

身体与认同:女性青少年瘦身现象研究

周小李

(武汉工程大学高教研究所)

[摘要]女性青少年瘦身是一种客观存在的社会现象,该现象的成因与认同问题具有相关性。青少年期是认同形成的关键时期,因此,女性青少年瘦身的实质即通过塑造身体以获得个体或社会的认同。对于女孩自身以及社会而言,这种获得认同的方式均存在诸多风险,理当予以重视和消解。

[关键词]瘦身;身体;认同;女性;青少年

[中图分类号]G112 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1006-1789(2013)01-0058-06

瘦身即减轻体重。谈及瘦身,通常还会涉及节食、厌食等概念,节食和厌食是人们惯常采纳的瘦身方式或手段。瘦身在前现代社会即若隐若现,如中世纪晚期欧洲女性的束腹;但作为一种得到高度认可与大范围普及的生活方式,其出现于人类步入现代社会之后。瘦身的主体涵盖男女老少,但以女性尤其是青少年女性为主。国外有研究发现,因瘦身而患厌食症的男女发病比例约为1:7至20,具有明显性别差异;女性平均起病年龄是17岁,起病高峰年龄是14至18岁,超过40岁首次起病的女性极少见。^[1]瘦身之风的发源地当为20世纪上半叶的欧美。伴随西方文化及其价值观在世界各地的渗透,研究发现,绝大多数文化、种族都采用西方瘦身理想作为女性美的标准。^[2]展示这种瘦身理想的女性模特或公众人物,其体重实际上等同于极端瘦,通常比厌食诊断所依据的体重标准还要低15%至20%或更多。国外一些专家(如Catina. A和Joja .O)曾经提出这一观点:由于社会主义国家强调平等主义,否认传统女性角色,不会把女性身体客体化,由此使得这些国家的女性不会过度关注身体外表和瘦身理想。^[3]对于我国而言,这一观点与新中国成立至改革开放期间的相关现实基本相符;但是对于生活在今日的女性尤其是青少年女性而言,该观点显然已经背离现实很远。

一、女性青少年瘦身现象的客观存在

笔者查阅2005年以来有关我国女性青少年瘦身问题的实证调查,发现,除了西部和东部地区,北方、中部地区、南方以及东北地区均已有关研究公布。

[收稿日期]2012-11-20

[基金项目] 本文系教育部人文社会科学研究项目“社会转型时期女大学生生存与发展困境研究”基金资助,项目编号:09YJC880079。

[作者简介]周小李,武汉工程大学高教研究所,副教授,主要研究方向为女性教育及女性学。

一项针对北京市四所高校499名女生体像认识以及身体自尊的调查发现,女生对理想体形的设定存在着比较一致的标准,即所期望的理想体形普遍比所认为的当前体形要更瘦,这一认识即便在体形偏瘦和体形正常的女生中依旧存在;被调查女生的身体自尊与其体形存在相关,体形正常的女生身体自尊显著低于体形偏瘦与过瘦的女生。^[3]这一调查结论也就意味着,瘦身女生并未局限于肥胖者,体形正常甚至偏瘦的女生也可能选择瘦身。

另有两项调查的对象是武汉市女性青少年。其中一项针对武汉理工大学746名女生,调查发现,被调查女生中曾经瘦身或正在瘦身的占47%,其中正在瘦身的占18%。^[4]另一项调查随机抽取武汉市城区6所初中、6所高中、3所职高、1所大学共1883名男女学生,调查青少年节食行为,调查发现:没有节食行为的仅占2.3%;轻度和中度节食的各占71.2%和26.1%,重度节食的占0.4%;女性中度和重度节食的百分比高于男性,差别具有统计学意义;如果把中度节食和重度节食划分为节食者,那么在女生中,初中生、高中生、大学生的节食比例依次为28.0%、25.2%、36.8%。^[5]尽管两项调查发现的女大学生瘦身比例存在一定的差距,但综合两项调查结论能够证明,武汉市女性青少年瘦身人数占其总人数比例在30%左右。

一项对广州市高校914名女生的调查发现,这些女生中41.1%的人从未节食,32.3%的人曾经尝试节食,21.2%的人有时节食,5.4%的人经常节食;调查还发现,节食状况并不与体形指数相吻合,一些体重正常甚至较瘦或过瘦的女生亦有节食行为。^[6]这一调查结论与来自武汉的调查基本吻合,而且也在一定程度上验证了有关北京女大学生的调查结论。

一项对东北三所高校416名女生的调查发现,女生群体体形正常,但对自我体像存在认识偏差与期望偏差,并存在一定程度的体像烦恼或体像障碍;而且,女生群体存在明显瘦身倾向,但由于对科学瘦身的认识比较狭隘,对运动瘦身知识和方法的掌握欠缺,其瘦身方式依次是节食或调整饮食结构、运动减肥、药物减肥。^[7]

除了这些调研报告,有关女性青少年瘦身现象的报道也不少。基于这些报道可发现,瘦身现象在女性青少年群体中不仅较为普遍地存在^[8],而且还显示出越来越极端化的倾向,譬如某些女孩因瘦身而致病甚至致死^[9]。

关于女性青少年瘦身问题,到目前为止尚未出现全国性的大规模调查,而且来自不同地区调查的结论并不完全吻合,尤其是关于女性青少年瘦身人数的比例尚待进一步考证。尽管如此,现有的调查与报道已可证明,在当今我国,女性青少年瘦身并非个别现象,而是具有一定普遍性的群体现象或社会现象。

二、关于瘦身原因的相关研究回顾

尽管我国历史上曾经出现过以瘦为女性美标准的现象,但是距今较近的民国时期和新中国成立后的二三十年间,瘦并未成为女性的理想体形。民国时期大众欣赏的女性是丰满圆润甚至微胖的,新中国成立后则是健康匀称、胖瘦适中。而对于今日相当多的女性而言,却是“没有最瘦,只有更瘦”。关于当今女性青少年瘦身的原因,研究者的观点主要包括如下两点:

(一)社会因素是导致女性青少年瘦身的主要因素

研究者所论及的社会因素,主要包括两点,一是同伴作用,二是媒体影响。^[10]当同伴有节食行为或者同伴之间在体形上出现比较时,女性青少年更有可能选择瘦身;因为女孩群体中存在这一现象,即将分享节食、追求瘦身和关心整体身体意象作为友谊的一部分。同伴作用也与男孩有关,青少年时期男孩开始热衷于关注、评价女孩的身体尤其是体形,而且嘲笑胖女孩往往成为他们彰显对女孩“控制力”的一种方式。遭到男孩嘲笑的女孩也就更有可能选择瘦身。所以,研究者认为,女孩瘦身其实是为了获取社会的认同。^[11]

媒体影响主要通过杂志和电视发挥作用。随着瘦美人形象的全球化,以瘦为主要身体特征的女性模特大量进入公众视野,成为女性尤其是年轻女性的理想形象。同时,杂志和电视等媒体通过各种话语方式,向大众传递这样的信息:美貌且瘦将带来幸福、成功和声望。调查发现,大多数女大学生都相信,瘦与身体吸引力、社会成功和被接受有关。^[12]尽管科学调查表明,当前瘦的标准和体格是一般女性不通过大量的节食和健美根本不可能达到的,但是许多女孩还是选择相信媒体的这一观点:女性只有获得这种标准美才能获得幸

福。这样的现实以及信念必然导致对自己的身体不满等,高估自己的体重,造成精神压抑和饮食障碍。

(二)女性青少年自身心理因素也是比较关键的原因

有研究发现,女性青少年之所以瘦身,排在第一位的原因是对自己的身材不满意,其次是增加自信。^[4]另有研究发现,女性青少年身体自尊感与其瘦身行为之间存在一定相关,身体自尊感越低,瘦身倾向越强烈。^[5]在那些对自己身材不满意或者身体自尊感低的女孩中,相当一部分人的体形其实在正常甚至偏瘦的范围之内。也就是说,大部分瘦身女孩对自己身体形象的认知与其现实身体意象是不吻合的,前者往往被夸大。这种对自我身体意象的误解,能够比较直接地降低女孩的身体自尊感,并促使其加入瘦身者行列。

显而易见,在女性青少年群体中,身体的瘦与其心理的自信、自尊之间,存在着一定的因果关联。女孩对其外表的身体自尊成为了其全部价值感的重要来源;在当今社会,女性纤瘦的身躯不但代表着更受男性青睐,同时还等同于有自制力、效率、上进心以及事业心。

上述有关女性青少年瘦身的归因分析,总体而言是客观而全面的;不过,尚有一个比较关键的问题未得到深入的思考,这就是:何以女性瘦身行为出现于其青少年生命周期中且在此期间比较普遍地存在?前文已提及,为瘦身而患厌食症的女性平均年龄是17岁;因此,分析女性青少年瘦身行为的原因,不能忽略该行为的高发时期——青少年期。

提及青少年期,无论是心理学还是社会学研究,均将“认同”作为主要议题或重要视角。事实上,回顾有关女性青少年瘦身现象的归因研究,不难发现,认同问题已在其中若隐若现。

三、瘦身:基于认同需要而对身体予以塑造

心理学和社会学领域所研究的认同,其英文词源为identity,也译作同一性或身份认同。所谓认同,其核心意蕴就是对“我是谁”、“我属于哪里”、“我走向何方”等具有本体论色彩问题的回答。^[6]认同虽然不单是青少年期独有的一种心理或行为现象,但是,大量研究发现,青少年期是认同形成的重要阶段。

(一)青少年期:认同形成的重要阶段

全面研究过青少年危机的美国学者麦克沃特认为,青少年期是认同感形成的重要阶段。^[7]而对现代社会的自我认同进行过深入探讨的吉登斯也指出,成年早期是认同形成过程中的危机阶段。^[8]诸如此类对青少年与认同关系的认识,其理论基础基本上源于美国心理学家埃里克森对青少年与危机的研究发现。

埃里克森认为,发展贯穿于整个人生,而不是在成年早期就结束了;个体的发展包含八个阶段,每个阶段都存在一个紧要的亟待解决的心理问题,埃里克森称这些问题为危机。“危机在此地有着发展的意义,它并不意味着灾难临头,它指的不过是一个转折点,一个不断增加易损性和不断增强潜能的决定性时期。”^[9]在青少年期,个体面临的危机是同一性对同一性混乱。这一危机具体是指:随着身体生长的变化、生殖机体的日益成熟以及社会知觉的多样性,进入青少年期的个体出现了这样一种发展需要,即“必须在漫长的儿童期已变成的什么人与预期未来将成为什么人之间,必须在他设想自己要成为什么人与他认为别人把自己看成并希望自己成为什么人之间,感到有一种不断前进的连续性”^[10]。如果这一危机得到了有效解决,那么个体就会形成同一性,顺利度过人生的第五个阶段;反之,则会导致同一性混乱,发展受阻、停滞或产生各种心理或行为异常。

在埃里克森看来,青少年期的同一性危机集中体现在:对同龄伙伴和家庭以外的领袖形象的认同。这里所说的领袖形象,可以宽泛地理解为具有榜样或模范性质的人物,这些人物可能是青少年的同伴,也可能是年长者或在某方面具有领导性或感召力的人,如时尚人物、电影明星等。青少年将自我与这些领袖形象进行对比,并以这些领袖形象为标准,通过各种方式对自我予以反复限定,以获得他人、集体或社会的承认。

青少年在解决其同一性危机时,往往出现较为特别的心理或行为倾向,如:对领袖形象的认同往往较为过分,“可以达到显然完全失去个性的程度”^[11];在作出有关自己性别、种族、职业及类型等方面的选择时,时常采取对照而非综合的方式作出非此即彼的决定。青少年在解决其同一性危机过程中,如果其所在的民族、阶级、文化或者团体能够提供具有集体同一性的、坚实的支持,那么,他们就能顺利结束青少年期,为进一步的发展和成熟奠定基础。

(二)身体何以成为女性青少年获得认同的重要媒介

认同就其实质而言,是为了寻求一种生存或存在的归属感,“在人类生存的社会丛林中,没有同一感也就没有生存感”^[1]。这种生存感通过获得相似性和差异性而产生。相似性包括一个人前后的同一特性,但主要指成员之间的相似性;差异性则包括这个人与“他人”或这组人与“他们”之间的差异性。^[10]个体在获取这些相似性与差异性的过程中,其展开的途径、方式亦即媒介是多种多样的,包括生活风格、行为方式、行为规范、价值观念以及服饰、外貌等。凭借这些媒介,个体实现与他人的相似性,同时表明与他者的差异性。对于青少年而言,其寻求认同的媒介也是多元的,包括运动或音乐方面的不同爱好、服饰风格或品牌的各种选择、“好学生”或“好孩子”标准下程度不一的努力,等等。

女性青少年瘦身这一现象的实质,在于身体成为了女孩寻求认同的重要媒介,而且其重要性要显著超过男孩。何以如此?

首先,身体历来就是实现和维持认同的行动系统和实践模式。正如吉登斯所认为的:“身体不仅仅是我们‘拥有’的物理实体,它也是一个行动系统,一种实践模式,并且,在日常生活的互动中,身体的实际嵌入,是维持连贯的自我认同感的基本途径。”^[12]在不同的文化环境和时代,不同类型的身体外观、行为举止以及服饰和装饰,往往具有获得他人和社会认同的重要性,典型的例子如三寸金莲和清朝男子的发辫。直到今天,身体外观,尤其是穿着,依旧是个体获得诸如社会性别、阶层地位以及职业身份等认同的工具之一。

其次,对于女性而言,身体外在的吸引力一直受到高度的奖赏,这一点在当今社会尤其明显。尽管男女两性身体外观被关注程度的差距正在逐渐缩小,但无论如何缩小,女性身体美感的重要性似乎有增无减。尤其是在当今消费社会,身材苗条、皮肤白皙、面容姣好等外貌特征,几乎成为所有女性必须具备的生理条件;大众媒体不断强化这样一种可能并非普遍存在的事实,那就是具备这些条件的女性,往往能够轻松获得爱情、财富以及权力。

再次,青少年期的认同主要指向爱情和工作两项任务,对于女孩,当今社会将该任务与其身体外观紧密地联系在一起。“对所有青少年来说,为职业、婚姻或未来的家庭生活做好准备,是这个阶段的一个发展任务。”^[11]青少年期女孩一般都会经历这两段重要的生命历程,即恋爱和求职。恋爱的实质即获得异性的认同,“在很大程度上,青年恋爱不过是企图明确自己的同一性,把一个人分散的自我意象投射到另一个人身上,再看得到什么反应,尔后逐步地予以澄清”^[13]。而求职,毋庸置疑,是检验个体知识、技能及品行能否得到社会认同的主要途径。在现今,无论是恋爱还是求职,女性青少年比男性都承载着更多的来自他人和社会的对其身体的考量。正因为此,媒体频频报道的女孩瘦身致病或致死事件,其根由要么是为了满足异性对女孩身材苗条的要求^[14],要么是为了在求职面试中获得招聘者的认可^[15]。

最重要的一点在于,由于社会公领域各种发展机会对女孩的排斥,女孩被迫只能通过掌控自身(瘦身)以获取认同。

吉登斯洞察到,现代社会女性通过对身体的制造以获得认同,实际上反映出一个令女性发展维艰的风险社会的存在——“成为女人,是一项充满风险的事业”。^[12]这种风险主要体现在,尽管女性名义上拥有与男性同等的发展权利,但是,由于男性主义的根深蒂固,这些权利并未给女性带来与男性同等的机会;尤其是在社会公共领域,许多发展路径实际上一一直在拒斥女性。当年轻女孩在其社会化过程中得不到更多选择机会和更开阔的发展领域,她们便会产生一种无力感;然而,社会文化并未放弃对男女平等的强调,由此,即便感觉无力的女孩也会试图去赢得一些可能性和机会。这样的内心冲突,最终促使年轻女孩发现,她们虽无力改变环境,但环境暗示她们,有一样东西她们可以掌控,那就是她们自身,尤其是她们自己的身体。正如发出“要么瘦、要么死”这一号召的台湾著名节目主持人小S所言:“这是个残酷的社会,你别以为有真本事怎么着,外表更重要”;“女生一定要记住:胖子没前(钱)途!你再有本事心地再好,也只是个好胖子”;“一个女人如果连自己的体重都控制不了,何以掌控自己的人生!”诸如此类的观念,不仅在成年女性中广为流传,而且业已成为不少女性青少年信奉的人生观。

于是,在蕴含欣赏苗条女性这一内核的社会文化的牵引下,女孩选择通过严格控制体重(瘦身)这一方式,以获得男性中心社会的认同。为了让这种认同具备足够的确定性,女性对于自己身体即便轻微的走样,

也会产生威胁感和恐惧感,这也是大量体形正常女孩也热衷瘦身的根本原因。

四、通过瘦身获得认同的风险

女性青少年瘦身的目的是为了获得认同,包括自我认同、他人认同以及群体或社会认同。在一个高度认可女性身材之瘦的社会里,瘦身行为在一定程度上的确有助于女孩满足其青少年期的认同需要。然而,对于年轻女孩而言,通过瘦身以获得认同这一行为,却潜在着相当的风险。这种风险不仅存在于女孩自身,也存在于社会。

对于女孩自身而言,这种风险主要体现为如下三点:

其一,身体伤害甚至生命丧失。由于女孩所遵奉的瘦身领袖大多是极端瘦的模特或娱乐明星,因此她们不惜采取极不科学的方式以达到瘦身的目的,如过度节食和乱服减肥药,以至于生理机能紊乱、脏器受损,甚至付出生命的代价。

其二,精神残疾、心灵贫瘠。女孩视身体为获得认同的重要媒介,极有可能导致其将大量精力和时间投入到过度关注和塑造身体的每一个细节,并将外表而不是成就当作自己价值的展示。这样的心理和行为,势必致使年轻女孩忽视理性、智慧、能力及品德等方面的追求,而难以成为全面发展的人。

其三,不仅被不正常的美的标准奴役,且思想自由亦遭受束缚。女孩瘦身的最终指向,是以男性为主体的男权社会,因此其瘦身行为从根本上讲,是对男性以及男权的屈从。这种屈从必然带来奴役与束缚。正如女权主义者所言,“我们被可笑的但我们习以为常的美的标准所奴役”,“不顾一切的、无休止地追求外表的完美——也可以叫做女性的虚荣——是对女性思想自由的最终束缚”。^[6]

对于社会而言,女性对瘦身的趋之若鹜,虽短时期内会为某些产业带来可观利润,也能够有助于维持男性对女性的控制,但是,长远地看,则会给民族和国家埋下隐患。因为年轻女性不仅是美的化身,而且还是孕育民族下一代的母亲,是建设国家的人力和人才资源。如果她们的价值仅仅停留在“被看”的浅表层面,那么,受到损伤的不仅仅是她们自己,还有整个社会。

为了降低直至消解上述风险,如下数种策略具有一定的可行性:一是重视美育。由于青少年绝大多数时光是在学校度过,而且也由于学校教育的权威性和主导性,所以,重视学校美育能够帮助男女青少年正确地认识身体之美,养成健康、多元而灵活的身体美学观,并帮助他/她们批判性地认识大众媒体传播的女性美或男性美。二是切实开展生命教育。身体是生命得以存在的根基和载体,因此,生命教育的切实开展当以关注和关怀身体为起点。无论是家庭还是学校,都有责任让年轻一代充分意识到生命高于一切的价值,有责任培养其保护、尊重身体的基本意识和技能。三是女权意识的培养。男女平等理念不应停留于决策与制度,还应融入日常生活世界;既然倡导男女平等,那么在一个男权文化根基深厚的社会,就当侧重培养女性的女权意识,让女性意识到自己是独立、自由、拥有无限潜力的自我。女权意识的培养,需要社会、家庭尤其是学校的积极参与。四是建设先进的社会性别文化。对女性身体的过度关注与控制,是封建、落后社会性别文化的主要特征,因此,建设先进的社会性别文化,是减少女性瘦身行为以及消除该行为潜在风险的关键性策略。只有当整个社会视女性为人而不是物时,女性才能自由地成长和发展,处于青少年期的女孩才会凭借其生机勃勃的思想而非病态瘦的身体去实现自我的认同。

参考文献:

- [1] 宁式颖.大学生神经性厌食症的病理心理分析及其调治[J].齐齐哈尔医学院学报,2006(12).
- [2] 唐锐、陈红、鲁小芳.女性瘦身理想的心理学阐释[J].中国临床康复,2006(4).
- [3] 雷霆等.北京女大学生瘦身倾向的影响因素[J].中国心理卫生杂志,2005(3).
- [4] 孙金蓉、苏红鹏.女大学生瘦身行为与认知现状的调查[J].体育学刊,2005(5).
- [5] 柳春红等.武汉市青少年节食现状及其相关因素分析[J].中国学校卫生,2005(11).
- [6] 石文娟等.广州女大学生节食状况及相关因素分析[J].中国学校卫生,2007(10).
- [7] 刘晓海.女大学生自我体像问题与瘦身行为现状调查[J].辽宁师范大学学报(自然科学版),2009(1).
- [8] 八成体重正常女大学生忙减肥[EB/OL].<http://www2.gxtc.edu.cn/xsbao/Print.asp?ArticleID=4159>.

- [9] 女大学生吃减肥果中毒导致肾衰竭[EB/OL].<http://www.38lady.com/hot/200907/81396.html>.
- [10] 班建武.符号消费与青少年身份认同[M].北京:教育科学出版社,2010:4、27.
- [11] 麦克沃特等.危机中的青少年[M].寇彧等译.北京:人民邮电出版社,2009:153.
- [12] 安东尼·吉登斯.现代性与自我认同:现代晚期的自我与社会[M].赵旭东、方文译.北京:生活·读书·新知三联书店,1998:120、111、122.
- [13] 埃里克森(Erikson.E.H).同一性:青少年与危机[M].孙名之译.杭州:浙江教育出版社,1998:84、73、117、115、118.
- [14] 河南女大学生左旋肉碱减肥致死 男友愧疚轻生[N].北京日报,2011-9-21.
- [15] 面临就业压力 女大学生想尽减肥怪招[EB/OL].<http://www.dfhn.com/news/2011212/n4675152594.html>.
- [16] 苏珊·布朗米勒.女性特质[M].徐飏等译.南京:江苏人民出版社,2006:3、35.

Body and Identity: On the Phenomenon of Losing Weight among Female Adolescents

Zhou Xiaoli

(The Higher Education Office, Wuhan Institute of Technology)

Abstract: Losing weights among female adolescents is an objective social phenomenon, and the cause of it is related to identity of the youth. Adolescence is a critical period of identity formation. Therefore, the essence of losing weight is to acquire self identity or social identity by shaping body. To the girls themselves and our society, this way of acquiring identity has a number of risks, which should be paid sufficient attention and dispelled.

Key words: Losing Weight; Body; Identity; Female; Adolescents

责任编辑 曾燕波