

由內而外的焦慮

專訪國立臺灣大學心理學系 李怡青教授

你也有容貌焦慮嗎？

在生活周遭與網路上我們都經常看到有人說自己有「容貌焦慮」，此現象的普及程度大約每五個人中就有三人擁有，面對如此充斥在我們生活中的困擾，我們又真的了解什麼是容貌焦慮嗎？在一個寒冷卻帶點溫馨的聖誕節前，我們很榮幸可以與臺大心理系李怡青教授聊聊關於容貌焦慮的大小事。

焦慮，悄悄發芽、蔓延……

首先，我們想先釐清何謂「容貌焦慮」？李教授說明其實「容貌焦慮」一詞的概念已經有近百年以上的歷史，容貌焦慮係指過度關注於自身部位使自己感到不自在，因而導致對日常生活或心理狀態產生負面影響，李教授認為有趣的是容貌焦慮比起百年前會越來越受到重視，是因為日常生活中我們跟人互動所仰賴的媒介有所改變，像是從以前的文字（書信、email）到現在的圖片（IG等），影音媒介普及也是主因之一，且在以圖片為主的社群媒體上，令人產生容貌焦慮的部位不僅僅是臉，全身都有可能導致容貌焦慮。對於日常口語中之「我容貌焦慮」，李教授表示，雖然在醫學上的定義來講不太正確，但也能理解每個人有自己的想法，有時把這當作一種簡單的自我表達也沒什麼不可以。

根據生活上的觀察，我們發現並不是每個人皆會產生容貌焦慮，因此我們很好奇這其中的原因，李教授告訴我們容貌焦慮的人通常自尊是較低的，有研究顯示這可能是因成長過程中被忽略或缺乏正向肯定，導致對自己正面評價較少所致。

研究結果反映出自我肯定的重要性，然而自我肯定並非無中生有，它來自於身邊重要他人對我們無條件的支持，李教授則開玩笑的說：「今天如果是『你要長得好看我才要喜歡你』，那我當然也會容貌焦慮。」

無解的容貌焦慮？

李教授表示容貌焦慮的患者在自我的印象或感覺上是扭曲的，例如不管別人怎麼說你的眼睛好看，你依然覺得太小、很難看，研究發現其想法的扭曲和僵固，是很普遍存在的現象。臨床上證明有效治療的方法像是「認知療法*」，利用治療讓人的想法發生改變，對於有容貌焦慮議題的人，療程需長達數週到數十週，使其檢視自己的想法並願意改變。

聽到這裡，我們想知道有什麼日常的方法，讓我們可以幫助身邊有容貌焦慮的朋友？李教授沈默了幾秒，嘆口氣說道：「因為容貌焦慮的根本是一種不理性的想法，且從小到大已經根深蒂固，很難因為周遭的人說幾句話他就改變，但我想平時多給予正向的肯定與鼓勵當然還是有幫助的。」對於透過醫美來改變容貌焦慮，李教授認為是不樂觀的，因為容貌焦慮的根源並非外表，而是來自患者不理性的想法。

※ 認知療法：根據認知心理學提出的認知過程影響情感和行為的理論假設，通過認知和行為技術來改變病人不良認知的一種治療方法。

容貌焦慮比一比

身為高中生的我們，看到身邊許多容貌焦慮的案例，也想知道其好發年齡層為何。教授說，臨床資料上的好發族群以青少年為主，且青少年女性較男性早產生容貌焦慮。研究發現女性較關注自己的外表，男性主要關注在身型或肌肉等特質，相較於成年男性，青少年時期的男性身型尚未發育完成也較不會焦慮，因此在青少年階段女性患者較多。容貌焦慮並不會因為成年而消失，在任何年齡層都有容貌焦慮患者，也就是說，過了青少年時期後，男女患者比例並無明顯差異。

了解完了垂直面向，接著我們想看看水平的比較。在東西方的差異上，教授指出不論是對外表的重視程度或是外表對社經地位的影響力，美國均大於臺灣，而若就亞洲來講，若是影視媒體常常強調容貌重要性的國家像是韓國，根據推測，容貌焦慮大概率會比其他地方嚴重。

李教授最後說道，近年來才有比較多學者投入容貌焦慮的研究，也許未來有更多的資料，能夠針對上述所提到的社會風氣或社會互動的方式提出分析與建議，進而幫助人們更理解這方面的議題。

成為自己的光

到了尾聲，我們也私心詢問教授對想上臺大心理系的同學們有什麼想說的話，教授提到他其實看到很多學生明明很優秀，對自己卻是不滿意、不喜歡的。教授覺得每個人都有自己擅長的地方，因此在眾多的比較與競賽中，能看見自己、接納自己是很重要的，讓自己在喜歡的舞台上成就自我，就是一件很棒的事情。



後記

結束了這次訪談，我們一行人心滿意足地離開了臺大心理系南館，在問完上述問題後我們還追加問了許多與心理系相關的大小事或自己身邊容貌焦慮的各種問題，非常謝謝李教授侃侃而談地幫我們解答了如此五花八門的問題，讓我們收穫滿滿，透過這次專訪也讓我們了解到，會影響到生活的容貌焦慮其實是一種心理議題，要治本，必須從自身的想法上改變，而非外表的更動。這並非易事，但值得我們一起努力，因為接納了不完美，才能成為更有力量的自己。

