



棉花糖女孩當道嗎？

楊佩臻 文

「瘦」就是美嗎？多少人曾經羨慕過模特兒窈窕纖細的身材？恨不得將身上多餘的贅肉大卸八塊，甚至有人因此罹患厭食症，不但無法達到眾人所認為的美觀，還賠上了健康。然而這樣的觀念似乎正逐漸被改變，隨著《歌喉讚》的瑞貝爾·威爾森 (Rebel Wilson) (飾演「胖艾美」) 與渡邊直美等名人的大紅大紫，大眾開始意識到「自信」才是造就一個人美麗的來源。然而「棉花糖女孩」的興起真的使「瘦即是美」的觀念就此被大眾拋諸腦後了嗎？



電影《歌喉讚》飾演「胖艾美」的瑞貝爾·威爾森 (Rebel Wilson) 儘管身材豐腴，但仍充滿自信。(圖片來源 / [Twitter@TheRealFatAmyy](#))

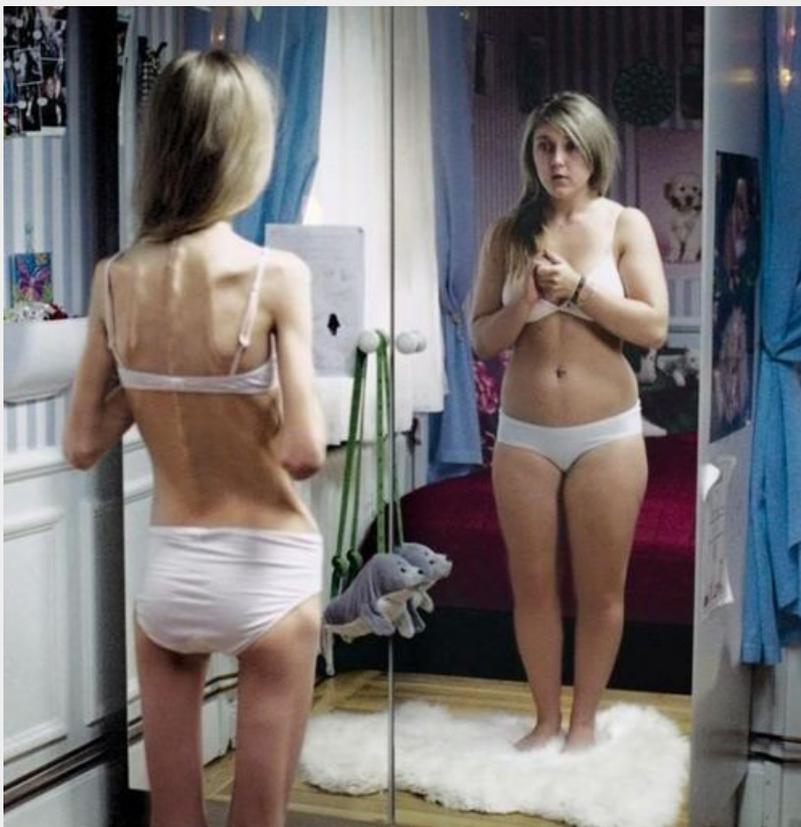
瘦才是美？「比較」惹的禍

人是群居的動物，多多少少會在意他人的眼光，根據陸洛《社會心理學》顯示，我們會不斷利用社會比較、歸因來評估自己，來達到自我的提升。但是過度的在意，則會導致自信心的缺乏，生活也將不再快樂，最終反而會失去自我。

儘管學校從未教育過「瘦即是美」的觀念，但這種想法似乎已成潛規則，因為身

材及外貌被同儕霸凌的案例層出不窮。為了增進人際關係，不惜犧牲健康與快樂來成為他人眼中的「正常人」，每天照著鏡子思考的並不是「『我』覺得這樣很漂亮」，而是「『他們』覺得這樣很漂亮」，弔詭的是，這樣的想法似乎永遠都沒有停止的時候。

根據《此人進廠維修中！：為心靈放個小假，安頓複雜的情緒》一書中表示，我們討厭被比較，卻又不由自主的拿自己與他人比較，是因為內心的匱乏，所以希望透過比較來證明自己的內在價值。於是，當比較結果顯示「他人的身材優於自己」的時候，就會產生嫉妒心以及自卑感，而更加努力的尋找瘦身的辦法。但越是比較，就越感到不足，因為永遠都有更好的身材，永遠都不會是最完美的，於是深陷在其中無法自拔，喪失了原先真實的自己。



照片中的女孩已經骨瘦如柴，但看著鏡子的她依然認為自己身材肥胖、不夠完美。（圖片來源 / [imgfave](#)）

胖不是罪 自信最重要

難道有法律明文規定「胖是一種罪」嗎？因為胖而交不到朋友；因為胖而遭受歧視的眼光；因為胖所以必須忍受不公平對待，似乎已是不成文的規定。發表於雜誌《Pediatric Obesity》的研究也指出，大部分的受訪者表示，在學校最常見的霸凌原因並非種族、宗教與性取向，而是體重。「胖」不知道從何開始已經被定義為一個「不好」的象徵了，但在不危害健康的情況下，為甚麼不能「胖」？若是當前主流跟中國唐代一樣以胖為美，情況是否就會完全翻盤？

比較會生小孩。《WHY DO WOMEN NEED FAT》一書當中也提到，臀部豐滿的女性生出的小孩比較聰明，因為女性大腿和臀部囤積的脂肪有助於嬰兒腦部發育。發表於《PLOS》上的研究《[The Impact of Psychological Stress on Men's Judgements of Female Body Size](#)》更表示與微胖的女性交往的男性會有較少的心理壓力。

近年來「棉花糖女孩」的形象越來越受社會喜愛，指的是體態豐滿圓潤的微肉女性。許多名人的支持以及媒體的渲染似乎也造成此形象的擴張，例如范冰冰曾表示：「胖沒關係，美就行了。」；電影《歌喉讚》飾演「胖艾美」的瑞貝爾·威爾森 (Rebel Wilson) 雖然體態豐腴，但她卻利用她的歌聲以及演技讓大眾感受她的美；美國19歲的肉感模特兒芭比費瑞拉 (Barbie Ferreira) 也因為她的自信成功獲得一大票粉絲。經過媒體大量的報導，這些名人稱頌的「微肉」形象似乎逐漸打敗固有「骨感美」，人們也發現「瘦」不再是一個美麗的標準，對自己的樣貌以及身材感到自信才能散發出真正美麗的光彩。



芭比費瑞拉 (Barbie Ferreira) 靠著她的自信得到許多粉絲，她曾經表示，希望以後能被大家稱作「模特兒」而非「大尺碼模特兒」，因為模特兒本該不只有一種身材。(圖片來源 / [listal](#))

然而，人們內心僵固已久「瘦即是美」的觀念，真的能夠如此輕易被改變嗎？

媒體塑造的美 難以改變的觀念

雖然「棉花糖女孩」已成為媒體渲染的一股潮流，成功引起大眾關注，但是只要Google搜尋「棉花糖女孩」、「微肉女孩」等字樣，主要的話題依然圍繞在「棉花糖女孩穿搭該如何顯瘦」、「棉花糖女孩健康減肥的方法」等內容，表面上眾人稱頌著「棉花糖女孩」的好處，內心卻依然希望能夠以「瘦」的樣貌示人。

[博客來-棉花糖女孩的逆襲：擊退33kg肥肉！改變飲食+超省錢簡單運動+ ...](#)

www.books.com.tw > [中文書](#) > [生活風格](#) > [塑身美妝](#) > [瘦身美體](#) ▼

2017年7月4日 - 書名：[棉花糖女孩的逆襲：擊退33kg肥肉！改變飲食+超省錢簡單運動+顯瘦穿搭的小甜甜平民瘦身法](#)，語言：繁體中文，ISBN：9789571370514， ...

[博客來-棉花糖女孩：充實甜美外表下的空洞心靈，教養出自信健康的生命...](#)

www.books.com.tw > [中文書](#) > [親子教養](#) > [生活教養](#) ▼

★★★★★ 評分：5 - 1 票

2011年7月1日 - 書名：[棉花糖女孩：充實甜美外表下的空洞心靈，教養出自信健康的生命舵手](#)，原文名稱：[Girls on the Edge](#)，語言：繁體中文，ISBN：9789573268062， ...

[棉花糖女孩- Home | Facebook](#)

<https://www.facebook.com/baohua27601233/> ▼

[棉花糖女孩](#). 20K likes. 《[棉花糖女孩](#)》厚片女的福音，提供最新流行服裝資訊，融合顯瘦與時尚哲學，質感好物價廉，讓您穿出開心、有自信，趕快按【讚】加入唷！

[排骨精掰～微肉更性感！十大華人棉花糖女孩| 每日調查| -DailyView 網 ...](#)

<https://dailyview.tw/Daily/2015/04/28> ▼

2015年4月28日 - 鄉民說「微胖蜜腿」才是漂釵！快跟DailyView一起瞧瞧這些美麗的[棉花糖女孩](#)。

[韓國大尺碼激推店家TOP3！棉花糖女孩也能變身俏麗韓妞，誰說肉肉女 ...](#)

www.popdaily.com.tw/article/19483 ▼

2017年8月24日 - pale_h其實是個專屬大尺碼女孩的日品牌，除了在日本擁有極高的人氣，在韓國也非常受到[棉花糖女孩](#)的歡迎。pale_h的衣服較偏成熟風，無論是 ...

Google搜尋「棉花糖女孩」依然以減肥、顯瘦居多。(圖片來源 / 楊佩臻重製) 資料來源：[Google搜尋結果](#)

因此「棉花糖女孩」這個稱號，意外的變成一種商人的行銷手法，因為大部分的微肉女孩心中，依然認為「瘦」才会有市場、「瘦」才有美麗的價值。對大部分人來說，「瘦才是美」已成大腦思考的習慣，而習慣難以改變，所以真正有自信的接受自己身材的人並不多。

「美」並沒有一個標準，但是媒體經常將「美」塑造得太過狹隘。人們愛美，但在追求主流美的過程當中，真的快樂嗎？將自己改變成大眾所認為「美」的樣子，成功之後或許因為成就感而達到快樂，並且滿意自己的身材，但若是剛開始即對自己的身材保持自信，是否就不必經過「變美」這段辛苦的歷程，直接活得快樂了呢？

在媒體興盛的現今，不要一味的接受媒體傳達的訊息，導致自己的身心皆受影響，或許在這背後，更加深了固有的觀念。棉花糖女孩真的當道了嗎？似乎不盡然，儘管有再多的支持、再多的媒體渲染，在人們內心深處桎梏已久的「瘦即是美」依然不易被改變。不過無論對自己的身材自信與否，健康依然最重要，為了達到主流美而失去了健康絕對得不償失。隨時保持自信的心，儘管身材遭受嘲笑、霸凌，只要活得有自信，沒有人可以影響內心的快樂。





記者 楊佩臻



編輯 劉翊安