

第 6 期之專題任務-容貌焦慮

<初階題>

閱讀以下文章，回答相關問題：

疫情後的容貌焦慮現象

你在上學時間總是戴著口罩嗎？隨著防疫措施逐漸鬆綁，在特定場合戴口罩的禁令也已經解除。然而不必戴口罩之後，卻發現校園中還是有許多學生無心上課或下課，仍然戴著口罩不願脫下。深入了解後，發現有些人的可能產生了「容貌焦慮」。

「容貌焦慮」並不是一個醫學上的診斷名詞，而是指一個人對外表過度在意，出現負面想法。例如過度放大外表微小缺陷，不斷照鏡子或不願照鏡子；過度梳理頭髮、擠青春痘；在跟同學互動時，會因為對方的眼神、談話的內容而感到壓力。情況嚴重的人，會不停拿自己跟別人的外表做比較，甚至不想外出、上學、出現飲食障礙等嚴重影響生活及健康的現象。

過去因為防疫措施，在學校必須戴著口罩，用餐時也使用隔板，很少在同學面前露出臉部，相處時也很少清楚看過彼此的臉。導致這段時間以來，我們已經習慣看不到別人的面部表情，和微細的面部特徵。突然不戴戴口罩，會使得我們對於外表的關注和評論增加，因此有人擔心脫下口罩後，別人對自己的外貌有所批判或不滿意，因此產生「容貌焦慮」。

有容貌焦慮的人，通常認為自己戴著口罩比脫下口罩好看很多，因為在口罩遮蓋下，好像看起來

的_レ比_レ例_カ比_レ較_ニ均_ニ衡_シ，皮_ノ膚_ニ少_レ了_レ瑕_ニ疵_ト和_レ痘_ニ疤_ト，看_テ起_テ來_テ狀_ニ態_ハ很_ニ好_シ。此_ノ外_ニ，也_ニ有_レ人_ハ覺_テ得_テ自_レ己_ハ可_レ以_テ躲_テ在_テ口_ニ罩_ニ後_ニ方_ニ，不_レ會_レ被_レ人_ハ注_テ意_シ到_ル。

容_ノ貌_ニ焦_レ慮_ハ所_レ說_レ的_レ「容_ノ貌_ニ」，其_ノ實_ハ不_レ只_レ是_レ限_ニ定_ニ於_テ對_テ「臉_ノ部_ニ長_ニ相_ニ」的_レ不_レ滿_シ意_ハ，還_ニ包_ニ括_ニ身_ノ材_ヲ、皮_ノ膚_ノ狀_ニ況_ヲ、髮_ノ型_ヲ等_ヲ。

身 _ノ 材 _ヲ	皮 _ノ 膚 _ノ 狀 _ニ 況 _ヲ	髮 _ノ 型 _ヲ
感 _テ 覺 _テ 太 _ニ 胖 _シ 或 _レ 過 _シ 瘦 _シ 、太 _ニ 矮 _シ 、腿 _ノ 短 _シ 、比 _レ 例 _カ 不 _レ 好 _シ 看 _テ 等 _ヲ 等 _ヲ ，希 _ニ 望 _ニ 擁 _ニ 有 _レ 更 _ニ 加 _ニ 苗 _ニ 條 _ヲ 、健 _ニ 美 _シ 或 _レ 符 _ニ 合 _ニ 主 _ニ 流 _ニ 美 _ノ 學 _ノ 的 _レ 身 _ノ 材 _ヲ 。	感 _テ 覺 _テ 太 _ニ 黑 _シ 、太 _ニ 乾 _シ 、太 _ニ 皺 _シ 、有 _レ 斑 _ト 或 _レ 有 _レ 疤 _ト 、毛 _ノ 髮 _ヲ 過 _シ 多 _シ 等 _ヲ 等 _ヲ ，希 _ニ 望 _ニ 擁 _ニ 有 _レ 更 _ニ 白 _シ 、更 _ニ 光 _シ 滑 _シ 、無 _レ 瑕 _ニ 疵 _ト 的 _レ 皮 _ノ 膚 _ヲ 。	感 _テ 覺 _テ 髮 _ノ 質 _ハ 太 _ニ 差 _シ ，生 _レ 長 _ニ 速 _ニ 度 _ニ 慢 _シ 、擔 _テ 心 _ニ 髮 _ノ 量 _ハ 太 _ニ 少 _シ 、不 _レ 喜 _ニ 歡 _ニ 自 _レ 然 _ニ 捲 _ニ 等 _ヲ 等 _ヲ ，希 _ニ 望 _ニ 擁 _ニ 有 _レ 更 _ニ 加 _ニ 亮 _ニ 麗 _シ 、豐 _ニ 盈 _シ 或 _レ 時 _ノ 尚 _ノ 的 _レ 秀 _ニ 髮 _ヲ 。

想_ニ知_ニ道_ニ自_レ己_ハ或_レ親_ニ友_ハ有_レ沒_レ有_レ容_ノ貌_ニ焦_レ慮_ハ，可_レ以_テ用_テ「FACE」檢_テ測_テ法_ヲ，如_レ果_ニ以_テ下_ニ四_ノ個_ノ情_ノ況_ニ都_ニ有_レ發_レ生_レ，代_カ表_シ可_レ能_レ有_レ容_ノ貌_ニ焦_レ慮_ハ的_レ問_ノ題_ト。

F：臉_ノ部_ニ回_レ饋_ヲ(Facial Feedback)

會_レ反_レ覆_レ詢_テ問_テ別_ノ人_ハ關_テ於_テ自_レ己_ハ容_ノ貌_ニ的_レ問_ノ題_ト，或_レ是_レ不_レ斷_ニ照_ニ鏡_ヲ子_ヲ、和_レ他_ノ人_ハ比_レ較_ニ外_ノ觀_ヲ等_ヲ，並_ニ在_ニ意_シ、尋_ニ求_ニ別_ノ人_ハ對_テ自_レ己_ハ臉_ノ部_ニ、外_ノ表_ニ的_レ回_レ饋_ヲ。

A：外_ノ表_ニ焦_レ慮_ハ(Appearance Anxiety)

對_テ於_テ自_レ己_ハ的_レ身_ノ材_ヲ、髮_ノ型_ヲ和_レ造_ニ型_ヲ感_テ到_テ過_シ度_ニ擔_テ心_シ、焦_レ慮_ハ，會_レ懷_レ疑_ニ自_レ己_ハ在_ニ別_ノ人_ハ眼_ニ中_ニ是_レ否_シ好_シ看_テ，就_ス算_ス旁_ノ人_ハ給_テ了_レ正_ニ面_ニ的_レ回_レ應_ヲ，還_ス是_レ會_レ感_テ覺_テ到_テ焦_レ慮_ハ。

C：照_レ片_ニ美_ニ肌_ヲ(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。每張照片拍完後都需要仔細檢視。

E：自尊表現(Esteem Expression)

缺乏肯定自己的語言，在言談過程中從措辭中發現許多對於自己容貌的負面敘述，或很害怕別人對自己容貌提出評論，常會覺得別人比自己漂亮。

你的檢測結果如何呢？

◎ 資料來源

- 親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5095101>
- 國語日報 <https://www.mdnkids.com/content.asp?sub=4&sn=10608>
- 康健雜誌 <https://www.commonhealth.com.tw/article/87982>
- 國立台南大學 <https://reurl.cc/eDvNrL>

1. 文章中提到防疫措施的鬆綁，在校園裡不用戴口罩後，還是有很多學生不願意脫下口罩，可能有什麼原因？

- (a) 害怕被病毒感染。
- (b) 校內仍規定須戴上。
- (c) 產生容貌焦慮。
- (d) 成爲一種流行。

2. 根據文章說明，哪一個選項不屬於對「容貌」的焦慮？

- (a) 皮膚狀況 (b) 學業表現 (c) 髮型 (d) 身材

3. 根據文章，爲什麼有些人會覺得自己戴著口罩比較好看？(複選)

- (a) 覺得臉部的比例看起來比較均衡。
- (b) 覺得口罩本身可以作爲一種飾品。
- (c) 覺得可以躲在口罩後方，大家不會注意到。
- (d) 覺得可以使皮膚看起來狀態比較好。

4. 根據文章的介紹，以下哪些同學的行為，可能表示他們對容貌有些焦慮？(答案至少兩項)

- (a) 美儀鼻子冒出了一顆大青春痘，今天上體育課時全程戴著口罩。
- (b) 方偉一站上保健室的體重機，馬上用手遮住上面出現的數字，神色緊張。
- (c) 瑜恩在網上傳自己拍的照片到社群網站前，花了一個小時修圖和套用濾鏡。
- (d) 家安換了新髮型，到處問同學，他的新造型如何。

何。

5. 請試著做做看「FACE」檢測法，分享你符合FACE其中哪幾個情況。如果有，請選擇一個情況說明你的經驗；如果沒有，說明你對自己容貌中滿意的一個部分。

5-1 我符合的情況：

F A C E 都不符合

5-2 根據上題的回答做說明

答：

<進階題>

閱讀以下文章，回答相關問題：

容貌焦慮怎麼辦？

青少年是容貌焦慮的好發族群。根據兒童醫院青少年門診所進行的統計，來就診的青少年病患中，至少有三分之一對外表不滿意，其中71%集中在五官上面。而在這些有容貌焦慮的青少年中，若以性別區分，以女性較多，最小從國小中年級開始，就有人會顯出現容貌焦慮的傾向。另外也有研究發現，進入青春後，身體與心智狀況正急速發展，一旦外觀開始被嘲笑，比較早熟的小朋友會承受更大的壓力。

有容貌焦慮的人這麼多，但大部分的人都不是因為「外觀有明顯缺陷」，而是「對自己沒自信」。而讓人缺乏自信的原因，除了性格特質外，成長環境可能是更主要的影響關鍵。若時常面對不友善的批評，長期接觸過度強化外表價值的東西，都容易導致自己對外貌愈來愈在意，甚至變成一種壓力。

成長環境		
生命經驗	主流觀念	社會風氣
成長過程中很少被讚美或肯定、不鼓勵表現自我，甚至可能因此遭受責罵、常被	所處的環境審美觀較為單一，認定「瘦即是美」、「一白遮三醜」等單一審美標準，暗示人	所處的環境中，大眾習慣以胖瘦美醜去評價他人，這些評論無所不在。因社會不尊重任何體型

<p>拿來跟身邊的人做比較等等。</p>	<p>們追求無瑕白皙的肌膚、對稱纖細的身體。</p>	<p>的出現，會讓人感到自己沒有「選擇要擁有什麼身材的權利。」</p>
----------------------	----------------------------	-------------------------------------

那麼我們該如何建立自信呢？可以從探索自己、反思主流觀念，以及成為改變社會風氣的人開始。

探索自己

1. 花時間了解自己的喜好、個性、優缺點等等，世界上沒有兩個完全一樣的人，找到並肯定自己獨特的地方，相信自己的價值不僅取決於外貌，還包括內涵和能力。
2. 和親友聊聊也是探索自我的好方法，聽聽看信任對象的想法，在有安全感的對話當中，更客觀的從不同角度認識自己。
3. 覺察自己的情緒，當焦慮的感覺出現時，想想看為什麼會感到焦慮，做些什麼事情才能幫助自己放鬆。
4. 此外，關注自己的整體健康，包括均衡的飲食、適量的運動和充足的睡眠。這將有助於提升自信心和身體形象，並促進身心健康。
5. 降低自己照鏡子的或是專注在外貌的時間，改做其他的事情。無論是學習新才藝、培養專長興趣都是很不錯的選擇。這樣不僅可以轉移對自己外表的注意力，還能夠夠提升自身的能力與內涵。

反思主流觀念

重新思考自己對外貌的價值觀念，是不是一也受到了主流審美觀的影響呢？單一的觀念適用於每個獨一無二的個體嗎？可以的話，建議減少使用網路和社群軟體的時間，因為這些平台，充滿大量、符合主流審美觀的人事物，看多了除了會讓我們「被說服」只有這樣才是美的觀念外，也很可能自己也會成為散播主流審美觀的人。

相反的，試著去尋找不同的美的標準。多聽多看，增廣見聞，當我們看得越多，會讓你對「美」這件事產生更多的想法跟心得，可以試著去關注那些不符合主流期待的人們，從他們身上找出「美」的地方。

成為改變社會風氣的人

這是最後，但也是最重要的一點：請不要輕視或評價別人的外貌。每個人從出生的那一刻起，就注定要跟所有人不一樣。正因為大家都不一樣，世界才會變得豐富有趣。如果我們只認定一種美的標準，對於不符合標準的人大肆批評，這樣的环境只會帶給大家壓力和不舒服。因此，從自己做起，懂得尊重每個人的獨特特性，有助於建立一個更包容、更友善的社會環境。別小看一個人的力量，聚沙成塔，累積足夠的能量，就能讓社會風氣變得友善。

如果你身旁目前就有親朋好友產生容貌焦慮，你可以開始營造友善的社會風氣，藉由陪伴和支持他們的、讚美他們的優點，分享自己的心得或經驗，幫助對方建立自信。如果情況嚴重，對日常生活造成了負

面影響，請不要害怕尋求專業支持。可以請他尋求學校的心理輔導老師或是可信任的大人，幫助應對容貌焦慮，找回自信與快樂。

◎資料來源

天下雜誌：<https://www.cw.com.tw/article/5119542>

世新大學小世界週報：<https://reurl.cc/eDvr5M>

女人迷：<https://womany.net/read/article/10506>

端傳媒：<https://theinitium.com/roundtable/20220827-roundtable-lifestyle-ps-before-post/>

張馨心。《我不好看嗎》。未來少年，120期，頁44-46

1. 要如何建立自信，以下哪個選項不是文章建議的做法？

- (a) 花時間了解自己的喜好、個性、優缺點。
- (b) 關注自己的整體健康，包括均衡的飲食、適量的運動和充足的睡眠。
- (c) 定期上網、或上社群平台，看看現在流行什麼，了解美的標準。
- (d) 試著去尋找不同的美的標準。多聽多看，增廣見聞。

2. 根據文章，以下哪些是造成人們缺乏自信，產生容貌焦慮的原因？(答案至少兩項)

- (a) 身處的環境鼓勵大家分享自己的焦慮感，並以讚美代替替批評。
- (b) 在生活環境中，常常可以聽聞各式各樣評價別人外表的言論。

(c) 成長過程中，不被鼓勵表現自我，甚至可能因此受到責罵。

(d) 對於美的標準很單一，不外乎「瘦即是美」、「一白遮三醜」等。

3. 本篇文章的作者提到，要建立自信、消除容貌焦慮最重要的一點，是成為改善社會風氣的人，以下哪個同學的說法，比較接近作者的觀點？

(a) 馬文：如如果自己不成為改變社會風氣的人，就算自己再怎麼努力，整個社會還是會對別人的容貌指指點點，無法有助於改善容貌焦慮的現象。

(b) 可欣：自己其實不太需要改變，因為要改變自己太難了。但只要社會風氣很友善，就不會有容貌焦慮的問題了。

(c) 明成：這個社會就是喜歡批評別人的身材和長相，我們沒辦法改變社會，只能管好自己不要成為這樣的人。

4. 「社會學家發現，相對於男生，女生需要花更多精力去打理自己的外貌，因為社會給女性更多壓力。」根據文章中提到的哪個內容，可以回應這段敘述？(簡答)

答：_____

5. 分享一個你聽過、看過，或親身經驗過，因為「容貌」被批評的例子。並說說你的感想。(自由作答)

答：_____