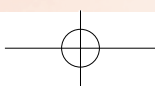


4 我真的很特別

身體意象





我真的很特別
—身體意象

我真的很特別—身體意象

指導：國立臺灣師範大學 劉潔心教授

撰稿：桃園縣立南崁高中 羅珮勻老師

壹 目標宗旨

電視綜藝節目、戲劇節目中的主持人或主角永遠是「標準的」俊男美女，偶而穿插幾個雖不是俊男但卻很有才華的型男；若是不符合「標準美」的，當然就是「丑/醜角」或是壞人或是小角色；看看電視廣告與購物台強力放送的商品，瘦身減肥、美白、豐胸、除痘、增高、壯陽不斷推陳出新；談話節目、時尚雜誌、網路討論分享區裡，減肥瘦身美體的話題永遠是熱潮，一旦出現網友或專家大力推薦的或親身試用過的神奇商品，瘋狂的粉絲們一定熱烈團購到缺貨；每當有重大的頒獎盛會像是奧斯卡、金馬獎，記者們一定會「盡責」的告訴大家哪個女明星身材魔鬼或走樣、前胸有多露、雙峰有多雄偉、乳溝有多深、後背有多低，甚至是誰穿梆走光或激凸；自1993年起台灣大量崛起的瘦身美容業者，不斷的告訴大家Trust me, you can make it！曲線窈窕非夢事、最佳女主角，換你做做看、換個好身材比換個好情人容易多了、讓下半身全部窈窕、做個讓男人無法一手掌握的女人、讓你可以穿進想穿的衣服；近年來整型醫學更是大張旗鼓的告訴大家，交給醫生你可以更放心、上帝不能給你的讓整型醫學幫你達成願望、鼓勵上班族利用年假「打理門面」使自己開運、鼓勵父母「贈送」子女去整形，好讓子女的未來更順遂。

在這樣的社會文化氛圍下，我們不斷的被灌輸「你是不合格的、是不合標準的，你必須要改變，趕快尋求專家或是專業的產品幫你改變吧！然後你便可以擁有優勢的外在，人生將可以更順遂美好」，而不符合「標準美」的黑、胖、醜、矮永遠是被嘲弄的對象。更糟糕的是，在「沒有醜女人，只有懶女人」的口號之下，身型的「不標準」與人格的優劣被連結上了，造成更強大的殺傷力，難怪連幼稚園的小孩都會說，胖子好醜好笨，我將來要像XXX（偶像明星）一樣帥/漂亮。對正在混亂的青春期中摸索自我的中學生來說，這樣的價值觀深深的影響他們看待自己身體的角度，甚至是自尊與自我概念的發展。

聽聽看學生如何談論自己的身體：瘦的女孩擔心自己胸部太扁、瘦的男孩嫌自己沒有肌肉、胖女孩討厭自己的象腿和大屁股、胖男孩因為自己突出的乳房而自卑、白的女孩覺得皮膚白反而導致手毛腳毛太明顯、白的男孩害怕被說成「娘娘腔」、高個子的嫌自己腿太細、矮小的一心期待長高、黑的痛恨人家說自己牙齒白或者



是「非洲人」、大家最羨慕的那個人卻大叫說，我的肚子有一圈肥油只是你們沒看到！每個人談到自己的身體都是滿腹牢騷，覺得自己缺點一堆，問他們為什麼如此重視外表，他們說出了心中最深層的焦慮——擔心被排擠、擔心被同儕言語歧視與羞辱、擔心沒有愛情、擔心被看不起，因為從他們眼中看出去的世界就像英國文學才子王爾德（Oscar Wilde，1854－1900）所說的——美麗擁有神聖的統治權，美麗的人，就能成為王子。

雖然「美」的標準會隨著時代與文化改變，但是人類對美的追求是永無止境，商業利益抓住這種心態，與大眾媒體結合變成一隻大黑手，形塑了社會大眾對「美」的看法，掌握了「美」的標準界定權，形成「主流價值」不斷的對大眾施壓。不可否認的，女性在這方面受到的壓力比男性更巨大，因為「主流價值」中女性的「美」是以異性戀的父權眼光來決定，這是不對的。近年來這隻黑手也伸進了男性的生活，為了搶攻男性的荷包，也開始不斷告訴、規範「型男」的各種標準。為了使學生有能力脫離這隻黑手的控制，我們必須先讓學生產生自覺，透過討論分享，覺察這隻黑手對自己造成的影響、試著建立屬於自己的「美」的標準、停止因為身材外貌的互相競爭與傷害、重新思考看待自己身體的方法、愛自己覺得很棒的部份、用好的方法去改善自己不喜歡的部份、尊重並且了解「美」是多元的、反對歧視身材體型的言語舉止。這正是本單元希望能引導師生去思辨的主題。



我真的很特別
—身體意象

貳 影片劇情概要

本集影片採用一個和本系列其他單元不太一樣的拍攝手法呈現，邀請真實生活中的國中學生上節目，分享他們自己親身的體驗與看法，以綜藝節目的型態來探討胖瘦、美醜、高矮的話題，讓觀賞者聽聽「同儕」的觀點。



參 建議討論題綱及討論方式

一、建議討論提綱

(一) 主題一：看穿媒體陰謀、批判現今的「美貌標準」、覺察其中的性別迷思

- 1、有哪些「改變身體」的商品廣告令你印象深刻？
- 2、媒體中所販售的改變身體的商品中，針對女性的有哪些？針對男性的有什麼？針對男性較多還是女性？
- 3、這些改變身體的商品中哪一類的商品最多？
- 4、為什麼廣告告訴大家女生要美白，而不是男生要美白？為什麼增高商品總是針對男生？為什麼化妝品廣告都是女生，男性則不需化妝？
- 5、美女正妹和型男帥哥的標準為何？
- 6、戲劇節目中帥哥美女扮演的腳色和不是帥哥美女所扮演的腳色類型有何不同？

- 7、綜藝節目主持人或歌手，有哪些是外型不是很出色卻很紅的？男生有誰？女生有誰？
（引導學生去注意，當紅的男主持人或歌手還可以找出幾個不是標準型男帥哥卻很有才華的；女性方面當紅的一定是外型姣好又有才華，外型姣好卻才華不足的還可以站在男主持人身邊當花瓶，而外型不夠姣好卻很有實力的就很稀少了。）
- 8、在我們的社會上，美女正妹或型男帥哥會擁有什麼好處？
- 9、哪些工作特別在乎應徵者的外貌、身材？
- 10、針對胖瘦、美醜、高矮、黑白，你會想到哪些人們常使用的辭彙？為什麼會有這些聯想或是說法？
- 11、談談你對以下廣告詞的看法，這些廣告詞傳遞出什麼訊息？
Trust me, you can make it!曲線窈窕非夢事、最佳女主角，換你做做看、換個好身材比換個好情人容易多了、讓下半身全部窈窕、做個讓男人無法一手掌握的女人、讓你可以穿進想穿的衣服、上帝不能給你的讓整型醫學幫你達成願望、我就是可以白回來、父母的態度決定孩子的高度、沒有醜女人只有懶女人。

(二) 主題二：關於我的身體

- 1、你滿意你身體的哪部份？你不滿意你的身體的哪部份？為什麼？
- 2、在你的家人眼中，他們怎麼描述你的身體（長相）？
- 3、在你的朋友眼中，他們怎麼描述你的身體（長相）？
- 4、你有沒有遇過一些挫折，是因為你的外表所造成的？
- 5、你在意別人對你外表的評價嗎？你有什麼感覺？你怎麼面對不好的評價？

(三) 主題三：我身邊的人

- 1、人們說美女正妹和型男帥哥在外表要符合哪些條件？你認同的有哪些？你不認同的有哪些？為什麼？
- 2、你提出的關於這些「美貌」的標準或印象是怎麼來的？
- 3、你覺得班上的同學中哪些人符合「美貌」的標準？為什麼？這些人認為自己符合「美



我真的很特別
—身體意象

貌」的標準嗎？

- 4、生活中可以見到的人，不管認不認識，符合「美貌」條件的人比較多還是比較少？
- 5、你的爸媽當年相戀的時候，是標準美女帥哥嗎？現在呢？
- 6、你的好朋友是標準美女帥哥嗎？你為什麼會和他成為好朋友？
- 7、那些常常針對別人的外貌或身材取綽號甚至是嘲笑的人，他們自己的外貌或是身材符合「標準」嗎？他們在別人眼中的形象為何？是怎樣的人？對於他們如此的行為你有什么看法？

(四) 主題四：為什麼想改變

- 1、對於自己身體不滿意的部份，你想要改變嗎？為什麼？
- 2、你的家人或朋友也認為你需要改變嗎？
- 3、改變你身體的不滿意部份後，你希望可以得到什麼？真的可以得到嗎？
- 4、標準美女或帥哥擁有什么好處？壞處呢？
- 5、有人說「有好的外貌和身材，找工作、交朋友都比較吃香」，你的看法是什麼？
- 6、有人說「有好的外貌和身材，談戀愛才會佔上風」，你的看法是什麼？
- 7、如果遇到一個標準美女或帥哥，可是你們兩人並沒有相同的興趣與話題，你會選擇這樣的伴侶嗎？
- 8、維持一段愛情和友情，除了外表還需要哪些部份？
- 9、在找工作方面，也許外貌在第一印象佔了很大的優勢，但是要想保住工作或更上一層樓還需要什么條件？

(五) 主題五：一定要改變嗎？

- 1、在外表方面，有個人特色和符合社會標準的「完美」，你比較希望自己是哪一種？為什麼？
- 2、有什么是你可以堅持自我主張，而不需考慮別人眼光的？也不必理會所謂的「標準」？
- 3、如果你無法改變自己身體不滿意的部份，怎麼辦？舉例來說，如果再

怎麼努力也無法增高、減肥，你怎麼看待這樣的結果？

- 4、你的性格或能力或是特色，有哪些是令你滿意，或是常受到稱讚的？
- 5、什麼叫做「獨一無二的我」？你的看法是什麼？
- 6、你的人生夢想是什麼？你將來想過怎樣的生活？從事哪一類的職業？要讓這些夢想實現，你需要什麼條件？該如何做？

(六) 主題六：如果要改變，可以怎麼做

- 1、如果你有足夠的金錢，你會想去試試看這些改變身體的商品或行為嗎？為什麼？
- 2、你對種種改變身體的商品廣告有什麼看法？你相信他們所宣稱的效果嗎？你覺得明星代言的可信度高嗎？
- 3、如果廣告裡的商品都能達到理想效果，怎麼還有那麼多人在為此煩惱？試過的人真得都能如願嗎？
- 4、當我要選擇改變身體的方法時，要如何思考？
- 5、那些在班上受歡迎且人緣佳的同學，是什麼原因使他們受歡迎？
- 6、除了外表，你覺得還有哪些因素也能夠讓自己變得更好呢？

二、討論方式

老師可以把本片當作引起動機，參考影片裡呈現的討論模式，藉由老師的引導，帶領學生依照建議討論題綱的題目和學生進行問答，盡量點選有不同外型特徵的學生發表看法，並提醒學生注意在這些話題中的性別迷思與差異。讓學生傾聽彼此的想法，了解到「美貌」的標準並非媒體所呈現的那般單一，去對比真實生活和媒體所呈現的相異與相同處。最後，著重在提出增加正向身體意象的行動策略。

如果想要在此話題做更深入的討論，可以把建議討論題綱的題目製作成學習單，並且建議學生閱讀天下雜誌出版的「別和外表過不去」一書，再進行討論與分享。



我真的很特別
—身體意象

肆 引導重點及疑問處理

一、主題一：看穿媒體陰謀、批判現今的「美貌標準」、覺察其中的性別迷思

(一) 為什麼要批判媒體？

電視節目、一般廣告、各類影片、購物頻道、報章雜誌、網路（在此把這些統稱為「媒體」）已經是許多現代人生活中不可或缺的，更是人們獲得各類訊息的重要來源，對青少年來說更是如此。然而透過媒體所呈現出來的訊息，並不是真實世界的全部，而是某些人的觀點，甚至是結合了商業利益，企圖影響閱聽人的觀點。

- 媒體經由有意識的「刪除」或「選擇」性呈現來強調某主題內容，用簡單和突顯的方法來表現人物，塑造出單一的視野與二元化（非美即醜、胖是醜瘦是美）的價值觀，以致於充斥許多刻板印象。
- 媒體就像是一個龐大的意識型態機器，不僅操縱人們該想些什麼，甚至告訴人們要怎樣想，什麼才是好的，什麼才是社會的主流價值。
- 廣告又是各種媒體形式中，最深入我們日常生活且難以躲避的，兒童與青少年可能透過對廣告的觀看習得主流社會所創造出來的價值觀、性別角色刻板印象、職業刻板印象以及兩性之間的對待關係。（Gunter, 1995）
- 為了達到商業目的，商業主透過媒體讓閱聽人產生焦慮，擔心自己脫離「主流文化」，認為自己「有需要」，所以最後選擇「去消費」。Jane Ogden（1992）認為節食產業是完美的產業，先創造出問題（對身體意象的不滿意），然後再提供解決方法：減肥塑身計畫。

青少年長期暴露在這樣的訊息環境中，他們看世界與看待自己身體的角度會被媒體形塑的標準牽著走，於是產生錯誤的認知、非理性的想法，採取不符合現實與錯誤的詮釋。然而我們不可能把媒體改趕出生活，所以培養批判的能力就很重要，各種研究以及許多老師的教學經驗也指出，有能力去檢視媒體，思考媒體與真實生活中的落差的青少年，比較能抗拒媒體所塑造出的「主流文化」，不會盲目的跟隨流行或是貶低自己。所以，藉由討論，引領學生覺察其中

的迷思與矛盾是重要的。

(二) 有哪些點值得注意？(不但有商業陰謀，還有性別壓迫)

- 廣告、戲劇、綜藝節目中所呈現的男性：在外貌上陽剛、有力、陽光、體能佳、有一點肌肉；窺視女人是男人的本性；可以隨意對女性的身體品頭論足；高度冷靜，自信滿滿與果斷理性，多半是專業人士；成就高者，在男女關係中具主控權；年長的男性因為成熟、老成反而更具有魅力。
- 廣告、戲劇、綜藝節目中所呈現的女性：注重外表，隨時補妝保養；衣著暴露，追求性感；胸要大、腿要細長、腰要細、皮膚要白、眼睛要水汪汪；楚楚可憐最惹男性憐愛；女性的天職是照顧者；女性之間存在永恆的美貌競爭；只要能贏得男性目光就是贏家；女性可以美貌與身體取得權力；女性成熟、年長不是被醜化，就是淪為配角。
- 媒體上出現的男女體型，女性大多異常消瘦，男性則是正常體位。
- 廣告與購物頻道所販售改變身體的商品中，針對女性的遠多於男性。減肥瘦身、豐胸、美白、美妝、保養、除皺是以女性為主，所以廣告代言人也是女性；生髮、長高、壯陽則是以男性為主，廣告代言人當然也是男性。這麼一來清楚界定了男女「需要」改變的部份。不過近年來，為了搶攻男性的荷包，媒體也開始製造男性對外表的「焦慮」，男性保養品的商機也逐年增長。
- 女性雜誌是一個推動女性美的組織集團，他們推動並維持對女人味的崇拜，他們不只是反映了女性在目前社會中的腳色，也是女性建構自我意象的資訊來源（Ferguson,1985）；針對青少年的雜誌廣告大多會運用修補的技術，呈現出完美無瑕的女性形象，是在創造一種「不真實的美麗崇拜」(a cult of unrealizable beauty)（Freedman, 1986）
- 女性雜誌（時尚雜誌）暗示讀者「只有懶女人，沒有醜女人」，鼓吹讀者取採用各式商品或行動讓自己更美更性感，讓自己可以抓住男人的心；男性雜誌則常常建議讀者多涉獵知識，培養興趣，追求休閒生活，讓自己的生命更美好或是更迷人。這不就是一直在告訴我們「郎才女貌」！
- 為什麼廣告不斷告訴大家女生要美白，而不是男生要美白？為什麼增高商品總是針對男



我真的很特別 — 身體意象

生？為什麼化妝品廣告都是女生，男性則不需化妝？是不是因為男生如果太白皙、太纖細，甚至是化妝，就成了很「娘」，很變態，而這麼不符合「男子氣概」的標準，正是「主流價值」亟欲改變的，如果不願意改變，就得承受被排擠被歧視的下場。

- 對廣告商來說，因為每個人都會老，所以不斷告訴大家「年輕就是美」、「抓住青春的尾巴」、「青春肉體好滋味」、「對抗時間」，既然大多數的人都相信年輕就是美，就永遠會有源源不絕的顧客來購買相關商品。
- 關於身體毛髮的部份：男性的頭毛要顧好，要及時使用防落髮與生髮產品，男性的胸毛、腳毛、腋毛可以是性感甚至是男人味的象徵，不必除掉；女性頭毛可能是年紀大一點的才需擔心落髮問題，但是女性的腋毛、手毛、腳毛，請努力除掉，不然就是不衛生、不文明、不禮貌、不美觀。「主流價值」連我們身上的毛髮誰可留誰不可留都規定了！這樣一來，「除毛」的商品才可以有市場。
- 同樣一家化妝品公司，在亞洲推出「防曬」產品，在歐洲卻是推出「仿曬」商品，因為在亞洲要曬黑，不必花錢只需站在太陽底下就好，但是在難曬黑的白種人市場，當然要鼓動古銅色肌膚是「美」的風潮，不然生意人賺什麼？就如同要變胖比較容易，所以「增胖」產品就沒商機了。
- 某幾支可以當作話題和學生討論的廣告：之前引起軒然大波的「殺很大」代言人「瑤瑤」，她那吸引「宅男」的「童顏巨乳」形象；「青木瓜四物飲」告訴青少女胸部大一點比較有特權；「每朝健康綠茶」裡面想減肥改變身材的是女性，在一旁的那位充滿權威感，而且有腹肌的教練是男性。

二、主題二：關於我的身體

（一）身體意象（Body Image）的定義

個體心中對於自己身體的描繪，換句話說，就是個體怎麼看待自己的身體外型（Schilder, 1950）

個體對於自己身體的知覺（perceptions）、想法（thoughts）以及感受（feelings）（Fisher, 1990）

身體意象，或說是身體的自我概念（physical self-concept），在嬰兒及 孩童時期逐

漸形成，青春期是最主要的變化期，身體意象意指個人對身體、外表所給予主觀性、綜合性之評價，包含個人對自己身體各方面特徵之瞭解與看法，亦包含了他人對個人身體外貌之看法，身體意象是自我概念發展過程中的重要元素之一（張春興，1989）

身體意象也會受社會互動經驗影響：它是有彈性的，且會受到新經驗或新訊息的影響而改變。媒體也是影響個體如何看待自己外型以及如何評價身體的一種管道，而影響層面則依個體對這些訊息的重視程度而定。簡言之，身體意象是社會建構的產物，欲探討此議題，需將其放入文化的情境中。（Grogan，2001）

（二）身體意象的七項特性

- 1.身體意象指的是對身體的知覺、想法及感覺：身體意象就是一個人如何看待自己的身體以及如何接受別人對他身體的看法。
- 2.身體意象的建構是多面向的：身體意象受年齡、性別、重要他人等多層面的影響。
- 3.身體意象的經驗與對自我的感覺是互相連結的：個人對身體的看法和對自我的感覺是相互連結的；一個人如果對自己的身體極不滿意，相對的也較容易對自己產生厭惡感。
- 4.身體意象是受社會影響的：身體意向受到社會風氣極大的影響，如現代人受到社會風氣的影響，強調性瘦為美，而在唐代則因楊貴妃的關係，強調豐腴才是美。
- 5.身體意象並非全然固定或靜止的：身體意象不是靜態的，它會因環境、年齡或重要事件的發生而有所改變，因為身體意象的發展，深受到我們如何與週遭世界互動的影響。
- 6.身體意象會影響訊息的處理：一個人若對自己的身體意象有較負面的評價，相對也會反映在其對訊息的處理上，如甲對自己的身體意象極不滿意，而用餐時別人可能只是客觀的說甲今天的胃口不錯，但甲可能就會將此話語視為別人針對自己吃太多、變太胖的暗示。
- 7.身體意象會影響行為：如身體意象會影響我們的穿衣選擇及風格。

（資料來源 <http://highrisk.ncue.edu.tw/overeat.htm>）

（三）影響身體意象的因素

1.性別

根據身體意象的相關研究結果顯示，女性會比男性更看中自己的身體外表並對其有較負向



我真的很特別 — 身體意象

的感覺，而身體意象對女性的重要性之所以甚過於男性，主要是受性別角色的刻板印象之影響。

2. 年齡

人們對於身體意象的滿意度會隨著年齡的增加而提昇並趨於穩定，青春期時由於生理的急劇變化，使得一般人大多會在青少年至20多歲的時候最在意自己的外表，而此時對身體意象的滿意度也較低，但隨著年齡的增加，生理的變化趨於緩和，對外表的關注也逐漸降低，對身體意象也趨於接受及穩定。

3. 成熟時機

青春期時，早熟的男孩對身體意象的滿意度普遍高於早熟的女孩，這是因為早熟的女孩受到同儕比較的負面影響，而早熟的男孩受到成人對其早熟外表肯定的增強。

4. 對體重的知覺

根據研究顯示，體重過重者較容易會有身體意象扭曲及飲食過度不節制的困擾發生，而肥胖者之所以較容易有身體意象扭曲的現象，跟同儕排擠、社會退縮及沒有擁有正常的社會接觸有極大的關係，由於較缺乏與他人的互動及接納，使他們對自己的身體意象沒有正常的知覺而會有較多負面的想法。

5. 社會文化與大眾傳播的影響

個人對身體特徵的滿意度深受社會文化的影響，身體就如同一個社會刺激，易引起他人對其抱持某種期望與評價，這種期望與評價即可反映出一個社會文化所認為的吸引力標準為何。而在社會文化中傳播媒體是最具影響力的媒介，各種平面電視媒體不斷的將苗條和成功美麗視為同義字，也將苗條和人緣好、具吸引力的特質連結在一起，強調唯瘦為美，使青少年和成人對自己身體產生不切實際的態度，女性普遍朝比標準體重更輕的體型發展，而男性對異性體型的偏好也有相似的改變。

6. 重要他人的反應

個人行為經由模仿認同他人並接受外界的增強而塑造改變，人們在社會化的過程中，父母、教師、同儕和其他重要他人，是影響個人價值、信念、思想、行為態度等的重要因素，而一樣也對個人身體意象造成影響。

7. 其他

- **家庭社經**：家庭社經地位越高的人，對自己體重、外表的敏感度也越高，也較容易對身體意象有不滿意的情形發生。
- **身體殘障**：如果個人的身體構造或形態明顯地異於一般人，並且伴隨著感覺、動作方面的不順心，此種體格上的差異可能會影響個人的自我概念，相對也會影響對自己身體意象的滿意度。
- **人格特質**：越具憂鬱人格特質的人，其對自己身體意象的看法越容易受外在回饋的影響，對自己身體意象的滿意度往往也較低。（資料來源 <http://highrisk.ncue.edu.tw/overeat.htm>）

三、主題三：我身邊的人

在我們真實生活中，能完全符合媒體呈現出的帥哥美女標準者，其實是不多的；青少年總覺得自己的身體不夠美，會去羨慕其他的人，但是那些被羨慕的人，也可能是對自己身體不甚滿意。藉由討論讓學生去聽聽別人是如何看待自己的身體，去了解自己的身體在別人眼中是什麼樣子，去思考其中的落差，減少不必要的羨慕與自卑。

青少年其實是很矛盾的，他們也知道內涵重於外表，可是又認為這個世界多半是以貌取人。問問學生：「你和你的好朋友之所以變成好朋友，這個友誼是怎麼發展起來的？他/她是帥哥美女嗎？」「你們欣賞或是喜歡的老師，是因為他/她是帥哥美女嗎？」「你暗戀的人或是你的戀人是大家公認的帥哥美女嗎？」答案很明顯。所以可以這麼點醒學生：既然大多數的人不是完全以貌取人，那你又何必過分擔心自己會被以貌取人？我們身邊的人並不是完全遵從「主流價值」的，也就是真實的世界並不完全是媒體所呈現的那般，眾多不是帥哥美女的人依然可以活得精采快樂。

通常小學四年級到國二的年齡層，最容易出現惡意嘲笑他人外表、針對他人外表取難聽綽號的行為，國三以後這類行為會漸漸減少，就算有「歧視」通常不會直接說出，而是呈現在當事者的價值觀裡。所以在這個階段有矮小、肥胖、痘痘臉、胸部太小或太大（包括男性的乳房太大）等特徵的學生特別容易受到言語的歧視攻擊。教師必須嚴正的糾正此類行為，也可以透



過討論讓深受歧視之苦的學生道出心聲，請大家思考該如何譴責此行為，藉由同儕的力量讓有此行為的學生知道要改進，不可再如此傷人。

四、主題四：為什麼想改變

從許多研究資料發現，人們想改變自己身體的原因不是因為BMI的數值，而是自己對身體主觀上的不滿意而想改變，更重要的是，期待能藉由改變而獲得「好處」，然而所謂的「不滿意」往往是深受「主流價值」所影響；所謂的「好處」也不見得可以因此得到，這在青少年尤其明顯。從訪談中發現，青少年希望經由改變可以得到的「好處」是：不會再被嘲笑、可以在愛情佔優勢、可以獲得友誼不被排擠。在這個主題裡要引導學生去思考，如果改變了外表，所期待的「好處」真的可以得到嗎？

關於不被嘲笑可以分成兩部分來談，一是真實存在的，針對外表的惡意嘲笑，發生在擁有某些容易被嘲笑的特徵（肥胖、矮小等）的學生，教師在處理這個問題時，一方面要嚴正的讓學生知道惡意的嘲笑是一種「歧視」，是很傷人的（已在上一個主題提及）。另一方面請學生思考，改變了真能遏止別人的嘴嗎？譬如減肥了，可能不會再因為胖被取笑，但對於那種喜歡嘲笑別人的「壞嘴巴」，他還是可以再找到其他可以嘲弄的點，所以需要改變的是「壞嘴巴」的人，再加上改變身體不是短時間可以看到效果，不如學習如何面對與調適，透過適當的反擊、溝通，反而可以讓自己比較好過。教師可以請學生分享，遇到這樣的情況可以怎樣處理。

另外一種「嘲笑」是並沒有發生，只是心裡一直認為會發生的。人們常會放大自己外貌的缺點，以為所有人都會注意到，其實不然。會遇到這種問題的學生常常是外表還蠻符合「主流價值」的，但是思辨能力不佳，容易被「主流價值」牽制。這類



的狀況，教師更需要透過討論刺激思考，點出迷思。以下提供一個例子當做說明。有個瘦瘦的國三女生，每天都很努力的憋氣縮小腹，她擔心自己一但放鬆，小腹突出會被人嘲笑，所以非常希望小腹能消失，這麼一來就不必這麼辛苦的整天憋著不能放鬆了。

- 老師：「你曾經因為小腹被嘲笑過嗎？」
該生：「沒有，因為我一直很注意的縮小腹。」
老師：「你難道沒有放鬆過？」
該生：「有幾次不小心放鬆過。」
老師：「結果有因此被笑嗎？」
該生：「沒有，因為衣服比較鬆，可能沒人發現吧。」
老師問她的好朋友與其他人「你們有看過她的小腹嗎？」
好友：「沒注意過，我的還比她大咧。」
老師：「你現在放鬆看看。其他人看得到她的小腹嗎？」
其他學生：「看不太出來啊。」
老師：「沒人笑你啊，那你到底在擔心什麼？」
該生：「不知道耶，就是女生不應該有小腹啊！」
老師：「為什麼女生不應該有小腹？小腹會影響你的生活嗎？」
該生：「……」

關於期待在愛情佔優勢：青春期憧憬愛情，但囿於青少年生命經驗短淺，看待世界的角度比較單一，加上受到媒體的影響，青少年會過分看重外貌在愛情中的成分。教師可以引導他們去思考，外貌或許可以在第一印象佔優勢，但是愛情的維持絕對不是只靠帥氣高挑美麗的外表，不然為什麼明星的婚姻常常是分分合合呢？這些例子其實在真實生活中隨處可見。

關於可以獲得友誼不被排擠：容易被排擠的學生類型中，除了因為外貌長相，更多的原因是個人特質與行為。班級中受同儕歡迎的人往往不見得是最漂亮帥氣的，是因為其他的原因。教師可以參考下表，引導學生思考，若是自己人緣不佳，想要改變，不是變「美」就可以贏得友情的。



我真的很特別
—身體意象

※ 青少年受他人喜愛與不受他人喜愛的人格特質

受他人喜愛	不受他人喜愛
<p>1.個人儀表</p> <p>長得好看</p> <p>女性化、面貌姣好（女性）</p> <p>男性化、體格良好（男性）</p> <p>整齊、乾淨、修飾整齊</p> <p>適當衣著</p>	<p>1.個人儀表</p> <p>俗氣、不具吸引力</p> <p>小孩子氣、太胖或太瘦（女性）</p> <p>膽小、瘦小、太胖（男性）</p> <p>邋遢、骯髒、懶散</p> <p>衣著過時、不合身、不適當、髒亂</p> <p>化外之人（男性）</p> <p>身體殘障</p>
<p>2.社會行為</p> <p>外向、友善、能與他人相處</p> <p>主動、有活力</p> <p>參與活動</p> <p>社會技巧：良好態度、能說善道、有禮貌、穩重、自然、機智、會跳舞、玩很多遊戲、運動</p> <p>有趣、運動佳</p> <p>行動與年齡相稱、成熟</p> <p>冷靜</p> <p>順從</p>	<p>2.社會行為</p> <p>害羞、膽怯、退縮、安靜</p> <p>無活力、無精打采、被動</p> <p>不參與、隱遁</p> <p>喧嘩、吵鬧、態度不佳、不尊重、自誇、愛現、不冷靜、傻笑、無禮、粗魯、聒噪、不知如何做事與遊玩</p> <p>無聊、運動差</p> <p>孩子氣、不成熟</p> <p>聲譽不佳</p>
<p>3.個人的品質</p> <p>仁慈、富同情心、了解</p> <p>合作、與人能相處、脾氣穩定</p> <p>不自私、慷慨、能助人、考慮別人</p> <p>活潑、樂觀、快樂、歡欣</p> <p>負責、可靠</p> <p>誠實、有信用、公平、正直</p> <p>有幽默感</p> <p>有理想</p> <p>自信、自我接納</p> <p>聰明、有智慧</p>	<p>3.個人的品質</p> <p>殘暴、敵意、不感興趣</p> <p>好辯、蠻橫、脾氣不佳、愛支配人、喜發牢騷</p> <p>不考慮別人、不可靠</p> <p>說謊、欺騙、不公平</p> <p>不能開玩笑、沒幽默感</p> <p>心地不好</p> <p>欺詐、虛榮</p>

資料來源：Rice, 1993

五、主題五：一定要改變嗎？

在這個主題裡主要是引導學生思考如何「自我悅納」，改變身體外貌不如改變想法，更容易讓自己健康快樂。多去發現自己的優點，用多元的角度去認識自己，拓展自己的能力，不要隨便看輕自己，尤其是因為外貌的「缺點」而看輕自己是很不值得的，因為外貌的美醜，真的不是人生中「唯一」值得看重的東西。面對自己身上無法改變的「缺點」，正因為不能改變，所以更要去接納，坦然的接受，才不會老是覺得別人在傷害自己，使自己陷溺在負面的情緒裡。一個能夠坦然面對自己優缺點的人，甚至懂得自我解嘲，反而讓別人覺得是個有幽默感，是個可親、有彈性的人，別人反而比較不會用羞辱性的言語去嘲笑他的外在缺點。

「自我悅納」是告訴自己「其實我還不錯」，不是盲目的幫自己灌迷湯，不去正視自己的缺點，然後從不自我反省。要學習去分辨「建設性」的批評與「羞辱性」的批評，「建設性」的批評是提醒自己，「我犯了嚴重的錯誤」，面對這樣的事實，當然會有痛苦的情緒，要化解這樣的情緒，就必須承認錯誤，承擔後果，努力彌補，然後原諒自己，這樣反而可以讓自己更接近自己希望成為的樣子；「羞辱性」的批評則是讓人覺得，「我是個嚴重的錯誤」，這大可不必理會，因為每個人都是「獨一無二」的，是父母給予的，更是演化的傑作，我的「存在」絕對不會是個錯誤，千萬別因為這些來自於偏見與無知所製造出的「羞辱」，使自己痛苦而空虛。

在此不妨與學生分享一首Virginia Satir的小詩：我是我自己

在這個世界上，沒有一個人完全的像我。

某些人有部份像我，但，沒有一個人完完全全的像我。

因此，從我身上出來的每一點、每一滴，都那麼真實的代表我自己。

因為，是「我」選擇的。

我擁有一切的我——

我的身體，和它所做的事情；

我的大腦，和它所想、所思的；

我的眼睛，和它所看到的、所想像的；

我的感覺，不管它有沒有流露出來——憤怒、喜悅、挫折、愛、失望、興奮；

我的嘴，和它所說的話，禮貌的，甜蜜或粗魯的，正確或不正確的；

我的聲音，大聲或小聲的；



我真的很特別 —身體意象

以及我所有的行動，不管是對別人的或是對自己的。
我擁有我的幻想、夢想、希望和畏懼。
我擁有關於我的一切勝利和成功，一切失敗和錯誤。
因為我擁有全部的我，我能夠和我自己更熟悉、更親密。
由於我有了這些，我能夠愛自己並且友善的對待自己的每一個部份。
於是，我就能夠做我最感興趣的工作。
我知道某些困惑我的部份，和一些我不了解的部份。
但，只要我友善的去愛我自己，我就能夠有勇氣、有希望的去尋求途徑來解決這些困惑，並發現更多的自己。
然而，任何時刻，我看、我聽、我說、我做、我想、或我感覺，那都是我。
這是多麼真實，表現了那時刻的我。
過些時候，我再回頭看我所看的、聽的、我做過的、我所想、所感覺的，有些可能變得不合適了。
我能夠丟掉一些不合適我的，保留合適的，並且再創造一些新的。
我能看、聽、感覺、思考、說和做。
我有方法使自己覺得活得有意義、親近別人，使自己豐富，有創意。
我擁有我自己，因此，我能駕馭我自己。
我是我，而且，我是可以的。

六、主題六：如果要改變，可以怎麼做

既然身體意象是一種主觀、會受到社會環境的影響而改變之心理狀態。研究指出，社會經驗、自尊、對於身材（生活）的掌控力，似乎才是影響身體滿意度的因素，所以培養能力、增加內在美、增加對自己生活的掌控與成就感，可以避免青少年用極端的方式改變身體。此外「自我悅納」並不是代表不能去改變自己的身體，應該是不需依附「主流價值」去勉強自己，釐清對改變後的期待，尋求比較健康的方法去改變。特別是對於女性，讓女性了解追求男性眼中的完美身型是一種社會壓迫，有助於增進女性的身體意象。Gail Huon 認為，討論如何增加正向的身體意象，可以讓人對自己的身體有「掌控權」，自然就可以增加個體的身體滿意度，可以參考的討論方向如下。

(一) 建立屬於自己的風格，建構屬於自己的「美」

「美」的標準會隨著時代環境而改變，就代表「美」並不是單一標準，可以是多元化的，更可以不遵從「主流價值」的。對女性來說，「主流價值」對於美女的標準往往是依照異性戀男性的眼光所訂定，要讓異性戀男性可以「賞心悅目」，為了達此標準，許多女性承受痛苦甚至付出健康的代價。Naomi Wolf認為西方文化特別是傳播媒體，讓女性相互比較身體，這傷害了每個女性，女人身體之間的競爭是廠商造成的，他們故意讓女性對自己的身體感到不滿意。她認為女性必須要去對抗身體比較的文化壓力，並且建立自然就是美的觀念，並且接納自己的身體。女性該自主，應該建立屬於女性自己的標準美女，接納自己的美、接納其他女性的美，而不是改變真實的自我（減肥、塑身）去迎合虛假的「標準美女」

只有當女人擁有自我的時候，我們才能從打扮自己中得到樂趣。當我們的身體由自己掌控時，我們才能真正享受自己的性感與魅力。只有我們不把自己身體物化，我們才會真正看到自己的美。女性應該擺脫美麗的迷思，我們裝扮自己是讓自己愉快，而非取悅他人。「新女性美」是：美女是享受自己的生活、好好愛自己、解構世界以及擺脫現在的束縛。（Naomi Wolf,1991）

對青少年來說，在思考如何讓自己更好看時，通常會面臨該模仿他人還是自我創新的掙扎，他們一直擺盪在追求個人特色和順從主流價值的兩端，擔心若是脫離主流價值會使自己遭受排擠，在此教師可以引用班上或是生活中的一些人物，鼓勵學生在這方面是可以「勇敢做自己」的，不應是「女為悅己者容」，而是「女為悅己而容」，也就是說，我今天做了一些打扮或改變，不是為了要贏得異性的注意或是讓同性忌妒，就只是這樣的打扮讓自己覺得開心，不需要為別人的目光而活。這便是本單元一開始強調的，希望能培養學生擁有批判主流價值的能力，唯有看穿其中的陰謀，才有可能去建立屬於自己的標準。

(二) 少看電視和時尚雜誌

國內外許多研究顯示，如果女性花越多時間看電視、時尚雜誌，也就是讓自己一直處在這些所謂美女明星、名模形象至上的環境中，她們對自己會更不滿意，對外表要求更為嚴苛，更容易覺得自己太胖，不但自尊降低，還有可能採取有礙健康的方法去改變自己；受到同樣影響



我真的很特別 — 身體意象

的男性，則對長像普通的女性感到不耐，認為女性就該如媒體呈現的那樣，男性是有權利對女性的外在挑三揀四的，一旦習慣了這種不自然的女性形象，反而無法跟現實中的女性建立良好的關係。

更具體的說，閱聽人對社會事實的認知，看電視較多的人顯然比看電視較少的人，其對社會事實的認知比較趨向於電視媒體所傳遞的「符號事實」而非「客觀社會事實」(Gerbner, 1980a&b; Signorielli & Morgan, 1990)。也就是說媒體所傳佈的訊息事實會成為閱聽人認知社會的依據。

(三) 去運動，去學習

雖然我們目前所在的環境，的確是重視外貌，外貌的確也容易在第一印象佔優勢，但是懂得如何處理自己的生活，個性中帶有幽默感，反應機智，擁有才華，永遠比長相美醜對人生的影響更大，也更能禁得起考驗。在各領域占有成功地位的人，絕大多數不是因為長相的美醜，這些例子顯示，把生活的重心放在發展個人潛能，培養各種技能，增加各式生活經驗，建立良好的人際關係，才能使生活更豐富，人生也比較有機會成功。想讓自己看起來更「美」，呈現出自己最好的一面並不是一件錯事，但是，把時間花在「學習」而不是「比較」，接納各種的「美」，不以主流標準的「美」去評價別人和自己，才會讓自己更有自信。一直忌妒別人的美，一直想要比別人美，反而會破壞友誼、愛情，讓自己變得更無趣。

有相當多的研究發現適度的運動有益健康，會提升自尊、改善情緒、增加對自己身體的控制能力以及身體滿意度。所以讓學生了解養成持續運動的習慣不是因為可以維持身材，也不見得就一定有助於長高，而是能讓自己感到更舒服，強迫性的運動反而會導致低身體滿意度。肥胖的人往往表示不覺得運動會讓自己舒服，那是因為台灣的學校沒有提供更多元的運動項目，課程設計比較偏向比較、競賽，肥胖的人體耐力較差，在競賽中容易趨於劣勢，而且許多運動的服裝或器材沒有提供大尺寸的，容易讓肥胖出現窘境，所以常常因為擔心他人的眼光而不敢去運動。如果將運動休閒化而非競賽，那肥胖的人自然也不會因為表現不好而受到異樣眼光的傷害，當然也不用擔心找不到適合自己的運動服。便可以把運動納入生活中，而增加運動的

動機。除了期待台灣的體育教育能加以改善外，與肥胖或體能較差的學生一起尋找合適的運動項目是有幫助的。

(四) 如果想要選擇一些商品或療法來改變身體時，請先想想以下的問題：

1. 這個方法的影響是暫時的還是永久的？
2. 假如是永久的，25年後我還會對這個改變感到開心嗎？
3. 有沒有什麼風險？值得承擔嗎？
4. 這個方法有沒有可能讓我以後看起來更糟呢？
5. 真的安全嗎？誰說的？如果我相信了，會讓有人因此賺到錢嗎？
6. 關於這個療法，有其他公正可信的消息來源嗎？
7. 有關這個療法安全的數據是來自少數幾個例子，還是有專家經過長期研究觀察的報告？
8. 這個療法已經問世多久了？十幾、二十年前接受過同樣療法的人現在狀況如何？對於目前仍在實驗階段的療法，我願意被當成白老鼠嗎？
9. 我是否期待這樣的改變能夠影響我的現實人生？我希望經由美容方法扭轉我的個性特質，或是讓我更受人歡迎嗎？ (Shari Graydon , 2005)

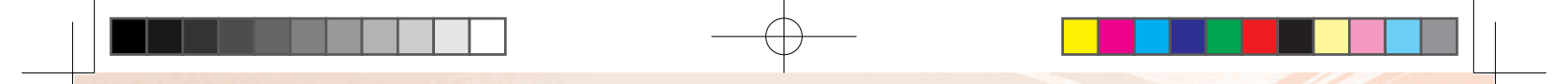




我真的很特別
—身體意象

伍 參考文獻

- 黎士鳴(譯) (2001)。Sarah Grogan著。身體意象 (Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children)。台北: 弘智文化事業有限公司。
- 王慧雲(譯) (2006)。Shari Graydon著。別和外表過不去 (In Your Face: The Culture of Beauty and You)。台北: 天下雜誌。
- 吳就君(譯) (1995)。Virginia Satir著。與人接觸。台北: 張老師文化。
- 朱麗文(譯) (1995)。Virginia Satir著。心的面貌。台北: 張老師文化。
- 黃德祥 (2008)。青少年發展與輔導。台北: 五南。
- 劉玉玲 (2005)。青少年發展—危機與轉機。台北: 揚智。
- 何佳芬(譯) (2007)。潔西卡·韋納著。我看起來胖嗎。台北: 高寶。
- 凌美晨 (2007)。找到自信發現美麗。台北: 順達文化。
- 翁秀琪 (1992)。大眾傳播理論與實證。台北: 三民書局。
- 周玉真 (1992)。青少年的身體意象滿意度與自我概念—班級同儕關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 彰化。
- 張錦華 (1998)。女為悅己者容? 瘦身美體廣告的影響研究。民意研究季刊, 203, 61-90。
- 張錦華 (1995)。媒體文化—誰是文化抗暴的最佳女主角。婦女研究十年—婦女人權回顧與展望研討會, 台灣大學人口研究中心婦女研究室。
- 葉麗珠 (2005)。青少年身體意象、社會影響因素、運動參與行為與自尊之相關研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園。
- 趙國欣 (2004)。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文, 未出版, 台北。
- 賈文玲 (2000)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文, 未出版, 台北。



性別平等教育(II)

劉育雯 (2003)。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。

張晉芬 (2003)。性與性別社會學。