

怪美的! 美的標準由我定義

輔導老師，您好：

最近比較少人戴口罩出門了，但我總覺得好沒安全感，好像赤裸裸的，大家都看得到我不理想的外表。爲什麼其他人的皮膚都可以維持得那麼好呢？爲什麼朋友肚子上都沒有贅肉呢？我每天滑著YT、IG，都在思考這件事，跟朋友出去也會因爲比不上朋友的外表，覺得好焦慮、好自卑，甚至因此不想去聚餐了。爲了讓自己看起來身材不那麼臃腫，我會花好多時間穿搭和打扮，在鏡子前不斷檢查，也會爲了拍照而節食；走在路上，只要經過能反射的玻璃，我就會忍不住停下來確認我看起來是OK的，但是一看又覺得自己好醜；每次拍照我都是用濾鏡，從100張照片中選出一張，再花時間修圖，可是又很害怕PO文後會被看穿我本人並不好看。我到底怎麼了？

— from 小詩

親愛的小詩，你好：

謝謝你的來信！不斷關注自己的外表，一直感覺自己不夠好，真的是一件很痛苦的事。其實，對自己的外貌與身材感到焦慮，是現代人們不分年齡、性別與背景的共通困擾。在疫情的這幾年，人們習慣將面容隱藏在口罩之下；再加上社交媒體的濾鏡分享、主題標籤等新功能，快速催化了某些特定的流行文化和價值觀，以健康爲口號，強調了高挺鼻、人魚線、蜜桃臀等較爲苛刻且單一的審美標準，而當人們將自己與這個審美標準做比較，便很容易覺得自己不夠好，產生自卑的想法，也就是「容貌焦慮」(appearance anxiety)。容貌焦慮並不是一種疾病，泛指一個人對自己外貌不滿意，而引發焦慮、憂鬱、自我懷疑的心理狀態，是任何人都可能會感受到的身心壓力。

有時候，過度的容貌焦慮會影響到社交或職場，形成生活障礙。儘管那些外貌上的瑕疵在他人眼中不足爲道，卻無法克制自己的在意，甚至因此開始迴避他人的視線和社交場合，或用整形等方式改變外貌，卻在改變不久後再次開始自我懷疑。

如果你發現自己不斷看著鏡子挑三揀四，讓自己愈來愈沒自信，以下幾個方式可以幫助你。

1 自我接納練習

美有很多面向！每天照鏡子時，找出一個自己喜歡的身體部位或特質，讚美自己。不一定要使用「漂亮」或「美」這些詞彙，也可以是「我的皮膚很有光澤」、「我笑起來很可愛」、「我的眼神很溫暖」等，重新塑造對自己身體的看法，爲自己對身體的觀感建立更積極的形象。

2 學習放鬆技巧

對美的追求不該是你的唯一目標！透過瑜伽或冥想來放鬆身心，減少對美的過度關注。如果你不知道怎麼開始，這裡推薦你一個podcast減壓節目：聽健康的【減壓練習室EP.10】對外表沒自信？冥想幫你變漂亮！容貌焦慮減壓練習。

3 避免單一標準

美並不需要比較，也不需要符合哪種標準！你可以降低社交媒體的使用時間，或取消關注那些讓引發自卑的帳號、與單一審美標準有關的主題標籤，例如「蜜桃臀」、「人魚線」等，不再去與「完美」比較，而是看見自己獨特的美。

4 專注內在價值

美不只來自外表！你的特質與能力才是更該關注的對象。學習欣賞自己，更能由內而外散發出獨特的魅力。

5 專注健康生活

美不等同於健康！中國會流行的「三寸金蓮」纏足迷思和歐洲的束腹都是過度追求美而使器官位移，破壞健康的例子。透過規律飲食和適量運動來改善自己的身體狀態，也能帶來自信。

其實，美不只有一種。審美標準在不同世代、不同國家、不同文化下都有所不同。把自己打理乾淨或許是一種禮貌，但過度追求外貌成爲某一種樣子，卻會造成自己和他人的身心壓力。正如同蔡依林在《怪美的》這首歌當中唱到：「審美的世界，誰有膽說那麼絕對？真我假我自我，看今天這個我，想要哪個我。」每一個樣子的自己，都可以是最美的自己。讓我們一起重新定義美的標準吧！

參考資料：

兒童福利聯盟 (2024)。臺灣兒少的社群時代容貌焦慮。https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2801

黃文學、黃正昌 (2020)「身體臃形症心理評估」的內涵與治療方式之探討。諮商與輔導，416，44-50。

林雨蓓 (2023年4月20日)。脫口罩產生「容貌焦慮症」？容貌焦慮症狀、原因一次看。康健雜誌。https://www.commonhealth.com.tw/article/87982

李秉勳 (2023年12月25日)。容貌焦慮症是什麼意思？自我測驗、症狀、改善法。醫師聯盟健康筆記。https://health.doctorally.tw/topic/2023/appearance-anxiety/



~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615
親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

Beauty



Beauty