

妳有「芭比娃娃症候群」嗎？

美國的研究報告即顯示，

任何女人，看到超級名模的照片，都會出現沮喪、緊張

甚至是羞愧的負面情緒，

學者因此稱之為「芭比娃娃症候群」…

什麼叫身體意象？

身體意象指的是妳心中對於自己身體的描繪，也就是妳怎麼看待自己的身體，妳對於妳自己身體的想法及感受。然而，身體意象是一種會受到社會文化影響而改變的主觀經驗，也就是說，妳怎麼看待妳自己的體型、外貌，會受到他人的態度以及社會既有的價值觀所影響。

瘦才是美!?

根據調查，每 10 名少女中就有 3.5 人不滿意自己的身材容貌（1999 年《少年身心狀況調查報告》），越來越多的人因為自己的外表而感到心情低落，甚至出現自我否定的現象。「恐龍」、「愛國」等等對於外表、身材「抱歉」的描述，充斥在生活中。四處可見書籍文章以及廣告散發出不當的訊息，不斷的告訴妳「瘦才是美」；電視媒體上強力播送著瘦骨如柴的女性形象，好像只有「瘦」女孩才有機會成為「美」女。

美貌迷思

所謂的「美」，不管是大眾媒體所呈現出來的，或是反映在品味上，都穩定朝向愈來愈瘦的方向發展。受到誤導和扭曲的女性美觀念形成了「美貌的迷思」。美貌的迷思以愈瘦愈好的觀念來壓抑與剝削我們所有人——尤其是女性。這種迷思由一個龐大的工業及父權意識形態體系所發明、製造、支撐與促銷，其目的是模糊我們現實的身體，將其商品化以製造市場需求。我

們被瘦身美容業者洗腦，認為「胖就是醜」；被醫療體系恐嚇，相信「胖不健康」；更甚者，因為社會文化觀念的影響，我們討厭胖，認為「胖有壓迫感、使人動作緩慢」。

我也想當芭比娃娃!?

妳知道嗎，其實芭比娃娃的身體比例是虛構的，那樣的身材其實是不存在的。同樣的，那些超級名模的削瘦體型，不管從遺傳或實際的角度來看，幾乎是所有女人都達不到的，一般女性跟她們相比只會自慚形穢。美國的研究報告即顯示，任何女人，看到超級名模的照片，都會出現沮喪、緊張甚至是羞愧的負面情緒，學者因此稱之為「芭比娃娃症候群」。

纖細身材 = 囚犯待遇!?

為了成為纖瘦的美女，各式各樣的減肥方法在女人間流傳。有些極端節食的食譜，都提供相同程度的營養標準，總卡路里少於九百卡，意即一日所攝取的熱量還不如二次世界大戰期間德國納粹集中營的囚犯!!當代的理想美學觀，讓挨餓的超級名模成為我們文化中最耀眼的偶像，多數的女性因而將這種美的標準內化，然而，這樣的標準與我們自己身體的距離其實是如此不可能並且是如此不健康!

昨日美女今日胖妞!?

以瘦為美的流行觀念，其實不過是最近這一世紀的事而已。古今中外歷代以來對於美麗的定義並不相同：浪漫時期禁慾主義盛行，追求超脫世俗的形象，流行仙風道骨的造型，在歐洲，這是中世紀以來第一次流行纖瘦之美；十八世紀歐洲貴族則以豐滿體態為理想；十九世紀中葉當時的人聞肺結核而色變，肥碩的身軀象徵著強壯、有力；到了十九世紀末，歐、美兩地更是偏愛渾圓豐腴之美。在中國，唐朝美女與清朝美女也有截然不同的形象。即使到了今天，在主流的世界文化之外，還是有某些國家以及文化依舊偏好身型豐腴的女子，將其認為是健康以及

富庶的象徵，例如在東加王國，女人要吃得肥肥胖胖才嫁得出去，瘦被認為是種病態!! 由此可知，美絕對不是只有一種樣子，環肥燕瘦，理當各領風騷!!

妳是不是也曾(或正在)盲目地追隨社會主流審美價值，拼命地積極減肥?或者聰明並且獨立的妳早就突破美貌的迷思，瞭解美的涵意應是多樣性的、並非單一標準的，只要健康自信，就很美麗!!

摘自台灣女人健康網自我形象相關文章

看了以上文章，相信很多人還是「堅持」---我要當個骨感美女! It' OK!只是，當你一斤一吋的在和身體抗爭時，可曾想過痛苦的想法來源?你是想要健康還是只為追求「美麗」?

這個所謂的「美麗」切斷了你和身體的連結----這是真正的美嗎?一個不愛惜自己身體，與身體失去連結感受的人，怎能理解有血有肉的真實美感呢?