

建立正確的身體意象 (Body Image)

廖璽瑣醫師

在西方東漸後，我們吸納了西方對於纖細身材瘋狂的追求，已造成一些心理問題，因為來自社會的重大訊息告訴人們的是--**你的身材如何，比你是**一個甚麼樣的人還要重要****。對某些人來說，這個訊息衍生而來的是："瘦"是唯一的"好"，更是唯一的"對"，如果我不夠瘦，就代表我很差勁，很糟糕。

有些人深信這個社會價值並把它當成是自己唯一且至上的圭臬，若不是瘦，或自以為不夠瘦，就焦慮，沮喪，甚至把自己貶得一無是處；只有瘦，再瘦，更瘦，才能證明自己存在的意義，有些人甚至已經對自己的身材產生了認知上的扭曲，他們即使已經瘦的皮包骨，還是覺得不夠瘦。如果一穿不下最小號的褲子，就覺得全世界都在嘲笑他胖，自己看到的鏡中的人與別人看到的他好像是完全不一樣的，別人再怎麼告訴他，他有多瘦，都沒有用的，環境對某些人是可能產生一種巨大到近乎不可思議的影響。

倘若有不正確的身體意象，甚至有衍生或加重某些精神疾病的可能，例如：飲食障礙症，包括厭食、暴食、嗜食（狂食）、憂鬱症、自傷等等。

西方國家對小學或初中的孩子做過一些研究，來看看預防性的衛生教育課程有無促進正面身體形象 (positive body images) 的效果，因為如果有提升的效果，那麼用衛生教育課程來預防飲食障礙症及某些心理問題就是可能的了，2008年在澳洲的一個實驗中，將84名5至9歲的女生分成兩組，實驗組學生施予關於飲食及身體的正確觀念課程(利用一本兒童圖畫書 Shaperville)，對照組則讀其他不相關的書籍，其實驗結果顯示，實驗組的女童對自己的身材滿意度較高，對希望體重要輕的刻板想法減少，也比較不會認同媒體對好身材的解釋，不過相隔一段時間再檢測這個課程的效果，發現隨時間拉長，上述的效果也下降。

另外一個在英國的實驗，則是以不同大小的洋娃娃做主角的故事書分別給162名5至8歲的女童閱讀以及由實驗人員朗讀，一個主角是纖細身材的芭比娃娃 (Barbie doll)，一個主角是較胖的愛瑪娃娃 (Emma doll)，對照組則是正常身材的娃娃，之後，再以特別設計的評量去評估她們對自己身材的滿意度、自信程度，其結果顯示，閱讀以芭比娃娃為童書主角的那一組比起其他兩組，對身材滿意度較低，同時也有比較強的意念希望能變的比較瘦，這讓我們了解到社會所傳達的關於身材的不當訊息，是不容小覷的。

因此家庭、學校、社會應該要經常檢討是否教給孩子正確的身體意象，同時要了解孩子們是如何看待身體及身材，以及注意媒體有沒有加諸他們錯誤的。

Dr. Margo Maine 在美國國家飲食障礙協會裏，推廣 20 個愛護身體的方法，很值得參考（2005， National Eating Disorder Association. Compiled by Margo Maine， Ph.D.）。

如果我們尊重自己的身體並且愛護珍惜身體，就不會用一些不好的手段妄想改變身體，只為了成全別人定義的"美"。

愛護身體的方法:

- 1.想像你的身體是載你航向夢想的交通工具，榮耀它，尊敬它，澆灌它。
- 2.列出一張清單，記錄你的身體允許你做的事，經常讀讀你的清單，而且常常添加你又想到的項目。
- 3.留意每天身體能為你做的事，記得身體是你生命的載體，並非只是一個裝飾品。
- 4.列出一張你所景仰的人的名單:那些對你的生命，社會，或全世界有貢獻的人，並且思考一下，他們的外貌對於他們的成功及成就是否重要。
- 5.抬頭挺胸的走路，你整個人被榮譽與信心充滿著。
- 6.不要讓你的身高體重妨礙到你參與你喜愛的活動。
- 7.穿著你喜愛的，又能表現出你個人風格的，同時也讓身體感覺舒服的衣服。
- 8.數算你擁有的，而非你欠缺的。
- 9.試著想想看，你最近用來擔心外表的時間及精力可能可以完成多少事。
- 10.做你身體的朋友和支持者，而非敵人。
- 11.想一想：你的皮膚細胞每一個月換新一次，你的胃壁細胞每五天換新一次，肝細胞每六周換新一次，骨骼細胞每三個月換新一次，你的身體偉大無與倫比，開始尊重它、感謝它。
- 12.每天早上醒來時，記得感謝身體在休息後又恢復活力了，你也因此可以享受今天了。
- 13.每天晚上上床時，告訴你的身體，你非常感謝它使得你可以做完一整天的活動。
- 14.找一個你喜歡的運動，然後有規律的持續去做，不要為了減肥或對抗身體去運動，運動是因為要讓自己健康和強壯，也因為運動本身就讓我們覺得愉悅，運動是為了：樂趣(fun)、健康(fitness)、友誼(friendship)。

15. 回想過去那一段你覺得身體很好的時光，告訴自己，即使在現在的年紀，你還是可以再有那樣的感覺。
 16. 寫下十個你的優點，但不要提到你的外表，繼續多寫一些。
 17. 在你每一面鏡子上面貼上一張字條，寫著：我內外皆美！
 18. 找出世間的美，以及你自己的美。
 19. 開始告訴自己：“人生太短暫，我不要浪費時間在厭惡我的身體”。
 20. 餓的時候就吃、累的時候就休息，還要常常與那些會提醒你，你所擁有的長處與內在美有多棒的人在一起。
- 真正的快樂是由內而外的，也就是說，快樂不會因少了幾斤肉而產生的，一個從不滿意自己身體的人，是不可能快樂的，你要成為這樣的人嗎？

20 Ways to Love Your Body (Compiled by Margo Maine, Ph.D.)

1. Think of your body as the vehicle to your dreams. Honor it. Respect it. Fuel it.
2. Create a list of all the things your body lets you do. Read it and add to it often.
3. Become aware of what your body can do each day. Remember it is the instrument of your life, not just an ornament.
4. Create a list of people you admire: people who have contributed to your life, your community, or the world. Consider whether their appearance was important to their success and accomplishments.
5. Walk with your head held high, supported by pride and confidence in yourself as a person.
6. Don't let your weight or shape keep you from activities that you enjoy.
7. Wear comfortable clothes that you like, that express your personal style, and that feel good to your body.
8. Count your blessings, not your blemishes.
9. Think about all the things you could accomplish with the time and energy you currently spend worrying about your body and appearance. Try one!
10. Be your body's friend and supporter, not its enemy.
11. Consider this: your skin replaces itself once a month, your stomach lining every five days, your liver every six weeks, and your skeleton every three months. Your body is extraordinary—begin to respect and appreciate it.
12. Every morning when you wake up, thank your body for resting and rejuvenating itself so you can enjoy the day.
13. Every evening when you go to bed, tell your body how much you appreciate what it has allowed you to do throughout the day.

14. Find a method of exercise that you enjoy and do it regularly. Don't exercise to lose weight or to fight your body. Do it to make your body healthy and strong and because it makes you feel good. Exercise for the Three F's: Fun, Fitness, and Friendship.
15. Think back to a time in your life when you felt good about your body. Tell yourself you can feel like that again, even in this body at this age.
16. Keep a list of 10 positive things about yourself—without mentioning your appearance. Add to it!
17. Put a sign on each of your mirrors saying, "I'm beautiful inside and out."
18. Choose to find the beauty in the world and in yourself.
19. Start saying to yourself, "Life is too short to waste my time hating my body this way."
20. Eat when you are hungry. Rest when you are tired. Surround yourself with people that remind you of your inner strength and beauty.