



做自己的女孩

2016-04-16 記者 羅宛君 文



現代社會受主流文化及觀感影響，人們被動地接受外界帶來的價值觀，塑造成能夠被大眾喜愛的樣貌。心理治療師阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）曾說：「我們並不是為了滿足他人的期望而活。」擁有能夠接受自己的心，堅強並且撫慰被社會強迫塑造而殘破不堪的心靈，即使不自己所愛的人所愛，仍能疼愛著自己。

被眾人審視 封閉自己

蔡依林在二〇一二年演唱會獻唱〈我〉時，幾度哽咽哭出聲，因出道後一路上批評聲不斷，外表看似光鮮亮麗的她，卻壓抑著不為人知的自卑。「我用別人的愛定義存在 怕生命空白 卻忘了該不該 讓夢掩蓋當年那女孩」歌詞中透露出外界眼光操控著她，使她忘記當歌手的初衷。「我鏡子裡的她 好陌生的臉頰 哪個我是真 哪個是假」歌詞中道出她甚至忘了自己是誰。於是蔡依林開始接受靈性治療課程，心靈導師告訴她：「不管別人怎麼想，重要的是自我肯定。」每天在鏡子前面告訴自己：「我很愛妳！妳是最棒的！」稱讚自己成為蔡依林的特效藥，而後在二〇一五年邁向更自信的〈PLAY我呸〉，放開束縛，一口氣造型五種角色，期望自己能夠時常處在最自信的狀態、並且做自己，不再因為外界的聲音阻撓她的心。



蔡依林的〈我〉傾訴著在舞台背後脆弱的自己。（圖片來源／〈我〉截圖）

相信自己的美 動人無比

多數女孩透過化妝希冀自己在別人眼中是美麗的，蛻變成為女人後，化妝的出發點大多是為了符合社會期待的美感。一位美國創作歌手蔻比·凱蕾（Colbie Caillat）在一段訪談中提到，經紀公司要求她在歌迷面前呈現完美的一面，她必須化上精緻厚重的妝容，穿著華麗的衣裳，只為了將自己變得更體面，又或者用修圖軟體把專輯封面的她，修得比現實中更纖細，這樣的方式令她倍感壓力、喘不過氣來。於是她寫了一首歌曲〈Try〉，MV中利用鏡頭特寫四位不同女性的臉部，拍出她們自己美中不足的地方，其中有戴著假髮的女人與臉上長滿雀斑的女孩，搭配上她們自信的笑容，每一個人輪流將歌曲一句一句地唱出來。歌曲中重複地強調：「You don't have to try try try.」與反問自己：「Don't you like you?」蔻比·凱蕾在MV裡一步一步地將妝卸去，鼓勵女孩們不必一味去討好別人，最重要的是聽見自己的聲音，並且接納、喜歡真實的自己。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 珠寶設計 訴出樸實夢想
- 做自己的女孩
- 我是歌手 華語唱將大會師

總編輯的話 / 翁世樺



本期共有二十五篇稿件，以文字與圖表為主，動畫四篇、新聞圖表五篇、影像一篇、廣播三篇、照片故事兩篇。

本期頭題王 / 胡浣莊



我只想要抵達目標。

本期疾速王 / 唐宜嘉



完美主義、強迫症。
Work hard in
silence, let
success be your
noise.

本期熱門排行



鐵幕後的春天
蔡家寧 / 照片故事



快刀斬亂麻 北市招牌拆除
麻愷暄 / 文化現象



解密巴拿馬文件
許人文 / 文化現象



肯亞案 聚焦法治與主權
胡浣莊 / 文化現象



廚餘堆肥 綠色夢想啟航
許雅筑 / 人物

Colbie Caillat的〈Try〉，表達女孩做自己最美的創作理念。（影片來源／Youtube）

而約翰·傳奇（John Legend）的〈You & I (Nobody In The World)〉，看似是一首對老婆唱的情歌，但歌曲背後實則隱藏著六十三位女性的故事，製作團隊讓她們站在鏡子前檢視自己，有的人因為自己不完美的身體而忍不住潰堤，亦或是對自己的外表無自信而斜瞪著自己。「You don't have to try, Don't try don't try, You don't have to try.」歌詞溫柔訴說著女孩不必那麼費盡心思地成為別人眼中的模樣。「All of the stars, you make them shine like they were ours.」約翰·傳奇沙啞的嗓音撫慰了受盡外界眼光的女孩們，使她們嘗試打開內心那扇門。

約翰·傳奇的〈You & I〉MV裡，使用半身特寫方式呈現每位女孩的神情與心情變化，
搭配在歌曲中扣人心弦。（影片來源／Youtube）

而棉花糖女孩梅根崔娜（Meghan Trainor），創作〈All About That Bass〉這首歌曲，點出厭惡雜誌上過於修飾的照片，並且大聲宣告肉肉女孩展現自信美：「I'm all 'bout that bass, 'bout that bass, no treble, I'm all 'bout that bass, 'bout that bass.」反覆運用洗腦般的輕快旋律，曲風可愛琅琅上口，鼓勵女孩接受自己不完美的地方，表達在這個世界上自己是獨一無二且無可取代的。

〈All About That Bass〉的MV裡，梅根崔娜自信地搖擺著身體，
表示肉肉女孩仍有市場。（影片來源／Youtube）

掙脫現實框架

梅德與泰（Maddie & Tae）合唱的〈Girl In A Country Song〉，歌曲裡頭唱道：「How in the world did it go so wrong? Like all we're good for is looking good for you.」點出這世界擅自定義了女人打扮只為悅己者容，並且表示鄉村歌曲的女生被牛仔短裙、比基尼的印象所限制住，有物化女性之嫌，反思因大眾媒體傳播下塑造了女性特定形象，倡導穿上屬於自己的衣服，脫離框架的束縛。MV中反串三位男性穿著裸露的上衣與短褲、短裙，暗諷女性憑靠打扮才能奪得觀眾喜愛，暗諷意味十足。

〈Girl In A Country Song〉採用灰諧暗諷的拍攝方式告訴大眾，樸實鄉村女孩仍存在的，
不再只有牛仔短裙與比基尼。（影片來源／Youtube）

夏琪拉（Shakira）所演唱的〈Try Everything〉為電影【動物方程式】的主題曲，劇中不被看好的柔弱兔子哈萊蒂（Judy Hopps）勇敢追夢：「I keep on hitting the ground, I always get up now to see what's next.」刻板印象使她在一路上跌跌撞撞，但卻越挫越勇，碰上失敗也決不退縮，反映在現實上亦如此。

〈Try Everything〉鼓勵追夢，電影和音樂呈現絕妙的搭配。（影片來源／Youtube）

放膽去追 做自己的女孩

人們往往將別人的讚美與愛當作精神糧食，在一次次的失利中忘了自己的價值，而歌曲總能挖掘人們深埋在心底深處龐大的正面能量。「I'm stronger than I've been before, This is the part when I break free, 'Cause I can't resist it no more.」雅瑞安娜·格蘭德（Ariana Grande）的〈Break Free〉，宗旨為勇敢掙脫羈絆、不願被受限制，女孩都值得展開雙翅，飛向屬於自己的夢想。

雅瑞安娜·格蘭德在歌曲開頭就點出不必在掩蓋想逃出去的心，
鼓勵放膽去愛。（影片來源／Youtube）

” If you want it, take it,
I should've said it before,
Tried to hide it, fake it,
I can't pretend anymore.”

歌曲中呼籲試著別再假裝，想要就放膽地去做自己的女孩。



失智不失志 長存美好回憶

先苦後甜 蔡湘怡的創業路



◀ 失智症既然是不可逆的疾病，《回憶錄大富翁》利用回憶陪同長輩溫習人生。

▶ 蔡湘怡三次的創業經驗，如何奠定她今日事業的基礎。

▲TOP

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)

© 2007-2016 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0