

體重控制與身體意象

撰文/蘇沛珊

你老是對自己的身材不夠滿意而不斷嘗試方法改變嗎?減重或塑身時常反映著你對自己的看法，試著探索看看吧!

【案例】

阿美的身材微胖，但是由於身邊較要好的同學都很瘦，阿美擔心自己受到排擠，開始節食想要瘦下來，但是卻因此影響自己的身體健康。

你是否有過類似上述阿美的經驗?常常覺得自己太胖而需要減重，或因太胖而對自己有些懷疑，如需擔心自己的人緣會變差、交不到男(女)朋友、認為自己不夠好?如果你有類似的經驗時，請思考一下，你對自己身體的評價是如何影響你怎麼看自己。

什麼是『身體意象』?

上述所提到的個人對自己身體的看法稱為『身體意象』，包括個人對自己身體各方面的了解與態度，也反映個人所感覺到他人對其身體外觀的看法。

身體意象的特性

1. 身體意象指的是對身體的知覺、想法及感覺。
2. 身體意象受年齡、性別、重要他人等多層面的影響。
3. 身體意象的經驗和自我感覺是互相連結的。
4. 身體意象是受社會影響的:例如現代人受到社會風氣的影響，強調惟瘦為美，而在唐代則因楊貴妃的關係，強調豐腴才是美。
5. 身體意象會因環境、年齡或重要事件的發生…等而有所改變，非靜止不動。
6. 身體意象會影響訊息的處理，例如一個人對自己的身體有負面的評價，相對也會反映在影響訊息的處理上。
7. 身體意象會影響行為，例如會影響我們穿衣選擇及風格。

影響身體意象的因素

1. **性別:**女性比男性更看重自己的身體的外表，並對其有較負向的感覺。
2. **發展階段:**身體意象在青少年期最為重視，至成年期仍十分注意，而大學生正處於青少年後期
3. **家庭社經地位:**在資源缺乏時，體重與富裕會連結在一起，豐滿的婦女會受到欣賞；當資源豐富時，與體重的關係變倒反過來。
4. **重要他人的反應:**父母、教師、同儕和其他重要他人會對個人身體意象有所影響。
5. **特質與情緒:**身體意象與自尊呈顯著正相關，與沮喪成顯著負相關。
6. **社會文化與傳播媒體:**社會文化中傳播媒體是最具影響力的媒介，媒體將苗條和成功、美麗、人緣好、具吸引力的特質連結在一起。

由身體意象觀點介入體重控制計畫

由以上影響因素可知女性較在乎自己的身體意象，尤其當自尊心低對體型的滿意度也低，同時易受社會文化及傳播媒體的影響，因此，在有必要規劃體重控制計畫時，還應加強價值觀澄清與增強自尊。

建議的方式如下：

1. 培養適合自己的身體意象且了解身體意象真正含意：
每個人應把握『健康就是美』的原則，不論胖或瘦都可以很吸引人的。
2. 計算標準體重：
可利用身體質量指數(BMI 值)來瞭解身體實際的肥胖程度。
3. 諮詢營養師：
可至衛生醫療單位，諮詢專業的營養師，如何吃出健康美。
4. 少吃多運動：
少吃是三餐要照常，『早餐吃的好、午餐吃的飽、晚餐吃的少!』，盡量少吃零食，多運動。
5. 培養個人休閒技能：
培養個人得休閒技能，進而從休閒活動中尋找自信，休閒活動例如：繪畫、彈鋼琴、寫作、跑步、烹飪、品茶…等等。

總之，一個人吸引他人的原因不在於外型的胖瘦，而是個人散發出來的特質，

因此以健康為前提來控制體重，才能讓自己擁有快樂與自信的迷人特質。

參考資料-標準體重計算方法

計算方法	BMI 值(身體質量指數)	理想體重
公式	體重(公斤)÷身高的平方 (公尺的平方)	女性=(身高-70)×0.6 男性=(身高-80)×0.7 (身高以公分為單位)
體重過輕	小於 18.5	
標準體重	18.5-24	理想體重±10%內
體重過重	24-27	超過理想體重±10%
肥胖	大於 27+腰圍男性大於 90 公分、女性大於 80 公 分	
資料來源	行政院衛生署 (2002 年)	行政院衛生署 (2000.10.5)

參考資料

尤媽媽(2001)。由身體意象觀點談體重控制計畫。《學校衛生》，38，56-69 頁。

黃淑貞、洪文綺、殷蘊雲(2003)。大學生身體意象之長期追蹤研究:性別差異的影響。《學校衛生》，43，24-41 頁。