

## 自我探索專刊

日常生活中你有遇到下面的情況嗎？

### 狀況一

覺得自己好胖好醜



### 狀況二

當你打算要發一則 IG 貼文



### 狀況三

總是覺得自己很胖，  
但是明明 BMI 正常



## 什麼是容貌焦慮？

**外貌焦慮或身體形象焦慮**，是一種心理狀態，在這種情況下會過度關注和擔憂自身的外貌，並且可能干擾日常生活和自尊心。有些人可能對自己的**體重、皮膚狀態、身材**等方面感到不滿，而部分人可能對於特定的身體部位或特徵感到焦慮。

## 症狀

**F：臉部回饋(Facial Feedback)** 會對外在做出重複行為或心智活動，像是反覆詢問別人關於自己容貌的問題，或是不斷照鏡子、和他人比較外觀等，並在意、尋求別人對自己臉部、外表的回饋。

**A：外表焦慮(Appearance Anxiety)** 對於自己的容貌明顯感到過度地擔心、焦慮，會懷疑自己穿著、妝容、外型是否好看，就算旁人給予正面回饋，還是會感覺到焦慮。

**C：照片美肌(Camera Cosmetic)** 在拍照時若沒有使用濾鏡、修圖，就會感到擔心、覺得不好看，甚至每張照片都需要仔細檢視；或是即便只是倒個垃圾，出門前也一定需要化妝。

**E：自尊表現(Esteem Expression)** 沒有自信、自尊表現低落，在言談過程可從措辭中發現對於自己的表情、面容非常在意，或在意別人對自己容貌的看法，常會覺得別人比自己漂亮。



## 成因

**【社會和文化因素】**：因為社會媒體、電視、雜誌等媒體經常塑造理想化的身材和容貌標準，這可能對個人的身體形象產生負面影響，另外社會中的比較和評價也可能使人感到壓力。

**【個人經歷】**：因霸凌、嘲笑或其他負面經歷，對自己的外貌產生不安感

**【心理因素】**：如自尊心低或其他焦慮症狀，也可能加劇容貌焦慮。



## 好發對象

1. 女性族群：相較男性機率較高。
2. 公眾人物：經常需要檢視自己的外表。
3. 青少年晚期：第二性徵出現、開始注重外表、同儕壓力。
4. 自尊或自我形象低落：對容貌沒自信、不喜歡自己的人。
5. 社交媒體使用者：社交媒體上經常強調和評價外貌，而且會使人們有比較自己外貌與他人的趨勢。因此，經常使用社交媒體的人可能更容易出現容貌焦慮。
6. 受傷或留下疤痕的人：受到傷害或留下疤痕的人可能會因為身體上的缺陷而產生焦慮和不安。
7. 患有身體形象障礙 (body dysmorphic disorder, BDD) 的人：BDD 是一種心理疾病，患者會對自己的外貌感到極度不滿意和焦慮。



## 改善方法：三招減壓練習

**第一招【重建一個劇情】** 若我們長期認為自己「很醜」、「皮膚不好」等想法，按照比馬龍效應「你相信什麼，你所相信的就會發生。」我們可能就真的漂亮不起來，所以我們需要打掉及重建一個新的故事線；每天可嘗試寫下三個優點或魅力，逐漸養成「重拾信心」的好習慣，也能擺脫原本負面的想法。

**第二招【不再執著外表】** 容貌焦慮症最大特色就是專著於「容貌上」，若所有眼光只聚焦在外貌，會變得狹窄，進入與他人比較的環節，例如：為什麼我的山根不夠挺、她的鼻子好美。可多做其他對身體有益的活動，例如：戶外運動、閱讀書籍、看場電影，減少打扮和照鏡子，分散腦中的注意力！

**第三招【喜歡每階段的自己】** 相信每個人都是獨一無二的，我們都有自己的美；每個階段我們會有浮腫、會有皮膚不好、氣色不佳、身材發福等狀況，坦然接受所有狀態～且相信不管處在哪個階段「都依然是獨特的那朵花」、無人可以取代，循序漸進地練習將會重拾自信心。

### 重建劇情

每天寫下三個優點或魅力  
養成「重拾信心」的好習慣

- 我很會帶動氛圍
- 我的髮質有光澤
- 我不化妝膚質也很好

### 不再執著

不再執著於外貌長相  
把時間留給其他事件

- 健走、爬山
- 到咖啡廳讀書
- 報名學習插花

### 喜歡自己

接受自己的每個階段  
認同自己是獨一無二的美

- 就算今天水腫也無妨
- 近期胖兩公斤還是很可愛
- 無人可取代我！我最獨特

## 你以為，你以為的就是你以為的嗎？

網紅、明星真的都這麼完美無瑕嗎？

有時候是不同的姿勢



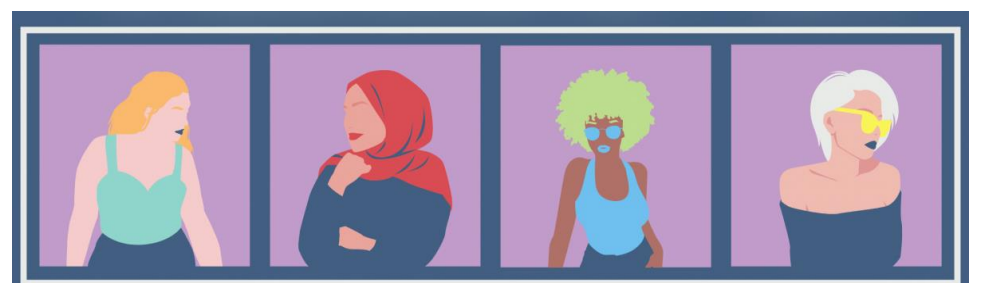
有時候是修圖



有時候是套用濾鏡



有時候拍照角度、光線不同，你的姿勢不同（不可能在生活中，無時無刻都一直縮小腹吧，這樣也太累了），有沒有修圖、使用濾鏡或是化妝，照片會有不同的結果！但這不代表你就變醜了，只是那張照片不好看而已，不好看就再重拍一張，而一張不好看的照片也不能定義你是誰，只有你的個性、你的選擇、你的態度決定了你是誰！皺紋、橘皮、脂肪、痘痘，都是我們成長的印記，是歲月留下的痕跡，那代表你奮鬥的過程，所以擁抱不完美的自己，只有你先開始欣賞真實的自己，別人也才有機會欣賞你！



每種樣貌都是美～

資料來源：Peopo 公民新聞、Ada(IG)、Danielle Self Love Coach、換日線

## 容貌焦慮患者通常無法自我察覺，身旁親友可以如何協助？

1. 試著用引導的方式，讓對方知道自己的優點，並將專注力著重在自己好的地方。
2. 盡量不去提及對方容貌、身體上的細節及缺陷之處，並減少對於容貌的評價。
3. 若對方本來就對自己沒有自信，可以試著鼓勵他們，讓他們找到並發揮自己優勢的地方，提升自信。

### 容貌焦慮簡單測驗

1. 你一天會刻意檢查自己的外貌幾次？ (不小心瞥到鏡子看一下那種不算)	40 次	20 次	10 次	5 次	從不
2. 你認為自己的外表怎麼樣呢？	非常不好看	不好看	還好	有點不好看	完全不覺得難看
3. 你的外貌會讓你心情低落嗎？	極度低落	非常低落	中等	有點低落	完全不低落
4. 你有多常因為自己的外貌避免社交活動？	每次	10 次中有 7 次	10 次中有 5 次	10 次中有 3 次	從不
5. 容貌問題多常佔據你的思考時間？	極度頻繁	時常	半數時間	有時	完全不會
6. 外貌對你的伴侶關係、戀愛生活造成多大的影響？	極大影響	很大影響	中等影響	有點影響	沒影響
7. 外貌對你的工作、學習能力造成多大影響？	極大影響導致無法處理	很大影響	中等影響	有點影響	沒影響
8. 外貌對你的社交生活造成多大的干擾？	極大	非常	中等	有點	完全不會
9. 外貌對於定義「你是誰」很重要，你認同這句話嗎？	超級認同	非常認同	中等認同	有點認同	完全不認同

所有選項由左至右的計分為 4/3/2/1/0 分

這個測驗的總分為 36 分

● 15 分以下：恭喜你沒有容貌焦慮的問題🎉

● 15~20 分：對於容貌你已經有焦慮的傾向，可能已經影響生活，可以透過專業協助恢復生活品質

● 20 分以上：你極有可能有容貌焦慮的問題，且對生活造成不少影響，建議尋求醫療資源協助

以上的評分適用於自我評估，如果覺得焦慮的狀況已經影響生活、人際關係，建議尋求專業的醫療資源協助

希望大家都可以控制自己對容貌關注程度，放注意力放在那些讓你快樂的美好事物上✨

## 愛情的模樣－如何找到理想中的伴侶？

輔導室將舉辦小團體，邀請你一同參與。



- 時間：04/20(六)09:00-16:00
- 報名：3/18 開始報名，名額有限，請洽輔導室
- 內容：透過討論、體驗等方式，覺察自己的愛情價值觀。
- 好康：附午餐、全程參加者嘉獎一支、頒發研習證書。

