

自律變成自虐 被外表所綁架的人生

輔導老師，您好：

我是大一的小城。每次在滑IG或是Treads的時候看到很多人po出好看的身材照，又帥又美的外表，我都會覺得很羨慕，也期待自己可以成為那樣的人，所以我決定變得跟他們一樣，鍛鍊自己的身材。一開始一切都很順利幾乎每天都可以看到體重計的數字減少，身邊的人也都有看見我的不一樣，讓我覺得很有成就感。但是持續了一兩個月後我發現數字開始停滯了，甚至有的時候還會上升我開始覺得緊張，覺得是不是我吃太多，所以我開始用比較極端的方式有時候一天只吃一餐有的時候不吃，甚至有的時候吃比較多我會覺得很有罪惡感，我就會強迫自己一定要去跑步或是運動。現在我每天都覺得好累，每天都吃得很少又要逼自己去運動感覺快撐不下去了。

By小城

親愛的小城，你好：

從你的來信中可以感覺到其實這件事對你造成了困擾，可以看到其實一開始的初衷是希望有好的外在，也在過程中有所成就，但隨著體重計上數字的增減好像也讓自己的焦慮也隨之增減，甚至到了吃東西都會感到罪惡的地步，想必一定是很辛苦的吧。其實這樣的狀況並不少見，隨著社群媒體越來越發達，不斷的比較讓身材的焦慮也越發壯大，讓我們一起看看這背後可能所包含的心理機制吧。

認識外貌焦慮

外貌焦慮可以分為容貌焦慮以及身材焦慮，這是一種負向的心理狀態可能與過度關注和擔憂自身外貌有關，而通常在與人比較時這樣的焦慮也會更加明顯，如果我們總是把自己和他人去進行比較會認為自己好像在各方面都不如人。

而這樣的焦慮除了還自於他人可能也來自於自己的不自信，我們太過於看重別人眼中的自己而看不見真實的自己了，就好像眼前有一片哈哈鏡不論怎麼看都只能看見自己所不好的那面而已，但其實重點不再於他人怎麼看而是回到自己所期待的。

下面提供四個簡單的小方法去面對外貌焦慮

1. 減少與他人的比較回到自身

外貌焦慮常常來自於與他人的比較，尤其在社群媒體或流行文化的影響下，我們很容易把自己放在各種標準之下檢視，比起一直去與他人比較，為自己設定可以達到的小目標，專注於自身的改變、成長更可以維持住持續的動力，同時也不會因為得失心而陷入焦慮之中。

3. 適時地尋求專業協助

適時尋求專業協助是一個重要且勇敢的選擇。相關專業人員可以提供更客觀的觀點，協助我們理解焦慮的來源，並找到更適合自己的調整方式。及早尋求幫助，不僅能避免焦慮持續累積，也能讓自己在理解與支持中慢慢找回對自己的信心。

2. 找到適合的方式去改變

在面對焦慮時著急是正常，但一個合適且健康的方式才是真正可以持續且維持的，若是因為焦慮而選擇極端的方式不只無法達成目標更可能有反效果。重點在於微小的調整慢慢的累積，而不是急於求成。

4. 練習接納自身的不完美

焦慮本身並不一定是壞事，它有時提醒我們希望變得更好。但同時也需要理解：沒有人是完美的，若我們只專注於自己不滿意的地方，而無法看見自身的優點與特色，焦慮就可能被不斷放大到最後吞沒了自己。練習接納自己的不完美，即使目標為達到或是原定計畫未實行，也能對自己保持理解與包容而不過於苛責。

