

和自己在一起—論身體意象對自我認同的影響

撰文／鄭麗瑄

古語說「女為悅己者容」，意思是女子會為了喜歡或欣賞自己的人而妝扮，而今畫妝已不是只有成熟女子會在意的，時下彩妝品越來越多元，使用者也趨於年輕化。曾在網路看到了一篇文章大標：「姊畫的不是妝，是自信！」，我想現代人化妝不再是為了他人而裝扮自己，而是透過彩妝，用自身喜歡且滿意的模樣，大方向他人展現，也期待面容上的靚麗妝容能得到讚許和認可。這些源自他者的稱讚猶如一碗暖心燙脾的熱湯，流進五臟六腑，轉化為對自己的認定與自信，點滴入心，這才是越來越多人加入化妝行列的主因！

研究顯示，1到2歲之間的嬰兒判斷對面容偏好的程度，發現嬰兒對於那些成人評定吸引力較高的人臉照片，會花較多的時間注視。所以，到底什麼是「外表吸引力」？外表吸引力被定義為「目標人物令人賞心悅目的程度」(Patzner, 1983)，國外學者強調吸引力不限於臉部、身體、穿著打扮等這些外表，同時也應包含非語言行為的表現、溝通的技巧、幽默感、人際互動的社交行為。因此，當一個人對自己的外表越認同，越有自信表達自我，在人際互動中越有吸引力。

論身體意象

身體意象指的是個人對自己身體的認知，也可以說個人對自己身體的感覺與評價之態度。身體意象會影響自尊、人際關係、社交行為等...。個體如何表達自我，如何與人互動，其所散發出來的種種狀態，在心理學中也是一種自我認同的表現。然而，身體意象不只受到個人的影響，也受當時的社會、文化、價值觀影響。過去的審美觀強調越瘦越美，但如今更強調「自信美」，亦即我們如何看待與評價自身的外表取決於自己。有人堅持美麗與纖瘦畫上等號，但也逐漸有不同的聲音，為各色體態發聲，「我美不美」這個答案背後成分複雜，受到社會、文化、價值觀、自身信念與態度的影響。但更重要的是你如何看待自己，你如何評價自己，是否仍在追求所謂社會主流審美觀，抑或是找到屬於自己的韻味，突破外表意象的枷鎖，對於自己的身體意象更著重於自我認同，欣賞自己的美。



欣賞自己的美

常聽說有些人突然有一天就剪去一頭長髮，藉著換新的造型轉換心情！我想那就是外在意象能注入新的感受。當你逐漸對於一成不變的生活感到乏味；當你厭倦長久以來向世界展現的形象；當你遭逢無法違逆的不順心；當你鄰近挫折深淵，深陷其中難以施展；當你想向單調沉默的例行公事真心的吶喊，那就揮舞雙手吧！改變你能改變的，或許是換一種穿搭方式、學一種新的化妝手法，那是一種由外而內，透過外在意象的調整，改變自己的感受與想法，對自我有新的自我看見；或許是不再將他人評價放在心中正中間的位置，轉而專注自己舒適從容的舉手投足，這是從內而外的調整，透過內在對自我更多的肯定與看見，從而展現出自信與迷人的風采。

身體意象對自我認同的影響，當我們對自己身體的感受與認知越正面，也代表內在對自己有正向的評價，一個自我滿意的人，在人際互動上更能自信表達自己的想法，分享自己的感受，在生活中充滿熱情與動力，勇於面對生活當中的挑戰。期待每一個人能夠透過認識自我、接納自我，欣賞自己的美，進而更能夠從內而外，自信展現自我，同時也透過良好的人際社交，由外而內，在關係當中找到歸屬，在互動中更清楚知道自己的模樣，提升自我認同。

參考資料

黃亮慈 (2018)。身體意象與自尊關係之變化歷程：以女大學生動勢團體為例（未出版碩士論文）。台北市，政治大學。

Patzer, G. L., (1983). Source credibility as a function of communicator physical attractiveness, *Journal of Business Research*, (11), 229–241.

Riggio, R. E., Widaman, K.F. and Tucker, J. S., (1991). Beauty is more than skin deep: component of attractiveness, *Basic and applied social psychology*, 12(4), 423-439.

Schilder, P.(1935). *The image and appearance of the human body*. Oxford, England:Kegan Paul.

