

身材变心理问题瘦身焦虑症侵袭夏季职场 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/275/2021\\_2022\\_\\_E8\\_BA\\_AB\\_](https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E8_BA_AB_)

[E6\\_9D\\_90\\_E5\\_8F\\_98\\_E5\\_c67\\_275642.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E8_BA_AB_E6_9D_90_E5_8F_98_E5_c67_275642.htm) 随着夏天的到来，越来越多的女性开始关注起身材问题，减肥瘦身又成为办公室的热门话题，而时下，记者在采访中发现，不少女性却因瘦身问题，产生了不同程度的心理压力，甚至出现焦虑状况。

身高169厘米，体重45.5公斤，某贸易公司行政部经理吕源芳对自己的体重可谓苛刻，每天除了早晚两次运动，便只靠水果度日，由于应酬机会多，吕源芳只要晚上吃了东西，即使不睡觉，也要通过跑步等方式，将“热量”消耗掉。即便如此，减了2公斤之后，她反倒更加焦虑：“两年前，我只

有42.5公斤，现在再也回不到那个苗条时期了。”个体焦虑往往引发群体焦虑。在汉口某信贷担保公司，每日交换瘦身经验，成了女职员们工休时的必修课。该公司职员萧灵告诉记者，原本认为大家互相支持监督，会取得不错效果，可有时却适得其反，跟人家相比，总觉得自己不够有毅力，运动不够，节食不到位，挫败感很强，因此总有人闷闷不乐，情绪烦躁，有时影响到工作。汉口一家瘦身机构技术督导邢丽告诉记者，对于受过高等教育的女白领来说，瘦身的科学道理几乎人人知道，可很难持之以恒，这是形成“瘦身焦虑症”的主要原因之一。目的性太强，结果适得其反，将科学饮食和运动形成生活习惯，这是保持健康和美丽的永恒原理。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)