,梳理一个更加清晰的脉络。

回应:非常感谢专家的宝贵建议。遵循您的建议,我们做了如下工作:

---

首先，我们将文章第 2 部分总领句中的“其表现形式有三种”改为“大体可以分为四类”。详见第 2 页 35-37 行红色字体。在您的提醒下，我们也认真审查文章其他部分中总领句与后续展开内容的关系，确保前后一致。

其次，您所提到的“几种表现形式的划分在合理性上欠妥”，我们完全认同您的意见，作者受益匪浅并对该部分重新进行整合。一方面，我们将“一般性使用、不同方式社交网站使用、具体社交网站使用行为以及社交网站使用动机”调整为“社交网站使用程度、社交网站使用形式、社交网站使用行为以及社交网站使用动机”。作者认为，这种划分弱化了不同层面间的对立关系，并且能够反映出社交网站使用的全貌。另一方面，我们删除了容易造成混淆和歧义的内容，例如，社交网站使用形式中有关“自我表露”的语句。力争不同层面间的独立性。详见第 2 页 34 行至第 5 页 126 行中的红色字体。

**意见 3:** 在 2.1 部分，总领句“一般性社交网站使用对青少年身体不满意具有显著且正向的预测作用”，但下面的具体研究研究结果是存在不一致的，所以这句话欠妥。此外，虽然“社交网站使用对身体不满意具有正向预测作用”和“社交网站使用对身体满意度具有负向影响”两种表述意思相同，但文章中不断变换说法会给读者带来困惑和干扰。

**回应:** 感谢专家的宝贵意见，这一意见非常重要。我们对 2.1 部分的总领句进行了修改，调整为：“对已有研究进行梳理，我们发现，最初考察社交网站使用与身体不满意关系的研究主要聚焦于社交网站的使用程度，包括社交网站使用时长/频率和使用强度”。另外，与文章题目一致，我们对“社交网站使用对身体不满意具有正向预测作用”和“社交网站使用对身体满意度具有负向影响”这两种表述进行了统一，改为“青少年社交网站使用与身体不满意呈显著正相关”和“社交网站使用对青少年身体不满意具有正向预测作用”。

**意见 4:** 在 2.3 部分，作者提到“具体社交网站使用对青少年身体不满的影响主要两种活动：一是社交网站中的身体谈论，二是与自拍相关的行为。”这样表述不太合理：首先，这句话存在语病；其次，只能说目前的研究主要集中在这两种，但并不排除还有其他具体的使用行为。

**回应:** 感谢专家的意见。根据您的建议，我们对 2.3 部分的总领句进行了重写，即“在探讨与个体身体外貌相关的社交网站使用行为时，现有研究主要聚焦于两种行为：一是社交网站中的身体谈论，二是自拍相关行为”。遵循此思路，作者对文章其他部分也进行了检查，避免此类绝对化表述。

---

**意见 5:** 自拍相关研究中, Mills 等(2018)的研究需要明确对照组具体如何操作, Cohen 等(2018)的研究中自拍相关行为具体是指哪些行为需明确。此外, “在此基础上, 众多研究深入探讨了自拍行为对身体形象不满的内在作用过程, 发现了一系列中介和调节变量(Chang et al., 2019; Wang et al., 2021; 黄于飞 等, 2023)”这句话放在这一部分不当, 后面有单独的一部分讨论内在作用机制。这一部分的重点是讨论自拍行为与身体不满意的关系。

**回应:** 感谢专家的宝贵意见, 我们非常认同您的观点, 并做了如下工作:

首先, 我们补全了 Mills 等(2018)对照组的具体操作, 即“参与者被随机分配到三个不同的实验条件: 上传未经修饰的自拍照片、上传经过修饰的自拍照片, 以及对照组(阅读中性材料)”。

其次, 我们明确了 Cohen 等(2018)研究中自拍相关行为, 包括: 自拍投入和自拍操纵。详见第 4 页 107-108 行红色字体。

最后, 遵循您的意见, 我们删去了“在此基础上, 众多研究深入探讨了自拍行为对身体形象不满的内在作用过程, 发现了一系列中介和调节变量(Chang et al., 2019; Wang et al., 2021; 黄于飞 等, 2023)”一句。为确保前后一致, 我们同步也删去了该段末句“上述研究结果提示着学者们, 在研究自拍行为对身体不满的影响机制及其后果的同时, 也应进一步探寻其中可能发挥保护作用的因素, 以期开发出的有效干预方法来应对这一问题”。

**意见 6:** 作用路径部分: 前两部分讨论中介机制, 作为作用路径没有问题; 但第三部分社交网站使用与身体不满意的双向影响作为“作用路径”似乎不太合理, 希望作用对这一部分重新进行整合。

**回应:** 非常感谢您指出这一点, 我们完全同意您的观点。尽管身体不满意对社交网站使用的预测作用存在理论上的可能性, 但这明显偏离了本文要论述的主题。因此, 我们把这部分内容进行了压缩, 放入了“局限与展望”板块, 以期为后续研究提供有益的方向。详见第 12 页 323 行至 13 页 325 行红色字体。

另外, 根据您的意见, 我们再度深入检索有关“社交网站使用对青少年身体不满意影响机制”的文献, 并梳理总结出一条潜在的作用路径, 详见下文。您也可以直接查看正文中的第 7 页 177-195 行红色字体。

### 3.3 “外貌自我图式与外貌自我差异”

---

除了三重影响模型和客体化理论外，自我图式理论(self-schema theory)和自我差异理论(self-discrepancy theory)也为理解社交网站使用对青少年身体不满意的影响提供了重要的理论视角。自我图式理论认为，自我图式是个体根据过去的经验形成的关于自我的认知结构，它指导和组织与自我相关的信息处理(Markus, 1977)。外貌自我图式特别强调了外貌在个体生活中的重要性，不仅如此，它还引导着个体对外貌相关刺激(如体重、体形和食物)的刻板化、情绪化和过度关注。已有研究发现，外貌自我图式水平较高的个体更容易感到身体不满意(Baker & Blanchard, 2017)。自我差异理论指出，外貌相关的理想自我与现实自我的差异是导致外貌管理行为或情绪适应问题的重要因素(Higgins, 1987)。如有研究表明，被动性社交网站使用不仅直接影响青少年的体像烦恼，还可通过体像自我差异的间接作用对青少年体像烦恼产生影响(赵云燕 等, 2021)。实验研究也发现，外貌自我差异水平较高的年轻女性在短暂接触代表瘦理想形象的模特照片后，其身体不满意和身体焦虑水平会显著上升(Yu & Jung, 2018)。

综合自我图式理论和自我差异理论的观点以及社交网站的特性可知，当青少年在社交网站上接触到外貌理想信息时，其外貌自我图式容易被激活，这会影响他们对外貌相关信息的加工与处理，使得他们更频繁地反思现实自我与理想自我之间的差异，从而可能引发对身体外貌的不满。例如，Ahadzadeh 等(2017)发现，青少年 Instagram 使用会通过外貌自我图式和外貌自我差异的链式中介作用影响其身体满意度。在此基础上，未来研究可以考虑将外貌自我图式和外貌自我差异与其他理论中的身体意象变量(如外貌比较、自我客体化)相结合，以期丰富现有的理论模型。

#### 参考文献（按顺序）

- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78.
- Baker, A., & Blanchard, C. (2017). The effects of female “Thin Ideal” media on men’s appearance schema, cognitive performance, and self-evaluations: A self-determination theory approach. *Body Image*, 22, 103–113.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
- 赵云燕, 于荔, 连帅磊, 姚良爽, 孙晓军. (2021). 被动性社交网站使用与青少年体像烦恼的关系: 体像比较和体像自我差异的中介作用. *心理发展与教育*, 37(1), 34–45.
- Yu, U. J., & Jung, J. (2018). Effects of self-discrepancy and self-schema on young women's body image and self-esteem after media image exposure. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 47(2), 142–160.
- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in human behavior*, 68, 8–16.

意见 7: 建议在第 2 部分和第 3 部分的基础上, 进行总结, 构建一个整合模型。可以作为本文的一种重要的创新点。

回应: 感谢您为本文的创新性方面提供的宝贵建议。遵循您的建议, 我们构建了一个整合模型。您可查阅正文中的第 10 页 288 至 11 页 296 行红色字体, 或直接阅读如下内容:

综上所述, 本文通过对前人研究的归纳和梳理, 构建了社交网站使用影响青少年身体不满意的整合模型(见图 1)。一方面, 基于三重影响模型、客体化理论、自我图式理论和自我差异理论, 探讨了社交网站使用影响青少年身体不满意的三条作用路径, 具体包括: 外貌比较与理想身材内化、自我客体化与身体监控以及外貌自我图式与外貌自我差异; 另一方面, 从人格、自我认知和媒体认知三个角度, 总结了社交网站使用影响青少年身体不满意中的调节因素, 具体包括: 大五人格、自恋、完美主义、自我同情、自我概念清晰性、媒体素养和社交媒体外貌意识。该模型尝试阐明社交网站影响青少年身体不满意的作用路径和边界条件, 并为该领域的研究者提供一个系统的思考框架, 以期推动青少年身体不满意的网络科学预防和干预。

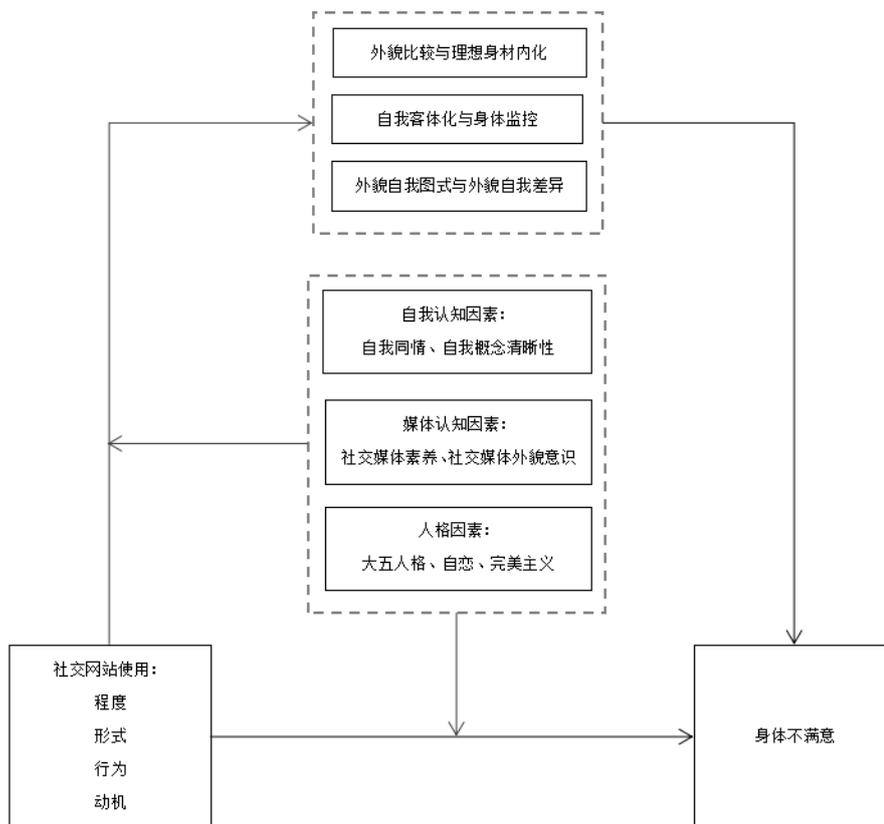


图 1 社交网站使用影响青少年身体不满意的整合模型

---

意见 8: 在论述与已有综述的实质性区别时, 作者提到相较于之前研究本文同时关注了处于青少年时期的男性和女性群体。那么, 能否在正文中对性别因素进行论述?

回应: 谢谢审稿专家的宝贵意见。根据您的意见, 我们做出如下回应:

在身体意象领域的早期研究中, 身体不满意通常被视为西方发达国家女性特有的问题, 相关理论和实证研究也多集中于西方女性群体。然而, 越来越多的证据表明, 在全球范围内, 特别是在中国的文化背景下, 身体不满意在逐步上升(Sun et al., 2020), 并且这种现象在年轻人中尤为普遍。例如, 对中国大陆 9000 多名 3 至 15 岁儿童的研究中发现, 在体重正常的被试中, 只有 46.5% 的男孩和 43.0% 的女孩对自己当前的体重体型表示满意(Li et al., 2005)。Fan 等(2023)也发现, 在 1026 名高中生中, 34.49% 的男生和 52.83% 的女生认为自己超重, 实际上却只有 21.63% 的男生和 9.79% 的女生符合“超重或肥胖”标准。

鉴于上述证据, 我们认为可以同时关注处于青少年时期的男性和女性群体的身体不满意现象, 因此, 本文中引证的许多文献均来自于青少年男女样本, 例如, [Jarman 等\(2021\)](#)、[Wang 等\(2023\)](#)、[魏祺等\(2017\)](#)的研究。

另外, 在引言部分, 我们就性别因素进行了简要的论述, 您可查阅正文中的第 1 页 22-25 行红色字体, 或直接阅读如下内容: 随着社交网站不断迭代和更新, 其提供的内容越来越能够满足青少年的个性化需求, 无论少男还是少女, 其接触有关美容、健身、穿搭等方面信息的机会是大体相似的(Sha et al., 2019)。长期暴露于强调外貌理想的网络环境中, 使得青少年更加关注自身的外貌形象, 也更容易发生外貌比较或理想外貌内化, 久而久之, 可能导致身体不满意。

#### 参考文献 (按顺序)

- Sun, S., He, J., Fan, X., Chen, Y., & Lu, X. (2020). Chinese media coverage of eating disorders: Disorder representations and patient profiles. *International Journal of Eating Disorders, 53*(1), 113–122.
- Li, Y., Hu, X., Ma, W., Wu, J., & Ma, G. (2005). Body image perceptions among Chinese children and adolescents. *Body Image, 2*(2), 91–103.
- Fan, Z., Yu, X., Yu, C., Liang, R., & Wang, K. (2020). Weight control behaviors and their association with real and perceived weight status among 1026 first year high school students in Lanzhou. *Chinese Journal of Child Health Care, 28*(9), 1051.
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image, 36*, 139–148.
- Wang, Y., Wang, J., Geng, J., Wang, H., & Lei, L. (2023). Body talk on social networking sites and restrained eating among adolescents: A test of a multiple mediation model. *Body Image, 45*, 145–152.
- 魏祺, 孙晓军, 连帅磊, 宋玉红. (2017). 社交网站使用对体像满意度的影响: 体像比较的中介作用和自我客体化的调节作用. *心理科学, 40*(4), 920–926.

---

Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive behaviors reports*, 9, 100148.

.....

**审稿人 2 意见:**

研究系统梳理了社交媒体使用对青少年身体不满意之间的相关研究,具有一定的理论价值。以下建议供参考和完善:

**回应:**感谢专家对文章的肯定,根据您的建议,我们对稿件进行了详尽的修订和优化,详见下文。

**意见 1:** 语言表述和文献梳理需进一步简洁和提炼。目前文章偏长,语言表述方面还有较多冗余和不当之处。以及文献梳理中还有存在罗列研究结果的现象。要进一步提炼和总结。才能达到“综述”之意。

**回应:**感谢专家的认真和耐心。正如您所提到的,上一版稿件在语言表达上过于啰嗦,对相关研究的凝练也远远不够。为此,我们做了如下工作:

首先,我们认真通读了全文,对语言进行了凝练,剔除了许多冗余的表述。例如:①“一项纵向研究也得到了同样的发现,De Vries 等(2016)以 18 个月为时间间隔,对 604 名荷兰青少年的社交网站使用频率和身体不满意水平进行了两次测量,结果表明”改为“纵向研究也表明”。②“同样, Jarman 等(2021)对 1579 名澳大利亚青少年身体满意度与幸福感的实证研究中发现”改为“还有研究发现”。

其次,我们反复斟酌了语句,对某些语句进行了改写或重写,以确保语言表达的准确性和连贯性。例如:“类似地,在一项针对 12-14 岁青少年的焦点小组研究中, Mahon 和 Hevey (2021)发现,部分女孩通过提醒自己社交媒体上的图片经过处理和编辑,因而是切实际的,这一策略有效地减少图片带来的负面影响”改为“Mahon 和 Hevey(2021)的焦点小组研究也发现,一些女孩通过有意识地提醒自己社交媒体上的图像已被加工编辑并缺乏现实参照性,这一认知策略有效降低了此类图像对自身所产生的消极影响”。

最后,我们对已有研究结果进行了整合和凝练,力图使其内在逻辑链条更为紧密且通顺自然。同时,我们严格把控各章节篇幅,力求各部分字数均衡,内容详略适宜。

---

**意见 2:** 逻辑层面，作者比较了不同社交媒体使用方式，从一般性社交网站使用、不同方式社交网站使用行为以及具体社交网站使用行为，那么这些不同使用方式在影响效应上是否存在差异？能否给出一些结论性的东西？同时，图 1 没有额外的价值，建议删除。

**回应:** 非常感谢您就逻辑层面所给予的建议。另一位外审专家也提到了这一问题。我们完全同意两位专家的意见，并进行了深入思考。

首先，我们将“一般性使用、不同方式社交网站使用、具体社交网站使用行为以及社交网站使用动机”调整为“社交网站使用程度、社交网站使用形式、社交网站使用行为以及社交网站使用动机”，作者认为，这种划分弱化了不同层面间的对立关系，并且能够反映出社交网站使用的全貌。

接着，我们认真打磨了不同层面衔接段落的过渡句，体现了不同层面间在时间上的前后承接性，以及逐步聚焦于与身体外貌相关的社交网站使用这一研究趋向。其中的一些语句也旨在说明不同使用方式在影响效应上的差异。例如，①“造成结果不一的原因可能是，社交网站使用时长或频率等通用测量指标过于宽泛，未能准确反映用户与社交网站之间的情感联结程度，换言之，即便人们在社交网站上的时间投入相同，其情感投入和网络依赖程度也可能大相径庭”；②“社交网站使用程度只能反映了个体日常社交网站使用的基本情况，不足以揭示社交网站影响身体不满意的全貌”。③“事实上，正是由于这些与身体外貌相关性较高的具体活动，才使得社交网站能够对个体的身体满意度产生影响”等等。

最后，根据您的建议，我们删除了图 1。

**意见 3:** 变量归属方面。作者将自我同情置于自我认知调节是否合适。

**回应:** 非常感谢您对变量归属问题上给出的疑虑。我们仔细思考了您的观点，并认为将自我同情纳入自我认知调节的范畴是合理的。以下内容是作者基于已有文献的一些思考，希望能回应您的关切。

自我同情是指个体在面对自身的不足、失败或遭受痛苦时，仍对自己抱有同情和怜悯的心理能力(Neff, 2003)。它包括自我友善、普遍人性以及正念三个成分。自我友善是指个体能够正确地认识自己、客观地评价自己，能理解自己的缺点和不足，在面对失败时接纳包容自己而不是批评指责自己，可以看作“理解自我”；普遍人性是指个体从更广阔的范围去看待自己的遭遇，认识到自己的遭遇可能是每个人都会经历的，不孤立地看待自己的失败，正视自己和他人之间的关系，可以看作“善待自我”；正念是指个体对自己当前所在的情景有一个清晰的认知，既不忽视也不对自己遭受的负面影响特别在意，可以看作“接纳自我”。

---

从这一角度来看，理解自我、善待自我和接纳自我可以作为自我认知调节的几个关键组成部分。

第一，理解自我是自我认知调节的基础，它涉及到对自身情绪反应、价值观、能力和需求等多方面的深入探索和准确把握。**就本文来说**，理解自我包括对自身身体特性的认知，如体型、外貌等。清晰认识并接受自己的身体特征，理解其与遗传、环境、生活方式等因素的关联，有助于形成合理、现实的身体预期，减少因外界压力或理想化标准导致的自我贬低。

第二，善待自我是自我认知调节中情感层面的体现，有助于塑造更为积极、建设性的自我对话，减少内心冲突。**就本文来说**，善待自我能够以关爱、呵护的心态对待自己的身体，面对身体变化或不满意之处时给予自我安慰与鼓励，从而建立起与身体的和谐关系。

第三，接纳自我是自我认知调节的核心目标之一，它不但包括接纳正面特质，也包括接纳那些通常被视为“负面”的特质或经历。**就本文来说**，接纳自我意味着摒弃社会审美标准的束缚，尊重个体差异，减少或消除对外貌的过度关注和自我贬低，培养对身体的感激之情从而显著提高身体满意度。

综上所述，理解自我、善待自我和接纳自我三个方面相辅相成，共同构成了个体进行有效自我认知调节的重要途径。通过持续地理解、善待和接纳自我，个体能够在面对生活挑战时保持心理平衡，促进个人成长；也能促进与身体之间健康、积极的关系，减少负面身体认知，增强身体自尊与自信。

意见 4: 3.1-3.3 用双引号放于小标题，不太合适。

回应: 非常感谢您指出这一点，我们完全同意您的观点，**已将标题中的双引号删除**。

意见 5: 社交网站使用与身体不满意双向促进中，这个“双向促进”的表述不合适，有歧义。

回应: 非常感谢您指出这一点，我们完全同意您的观点。一方面，“双向促进”的表述存在歧义。另一方面，尽管身体不满意对社交网站使用的预测作用存在理论上的可能性，但这明显偏离了本文所论述“社交网站使用影响身体不满意”的主题。

为此，我们做了两项工作。**第一项是把这部分内容进行了压缩，放入了“局限与展望”板块，以期为后续研究提供有益的方向。请见第 12 页 323 行至 13 页 325 行红色字体。**

**第二项工作是再度深入检索有关“社交网站使用对青少年身体不满意影响机制”的文献，并梳理总结出一条潜在的作用路径，详见下文。您也可以直接查看正文中的第 7 页 177-195 行红色字体。**

---

### 3.3 “外貌自我图式与外貌自我差异”

除了三重影响模型和客体化理论外，自我图式理论(self-schema theory)和自我差异理论(self-discrepancy theory)也为理解社交网站使用对青少年身体不满意的影响提供了重要的理论视角。自我图式理论认为，自我图式是个体根据过去的经验形成的关于自我的认知结构，它指导和组织与自我相关的信息处理(Markus, 1977)。外貌自我图式特别强调了外貌在个体生活中的重要性，不仅如此，它还引导着个体对外貌相关刺激(如体重、体形和食物)的刻板化、情绪化和过度关注。已有研究发现，外貌自我图式水平较高的个体更容易感到身体不满意(Baker & Blanchard, 2017)。自我差异理论指出，外貌相关的理想自我与现实自我的差异是导致外貌管理行为或情绪适应问题的重要因素(Higgins, 1987)。如有研究表明，被动性社交网站使用不仅直接影响青少年的体像烦恼，还可通过体像自我差异的间接作用对青少年体像烦恼产生影响(赵云燕 等, 2021)。实验研究也发现，外貌自我差异水平较高的年轻女性在短暂接触代表瘦理想形象的模特照片后，其身体不满意和身体焦虑水平会显著上升(Yu & Jung, 2018)。

综合自我图式理论和自我差异理论的观点以及社交网站的特性可知，当青少年在社交网站上接触到外貌理想信息时，其外貌自我图式容易被激活，这会影响他们对外貌相关信息的加工与处理，使得他们更频繁地反思现实自我与理想自我之间的差异，从而可能引发对身体外貌的不满。例如，Ahadzadeh 等(2017)发现，青少年 Instagram 使用会通过外貌自我图式和外貌自我差异的链式中介作用影响其身体满意度。在此基础上，未来研究可以考虑将外貌自我图式和外貌自我差异与其他理论中的身体意象变量(如外貌比较、自我客体化)相结合，以期丰富现有的理论模型。

#### 参考文献（按顺序）

- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78.
- Baker, A., & Blanchard, C. (2017). The effects of female “Thin Ideal” media on men’s appearance schema, cognitive performance, and self-evaluations: A self-determination theory approach. *Body Image*, 22, 103–113.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
- 赵云燕, 于荔, 连帅磊, 姚良爽, 孙晓军. (2021). 被动性社交网站使用与青少年体像烦恼的关系: 体像比较和体像自我差异的中介作用. *心理发展与教育*, 37(1), 34–45.
- Yu, U. J., & Jung, J. (2018). Effects of self-discrepancy and self-schema on young women's body image and self-esteem after media image exposure. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 47(2), 142–160.
- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in human behavior*, 68, 8–16.

---

**意见 6:** 作者最后认为应该深入研究中国本土化的社交网站使用研究，那么在这一段中，作者应该着重阐述目前的研究结果中，针对国内外的研究结果中是否存在差异？以及主要存在哪些方面的差异，这样才比较合适和更进一步。

**回应:** 非常感谢您提出的宝贵意见。我们完全同意您的观点。在先前的版本中，我们虽然分段论述了中国社交网站平台的独特性以及身体不满意的严峻性。但正如您所提到的，这些内容没有体现出国内外研究结果的差异，不利于为后续研究指引方向，也不能很好的与前文内容进行衔接。为此，我们删除了整段内容，并根据您的建议，重构了一段替代内容。您可查阅下方段落，或移步正文第 11 页 301 至第 12 页-313 行。

### 5.1 社交网站使用与身体不满意关系的本土化研究尚需深入

目前，关于社交网站使用与身体不满意的关系，国内外研究虽然存在共通之处，但亦有所不同。一方面，尽管中西方的社交网站平台生态系统各具特色，但社交网站使用会影响青少年身体满意度这一结论却颇为一致。另一方面，由于不同文化对身体外貌强调的侧重点存在差异，这导致了社交网站使用对身体满意度各维度的影响也有所差异。例如，在西方文化中，女性对身体外观的关注主要集中在体重、体型以及肌肉线条等方面。近年来，西方文化中兴起了一项名为“Fitspiration”的标签性活动，其目的在于呼吁女性不能一味求瘦，还应通过运动培养良好的生活习惯(Carrotte et al., 2017)。受此趋势的影响，许多西方女性更加关注自身的肌肉感，相应地，她们在健身过程中也更愿意分享展示肌肉的自拍照，这无疑增加了肌肉不满意的风险。相比之下，中国女性更重视相貌和身高，偏爱纤细阴柔之美(Stojcic et al., 2020)。在发布自拍时，她们主要关注面部，而非力量感。因此，同样是发布自拍，对东西方女性在不同身体部位满意度的影响是否存在差异？此外，一些东方女性也开始在意自身的肌肉感，如追求“马甲线”“蜜桃臀”。那么未来中国女性是否也会受到西方文化中女性审美偏好的影响，开始追求肌肉力量感，进而产生肌肉不满意呢？这些问题均有待未来研究进一步探讨。

#### 参考文献（按顺序）

- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). “Fitspiration” on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of medical Internet research*, 19(3), e95.
- Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body image and sociocultural predictors of body image dissatisfaction in Croatian and Chinese women. *Frontiers in Psychology*, 11, 731.

**意见 7:** 关于理论部分的展望，验证、简化的建议，是否体现了该领域对于理论研究的趋势，需要再斟酌。

---

回应：感谢您对于理论部分的验证与简化方面提出的疑虑。我们认真思考了您的意见，并再次精读这方面的文献，以下是我们的思考，希望能回应您的关切。

自 Schilder 在 1935 年提出身体意象概念以来，近 90 年的时间里，众多研究者们基于新理论和新假设，不断深化了对这一概念的理解。其中所涉及的理论，按时间线顺序，包括：社会比较理论(Festinger, 1954)、使用与满足理论(Blumer & Katz, 1974)、培养理论(Gerbner & Gross, 1976)、自我图式理论(Markus, 1977)、自我差异理论(Higgins, 1987)、客体化理论(Fredrickson & Roberts, 1997)、三重影响模型(Thompson et al., 1999)、直觉进食接受模型(Avalos & Tylka, 2006)等。虽然这些理论在视角上呈现多样性，但在前后承接性上稍显不足，这也为综合模型的构建提供了契机。

具体到网络心理学与身体意象这一交叉领域，常用的理论包括社会比较理论、三重影响模型、客体化理论、自我差异理论。近年来，许多研究者对这些理论进行了整合。例如 Choukas-Bradley 等(2022)基于经验和推导所提出的发展性社会文化框架，该模型将三重影响模型、社会比较理论、客体化理论与社交网站相关变量相结合，旨在揭示社交网站在青少年女孩身体形象问题、抑郁症状和饮食失调中的作用。然而，该模型中某些路径尚缺乏实证支持，例如同伴反馈的影响等。因此，作者认为，尽管这类综合模型在理论上有其合理性，但目前仍需直接的实证证据来支持，未来的研究可在此基础上，验证这些模型的有效性，并进一步阐明其作用机制。

此外，关于理论简化的展望，我们认为这与新近综合模型的出现并不冲突。虽然身体意象的发展受到多种因素的影响，单一的理论框架似乎难以揭示其全貌，但基于社交网站为影响源的模型，可以更加聚焦于这一特定媒介。在验证过程中，后续研究者可能会发现某些路径并不显著，可以进行剔除。此外，大数据、人工智能等先进技术的发展，为复杂理论模型的有效简化提供了可能，这也与当前跨学科融合的研究趋势相契合。

最后，我们承认，本文的初衷是希望通过对现有研究的系统梳理，帮助后续研究者更快、更全面地理解社交网站使用对青少年身体不满意的影响，以期为提高青少年的身体满意度、心理健康和主观幸福感提供理论指导和建议。但最后提出的整合模型无疑也较为复杂，需要后续研究加以验证和简化。

---

## 第二轮

审稿人 1 意见：

感谢作者的认真修改，修改稿在整体的逻辑性方面较上一稿有很大提升。但还存在一些

---

问题需要修改。

回应：非常感谢您对本文的肯定和建议。为区分上一轮的修改痕迹及方便您审阅，我们在正文中将本轮修改的部分以“绿色”字体标示，希望这些改动能够回应您的期许。

意见 1：“社交网站使用对青少年身体不满意影响的表现形式”模块，在每一部分的结尾，都有一段起承上启下作用的内容；每一部分开始，有一句总领句作为开始。这种写法本身没有问题，但这两段在体量上基本上只有一句或者两句话作为一段，会使得文章整体结构受到影响。建议把每一部分的最后一段与下一部分的第一段合并，并做一定修改，放在下一部分的开始，同样起到承上启下的作用。

回应：感谢您的耐心与悉心指导，我们完全认同您的意见。正如您所提及的，将上一部分的总结句和下一部分的引领句分开来写，虽然起到了承上启下的作用，但却会影响文章的整体结构。为此，我们遵循您的意见，将两者合并，并进行适度修改，使上下文衔接更为自然顺畅。您可查阅下方段落，或“社交网站使用对青少年身体不满意影响的表现形式”模块中的绿色字体。

**段落 1：**尽管上述研究结论支持了学者们关于社交网站使用与青少年身体不满意之间存在关联的推测，但社交网站使用程度只能反映个体日常社交网站使用的基本情况，难以全面揭示社交网站对身体不满意的影响。为此，学者们深入研究了主动性和被动性两种不同形式的社交网站使用对青少年身体不满意的影响。

**段落 2：**随着研究的逐步深入与细化，学者们将目光投向了与个体身体外貌相关的社交网站使用行为。实际上，正是这些与身体外貌密切相关的具体行为，构成了社交网站对个体身体满意度产生影响的关键因素。现有研究主要聚焦于两种行为：一是社交网站中的身体谈论，二是自拍相关行为。

**段落 3：**在分析了具体社交网站使用行为对身体外貌影响的基础之上，学者们意识到，探究这些行为背后的心理和社会动机同样至关重要，这是因为个体使用社交网站的动机和特征会决定他们以何种方式来体验社交网站，以及这些体验如何进一步影响他们的认知和感受。

意见 2：关于自拍行为对身体意象的影响，国内学者就 selfie-posting、viewing、editing 等进行了较多研究，但目前这一部分并没有涉及到，可以适当引用，并梳理一个逻辑出来。

回应：感谢专家的指导。正如您所言，国内学者开展了许多关于自拍行为的研究。作者悉心研读并梳理了此类文献，获益匪浅。在本研究中，为确保内容的针对性和精炼性，我们仅精

---

选引用了其中有代表性的几篇文章。

根据参与主体的不同，我们将自拍行为分为浏览自拍和发布自拍两大类，同时，还进一步探讨了发布自拍前的编辑过程以及发布自拍后收到的反馈对身体不满意的影响。[下方为重构的段落，您也可以参见正文中第 4 页 96-109 行。](#)

自拍(selfie)是与外貌有关的又一常见的具体社交网站使用行为。根据参与主体的不同，自拍行为可分为浏览自拍和发布自拍两大类。浏览自拍指的是个体作为信息接收者在社交网站上查看他人的自拍照片。研究表明，浏览自拍与面部不满意、自我客体化显著正相关(Wang, Fardouly et al., 2019; Wang, Xie et al., 2019)。实验研究也发现，女性在观看带妆自拍后，其面部满意度有所降低，并产生了更强烈地改变面部、头发和皮肤的意愿(Fardouly & Rapee, 2019)。发布自拍则是指个体作为信息发布者在社交网站上传自己的自拍照片。尽管部分研究显示发布自拍与身体不满意呈负相关(Chang et al., 2019)，或无显著相关(Yellowlees et al., 2019)，但大多数研究结果表明，发布自拍与消极身体意象存在正向关联(顾潇等, 2021)。此外，发布自拍前的编辑过程，如修饰自拍照片，也可能对个体的身体意象产生负面影响。如有纵向研究发现，编辑自拍正向预测 6 个月后的面部不满意(Wang et al., 2021)。实验研究也表明，那些在发布自拍前有机会编辑自拍照的被试对自己的身体吸引力评价更低(Mills et al., 2018)。另外，发布自拍后收到的反馈也可能对个体的身体意象产生影响，如提升自我客体化水平(Vendemia & DeAndrea, 2021)。总之，自拍是由一系列相互关联的行为构成的连续过程，其中每个环节都有可能对个体的身体意象产生消极影响。

#### 参考文献（按顺序）

Wang, Y., Fardouly, J., Vartanian, L. R., & Lei, L. (2019). Selfie-viewing and facial dissatisfaction among Chinese adolescents: A moderated mediation model of general attractiveness internalization and body appreciation. *Body Image, 30*, 35–43.

Wang, Y., Xie, X., Fardouly, J., Vartanian, L. R., & Lei, L. (2021). The longitudinal and reciprocal relationships between selfie-related behaviors and self-objectification and appearance concerns among adolescents. *New Media & Society, 23*(1), 56–77.

Fardouly, J., & Rapee, R. M. (2019). The impact of no-makeup selfies on young women's body image. *Body image, 28*, 128–134.

Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M., & Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body Image, 29*, 90–99.

Yellowlees, R., Dingemans, A. E., Veldhuis, J., & de Vaate, A. B. (2019). Face yourself (ie): Investigating selfie-behavior in females with severe eating disorder symptoms. *Computers in Human Behavior, 101*, 77–83.

顾潇, 王玉慧, 雷雳. (2021). 社交媒体中自拍相关行为对身体映像的影响. *心理科学进展, 29*(8), 1497–1507.

Wang, Y., Chu, X., Nie, J., Gu, X., & Lei, L. (2021). Selfie-editing, facial dissatisfaction, and cosmetic surgery consideration among Chinese adolescents: A longitudinal study. *Current psychology, 1*–11.

---

Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86–92.

Vendemia, M. A., & DeAndrea, D. C. (2021). The effects of engaging in digital photo modifications and receiving favorable comments on women's selfies shared on social media. *Body Image*, 37, 74–83.

**意见 3:** 作者在修改稿中提供了“社交网站使用影响青少年身体不满意的整合模型”，三类调节因素对直接路径和间接路径的前半段有调节效应，那么，对于间接路径的后半段是否也可能具有一定的调节作用。对于这一疑惑，希望作者给出解答，并在模型图中有所体现。

**回应:** 感谢专家的宝贵意见。我们完全认同您的观点，即三类调节因素对整合模型中间接路径的后半段也具有调节作用。正文中的许多论述也恰好支持了这一观点。例如：①“完美主义者倾向于无意识地向上比较，即与外表优势群体相比较，这增加了瘦理想内化的程度，更容易产生消极外表体验(Yang & Stoeber, 2012)”; ②“低自我概念清晰性的女性更易受主流审美标准的影响，这导致了外貌比较及理想身材的内化程度加深，从而增加了身体不满意的风险(Vartanian & Dey, 2013)”; ③“个体的社交媒体外貌意识水平越高，其自我客体化、身体不满意和进食问题水平也越高(Choukas-Bradley et al., 2020)”等等。基于这一观点，我们对模型图进行了相应的修改。请您查阅正文部分。

**意见 4:** 论文格式问题，文章正文的对齐方式有的使用两端对齐，有的使用左对齐，请作者修改。此外，上次提到的随意空格、中英文标点混用、标点符号使用不当等问题仍然存在。例如，第 4 部分最后一段最后一句话，5.2 部分第 3 句话等。请作者就全文进行修改。

**回应:** 感谢专家的认真与耐心。我们修改了您所指出的问题，并将修改后的文章打印出来仔细阅读，以尽可能减少上述低级错误。

**意见 5:** 目前版本仅正文部分超过了 1.3 万字（不含参考文献），请作者确认是否超出期刊的字数要求，若超出，请做进一步凝练。

**回应:** 感谢专家的提醒，作者认真通读了全文，在保留文章原有架构的前提下，逐段检查并剔除那些相对“啰嗦”的表述，力求使文稿更为简洁明了。例如：①“Rodgers 和 Laveway(2022)提出的批判性身体意识发展理论深入探讨了社交网站使用动机对个体身体满意度的影响，根据该理论……”改为“Rodgers 和 Laveway(2022)提出的批判性身体意识发展理论认为……”; ②“如有研究者通过实验操纵，让被试观看两组女性运动员的照片……”改为“如有研究者让被试观看两组女性运动员的照片……”; ③“自我同情能够鼓励个体接受自身的不完美，并有效

---

减少与负面身体意象相关的行为，例如，身体监控和外貌比较”**改为**“自我同情能够鼓励个体接受自身的不完美，并有效减少身体监控和外貌比较”；④“那么未来中国女性是否也会受到西方文化中女性审美偏好的影响.....”**改为**“那么未来中国女性是否也会受到西方审美偏好的影响.....”等。

此外，我们使用了文档“修订”模式，反复对比、斟酌文字表达，尽可能让语言通俗易懂和“接地气”一些。例如，①“代表瘦理想形象的模特”**改为**“纤瘦模特”；②“较重体型的模特”**改为**“大码模特”；③“判断其吸引力如何”**改为**“判断其是否好看”等。

期待上述调整能更好地契合期刊的发表要求。

.....

#### 审稿人 2 意见：

文章基本回应了审稿人意见，但是在最后的展望部分，提及的 5.2 社交网站使用与身体不满意领域的研究群体、方法和内容需拓宽与深化该部分中，未有提及方法上的展望和建议，但是这一部分其实对于未来研究又非常重要，建议参考相关领域，提出对该领域具有启发性和创新性的研究方法上的建议。

回应：感谢审稿专家细致地建议。我们完全同意您的观点，在上一版中，我们在方法论的前瞻性和建议方面阐述不足，仅仅宽泛地概述了未来研究的方向，这不利于启发后续研究者。为此，结合您的意见，我们**重构了这一段落。您可查阅下方内容，或参见正文中第 12 页 322-332 行。**

其次，增加纵向研究，细化研究方法。当前研究主要以横断和实验研究为主，这类研究设计在揭示社交网站使用的长期效应方面仍显不足。随着时间推移，社交网站使用与身体不满意的关系可能呈现出一种动态的循环式变化。例如，青少年接触越多注重外貌的社交网站内容，越可能不满于自己的身体；越不满于身体，对社交网站的依赖性就越强。未来可采用生态瞬时评估(EMA)的方法，通过在多个时间节点的连续性测评，能够在接近现实生活的自然情境下，更为精确且真实地反映出媒体信息对青少年身体意象的长效作用机制。此外，社交网站上除了有注重外貌的内容，还有许多强调身体积极性的内容以及与外貌无关的内容(Rodgers et al., 2023)。当用户同时接触这些相互矛盾的信息时，其心理感受和行为意向是如何的？目前尚未可知。未来可采用网络分析或大数据研究范式，收集青少年在社交网站平台上的真实数据，如社会关系网络数据和内容偏好数据，这将有助于揭示不同互动模式与身体不满意之间的复杂关联。

---

---

编委 1 意见：同意两位审稿人意见，建议发表。

编委 2 意见：作者已经对文章进行了全面细致的修改，文章已经修改得比较完善了。建议刊发。

主编意见：有新内容，同意发表。