

我要靚足一世

臨床心理學家朱禮嬋女士

「我又肥又唔靚，啲同學都好似嫌棄我咁，我永遠都唔會好似班裏面個靚女咁受歡迎！」十三歲的阿秀經常抱怨自己腰粗腿又肥，黑眼圈太深，臉型太闊，牙齒不整齊，皮膚又粗又黃，頭髮蓬鬆．．．她總認為自己的外表有著各式各樣的不足甚至缺憾。爲了彌補這些缺點，她參加了一些美容纖體療程，每天花上數小時去妝扮自己；然而，花去的時間金錢並沒有使她更滿意自己的身形樣貌，相反，她越發焦慮不安，相信自己外表上的缺憾一定十分嚴重，非要更巧妙的修飾及密集的療程不行。漸漸地，她更加討厭自己的外表，深怕被人看到自己的「醜」態，上街時她總會低著頭，不敢接觸他人的目光，甚至不願上學或接觸朋友，終日活在焦慮與悲觀當中。

事實上，阿秀雖非什麼國色天香，但外表總算討好，絕非她心目中所想的那麼「醜」。可是，她眼中的自己，就如哈哈鏡內的倒影，無論怎樣看都不對勁。從阿秀對自己外表的描述，我們看到她的身體形象(body image)明顯地扭曲了。身體形象爲自我形象(self-image)的一部份，包括我們對自己樣貌身形的觀感，它的形成受著社會文化，成長經驗，以及家人、朋輩對外表的態度所影響。小時候，身邊的人常會拿阿秀的圓臉蛋開玩笑，因此，她一直認為自己長得並不好看；升上中學以後，如同許多踏入青春期的少男少女一樣，阿秀對自己的外表相當留意，加上傳媒廣告吹捧了不少「標準」美女，當身邊的朋友不斷抱怨自己太肥不夠漂亮時，她也不期然更加不滿自己的樣貌身形。另一方面，她在班中的人緣不佳，眼看一位長相漂亮的女同學甚受歡迎，她更加深信其他人也同樣討厭她的外形，因而不願與她交往，卻完全忽略了人際相處、溝通技巧這些更重要的因素。

適度的妝扮其實無可厚非，然而，若果身體形象傾向負面，並與個人價值扯上關係，認為自己不夠瘦不夠靚就不值得他人喜愛尊重，就有可能變得如阿秀般終日只想著如何改變自己的外表，以至影響正常生活；有些人甚至會借助一次又一次的整容手術，或過度節食減肥，繼而發展出厭食症或暴食症等飲食失調問題。要改善身體形象，單單修飾外表通常沒有多大幫助，因爲個人的身體形象及自我形象往往與他／她實際的身形樣貌無關，事實上，我們不是常常碰到一些中等身裁的女士投訴自己過於肥胖，又或一些樣貌討好的人認為自己的五官糟透了？當一個人不滿意自己，就算是最微小的瑕疵也會成爲斗大的缺點。

要真正幫助阿秀，必須讓她明白問題的核心並非在她外表，而是在她內心，並要幫助她糾正扭曲的信念。她需要認識到每個人都有其獨特之處，無論外形、個性都各自有長短，要學會接納、欣賞自己這些天賦的特質，愛惜自己的身體。她還需要明白到美麗其實是多元的，除了外在美以外，還有內在美，要學習避免以貌取人，嘗試發掘自己及他人的內在素質如品德、才幹等，加以欣賞肯定。只有建立正面的身體及自我形象，她

才可以真正「走出肥胖的陰影」，「靚」足一世。