

## 第 6 期專題任務－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論上課或下課，仍然戴著口罩不願脫下。深入了解後，發現有些人口罩可能產生了「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。突然不再戴口罩，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，好像看起來臉部

的比例比較均衡，皮膚少了瑕疵和痘疤，看起來狀態很好。此外，也有不少人覺得自己可以躲在口罩後方，不會被人注意到。

容貌焦慮所說的「容貌」，其實不只是限定於對「臉部長相」的不滿意，還包括身材、皮膚狀況、髮型等。

| 身材                                           | 皮膚狀況                                       | 髮型                                             |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 感覺太胖或過瘦、太矮、腿短、比例不好看等等，希望擁有更加苗條、健美或符合主流美學的身材。 | 感覺太黑、太乾、太皺、有斑或有疤、毛髮過多等等，希望擁有更白、更光滑、無瑕疵的皮膚。 | 感覺髮質太差，生長速度慢、擔心髮量太少、不喜歡自然捲等等，希望擁有更亮麗、豐盈或時尚的秀髮。 |

想知道自己或親友有沒有容貌焦慮，可以用「FACE」檢測法，如果以下四個情況都有發生，代表可能有容貌焦慮的問題。

**F：臉部回饋(Facial Feedback)**

會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)**

對於自己的身材、髮型和造型感到過度擔心、焦慮，會懷疑自己在別人眼中是否好看，就算旁人給了正面的回應，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。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，在言談過程可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>
- 國立台南大學口罩罩解禁——了解容貌焦慮症  
<https://reurl.cc/eDvNrL>

1. 文章中提到防疫措施鬆綁，在校園裡不用戴口罩。後，還是有許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) 校內仍規定須要戴上。
- (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，為什麼有些 people 會覺得自己戴著口罩比較好看？(複選)

- (a) 覺得臉部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) 美儀鼻子冒出了大顆青春痘，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) 瑜恩在上傳自己照片到社群網站前，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：\_\_\_\_\_

## <進階主題>

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示不滿意，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，就有人會出現容貌焦慮的傾向。另外也有研究發現，進入青春期後，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「對自己沒有自信」。而讓人缺乏自信的原因，除了性格特質外，成長環境可能更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人事物，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                                      |
| 成長過程中常被讚美或被肯定、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 |

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

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了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」這件事情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。每個人從出生那一刻起，就注定跟所有人不一樣。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、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，並以讚美代替批評。
  - (b) 在生活環境中，常常可以聽見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：如果自己不成為改變社會風氣的人，就算自己再怎么努力，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聽自己的外貌，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：\_\_\_\_\_