

認識自己的身體形象

性別平等

資料來源／諮商暨職涯輔導組

我看自己千萬遍，渾身不自在多「缺線」

如果非要二選一，「圓臉瘦身」跟「瘦臉圓身」你會選哪一個呢？

在拍照時，大家對於這樣的對話可能不陌生：「吼～我不要站第一個拉，這樣臉很大欸，你去前面拿相機！」、「等一下，我這張臉好圓（整理一下頭髮），再來一張」、「我要站後面，這樣看起來比較顯瘦。」生活中很常會發現我們對於自己的身體線條還有身體形象有許多的要求。不僅僅是女性，身為男性朋友們，可能也有不一樣的困擾，相較於體態的胖瘦。很多時候更會把重點放在「高矮」上，擔心自己的身高是否不夠突出，線條比例是否矮人一截。其實，健康的身體意象對於我們的心理幸福感，還有飲食疾患預防是很重要的，許多人容易因為自己的身形而缺乏自信，當我們逐漸提高對於自己身體意象的滿意度，便能發展出更多的自信和幸福感，但是我們的身體形象可能從何而來？又是如何影響我們呢？

社會文化下的放大鏡

其實這些困擾並非這個時代獨有的，早從唐朝開始，選官用人就開始看「身、言、書、判」。應試生們「身」試裡會評定一個人的外表，應試者要相貌堂堂，長相太過兇惡醜陋、身形太過矮小都是不合格的，對於身形相貌的要求好像古今中外皆然。我們對於自己身體意象的看法，除了自己怎麼看待自己以外，很大部分也深受當時的時代背景影響。在中國，古代的四大美人（王昭君、貂蟬、楊貴妃、西施），也因著不同時代的審美標準，各有自己體態及特色。當今媒體發達，大眾對於藝人偶像明星的外型的高標準，也無形間刻在我們心中。

建立屬於你自己的標準

不論你是斯文歐爸、陽光男孩、運動美女或是鄰家女孩，如何健康看待自己的身體意象是非常重要的，太胖太瘦都過猶不及，重點是我們喜不喜歡自己現在的樣子，並慢慢變成我們喜歡的樣子，才是舒適體面的生活！

身體意象（body image）：

一個人鏡子中或在心裡的想像中如何看待他自己。包含了：外表、身高、體重、如何取感知控制自己的身體等等.....。許多關於身體意象的信息，從小時候就逐漸內化在心中，也為我們帶來不同程度正負向的影響。