

女性客體化身體經驗之探究

摘要

本研究主要目的是從客體化理論觀點探討女性客體化身體經驗，以了解客體化身體經驗之形成脈絡、在此脈絡下對女性詮釋身體意象的影響、客體化身體經驗對女性身心的影響，以及抵擋客體化身體經驗影響的正向力量。

本研究以客體化理論概念切入，並選擇質性研究的詮釋現象學為研究方法論，採用半結構式的深度訪談，訪談三位曾經受客體化身體經驗所苦而今較不受影響的女性，每人進行2次深入訪談，輔以研究者的研究省思札記及受訪者的回饋心得，藉以理解探究女性客體化身體經驗並詮釋經驗背後所蘊含的深層意義。

本研究經由主題分析，提出三個共同主題以詮釋女性客體化身體經驗：(一) 生活處境審視比較、纖瘦美麗是王道、認同主流價值求肯定；(二) 對身體厭惡疏離、對自己自卑無自信、人我關係順應討好；(三) 覺察反思增能、親密關係支持、自主自信作自己。

最後針對本研究結果提出對諮商實務、教育工作及未來研究之建議省思。

關鍵詞：客體化身體經驗、客體化理論

A Study on the Female Objectified Body Experience

Abstract

The purpose of this study is to understand the formation of female objectified body experience, what influence is the female body image interpreted under this formation, and what positive power is used to resist the female objectified body experience

This study offers objectification theory as a framework for understanding, and utilizes hermeneutic phenomenology approach as the research method. Semi structured interviews are applied to interview three subjects who used to suffer female objectified body experience. In-depth interviews, which were conducted with each subject twice during the study, together with the reflective journals of the researcher and the reflections of the interviewees are used to understand and explore female objectified body experience, so as to interpret the profound meaning behind the experience.

Through the conduction of thematic analysis , the study raises three common themes to interpret the female objectified body experience: (1) Life is full of judgment and comparison, being thin is the mainstream value, and identifying oneself with the mainstream value is viewed as a way to gain recognition. (2) Feeling disgusted and estranged toward one's body, worrying about having no self-confidence, and building self-other relationship on pleasing or yielding to others. (3) With self-awareness, introspection, empowerment, and supportive intimacy relationship, one can be oneself independently and confidently.

Finally, based on the research results, we will provide suggestions and reflections toward counseling skills and practice, educational work, and future studies.

Key word : Objectified Body Experience, objectification theory

誌 謝

我一直在想：寫謝辭這一天何時到來？每每覺得走不下去的時候，都會想著如何寫謝辭的內容以及寫謝辭的快樂，以撐過論文寫作的痛苦。沒想到，這一天真的臨到了，卻愣了很久…。

即使走到最後一哩路，即將登頂了，過程中的掙扎與煎熬常讓我時時刻刻想放棄，真的，時時刻刻。

讀研究所這幾年，周旋在工作、家庭及學業論文之間，常自怨自艾地搖頭嘆息：「此恨綿綿無絕期！」我只認清一件事：自己真的無三頭六臂。不過，在眾親朋好友護佑加持下，苦中帶淚、連滾帶爬的，還是把論文完成了。

首先，謝謝我的指導教授，韶玲老師，對我不離不棄，不壓不迫。自提出論文計畫，中間休學二年，幾無進展，等到想急起直追又心有餘力不足，總是停頓在熱車狀態而開不出門，是她協助我找回研究初衷，釐清研究重點，是她在過程中耐心指導，助我歸納思考並給予充分的尊重包容，是她的支持鼓勵，助我淬鍊出研究結晶，而有了成果。謝謝我的口試委員，劉淑滢教授及施香如教授，她們的溫暖親和，讓我備感溫馨，她們的真知灼見更提升了論文的質感與完整性。在這三位女性身上，我看到學者的風範、專業的自信，也感受到如沐春風的教導，她們展現了美麗的另種風貌，是我最佳的學習榜樣。

謝謝研究團隊的成員：宗智、祺淳、明秋及頁純，早我畢業的梓儀及憶梅，無論在討論時的經驗分享與建議，過程中的大小疑問或是過不去的情緒，她/他們的耐心傾聽、支持打氣，助我平緩煩躁疲累的心情。

謝謝一群超級盡職的啦啦隊，用盡各種形式為我搖旗吶喊：一為辦公室同仁及服務單位的好朋友好同事，在工作業務上的包容支持、掩護遮蔽，迎面而來的微笑關懷、插科打諢，讓我紓解苦悶、備感溫暖；二為輔導界的好伙伴，加油打氣不斷、祈禱祝福不絕，只要相聚見面必發揮高度同理的功力，正向開導，讓我保持前進的動力。這一切紙短情長，你們的溫馨有情，我銘記在心。

謝謝我的老公陳彥如先生，雖然總是笑我研究所快要唸成醫學院，雖然也說不需如此辛苦，但還是支持我走完這趟耗時6年的研究所之路，我想，以後的週休假期會比較有空與你共度田園生活、漫遊大城小鎮了。

最後，謝謝三位受訪者小玉、小青、亮亮，因為你們的真誠分享，成就了本論文，因為你們的無私貢獻，相信會讓許多女性更有勇氣、力量，活出屬於自己的樣貌。

湘蘭 2012.07 於新竹

目 錄

	頁次
中文摘要	i
英文摘要	ii
致 謝	iii
目 錄	iv
表 目 錄	v
圖 目 錄	vi
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題	8
第三節 名詞釋義	8
第二章 文獻探討	9
第一節 身體意象概念、相關理論與實證研究	9
第二節 客體化相關理論及研究	21
第三章 研究方法	40
第一節 研究方法的選擇	40
第二節 研究對象與研究場域	43
第三節 研究工具	51
第四節 資料整理與分析	58
第五節 資料檢核	71
第六節 研究倫理	73
第四章 女性客體化身體經驗探究之結果詮釋與討論	74
第一節 生活處境審視比較，纖瘦美麗是王道，認同主流價值求肯定	75
第二節 對身體厭惡疏離，擔心害怕無自信，人我關係順應討好	98
第三節 覺察反思助改變，親密關係夠支持，自主自信做自己	109
第四節 綜合討論	129
第五章 結論、建議、反思與學習	144
第一節 結論	144
第二節 研究限制與建議	145
第三節 反思與學習	149
參考文獻	158
附錄一至五	167

表 目 錄

表3-1 研究者參與者的基本資料表	45
表3-2 訪談大綱·····	56
表3-3 訪談文本節錄	58
表3-4 文本初次整體閱讀	60
表 3-5 本研究逐字稿之標記/譯碼/摘要和省思舉	64
表 3-6 譯碼分類節錄	65
表 3-7 初步意義單元命名節錄	65
表 3-8 文本的再次理解與省思	66
表 3-9 初步次主題舉隅	68
表 3-10 解構與重建到形成主題舉隅	70
表 4-1 不同受訪者客體化身體經驗之異同.....	130



圖目錄

圖 4-1	客體化理論概念架構	131
圖 4-2	女性客體化身體經驗之形成脈絡	133
圖 4-3	客體化身體經驗對身心及人我關係的影響	137
圖 4-4	女性客體化身體經驗的形成脈絡及對身心、人我關係的影響	139
圖 4-5	轉化客體化身體經驗影響的正向助力	140
圖 4-6	女性客體化身體經驗之探究	143



第一章 緒論

本研究主要目的是從客體化理論觀點探討女性客體化身體經驗，以了解客體化身體經驗之形成脈絡、在此脈絡下對女性詮釋身體意象的影響、客體化身體經驗對女性身心的影響，以及抵擋客體化身體經驗影響的正向力量。

本章共分三節，第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題，第三節則為名詞釋義。

第一節 研究動機與目的

一、緣起

從小至今，我們不自覺地接受「愛美是女人的天性」或「女為悅己者容」的說法，女性將追求理想外貌身材的神聖使命化為實際行動，並將美貌及傲人身材與成功、自信、快樂劃上等號。許多女性朋友為了追求美貌，時刻提醒自己外表、身材、膚質是否具吸引力；磅秤上的數字即可左右自己一天的喜怒哀樂或決定自我價值；生活中總有無形的眼光凝視自己的身材，緊盯自己是否穠纖合度、提醒自己是否符合社會對女性身體形象的期待。

舉目生活環境中，到處充斥各式各樣身體意象與美醜標準的訊息，媒體的美容、節食產品廣告強力渲染：「美麗漂亮、白皙無瑕的完美肌膚，是女人一輩子的幸福」、「窈窕曲線非夢事」、「沒有醜女人，只有懶女人」，強調女性必須為自己的身材外貌負起最大責任。經過包裝的偶像明星丰采，以及流行時尚所呈現的年輕、纖細、高瘦或標榜「童顏巨乳」的女體形象深植心中。哪怕社會推崇的理想體型，對個人來說可能既不合理也不健康，我們仍接受社會文化對女性身材的審美標準，並因此影響自己的身體意象與自我概念。

回首自己的身體意象經驗，一直都清楚知道自己不是漂亮的女生，除了家中有個大眼睛、高挺鼻、瓜子臉又比我高瘦的漂亮妹妹，顯出自己的普通平凡，國高中時代的肉肉身材相較於那些白淨漂亮、腿長腰細的女同學，從被注視的眼光

或對待的方式，心中知道她們就像報章雜誌或電影戲劇呈現的美女，她們才是主角，我則像醜小鴨般的渺小，既羨慕她們在眾所認可的美貌框架，也對自己身材充滿自卑焦慮，就這樣，苦悶地度過徬徨少年時。進了職場工作，學著用衣著打扮遮掩不夠完美的外貌身材，覺得自己還差強人意，但是「醜小鴨」烏雲似乎仍盤旋心底揮之不去，攬鏡自照時就是覺得自己這裡太胖、那裡太肥，好像心中住著一個教官常批評你服裝儀容不整齊，怎麼樣都不滿意，覺得懊惱又無力。

人屆中年，原以為可擺脫美貌魔咒，理性看待自己與身體的關係，但是日漸鬆垮的身材、失去光澤彈性的肌膚，白髮與皺紋悄然降臨，這些體態的變化，感覺失落恐慌且不願接受，才驚覺：「對自己身材外貌的焦慮，竟然持續如此漫長的時間而未稍減，為什麼會這樣？為何是我？其他女性也會這樣嗎？她們的經驗是什麼？會有所改變嗎？如何可以不受身體負向看法感受的影響？」自此，心中不斷有著許多疑問。

二、研究動機與目的

張錦華（1998）的研究指出，社會文化所傳達的纖瘦美體形象造成女性身體意識普遍低落、對自己體型不滿意並形成社會壓力；劉育雯（2003）的研究結果表示，高中女生的身體意象經驗會受整個社會評價的眼光、美容美體服飾工業的偏見，以及媒體標榜的理想體型，此所形成的文化規約及社會壓力，讓年輕女性深陷於「苗條就是美」的規約及無窮盡的瘦身焦慮。由此可見，身體意象經驗受社會文化影響甚深，年輕纖瘦的青春體型成為女性重要自我價值的來源，許多女性將自信建立在外貌身材之上，並且相信擁有亮麗外貌是邁向成功的必備要素。

在 John Berger 所著「觀看的方式」一書中提到：「女性必須時時刻刻關注自己，她幾乎是每分每秒都與眼中的自我形象綁在一起。……因為她在別人眼中的形象，或說她在男人眼中的形象，是決定她這一生是否成功的最大關鍵。別人眼中的她，取代了她對自己的感覺」（吳莉君譯，2008），說明了女性身體成為被他人審視評價的對象，不但決定女性自我價值之所在，也深刻影響女性與自己身體複雜矛盾的關係；女性的身體經驗更被賦予強烈的社會或心理的意義（張秀如、

余玉眉，2007)，女性身體能否符合社會標準，對自我概念、認同歸屬及心理情緒有莫大的影響。若未能達到社會文化標準，所產生的沮喪焦慮挫敗，害怕失去自我意義與價值，皆讓女性普遍對自己身體不滿意，並有許多負向看法與感受。

研究結果發現，「身體不滿意」(body dissatisfaction)是預測身體意象困擾的重要因子 (Polivy & Herman, 1985; Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999)。一項回顧過去 50 年來 222 篇身體意象研究報告的後設分析研究發現，女性的身體不滿意持續增加中 (引自 Sinclair, 2006)；Tylka 和 Hill (2004) 的研究結果提到，女性隨著年齡增加，對身體的不滿意度並沒有改變。換言之，不分年齡老小，女性總是貼著對自己身材外貌不滿意的標籤，有如驗證了 Striegel-Moore, Silberstein, Rodin (1986) 所提出的：「女性對自己的身體經驗感受總是表現出『常態性的不滿意』(normative discontent)。」更有研究指出，女性對身體不滿意所形成的負向身體經驗感受，會影響身體自尊、自信及能力表現，與過度節食、飲食障礙、憂鬱症等身心疾病亦有關聯 (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005; Frost & McKelvie, 2004)。

相關實證研究嘗試從不同角度理解形成女性負向身體經驗的原因，卻未能清楚解釋為何女性會如此普遍擁有負向身體經驗，因此有學者從女性主義觀點或是認知行為角度強調社會文化對女性發展負向身體經驗的影響，如：社會比較或媒體的渲染、家庭同儕人際的互動影響等等 (Thompson et al., 1999)。其中，McKinley 提出「客體化身體意識」(objectified body consciousness, **OBC**)，認為女性身體被社會文化建構為「供他人注視的客體」(an object to be looked at)，使得女性為了符合社會文化/男人對理想女體的期待，認同並內化社會文化標準而以他人觀點評價自己身體，並相信達到社會文化期待是可能的，卻因此經驗與信念導致女性有許多負向身體經驗 (McKinley & Hyde, 1996)。「客體化身體意識」有三個主要概念：(1) 身體監視：注意力放在自己身體與社會文化標準的差異，並努力減少差異，以期達到社會標準；(2) 身體羞愧：若未能符合社會文化標準則會引起羞愧，此與內化社會文化標準程度有關，內化程度越高、導致的身體羞愧越高；

羞愧感會影響女性的身體感受及自尊；(3) 外表制握信念：認為自己的外貌身材是可以掌握的信念，當相信外貌可以自我掌握，會增加自信，卻也可能因此信念而嚴格要求自己的外貌身材，易導致採取激烈的節食減肥方式影響身體健康。

Fredrickson 和 Roberts (1997) 亦從社會建構論及女性主義觀點，更進一步提出客體化理論 (objectification theory)，以說明女性身體經驗的獨特意涵及對女性心理之影響。客體化理論認為女性生活在父權文化社會下，男性帶有性意涵的評價眼光及媒體消費女性身體的渲染，共同形塑理想女體的社會標準，並將女性身體性客體化 (sexually objectified)；輕微者從男性帶有性意涵評價的凝視眼光、媒體強力形塑的美女形象、外貌身材被嘲笑，到嚴重的性騷擾性侵害等帶來的身體負向經驗感受等等；以及，當客體化身體經驗形成客體化身體意識，內化社會文化對女性身體的理想標準，會將自己視為供他人觀賞審視的客體 (object)，以社會/他人觀點來評價自己，在意「自己看起來如何」而非「自己感覺如何」，這個過程中常為迎合他人眼光評價、忽略自己內在感受、對自己身體不滿意而帶來負向身體經驗感受。此外，當女性因為生理發展或荷爾蒙的變化，例如青春期的脂肪增加、懷孕期的臃腫肥胖，以及產後的身材變形及更年期的老化，所造成的體型改變，也會因為悖離社會文化標準而產生負向身體經驗，使得女性承受「非戰之罪」的痛苦，無法對身體感到滿意。

女性主義學者 Kathy Davis 曾說：「長久以來，女性的身體一直是別人眼中的客體及操弄的對象，而女人往往也接受這種態度，從別人批判的眼光來看待自己的身體。」(張君攻譯，2006)。從客體化理論觀點亦得知，當女性為了追求社會推崇的理想體型，內化社會/他人觀點而形成自我客體化 (self-objectified) 時，會忽略自己的主體性及身體感受，而且容易：(1) 產生習慣性身體外貌的監視；(2) 提高身體羞愧、外貌焦慮、降低身體內在狀態的自我覺察；(3) 依外表美醜及身材好壞來定義自我價值而影響自我認同、導致身心壓力，也增加罹患疾病的風險，如飲食障礙、憂鬱症、自我傷害或是性功能失調等相關身心疾病

(Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996)，客體化身體經驗對女性

心理與情緒之負面影響是普遍而影響深遠的。由以上論述亦可得知，客體化身體意識（objectified body consciousness）及客體化理論（objectification theory）的觀點概念相似，皆認為女性的客體化身體經驗會影響自我觀點評價，增加負向感受並影響女性身心健康。

國外目前已有許多研究探討客體化理論以及客體化身體經驗與身體不滿意、飲食失調或身體自尊之關聯。研究結果發現：女性之自我客體化意識（self-objectified consciousness）或自我客體化程度越高，越易對自己身體不滿意，罹患飲食疾患及憂鬱症的風險越高（McKinley, 1999; McKinley & Hyde, 1996; Noll & Fredrickson, 1998; Slater & Tiggemann, 2002; Tiggemann, 2004; Tiggemann & Kuring, 2004; Tiggemann & Lynch, 2001; Tylka, 2004; Tylka & Hill, 2004）；高自我客體化意識者較易引起身體羞愧、外表焦慮及降低幸福感（Grab, Hyde, & Lindberg, 2007; Muehlenkamp, Swanaon, & Brausch, 2005; Noll & Fredrickson, 1998; Slater & Tiggemann, 2002; Szymanski & Henning, 2007; Tiggemann, 2004）並影響自我價值與生活滿意度（Mercurio & Landry, 2008）；甚至自我客體化會干擾專心度而影響能力表現（Quinn, Kallen, & Cathy, 2006）；亦有從發展觀點、家庭經驗脈絡及文化差異看客體化理論對女性身體意象的影響，研究結果發現：不同年齡、世代之女性身體經驗的異同與所處文化脈絡及家庭經驗相關聯，也會因心理發展任務的不同而對身體經驗有不同的詮釋（Frederick, Forbes, Grigorian, & Jarcho, 2007; McKinley, 1999; Tiggemann & Lynch, 2001）；另外，從性別差異來看，女性比男性容易自我客體化（Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996; Tiggemann & Kuring, 2004）。以上豐富多元的相關實證研究，不但充實了客體化理論模式，對於女性身體意象困擾及飲食障礙、憂鬱症等身心疾病也提供不同面向的理解。

許多實證研究以客體化理論觀點說明形成女性負向身體經驗的原因，及所衍生的相關問題之負向影響，並證明自我客體化與內化文化標準、身體羞愧、外表焦慮等變項間的相關或因果關係，然而，客體化身體經驗因性別、個人特質或是

生活處境與社會文化脈絡激盪交錯下，所產生的矛盾之心理情結及相互影響，其所形成之獨特性與複雜性的經驗，可能無法化約為變項間的因果相關即可窺視全貌，陳明莉（2006）研究泡湯女性裸體經驗之脈絡與身體意象，曾說到：「身體意象不僅僅是由我們對身體外表的認知所形塑，我們如何觀看及詮釋我們的身體也受到社會及文化脈絡的影響。我們對自我身體形象的認知，對日常生活中的身體經驗，以及如何經驗我們的身體，可能會影響我們的自我概念，及我們在關係中的自信程度。」因此，本研究希望能了解客體化身體經驗之形成脈絡，在此脈絡下對女性身體意象的影響，以及客體化身體經驗對女性身心的影響，以增進對女性客體化身體經驗有更完整的理解。

另外，客體化理論認為，並非所有女性皆受客體化影響，會因族群文化、階級、年齡或個人特質、甚至性取向的差異而有不同；再者，也並非時刻皆受客體化干擾，會因情境而有所區別或有不同之因應（Fredrickson & Roberts, 1997），目前研究發現，女性若有自我增能概念或具備女性主義信念特質者，較不受客體化影響（Peterson, Grippo, & Tantleff-Dunn, 2008）、較能抵制內化不切實際的社會文化標準（Hurt et al., 2007）、覺察客體化女性的媒體廣告渲染而拒絕不當訊息影響（Myers & Crowther, 2007）；但 Rubin 及同僚之研究卻發現，女性主義概念雖能提升自我內在覺察、降低變瘦的驅力及飲食障礙的問題，卻無法對所有社會壓力免疫，仍會對自己身體不滿意（引自 Murnen & Smolak, 2009），顯見以目前研究來看，對於保護女性不受客體化影響的因素，似乎仍無一致的見解。而令研究者關注的是，女性除了擁有自我增能概念或女性主義信念特質，可以較不受客體化經驗影響之外，是否還有其他方式或因素可以抵擋或減少客體化身體經驗之負面影響？若能透過相關研究，提供更多因應方法或找到保護因子，以減少客體化經驗對女性身心的影響，將更能協助提升女性正向身體意象，並發展更多積極預防性策略及處遇方案，以維護女性身心健康。

國內目前有關身體意象的研究，有從輔導觀點切入，探討身體意象與自我概念、自尊與生活適應的關係（周玉真，1992）；有從身體意象之自我評價或身體

滿意度探討與瘦身、體重控制或飲食異常行為的關聯（文星蘭，2004；古琪雯，2003；陳佳君，2007），從生理、心理、社會因素探討對身體意象的影響（尤媽媽，2002；賈文玲，2001）；或有研究嘗試從社會文化層面，分析媒體、同儕、家人等社會因素對青少年、一般民眾之身體意象及飲食障礙問題的影響（唐妍蕙，2004；陳俐君，2008；黃曬莉、張錦華，2005）；也有以質性方式研究身體意象者，如：郭靜如（2000）研究小六學童建構及評價身體意象過程中的影響因素及身體外表對同儕關係的影響；劉育雯（2003）以高中女生為訪談對象，了解在充滿男性凝視的社會文化中，高中女生的身體意象內涵，以及在校園環境中所感受的身體經驗。相較國外已累積豐富的研究資料以驗證客體化理論對身體意象困擾的影響，我們從此理論觀點來探討女性身體意象經驗或相關影響的研究則仍顯不足。

因此，對研究者來說，自己的經驗、閱讀有關客體化理論之文獻及國內外相關身體意象研究之後，本研究希望進一步能從客體化理論觀點了解：女性客體化身體經驗之形成脈絡、在此脈絡下對女性詮釋身體意象的影響，客體化身體經驗對女性身心的影響，以及，抵擋客體化身體經驗影響的正向力量為何。希望藉此研究能增進對女性身體經驗多元樣貌的了解，提供學校輔導人員或社區心理衛生工作者不同的理論觀點及思考面向，增加對身體意象困擾問題的覺察與重視，並期待找到面對客體化身體經驗影響之正向力量，為深受客體化身體經驗所苦的女性，找到真正的自我與自信。

第二節 研究問題

基於前述之研究動機與目的，本研究欲探討了解之研究問題如下：

- 一、女性客體化身體經驗的形成脈絡，以及，在此脈絡下對女性詮釋身體意象的影響為何？
- 二、客體化身體經驗對女性的身心影響為何？
- 三、轉化女性客體化身體經驗影響的正向力量為何？

第三節 名詞釋義

客體化身體經驗 (Objectified body experience)

Fredrickson & Roberts 於 1997 年所提出的客體化理論，說明了女性為符合社會文化標準，對身材外貌進行習慣性自我監視，當無法達成社會要求時，則會引發身體羞愧、外表焦慮等負向感受，因為客體化所形成的負向身體經驗，為女性帶來負面影響並對心理健康造成風險。

本研究所稱之客體化身體經驗，是指因他人眼光評價、或自認未達社會文化理想女體的標準而對自己身體不滿意，並有身體監視行為及焦慮羞愧之感受等等的相關負向身體經驗。

第二章 文獻探討

目前已有許多理論取向探討身體意象概念，包括：社會文化觀點、人際取向觀點、女性主義觀點、認知行為理論或是訊息處理模式等，其中，許多學者尤為重視與強調社會文化因素的影響力（Thompson et al., 1999）。由於客體化理論之發展與社會文化觀點密不可分，因此文獻整理將著重在社會文化理論觀點及其相關實證研究來說明身體意象概念，並整理客體化理論及相關實證研究，以說明客體化經驗對女性身體意象的影響。本章主要分成二節，第一節說明身體意象內涵、身體意象的社會文化觀點以及相關實證研究。第二節則說明客體化意識、客體化理論及其相關實證研究。

第一節 身體意象概念、相關理論與實證研究

本節第一部分先說明身體意象的內涵，第二部分則探討身體意象之社會文化觀點，第三部份則以實證研究說明大眾媒體、重要他人等社會文化因素對身體意象的影響。

壹、身體意象之內涵

早在 1920 年代，Paul Schilder 就開啟心理學及社會學界對「身體意象」(body image) 的研究興趣，廣泛採用心理學及社會學的理论架構，探索個體對自己身體的覺察與體驗。在其所著《人體的意象與外觀》(The image and appearance of the human body) 一書中，他認為身體意象不只是認知架構，還包括他人的態度及與他人的互動，他特別注意身體意象的本質，其中包括影響體型知覺變動的原因、過輕與過重的感覺及身體意象對人際互動的影響（黎士鳴譯，2001）；對於身體意象的概念，Paul Schilder 強調是個人心中對自己身體的描繪，由感覺神經系統、心理層面及社會層面三者互動而形成，是一種調適、動態的過程（Cash & Pruzinsky, 2002）。Cash 和 Pruzinsky (1990) 認為身體意象是一個人對自己身體的大小、形狀及功能所具有的概念，不只是感覺或想像的感官層面，也包括心理及社會方面的心智影像與概念，與自我的感覺相互連結，會因環境的不同而有所

改變；他們並將身體意象的概念整理成以下七個特性：1. 身體意象是身體與身體經驗的知覺、想法與感覺；2. 身體意象的建構是多面向的；3. 身體意象的經驗與自我的感覺是相互纏結的；4. 身體意象是受社會影響的；5. 身體意象非固定或靜止的；6. 身體意象會影響訊息的處理；7. 身體意象會影響行為。

在國內，余玉眉（1975）曾提出身體意象具有下列特性：1. 身體意象是一種社會產物，決定於過去生活中的親身經歷與他人的影響；2. 身體意象與人格、自我、自我認同、自我形象有密切關係；3. 身體意象是決定個人行為的重要指標；周玉真（1992）則認為身體意象是個動力的概念，隨著身體的發展和改變、個人與外在人事物的等交互經驗、比較同儕與社會文化對外表美醜所持的標準，並接收來自他人對其身體特徵的評價與反應，會影響個人身體意象滿意的情形。

賈文玲（2001）整理國內外有關身體意象的內涵定義，指出身體意象的特性為：1. 身體意象是在動態的互動過程中逐漸形成；2. 身體意象與個人身體及其身體經驗的認知、思考感覺有關，對個人的思考、感受及行為有所影響；3. 身體意象經驗與個人自我評價有關；4. 身體意象是多向度的自我態度，包括評價、感受及關注。張秀如和余玉眉（2007）整理相關文獻後指出，「身體意象是對自己身體的概念，形成於開始觀察及比較自己與他人。此自我概念貫穿整個生命歷程，會持續一直改變，不論是正向、負向都會影響個人的心理層面。對身體負向的感覺想法，指的是身體意象困擾及對自我的不滿意。」

美國飲食失調協會（National Eating Disorder Association）於 2002 年的報告則指出，每個人在心中都會建構屬於自己理想的身體意象，當個人意識到自己的身體外貌，符合理想形象時，便會有愉悅自信的感受，進而產生正向的身體意象，若實際身體形象與理想形象相去甚遠，個人會變得失望沮喪，甚至產生負向身體意象，不喜歡甚至不能接受自己的身體，並代表個人的失敗，令自己感到羞恥與焦慮，而負向的身體意象容易導致飲食失調、憂鬱、人際疏離及低自尊（引自文星蘭，2003）。

近年來，大多數的學者都同意身體意象是一組包含認知、感受和行為意向的

一種對身體的態度 (attitude)，從身體意象作為一種對身體的態度所延伸出的各種概念，在認知方面如：體型誤認或理想體型 (discrepancy or difference between self-perceived real and ideal body size)；感受方面如：身體滿意度 (body satisfaction) 或身體不滿意 (body dissatisfaction)；而行為意向方面如：體重關注 (weight concern) 或體型改變 (body change)，如節食 (diet)、飲食失序 (disordered eating) 等 (引自黃曬莉、張錦華，2005)。

綜而言之，身體意象是一種受到社會因素影響的心理現象，是個人對身體的主觀經驗，包含知覺、認知、行為等層面，是複雜、多面向的社會建構產物，不但與個人想法經驗有關，也會隨著社會文化因素影響而有所改變；而個體若擁有正向的身體意象，則可以維持身心健康，並感覺自信愉悅，相反的，若形成負向身體意象則會有焦慮羞恥感，易導致身心失調，並危害身心健康。

貳、身體意象的社會文化取向

如上所述，身體意象是複雜的、多面向的社會建構產物，在探討影響身體意象的建構過程中，大多認為社會文化、大眾媒體及重要他人具有重要影響力 (Stice & Whitenton, 2002)，以下乃就身體意象的社會文化觀點及社會比較理論加以闡釋說明。

一、社會文化觀點

不同的社會文化對理想體型有不同的標準及看法，例如在古代中國的女性豐滿圓潤福態，是性感也是多產的象徵；在貧窮落後的國家，瘦是營養不良的象徵，胖則表示健康與財富。由於當今社會文化深信「瘦即是美」的觀點，深深影響個人相關身體經驗、價值信念與行為。在大部分的西方社會中，身材苗條常被視為快樂、成功及年輕有活力，是被社會所接受的體型，肥胖則被視為懶惰、缺乏意志力、沒有自制能力；對於女性，理想的身材是纖細苗條，男性則是勻稱有適當肌肉 (黎士鳴譯，2001)；然而，當社會文化強調的苗條纖細體型，經由媒體影像的大量呈現及同儕家人等人際互動過程的監督、評價與比較，會促使個體接收

內化為依循與檢視自我體型的標準，並將自己外貌身材與社會理想標準比較，因而對自己身體有負面評價 (Hargreaves & Tiggemann, 2004; Groesz, Levine, & Murnen, 2002)；這個經由社會文化、大眾媒體與人際互動共同形塑理想體型的社會壓力，讓青少年普遍對自己身體不滿意，也容易有飲食障礙傾向 (唐妍蕙, 2004)。

Mahmud 和 Crittenden (2007) 探討澳洲及巴基斯坦大學女生身體意象的跨文化研究發現，兩國女性所認同的理想體型相似，但澳洲女性明顯比巴國女性有更多身體不滿意，此一差異反映的即為社會文化及宗教的影響。他們指出，在西方國家中，社會文化壓力 (如父母、同儕及媒體對身體意象的評價) 是形成女性身體不滿意的主要因素，但在屬於東方集體主義社會的巴基斯坦，自我認同的建立，團體價值甚於個人，而宗教也不鼓勵自尊建立在身體上，此一基礎反而提供免於發展負面身體意象的保護功能，使得巴國女性較不需面對與身材有關的社會壓力或批評，因此身體滿意度較澳洲白人女性為高。然而，另一方面以英語為主要學習語言的巴國女性卻與澳洲女性有同樣的高身體不滿意、低身體自尊，顯示高社經水準的巴國女性對美的標準已漸被西方文化標準所取代。

一項比較斐濟與澳洲青少年身體意象態度的研究中，也可看到「文化」在女性身體意象形塑過程所扮演的角色。原本傳統斐濟文化強調豐潤肥胖的女性形象及身體的功能性，然而在西方消費文化及傳播媒體的影響下，斐濟少女開始認同西方美女纖瘦的形象，並對自己身體不滿意、想要變瘦，並產生較多身體意象負面感受 (Williams, Ricciardelli, McCabe, Waqa, & Bavadra, 2006)。

另一項以母女為研究對象，比較尼泊爾與美國的女性對身體看法/感受差異的研究發現，因為西方文化對尼泊爾此類發展中國家來說，影響有限，相較於美國女性，尼國女性較能以健康舒適與否/功能性/身心平衡的觀點來看待並接納自己的身體 (Crawford et al., 2008)。

所謂「環肥燕瘦」，說明了個人身體意象的態度受所處社會文化脈絡影響，因而建構出不同的身體經驗與詮釋。此外，從上述研究結果也發現，西方文化「瘦即是美」的觀點對女性身體意象的負向影響—越接受西方文化對身體的看法，越

容易對自己身體不滿意。反之，則較不會以外貌身材評價自己。

二、社會比較理論

Leon Festinger 於 1954 年發表之社會比較理論 (social comparison theory)，也提供說明身體意象的另一觀點。社會比較理論認為人們有期待準確客觀地評估自己能力與態度的驅力，當無法直接評估自己時，就會經由與他人互相比較，來評估自己的能力與態度 (黎士鳴譯，2001)。對身體意象來說，社會比較理論所指的是，個體在評估外表時的比較對象，會影響到他對自己的身體滿意度，即，若比較的對象是外表具有魅力的人，則對自己身體滿意度會下降，反之則提升，此種以社會標準和他人做比較的現象稱為社會比較歷程，並可分為三類：

1. 自我評價 (self-evaluation)：當個體想要正確地認識自己的能力與看法時，會選擇和相似他人做比較。
2. 自我提升 (self-enhancement)：當個體為了保護或提升自尊時，會選擇和比自己差的人做比較，讓自己覺得舒服一點，此為趨下型社會比較，即「向下比較」(downward social comparison)。
3. 自我進步 (self-improvement)：當人們想要確定自己的目標，並且了解什麼是最好的以作為努力的標竿，便會選擇比自己優秀的對象作比較，此為趨上型社會比較，即「向上比較」(upward social comparison)，然而此種比較常導致個體對自我產生負面感受 (余伯泉、李茂興譯，2003；黎士鳴譯，2001)。

因此，社會比較理論假設，當人們越常閱聽媒體雜誌廣告上的身體影像(如：年輕貌美纖瘦的模特兒)，就越傾向與此形象做比較，以評估自己的外貌身材，很自然地就陷入向上比較的歷程，易對自己身體產生許多不滿意，而有自我批評、身體羞愧的罪惡感及低自尊、低自我價值，或對具吸引力之女性產生貶抑、敵意意識等負向影響 (Loya, Cowan & Walters, 2006; Martin & Gentry, 1997)。

在 Cash 和 Pruzinsky (1990) 所著之《身體意象》一書中，亦歸納出媒體影響女性身體意象的方式，包括：進行社會比較 (social comparison)、內化理想標準 (internalization of the thin ideal) 及投入外表以提升自我評價 (investment in

appearance for self-evaluation)。在進行社會比較上，因為常與媒體所呈現的理想體型比較，會發現自己在身材外貌的缺乏與不足，而對自己身體不滿意；內化理想標準乃指，常重複暴露在媒體廣告所塑造的完美體型訊息中，而將理想標準內化並據此評斷自己；若是認同媒體所傳遞的「瘦即是美、吸引力、快樂與成就地位」等社會文化信念，女性將身材外貌與自我價值劃上等號，便會不遺餘力投入外表身材的經營以提升自我評價、符合社會文化標準，此即投入外表以提升自我評價。這三種方式影響個體與身體意象有關的知覺、認知、態度及行為，既是歷程也是結果。

從上述結果可知，個體若常進行外表身材的向上比較，特別是與媒體所傳遞的理想體型相比，容易有負面身體評價。然而，由社會文化加上媒體廣告所形塑的理想體型，與現實世界有很大差距，因此，認同了社會文化標榜的理想體型，無異就陷入追求身體美貌神話的迷思中，不可自拔。

綜而言之，身體意象經驗或態度的形塑建構，會因不同社會文化脈絡而有所差異，但在全球化意識的發展下，西方文化強勢的影響似乎無所不在，包括我們接受對女性身材外貌的單一要求，崇尚西方社會「瘦即是美」的標準等等，以為追求美貌與苗條就能改變個人生活型態，獲得社會認可及社經成就，卻忽略了女性身體經驗因不同社會文化脈絡所呈現的多元樣貌及蘊含的價值意義，同時，女性與身體的關係也產生衝突矛盾，難以正向看待自己的身體經驗。

參、影響身體意象之相關因素與實証研究

媒體廣告是消費社會的文化，藉由影像傳播反映當代的社會價值觀，也傳遞社會對自己的看法，對於建構身體意象有其重要的影響力，經由與重要他人互動的結合，不但共同形塑、鞏固社會文化對外貌身材的標準，並影響個體對身體意象的認知與情緒發展；除此之外，身體意象也會因個體年齡、性別之差異有所不同，以下進一步說明影響身體意象的相關因素與實證研究。

一、傳播媒體對身體意象的影響

在現今傳播力量無遠弗屆的年代，媒體無所不在，人們無時無刻不受報章雜

誌、傳媒廣告的影響，以此建立對世界的認知及價值觀，當然也包括對身體的看法。大部分的社會學者認為，媒體反映了當時社會的標準（黎士鳴譯，2001），當社會文化對美的標準及要求，反覆不斷地透過媒體放送，許多人不但接受認同，並內化此標準來要求自己，期能擁有如媒體中俊男美女所呈現的理想體型，以搏得社會的肯定與讚美，然而，為追求此難以企及的理想體型，人們容易產生對自己的身體不滿意，尤有甚者，採取激烈或不健康的行為方式來改變身體，對身心健康造成極大傷害。

國外許多研究結果顯示，媒體的影響普及而深遠。Wertheim, Paxton, Schutz 和 Muir (1997) 訪談 30 位青少女以了解社會文化因素對節食減肥的影響，發現媒體會助長社會比較而對自己身體不滿意；Groesz 等人(2002) 針對媒體所呈現的纖瘦理想體型與女性身體意象關聯之後設分析研究發現，相對於觀看一般體型、較胖體型或中性物體之媒體影像的受試者，看過纖瘦媒體影像的女性受試，其身體意象顯著地較其他女性更為負面，包括較高的身體不滿意及負向情緒；Hargreaves 和 Tiggemann (2004) 以 595 名八至十二年級的青少年男女進行研究，欲瞭解受試者接觸媒體的理想體型後對其身體意象的影響，結果發現：看了有關理想體型廣告的青少女，其身體不滿意的程度增加；而看了有關理想體型廣告的青少年男女，其負面情緒和外表比較的頻率皆增加。

也有針對女性及青少女的研究顯示：閱聽以外表體型為主的雜誌電視與關注體重、飲食失調等身體意象困擾有正相關（Dohnt & Tiggemann, 2006; Harper & Tiggemann, 2008 ; Harrison, 2001; Wertheim et al., 1997）。在 Tiggemann, Gardiner 和 Slater (2000) 的研究發現：青少女覺得需要變瘦的社會壓力最主要來自於媒體訊息的傳播；McCabe 於 2001 年的研究則顯示：男性若認同媒體雜誌所呈現的理想男性體型，亦會增加身體不滿意甚至低自尊（引自 McCabe, Ricciardelli & Ridge, 2006）。尤為注意的是，Dohnt 和 Tiggemann (2006) 在一項以 5-8 歲的女生為受試，欲了解同儕與媒體對其身體意象影響的研究中發現，觀看音樂 MTV 及以外表為主的電視雜誌，即使是不識字的小女生，也會不滿意自己的外表並關

注有關減肥節食的議題。

國內的相關研究同樣顯示大眾傳媒影響身體意象的類似結果。賈文玲(2001)針對 481 位 13-18 歲的青少年，探討身體意象與自尊、社會因素的關係，研究發現：青少年對於媒體所傳遞有關外表的訊息或評價認同程度越高，就越重視穿著打扮、越容易覺得自己體重過重、越易採取節食或斷食的方法來控制體重。文星蘭(2004)以高中職學生進行身體意象與減重意圖之研究，探討電視媒體與身體意象的關係時發現，對於電視媒體廣告所呈現之標準身材，所承受之社會壓力越大者，越在意自己的外表、也越不滿意自己的身體。

唐妍蕙(2004)以高中職男女為對象，研究社會壓力對身體意象與飲食障礙問題之影響則發現，青少年普遍對自我身體意象不滿意，而接觸流行時尚類的媒體訊息程度越高者，有較強的負面身體意象及飲食障礙傾向；楊一瑋(2006)研究女大學生收看流行美容資訊節目對身體意象的影響指出，對自己身體不滿意的受試者對流行美容資訊節目的認同度最高，且收視專心度以及對節目的女體形象認同較高者，較易想去整形和減肥。

在黃曬莉、張錦華(2005)以 1953 位 18 歲以上民眾為受試、欲了解台灣民眾身體意象的大型研究結果顯示：無論男女，對於瘦身廣告、或媒體所強調的標準化身體觀，其影響偏弱。此結果雖與以往研究認為媒體具有相當影響力的看法有所不同，但進一步分析仍發現，媒體信任與身體滿意度呈顯著負相關，換言之，越相信瘦身廣告與產品之效果者，身體滿意度越低，其改變體型行為也越明顯。

由上述研究可知，傳播媒體大量呈現社會文化強調苗條纖細的理想體型，使得許多女性以追求完美身材為生活重心，卻易以負面認知來詮釋自我身體意象，並可能採取不適宜的方式改變體型，以達到社會理想標準。

二、同儕、家人對身體意象的影響

在青少年成長過程中，同儕團體提供認同與歸屬感，相互交換訊息與資源，也最容易相互影響與模仿。Wertheim 等人(1997)以半結構方式，深度訪談 30 位 10 歲左右的青少年，欲了解社會文化壓力對節食減重的影響，他們發現許多

青少年節食減肥，是因為同儕的嘲笑、對體重身材的關注、取悅他人或是同儕也減肥的關係；同儕之間的「胖胖閒聊」也容易讓青少年覺得自己太胖而需要減肥（引自 McCabe et al., 2006）。朱玉妮（2008）訪談 6 位體重在標準範圍卻覺得需要減肥的女性，其減肥原因有四類，包括：別人的批評嘲諷、瘦才能產生良好人際印象、增強人際吸引力、與親朋好友一起減肥可以互相激勵。國內的研究如賈文玲（2001）探討國高中生的身體意象與自尊、社會文化因素的關係，發現同儕間越常討論美容瘦身話題，青少年對自己身體評價越低、對外表重視程度越高、越易認為自己體重過重並會採取節食或斷食的方式減重；校園常見同儕之間對外貌身材的嘲笑批評等負面評價，往往造成青少年對自己外貌身材有負面感受，並可能會採取節食或肌肉鍛鍊的方式來改變外貌身材（王麗瓊，2000；羅惠丹，2004）。

影響青少年身體意象的另一社會壓力來源是家人，研究顯示：母親的態度與行為在青少年發展身體意象的過程中，發揮的是社會性增強者（social reinforcer）及角色楷模（role model）的功能（McCabe et al., 2006），且影響女兒的身體意象及飲食行為（Pike & Rodin, 1991）。

McKinley（1999）一項從文化、發展觀點及家庭脈絡來看母女身體經驗差異與客體化意識的研究，認為母女生活在同一文化脈絡下，母女的身體自尊與身體監督有正相關，母親的身體羞愧與女兒的身體自尊有負相關，母親的身體經驗會影響女兒的身體經驗，母親的行為態度會鼓勵女兒的因應態度，而且女兒知覺家庭對其外表的認同肯定可預測是否擁有較高的身體自尊；Rieves 和 Cash 在 1996 年針對 152 位女大學生進行研究，探討社會文化因素對其身體意象態度的影響，結果顯示：女性的身體意象經驗與所知覺的母親身體意象經驗之間有顯著正相關，即知覺到母親外表評價越高者，對自己外表評價也越高（引自陳俐君，2008）。相對於母親對女兒的影響，父親對兒子身體意象的影響則有限（McCabe et al., 2006）。

在唐妍蕙（2004）的研究中發現：家人是同時具備增強/削弱的影響者，特別是對家中年輕女性身體的要求，在母親善意監督及兄弟嚴格批評下，會強化理

想體型的社會規範對女性的壓迫，但家人也可以是提供正面身體意象、抵擋其發展成為飲食障礙問題的制衡力量。劉育雯（2003）對高中女生身體意象的質性研究中亦有此結論：「成年女性的善意監控成為代代相傳的女體規訓」，因為她們會以過來人經驗教導女生如何看待自己身體，而不自覺傳遞既有的性別刻板印象及社會要求的女體標準。

因此，同儕或家人等重要他人的態度看法會影響個體對自己身體的認知與感受、產生仿效或示範作用之外，亦容易會有負面評價或形成負向身體經驗。傳播媒體固然對女性身體意象經驗產生一定的影響，若再經由與同儕或家人的互動則將更為強化社會文化「瘦即為美」的身材標準，並會採取行動改變身體形象，以期達到社會文化要求。

三、性別、年齡與身體意象的關係

（一）性別差異

社會文化對兩性性別角色所認定的價值期待不同，對於男性，其價值顯現在聰明才智、財富權力，女性的價值卻是建立在身材外貌，因此身體意象也存在著性別差異。當女性自己的實際體型與社會文化所要求的「年輕、纖瘦、美麗」的理想體型做比較時，總會看到自己身材外貌的缺陷而感到不滿意，因此

Striegel-Moore 等人（1986）提出所謂「常態性不滿意」（normative discontent）一詞來描述多數女性普遍的對自己外貌身材的負向感受。Tiggemann（2004）在回顧有關身體意象文獻的整理中亦發現，兩性對於身體滿意度確實有顯著差異，通常女性較男性有更高的身體不滿意、並且更在意老化對外貌身材的影響。

相較於社會文化要求女性身材纖瘦（thin ideal），對男性亦有理想體型之要求，如身材健壯、有肌肉線條的理想體型（powerful ideal），無法達到理想體型的男性也會有身體不滿意並有低自尊及降低心理幸福感（psychological well-being）的問題，因此男性身體意象困擾亦在增加中（Frederick et al., 2007; Tiggemann, 2004）。

有研究顯示男性較女性不易受社會文化壓力（如媒體、家人、同儕）的影響，

或是影響有限，與性別角色特質有關。McCabe 等人（2006）以深度訪談方式了解青少年如何知覺詮釋社會文化所傳遞的身體意象訊息及其意義，研究結果看到的性別差異為：女性較男性易接受媒體及重要他人訊息，易形成社會比較並對自己身體評價有負向詮釋；男性雖知覺身材未達社會文化標準，卻能正面評價自己身體，接納自己體型；男性較著重於身體機能的表現，女性則是外表身材，對男性來說，功能重要性大於外貌，似乎因此男性較能免於受社會文化所傳遞之負向身體意象訊息的影響。在 Gillen 和 Lefkowitz（2006）探討大學生性別角色發展與身體意象關係之研究中，則認為性別特質差異（gender personality trait）更能影響身體意象，男性化特質較少的男女大學生，因為自認體型皆未能達到社會期待（男性要求肌肉線條、女性要求纖瘦美麗），身體滿意度都比較低。

在國內，針對身體滿意度的調查研究亦有類似發現，大多研究指出男女身體滿意度確有顯著差異，且女性滿意度皆低於男性（文星蘭，2003；尤媽媽，2002；周玉真，1992；賈文玲，2001）；古琪雯（2003）調查青少年體型不滿意及社會體型焦慮與飲食障礙傾向，發現高達 91.28% 的青少年對自己體型不滿意；唐妍蕙（2004）研究社會壓力對身體意象及飲食障礙問題之影響，研究結果發現：高達四成的女性受訪者希望自己身材像電視人物一樣，但男性卻不到一成比例；女生飲食障礙傾向比男生高、肥胖焦慮及節食減重情形比男生嚴重；女性因為受媒體、同儕、家人的影響而產生外貌改變/瘦身壓力的程度明顯地高於男性。該研究認為，以媒體接觸來說，男性接觸較多非時尚類的媒體雜誌，就算接觸時尚類的媒體訊息，強調的是自我風格的正面價值，而女性的時尚類雜誌很多，卻單一呈現「苗條就是美」的體型標準，因此女性接收標準化體型訊息的強度廣度遠甚於男性，因此在身材體型所感受的社會壓力明顯高於男性，並增加成為飲食障礙患者的可能性。

綜上所述，社會文化形塑的性別角色及對兩性身體的期待有所不同，男性身體強調功能性甚於外表，較能擁有正面身體意象，女性比男性容易接受社會文化對外貌身材的要求，造成許多女性對自己身體的負面評價，而易以不健康的飲食

控制行為改變身材而增加罹患飲食障礙的風險。

(二) 年齡發展

以發展階段來看，隨著年齡漸長，體型的改變，社會化程度的不同，也會影響身體意象。Wood, Becker 和 Thompson (1996) 的一項研究發現：8 歲的小女生已對自己的外表不滿意，期望的理想體型比他們目前體型還要纖瘦；Truby 和 Paxton (2002) 研究發現，7-12 歲的年齡層只有 42% 的女生及 44% 的男生對自己身體滿意；Dohnt 和 Tiggemann (2006) 研究 5-8 歲小女生的身體意象發現，因為生活在重視外表的社會、媒體訊息與同儕互動的影響下，都希望自己更瘦並關注減肥節食的問題；郭靜如 (2000) 訪談並觀察小六學生的身體意象建構過程，發現即使外表被給予正向評價的小六女生，仍覺得自己長得很醜，對他人讚美持懷疑否定的態度。在青少年及成人前期階段，因為生理變化帶來的體型改變，普遍對自己身體感到不滿意 (文星蘭, 2003; 尤媽媽, 2002; 王麗瓊, 2000; 周玉真, 1992; 唐妍蕙, 2004; 賈文玲, 2001; 鍾寬, 2003; 羅惠丹, 2004; Frost & McKelvie, 2004)，加上認同媒體及社會文化形塑的理想纖瘦體型、人際互動間的強化，對身體的負向評價多於正向，並影響自我概念及自尊 (李雅雯, 2004; 周玉真, 1992; 賈文玲, 2001; Clay et al., 2005; Furnham, Badmin, & Sneade, 2002)。

但是不同年齡對其身體意象的詮釋或知覺仍有所不同。Grogan 在其著作「身體意象」一書中曾提出，成年女性隨著年齡轉變，會選擇與相似年齡層的同儕作身體比較，而非遵循媒體所塑造的年輕纖瘦之理想女體標準，對於身體會有更切實際的期待；由於生活經驗的增長，成年女性認為男性可能更喜歡較豐滿圓潤的身材，而非女性認為的理想體型 (引自 Tiggemann, 2004)。

Demarest 及 Allen (2000) 的研究中就發現，年輕女性 (小於 25 歲) 容易有理想體型的迷思或錯誤知覺，而 30 歲以上的成年女性對何謂「美」及「吸引力」，反而有較清楚的掌握；Webster 和 Tiggemann (2003) 研究發現年紀較長的女性比年輕女性較能對自己身體產生自我悅納或降低期待，而提升其身體滿意度；Tiggemann 和 Lynch (2001) 研究不同年齡階段 (20-84 歲) 女性之身體意象亦

發現：年齡對於身體意象有中介影響，雖然隨年齡老化導致外在吸引力減少，故仍存在著身體不滿意，但年齡較大的女性已不似年輕女性那般強調外表的重要、飲食限制或失調的比例也減少、更重視身體的功能性。

因此，不同年齡的女性所重視的身體意象議題有所不同，青少年面對生理變化的體型改變所帶來的壓力，年輕女性強調外表的重要，中年女性雖有老化問題，但重視身體的功能性更甚於外表。即，面對社會文化壓力及負向身體經驗的感受、詮釋及因應方式皆有所不同。

第二節 客體化相關理論及實證研究

現代女性雖比以往享有更多獨立自主及生活品質，但似乎仍無法脫離美貌規範束縛，容易將自我價值與身體是否具吸引力劃上等號，並總是有身體意象的困擾，對女性來說真是不可承受之「重」。McKinley 於 1995 年首先提出「客體化身體意識」(objectified body consciousness)，並於研究結果發現：女性對身體的自我監視與對身體的羞恥感等負面影響女性的身體自尊，女性對控制外表的信念與節食習慣有密切的關係(McKinley & Hyde, 1996)。據此，Fredrickson 和 Roberts 於 1997 年進一步發展出客體化理論(objectification theory)，藉以說明父權體制客體化女性身體自我所形成的社會心理機制。客體化理論受女性主義及社會建構觀點影響，嘗試以不同角度了解女性身體經驗，理論觀點指出男性(父權)的客體化凝視，被女性內化為對身體的自我監視，女性自我客體化的結果，不僅產生自我控制的效果，也可能引發負向身心影響的後果，如：憂鬱症、飲食失調。

客體化理論對於身體意象相關研究多所啟發，後續許多研究的先後投入更充實了本理論架構。以下僅依客體化理論先後時間序列，分三部分來說明客體化相關理論及實證研究，第一部分說明客體化身體意識概念；第二部份介紹客體化理論架構；第三部份統整有關客體化理論之相關實證研究。

壹、客體化身體意識

女性主義論者嘗試從社會建構觀點來理解女性身體經驗及性別權力關係，認為社會文化透過女性的身體來控制女性，是對女性的壓迫。Susan Brownmiller 於 1984 年在《女性化》一書中，批評社會文化要求男性應具有「力量」、「巨大」，女性應是「嬌小」、「纖細」，強迫女性追求完美外表，主要是讓女性無暇顧及其他事務，也無法擺脫自我監控，然而無時無刻地注意自己外表，也讓女性總是對自己身體不滿意（黎士鳴譯，2001）；傳媒廣告、美容美體工業的推波助瀾是塑造所謂「美貌迷思」的另一推手，女性不自主地追求社會建構的美體標準，卻也讓自己成為供他人觀看及評價、消費的客體（object）。

「女性被視為客體，影響身體意象及自我概念」的觀點說明女性學習內化社會文化對女體的標準，以他人眼光來觀看自己，並相信只要努力，達成標準是可能的；而女性為獲得社會認同、避免社會文化負面評價，也視自己為客體，以他人眼光評價自己，這個視自己為客體、以他人眼光評價自己身體的建構過程所形成的身體經驗及支持此經驗的信念，McKinley 於 1995 年稱之為「客體化身體意識」（objectified body consciousness），不但對女性複雜的身體意象之形成提供較完整的解釋，對後續的研究也有重要影響（引自 McKinley & Hyde, 1996）。

客體化身體意識的三個重要概念，茲簡要說明如下：

一、身體監視（body surveillance）

女性身體被建構為社會文化/男性渴望的客體，女性視自己為「他者」（others）並進行身體監視，以符合社會要求、避免負面批評。女性亦將身體監視與自愛、健康及成就加以聯結，是一種藉著與社會標準比較之後產生的意識。然而，高身體監視的女性常伴隨著高度對自己身體不滿意、較多的飲食疾患問題及較低的自我接納度及自主性（Fredrickson & Roberts, 1997; Knauss, Paxton & Alsaker, 2008; McKinley, 1998; McKinley & Hyde, 1996）；高自我身體監視也會影響身體自尊、自我價值感及幸福感（McKinley, 1999）。

二、社會標準內化與身體羞愧（internalization of cultural standard and body

shame)：

社會文化提供理想身型作為女性比較的標準，若女性越認同此標準、內化程度越高，越易因達不到標準而感到身體羞愧，因此內化社會標準是羞愧感的主要來源。然而，當內化社會文化標準被建構為是女性自己的「選擇」，而非社會文化壓力的產物，女性會更認同順服此標準而不認為是外在壓迫。但因為標準很難達到，尤其女性又會經歷許多身材變化的階段，內化社會標準所帶來的羞愧及自我否定，不但影響女性自我認同，也扭曲自我價值。身體羞愧與高度身體監視、高度身體不滿意、憂鬱及飲食疾患問題有高相關，是最能有效預測負面身體經驗的影響因素（McKinley & Hyde, 1996; Noll & Fredrickson, 1998; Slater & Tiggemann, 2002; Tiggemann & Kuring, 2004; Tiggemann & Slater, 2001），並會影響身體自尊、幸福感及生活滿意度（Mercurio & Landry, 2008）。

三、外表制握信念（appearance control beliefs）

此信念認為只要夠努力，身材是可以控制並符合社會文化標準。當女性覺得有掌控感，可增進自信並釋放因為進行身體監視或無法達到社會文化標準的焦慮及壓力，當女性有高度的外表制握信念，就表示她認為只要夠努力一定可以改變自己外貌達到社會標準，對有些女性來說，高外表制握信念還能帶來較高的身體滿意度及心理幸福感。外表制握信念突顯女性與身體的矛盾關係，一方面身體監視引起羞愧會有低自尊，但若相信自己可以控制外表及體重又可以提高自尊。研究證明外表制握信念與飲食困擾有正相關，與心理幸福感、身體自尊及身體滿意度有顯著正相關，但與身體監視、身體羞愧無明顯相關（McKinley, 1998; 1999; McKinley & Hyde, 1996）。

有別於以往身體意象研究著重於探討性別差異、性別角色或媒體壓力，客體化身體意識概念讓我們理解女性身體經驗如何被形塑並解釋女性為何總是對自己身體不滿意，對於女性的負向身體經驗，提供更完整的看法，但身體負向經驗之心理運作歷程，還需進一步的實證研究及論證探討；McKinley 也指出，因為外表制握信念的矛盾影響，要改變女性的客體化身體意識實屬不易，宜增加女性在其他專業領域的成功機會，提供多元的女性身體意象，增加自信，才不會只專

注在外貌身材，只以此建立單一自我價值（McKinley & Hyde, 1996）。

貳、客體化理論

雖然女性主義論者很早就提出客體化的概念，也知道客體化對女性身體意象的影響，但著重的是在社會化過程中，不同社會地位權力所造成的性別差異，並未細究其對女性個人內在心理經驗的影響，因此 Fredrickson 和 Roberts 從社會文化角度及女性主義觀點角度出發，整理相關文獻及論述分析，於 1997 年提出客體化理論（Objectification theory），提供另一理論參考架構，以闡釋女性獨特的心理經驗—女性身體被客體化及女性自我客體化而形成的負向身體經驗與歷程，以及此經驗為女性帶來的負面影響及對心理健康造成的風險。Fredrickson 和 Roberts（1997）從三個部分來說明客體化理論的概念及客體化經驗對女性身心的影響，茲簡要整理如下：

一、理論概念

（一）女體是被注視、被評價與被客體化的對象（Women's bodies are looked at, evaluated, and always potentially objectified）

意指為女性身體被性客體化（sexual objectification），當女性被性客體化，其身體就不等於她自己，成為用來取悅他人或為他人所用的客體。女性無法控制不被客體化，很少女性可以躲避不成為客體化內容，特別是：

1. 在人際互動或社交情境中，女性比男性更常被注視，在公開場合，女性較易感覺被男性眼光所評價，男性帶有性意涵評價的凝視，常使女性焦慮不安；
2. 在視聽媒體中，如廣告，常從男性眼光凝視女性身體，以男性慾望為主來消費女性身體特質；
3. 視聽媒體與社會文化密切結合，合理化讓女性不安的男性凝視，以此延伸至視覺藝術、電視節目、音樂錄影帶、運動月刊、女性雜誌等，無處不將女性身體客體化。嚴重的是媒體影響既深且廣，其所塑造出「瘦即是美」的形象（thin-idealized image）成為評價女性身體的社會標準，甚至是男性的擇偶標準。

(二) 女性內化他人的觀點成為身體自我認同 (internalizing an observer's perspective on physical self)

即所謂自我客體化 (self-objectification)。視自己為客體，以他人觀點來評價自己所形成的自我認同，會形成某種自我意識，即習慣性監視自己外表，以及對身體意象的主觀經驗、態度想法，並表現於行為中。從社會心理學觀點來看，此為社會適應的策略：為順從外在壓力、尋求人際認同，而形成自我意識、內化為個人的價值態度。因此，生活在四處充斥女性被客體化的社會氛圍，易使女性接受社會文化觀點，將自己客體化，就會不自覺地要求自己為美貌努力，期盼獲得認同，包括在工作、社經地位或兩性關係上更可能取得優勢，只要能符合社會美貌的標準，就獲得認同與權力。女性不論願意與否都有被客體化的經驗，但自我客體化程度及主觀經驗會因人而異。

(三) 女性客體化的主觀經驗，常引起負面情緒結果 (consequences for subjective experience)

雖然客體化理論強調此主觀經驗因人而異，可能與社會文化、情境脈絡有關，或是與個體覺察能力有關，甚至也不必然發生，但是當為了符合社會標準，對外貌身材進行習慣性自我監視，卻無法達成社會要求時，所形成的身體經驗通常引發負面情緒感受，包括：1. 身體羞愧感，為減低因無法達到社會文化女體標準的身體羞愧，女性會努力節食減肥、運動塑身、運用美容彩妝跟上流行時尚，甚至利用整形手術、激烈的飲食控制，使自己看來纖瘦美麗窈窕；2. 外表焦慮或不安全焦慮，不論是否具有美貌，男人帶有性意涵評價的眼光客體化女性，使得女性感到焦慮不安，包括人身安全的焦慮，必須時時保持警覺；3. 因為身體監控而限制自己擁有高峰經驗 (例如在運動方面)；4. 以及因為專注外貌身材而降低對內在身體狀態的覺察能力 (因為愛美減肥而壓抑自己的饑餓感)。

二、對女性心理健康的影響

上述因客體化經驗所引發的負向情緒，容易導致以下幾種女性常見的身心疾病，而造成女性身心健康的風險：

- (一) 憂鬱 (depression)：當女性身處時時被凝視或性客體化的社會氛圍，接受他人觀點而自我客體化，成為他人凝視的客體或依賴他人評價自我，體型的改變總會引起莫大焦慮。然而女性身體的荷爾蒙變化不可避免地會造成體型的改變，例如青春發育期的脂肪增加、懷孕生產的肥胖、更年期的老化等階段，不但影響女性與社會互動的方式，也形成女性獨特的身體經驗。但因為無法改變社會的偏見或是他人的嘲諷貶抑，就會有所謂習得之無助感而容易導致憂鬱，或是會引起羞愧焦慮等負向經驗感受，甚至有較高機會遭遇性騷擾或性侵害暴力等，都增加導致女性憂鬱的風險。
- (二) 性關係失調 (sexual dysfunction)：女性對於性所感受到的焦慮、羞愧罪惡害怕多於男性，加上客體化經驗帶來的負向情緒感受，以及太重視外表身材進行節食而降低對內在身體的覺察度等，會影響親密關係而無法真正享受性的愉悅，是女性性關係不滿意的障礙。
- (三) 飲食失調 (eating disorder)：在西方文化中，飲食失調一直是女性特有的問題。有的因為長期對自己身體不滿意或是受同儕父母影響，有的藉此方式以反抗社會文化的標準；無論是遵循或是拒絕「瘦即是美」的標準，暴食或過度節食都是為了減緩對自己身體不滿意所引起的沮喪或羞愧，而這也是受客體化的影響。

三、客體化經驗影響隨女性不同發展階段而異

客體化理論預測客體化經驗會因年齡或發展階段之差異有所不同，並認為在青春早期會較嚴重，在中年後期則趨緩。

- (一) 青少年：在發展階段，青春期的身心變化本就使青少年承受莫大壓力，然而客體化理論認為，我們的社會文化，讓青少年更重視及關注身體意象議題，並對自己身體不滿意。因為發育中的身材體型（如胸臀的發育），常

感覺會被他人注視、比較及評論，甚至遭遇性騷擾，青少年感受到身體似乎不屬於自己，卻成了供人評議的場域，此類客體化經驗引發青少年進行身體監視、會有過度的身體焦慮、羞愧、對自己身體不滿意及低自尊，不但影響自我概念，也增加憂鬱及飲食失調的風險。

(二) 中年女性：對許多女性來說，「老化」表示吸引力不再，不再被社會關注，故，因此「老化」雖是不可逆的人生之必然，但「如何保持青春美麗」對許多女性來說，是更重要的人生任務。客體化理論認為老化之所以對女性有很大的影響，與女性內化社會文化對女性角色期待的程度，以及女性的自我客體化之經驗脈絡有關。也就是說，中年女性越在意社會文化對女體的規訓，越易有客體化理論所認為的負向身體經驗，及可能引起的身心疾病，因此為了維持青春美麗，在美容美體整形方面會投注大量心力；也有另種可能是，女性到了中年，某種程度上，心理健康及自信都大為提高，不再依賴他人觀點定義自我，較能鬆綁社會文化/他人觀點對自己的影響，願意並逃開客體化經驗的影響，因此客體化理論認為，中年女性較能擺脫性客體化的影響，提升自我意識、對身體能自我覺察、自主性提高而享受生活。

客體化理論認為，女性很少能不受客體化影響，每日與他人的互動、男性時時的凝視及傳媒處處放送理想形象，皆強化女性的自我客體化，此為普遍存在於社會文化的現象。而客體化經驗之所以影響深遠，是因為當女性自我客體化後，對自我的身材外貌形成習慣性監視、引起身體羞愧及外表焦慮而影響生活品質、身體自尊，並導致憂鬱或飲食失調等危害心理健康的行為結果，值得關切注意。

然而，客體化經驗卻不見得會隨時影響女性，程度也會因人而異，此與所處之社會情境不同有關，也可能因不同種族或次文化經驗而有所差異，有賴未來研究持續從客體化理論觀點深入探討客體化經驗與女性身心健康的關係，並能找到方法協助女性減少客體化經驗之負面效應，用更正向積極的方式體驗身體感受。

參、與客體化理論有關之實證研究

依據客體化理論觀點，社會文化塑造女性美的標準，經由媒體傳播將女性身體性客體化 (sexual-objectification)，女性內化此難以企及的社會文化標準，並以他者眼光批判自己身體而引起身體不滿意 (body dissatisfaction)、進行身體監控 (body surveillance)、導致身體羞愧 (body shame)、外表焦慮 (appearance anxiety) 等，增加罹患身心疾病的風險 (Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996)。目前已有許多研究證實自我客體化對女性身體意象及心理健康的負向影響，以下從：(一) 媒體對自我客體化的影響；(二) 客體化與性別、年齡的相關；(三) 客體化經驗與憂鬱、飲食失調的關係；(四) 減少自我客體化的保護因子等四個面向，統整客體化理論的相關實證研究結果。

一、媒體對自我客體化的影響

Fredrickson 和 Roberts (1997) 認為視聽媒體是造成女性自我客體化最普及的方式，透過媒體傳遞社會文化對美的標準，並將女體形象「性客體化」(sexual objectification)，女性認同、內化媒體所塑造的女體形象而增加自我客體化。已有研究證明暴露在將女體性客體化的媒體廣告，與自我客體化、身體監視、身體羞愧及外表焦慮有顯著正相關 (Aubrey, 2007)。Harper 和 Tiggemann (2008) 以 90 名年齡在 18-35 歲的女大學生為對象，以了解雜誌廣告對自我客體化的影響，研究發現：受試閱讀有俊美男性凝視美麗纖瘦女體廣告之雜誌，會讓受試以第三人眼光評價自己身體而形成自我客體化，並感受外表焦慮、負向情緒及身體不滿意；越是認同雜誌呈現之理想體型者，有較高的自我客體化傾向、外貌焦慮、負面情緒及身體不滿意，這表示雜誌廣告標榜「瘦才是美、才有吸引力」的訊息，會讓女性讀者以他人眼光評價自己而導致對自己身體不滿意並感受焦慮的負向情緒。

以外貌身材為主的典型女性雜誌即在鼓勵女性以他人眼光評價自己，形成自我客體化，女性置身於每天生活中俯拾可閱聽之雜誌媒體廣告包圍的環境，不難想像此等身體形象深植女性心中，會有多大的身體意象困擾及心理情緒問題。

二、年齡性別與客體化的關聯

(一) 年齡與客體化的關係

客體化身體意識或客體化經驗從何時就開始？Slater 和 Tiggemann (2002) 以芭蕾舞舞者與非習舞者的青少年為受試以驗證客體化理論對青少年的適用性，發現 12、3 歲即有自我客體化；Grabe 等人 (2007) 以 11-13 歲的青春學童為受試，則看到女生自 11 歲就受到客體化經驗影響。特別是早熟的青少年，因為青春期身心的變化，不但影響外貌身材，也易將身體客體化，希望能符合社會標準，因此壓力特別大，更容易導致低身體自尊、憂鬱及飲食失調等問題 (引自 Lindberg, Hyde, & McKinley, 2006)。也就是說，客體化經驗自前青春就開始形成，經過青春期身心發展與社會文化的衝突，形成青澀青少年的成長壓力。

雖然在 Tiggemann (2004) 的研究中提到，大多數有關身體意象的研究多找大學生做為受試，未能看到客體化經驗在發展歷程中對於不同年齡的影響，但仍可從少部分的實證研究中，看到「年齡」在客體化經驗中所產生的不同效應。Tiggemann 和 Lynch (2001) 以 322 位年齡在 20-84 歲的女性作為受試，研究自我客體化在女性身體意象發展階段所扮演的角色之研究，歸納其結果來看，「對自己的身體不滿意」及「身體羞愧」穩定存在女性各個生命階段，即，不分老少，女性總是對自己身材不滿意，但是自我客體化的程度、習慣性身體監控、外表焦慮及飲食疾患困擾，則隨著年齡遞增而漸減，表示不同年齡階段確有其不同發展歷程，年齡較大的女性因為較不以他人觀點來評價自己，也就能超越客體化的限制及所導致的負面影響。

從生理發展來看，無可避免的，女性隨年齡增加、經歷不同發展階段，如：青春發育期、生養下一代到經歷更年期，體型的變化會影響身體意象的知覺與詮釋。這過程中，體重增加、身材走樣、皮膚髮色失去光澤彈性，對於身體意象受社會文化影響甚深的女性而言，「老化」代表失去「吸引力」、「魅力」。社會文化對不同年齡階段的女性，有不同的身材外貌標準，此標準對年輕女性是嚴苛的，

對中年女性則較為鬆綁，此為生理變化與社會文化的交互影響。

McKinley (1999) 在一篇從文化、發展及家庭脈絡看母親與女兒客體化身體意識的研究中發現，受試女大學生的母親在身體監控與外表焦慮方面比女兒低；Tiggemann 和 Lynch (2001) 調查 20-84 歲成年女性身體意象的研究發現，20-39 歲之女性與其他年齡層女性相比，有明顯的高自我客體化、身體監視、外表焦慮及飲食障礙。另外，年輕女性在此生命階段，面對建立親密關係與滿足成就需求的相互衝突，也容易將自己身體客體化，並對身體外表不滿意而影響心理幸福感 (McKinley, 1999)。因此，以客體化身體意識來看，年輕女性最易受影響，中年女性則較不受影響，此可能表示年輕女性認為「外表」在發展異性關係扮演重要角色。

相對來說，中年女性若是已經建立長期穩定關係，相形之下外表不再那樣重要，也不影響對中年發展任務需求，因此中年女性對自己身體較滿意，心理幸福感也不會受外表影響。McKinley (2006) 一項長達 10 年的研究，從文化發展觀點探討客體化身體意識的性別差異及轉變，同樣發現，經過時間年齡的增加，不論男女，即便 BMI 也增加的情況下，身體監視及身體羞愧會隨之減少，身體自尊則是增加。Szymanski 和 Henning (2007) 一項以 18-63 歲為受試的研究也發現：自我客體化之影響會隨年齡遞增而遞減，但仍有習慣性身體監控，增加身體羞愧、外表焦慮，減少幸福感而導致憂鬱，此與 Tiggemann 和 Lynch(2001)之研究結果一致。

Fredrickson 和 Roberts(1997)認為，女性在最具生產力與潛能的發展階段，最易被客體化，當過了這個階段，能鬆綁自我內在禁錮及身體監控，也就不會太重視外表評價而較能自在快樂；McKinley (2006) 有關客體化身體意識之性別差異的長期性研究也發現，隨著年齡增加，男女皆降低對身體的監控及身體羞愧，身體自尊也隨之提升，此表示年齡差異受客體化程度的影響不一。

由此可知，雖然不分年齡的所有女性多少都會受客體化意識影響身體意象，但就發展觀點來看，在青春期後期至成年期是建立親密關係與個人成就需求的階

段，中年以後則是希望自己有生產力（generativity），並對下一代有所貢獻，因此不同年齡階段、不同生命任務取向，也會有身體經驗的差異。隨著年齡增加，在情緒、認知發展較成熟，社會資源較豐富，較能放下社會文化標準對自己身體的羈絆，減少或緩衝客體化經驗的影響。

（二）性別與自我客體化的關係

討論身體滿意度或身體意象時，「性別」是常被討論的變項之一，以自我客體化來說，從性別差異也看到不同的影響，以下進一步說明之。

1. 性別差異

大部分研究都看到女性較男性有高自我客體化、身體監視及身體羞愧或低自尊（Grabe, Routledge, Cook, Andersen, & Arndt, 2005; Hebl, King, & Lin, 2004; Lindberg et al., 2006; Lowery et al., 2005; McKinley, 1998; 2006; Strelan & Hargreaves, 2005）。Noll 和 Fredrickson (1998) 以操弄實驗情境，探討自我客體化與飲食障礙的關係以及能力表現、性別差異的經典研究：“The swimsuit becomes you”，將男女受試隨機分配在試衣鏡前試穿泳衣或運動 T 恤，再填答相關問卷，發現同樣穿著泳衣，女生覺得羞愧噁心，男生只是覺得害羞愚蠢；著泳衣的女性，其自我客體化程度及所導致的身體羞愧明顯高於男性，在實驗情境中，女性因為自我客體化干擾專注力、影響能力表現，其身體羞愧的程度可預測飲食障礙，男生則幾乎不受影響；實際上，當女生受試穿上泳衣，就會以第三者眼光評價自己身體，引起羞愧、焦慮而失去身體自主感覺（I worried more about “How do I look” than “How do I feel”）。之後的類似研究亦有同樣結果，除了驗證客體化程度之性別差異，也看到女性因為自我客體化需要花心力監督自己外貌身材，而影響能力表現，也因此無法專心投入而影響參與日常生活的樂趣（Quinn, Kallen, Twenge, & Fredrickson, 2006）。

Lindberg 等人（2006）的研究則發現，在青春期前期約 11 歲左右，就已經顯現客體化意識之性別差異，因為青春期的體型變化，讓青少年不符合理想身材標準而導致對身體不滿意，並與身體監控、身體羞愧有高相關，但男生並未發現

這些相關；Grabe 等人（2007）同樣以 11-13 歲的青少年為受試，探討客體化與憂鬱的關係，發現女生在自我客體化、身體羞愧及憂鬱的程度都比男生高，並發現客體化對男生亦有所影響，若男生感受身體羞愧，同樣有導致憂鬱的風險。其它研究則驗證客體化理論之解釋是否適用於男性，結果發現其模式、路徑分析與變項之間的關係與女性類似，自我客體化、身體監視、身體羞愧與負向身體自尊、低自尊及與健康有關的問題亦有顯著相關（Lindberg et al., 2006; Lowery et al., 2005; McKinley, 1998; 2006）。即便如此，相對於女性的客體化經驗會增加身體羞愧感、外表焦慮及與身體有關的負面想法，甚至降低能力表現及性吸引力，男性則較不受此影響（Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn & Twenge, 1998; Quinn et. al., 2006）。

客體化理論認為，女性身體是被男性窺伺與評價的客體，所以女性會有較高的身體監控、身體不滿意及外表焦慮、身體羞愧（Fredrickson & Roberts, 1997）。以社會化過程來說，女性獲得社會價值的認同亦迥異於男性，男性是以優越體能、聰明才智、財富權力獲取認同，男性的事業成功象徵男性氣概、權力與掌控，並以此肯定自我價值，身材外貌就不那麼重要（引自 McKinley, 2006），女性則是靠外貌身材來獲得自我價值，所以女性會比男性更在意外表的變化及老化的問題（Gupta & Schork, 1993）。但有研究發現，因為社會文化對男性身體亦有評價標準（理想男體強調肌肉線條、平坦小腹、窄臀、健美的倒三角身型），男性的身體不滿意度在增加中（McCreary & Sasse, 2000）。

一項以 UCLA 2,206 位學生為受試的大型身體意象研究調查中驗證，女性確實比男性有較低的身體滿意度及較嚴重的外表監控；在飲食失調部分有顯著之性別差異，即，女性有低身體滿意度、高身體監控及外表焦慮時，與飲食失調會有高相關，男性則相對較低；在整體身體滿意度部份，性別差異相對較小，而且女性呈線性關係，即 BMI 值越高，對身體越不滿意；男性則呈現 U 型關係，即，非常瘦及非常胖的男性對自己身體很不滿意；瘦小的男性（BMI=14.5-18.49）身體滿意度低於纖瘦的女性（Frederick et al., 2007）。由此可知，雖然性別社會化過

程中之文化意義不同，但男性也有客體化現象，對自己身體不滿意及飲食失調的問題益增，為了當肌肉型男，甚至有習慣性使用類固醇的問題（Tiggemann, 2004）。

2. 性別角色特質

那麼，為何女性比男性容易自我客體化？除了社會文化之外，性別特質及性別角色態度在自我客體化過程中所扮演的角色及發揮的功能為何？Strelan 和 Hargreaves（2005）以 132 位男女為受試，欲了解客體化的性別差異及客體化他人的程度，研究結果顯示，高自我客體化的人也易客體化他人，尤其是女性易客體化其他女性更甚於自我客體化，對於自己與他人的外貌身材體重有高度覺察意識；另外，具傳統女性性別角色態度的女性比具有中性特質或男性化特質的女性較易有身體不滿意，具傳統男性性別角色態度的男性或具中性化特質的男性的身體滿意度則高於具女性化特質的男性（Forbes, Adams-Curtis, Rade, & Jaberg, 2001）。換言之，越具傳統刻板之性別角色態度的女性，越易接受內化社會文化標準，依此評斷自己也評斷他人，也容易有身體意象困擾，但是傳統刻板之性別角色態度的男性，卻因為社會文化的偏袒保護，反而有較高的身體滿意度。

Miner-Rubino, Twenge & Fredrickson（2002）研究自我客體化與性別特質的相關，以 98 位大學女生完成相關問卷以及 Big Five 人格特質評量，發現自我客體化與男性化特質呈負相關，表示男性化特質可能可以保護女性避免內化他人觀點及過分注重外表所帶來的負面影響，另外自我客體化也與某些人格特質有關，如親和性及開放性，並與開放性（openness）與智性（intellect）有負相關，可能是因為過分注重外表而不能拓展智性活動及創造思考，或是因為自我客體化會增加羞愧、焦慮及憂鬱，而干擾個體認知功能、訊息處理能力及工作表現；而開放性不高的女性可能較有傳統性別角色觀念，容易接受社會期望，因此較注重外表，而容易自我客體化，該研究還發現自我客體化與神經質的人格特質相關，可能是自我客體化容易引發焦慮等負面情緒而造成神經質的人格特質之故。

由上述研究可知，在社會化過程中，兩性獲得社會肯定的價值取向有所不

同，也形成客體化程度/經驗之性別差異，女性比男性更易內化社會文化標準，越易自我客體化，而男性的身體意象困擾日益增加中；另外，越具有傳統性別角色態度之女性，越易受客體化影響。

三、客體化經驗對身心健康的影響

(一) 自我客體化與憂鬱

在西方社會文化觀念中，具有美貌或有身體吸引力的人常被認為較聰明、有能力、心理健康成熟，特別是女性，因此女性追求完美身材其來有自，當女性內化此社會標準就成為自我肯定的價值來源，並努力追求完美的身材與外貌以獲得社會的認同與肯定 (Grabe, et al., 2007)。有研究認為因為女性總是對自己身體不滿意、對身體持有負向看法，而易有憂鬱沮喪症狀，此為自我傷害的高風險因子，也是女性心理健康的殺手，或也可解釋為何自我傷害的女性多於男性；而女性會對自己身體不滿意，則是西方文化客體化女性及貶抑女性身體的結果 (引自 Muehlenkamp et al., 2005)。

客體化理論認為自我客體化導致憂鬱或自我傷害的推論如下：1.因為無法達成社會「瘦即是美」的標準，無法克服因此所引發的身體羞愧及外表焦慮，形成無法掌控的感覺，就會有習得無助感的憂鬱；2.因為缺乏心理幸福感的經驗必然影響生活品質，導致失去積極正向的生活動機而憂鬱；3.研究顯示若有性侵害或性騷擾經驗的女性也常有憂鬱 (引自 Tiggemann & Kuring, 2004)。Szymanski 和 Henning (2007)以 217 位介於 18 至 63 歲的女性為研究對象，探討自我客體化與女性憂鬱的關係，發現自我客體化會隨著年齡遞增而遞減，但會形成習慣性身體監控，增加身體羞愧、外表焦慮，減少幸福感而導致憂鬱；在 Grabe 等人 (2007) 一項長達 15 個月的研究，以 299 位 11-13 歲的青少年男女為受試，了解自我客體化與青少年憂鬱的關係，也發現自我客體化引起的身體監視可以預測憂鬱，研究結果並認為女孩若接受內化社會對女性身體的標準，進行自我身體監控，會花大量時間心力擔憂他人對外貌的評價，卻因為有許多因素無法掌握而焦慮憂鬱；另外，客體化意識的發展與性騷擾或外表嘲笑經驗也有關，在 Lindberg 等人 (2006) 研究客體化身體意識量表對前青春期及青春期青少年的適用性，發現經

驗過性騷擾或外表嘲笑的男女生，會因此對自己的身體外貌有負向感受看法，並導致身體羞愧；Tiggemann (2004) 以 115 位男性與 117 位女性為受試，填答相關問卷方式以驗證客體化理論與憂鬱的關係，研究結果發現，對女性來說，自我客體化透過身體羞愧及外表焦慮，能有效預測飲食失調及憂鬱情緒。

(二) 自我客體化與飲食障礙

飲食障礙的問題在西方的盛行率達 1-3%，非臨床症狀的飲食困擾之普遍性更高達 27% (引自 Lindberg et al. 2006)，有學者認為某些精神疾病好發於女性 (如憂鬱症及飲食障礙問題)，社會文化因素佔了重要影響，特別是性別偏見及客體化女性 (Tylka & Hill, 2004)。許多研究指出身體不滿意是造成飲食疾患最主要的危險因子，但有關飲食障礙的研究大多聚焦個人或家庭因素的影響，以客體化理論觀點來看女性身體不滿意的本質，則認為與社會文化「瘦即是美」的標準息息相關，尤其青少年對自己身體不滿意、想要變瘦是為符合社會文化標準，容易導致節食或不健康的減重行為，到了青少年晚期便發展成飲食障礙問題。

客體化理論的相關研究發現，不論受試為年輕女性、成年女性、飲食障礙患者或是不同種族的女性，皆一致顯示自我客體化與飲食障礙的關聯存在，並認為節食或飲食障礙行為皆是因自我客體化引起的身體羞愧所造成，身體羞愧對於導致飲食障礙有顯著相關或中介影響，甚至可以預測，是造成飲食障礙的危險因子 (Harrell, Fredrickson, Pomerleau, & Nolen-Hoeksema, 2006; Noll & Fredrickson, 1998; Slater & Tiggemann, 2002; Tiggemann, & Kuring, 2004; Tiggemann & Slater, 2001; Tylka, & Hill, 2004)。

社會文化普遍認為我們的體重是可以控制的，控制不當則表示個體缺乏紀律或自我控制，因此體型未能達到社會期待就會引發身體羞愧。不論對自己身體滿意或不滿意的女性，若因自我客體化經驗到身體羞愧，為保持身體滿意度、為降低羞愧感及身體不滿意所帶來的挫敗，都會啟動個體改變自我身材的動機，努力節食、控制體重以達社會標準、被社會接納認同，但易陷入暴食厭食及產生更多羞愧感的惡性循環中，增加罹病的風險 (Fredrickson & Roberts, 1997; Noll & Fredrickson, 1998; Tiggemann & Slater, 2001)。

(三) 自我客體化與自尊、幸福感及生活滿意度

如前所述，自我客體化影響身心健康，會造成憂鬱及飲食失調及其他負向情緒，亦有研究顯示，自我客體化的結果也影響心理幸福感 (well-being) 及生活滿意度 (life satisfaction)，心理幸福感的面向包括有：好的生活滿意度及生活品質、正向自尊及自我價值 (Mercurio & Landry, 2008)。在 McKinley (1999) 的研究中就說明自我客體化對個體自發性、環境掌控、個人成長及正向關係、自我接納、身體自尊等有負向影響；其他研究，如 Kostanski 和 Gullone (1998) 研究青少年身體不滿意與自尊、焦慮及憂鬱的關係，證明高身體不滿意與低自尊有顯著相關；Lowery 等人 (2005) 的研究也證明身體羞愧與自尊存在負向關聯。Mercurio 和 Landry (2008) 以 227 位女大學生為研究對象了解自我客體化對女性自我價值及生活滿意度的影響，發現自我客體化透過身體羞愧與自尊的關係確實影響生活滿意度。

以上研究皆說明自我客體化經驗不僅影響身體相關的經驗，也影響心理幸福感、整體生活品質及生活滿意度 (Noll & Fredrickson, 1998; Tiggemann & Kursing, 2004)。

四、減少客體化影響的保護因子

從上述文獻探討可清楚發現，客體化理論觀點對身體意象相關問題及飲食障礙困擾之影響深遠，並認為很少有女性不被客體化及自我客體化，甚至有研究指出，社會對女性外貌身材的標準已成為核心價值難以撼動改變 (Cash, Ancis, & Strachan, 1997)。但並非所有處於同樣社會文化壓力下的女性，皆會受客體化影響，或是影響程度並不全然相同，相關研究者仍希望能找出保護因子並發展有效的處遇方案，以減少自我客體化的負面影響，此亦為本研究欲探討的問題，想要了解為何有些人較不受客體化經驗影響、不易形成自我客體化而導致身體經驗的負向感受？目前有研究發現女性主義認同 (feminist identity) 及增能概念

(empowerment) 可能是保護女性減少客體化負面影響的保護因子，以下做進一步統整說明。

(一) 女性主義認同與客體化

Murnen 和 Smolak (2009) 認為女性主義認同與客體化身體意識不同的是，女性主義認同強調女性自我價值不應被外貌身材所決定，有女性主義認同觀念的人，較能了解社會文化壓力是對女性的壓抑、能體會傳媒的負向影響並能辨識或避開傳媒的不實誤導，因此不易內化文化標準、也較不會自責愧疚，亦能思辨質疑傳統女性角色不合理之處；能將自我價值建立在智性發展上，並勇於表達自我、不作沉默羔羊。因此，能自我認同的女性主義者，較能拒絕瘦、美麗、親密關係等規範要求，較不會自我客體化，也較不會經驗到負向心理結果 (Hurt et al., 2007)。

Tiggemann 和 Stevens (1999) 研究 18-60 歲的女性，具有女性主義認同觀念與體重關注的相關研究發現，具有女性主義認同或性別平權概念之中年女性較不會以外表評價自我價值、身體滿意度較高、飲食障礙風險較低、想要變瘦的壓力較小。因此女性主義意識可以減少客體化意識、自尊與飲食障礙之間的關係，提供女性重要的視野觀點，抵擋社會文化對女性身體的不當觀念；有些研究雖未支持此觀點，卻發現具傳統男女性別角色者，較易內化社會文化標準，也較易聚焦在外貌，而抱持傳統女性性別角色者則與高飲食疾患風險相關 (Peterson et al., 2008)。Murnen 和 Smolak (2009) 整理女性主義與身體意象的相關文獻之後設研究分析發現：女性主義認同概念最能協助個體避免產生身體羞愧感，協助女性發展女性主義認同可以減少或重新詮釋社會文化所賦予的身體意象負面經驗。

另一項研究女大學生之女性主義信念對社會文化壓力、內化理想體型、自我客體化與身體不滿意的關係，其研究結果顯示，女性主義信念對於媒體覺察及內化理想體型之間有調節作用，說明女性主義信念可視為保護因子，但未發現在自我客體化與身體不滿意之間有直接效果，也就是說有高度女性主義信念之女性，可以用此態度對待他人，但仍對自己的外表體重關注 (Myers & Crowther, 2007)。又如 Tiggemann 和 Stevens (1999) 的研究發現，具女性主義意識的年輕女性仍對自己身體有負面評價，且非常關注體重相關問題；Rubin, Nemeroff & Russo (2004) 用焦點團體方式訪談 25 位自認具女性主義意識之女大學生，討論有關

社會文化理想體型的標準所帶來的壓力，亦發現受訪者雖然肯定女性主義意識能提高覺察並提升身體滿意度，也知道個人價值不應只建立在外貌，但仍會受主流社會文化的影響注意有關瘦身的訊息。

由上述文獻可知，女性主義信念對於客體化身體負向經驗應有一定的保護作用，但根深蒂固的社會文化仍影響深遠，是否能有效減少客體化的影響，仍未有一致的看法。

(二) 增能與客體化

「增能」(empowerment) 的概念，也被認為是面對客體化負面影響的保護因素之一。有研究認為「增能」比女性主義/性別平等認同有更寬廣的建構概念，Peterson 等人 (2008) 以 276 位大學女生為受試，研究增能感/無力感與性別平等、身體意象、飲食困擾的關係，結果顯示：自我增能與身體意象、飲食障礙困擾的相關比性別平等概念更為顯著；而且無力感越深越易有身體意象扭曲及飲食困擾，客體化經驗則常會導致女性感受無力，因此也建議發展增能教育計畫，增進個體有關身體意象之認知行為、提升自信與掌控感，可能有效預防飲食障礙困擾及負面身體意象。

「增能」概念廣泛應用在心理健康、社工等助人工作領域，在有關身體意象或預防飲食障礙的處遇方案計畫中亦為重要的信念宗旨，如：McVey 等人於 2003 年運用「增能」概念發展 Girl Talk Group 計畫，包括媒體識讀教育、提升自尊、發展正向身體意象意識、壓力管理及健康的同儕關係等內容，協助青少年減少內化「瘦即為美」的社會文化標準，增加自我悅納及增能感 (引自 Peterson et al., 2008)。Worell 等人於 2001 年之研究，亦認為增能取向的預防方案可以幫助增加自信、練習問題解決技巧、得到他人支持與愛、自我滋養及培養個人思辨選擇能力，這些都能協助發展正面身體意象並減少飲食障礙困擾 (引自 Murnen & Smolak, 2009)。

客體化理論嘗試整合社會文化觀點及女性主義思維，以了解女性客體化身體

經驗及所帶來的心理影響，希望了解生活在處處客體化的文化脈絡下，如何導致女性負向情緒並侵蝕女性身心健康。自 1997 年提出至今，許多量化相關實證研究論述充實了理論架構內涵，並看到客體化經驗引起許多負向心理認知及情緒，如：身體監視、外表焦慮、身體羞愧，並會減低內在自我覺察能力、影響心智能力表現而影響專注無法有高峰經驗的感受，甚至因此導致憂鬱、飲食障礙、性關係失調等身心健康問題。但對於女性與自己身體之間複雜矛盾、愛恨交織的心理情結，或許還需要透過更多的研究，特別是質性研究，對女性身體經驗做更為細膩深入的了解。因此之故，本研究希望能了解，客體化身體經驗之形成脈絡、在此脈絡下對女性詮釋身體意象的影響、客體化身體經驗對女性身心的影響，以及抵擋客體化身體經驗影響的正向力量為何，以深入了解女性身體經驗的多元性，以及如何抵擋或減少社會對其身體意象的壓抑與窄化，以協助女性不受客體化經驗之苦，自在地活出自我。



第三章 研究方法

本章旨在說明本研究的研究方法與分析過程，共分七節，第一節「研究方法的選擇」、第二節「詮釋現象學方法論」、第三節「研究對象與研究場域」、第四節「研究工具」、第五節「資料整理與分析」、第六節「資料檢核」、第七節「研究倫理」。

第一節 研究方法的選擇

一、選擇質性研究

許多質性研究的目的，是希望能提供研究現象較為豐厚（thick）的描述，其研究取向通常涉及探索、描述及解釋參與者的個人及社會經驗，而非如量化研究在大樣本中檢驗一個事先預設的假設（丁興祥、張慈宜、曾寶瑩等譯，2006）；質性研究關注的是人們的主觀意義，並試圖進入其經驗世界，以了解人們如何建構及解釋其日常生活經驗的意義（高淑清，2008）；質性研究強調內在的特殊性，捕捉受訪者的觀點，而非由「客觀」局外人的觀點做表面意義的解釋（引自陳圭如，2001）。透過質性研究，在資料收集與分析的來回過程中，研究者可以系統且有意義地觀察人類世界的生活經驗，並試圖深刻理解在不同時空情境下而有的不同生活經驗中，其獨特的解讀方式及意義脈絡（林于清，2006）。因此，質性研究重視研究過程對人類主觀生活經驗與生活世界的理解，且認為社會真實主要是由日常生活中不斷互動過程所共同建構出來的一種主觀經驗，而這種主觀經驗會受不同時空與情境背景因素影響。

本研究主旨乃為了解客體化身體經驗之形成脈絡、在此脈絡下對女性詮釋身體意象的影響、客體化身體經驗對女性身心的影響，以及抵擋客體化身體經驗影響的正向力量。此經驗會隨不同當事人的處境及體認或感知而有所不同，這種主

觀世界的理解正是本研究所關注的層面，若能從當事人對於其生活經驗內容的描述詮釋中，貼近當事人的內心世界，蒐集到豐富多元的經驗、感受、詮釋及所帶來的意義與影響，相信對女性身體經驗之複雜多元樣貌會有更深入且真實的了解。另從文獻探討得知，客體化理論深受女性主義及社會建構觀點影響，從女性主義論點做為一種研究視角來說，「質性研究」基本上與女性主義研究者的理念相符，因為女性主義研究者一直以來關注的議題是期望能了解婦女的生活空間、其主觀經驗感受及之間的差異所反映的社會文化脈絡問題，而「生活」、「主觀經驗」及「主觀經驗的社會反映」即為質性研究關注的層面(胡幼慧主編,2008)。因此，本研究選擇質性研究，唯有以質性研究的精神與方法，才能協助研究者瞭解受訪女性如何經驗與詮釋其豐富細緻的內心世界變化。

高淑清(2008)質性研究重視是研究者對日常生活世界的現象抱持開放的態度，能以一顆好奇的心去理解經驗，隨時願意接受驚奇，並對一些不被期待的現象保有特定的敏感度；研究者不但要開放於世界中顯而易見的存在，也要開放於世界中未以現象本身呈現的一面，所以開放也表示要耐心等待現象對我們顯露他本身的複雜性，而非強加外在架構於現象之上(引自徐憶梅,2010)。因此為了能了解經驗本質，本研究以深度訪談為基礎，讓受訪者有極大的自由度儘情敘說其內在世界經驗，也希望藉由受訪者的經驗述說詮釋，深入接觸受訪者內在的知覺經驗、情緒想法，以獲致具意義及深度的研究資料，了解女性身體經驗之多元樣貌，質性研究開放的態度與精神是看見與理解訪女性內在複雜的主觀經驗及豐富意涵的有效方式。

二、選擇詮釋現象學的方法論觀點

不同的質性研究方法，有不同的傳統並被不同的學術領域所採用(胡幼慧主編,2008)。一般來說，現象學取向的研究目的是對人們日常生活中的情境進行澄清的工作，而非把一個現象簡化成少數幾個可供辨認的變項，或對所欲研究現

象的脈絡加以控制。現象學要求對現象及其出現的脈絡要盡可能忠實呈現，被描述的情境應來自當事人生活親身經歷的描述（丁興祥等譯，2006）。現象學的創始者Hurrssel認為知識的建立應基於直觀（intuition），以及本質（essence）高於經驗性的知識，重要的是回到經驗本身去探尋性質與意義（引自林于清，2006），即，現象學企圖掌握事物真理和呈現描述現象，以探索生活經驗的本質。Spiegelberg 於1975年描述現象學的本質，包括：（1）研究者必需直接探究經驗現象，不對經驗做判斷懷疑；（2）研究目的是企圖掌握經驗現象的存在架構及經驗現象的重要關係；（3）探測意識中的現象如何組成（引自林于清，2006），因此需放下研究者的主觀預設，依研究參與者的經驗脈絡，共同體會感知其內心世界。

詮釋現象學的目標則是要探索了解個人如何對自己的內在世界與社會世界賦予意義，特別是特殊經驗事件及生命狀態的意義（丁興祥等譯，2006）；是透過與受訪者的互動，研究者仔細觀察其口語及非口語的訊息，理解受訪者的主觀意向與心理動機的一種解釋過程，更重要的是從中了解更寬廣的世界（陳伯璋，2000）。對於理解個人如何覺知他所面對的社會情境、探討個人對某些事件的主觀感知與描述、生活經驗的本質與意義，以詮釋現象學觀點作為研究取向是適當的（丁興祥等譯，2006）。詮釋現象學的代表人物Heidegger認為，要理解人的存在不單只靠純粹描述，更需要經由詮釋的過程來理解人類「在世存有」或「寓居於世」（being-in-the-world）的存在（引自高淑清，2001）。但要正確了解本質的意義須透過詮釋循環的過程，才能真正了解現象真實，詮釋循環是詮釋方法中最主要的規則，也就是對於部分的「理解」為「整體」的意義所引導，而對於整體的理解又有賴於對部分的理解以達成（胡幼慧主編，2008）。因此，在詮釋的過程中，需要來回穿梭在經驗的描述、理解推敲、心領神會、貼近感受，並從不同的生活經驗描述與意義價值反映中，透過主題分析的方式，企圖找到經驗的本質並賦予意義。詮釋現象學結合詮釋學及現象學的精要理念，對人類的經驗及

所建構的意義作互為主體的了解，尋找經驗背後的意義組型，並對此經驗加以詮釋（高淑清，2001）；它也融合了現象學及詮釋學的特點，既是描述性科學也是解釋性科學，既能展現如現象學般描述生活世界原始面貌及經驗本質結構的特色，也能展現如詮釋學對現象背後意義之彰顯、理解與解釋之有效性（高淑清，2008）。

本研究採用詮釋現象學的方法論觀點，採取半結構的深度訪談（in-depth interview）方式，以真誠傾聽，讓不同受訪者以自然的態度盡量述說其內在世界的主觀經驗感受，透過互為主體的同意，交互涉入、彼此了解，進入研究參與者的主觀經驗世界，共同開展其經驗脈絡；以整體-部分-整體之循環詮釋的概念，進行文本資料的收集、分析與解釋，探索文本下更深層的內涵，理解事件經驗的意義，以了解女性客體化身體經驗之形成脈絡、在此脈絡下如何影響女性身體意象詮釋，以及轉化或抵擋身體客體化經驗影響的正向力量，希望能看見受訪女性之身體經驗共同存在的處境、所經驗到的共同現象及主題意義。關心「經驗」與主張如何看到「經驗」的詮釋現象學，提供本研究極佳的方法論基礎。

第二節 研究場域與對象

本研究採用半結構式的深度訪談設計，每位受訪女性進行2次訪談，每次訪談約1.5至2個小時，在徵得受訪者同意後進行訪談錄音，並隨即謄寫逐字稿作為文本分析之用，研究過程說明如下：

一、研究場域的選定與描述

研究場域的選定原則上以受訪者的方便性且自在的環境為首要考量，但考慮訪談環境關係著錄音品質效果好壞及訪談過程是否順利，因此也須選擇在安靜、不受干擾的環境，使受訪者自在安心，能暢所欲言。本研究的訪談地點包括：研

究參與者辦公場所的晤談室、大學的個別諮商室或是研究者服務學校的晤談室等等，均依受訪者的方便及意願而選定，訪談環境皆安靜、舒適、自在，適合分享，訪談過程大致順利。

二、研究參與者的選取

本研究以立意取樣與滾雪球方式尋找研究對象。立意取樣可確立研究對象的適合度，以增加研究資料的深度與廣度（吳芝儀，2000）；所謂滾雪球方式則是透過研究者的人際網絡選取適當的受訪者，或是透過受訪者協助尋找符合研究需求的研究參與者。研究參與者的條件為曾有身體客體化經驗，現在已較不受此經驗所困，並願接受訪談之女性，年齡不拘。研究者利用自身人際網絡，廣發訪談邀請函（詳見附錄一），或是請朋友、受訪者介紹，再將訪談邀請函寄發給符合受訪條件的女性。在獲知可能的受訪對象時，即透過傳真、電子郵件、手機簡訊等方式聯繫，進行簡單的自我介紹，並概略說明本研究動機及目的、研究流程、資料的保密及匿名性等等，以使受訪者覺得安心。

收到參與研究的回函後，研究者正式與受訪者聯繫，再次說明本研究的動機與目的，並溝通訪談過程中的相關細節、應注意事項或隱私權的問題（包含錄音、資料保密、匿名處理與受訪者的任何擔憂）等，均對受訪者充分溝通說明，正式訪談前，取得受訪者的研究參與同意書（附錄二）。本研究共訪問3位女性，為尊重參與者的隱私與遵守研究承諾，研究者皆以別名稱呼參與者她們，基本資料整理如表3-1。另外，本研究雖依受訪者經驗分析出共同主題，但因受訪者所經驗生活事件之內容、呈現方式及個人主觀感受之不同，而有輕重程度或影響面向的差異，為使讀者對於本研究有較清楚完整的理解脈絡，以下簡要說明三位受訪者身體經驗的故事歷程。

表3-1 研究參與者的基本資料表

參與者	年齡	BMI	職業/感情狀態	訪談次數	就讀大學	減肥經驗	個諮/團諮	參加性別課程
小玉	26	20	研究生/有伴	2	北部	有	有	有
小青	28	20	社 工/有伴	2	北部	有	有	無
亮亮	29	22	研究生/已婚	2	北部	有	有	有

(一) 小玉

小玉為家中長女，有一個妹妹，母親與妹妹皆體型纖瘦，母親年輕時有許多減肥禁食的經驗，即使至今也仍吃得很少，以維持身材，對小玉的身體意象有不小的影響；妹妹則是怎麼吃也不會胖，擁有纖瘦體型又追求流行時尚，常都是他人注目焦點。自小學開始，小玉一直嚴厲地看待或批評自己的身材體重，長達十多年的時間，累積許多身體負向經驗。

不愉快的身體經驗來自生活各層面，包括：親戚朋友對姐妹間外貌身材的比較而產生的自卑、家人同儕間有意無意的嘲笑而感覺委屈、無法與喜歡的異性發展更進一步的關係覺得心酸。她還記得幼稚園時，鄰居對妹妹的讚美、對她的漠然；曾經因為錢不夠，無法購買減肥產品被老闆揶揄；在電梯裡被鄰居阿姨嘲笑說身材像吹氣球一樣胖而感到生氣難過，種種因為身材所帶來的不愉快經驗，甚至讓小玉害怕到不敢參加進大學前的新生訓練營，擔心身材外貌不佳而被排擠。

小六時體重暴增，親戚朋友的評比甚至父親無意的嘲諷，以及他人無言有意眼神及肢體行為，讓小玉知道自己又醜又胖，並開始討厭自己；國中時，同學喜歡對自己或他人的身材開玩笑取綽號，加上媒體廣告的迷思及第四台減肥瘦身產品的渲染，小玉認為胖是不好的、是恐怖噁心的，常對自己身材遮遮掩掩，極力執行一切與減肥有關的行動，「減肥」成為接下來的生命主軸；到了高中，知

覺到胖女孩只能當諧星、當哥兒們，只能在一旁暗戀而難以發展進一步的關係。內心好希望能像那些「長得正」的女生一樣，被捧在手掌心疼惜呵護，但心中屢屢覺得沮喪挫折。

對小玉來說，「已經長得不好看了，自己沒有權利耍脾氣、耍任性」，所以在人際相處上盡量迎合討好，並努力符合社會標準，除了持續努力瘦身減肥，還包括要作乖女兒、功課要好、要乖順有禮貌，希望藉此抵銷一些身材外貌的缺失，只求不要被討厭。

為了減肥，小玉無所不用其極，總是情不自禁被相關減肥瘦身訊息吸引並深信其功效，容易陷入媒體廣告的迷思或是瘦身產品的陷阱。「減肥」成了不可告人的大秘密，時時對自我嚴密監控並不斷與他人比較，是每天耗費最多身心能量的心理運作，其所衍生的負向情緒感受及對自我的批判，弄得自己好疲憊。

上了大學後，同儕間友善相處的正向經驗及強調自我了解、自我接納的專業課程，讓小玉覺得放心不少，緩和先前不愉快經驗及差別待遇所帶來的負面感受。大學中的性別教育課程，不但啟發增加其思辨能力，注意到身材外貌議題下藏著巨大的性別不平等與壓迫，也看到許多不同的女性形象，既專業又自主，打破以往從家庭或社會習得之傳統女性樣貌，也因為思辨能力的增加、對單一標準的摧毀或質疑，而看到自己有更多可能性與選擇性。

約在大四、大五時，小玉變瘦了，卻未如預期的幸福快樂，雖然有滿足感或虛榮感卻未減低焦慮感，總是擔心復胖及他人不友善的注視。異性對待的方式也有所不同，誇讚或驚訝變瘦後的窈窕美麗，或是表示想要交往，讓她覺得不舒服而且不屑，這些經驗加上課程的啟迪，讓小玉更認真思考自己與身體的關係、身體與他人的關係、身體與親密關係以及與社會文化的關係，她想著：是「流行文化」綁架我們，還是「我們」創造文化？自己的標準何在？對於生命，她到底有多少選擇權？

曾經聽過年輕女生的對話，看到她們相互監督身材，為了取悅男生，供男性觀看，以及，看到自己好友被男友嫌棄外貌身材的焦慮恐慌而喪失自信的樣子，

小玉反思仍有許多女性深陷在身體經驗之苦，既心疼也生氣，並告訴自己不要再仰望順應他人的想法或眼光、不要再回到以前斤斤計較的不快樂。

藉由閱讀及個諮經驗，讓小玉回溯起自己的負向身體經驗及所帶來的恐慌、焦慮、自責、羞愧等負向情緒，才了解到成長過程身體被侵擾的經驗影響很大，小玉對男性的眼光異常敏感，常感受到不安全注視；對環境充滿不安、討厭自己的無能為力、無法保護自己，便以嚴厲苛責的方逃避身體的焦慮及痛苦感受。回溯這些經驗，讓小玉有了不同的理解體會，雖然對環境不友善感到很無奈，但覺得自己至少應該對自己友善一點，不要苛求、重新接納。

小玉說她曾是個需要「標準」的人，並且會努力遵循標準，擠到框框裡才安全、才不會被另眼對待，也認為人性本就需要被認同、找到歸屬，但為何會到如此折磨自己的地步，她仍在找尋答案。對小玉來說，現在是個自我轉變、解構的過程，因為覺察與思辨能力的提升、經驗的擴展與多元，許多曾經的堅持，皆嘗試在改變調整中，也看到自己其實擁有優勢與資源，是有自主性與選擇權的獨立個體。

目前有份穩定支持的親密關係，讓她覺得安全舒服，對方不會評斷她的身材並時時給予肯定與讚美，也讓自己有所反思並重新看待與身體的關係，逐漸鬆綁瘦身緊箍咒，不再嚴苛以對。小玉小心保護這份得來不易的安穩自信與自主，希望成為真正的自己，找到適合自己、自己也喜歡的身體樣貌及信念價值。

（二）小青

小青生長在重男輕女、傳統權威的家庭，有一個弟弟、一個妹妹。身為長女的她覺得處處受限、備受壓抑。四歲之前在鄉下奶奶家，像公主般被寵愛，四歲後上台北與父母同住，小青彷彿化身灰姑娘，做家事、照顧弟妹、做榜樣，小小年紀的她，不敢多做要求與任性，只有配合與討好，鎮日在擔心害怕中。當小青拿著四歲前的快樂記憶與之後處境做比較時，永遠痛苦多於快樂，同時覺得自己的人生無選擇權。小青說也許是母親一直希望第一胎生男孩未能如願，將失望挫折轉嫁到小青身上，心有不甘。對小青來說，除了努力配合母親期望，其他什麼都不敢說、不敢想。雖然母親漂亮、愛打扮也精明能幹，自己卻一點都沒學到母

親的女性特質，母女關係像老鼠見到貓般不相容

小青的妹妹長高瘦漂亮，總是先被看到，親戚朋友的稱讚，顯得自己外貌平凡。還記得妹妹的乾媽，總是稱讚妹妹，買禮物給她，小青羨慕、嫉妒、憤怒、生氣、難過…等情緒五味雜陳。在手足比較之下，小青很小便意識到自己不夠漂亮、又胖，覺得自卑而羞於見人，並害怕出現在眾人面前。因為覺得自己不夠漂亮可愛，又覺得不如弟弟受寵，小青心中常覺得受傷難過。因為母親重男輕女，小青不喜歡自己是女生，小學三四年級後就不穿裙子，不修邊幅、不會打扮自己，平凡的外貌、自卑的身體、又不喜歡自己的性別，覺得生命真是無可言喻的痛苦，而且影響姐妹關係疏遠，無法彼此親近。

高中之前都覺得自己是陰暗的，生命是痛苦的。小學五六年級時曾向男生告白，結果小男生將信拿給老師看，小青覺得是因為自己不夠好看所致。國中時男生打鬧，女生搞小團體，自己卻像個小老太婆，蜷曲佝僂在自己的心靈角落，不知為何大家可以這麼快樂，自己卻如此苦悶。高一曾經受同學邀約到家裡玩，並去逛街買衣服，還記得自己連穿衣照鏡子的勇氣都沒有，不敢看鏡中的自己及身體，她說這是負向經驗的極致。

小青對外盡量符合他人或父母期待，或以優秀的功課表現、勤做家事來爭取能見度，對內則是將自己關起來以隔絕阻擋外在環境的紛紛擾擾，被關起來的小小青，隱藏著自卑、疑惑、壓抑、憤怒及痛苦，對自己批判，覺得自己永遠不夠好、不漂亮可愛，常告訴自己要像男孩般強悍、有競爭力。直到進了教會，認識一群年齡相近的好朋友，所給予的關懷與接納，正是小青所需要的溫暖支持，教會的教導及教友的觀點，讓小青對性別偏見有新的看法，發現男女確實有別，不是因為不公平，而是站在不同基準點而生之差異，不平的感覺變少，也較淡化了負向身體經驗的影響。大三時短暫的交往經驗，將本有卻拒絕看到的女性特質引發出來，小青形容她的世界從此有了色彩，覺得自己是有人喜歡的、是有人看見自己的，而受到很大肯定。雖然後來還是分手收場，但不容否認的，這次的交往經驗讓小青某種意識或想法被打開，有其正面影響，並提升自我覺察。

一路走來，大學科系及課程的影響，對自我了解有所啟發；參加小團體及個別諮商的經驗協助釐清自己生命痛苦的開端；長輩驟逝，主管的鼓勵澄清都有關鍵影響。小青有所領悟：「主管告訴我，其實我們每個人都卡在某個位置上，動彈不得，我就比較可以釋懷，知道說這些痛苦不是別人故意要加給我的，或是我刻意要去撿那些東西來，我在這個結構裡面就是這樣，如果我可以看懂、我可以做重新的理解與解釋，那我就可以有不同的選擇，即使我今天還是在這個位置上，但是眼光不一樣，我覺得我可以做不同的解讀，然後放自己一馬」。對小青來說，經過這些歷程的曲折，社會框架標準的意義已然不同，她知道自己是有所選擇的，「即使跟別人做不一樣的選擇那又怎麼樣？」

之前對生命的質疑，對自己的不接受認同，搞不清人生到底是怎麼回事的渾沌，似乎漸漸撥雲見日，有了新的契機。現在小青比較敢表達，不再依賴他人評價；知道身體是自己的一部份而且很重要，喜歡自己的身體、對自己滿意、接受自己的樣子，也覺得自己是可愛的，比較喜歡自己的身材外貌；現在小青會跟身體說：「我們是在同一條船上的，我們是生命共同體」。

（三）亮亮

亮亮家中成員簡單，有一個哥哥，父母雖未重男輕女，但家族長輩的重男輕女觀念，以及旁人對兄妹的外貌比較，深深影響亮亮的自我概念：「長相平凡不起眼，成績不上不下，沒能力無專長，像透明人不被看見」，這種想法讓亮亮的自我像沒有定錨的小船，在晃動的關係中隨波流轉，不知自己的定位與方向，焦慮不安。

小時在奶奶家的成長記憶，總是挨罵的份，哪怕是哥哥不對，受處罰的卻是亮亮，只好以安靜、乖巧、順從來應對。從小到大，哥哥英俊帥氣的外表就備受親戚朋友訪客稱讚，相形之下自己黯淡平凡，好像隱形人般，很少被看到，頂多被稱讚乖巧，雖然父母無心的話語還是讓亮亮覺得「被比較」的感覺一直存在（聰明才智v.s.認真努力，英俊帥氣v.s.文靜乖巧），覺得自己不起眼，沒自信，因

此會有種感覺：「只要漂亮，你就會被看見」、「要瘦、瘦就會漂亮、就會成為焦點」。亮亮認為美的標準就是瘦，胖就沒救了，因此只要瘦，漂亮衣服穿得下，其他都可以靠化妝打扮加強或遮掩，在台北東區常常看到都是很瘦、很會打扮(但也打扮得很像)的女生，因此很清楚美是什麼、流行是什麼而努力追求，只是一直達不到期望，很沒自信。

國小瘦瘦的亮亮，對胖瘦美醜無特別感覺，但注意到發育較好的同學常被取笑；國一因為發育變胖，並曾在公開場合被叨唸的經驗，開始覺得胖是不好的、是醜的，感覺自卑，這時也對胖瘦美醜有了概念；高中時代雖有美醜概念，但包裝在制服下，胖瘦美醜不是當時的主要議題，反而更擔心落單、擔心人緣不好。到了大學，才是胖瘦美醜真正較勁的開始，無論是同儕之間的化妝打扮、討論話題、實際的生活樣態，都變成扭曲的身體意象、莫名的體重堅持、胖瘦自信的迷思等等，無一不影響當時沒自信沒主張、易隨所處環境起舞的亮亮。

大學時代一直為減肥這件事困擾，飲食控制這件事對亮亮的毅力與耐心更是很大的考驗，吃太少不滿足、吃太多又受挫，進食時斤斤計較，心情則隨之起伏擺盪，當時單純認為只要瘦下來，一切都會很好，會有人喜歡你。大一交了男朋友，無自信的亮亮覺得自己不夠瘦、不夠漂亮，覺得自卑而配不上他，結果在感情上完全的付出之後仍被拋棄，造成很深的傷害，之前的節食過度及失戀的痛苦，演變成近一年的暴食行為。

曾經去美國一段時間常被說瘦，覺得好開心，在台北則連去7-11買東西都不能邈邇，同學之間不是談身材減肥就是流行時尚、感情八卦；到了新竹唸書，大部分人裝扮比較樸實，特別打扮人家可能還覺得奇怪，亮亮感覺到胖瘦美醜與環境文化很有關係，不過，媒體渲染及藝人形象影響很大，亮亮一直覺得自己的理想體重是43公斤，因為蔡依林跟自己身高差不多，都曾經瘦到39公斤，因此就被這數字綁住，曾經瘦到46，衣服都是S號，還是覺得自己不夠瘦，對自己身材不滿意。亮亮還記得大學時瘦下來，同學對她的讚美，覺得好開心，可是現在想想，自己對身體意象真是扭曲，瘦的時候還是要別人說了才算，當別人沒說時，站在

鏡子前就覺得自己還是很胖，只想削肉。

還好，一段穩定支持的親密關係，讓亮亮重新檢視自我、破除迷思，得到安定，得以用新的眼光看自己，是亮亮認為影響自己負向身體意象有所轉折的最重要因素。從學習諮商及諮商經驗中，不斷檢視、覺察與反思，學習自我改變、接納自己身體而有所成長，進而肯定自我、提升自信，找回自己生命的主導權。

以前覺得自信等於身材，現在覺得自信等於很多東西，如能力與成熟度。以前覺得美就是要瘦、要打扮，但當她看見具專業的中年女性所散發出來的自信光采，也覺得很美，如研究所的老師或是自己的瑜珈老師，在身心健康的狀況下所散發的亮麗，不需化妝就很美，讓亮亮修正了對美的定義及價值觀。另外，學習瑜珈，讓自己與身體的關係更親近，開始關注身體感受、傾聽身體、認真對待，會用精油按摩身體感覺得到滋養與照顧，不再討厭身上的肉，覺得自己變得有力量、也更愛自己一點。

以前與現在與自己身體的關係有何差異？若以分數比喻，亮亮說以前是3分，覺得自己好胖好醜，全身只有手腕是瘦的，對自己很不滿意；現在覺得自己的身體有8分，尤其每次練完瑜珈後，都很感謝自己的身體，覺得與自己的身體好靠近，「不管好或不好，都是我的一部份。」

第三節 研究工具

在質性研究中，研究者必須親身進入研究場域，研究者即為最主要的研究工具，研究者的技巧、能力與嚴謹的執行工作，均會影響研究的效度（吳芝儀、李奉儒譯，1995）。因此進行研究之前須先自我探索，以增進覺察能力並提高研究效度；除此之外，研究工具還包括訪談大綱、研究同意書、研究札記、研究檢核函。茲說明如下：

一、研究者角色

Mishler認為訪談是一種交談行動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程，研究者的先前理解會影響其如何理解世界及選取資料（引自胡幼慧主編，2008），因此研究者的省思覺察扮演極重要的角色。在訪談過程中，研究者本身即是蒐集資料的主要工具，對訪談的進行具有相當重要的影響，除了必須對研究目的及問題內容有基本的知識與瞭解，訪談過程中還必須能與受訪者維持理想的互動關係，使受訪者願意自我揭露，分享內心世界及生活經驗。另外，研究者個人主觀的感受及想法，也可能會影響訪談的進行，研究者要能不斷地覺察與反思，以求能正確地瞭解受訪者的經驗與感受。以下就研究者相關背景，進行研究應扮演的角色、及研究者對於研究主題的先前理解與自我省思來作說明。

（一）研究者的相關背景

在專業背景部份，研究者大學畢業於教育心理與輔導學系，大學四年與研究所就讀期間，均接受諮商與輔導領域等相關課程的專業訓練；在實務經驗部份，有 23 年的高中輔導工作經驗，目前在女子高中服務，並在研究所三年級上學期，於交大諮商中心擔任為期半年的兼職實習諮商師，完成 203 小時諮商實務實習，其中直接服務(含個別諮商與團體諮商)有 66 小時，累積晤談經驗且定期接受督導。研究者的專業訓練及實務經驗，對於質性研究中，要求研究者與受訪者要能建立關係、積極傾聽、敏銳觀察及有效溝通，應有很大的助益。此外，在工具知識部份，研究者於研究所就讀期間，修習過「教育研究法」及「質性研究」等課程，並參加過「主題分析法」的研習工作坊，對研究方法具備基本的概念能力。

（二）研究者所扮演的角色

高淑清（2001）認為，研究者的角色應該是（1）支持關係的建立者（2）同理且積極的傾聽者（3）敏銳的觀察者（4）意義的詮釋者（5）有效能的溝通者，由此可見，研究者在質性研究過程中扮演相當重要的角色。因此，也提醒以質性方式為研究取向的研究者，要能以同理、包容、開放並具彈性的態度，尊重研究

參與者的主體性與主觀世界，真誠傾聽、貼近研究參與者的內在世界；並要能營造溫暖自在、有安全感且互為主體的談話空間，讓受訪者能自在地分享其深層經驗感受；同時須有敏銳觀察力，能隨時注意到受訪者的用字遣詞、語氣動作表情等語言或非語言行為，以更深入了解受訪者獨特的經驗世界；並能不斷覺察與反思，以免自己的先前理解主觀看法影響詮釋歷程而障礙經驗本質意義的顯現。最後，資料分析與報告撰寫應嚴謹完整，透過訪談札記、研究日誌，及與研究團隊、指導教授的檢核討論，共同進行資料分析，修正盲點，提供多元角度，以期能具體呈現研究過程與結果。

針對協同分析者部分，研究者邀請曾修習「質性研究」，具有質性研究經驗且論文主題亦為身體意象相關議題之研究生，與研究者一同進行分析、討論與檢核，以增進研究者對資料的敏覺度。

（三）對於研究主題的先前理解與自我省思

畢恆達認為「我們就是我們的先前理解」，先前理解是讓我們可以理解事物本身的基本條件；Gadamer 認為詮釋者會受「成見」所指引，但不是件壞事，而是了解新事物所必須的先前理解；無論先前理解或成見，都是理解的必要條件，故應成為詮釋反省的對象（引自胡幼慧主編，2008）。為了減少在研究歷程中，研究者個人偏頗或主觀的想法涉入，影響研究的客觀性與純粹度，因此先反省研究者對本研究主題的預設與涉入，以做為日後研究訪談和分析歷程上的提醒。

研究者為女性，已婚。在青澀少女時代，對自己的身體評價總是負面多於正面，尤其家中還有一位漂亮的妹妹，相較之下，自己像是一隻醜小鴨，彆扭不自在又帶著自卑焦慮。上了大學，進入職場、走入婚姻、當了媽媽，現在是育有一子一女的中年女性，隨著人生不同的發展階段，看到自己外貌身材的變化，有著不同的理解與詮釋。未婚時花了不少心思追求衣著品味，希望能獲得大家肯定的評價；懷孕時期看到自己臃腫不堪的身材及粗糙的膚質，覺得沮喪不已；更難過的是生完後，鬆垮的身材及如何都瘦不下來的腹部及大腿贅肉，覺得自己身價大貶；曾自豪自己能大吃大喝毫不影響身材，但已不敢如此放肆，其實他人並未如

此嚴厲看我的外貌身材，並多予以正向評價，內心卻十分清楚我的身材並不符合社會標準，只是努力掩飾不讓人發現內心深處的遺憾沮喪。

人進中年，照說有些人生閱歷、多元視野增加，在職場上也累積了能力自信，但當看到自己的白髮增生，皺紋悄悄擴散，焦慮無奈、失落沮喪的心情再現，似乎專業自信、人生閱歷仍敵不過對老化的恐懼，對身材外貌的摧毀，不免自問：我到底在害怕什麼？擔心憂慮什麼？為何不能好好與身體和平相處？我的身材外型好或不好是誰來決定？我到底能決定什麼？

在研究者的輔導實務經驗中，許多年輕女性或少女也不滿意自己的身體外貌，囚禁在美貌牢籠中無法逃脫，雖然努力符合社會標準的方法手段不盡相同，但內心持續存在的焦慮苦惱卻相似，而讓自己很不快樂。我不免疑惑，為何不分年齡老少，無拘學歷高低，女性總是不滿意自己的身體？女性是如何看待自己與身體的關係？女性擁有的身體意象經驗是什麼？女性比男性更擔心老態或身材走樣，是因為女性終究無法鬆綁社會文化束縛的宿命嗎？

閱讀了有關身體意象及客體化理論解釋女性身體經驗的相關文獻後發現，我們成長於處處被他人凝視評價的社會，社會文化對女性的偏見、身體的迷思或美的標準，影響之深遠普及，超越年齡、閱歷、學歷、社經地位的影響，即使到了21世紀，女性意識抬頭，鼓吹性別平等、多元建構的後現代，女性身體在社會的期待與壓迫下，仍然有所壓抑退縮或衝突矛盾；仍被社會文化或男性凝視視為性客體（sexual object），而壓抑或漠視了自己的主體性；身體自信仍建立在他人或社會的評價，而且女性習而不察地接受並內化這樣的標準，形成自動化評審機制，女性自己成為心中的教官，自我監控、評斷是否符合社會理想女體標準。Wolf曾言，美貌神話是目前唯一能制衡（或箝制）女性自由和權力的力量，宣稱「美貌」特質確實存在，而且是全球普世價值，女人要求美麗絕對是必要的，不是為了男人，而是因為「愛美是女人的天性」（何修譯，1992）。當女性接受這樣的主張，掉入「我美故我在」的價值迷思，自此，為了維持美貌，就進入身為「女人」的辛苦歷程，甚或掉進戕害身心的痛苦深淵。然而，女性身體經驗是社

會脈絡下的產物，身受所處的社會脈絡與個別條件所影響，每個身體都有著性別、年齡、種族、階級、性傾向等元素交織而成的獨特性、複雜性與豐富性，並以之與世界互動、經驗世界，無法簡約劃分為胖瘦美醜高矮等類別的排列組合就可以決定女性多元的生命或身體樣貌。

我們如何可以多「看見」女性的多元樣貌？公眾人物如鍾欣凌、林美秀、杜詩梅等身材圓潤豐滿的女性，其快樂陽光自在的形象，讓人印象深刻，中年熟女如張小燕、張艾嘉，雖然年華漸老，但所展現的氣質與活力讓大家欣賞，在現實殘酷、唯俊男美女為生存法則，而且特別容易成為他人凝視比較之客體的演藝工作圈，上述幾位女性的外貌身材與社會文化期待顯然有段差距，但仍然健康開朗、有生命活力，她們是如何辦到的？女性對於自己身體被客體化只能被動接受、毫無招架之力？或是有其因應抵擋之道？這是研究者所好奇，也希望能在本研究中透過受訪者的分享，理解歸納出清楚的歷程脈絡，盼望對於提升女性身體自信有所幫助，讓身為「女人」的歷程少些磨難與辛苦，多些快樂與勇氣，重新找回身體的主體性。

在訪談過程中，研究者會將自身的主觀經驗、成見及所閱讀的理論知識暫且懸置、放入括弧中「存而不論」，以開放的態度，按著訪談大綱指引逐步進入受訪者的主觀經驗世界，創造安全、接納、同理、信任的氛圍，引發受訪者用自己的方式發聲，抒發重要的生活經驗，關注受訪者獨特的見解，探索經驗背後可能的脈絡歷程，並理解其意義內涵，以獲致更完整豐富的訊息。

二、訪談大綱

為深入了解、探究女性客體化身體經驗，本研究以透過半結構式的深度訪談所得之經驗資料為主，因此訪談大綱扮演蒐集有效文本資料的重要角色。為使研究參與者能夠暢所欲言，以蒐集到豐富完整的資料，研究者事先根據研究問題擬出初步的訪談大綱，並在正式訪談前進行一次前導性研究，透過與預訪受試者的互動，研究者實地體驗訪談過程，除了訓練研究者在過程中的觀察力與敏銳度，以利在正式訪談時可以更穩定地進入研究參與者的述說脈絡，了解研究參與者的

生活經驗及內在主觀世界，並進一步了解訪談大綱的合宜性，以做適當的修正。

在預訪中，研究者發現過度重視問題的順序性反而造成訪談過程的不順暢，阻礙研究參與者的分享表達，這提醒研究者在訪談過程中勿受限於訪談大綱的問題順序，並需將訪談大綱熟記在心，隨著當時訪談步調的自然流動，創造更彈性自由的談話氛圍，讓受訪者充分表達；另外，運用量尺問句了解受訪者度之前及現在對自我身體意象的看法，有助於受訪者在述說過程中看到自己的內在變化與體悟，而增加了經驗內容的豐厚度。經過以上過程，與指導教授及研究團隊共同討論、修訂潤飾訪談大綱的流暢度，並在問題形式及順序上做彈性調整，而形成本研究正式的訪談大綱（如表3-2）。

表3-2 訪談大綱

-
- 一、 怎麼會想參與這個研究，接受訪談？
 - 二、 談談你的負向身體經驗？
 - 三、 這樣的經驗是從什麼時候開始的？後來呢？整個過程是什麼？
 - 四、 這個事件/經驗一直困擾你嗎？如何困擾？後來又有發生其他困擾經驗？是什麼樣的經驗呢？
 - 五、 你如何面對身體負向經驗所帶來的影響？什麼時候才覺得比較不受負向身體經驗的困擾？是什麼經驗或事件，讓你察覺對自己身體的評價看法感受與以往有所不同？
 - 六、 在當時會如此在意自己身體帶給別人的感受或看法，你覺得與什麼有關？是什麼在影響當時你對自己身體的看法？
 - 七、 這個經驗或轉折所帶來的影響及改變，對你的意義是什麼？
 - 八、 最後，請用一句話來形容現在妳與身體的關係。
-

三、研究同意書

基於尊重及保護研究參與者的權益，邀請研究參與者接受訪談的同時，研究者並向研究參與者解釋本研究的主要目的、進行方式，和錄音內容的使用及保密性，以減少其焦慮與擔憂。在徵求研究參與者同意後，請其填寫參與研究同意書（如附錄二），研究者便能進行訪談工作。

四、研究者訪談省思札記及研究參與者檢核回饋函

在每次完成訪談之後，針對本次訪談的過程、觀察（包括研究參與者之情緒、非語言訊息等）、與研究參與者的互動、自我覺察、與非預期之特殊事件，描述記錄在研究者的訪談札記中，以做為下次訪談改進之依據，而透過訪談札記（如附錄三），可幫助研究者注意訪談細節，輔助資料的分析並避免干擾訪談進行的情事發生。

另外，針對訪談後謄錄好的逐字稿內容，研究者會邀請受訪者協助檢核並對文本內容加以回饋，寫下研究檢核回饋函（如附錄四），主要目的是希望在研究者完成文本後，請研究參與者檢核故事內容與其經驗符合程度的說明，能進一步確認故事撰寫方式，是否能貼近研究參與者的主觀內在經驗，以及是否有想修改之處，以增加研究資料的信度與效度。每位研究者均能同意逐字稿謄錄內容並給予豐富的回饋，茲以受訪者小青所寫之回饋摘要如下：

「跟您談完之後，雖然好像很快地把自己到目前為止 28 歲的『女體人生』做了一個簡短的交代，但是卻有一些來不及收拾、惆悵不已的情緒遺留在胸口。在這之前，我的人生就像是一盤散亂的拼圖，甚至有些圖塊是已經被我丟棄、遺漏的；在講述生命故事的時候好像找回了一些部分，但仍有很多圖塊我仍然沒有辦法拼上。雖然如此，當我回想訪談當天我說出：『我』跟『我的身體』是『在同一艘船上』的時候，我被自己嚇了一跳；當我說出『這些生命中的轉折讓我覺得我存留在世上還有一些價值』，我更是嚇了一大跳。原來成為主體對我的生命來說是一件如此重要的事情，甚至是關乎自我的存亡。而這些轉折對我的生命意義，除了是使我覺得自己存留在世上還有一些價值以外，也讓我開始學習尊重自己、允許自己『做自己』，不再用一般大眾或社會價值來評論自己；在此同時也漸漸能不再用既定的框架去看別人，能看重別人的經歷、尊重別人、允許別人也『做他自己』。我的世界好像開闊了一些，對那些生命的痛苦也漸漸釋懷。…我們都是在這個既有的社會框架下被緊緊壓迫著的「受害者」，都在尋找一絲可以生存的方式。而我只是擁有一點點的幸運，可以在這些經歷中開始自省。…即使是一樣的經歷，不同特質、經歷、背景的人會有不同的解釋。我想，在感情上的選擇也是。一件事情不會偶然發生，而是經由生命歷程中的點點滴滴累積，最後在某個情境中『匯合』了。現在，我很珍惜這些點點滴滴；包括這次可以被訪談的機會，讓我在談話中看見自己裡面還隱藏著的許多想法、感受。」

第四節 研究資料的整理與分析

一、分析策略與步驟

本研究是以半結構的深度訪談作為收集資料的方法，採取主題分析法（thematic analysis）的步驟，試圖自一堆瑣碎、雜亂無章的訪談資料中進行有系統的分析，以協助了解文本內容所蘊含的深層意義（高淑清，2001）。因此本研究以高淑清（2001）所提的主題分析架構進行資料分析，其分析流程乃依照詮釋現象學分析的概念架構，即「整體—部分—整體」（whole-parts-whole）詮釋循環（hermeneutic circle）解析，分析步驟說明如下：

（一）敘說文本的抄謄

研究者本著開放彈性的態度，藉著訪談大綱的指引，引導受訪者自由表達自己的身體意象經驗及觀點感受，並將所收集到的資料在短期內轉為逐字稿，以免隨時間流逝，遺漏訪談過程中的重要訊息。謄寫訪談內容除口語敘述，亦紀錄非口語的訊息如：語氣、聲調的變化，語氣的停頓或沉默，肢體動作或慣用語詞，或是過程中偶發事件的敘述等，以作為之後文本分析的重要參考依據。即如高淑清（2001）所言：「一字不漏地謄寫著訪談內容，包括沉默、聲調、與訪談現場偶發事件描述，都得據實描寫，以利情境的掌握與再現，對文本資料的分析而言，這是最基本且關鍵的第一步！」表3-3為研究者擷取研究參與者小玉第一次訪談為例，說明本研究逐字稿的呈現樣貌。

表3-3 訪談文本節錄

符號說明：【】是對當時非口語情況的說明；一般性停頓用~~表示，超過2秒則直接標示停頓的秒數，如【4】；~則表示語氣延長；打字順序以說者來分野，同一個說者為一段，若插話少於5個字，則以括弧安插於句中，若超過，則另起一段。

<p>第一步驟：文本抄騰</p> <p>第二步驟：文本的整體閱讀—整體理解</p>	<p>第三步驟①：</p> <p>發現事件與視框之脈絡(部分理解)</p>		
	譯碼	摘要	省思
<p>小玉：恩~~對，就是其實在小學以前，就是大概在小學那個階段就會覺得自己好像都比妹妹~~【凡清喉嚨】大隻，(蘭：喔~~恩恩)，恩，對，但因為小六的時候就是突然變胖很多(蘭：恩亨)，就是那個差距一下子拉開了(蘭：恩亨亨)，對，然後所以就會很焦慮覺得好像要趕快瘦才行，因為親戚朋友就會說你怎麼把自己，就是會覺得你怎麼把自己用成這樣(蘭：恩亨)，恩，或是為什麼妹妹會這麼瘦那你這麼胖，那因為剛好我媽也很瘦(蘭：恩亨)，對，所以就覺得好像我怎麼不能跟他們一樣是同一個規格，或是一個比較相似的體態這樣子。</p>			

(二) 文本的整體閱讀 (整體)

完成騰寫後的文本資料，研究者進行文本的整體閱讀，其目的在對受訪者所陳述的經驗做初步的了解。當研究者進行文本閱讀時，應保持高度覺察力，並將自己懸置於原先對客體化身體經驗的詮釋，或是自己實務經驗所學的知識背景以及文獻閱讀的先前理解，以避免研究者的主觀成見影響進入受訪者的脈絡歷程。在閱讀文本過程中，對於特殊文字訊息應隨時標記，並記下當時的訪談情境及自己的理解反思，以利於整體文本的了解，與日後的重新組織或經驗重建（以表3-4為例）。

表3-4 文本初次整體閱讀（以小青第一次訪談文本為例）

第一次訪談小青之初步理解 100.10.27

小青生長在重男輕女、傳統權威的家庭，身為長女的她覺得處處受限、備受壓抑，從小認為男生才是好的。小學三四年級後就不穿裙子，不修邊幅、不會打扮自己，現在才知道那是因為不喜歡自己是個女生。

小青的妹妹長得可愛、高瘦漂亮，總是先被看到，親戚朋友都稱讚，因此顯得自己外貌平凡，沒被說可愛卻常被說臉好圓喔！被比較的結果，讓小青很小便意識到自己不夠漂亮、又胖，覺得自卑而羞於見人，並害怕出現在眾人面前，即使自己功課很好，對自己看法也都是負向的。

在高中之前都覺得自己是陰暗的人，覺得自己的生命好痛苦，國中時男生打鬧，女生搞小團體，自己卻像個小老太婆，蜷曲佝僂在自己的心靈角落，不知為何大家可以這麼快樂，自己卻如此苦悶。外貌的平凡、身體的自卑、也不喜歡自己的性別，覺得自己的生命是無可言喻的痛苦。而且因為外貌的比較，嚴重影響姐妹關係非常疏遠，無法彼此親近。小青並未做任何事情去改變自己的外在，選擇因應的方式是對外盡量符合他人或父母期待，或以優秀的功課表現或勤做家事來爭取能見度，對內則是把自己關起來。當考進純女校的高中後，發現不只比功課，還有外在條件，很多人白淨漂亮、說話字正腔圓，自己則像個城市鄉巴佬似的，備感競爭壓力。高一曾經受同學邀約到家裡玩，並去逛街買衣服，還記得自己連穿衣照鏡子的勇氣都沒有，不敢看鏡中的自己、不敢看自己的身體，直到大學畢業、出社會工作皆是如此。因此，高二上就想休學，還好進了教會，感受到教友不會以貌取人並受到支持鼓勵，才願意將高中學業完成，與妹妹的互動關係也有些改善。

小學五六年級時曾向男生告白，結果小男生將信拿給老師看，小青覺得是因為自己不夠好看所致。妹妹的乾媽，總是稱讚妹妹，買禮物給她，自己卻沒有，便知道沒被讚美就是沒有達到標準，羨慕、嫉妒、憤怒、生氣、難過.... 等情緒複雜、五味雜陳。因為覺得自己不夠漂亮可愛，所以都不敢額外要求其他東西（紅鞋事件，零用錢），不敢要也不敢說，更拿不到想要的東西，常常覺得心裡受傷難過。曾有次妹妹穿自己的衣服而二人大吵，小青說其實是因為自己的自卑感在吵架，即使妹妹從小覺得自己功課不好、不如姊姊，小青也未覺得比較平衡。

何謂漂亮？小青認為就是眼睛大大的、會化妝、會打扮，但自己都不會。

很羨慕雙眼皮大眼睛的女生，這樣比較漂亮可愛，容易被注意到，也認為審美標準受媒體廣告的影響很大。在教會交過男朋友，被稱讚過細心溫柔，鼓勵自己要打扮，才意識到自己是女生，也真的受這話的影響，去運動跑步，讓自己變瘦又結實，因為喜歡的人讚美，開始想打扮自己。當意識到自己是女生，行為舉止談吐便有很大的改變，願意打扮、變瘦，而且那陣子還受到親友讚美變瘦變漂亮，自己都覺得走路有風。男友並鼓勵自己要更有自信，之前的女友雖然漂亮，但男友覺得自己不比之前女友差，讓小青很被肯定，不過最後還是分手了，因為男友仍不時比較新舊女友，小青覺得仍是因為自己不夠漂亮，所以沒有更受歡迎。分手之後則又回到以前的樣子，剪短髮、穿灰暗衣服、不做女性化打扮。

因為理解到外貌非自己所能決定，大學期間以驕傲又自卑的方式與外界互動，所唸的大學，女學生是有名的會打扮，小青知道自己無法匹敵、非我族類，也不願意做這樣的改變，因此只限縮在自己與少數幾個朋友的小圈圈，像是獨行俠。但是小青認為大學到出社會這段期間受宗教影響很大，瞭解到不同性別會有不同期待與要求。還記得有次去河邊玩卻被阻止下水，感覺憤怒（在家已非常受限，連在外也被限制），但朋友的說法讓自己了解很多事情不是用自己的想法想像或詮釋的樣子，反而較認同自己的性別，對性別及很多事情有了新的看法。

當發現男女確實有別，不是因為不公平，而是站在不同基準點而生之差異，不平的感覺變少，也較淡化了負向身體經驗的影響。另外，唸社工系及課程的影響，對自我了解也有新的啟發。課程中曾學到人際溝通類型，覺得自己是討好型，媽媽是操控型，二個源頭都是因為自卑，但討好型容易順應他人要求，更進一步才發現：「符合別人的要求並不等於那是真正的我，抗拒真正的自己，就是最大的痛苦根源」。

有幾個經驗讓小青想法有了轉折。在參加生命線小團體的經驗中，看到團體成員的衝突，讓小青好害怕又好疑惑，不知他們為何可以如此勇敢表達自己，後來又去個別諮商，想對自己的痛苦生命有些釐清；二伯的突然過世，讓小青有所頓悟！當時小青只覺得好羨慕二伯可以不用痛苦地活著，卻也驚覺「我的人生應該要用自己的方式過活」、「不做自己就是痛苦以終」、「人生苦短，再不做就沒有機會了」，頓覺「做自己」的重要性。曾經在看電影「機械公敵」時一直哭，因為連機器人都想要有自主意識，自己卻沒有自主性，不是比機器人不如嗎？因為自己好強、自我要求高，總想跟男生拼輸贏，工作主管曾說：「這是個雄性的社會，確實是強調競爭輸贏的社會，但卻扼殺了你的自

我特色與女性特質。」並說：「你是百分之二百的女生，要用自己的方式跟別人互動，而非別人的期待」，聽到此，小青生氣的哭了，對過去的痛苦經驗生氣，也想到自己應對生命負責，只能做自己想要做的。

這些經驗、情緒的整理或省思等等，讓小青有了轉變。現在小青比較敢表達，不再依賴他人評價，但會澄清自己的動機需求；現在覺得自己就是個平凡的人，接受自己的樣子，也覺得自己是可愛的，比較喜歡自己的身材外貌；現在會逛街買衣服，是因為想對自己好一點，而非趕流行；從工作中了解到要對工作負責，也要對自己生命負責。並發現這些經驗轉折讓自己覺得活在世界上是值得的、有價值的。現在小青會跟身體說：「我們是在同一條船上的，我們是生命共同體」。很高興現在可以不帶競爭比較的心與妹妹相處，並會鼓勵青少年，在不傷害自己與他人的情況下，要勇敢做自己。

初步省思

傾聽小青敘述其經驗故事過程中，好幾次她都說到自己的生命好痛苦，覺得自己好苦悶，我真為小青感到心疼！訪談當天，她穿著桃紅色 polo 衫、牛仔褲，看起來像高中生一樣清新，一點也不胖，然而因為自小就不被認為可愛漂亮，便像背著重重的原罪十字架，從小學、大學到出社會工作，踽踽獨行。

負向身體經驗的影響，映照在疏遠的姊妹關係，表現在無法坦然自在的人際互動，也如放在自己與身體之間的巨大石頭，造成身心分離、無法接受自己、喜歡自己，其所帶來的自卑壓抑，化為無邊無盡的痛苦，終日驚惶，不知生命價值何在。雖在痛苦中，或者是已經苦到不能再苦的地步了，我感覺小青仍努力攀越障礙、尋找答案，雖一時無解，但並未放棄，不管是喜愛閱讀所培養的省思能力、到教會取暖及教義的影響、大學課程或參加小團體、個諮的經驗，尤其是二伯事件及主管的話，點滴都對小青有所啟發，而對以前所遭遇的負向經驗有了不同的眼光，重新定義自己、找到自己。小青最後分享最近看了一本書：「柳橙不是為一的水果」，她延伸其意義，基督教義亦非唯一真理，人不會只有一種樣子，美更不會只有一種標準，我想，她已找到屬於自己的真理。

這是一段尋找自我的歷程，每人以不同方式找尋自己，經過千山萬水，終究要找到真正的自己，才能讓靈魂安定沉穩，自在又自信的活著，這也是一段自我蛻變的過程，毛毛蟲變蝴蝶之前，可能不知道自己可以變蝴蝶，但只要心不停滯，把握契機，總有破繭而出的一天，蛻變成亮麗自信的蝴蝶，自在飛翔。

(三) 發現事件與脈絡視框 (部分)

高淑清 (2001) 所謂「脈絡視框」是指受訪者在不同情境脈絡下，其說話內容所隱含的概念或意義。但此概念或意義在談話中會因看似無章法邏輯而顯得支離破碎，需研究者的敏感與覺察，用心與體會，進行文本的分析與解構，以發掘文本背後所隱藏的意義。當研究者對整體文本內容有了初步理解之後，此時要回到文本，需要研究者感性直觀的能力掌握捕捉「躍然紙上」的重要訊息，接著對文本進行分段逐行逐句地閱讀分析，此時需要研究者的理性思辨能力，在訪談文本的每一段落文句中尋找與研究主題相關的本質內涵，並做標記，記錄下研究者的理解與思考歷程，對於所紀錄下的重要訊息或自己的反思理解進行整理澄清的工作，並順著受訪者述說的身體意象經驗及當時受訪情境，理出事件經驗的脈絡視框，並從中決定個別的意義單元，以利下一步驟主題歸納的進行。此時的理解將形成下一層次的「先前理解」。

以表 3-5 為例，研究者先於重要訊息處加劃底線，並將劃記內容做簡單摘要，再於省思欄中寫下研究者對此段逐字稿內容的省思。表中譯碼代號以 (B1-006) 為例說明之：B 代表受訪者小玉，1 是第一次訪談，006 則是文本中有意義的句子，依先後順序標記之流水號。

待所有逐字稿編碼後，再將譯碼依照事件、視框予以分類，無法分辨屬於事件、視框，或是包含這二類的譯碼則編入其他 (見表 3-5)

上述的譯碼分類有利於接下來將譯碼作初步比較歸納，即將意義單元類似或相近者作一歸納聚集，並做初步之意義單元命名，如表 3-7 的事件譯碼、視框譯碼及其他譯碼，皆蘊含著為追求美貌努力瘦身減肥的辛苦，因此將這些譯碼聚集歸納為相同或相近的意義單元，作為未來主題歸納之準備。

表 3-5 本研究逐字稿之標記/譯碼/摘要和省思舉隅

符號說明：【】是對當時非口語情況的說明；一般性停頓用~~表示，超過2秒則直接標示停頓的秒數，如【4】；~則表示語氣延長；打字順序以說者來分野，同一個說者為一段，若插話少於5個字，則以括弧安插於句中，若超過，則另起一段。

第一步驟：文本抄騰 第二步驟：文本的整體閱讀—整體理解	第三步驟①： 發現事件與視框之脈絡（部分理解）		
	譯碼	摘要	省思
小玉：恩~~對，就是其實在小學以前，就是大概在小學那個階段就會覺得自己好像都比妹妹~~ 【凡清喉嚨】大隻，（蘭：喔~~恩恩），恩，對，但因為 <u>小六的時候就是突然變胖很多</u> （蘭：恩亨），就是那個差距一下子拉開了（蘭：恩亨亨），對，然後所以 <u>就會很焦慮覺得好像要趕快瘦才行，因為親戚朋友就會說你怎麼把自己，就是會覺得你怎麼把自己用成這樣</u> （蘭：恩亨），恩，或是 <u>為什麼妹妹會這麼瘦那你這麼胖，那因為剛好我媽也很瘦</u> （蘭：恩亨），對，所以就會覺得 <u>好像我怎麼不能跟他們一樣是同一個規格，或是一個比較相似的體態這樣子</u> （B1-006）。	B1-006 （視框）	因為變胖而受到親朋好友的「關注」，心中感覺焦慮想要趕快變瘦，希望與媽媽妹妹同一規格、相似體態。	「比較對照」在身體負向經驗扮演重要角色，因為他人的關心（觀看比較）及媽媽妹妹原本的纖瘦體型，造成小女生心中莫大壓力與焦慮。

表 3-6 譯碼分類節錄

譯碼	事件譯碼摘要	視框譯碼摘要	其他譯碼摘要	研究者省思
B1-017	瘋狂的國中減肥經驗 抗拒吃飯、吃到掉眼淚			減肥的辛酸與內心的焦急無人能懂
B1-018		覺得自己食慾好，很難忍耐克制。		身體負向經驗讓我們不能自在快樂，不能享受生活當下的美好，必須違背自己所想、抗拒自己所願，只為求得被認同的美好身材。
B1-019	國中時哭著要父親幫忙買第四台減肥產品			從積極的減肥行動看到堅定的決心及負向經驗帶來的深刻痛苦

表 3-7 初步意義單元命名節錄

意義單元命名	譯碼	事件譯碼摘要	視框譯碼摘要	其他譯碼摘要	研究者省思
辛酸又徒勞無功的減肥經驗	B1-017	瘋狂的國中減肥經驗抗拒吃飯、吃到掉眼淚			減肥的辛酸與內心的焦急無人能懂
	B1-018		覺得自己食慾好，很難忍耐克制。		身體負向經驗讓我們不能自在快樂，不能享受生活當下的美好，必須違背自己所想、抗拒自己所願，只為求得被認同的美好身材。
	B1-019	國中時哭著要父親幫忙買第四台減肥產品			從積極的減肥行動看到堅定的決心及負向經驗帶來的深刻痛苦

(四) 再次閱讀文本 (整體)

此步驟為主題分析法的「整體—部分—整體」詮釋循環歷程中的第二個整體，此次對文本的重新省視可能會產生新的理解與詮釋，或是協助釐清其中的衝突與矛盾。即，再次閱讀文本是為協助研究者再回到整體經驗的省思，以深入掌握受訪者身體意象經驗的本質意義，或是捕捉第一次整體閱讀時可能忽略的訊息或意涵。因此，研究者要再次進/浸入受訪者的身體意象之經驗世界，更深入體會受訪者所陳述內容中所蘊藏的豐富意義，並避免漏失重要訊息而產生詮釋理解上的衝突。

表3-8 文本的再次理解與省思

再次文本整體閱讀之理解與省思

再次對所有文本作整體閱讀，可以感受到「比較」在負向身體經驗的形成脈絡歷程所發揮的殺傷力是多麼驚人！在認識自我、探索自我的成長過程中，三位受訪者都深受「比較」的傷害，因為負向身體經驗，先對自己打了大問號或是打了大叉叉，不論是在性別優劣的比較、胖瘦美醜的比較，不論是發生在手足同儕間或親戚家族間。因為「比較」，她們很早就知道：「漂亮可愛才會被注意、被喜歡、被人疼」，也很早就體會到：「自己不夠漂亮、不夠瘦，不符合社會主流價值美的」。在負向身體經驗的影響下，日後不但發展出對身材外貌扭曲的認知信念、形成負向的自我評價、與身體的關係嚴重疏離，並且既厭惡又嚴苛地對待自己的身體。

女孩們習慣帶著自卑羞愧的眼光看自己、看世界，生活或關係中的失敗總歸因於自己的外貌身材不夠纖瘦美麗，擔心不被喜歡、害怕被忽略，對身體的羞愧焦慮化成了生命的巨大痛苦。她們以為唯有依附在社會文化「瘦即是美」的框架，才能顯現自己的價值。為了求得認同肯定或是保護脆弱的自我尊嚴，女孩們發展各種因應方式來面對世界，例如：以順從迎合或靜默乖巧的個性特質，在關係中討好配合，以滿足他人要求；以追求主流價值的美為目標，跟著時尚流行妝扮自己，或是努力減肥節食塑身，擠進標準框架、爭取能見度，希望得到被注目的快樂；或是關閉自己內心世界，壓抑自我本質，以強悍冷漠或憤世嫉俗之姿回應社會文化框架。她們希望將外貌身材缺陷的負向影響降至最低，希望被看見被疼愛，但是順應配合別人，就犧牲了自己的自主性，在關係中不斷受傷；徒勞無功又辛酸的減肥節食成為生活重心，甚或演變成解決情緒困擾的病態方式，換來的是痛苦加乘；因為保護自己所形成的厚重盔甲，壓得自己喘不過氣，就再也快樂不起來。種種負向身體經驗及感受私密地運作、隱微地呈現，冷暖自知，很難為外人道也不知如何說清楚。

她們以為自己沒有選擇權。但是也一直在思考：「我真的沒有選擇權嗎？」

生命以為走到山窮水盡，常在轉彎處有柳暗花明的新感動！在這歷程中，因為重要事件的發生，讓女孩們對所形成的負向身體經驗有了不同視野與理解，去除了迷思，重新詮釋自己及與身體的關係。特別是 1.擁有正向穩定接納支持的親密關係，不但是對抗負向身體經驗痛苦的重要力量，也澄清似是而非的美貌迷思：「原來胖瘦未能決定一切，美貌亦非通往幸福的唯一道路」，因此有機會扭轉鬆動以往堅持的非理性想法或信念，讓心理有了空間與彈性，吸納不同思維觀點。2.知識就是力量，教育即為增能。受訪者都因為在大學接觸了

性別平等教育或助人專業課程，而對自己的處境有所省思，在重新認識自己的過程中，學習接納自己，培養獨立思考批判的能力，累積自信。3.投身自己願意奉獻熱情的領域，找到人生的價值與意義，如同船舶找到定錨點，不再漂泊不定、徬徨不安，不需依附他人定義自己。4.接受諮商的正向經驗，讓自己獲得澄理解及整理反思的機會，更清楚自己要什麼、不要什麼，展現自主，並體會做自己的踏實與快樂。以上這些經驗與體會，讓女孩們的人生從此形成正向迴路，發現自己其實擁有資源與優勢，知道自己有選擇權，並可以決定自己的人生。

「落花不是無情物，化作春泥更護花」，女孩們並未白白受苦，這些負向身體經驗與辛苦走過的歷程，所得到的體悟，同時也是抵擋不合理文化框架、具保護力的元素。現在的她們，不再苛求身體一定要擠進「瘦即是美」的框架，歡喜接納自己的樣貌，傾聽並重視身體的聲音，找到屬於自己的美麗與自信，享受「做自己」的自在與快樂，更知道要疼愛自己，因為「我與身體是在同一條船上」，任誰都不能否認。

整體省思

原來負向身體經驗的痛苦與所受的傷害，可以從很小的年紀就發生、形成、累積且影響深遠。原來「比較」所帶來的負向影響，可以讓自我幾乎潰不成形。在她們的經驗中，我看到在關係中受傷、也在關係中成長茁壯，在經歷許多辛酸與痛苦、在不知該隨波逐流或堅持自我的過程中，雖然總是敏感疑惑焦慮害怕，她們的韌性與不放棄，仍努力尋找出口。

這是一段尋找自我、看見自己的歷程，每人以不同方式找尋自己、照亮自己，經過千山萬水，終究要找到真正的自己，才能讓靈魂安定沉穩，自在又自信的活著，這也是一段自我蛻變的過程，毛毛蟲變蝴蝶之前，可能不知道自己可以變蝴蝶，但只要心不停滯，把握契機，總有破繭而出的一天，蛻變成亮麗的蝴蝶，歡喜地飛翔。

(五) 分析意義的結構與經驗重建 (部分)

因為再次閱讀文本而對整體有了新的體認，此時分析步驟再進入第二次「部分」的分析，藉由解構與重建的過程加深到另一層次的理解，並做為進入下個循環的先前理解。研究者應保持開放彈性的態度，不被先前建構的主題所侷限，並發揮組織與解析能力，在此循環詮釋歷程中不斷從已知現象去了解新現象，發現

新訊息加以分析組合，以此歷程忠實呈現女性身體意象經驗的多元豐厚。此時研究者歷經重新建構意義單元的過程，從研究問題的角度檢視，或是「新增」先前未看見的意義單元，或「重新命名」意義單元，或「合併」相關的意義單元，使意義結構合乎邏輯且免於矛盾，藉著群聚意義單元形成子題，並漸漸產生初步的次主題。

表3-9 初步次主題舉隅

群聚之意義單元譯碼	子題	初步次主題
A1-044、A1-047、A2-051、 A2-052、B2-077、C1-029、 C1-074、C2-064、C1-065、 B1-028、B1-058、B1-059、 B1-098、B1-117、B1-073、 B1-076、C2-070、C2-072、 C2-071、A1-026、A1-082、 C1-103、C2-104、C2-105、 C1-026、B1-069、B1-125、 B2-085、B1-087、 A1-024、C1-059、A2-040、 A2-039、B1-066、B1-034、 B1-033、	社會及媒體以關注女性身 材之名行監控批判之實 符合主流價值美麗、才能被 認同肯定	環境中感受到媒體與他者 共構監視網絡，無所遁逃、 難以迴避



(六) 確認共同主題與反思

詮釋現象學資料分析的終極目標，乃在於找到共同主題以開展經驗描述的意義與本質，因此，共同主題的發現有賴於研究者以開放接納的態度，不斷以詮釋循環方式進出在資料的「整體—部分—整體」之間，反覆檢視省思，能覺察每次閱讀所產生的新理解，也能不斷地解離重組，直到主題的得以完整呈現及解釋經驗本質（高淑清，2001）。此過程需要語言表達及文字厚實描述，將研究參與者的生活經驗呈現出來，以及研究者的「不斷反思」，此確認過程亦須透過研究團隊的檢證與眼光，協助研究者以不同角度檢視自身的理解詮釋，希望以研究者的反思、修改、分析、統整、歸納，實際貼近受訪者的內心生活世界，呈現女性身體意象經驗之多元樣貌。

此步驟嘗試將受訪者個別生活經驗與處境，進一步勾勒出女性客體化身體經驗的共同主題論述，研究者將分析過程中萃取出共同主題再放回研究問題及整體情境脈絡中，再三檢視主題間的關連，反思是否回答研究問題？是否是受訪者的生活經驗？是否掌握現象本質的真實呈現？當意義被整合、本質被發現而加以解釋，文本分析到此告一段落。以主題的第一版到第二版的解構與重建過程為例（見表3-10）。



表 3-10 解構與重建到形成主題舉隅

(以第三版到第四版為例，標楷體為重新命名，箭頭為增加、重組或遷移的部份)

主題	次主題	主題	次主題
一、 充滿比較審視的家庭互動、同儕相處及社會文化氛圍，早早知道：漂亮可愛是王道，纖瘦美麗很重要	家庭互動中體會到漂亮可愛的意義：能被注意惹人疼惜	一、 生活處境充滿審視比較，纖瘦美麗是王道， <u>認同主流價值求肯定</u>	家庭互動中體會到漂亮可愛的意義
	同儕相處中經驗到纖瘦美麗的價值：能被看見不受貶抑		同儕相處中經驗到纖瘦美麗的價值
	環境中感受到媒體與他者共構監視網絡，無所遁逃、難以迴避		環境中感受到媒體與他者共構監視網絡，無所遁逃、難以迴避
二、 痛苦難喻的負向經驗，對身體厭惡疏離、對自己自卑無自信	對身體的負向觀感 厭惡疏離自卑焦慮	二、 對身體厭惡疏離 擔心害怕無自信 <u>人我關係順應討好</u>	追求主流價值才安全 減肥塑身求肯定
	對自我的負向觀感 擔心害怕不安無自信		客體化身體經驗對身體觀感的影響
三、 <u>人我關係順應討好</u> <u>好求看見</u> <u>努力追求主流價值求認同</u>	人我相處順應討好 怕被忽略遺忘	三、 覺察反思助改變 親密關係夠支持 自主自信作自己	客體化身體經驗對自我觀感的影響
	追求主流價值為獲肯定		對人我關係的影響
四、 生命經驗再拓展 覺察反思助改變 重新理解與接納 增能自主做自己	覺察反思能力的提升， 協助自我增能與改變		覺察反思能力提升 協助自我增能與改變
	親密關係的支持，接納自我，與身體親近和好		親密關係的支持，接納自我，與身體親近和好

（七）合作團隊的檢證

本研究所指的合作團隊包括：研究者、指導教授、協同分析者、研究所同儕及研究參與者等，在研究過程中研究者隨時掌握適當時機與合作團隊共同針對研究過程，如：研究對象的選取、訪談設計、資料的收集分析，及主題的呈現與反思等，進行意見的交換、討論及確認，並進行文獻的理解與理論的參照，以檢視研究結果的真確性與可信度，進而提升研究的品質與價值。

第五節 資料檢核

研究資料的分析與研究結果的品質與信、效度有密切關係，也就是所謂的嚴謹性。為確保質性研究的品質，Lincoln 與 Guba 於 1999 年提出四個標準檢核質性研究中的信效度：可信性（credibility）、可轉換性（transferability）、可靠性（dependability）及可確認性（confirmability）（引自高淑清，2008）。本研究為提升研究的可信性及解釋的有效性，研究者採行的檢證策略如下：

（一）可信性

即內在效度，也就是質化研究資料的真實程度（胡幼慧主編，2008）。研究者運用真誠、溫暖、開放、接納的態度與技巧於關係建立及訪談過程中，讓研究參與者感覺舒適安全並暢所欲言，以引導進入其內在世界，並營造互為主體的誠信關係。運用研究團隊之支援協助，討論意義單元、概念命名及主題呈現，進行多元檢證（triangulation），以驗證並提升研究資料的可信性。

研究者並反省個人對此議題的涉入，避免預設或選擇性注意研究內容，而影響觀察和解釋；面對訪談受訪者時，也能保持適當的情緒距離，避免受訪者所真實呈現之行為、態度和情感遭潛在扭曲。

（二）可轉換性

即外在效度，指的是經由受訪者所陳述的感受經驗，研究者能有效做資料性描述及轉換成文字陳述並能深厚的描述（胡幼慧主編，2008），主要用意在反思

研究過程中所有步驟及資料轉換程序，是否能嚴謹地再三檢視。

本研究事先做過前導性研究，並與研究團隊進行討論檢核；對於研究參與者的敘說文本之謄製、詮釋與理解，經由指導教授、口試委員及研究同儕的共同檢證，達到應有的水準；研究參與者文本的描述，透過主題形成歷程及主題命名的再三反思、同儕檢核不斷地解構再建構，應能奠定豐厚描述的基礎；研究者亦應敏銳覺察，力求掌握捕捉各種可能訊息，尋找文本背後真正意義。

(三) 可靠性

即內在信度，指個人經驗的重要性及唯一性，研究者如何取得可靠的資料、獲得可靠的分析結果，研究者應謹慎為之。多元檢證法 (triangulation) 是用來提升質性研究結果可靠性的策略之一，即為了建構事實，研究者需要依靠多方的資料來源、掌握多方的觀點，以對研究現象事實的了解更為周全(高淑清, 2008)。本研究隨時與研究團隊檢證研究步驟或相關細節，佐以研究者的研究觀察、省思札記、研究參與者的回饋心得等資料，以確保研究的可靠性；進行資料分析時，也邀請修過質性研究且具備質性研究經驗之研究生擔任協同編碼者，協助研究者進行資料分析與編碼工作，以確定譯碼是否合理且一致，以達到研究信度之檢驗。

(四) 可確認性

指的是研究的客觀、一致及中立的要求，與可靠性指標息息相關(高淑清, 2008)。本研究在資料收集過程中，係以錄音筆錄下整個訪談過程，以保留原始資料，分析資料時則不斷探求文本內容間的脈絡關係，確保每一分析步驟都能合乎邏輯並忠實陳述研究主題的研究過程與反思。在共同主題分析後，藉由研究檢核回饋函當面或書面與研究參與者進行研究結果之確認澄清，探詢意見，及整個參與過程的心得感想；在研究結果發現上，則與研究團隊進行團隊檢證，以增加本研究之可確認性。

第六節 研究倫理

研究倫理是研究進行中不可忽略的部分，也是相當重要的課題，基於保護與尊重研究參與者的原則下，本研究遵守下列的倫理要求：

一、保密

在訪談過程中，與受訪者所談及之有關自身私密問題的錄音檔、逐字稿及相關資料必定妥善保存，對協同分析者須明確告知保密的義務。在所有的訪談資料中，為保護受訪者身分隱私，研究者會將資料做適當的修改，以無法辨識出受訪者個人身份資料為原則。逐字稿也會請受訪者再過目檢核，並可以刪除受訪者不願意呈現或可能遭辨識的部分。

二、知後同意權

邀請研究參與者進入訪談過程前，即明確告知本研究的動機、目的、進行方式，及研究結果的運用，研究過程中若有任何變化調整或需要配合之處，必再告知並徵求受訪者的同意、認可；而受訪者有任何疑問皆可隨時與研究者聯繫，研究者必定會詳細解釋，以示尊重及負責。

三、資料取用和所有權

在訪談同意書中詳細載明受訪者的權益，尊重受訪者在訪談中的所有決定。所有錄音資料在研究結束後，由研究者親自銷毀，或隨同研究論文寄給受訪者。

四、研究者省思

研究者在進行研究前，必定會不斷自我反省、閱讀相關文獻，與指導教授討論相關議題，以避免研究者本身主觀的意見過度涉入或是造成誤解。在研究過程中也會注意到研究者與受訪者的經驗區隔，並關心受訪者訪談過程中的狀態，希望受訪者在談及某些深入且私密的議題時，能夠得到情緒上的支持與溫暖的關懷。研究過程中並利用訪談札記，記錄研究者的心情想法，隨時做自我省思。

第四章 女性客體化身體經驗探究之結果詮釋與討論

Boyatzis 於 1998 在其著作《主題分析與編碼發展》曾說到：主題分析是一種運用系統步驟觀察情境脈絡、文化或互動關係的訊息分析方式；它也是一種看見的方式（a way of seeing），一種理出感覺使道理顯現（a way of making sense）的分析方法（引自高淑清，2001）。即，「主題分析」目的在於發現蘊含於文本中的主題，以及發掘主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵之過程，期望找出現象的意義，並詮釋該現象如何被經驗（Van Manen, 1997）。歸納言之，所謂主題分析法是對訪談資料或文本等一堆看似瑣碎、雜亂無章且南轅北轍的素材中進行抽絲剝繭，歸納與研究問題有關的意義本質，以主題方式呈現，協助解釋文本所蘊涵的深層意義（高淑清，2001）。

本研究經過前導性研究及論文計畫審核確認可行後，邀請三位曾受客體化身體經驗影響，現在已較不受此負向經驗所困的女性參與正式研究訪談，共收集到 6 份文本。研究者本著主題分析法的具體分析步驟，沉浸在文本資料中來回檢視、省思、反思、解構、建構，期能藉此過程看見、貼近、理解並恰如其分地詮釋研究參與者的內在經驗及觀點。接著，經由研究參與者的互為主體之同意、同儕與研究團隊的檢證，發展出以下三個核心主題：

- 一、 生活處境審視比較，纖瘦美麗是王道，認同主流價值求肯定
- 二、 對身體厭惡疏離，對自己自卑無自信，人我關係順應討好
- 三、 覺察反思增能，親密關係支持，自主自信做自己

針對上述主題以夾論夾敘方式撰寫並分節詮釋，以更為細緻的論述，傳達研究者所理解的深層意涵，希望得以真實呈現女性客體化身體經驗的形成脈絡、在此脈絡下對女性自我身體意象詮釋的影響；客體化身體經驗對女性身心的影響，以及，何為抵擋客體化身體經驗影響之正向力量。

本章共有四節，前三節分別用以詮釋上述三個主題，第四節則為研究結果的綜合性討論。

第一節 生活處境審視比較，纖瘦美麗是王道，認同主流價值求肯定

客體化身體經驗的形成脈絡以家庭互動為起始點，父母、家族親友的態度語言行為對個體產生影響而形成對自我及身體的觀感認知；當進入校園，經由同儕互動過程中的比較與評價，以及媒體影像大量放送女性美貌形象、不相干他者的凝視與監督下，女性身處在充滿審視比較的環境，很早就知覺到胖瘦美醜的定義與價值，了解到社會文化對女性身體的期待與要求，並接收內化此標準，成為依循與檢視自我及身體的框架及信念。這些知覺到的信念、觀點及感受循環交織，不斷出現在受訪女性的生命經驗，環環相扣、交互作用又相互影響。

自我及身體概念之形成，自觀察及比較自己與他人差異開始，所形成的自我概念貫穿整個生命歷程，會持續一直改變，但無論正向或負向的經驗都會影響一個人的心理層面（張秀如、余玉眉，2007）。在本研究受訪女性的分享中，看到「比較」對個體造成的心靈傷害及深遠影響，不論在性別優劣的比較、胖瘦美醜的比較；在手足同儕或親朋家族間，被嘲笑貶抑、不受重視的差別對待等等負向經驗，都讓女孩們很早即了解：「自己不夠漂亮、不夠瘦，不符合社會主流價值美」，清楚地知覺：「唯有漂亮可愛才會被注意、被喜歡、被人疼」。無所不在的比較與貶抑傷害，對自我產生質疑焦慮與身體的負向評價，也迫使女性必須認同追隨社會主流價值，才覺得安全、能自我定位、不被忽略。

以下，依序以「家庭互動中體會到漂亮可愛的意義」、「同儕相處中經驗到纖瘦美麗的價值」、「在環境中感受到媒體與他者共構監視網路，無所遁逃難以迴避」、「追隨主流價值才安全、減肥塑身求肯定」等四個次主題來描述女性形成客體化身體經驗的環境脈絡，以及對女性自我身體意象詮釋之影響。

一、家庭互動中體會到漂亮可愛的意義

家庭是個人最早接觸的生活環境，對於個人身體的態度評價之形成有密切關係（賈文玲，2001）。每個人從小到大的成長過程中即不斷與生活世界互動，在

這個動態中反覆建構自我。而人類對自我的理解，首先便是透過身體去感知外在世界，形成自我的身體意象，再進一步於自我期待和社會期待的衝突或協調下取得自我認同（劉育雯，2003）。從受訪者分享的故事中，研究者發現家庭的教養方式態度、生活互動經驗深深影響受訪者對個人身體外貌及自我的認知看法，若生長在重男輕女、傳統權威的家庭環境，加上手足間的差別對待及比較，讓個體很早知覺到：「漂亮可愛才會被人喜歡、有人疼愛」。

（一）手足比較的差別對待

小青有一弟一妹，母親重男輕女，弟弟總是被寵愛保護，妹妹長得可愛漂亮，總被親友稱讚，相對於母親對她的嚴厲管教及打罵，讓小青覺得在性別不如弟弟優勢，外貌又不如妹妹出色，連帶影響小青的自我概念與身體性別的正向認知。小青知覺到母親對自己性別的失望，使得小青從小就不喜歡自己的性別、不做女性化打扮，討厭並想隱藏自己的女性特質，對身體抱持負向看法：

「我可以說我媽就是把我當個男的一樣，她很想要一個男生，…，我覺得可能在她的潛意識裡面，她會覺得女人就是要生個男生才会有價值，所以可能第一胎是女生，我猜或許她有點失望…，我就很不喜歡自己是個女生，因為我覺得當男生才可以得到媽媽的喜歡…。所以男生做什麼我也要做，男生可以的我可以，對，一部分一定是跟媽媽有關係，就會覺得當男生好像比較厲害。」（小青）

「我不會穿女性化的衣服，我都是穿黑色的、灰色的、然後寬的…，我不要輸給男生啊，我不想當女生，我覺得女生給我的印象是很柔弱、很嬌滴滴的那樣，我很討厭、我沒辦法接受那種樣子…」（小青）

「我還有一個妹妹嘛，妹妹長得比較像媽媽，所以她是比較可愛的，然後從小到大就是親戚來我們家，就會說妹妹好可愛……，有一部份就是身體的，之前有提過說妹妹比我瘦、比我漂亮，就讓我覺得很想要隱藏，會覺得當女生好衰喔，就是為什麼要那麼 care 自己的身材，…很被刺激啊，然後還蠻痛苦的，就想說一個已經是不喜歡自己是女生，一個又覺得我、因為跟妹妹在一起，大家一定會比較，那個落差就很大，不管是身為女生、或是外貌、或是身體，對我來說都是一件羞於見人的事情」（小青）

在母親眼光下，小青看不到自己的可取之處，母女關係猶如老鼠遇到貓般的緊張害怕，她曾提到幾個事件，如月經事件，親子關係充滿害怕恐懼，不知如何向母親學習做一個女生；作業簽名事件及小學二年級發生的紅鞋事件，不敢澄清、得不到解釋說明，痛苦的經驗在心中烙下印記，深刻難忘：

「她每次一罵我就整個都會縮起來，就會越怕越錯，所以我跟媽媽的關係也是非常僵，我看到她就跟老鼠看到貓一樣，所以我覺得我在那個過程當中，如果我沒有成長的歷程來說，我比較沒有學到女性特質，因為我對媽媽太害怕了，所以我就一直很想要逃，對，然後、像我第一次月經來是國二的時候，然後、哇～非常害怕，雖然我早就知道那是怎麼一回事，可是我非常害怕，我不敢跟我媽講，我怕我會被罵，就是不曉得我為什麼怕被罵」（小青）

「我學一個印象最深刻的例子，小時候因為作業不是要簽名嗎，那次我剛好沒有簽到，因為忘記給媽媽簽名，可是那次要抽查作業，剛好就抽查到我們班，老師就發現我們那次沒有簽名，結果老師自己就幫我簽媽媽的名字上去，結果我就回家、我也不知道這件事情，然後我媽看到那個簽名就非常的生氣，然後就是被打一頓啊，……，然後我那次就非常無辜，我想說又不是我，我媽媽就一直問說是不是你寫的、這是你寫的啊、你看簽得這麼醜，就是不像，呵，然後我就滿頭霧水…，後來就是弟弟也上小學了，有一次也是忘記聯絡簿給媽媽簽名，他就是自己在上面簽，我媽媽就是他看到之後就拿給我爸看說，哇你看、弟弟好厲害喔，他會學媽媽簽名耶」（小青）

「我媽媽買了一雙紅色、就是紅色的皮鞋吧，就是小女生的小皮鞋，然後還有一雙白色有蕾絲邊的襪子，對，然後是買給妹妹的，然後她就放在我家後陽台，我就看到就很想要，就跟媽媽說我也想要買，我很少媽媽主動開口說我要什麼東西，然後就不行，媽媽就說不行，我就又問了兩、三次，就不行，有一次我就站在後陽台，然後看著那雙鞋子，默默的掉眼淚…，我就想說為什麼她可以我不行，一定是她比較可愛，所以媽媽買可愛的東西給她。」（小青）

亮亮同樣受到家中長輩重男輕女的差別對待。小時候兄妹吵架，奶奶處罰的是亮亮，要她讓哥哥，使亮亮覺得自己好像次人一等，家中長輩、親朋好友總是先看到哥哥高帥挺拔的外貌身材，讚許有加，雖然也會稱讚她文靜乖巧，但亮亮

知道在大人的眼中，自己並沒有「材貌」雙全：

「小時候很喜歡跟哥哥吵架，我只要一跟哥哥吵架，奶奶一定罵我（蘭：是喔）
嗯，就是他會罵得很難聽，會說你要讓哥哥啊，可是明明是我哥死抓著我頭髮很痛，她重男輕女啊…。我印象中有次跟哥哥吵架…。我哥每次跟我吵架就會拉我頭髮，呵，對，然後我就會哭，我們兩個就被隔離，我就站在那邊被罰站之類的，因為以前吵架父母都會隔離，然後就叫兩個小孩去罰站這樣，面壁思過之類的，然後我奶奶就衝過來罵我，我奶奶就很生氣，就衝過來罵我、他覺得說為什麼不讓哥哥」（亮亮）

「從小就是哥哥的外表都會被讚美，對呀，比如說一起出去，有親戚來，就會說你這個兒子很帥啊、就是從小就是很可愛、很帥，長大就說這個身材很好、很帥什麼的，就是永遠我哥在外表上的形容詞，都會獲得讚美，就是只要是客人、爸媽的朋友、親戚來之類的，都會這樣講，我的印象是怎麼好像很少人會看到我，然後會注意到我的外表，頂多就是我很安靜，就會說我女兒很乖啊什麼的…。一直到現在長大還是，人家永遠就是、有親戚來就會說，啊你兒子很帥啊、身材很好啊，我從來都沒有，我不知道為什麼，長相不得鄉下人的喜愛吧，呵，真的，從小幾乎沒有被讚美過。」（亮亮）

小玉從小就看到妹妹被乾媽寵愛讚美，好生羨慕，很早就感受到漂亮可愛無比重要，並從讚美訊息中知覺到他人眼光對自己外貌身材的評價，知道自己不如妹妹漂亮可愛，甚至覺得自己好胖、好噁心。

「我妹妹有認一個乾媽，那時候妹妹還是抱在懷裡的那種，我覺得我應該是一、二年級這樣，然後每次乾媽就是一進來，就會抱著妹妹說妳好可愛喔怎樣怎樣，然後就會買東西給她，可是我就是沒有，所以我非常羨慕妹妹有一個乾媽，就覺得長得可愛真是得人寵」（小玉）

「其實我有想到兩幕啦！一個是我們鄰居對面有一個阿姨，她真的每次看到，我跟我妹一起去，她就抱起我妹猛親，然後說你這個女人，漂亮的女人，對，但是我是在旁邊晾著的。」（小玉）

「我對那個訊息也特別敏感，所以譬如說他們在誇獎妹妹好看的時候，因為沒有說到我，那我就會覺得，那他一定是覺得我不好看…。我覺得肥胖很恐怖，恩，有一個部份是會覺得被~~忽略（蘭：什麼意思？）就是，譬如~~恩，好，譬如說

就以手足經驗來講好了，可能大家就是會誇獎妹妹阿，或是會不斷的讚美她，對，然後那時候就會覺得，「自己好像真的很胖、很噁心」(小玉)

對女性而言，在定義自我價值的時候，外表好看遠比有能力來的重要，當發現自己無法達到社會文化對外表的要求時，不論自己有沒有能力，都會產生嚴重的挫折感(劉育雯，2003)。就像這三位受訪女性在功課學業或專業成就擁有優勢，卻無法平衡在外貌身材上的挫敗沮喪，認為外貌亮麗才是最大的優勢，會被看見會被疼愛，就如小青所言：

「我就會一直覺得好像她那樣比較好，好像她那樣才是可以被喜歡、被注意的，因為大人不會去問你、比如說你到一個陌生的地方，不會去問你功課，一定是第一眼印象，對啊，那她又比較高、比較瘦、比較漂亮又會打扮，常常大家都覺得她是姐姐…」(小青)

「比如說一進去一個班級，你會看到幾個女生比較漂亮的，你就會很羨慕，漂亮給人家的感覺就是好像他可以很輕易的、別人就會喜歡他，然後自己也會還蠻欣賞可能外表、或是很會打扮的女生，我自己那時候大學認識的朋友，他們對於流行時尚的東西是很感興趣的，然後他們就是在打扮上面就很著重，所以你也覺得說，像那樣好好喔…」(亮亮)

(二) 家人的態度與示範

父母對身體意象的態度不管正確與否，都會潛移默化地深植在個人心中，影響個人對身體意象的形成及滿意度(李雅雯，2004)。受訪者的家人對女孩們的身材外表雖未直接批評指教，但從言談互動或非語言訊息中仍可知覺家人對身材外貌的評價看法，讓女孩們覺得自己在外貌上還要再加強，家人對身體議題的觀點態度也間接傳遞社會對女性的身體價值觀及要求，似乎是一種無聲無形的提醒監督。亮亮的父親曾開玩笑說要帶她去隆鼻，小玉的父親曾調侃自己像橄欖球員，雖是無心之言，但她們記憶深刻，知道自己在家人眼中不夠纖瘦美麗。

「我爸媽也沒有覺得我外表特別的，我想一下喔，我媽應該覺得我還好，呵呵，對，我媽覺得我還好，因為我媽講話很直，但他也不是批評，我不知道怎麼講耶，那我爸的話就更妙了，我爸有時候是會稱讚我的外表，他會說如果以後有錢就去隆個鼻好不好之類的，呵哈哈，很好笑，他會覺得我的鼻子很塌啦…，他偶爾會

讚美我外表，會說你長得很像日本的明星、很可愛…，可是你就是那個鼻子、鼻子如果挺一點就好，…我爸以前就會一直開玩笑說，那個以後我有錢讓你去整鼻子好不好，我知道他是疼我，…想要你變得更漂亮這樣…，如果你要問我說我爸媽覺得我好不好看，我還是會覺得他們覺得普通，是不會覺得我醜，但是覺得我普通」(亮亮)

「因為冬天會穿很多，然後所以手會貼不下來，然後有一次就是我同學打電話給我，我爸就是看我跑過去接，就說哇你這樣子好像橄欖球員喔！(笑) (蘭：國中的時候嗎？) 恩，對！我覺得哪有人形容一個女生像橄欖球員…」(小玉)

McKinley (1999) 認為母親的身體經驗會影響女兒的身體經驗，母親的行為態度會鼓勵女兒對身體議題的因應態度；《女性自戀》一書中也提到：「母親對自己身體的態度往往是女兒的模範」(林敏雅譯，2005)。一直以來，小玉的體型都比媽媽、妹妹體型來得胖，羨慕妹妹有吃不胖的體質，不需任何努力即擁有主流價值所肯定的纖瘦美麗，母親年輕時就減肥至今，雖然要小玉維持身體健康飲食正常，自己卻是身體力行、竭力克制飲食以保有纖瘦體型，母親的行為態度對小玉來說具有示範作用也備感壓力，好像有個無聲的提醒與監督，要隨時注意自己的身材體重，而且因為同樣身為女性，母親是以理解的態度來看待小玉對身材的焦慮，等於支持小玉要朝纖瘦體態目標前進：

「我媽可能晚上只會吃兩片餅乾阿或喝個牛奶阿，我就會覺得她是很少量的在進食，就是在晚餐的時候，對，所以我就，有時候其實看了會很有壓力 (蘭：有壓力) 對，可是當我很餓，然後看到她吃那麼少的時候，其實我會覺得很有壓力…」(小玉)

「…然後我媽其實很能夠理解那個辛苦，因為我媽好像在年輕的時候，也是會一直很在意自己的體重，對，我覺得她站在一個好像她可以理解的狀態，所以她並沒有去阻止我」(小玉)

家庭是形塑自我概念與認同最初的地方，是瞭解社會要求及規則的起點，家庭互動、手足間的比較經驗及父母教養態度，讓受訪女性對於社會文化標準在女

性身體美貌的要求有了初步的認識，體會到具備亮麗外表所占到的優勢地位及肯定認同，哪怕是不同性別也可以做外貌的比較競爭，並感受到性別正確及美貌優勢所隱含的權力關係，同時，形成了對自己/身體的負向看法與評價。

二、同儕相處中經驗到纖瘦美麗的價值

社會文化對女性身體的形塑影響從出生就開始，而且在整個青春期都持續發揮影響力，不斷地傳遞何謂「完美體態」，此時女孩們都會學到：「身為女性就該關心外表，並由外表決定自己的價值」(劉育雯，2003)。青少年時期被認為是人生重要的轉變時刻，是探索自我意識與自我認同的重要階段，也是身材體型改變的高峰期，此時，同儕團體提供認同與歸屬，相互交換運訊息與資源，最容易相互仿效。在身處青少年階段或是剛進入青年階段的年輕女性，不但對自己身體變化格外敏感，同時也關切比較同儕的外貌身材體型打扮，做為建立自尊與安全感的主要來源(朱玉妮，2008)。

研究者從受訪者的經驗亦發現，帶著在家庭環境所感知形塑的自我/身體概念，到了國高中時期與同儕互動交流的影響下，她們清楚看到時尚流行與主流價值的審美觀，知道胖瘦美醜與自信價值的關係，在不斷以比較的眼光看自己、看別人的過程中，從自己外型被嘲笑、告白被拒以及交往經驗，受訪者歸因為自己不夠漂亮，並依此詮釋自己的身體意象，知覺到自己與社會標準的差異程度，了解到胖瘦美醜影響人際關係的親疏遠近，並體會到：「胖會被嘲笑貶抑，瘦才是自信美麗」、「纖瘦美麗才有價值、會被喜歡」。

(一) 長得不對，會被嘲笑貶抑

在國高中時期，因為青春期發育而致的體型變化，女性的身體不管環肥燕瘦，都容易成為注目比較的焦點。亮亮在剛上國中時一次因為活動需要丈量衣服的經驗，眾目睽睽之下，明顯意識到自己身體變胖是件很丟臉的事：

「當然你會覺得自己胖很丟臉，因為比如老師會量 size 啊，其實說真的，我現在回想起來，理性去想，還蠻多人發胖的耶，…但是我印象中那個老師量了我的身材然後就說，你變胖很多喔，那時候就感覺好丟臉喔，…我是那時候忽然有個感

覺~蛤~變胖了，而且覺得蠻丟臉的，對。那是我第一次意識到我變胖…，國中時期，我就一直覺得自己蠻胖的啦，…然後蠻自卑的。」（亮亮）

亮亮看過女同學因為胸部太豐滿被嘲笑而知道「瘦」比較好，小玉自己體型比較壯碩有過被嘲笑的經驗，當然不只她，只要胸部小、臉長得比較長，好像長得「不對」的女生，身材外貌常被拿來做文章，嘲笑模仿或取綽號是常見的事，小玉就被叫過「棒棒腿」、「鼻屎妹」，因為自知體型不合社會文化標準，在當下也無法反駁回應。

「我其實在當下都不會有太大的回應，但我覺得內心是很自卑的，就是告訴自己說我真的非瘦不可，就是不想要再這樣被笑了，我也想要被人家捧在掌心哪，然後覺得哇這個女生怎麼樣怎麼樣，我不想要一直在那邊，就是好像都是你們嘲笑的對象阿，對啊，我就覺得那樣的感覺很糟。…一部分就覺得對阿就是胖，就是也沒有辦法去反駁，因為覺得確實我就是像你們說的那樣，然後再來是大家好像也笑的蠻開心的，那就覺得我生氣好像~~很煞風景，就是我就會覺得沒關係啦大家開心就好，但就其實自己內心就會覺得，就是~~覺得很不想繼續再待在這個位置了…」（小玉）

（二）不夠纖瘦美麗，在親密關係中受挫

小青、小玉都曾向班上某個男同學告白而遭到拒絕，她們的歸因是自己不夠漂亮而未被接受。告白被拒的經驗除了感到心靈受傷，也強化原本對自己/身體就有的負向看法，並從這個經驗歸納出，如果自己長漂亮一點、瘦一點，結局就會有所不同。

「小學的時候，有跟班上一個男生告白過，然後我就是寫一封信給他，…反正他後來看到我的信，他就把它拿給老師看，…，對啊！當然沒有明講，可是、我就會覺得、一定又是因為我外表的關係…」（小青）

「我在國小的時候有暗戀一個男生，對，然後那時候就是還有人冒用我的名字寫情書給他（蘭：嗯哼）但是那個情書聽說是在籃球場上面被撕掉了…，對，然後我那時候就覺得，如果今天我長得瘦一點，或者是我漂亮一點，也許那封情書會是不一樣的一個 ending。」（小玉）

因為身材外貌不夠纖瘦漂亮，就發展親密關係而言，小玉覺得自己只能待在暗戀的位置，有時甚至淪落為墊檔之用。小玉曾經暗地喜歡一個男同學，雖然男生覺得小玉個性很好，很聊得來，但最多只能發展到哥兒們的關係，小玉認為是身材使得感情無法更進一步發展。畢業前，一次既受傷、心酸並覺得失落、不被尊重的經驗，讓小玉知道自己在男生眼光中的評價，更確認自己的身材就是罪魁禍首，小玉如此描述這個經驗：

「…就有一次他就打電話來，然後說就是等一下要不要去看電影，…，然後我就說好，…，然後～大概過沒有半小時吧，就是電話又響起，然後他就說另外那個男生說不想看了，然後我就說：喔，是喔！他說：對阿！所以那我們就不去看了。我說：喔好啊，沒關係！然後掛掉電話後其實就很失落，而且我覺得有點窘，…。後來就接到我打工認識的朋友打給我說，就是他看到那個我喜歡的男生出現在電影院附近，…他說他旁邊還有跟一個什麼女生這樣子，然後我就覺得～你怎麼會跟我說不去了，然後找別人去呢？然後就當天晚上他還是有打電話來，然後我就問他說你後來就是你們去哪裡這樣子，他說他們去打電動，然後我說是喔，然後他就是完全也沒有要告訴我這件事情，我想說天啊，就是我們朋友做到這麼久，因為都已經認識三年，然後～覺得，我自己覺得很交心哪！…。那我那時候就【停3秒】…恩～，我不知道，其實那時候覺得很受傷啦，一部分是覺得那個信任感整個被破壞，…對阿，因為我就覺得那你到底把我當成什麼了，對阿！…那我覺得我的角色就是一個諧星哪，就是～，也不是諧星哪，就是男生很愛用我的身材來取綽號，然後或是就是，這個就會變成大家一個開玩笑的話題，然後大家都會笑的很開心，對阿！」（小玉）

「然後我也會把生活中的事件，就是歸因為是因為我的身材導致，我覺得最明顯就是在交友的部份，就是我覺得，我就是會一直處在暗戀的位置，對，然後或是就是可能跟某幾個異性很要好，但是怎麼都只能一直是哥兒們，對，我..我的歸因為是因為我的身材，所以我沒有辦法跟他發展不一樣的關係。…我指的在親密關係那一塊，對。」（小玉）

亮亮在大一時交了男朋友，覺得對方外在條件比她好很多，自己好像配不上他，最後這段感情因男孩子移情別戀而結束，亮亮認為理由只有一個：我不夠漂亮。

「我覺得就是因為我不夠好看，或是我不夠漂亮，所以被拋棄，我那時候的解釋是這樣，因為我初戀的時候對對方是非常的好，就是完全的付出，在個性上或是在付出上已經沒得挑了，我自己的感覺是這樣，所以我唯一想到的，那應該是我
不夠漂亮，我所謂的不夠漂亮是不夠瘦，那時候倒是沒有想到要整型什麼的，可是就覺得自己因為很胖、所以不夠漂亮，所以對方才會…」(亮亮)

小青在大三時的短暫交往，受到對方的鼓勵肯定讓小青願意接納自己的女性特質，甚至改變裝扮談吐、運動瘦身，連同學也說她不一樣了，只是當發現對方仍對之前的女友念念不忘，知道前女友就是屬於那種大眼睛、漂亮溫柔、說話輕聲細語的「標準女生」，她清楚知道：

「因為我不夠漂亮，所以他沒有像喜歡學妹那麼喜歡我」(小青)

身材胖瘦影響差別對待及親密關係遠近，小玉對於因為身材未被好好對待，感受很深刻：

「當自己變瘦以後，看到那個眼神出現在自己身上，是以前我比較胖的時候沒有的，那我就覺得說為什麼會有這樣的差別，就覺得那，身體的變化，會是你選擇跟我靠近的、距離的遠近。」(小玉)

「對阿！但就覺得好像因為胖，所以很多東西都失去了，恩。(蘭：失去的是？)失去的是，恩【停頓 6 秒】我不知道我想的會不會剛好都跟親密關係有關捏！因為我花了很多的心力在那上面，但是因為~~就是我覺得都沒有被好好的對待，恩。」(小玉)

(三) 身材外貌決定自尊自信

到了大學，置身所在的次文化氛圍迥異於相對單純的國高中時代，從同學的穿著打扮可以了解時尚流行趨勢、看到何謂符合主流價值美的樣貌，瘦身、節食減肥成為主要話題，體重決定了自信與價值。

「大家也會對於那種就是打扮啊、流行的服飾啊，對逛街買衣服有興趣啊，甚至開始會接觸化妝什麼的，就開始覺得說好像外表是一件很重要的事情…，我大學時候的朋友就是很重視身材，也很重視 fashion，他們的感覺就是、呃、我很有

毅力我這禮拜減了幾公斤，就是我們常在宿舍討論、出去聊天的話題，要嘛就身材、要嘛就感情，對，就是那個生活圈是這樣…，因為同學們之間都會談減肥的事情嘛，就會有同學是那種比如這幾天是只吃、比如說午餐就買顆茶葉蛋啊、配個豆漿這樣，或是配個牛奶這樣子，就過一餐，都用一些很強烈的禁食的方式，自己也會被影響，好像要用這個方式減肥是最快的」（亮亮）

「周圍的同學、同儕們在討論，他們很重視外表嘛，甚至有那種很瘦的女生，就是還在說自己胖，你一直接收到這樣的訊息啊，呵呵，他已經那麼瘦了然後他還覺得自己胖，還很誇張的就是跟他男朋友吃完大餐後，會去買瀉藥來吃之類的，就是我覺得同學間會傳很多這樣的事情」（亮亮）

「就只要瘦，因為你只要瘦你就可以打扮，其他東西就可以打扮，…，我以前覺得胖就是沒救耶，哈哈，我以前真的這樣覺得耶，不知道為什麼，我以前就覺得只要瘦下來，然後其他就是裝扮上就可以變好看」（亮亮）

尤其羨慕會打扮的漂亮女生容易被異性注意、被喜歡，因而感受到身材胖瘦是決定人際距離遠近的指標，尤其當一直覺得自己很胖、很醜、很自卑的時候，就會覺得：只要瘦下來能被看見，就等於擁有自信與自尊，就會被喜歡，一切都變得美好。

「…，有那種感覺是你今天只要漂亮，你就會被看見，你就不會是一個很平凡、很不起眼，對，那時候也會連結到那樣的感覺，會覺得被忽略，可是今天你只要瘦、只要漂亮就會成為焦點…。」（亮亮）

「我覺得變瘦之後好像就開始有人會覺得我漂亮，…比如說去聯誼或什麼的時候，會覺得好像有男生對你特別好，然後你就會開始覺得說這個好像是因為變瘦的關係，可能這個原因跟自信就會扣在一起嘛，因為不是說我身材完全影響我自信的因素，但是可能我本來就是一直很、沒有那麼有自信嘛，然後對於自己的定位是不清楚的，…然後你就開始覺得說好像開始打扮之後是有獲得一些讚美的，…，所以就開始轉向覺得是身材，好像變瘦就會被別人喜歡」（亮亮）

對年輕女性而言，校園學習與同儕相處是主要生活重心與活動場域，然而青

春期的體型變化竟讓自己成了被凝視觀看的客體，在時時刻刻被觀看比較的經驗中，同儕之間任何對於身體的評論，都影響著女孩們對自己及身體的觀感，並學會用審視的眼光來檢視評斷自己與他人，進行自我監督的同時也將自我身體客體化；女孩們不僅將社會文化標準內化，還放大了美貌的重要性，在追尋友誼或親密關係的認同時，覺得外貌身材胖瘦美醜是影響關係發展的重要關鍵，因為她們認為：纖瘦美麗與自尊自信、值得被喜歡疼愛以及成功美好的人生是綁在一起。

三、在環境中感受到媒體與他者共構監視網絡，無所遁逃、難以迴避

在家庭學校環境以外，生活中對於女性身體觀看比較的眼光與評價仍無所不在，女性的外貌身材不僅吸引男性注視，聚集女性眼光互做評比監控，即使是鄰居、陌生人的審視眼光，亦可協助監控女性的身材或穿著打扮是否符合社會對女性美貌的要求與期待。在社會文化氛圍中，美貌的標準與迷思透過各式媒介，特別是媒體廣告，是傳遞及複製社會文化美貌標準的最大利器。黃瓊妃（2009）提到：廣告對大眾日常生活的影響，如同漫佈在空氣中的微塵，不斷飄散以散播某種美麗典範，大眾不知不覺中將媒體所傳遞的訊息吸入內化於體內，又將之呼出散佈各處，使得媒體所形塑的文化價值觀，就在傳遞吸收散佈之間不斷往返成就。

研究者在受訪者的經驗中，看到所處環境文化對胖瘦美醜的定義影響女性對體型的知覺，家人、同儕以外的他者用批判的眼光以關注女性身材之名、行監控批判之實，再透過媒體傳遞複製鞏固主流價值的美貌標準，就如此共構鋪天蓋地似的監視網絡，像生活在「楚門的世界」，女性生活在處處被凝視觀看、評價比較的氛圍下，不得不做出回應：唯有追求/遵循主流價值才安全、才能自我定位。

（一）大家都瘦，很難覺得自己不胖

對於所處社會環境文化對胖瘦美醜的定義會影響女性對體型的知覺，亮亮比較過台北與新竹的差異，就覺得待在台北感覺壓力很大，當到美國旅遊時，又覺得自己好瘦、好開心，果然置身處境不同，知覺詮釋就有差異。

「環境就一個很大的原因，比如說我在台北跟在新竹唸書的感覺是差很多的，在

台北學校，每天去上學人家打扮，你就是得打扮，你連出去 7-11 買東西都不能邋邋，可是來新竹的時候，就感覺大家穿著就很樸實啊，你今天特別打扮人家還覺得你很奇怪，…而且台北真的很少胖子，台北很可怕！…」(亮亮)

「有一年暑假我就去美國，去美國就超爽的，美國就是姑姑的朋友什麼都會說，啊你怎麼那麼瘦啊，你們台灣女生都這樣、很瘦，你聽了就超開心的，什麼衣服啊，你永遠去試的 size 就是 XS 之類的，你就一直幻想自己很瘦，那時候我真的有被滿足到…。」(亮亮)

雖然如此，女孩們都是置身在對女性身體要求「瘦才是美」的社會處境，多會認為「瘦」才正確，就如對小青而言，在家人親族 BMI 值多為 19 的環境中成長，很難不覺得自己是胖的。

「對啊，我也不胖，可是我們家的人更瘦，我是我們家最胖的，除了媽媽之外，我是我們家最胖的！…可是家裡的人都那麼瘦啊，不是指我爸媽弟妹，是我們家族的人，都是瘦，所以我如果稍微胖一點，他們就會很明顯的看到，那我小時候都是在那個環境長大的啊！…以前可能是那個 BMI 不可以超過 20！如果用體重來講的話，以前是不可以超過 48。」(小青)

(二) 凝視眼光的壓力

因此，在「瘦即是美」的主流標準要求下，他人眼光的審視評價會像 X 光掃描器一樣，看女性身體是否合格，被觀看的身體如赤裸般一覽無遺，讓女孩們非常在意並警覺他人帶有評價的眼光。國中時變胖，小玉常被親朋好友「關注」而對身體有莫大焦慮，心中只想趕快變瘦，能擁有與媽媽妹妹的相似體態，小玉感覺親友們的關注背後隱含批評，每次的批評指教就是告訴自己不合標準，每次的比較就是傷害，因此逢年過節拜訪親友都帶來莫大壓力。

「每次到要過年阿或是過節的時候就會去(蘭：拜訪好友)親朋好友什麼的，都不是很想去(蘭：嗯哼)因為我就覺得為什麼你們一定要關注我的身材，或是～～就是～，我不知道，我就覺得那個關係背後都是批評，對，就不喜歡他們在這第一眼就是評～就是用～我到底瘦了沒來評價我這樣子」(小玉)

小青雖慣以無所謂態度來面對他人對外貌身材的批評，但對於親友聚會也不

喜歡，因為面對這種「評比大會」，內心還是相當在意並對他人評價有所警覺。

「高中吧，對，因為回去鄉下、親戚家，就說：欸、你臉好圓喔什麼的，從來沒有人說過我可愛，但是他們會說你臉好圓喔！…回去大家都會說哇～妳臉好圓啊，其實我覺得我內心一直都是在乎的，就像剛才老師講，但是我就是一个很ㄍ一ㄥ，對，就是一直ㄍ一ㄥ著沒關係啊、無所謂，反正我也不想講內容什麼的，但是其實我還是在意、我內心還是很在意，所以他們一講，我就喔、就是自己會有警覺！」（小青）

亮亮對於他人審視的眼光同樣害怕，心情更是矛盾，希望成為注目焦點，又覺得自己的身材外貌未達社會標準而感到羞愧抱歉，無力承受他人眼光凝視。

「都一直覺得自己很差，呵呵，就一直覺得自己很沒什麼，然後我覺得那感覺是真的很沒有自信，…，好像很渴望成為焦點，可是你又很害怕成為焦點，比如說在團體中，…也很怕突然被注意到，因為就感覺自己很差，所以當別人眼光如果真的看到你的時候，你會覺得好害羞喔，會覺得、不知道，會覺得很丟臉，…所以那時候就一直感覺在團體中最好默默的…」（亮亮）

有些審視的眼光既具威脅感也有殺傷力，大學時代有一次學伴陪同看病的經驗，小玉聽到他人竊竊私語及看到不屑的眼光打量自己，讓她無地自容、覺得糟透了。

「有一次我生病感冒，然後他帶我去看醫生，對…然後就他一來的時候旁邊就有幾個女生，然後就悉悉噹噹然後就一直指著他這樣子，對，然後我那時候想說哇你們一定覺得他很帥吼！對，然後，但是下一秒，那幾個女生就同時，就是這樣子看我【做了上下打量的眼神】我那時候真的覺得很丟臉！就是，嘖，一部分我就想說天阿我今天幹嘛要穿夾腳拖阿，然後想說天哪我剛剛出門的時候為什麼不把自己弄得好一點，…然後我就覺得，那時候真的是覺得無地自容，對，就是覺得～我在一個這麼的帥的男生旁邊，但是大家是用打量我的眼神，然後覺得～但我覺得我那時候一定糟透了！恩！…我覺得所有的~~，真的還是有差的。就是如果今天我是瘦瘦漂亮的，大家可能就會很羨慕說，～這個人就是跟我很匹配或是什麼的，恩。」（小玉）

曾經，小玉在幼稚園及小學時期有被性騷擾的負向經驗，讓小玉如驚弓之鳥

般，在生活中害怕面對男性的注視眼光，尤其有些不懷好意的凝視，格外令人心驚不安，甚至覺得自己快被吞噬。生活在他人時刻的觀看注視中，小玉感覺自己身體在這個環境是很不安全的。

「我走在路上，其實很、很害怕被看，被男生看」

「尤其是男生，不懷好意的時候，因為我覺得我可以分辨那個到底是欣賞、或是只是擦肩而過，甚至有一種眼神是讓我覺得、我正在被注意、然後我不知道他在打什麼主意，好像快要被吞噬的感覺。」

「我覺得眼神真的可以訴說很多事情，所以當我碰到我覺得很不懷好意眼神的時候，我就會很緊張，會告訴自己說，你沒有看見我、你沒有看見我，對，我覺得以前的應對方式是那樣，又會讓自己故做鎮定，然後假裝什麼事都沒發生的趕快走過去，所以我其實不太敢晚上出門，就是會覺得好像有很多不安全」

(三) 不相干他人與媒體廣告隨時監督評比

女性生活在時刻都有人監督、提醒自己體型是否合乎標準的環境，不僅如此，連不相干的旁人都是可以干涉自己身材胖瘦，批評揶揄一番，可以想見，藉關注之名行壓迫之實，這些無心或有意的關注比較批評，真是不可承受之沉重壓力。小玉曾經遇到鄰居阿姨如此無理又無禮的對待：

「…我在電梯碰到那個四樓的阿姨，…，然後她說：唉唷你怎麼把自己用成這樣？然後我就說，(蘭：你?)，對，大概跟現在差不多吧！然後她就說，恩，然後我就自己找台階，我說喔對啊就是又胖起來了這樣子，(蘭：【笑】)，然後她說：不是胖！是這樣！【凡做出腮幫鼓鼓的樣子】(蘭：【驚呼】)然後你知道嗎？我那時候真的是，哇~~我都快瘋了！就是我就覺得天哪！怎麼會…，但我那天真的覺得她好無理喔！…就是就我會覺得你在暗示我什麼嗎？對，因為我那時候會覺得很被~~，我覺得很被攻擊，對，我覺得好失禮喔！我進家門就非常的生氣，對啊！但我就覺得就是類似這種，\你只是一個很短暫的交會，可能跟你也不是太熟，對…」(小玉)

為了鞏固社會文化標準對女性的要求，媒體廣告如共謀般讓大家都用一致的眼光看待與評比女性身體，在媒體及藝人等公眾人物的強力傳播及推波助瀾下，女性不自覺受主流價值影響而加深對美貌追求的嚮往，甚至對身體知覺有扭曲的看

法，一味追求不屬於自己的理想體型。女孩們這麼認為：

「爲什麼產生影響我自己覺得是因為被比較啊，那環境就是這樣，所以不由自主的就是這樣。還有另外一個是因為媒體，我相信家庭也是會被媒體影響，因爲它就是一個社會整個潮流嘛，所以可能當媒體這樣報導報導說瘦才是漂亮，要打扮才是女生，那自然家人就會用這種眼光來看待每一個人」(小青)

「我覺得媒體是很大的關鍵，不然妳看以前鄉下的人，他們也不會 care 什麼胖啊、瘦啊、美或醜啊，對啊，特別是都市跟鄉村，差異更大，我覺得媒體是很可怕的東西，一打開電視機每天看電視，然後不管是綜藝節目、不管是電影、新聞都會講，除非真的比較有自覺的人，不然都是不自覺的會被影響」(小青)

「對！就是有好多好多的訊息喔！然後媚登峰的也是阿！像什麼『是朋友才要你瘦』，就是她有好多相關的那樣子的系列廣告，然後我每次都會在那邊看，然後或者是第四台一定會有那種草本秘方阿！或是什麼什麼秘方阿！就會告訴你胖的經驗怎麼樣阿！變瘦以後多麼的美好阿！然後給你胖的照片瘦的照片，就是我都一定會在那邊停留，然後就想說～這真的很有效嗎？然後就開始算這要花多少錢，然後它要多久時間我可以達到那個～，對，恩！我就覺得喔！就是，可是我怎麼～，我就，我真的就相信了」(小玉)

「媒體也是有差的啊，就是我不知道爲什麼我覺得 43 公斤很完美，我也不知道那個觀念、可能是從藝人，就是電視媒體上來的啊，因爲藝人就會說某某明星 42 公斤什麼的，就是…，自己就會吸收到說某一個數字是一個很理想的數字這樣，會有一點被那個數字綁住，…以前就會一超過 50 就非常的焦慮，走出去就覺得沒自信…」(亮亮)

四、追隨主流價值才安全、減肥塑身求肯定

曾經 Sandra Bartky (1990) 推行新美體運動，想挑戰「瘦即是美」的社會標準，然而遇到的困境之一是，許多女性害怕脫離主流文化 (黎士鳴譯，2001)。的確，在他人眼光評價、傳媒及所謂美容產強勢影響下，相對於自己體型因爲不合社會文化標準而有的焦慮，受到的貶抑傷害，不知該如何定位自己的不安，受訪女性深刻知覺到：在社會文化標準，瘦就是美好、代表內外兼具、漂亮自信、

有毅力。

（一）瘦才是對的

社會文化理想的女性身材典型為纖瘦、苗條、豐滿的胸部，並與自我控制能力、高雅、有吸引力、年輕等正向特質相關，胖子就是連結許多負面評價，貪吃懶惰、自制力差，因此女性總被鼓勵改變自己的身材，以合乎時代潮流及社會文化標準（黎士鳴譯，2001）。

「我覺得這個社會對胖子有很多、呵呵（蘭：歧視！）污名，真的，你就覺得瘦子是有毅力、然後積極、向上，呵呵，我真的有這種感覺耶，因為到現在我都覺得說真的是、我覺得這個社會對胖子好像說、他就是懶惰啦、他就是貪吃、自我控制力不好，我覺得胖子好像都連結到負面的東西耶，我覺得瘦好像不管你外在還內在，好像沒有一個特別的信念，但是我那時候對於瘦的感覺，不管是外在還內在都好，就是我覺得瘦沒什麼缺點，瘦就是好，就是從外在到內在，整個都有自信，我那時候感覺是這樣」（亮亮）

只要是瘦，就內外兼俱、漂亮有自信，而且證明自己有毅力、能堅持，這是屬於成功者的特質。

「一個是外在嘛，就是你外在、外表漂亮，就會比較有自信，我真的有感覺啦，你被人家稱讚好看或漂亮，就會比較有自信，一個是外表；一個是內在的特質，就會扣到說你是不是是一個有毅力，說到可以做到，或是可以堅持，對呀，我覺得這是外在跟內在都有關係，外在跟內在的自信，因為我本來其實就、像我剛剛討論的，我真的不太會去看到自己的優點跟專長是什麼，我一直都沒有，所以大學裡面，我就會一直覺得說如果變瘦，一個是你就有外表了嘛，你就好看，第二個是說（蘭：你是可以成功）對，你就可以說你是做得到這件事情，你可以做得到，我一直真的羨慕人家可以做得到」（亮亮）

女孩們不但羨慕符合主流價值框架的人，自己也努力追求符合框架標準，因為知道標準何在，才覺得安全，知道努力的方向與目標，才能定位自我價值；小玉說得深刻：

「我覺得我一直都是一個蠻~~在找標準的人，…，我們應該走在規則上面，…我覺得我一直是在一個比較被大家認可的軌道上走的。但我覺得好像就身材這一塊，我一直沒有辦法是在標準內的，大家覺得胖就是不好的，瘦是漂亮的，女生應該要瘦，對，所以我覺得我就很努力的想要達到這一塊，…我其實還蠻、蠻順

從或是蠻習慣就是在找標準，然後走在標準的那種..，」(小玉)

「…我起碼知道那個標準在哪，我知道我怎麼樣可以追上這個標準，或是讓自己在這個標準內生存。我會焦慮！對，我不想因為在標準外被注意。有一部分是我覺得好像不是很想被注意，就是我覺得我就跟大家一起在裡面。我如果在外面我就覺得我脫隊了，或是我怎麼會比較特別，我不想要那樣子，對。」(小玉)

想像中似乎只有柔弱纖細的女生可以得到垂憐疼惜，高大壯碩的女生自動剝奪被關愛的權利，當女性身材成為眾人眼光審視的所在，除了比較胖瘦美醜也成了玩笑貶抑的對象，只有自卑沒有自尊，然而誰不想被疼惜照顧呢？女孩們多希望自己如一般「正常」女生，擁有主流價值所認定的美貌身材，就可享受他人讚賞欣羨的注視眼光，像加冕般光彩榮耀。

「然後，對啊！就是好、好努力的想要追上很多的標準，或是妳很期待別人是可以欣賞你的」(小玉)

「當別人說你瘦的時候會很開心，我都還記得別人說我瘦的那些話…，還記得她的表情跟那些話，呵，就覺得好開心喔」(亮亮)

(二) 肥胖有罪、減肥合理

許多女性為求苗條纖細，投注大量心力時間，努力嘗試讓自己「變小」、「變輕」、「變窄」，減肥成為生活重心，融入生活作息，似乎唯有如此，才能維持薄弱的自尊，才有抵擋外在異樣眼光的勇氣，並提升人際吸引力(朱玉妮, 2008)。因此，下定「非瘦不可」的決心，擺脫「肥胖」的負面標籤，要奪回自己應得的權利及尊嚴，奮不顧身地投入瘦身減肥行動，努力追求纖瘦，自我價值以秤斤論兩來解釋，減肥塑身節食等等成了生活重心。

亮亮大學時代熱衷減肥，受同儕影響很大之外，特別是交了男朋友，覺得要「瘦」才會被喜歡，才能穿上漂亮衣服，在周末約會前的星期一至五，必然藉著少吃，希望讓自己看起來瘦一點。

「我覺得那陣子很辛苦，就是平常日的時候就覺得我要減肥我要減肥，我要吃很

少很少，可是其實自己又很難做到，就一直有挫折感，就一直覺得說，這禮拜我應該整個 1 到 5 都不吃晚餐，或是只能夠自己燙東西給自己吃，…可是又沒有辦法完全做到，…每天吃同樣的東西會吃到很噁心…吃到會受不了，吃到後來會覺得很噁心，一直吃那種燙的東西快吐了」(亮亮)

小玉的經驗尤為甚也，國中時開始減肥，不厭其煩了解各式訊息、嘗試多種方法，對相關訊息產品不自覺被吸引，像著了心魔般瘋狂投入。

「譬如說我就吃了幾次的蘋果餐(蘭：喔~~恩恩)對，恩，就是，吃蘋果餐阿，或是喝玫瑰蜜棗茶，因為那時候網路上很流行，就是說吃了可以清宿便，然後一個禮拜就瘦了，所以那個對我來講就比較不負擔，因為它錢很少嘛，因為國中的時候沒有什麼錢，對阿，所以我覺得一切都以最便宜的為那個，對阿，但是我就是拉肚子但沒有瘦，對阿，所以後來就受不了了，就覺得ㄟ怎麼沒效，然後蘋果餐也是，就是那時候有瘦三公斤，可是後來胖五公斤，就是馬上就復胖了，然後就是也好一陣子不太敢吃蘋果，像我現在都不敢聞玫瑰花的味道，因為覺得好噁心喔！就是想到那個味道。」(小玉)

「我有嘗試，就是買第四台的東西，對(蘭：嗯哼，在國中的時候嗎?)就是哭著叫我爸一定要買給我，因為我那時候也會運動阿，然後也會節食，但都沒有瘦，我就說你看不是我不自己不想靠我自己的力量，而是真的已經~~就是~~到一個瓶頸了，我必須要借用外力」(小玉)

「…還有包那個保鮮膜去運動阿(蘭：哇~~)對，你就會看到我在家裡然後包保鮮膜然後在那邊一邊搖呼拉圈然後一邊這樣，對，……有一個是瘦小腹，叫小腹剋星【笑】，就是你插電它就會一直幫你燃燒那個體脂肪，對對對。然後還有一個是霹靂嬌娃，是一種褲子，塑身褲，就是它也是你穿上去它說就會幫你代謝，那你穿那去跑步阿，你就會覺得就是會瘦的更快之類的，對對對。…」(小玉)

「然後我以前打過很多次那種諮詢電話，…對阿！恩！但我覺得就是很，我覺得是媒體，然後再來是我關注這個訊息，所以我很快就會吸收這樣子的相關資訊。」(小玉)

(三) 嚴密監控、不斷比較

Wolf 認為社會文化(特別是傳播媒體)讓女性相互比較監督身體，就是傷

害了每個女性（黎士鳴譯，2001）。在訪談中也發現，從小時被動式地比較到主動地不斷與他人比較，所形成之負向身體經驗不但強化社會文化標準對自己的束縛，讓女性看到外貌身材的缺失而對自己與身體產生高度不滿意，為了減少對身體的不滿意、為了纖瘦美麗所代表的價值意義，花再多心力也在所不惜，參與本研究之受訪女性何嘗不作如是想？因此對於體重的起伏斤斤計較，時時在內心計算食物熱量，嚴密監控身材體重，積極回應主流價值對女性美貌身體的期待，也企求擁有纖瘦美麗提升自信、贏得親密、被大家肯定。

然而，減肥歷程的來去拉鋸及情緒拉扯，成了年輕女孩的生活重心，並深受困擾。

「感覺上、印象中大學時代一直在為減肥的事情困擾，就是一直都是覺得要減肥才是對的，別人都是瘦的，就是一定要瘦的，每天都在為了食物、這一餐要吃很少很少，可是又會反撲這樣，呵呵，又會吃很多很多，吃很多的時候就會心情很差之類的，回想起來我大學時代好像都在為了減肥跟身材這件事情而困擾」（亮亮）

追求纖瘦美麗的過程辛酸且徒勞無功，小玉就說，試過這麼多減肥塑身產品無一樣有效，只是短暫的空歡喜，這段體重來去拉鋸與情緒忐忑拉扯的減肥歷程，不但成了生活主軸，還形成自動化的監控機制在心底運作。

「（蘭：OK，所以國中到高中就一路的一直都是一直在減肥，減肥變成是你生命中~~？）很重要的事【小玉很快的接話】，我，就是我都會衡量那個熱量，然後想說下一餐到底要吃什麼熱量會少一點，對。就是我記得有好長一段時間就是中餐，早餐吃完就想說那我中餐等一下要吃什麼，然後中餐就想晚餐，晚餐要想明天早餐，然後就會想說到底怎麼樣，就是有時就會在那邊計算來計算去阿，或是想說～怎麼辦這禮拜六要跟朋友出去，那我這幾天就要少吃一點，就是我覺得我好常在運作這些事情喔，恩。」（小玉）

「我很容易在就是要聚餐的時候肚子不舒服【笑】（蘭：【笑】這是刻意的嗎？）我不知道耶！但是，這個是我還蠻常用的，我就覺得～肚子好像怪怪的，恩。但是你剛剛這樣一講，我就覺得我好像很常在聚餐的時候覺得～肚子很像很不舒服耶！就不太能吃多【笑】」（小玉）

「而且我覺得這是一個很好用的，一個~~台階，就是我因為肚子不太舒服，所以我不能吃太多量，或是所以我必須要克制一點，對，要不然我等一下肚子會更不舒服。然後大家也不會質疑你在減肥，因為妳是有生理的病因，所以你沒有辦法就是 enjoy。」（小玉）

不但對自己飲食體重嚴密監控，也透過不斷與他人比較，衡量自己的相對位置，害怕成為胖瘦權力光譜的最弱勢，反映心中的擔心焦慮：

「就是我可能會看ㄟ我到底比她胖多少，像如果我是跟我妹一起出去逛街，然後看到我覺得ㄟ好像跟我差不多瘦或是ㄟ型比較像的，我就說我看起來會比她胖很多嗎？譬如說我內心已經覺得ㄟ這個女生其實還好，那我就會問說我比她胖很多嗎？…那我妹就說ㄟ不會啊差不多阿，或是ㄟ你好像比較瘦耶！…恩！就是我覺得我很常做這件事情，就是看到瘦的我就會想說ㄟ我到底比她胖多少或是怎麼樣，…或者是ㄟ，我是不是跟她是有一個比較相似的位置，恩。」（小玉）

「我很關注別人吃了沒【笑】，你怎麼不吃呢？恩~我覺得我~好像會在意瘦的人吃的少，恩，就覺得你已經這麼瘦了，你怎麼不吃多一點？（蘭：那個感覺是？）那感覺是【停頓3秒】恩，像如果是對我妹或我媽的話，我就會覺得你們都這麼瘦了幹嘛跟我一樣減肥，就是我是因為不得已我才要挨餓，那你們就是瘦不拉機的為什麼【笑】不吃多一點？對。」（小玉）

另外，負向身體經驗似乎也反映出低自我價值、低自尊，所引出的負向情緒感受如黑洞般，不斷需要向外索求吸納，希望有所肯定或受到撫慰，卻永遠填不滿那種找不到自我定位的空虛孤單。亮亮因為對自己無自信在感情方面患得患失，分手後造成情緒不穩定，加上之前節食過頭的生理反撲，甚至演變成以暴食行為解決情緒壓力，以暴食方式做情緒發洩與填補心中空洞，再吃瀉藥排掉暴食後的罪惡，約莫一年的時間。到了研究所，新的戀情又讓她焦慮不安，擔心男生嫌她胖，而出現厭食狀態，並感受到食慾失控的可怕危險：

「我覺得那陣子過得很糟耶，其實我不太記得從什麼時候開始，不太記得了，但是那時候很長的模式是，有點我剛說的那個節食後的反撲，到最後變成一種習慣是，當我情緒上有問題、壓力上有問題，我就會去買很多食物來解決我情緒跟壓

力的問題，…我那時候知道我的暴食不是只是多吃，我是真的、那時候感覺上在做情緒上面的發洩跟滿足，而且有一陣子、是沒有持續很久，但是我還曾經暴食完買瀉藥吃」（亮亮）

「…有一天我在家裡一整天不想吃東西，我還強迫自己吃半顆蘋果，就嚇到，那時候我覺得很可怕，我覺得我怎麼會變這樣，因為有點改變太多，因為你完全沒食慾有點失控耶，…是會一直想說可以厭食多好啊，…如果可以不喜歡吃東西，像人家那種胃口很差，都吃一點點多好這樣，可是當我自己體驗過，我覺得那太可怕了，就失控，有一種失控的感覺，你不知道自己怎麼會這樣，我覺得那感覺是可怕的」（小玉）

小結

本節整理說明了受訪女性所描述之身體與環境的互動經驗中，形成女性客體化身體經驗的情境脈絡，以及在此脈絡下，對女性身體意象詮釋的影響。無論是在家庭互動、同儕相處或是自身所處的社會文化氛圍，皆體會到：女生要漂亮可愛纖瘦美麗，才會被看見被疼惜、有好人緣、可以得到他人認同肯定，更可以擁有愛情與自尊自信。經由身體與所處環境互動所得之經驗，透過言語、行為、態度被個體所知覺、感受，形成了世界對「我」的看法及「我」對世界的認識。

身體經驗是主觀的，會因人、因不同社會文化、不同情境脈絡而異。身處認同西方文化的台灣社會，主流文化對女性美貌的標準以傳播媒體強力放送為經，他人凝視監督為緯，共構層疊交織的監視網絡，鞏固社會文化對女性身體的要求，形成難以打破的價值框架，讓女性身體在此框架中，無所遁形、難以迴避地成了被凝視、被比較評價的客體。不僅如此，接受框架的同時也內化成為評價自己的參照標準，將自己視為客體般檢視並與他人比較高下優劣。

在處處充滿審視比較的生活環境，女孩們成為被凝視評價的客體，認知到社會文化對女性角色或身體的要求，以及在這要求下應運而生的遊戲規則，於是認同並內化社會文化標準，也視自己為客體，將自我客體化，以為唯有依附在社會文化「瘦即是美」的框架，才能顯現自己的價值，以追求「瘦即為美」的主流價

值為職志，努力減肥節食塑身，希望擠進標準框架、爭取能見度，得到被注目的快樂。當選擇向主流價值靠攏，但也將選擇權與定義自我的權力就此交給社會文化標準裁示，甚至是不相干的他者亦有評斷自己的權力，面對生活或關係中的失敗挫折總是歸因於自己的外貌身材不夠纖瘦美麗，其實女孩們只是想擁有「被捧在手掌心」的疼惜與重視，於是為追隨主流價值，女孩們無暇傾聽自己內心聲音，無權決定自己的樣貌，女孩們依序走進主流價值編織的天羅地網，痛苦地喘不過氣。

追求美好身材所需付出的代價不斐，減肥節食成為生活重心卻徒勞無功又辛酸，甚或演變成解決情緒困擾的病態方式，換來加乘的痛苦；種種負向經驗及感受私密運作、隱微呈現，冷暖自知，很難為外人道，也不知如何說清楚。第九屆臺灣婦女健康行動會議—「建構瘦身美容安全環境」所指出，瘦身美容廣告以各種形式充斥消費者生活，近乎無孔不入的宣傳，讓女性沒有閃避的空間，形同強制置入，無形中增加女性被迫遵從的焦慮（引自林毓凡，2011）。女性對於美貌的深層焦慮，對自己身材體型的不滿，對自己無法達到標準的擔憂，深怕被世界遺棄的恐慌，對於尚未有能力好好認識自己的年輕女性，已先一步被媒體與社會綁架，由它們定義自己身體的價值，為追求社會文化期待的理想體型，遵守美貌規範，其所造成的身心影響，更值得深入關切。

第二節 對身體厭惡疏離、對自己自卑無自信，人我關係順應討好

1972年 John Berger 在他經典名作的《觀看的方式》的名言：「男人行動而女人表現。男人注視女人。女人注視自己被男人注視。這不僅決定大部分的男女關係，也決定了女人與自己的關係，男性是女性的檢測者，女性只是被檢測的人。也因此，她將自己視為一個對象，尤其是視覺的對象：一個景觀」（吳莉君譯，2008）。長久以來，女性身體一直是別人眼中的客體與操弄的對象，而女性往往也接受這樣的態度，從別人批判的眼光來看待自己的身體（張君攻譯，2006）。

在成為被凝視的客體、觀看比較的過程中，為了求取生存認同，除了追隨主流價值，女性內化他人的凝視評價、認同「瘦即為美」的社會文化標準，以此做為檢視自己的依據、與他人比較的基準，對自己做習慣性身體監視，於是，將自己身體客體化，成為自己嚴格的監督者，不但拉開與身體的距離，產生嚴重的厭惡疏離，所形成的身體經驗通常引發負面情緒感受。

本節依序以「客體化身體經驗對身體觀感的影響」、「客體化身體經驗對自我觀感的影響」、「對人我關係的影響」三個次主題，說明女性客體化身體經驗對自我、身體及人際關係的影響。

一、客體化身體經驗對身體觀感的影響

若如《女性自戀》一書中所言，「喜歡自己的身體是喜歡自己的先決條件，如果沒有身體意識就沒有自我意識，對自己的身體不滿意就不會有自信。不僅是身體屬於我的，我就是我的身體。我看待自己身體的態度就是我對待自己的態度。」（林敏雅譯，2005）。即，對身體的觀感就是對自我的評價。然而，如同鄭婉君（2004）研究整型美容情境下的女性身體經驗提到，客體化不只是呈現「為他人而存在」的概念，也包括自己將身體的不滿、不適所導致身體與自我的疏離。這份不滿與疏離同樣表現在本研究受訪者的經驗中。

（一）身體帶來羞愧焦慮

縱使女孩們都不胖，但是肉肉的體型讓她們焦慮萬分，由於社會文化對於肥胖有太多負向標籤，纖瘦女體意味著成功、自制、強健，人生有意義；相反地，

肥胖則意味著失敗、懶惰與弱勢（黃詠梅，2003；文星蘭，2004），這種論述製造女性對外貌身材的不安恐慌。陳文茜女士因為減肥成功，曾提出所謂胖瘦社會學：「胖子與瘦子，不但有階級差異，還有性別差異；胖子不一定是罪惡，但瘦子肯定更高貴；胖，可以是男人事業成功的表徵，但胖女人在這個社會學光譜中位列最低，即使胖男人都可譏笑她」（夏珍，中時電子報，2011.07.08），精確道出胖胖女孩心中的焦慮恐慌。

擁有不被社會認同的體型，既焦慮又羞愧，小玉自國高中時代即開始深陷在肥胖的焦慮中，體重數字成為自我價值指標，輕重與自我認同的程度成反比。體重變成隱晦不可說之秘密，遇到健康檢查或捐血被要求寫體重時，都焦慮到彷彿要赤身裸體見人般的羞愧與無地自容，而且絕對不能讓人知道自己在減肥，因為這是件丟臉的事，希望能默默變瘦，神不知鬼不覺地進到「美麗」的行列。

「我會啊（feel shamed）！就會覺得我還要讓人家知道我在減肥，或是我在意我肥胖這件事情，所以只有我家人知道我有多焦慮，但是我朋友其實都不知道，其實我很在意這件事情，而且我很努力的想要減肥。」（小玉）

「恩，而也又很秘密，就是我也不會跟朋友講我在減肥，對一直到大學我才陸續跟幾個好朋友，就是，但也不會講說我怎麼怎麼減肥，只說喔我可能需要少一點，少吃一點或我必須要克制一點這樣子，對。因為就覺得這件事情很秘密，或是~~很丟臉，就是我也不想讓別人知道我在減肥這件事情。（蘭：為什麼？）【嘆氣】就不想要人家說你減什麼肥，或是說我在意肥胖這件事情。我就覺得我很想要突然的或是不知不覺的就是跟他們一樣是瘦瘦的。」（小玉）

（二）對身體的厭惡疏離

受到之前經驗的影響，受訪女性對自己不合標準的外貌身材充滿負向觀感評價，自卑厭惡，不是想割肉、變身，就是想逃離自己的身體或不想面對鏡中的自己，與身體的關係變得冷漠疏離，也給了身體最嚴厲的批判。

「國、高中，可能就是自卑，然後一直覺得自己比較醜，就是因為胖而覺得自己醜…，…我看到自己的肥胖身體會覺得很討厭，真的很想、如果可以就是割肉、把肉割下來多好，就是很厭惡自己的身體，…，以前會有一種、我好不想要待在當下、我好不喜歡這樣的自己喔、我好希望可以變身、就是馬上可以變身這樣

子，……，我覺得這個時刻的自己好糟喔、好厭惡喔，一直很想要用一種很快速的方法去逃離現在的自己，…」(亮亮)

「那種感覺就是我胖的時候就是我很糟啊，一旦你很糟的時候，有時候會有一種、會覺得自暴自棄、就算了」(亮亮)

「但是從來沒有人說過我可愛，所以我從來就不覺得我是一個可愛的女生，然後我對外貌就是很自卑…，我連站在鏡子前面照鏡子看我穿這件衣服怎麼樣，我都覺得很…我不想、我不想做這件事情，呃…我覺得一直到現在都還會有一點這種陰影，就是我不敢站在鏡子前面去看，我是一個、我長得怎麼樣、我的身體怎麼樣，對，這應該是負向經驗的極致，呵」(小青)

小玉在童年遭受性騷擾所造成的不舒服記憶，深植幼小心靈並持續擴散激盪，到了國高中對身體的嫌惡討厭更為明顯，覺得它很胖又噁心，需要被遮掩，尚未準備好體會世界的美好，卻先被這世界傷害的小玉，也給了身體最嚴厲的批判。

「為什麼會這麼覺得它噁心，或是希望它小一點，我就覺得是不是它太受注目了，為什麼那個陌生人會選中我的屁股，而不是我身體的其他部位，就是我覺得當下的感覺是這樣，是不是我的屁股太肥了，導致於它成為下手的目標，就是可能有一些很既定形成的想法、已經在身體的記憶裡面。」(小玉)

「我對自己的身體有很多的生氣，…雖然那只是一個部位而已，但是就會讓我想到整個身體，就是當我這麼一直要求它的時候，我距離它好遠喔，對，然後我就會恨它不成材啊、為什麼都不能達到我想要的那個樣子」(小玉)

「我還記得我碩一的時候，我同學請我做一件事情是，…恩，他邀請我可以嘗試跟我的身體靠近，他說譬如說你可以摸摸你小腹說：小腹阿小腹我好愛你喔！對啊！或是摸摸你的手臂，就是妳討厭哪裡，你嘗試去跟它親近，對。我還記得那時候在茶水間，聽到的時候我都要哭了，就是我發現我沒有辦法做這件事情，對，我那時候腦中想的是我多希望我的小腹趕快不見哪、手臂瘦一點，我還要跟我講我愛它，對。但是自己也在那個瞬間發現說，「我怎麼會跟我的身體這麼疏離，恩，就會覺得「我好…，嘖！就我對它好嚴厲喔！恩」(小玉)

二、客體化身體經驗對自我觀感的影響

負向的身體經驗帶來對自我的負向觀感，在人際互動中，女孩們覺得自己普通平凡、不起眼，在後來的自我概念發展漸次演化成害怕、不安無自信。她們在人群中害怕落單，在關係中害怕不被喜歡或是覺得自己不夠匹配對方，在團體中擔心被忽略、不被看見，即使他人給予讚美，也感到質疑或覺得無力承擔。

(一) 懷疑貶抑無自信

從小被對待的經驗，讓小青對自己觀感負向貶抑，從裏到外一直覺得自己是陰暗的人。曾經被爸爸說：「你又不是長得不可愛，為何總臭著一張臉？」，小青複雜的感受裡夾著對自己的懷疑。

「那時候我一句話都沒有講，我那時候想的是，你講的是真的嗎？我真的是『沒有不可愛』嗎？那心裡感覺很複雜，就是…一直是懷疑，從來沒有相信別人說我可愛是真的」(小青)

手足相較及奶奶的重男輕女，亮亮認為自己渺小平凡又不夠亮麗，總是擔心忽略遺忘，在高中時代很害怕落單，每遇外堂課總是不知所措，亮亮這樣形容自己的普通平凡、不上不下、安靜渺小的樣子：

「沒有什麼成功經驗、沒有什麼成就感來源(蘭：不知道我的價值在什麼地方?)因為學業上也不突出嘛，真的就不上不下的，沒有任何才藝，…我覺得對自我來說是很模糊的，還有一個是我以前的個性，還有一個啦，就是扣回原生家庭的議題，你真的覺得自己很渺小，在家裡面是、我是說在大家族裡面，是不被看見的，是很渺小、很安靜、在旁邊沒有聲音最好」(亮亮)

亮亮若被當眾稱讚就覺得害怕有壓力，懷疑自己不夠好而無力承擔讚美，好像自己不值得如此被稱許，讚美甚至變得空虛不實：

「…以前還會有一種很尷尬的情境，因為我爸疼我，比如在家族大家聊天的時候，有時候我爸就會稱讚我，那時候就覺得很可怕，那個跟身材經驗還蠻像的，就是我爸稱讚我的時候就覺得很可怕，因為你就覺得全部的眼睛都看過來了，然後我就覺得我沒有什麼東西」(亮亮)

「…比如他今天就說其實你還蠻漂亮、蠻可愛之類的喔，我從此看到那個人我就會覺得，我不知道、就是會覺得很怕自己變胖了、在他心中變醜了的那種感覺，反而就會有種避開，聽到…，我看到他就會想躲起來，而且很有壓力，尤其自己變胖的時候」(亮亮)

「好像那種東西留不住的那種感覺，那時候有那種，我就覺得自己太奇怪了，人家讚美你也不對，你反而會害怕看到讚美你的人」(亮亮)

到了大學交了幾次男友，常害怕不被喜歡，被男友不經意的調侃，就會認為自己不夠好、配不上對方。

「…因為本來自己就是一個比較沒有自信心的人，談戀愛那時候交往的對象一直覺得對方條件很好，一直覺得說他怎麼會跟我在一起、他怎麼會喜歡我，就是一直懷疑對方怎麼會喜歡自己，因為覺得自己沒有很好這樣」(亮亮)

「他有時候會開玩笑說我臉很大啊或什麼的，…，因為那時候就覺得自己不夠瘦嘛，所以在打扮上面就沒有辦法去穿像短裙或是很流行的裝扮，那時候就會覺得很自卑啊，…那時候覺得初戀男友的條件非常好，就覺得他又高又帥啊，又唸名校，就覺得自己完全配不上他，對啊，不知道我就覺得、我從一開始就覺得他為什麼會喜歡我」(亮亮)

小玉也提到因為先前外貌身材帶來的負向經驗，進大學時的新生成長營，讓她擔心因為胖而被排擠、不被新朋友接受，這種害怕感受是如此栩栩如生的真實；恰巧抽到令人心儀的學伴，替自己開心卻替學伴叫屈，因為自己不夠纖瘦美麗，覺得學伴屈就，這些經驗反映內心深層的不安與沒自信。

「進去大學唸書的時候，有新生成長營嘛！我還打給我高中的麻吉，跟她講說怎麼辦、怎麼辦，我明天要去了，大家會不會因為我胖就是不喜歡我？對，就是講到都哭了，…對，就是我覺得那個焦慮是很高的。對，就是我覺得，恩~~總覺得就是胖的我，會沒有辦法被喜歡，…。」(小玉)

「…我就是ㄟ沒想到我的學伴就是完全就是那個型，對。然後我那時候看到就覺得，哇！然後那時候很自卑，因為我覺得，天阿！…他怎麼這麼衰，就我們班這麼多漂亮的，ㄟ你怎麼抽到我(當學伴)，我的想法是這樣，就一部份為我自己

感到很開心，就是哇塞怎麼有一個這麼帥的學伴；那另外一部分就覺得天哪你這麼帥，然後你怎麼就是選到我(台語)那種感覺，就是覺得，替他覺得有點 sorry，對。」(小玉)

尤其小玉被性騷擾的特殊經驗，除了對自己身體產生厭惡疏離感，當男性的注視觀看與小時候經驗連結，小玉覺得備感威脅又無力抵抗，因此時刻活在驚惶不安中，還多了無法保護自己的無能與無奈。

「我現在還是不知道怎麼保護，就是還都是陷在一個很無力的狀態，然後所以我的夢境裡面也都是這種夢，就都是被迫、或是、就是我的夢境都是不安全的」

「對環境的解讀我覺得就是無奈，就是為什麼環境會對女性不友善，然後對自己的解讀我覺得是無能，就是為什麼我沒有能力去保護我的身體」(小玉)

「不知道怎麼說明白給別人聽，包括不安全注視的時候，就覺得是我自己太敏感嗎，別人有沒有可能沒有覺得，那如果是在男性朋友的時候，其實那個不安都會自己帶回家，因為我覺得那個不安會渲染」(小玉)

「對環境的解讀我覺得就是無奈，就是為什麼環境會對女性不友善，然後對自己的解讀我覺得是無能，就是為什麼我沒有能力去保護我的身體」(小玉)

(二) 自卑沮喪痛苦

女孩們自小累積的身體經驗或所接收到的社會文化價值及想法觀念，漸次形塑成自我評價，也內化成為檢視自己與他人比較的框架標準，不但如此，更藉著框架想像別人如何看自己，對自己的自卑與對身體的焦慮持續綿延。

「...同學之間也會、我覺得其實別人沒有講什麼，但是我自己真的會一直幻想說別人就是覺得我胖了」(亮亮)

「當你感覺到自己胖的時候，嚴重的時候，你出去的時候，一直覺得別人一定看到我變胖了，會有點迴避別人的眼神，就是還蠻嚴重的」(亮亮)

「在談戀愛的時候，也是非常的不安，我一直覺得他怎麼會喜歡我，...但是他偶爾也會說你臉很大啊、你現在幾公斤了之類的，他會講，可是他並沒有刻意的一直說、他沒有刻意一直聚焦在身材，但是他偶爾的那些話，我自己就會把它放大，

因為其實我一開始就覺得自己很胖啊，然後很醜、他怎麼會喜歡我，一開始就有那個信念，所以會很容易去、不知道，就一直都朝這方面解釋，」（亮亮）

當一直以負向框架看世界就好比戴著扭曲的眼鏡看自己與他人，看到的不見得真實，但是扭曲的心態造成的沮喪低落卻如此真實，甚而影響生活：

「其實是我自己、就是我帶著我自己的框框去看他們，去想像他們怎麼看我，而不是他們真的怎麼看我，但是我在那個裡面的時候，就會覺得我自己就會用那個去比較，就會覺得我好像比較差，就不敢去跟他們接近或相處，」（小青）

「我覺得那時候有一陣子還蠻嚴重的，嚴重到我有時候出門的時候，就是在換衣服，找不到任何可以、穿每件衣服我都覺得胖，然後就覺得不想出去，那時候真的會不想出去，然後以前大學時代，還會因為這樣蹺課，呵，（蘭：因為找不到衣服穿可以出去）就是因為覺得太胖、對、我不想出去，可是沒有嚴重到一直都沒有去上課，但是偶爾會因為這樣低落、那一堂課就不去了，對呀！」（亮亮）

框架標準有其存在的合理性與價值意義，它讓我們看見邊界底限，它讓我們覺得安全有所依循，但女性卻因社會文化對身材外貌所設的框架活得痛苦扭曲、不安無自信。對女孩們來說，客體化身體經驗帶來難以言喻的痛苦，不堪回首也無法向外人道。亮亮不願回想以前那些因為身材外貌不如人所受的打擊挫折、沒有自信的痛苦經驗，小玉不知如何向他人述說因為曾被騷擾的經驗帶來的自我貶抑與懷疑，以及「胖」在關係中沒被好好對待與現實冷暖所受的苦，小青則帶著自己不喜歡的身體外貌性別，青春的身體裝著小老太婆般蒼老孤單的靈魂，失神漫遊在原該單純天真的少年時光，這份無法言喻的痛是不能理解的痛！不能理解為何自己不被重視、不被疼愛、不被稱讚，這份難以述說的痛更化為對自己嚴厲的批判與質疑，小青說的話令人心疼：

「…就是我覺得我的生命好痛苦喔、嘔，為什麼我的同學們都可以這麼的快樂，很像那個霍爾的移動城堡，裡面那個女主角不是變成一個七、八十歲的老太太，有點像那個，我那時候看到那個電影的時候、哇！跟我那時候好像，對，所以就是一個無法言喻的痛，…」（小青）

「…而且那個痛苦從藏在裡面到爆發出來，是很清楚、很清楚，就是以前可能就是、我以前會關在房間，自己一個人關在房間哭一個小時，可是我不會跟別人講，因為我也搞不清楚到底怎麼了，只覺得好痛苦喔，然後到那個爆發出來是每天都做惡夢，然後沒有辦法好好的睡覺，就是睡到半夜忽然醒來，可是我不知道為什麼醒來，睡不飽，然後一直處在這種很驚惶的狀態裡面…」(小青)

「我覺得我從小到大為什麼一直那麼痛苦，是…外面給我的要求，其實並不等於內在真正的我，所以我一直在抗拒真正的自己，然後去符合別人的要求，那個東西、現在才知道那個是我最大痛苦的來源」(小青)

三、人我關係的影響

人需要知道自己是存在的，這是知道「我」的重要第一步，再來就是找尋「我」存在的價值意義，女孩們一直尋尋覓覓找「自己」，從感情、從外貌身材找尋自我肯定及認同，但那是自己無法掌控的虛幻，是隨他人好惡而定的自我評價。女孩們多以討好、順應他人的方式來因應環境的要求期待，以求被接納喜歡，但因應方式或態度會依所處的環境脈絡有所不同。

(一) 順應討好期被接納

種種負向經驗讓小青覺得生命充滿無力感，感覺自己是如此不重要。但是為了求得母親歡心，小青還是盡量完成父母對自己的要求。

「我發現如果不遵守媽媽的要求，我就、她就冷漠、忽視我，就會很害怕、害怕被丟棄、害怕她不愛我，那我就會當然要符合她的要求跟討好她，…」(小青)

對外界則選擇封閉內心感受、消極麻木以對，要不就封閉武裝自己，保護自己脆弱的尊嚴，或以強悍之姿隱藏自己女性特質，告訴他人，自己可以表現的如男生一樣好。

「不覺得我有(指女性特質)，也不想要在別人面前表現出來，對，就不我想要輸給男生。」(小青)

「然後就是、對啊，所以會想說那我就、假裝它不在、假裝它不是，我其實還是會 care，可是在對外的時候，就是說我不 care 啊、我穿什麼衣服有差嗎這樣，我有沒有展露出女性的曲線有差嗎，就是會故意把這個部分隱藏起來」(小青)

「對，我就是這樣子生活，然後痛苦也不想管它，我就是做我該做的事情就好了這樣，然後也不會去想我未來要做什麼，反正人生都很痛苦，妳要想做什麼好像也沒什麼差別」（小青）

高二時因緣際會成為教徒，教會給了小青渴望的溫暖接納，小青也藉著宗教規範框架做為保護傘，保護自我不致崩潰瓦解來因應或忽略痛苦。從教會的教導或是感情交往經驗中，小青知道，只要配合他人期待做改變，例如更像女生一點，觀看的眼光或對待會有所不同。

「…應該說對我是討好型的這種人，是非常容易順應教會的要求，當然一部分是我們講說性別的、他們期待我像女生」（小青）

「他們期待我做這樣，那我這樣，他們的眼光就不一樣，他們就會比較喜歡我」（小青）

「包括我跟那個男朋友在一起的時候，其實也是，因為他期待我有一個女生的樣子，所以我就是會想要照他的期待去做，我覺得他這樣子會更喜歡我」（小青）

亮亮在大家庭的成長經驗學到在團體中要乖順、最好沒有聲音，比較安全，以免成為焦點容易被批評比較，人際關係中更不敢隨意拒絕別人，怕被討厭。

「回去大家族，就是有爺爺奶奶在的時候，甚至還加入姑姑啊之類的人，完全是不同的個性，哈，所以導致我在學校也是比較偏向大家族的那種個性，就是會很、很乖，然後完全沒有自己的意見，不管人家講你什麼，你就是會表面上一定是順從、非常的順從，然後很安靜，大家在聊天的時候，不太會去發表我自己的意見」（亮亮）

「應該覺得我脾氣很好吧，然後很好說話，就是我通常人家叫我做什麼，我都不會拒絕的那種…就是討好啊，就是想討好，呵呵呵，對呀！那時候只是單純的覺得不敢拒絕別人，然後會覺得拒絕別人，害怕別人不喜歡自己」（亮亮）

大學時代曾被不熟的朋友說自己像透明人，一語道破「不想承擔成為焦點的壓力、又不想被忽略」的矛盾，亮亮覺得受傷難過，也看出將把自己放在安靜模糊的位置，雖然尷尬卻是一種安全的生存姿態。後來，亮亮好討厭人家說她文靜

乖巧，那只是為了因應環境裝出來而非真心甘願或天生如此乖順。

「我覺得那個印象好深刻喔，那個時候，就讓我有種感覺是，天啊、連一個陌生人，剛認識的，都會忽略我的感覺，我那時候的感覺是這樣，就覺得好像我從小到大，也一直有一種很奇怪，就是你在團體中好像透明人、不被看見，那時候聽到的情緒是很複雜的，我覺得有蠻難過的，可是又發現自己在團體中很習慣用這樣的方式去待著，又覺得那樣安全，可是又因為那樣的位置覺得難過，就覺得、嘖，那個情境、那句話我到現在都記得」（亮亮）

「我覺得那個是我為了避免、比如說被罵，或是說避免被討厭而所做的一件事情，我覺得它不是一個優點，對，所以我到現在真的很討厭別人說、我討厭我爸說我女兒很乖，我心裡想說、超討厭這個字眼的，呵」（亮亮）

小玉更是認為不具備外貌優勢是沒有資格耍脾氣搞任性，必需發展次能力以增加能見度，就算不被看見也不要被討厭，以個性乖巧、功課表現好做為生存因應之道，畢竟期望被接納與歸屬是基本心理需求，被排擠忽略冷落是多不堪的難受。

「我就會覺得，就是已經呈現一個很自卑狀態，然後就覺得好像，恩，別人都很難第一眼喜歡上我，…就一直在想說，如果我不是因為個性還蠻好相處的話，我一定會被討厭。」（小玉）

「包括在家裡面也是，我就覺得那我要孝順一點，或是我功課要好一點。（蘭：really?）凡：恩，對！因為那時候親戚就會誇妹妹很漂亮阿，或是～長的很好。對，然後所以後來我發展出來就是～我可能功課很好，或是～我會幫忙做家事或我會怎麼樣～對，就是我就會覺得我不要耍脾氣阿，不要太任性哪！對就是生的醜(台語)阿，就要好相處一點【笑】」（小玉）

「所以我以前會覺得很害怕自己臭臉，以前啦！就會覺得應該就是要開心一點，就會覺得如果你已經長的不好看你又不笑，你真的就沒有優點。」（小玉）

小結

本節說明了客體化身體經驗對女性身體、自我及人我關係的影響。對身體的觀感是焦慮羞愧、厭惡疏離，對自我感到貶抑懷疑無自信、自卑沮喪與痛苦，反映在人我關係則以順應討好的方式為因應生存之道。

Foucault 曾以監獄比喻來闡明現代權力運作的方式，要維持權力，只需要一個監督的凝視，任何處在此種凝視下的個人都會將此種凝視內化，成為自己的監督者，最後，每個人都會對自己實行嚴格的監視（引自劉育雯，2003）。如同本研究的受訪女性，生活在比較審視的社會環境，感受到無所不在的監視，不自覺地接受社會文化標準對自我的監督，也內化此標準成為自我的凝視監控者，將自我客體化。Fredrickson 和 Roberts (1997) 認為，當女性自我客體化後，對身材外貌形成習慣性監視、引起身體羞愧及外表焦慮、降低身體內在覺察，並進而影響生活品質、身體自尊，甚至會導致憂鬱或飲食失調等危害心理健康的行為。在研究結果中，亦可看出受訪女性以減肥節食、與他人比較，對自我身材外貌進行嚴密監控，不但是秘密運作的心理機制，更成了日常生活重心，然而未蒙其利先受其害的是，在追求窈窕、期待被認同的過程中，減不掉對外貌身材的焦慮羞愧，在充滿焦慮不安、愧疚自責的衝突中貶抑自己，對身體的羞愧焦慮化成了生命的巨大痛苦。為了保護脆弱的自我尊嚴或是求得認同肯定，女孩們或是關閉自己內心世界，壓抑自我本質，以強悍冷漠或憤世嫉俗之姿回應社會文化框架，或是以順從迎合或靜默乖巧的個性特質，在關係中討好配合，以滿足他人要求。她們希望將外貌身材缺陷的負向影響降至最低，希望被看見被疼愛，但是希冀外界環境的肯定讚美，就得壓抑身體與自我需求，順應配合別人，犧牲自己的自主性，在關係中不斷受傷。持續不斷地活在覺得自己不夠好、身體有瑕疵的失落與苦悶，難以言喻又痛苦不已。

第三節 覺察反思增能、親密關係支持、自主自信做自己

從家庭互動、同儕相處及社會監督中，女孩們學習到擁有美貌身材才是符合社會文化對女性的期待標準，會獲得重視、得到肯定，從自己的身體客體化經驗中體會到不符合社會文化標準的自卑與羞愧，面對無形的壓迫與真實感受到的痛苦。但是性別學者張淑麗（2000）曾言：現代女性的真實生活處境是因應各種有限資源與身份要求，持續承擔個人選擇、尋找自身定位的過程（引自黃正政，2009）。再者，身體意象是一種社會建構的產物，會受到社會互動經驗的影響，它是有彈性的，會受到新經驗（或訊息）的影響而改變（黎士鳴譯，2001），換句話說，身體意象隨著年歲增長、個體的發展變化、新的人生閱歷加入，自我及身體概念會持續被建構、解構及重建，達到某種動態的平衡。換言之，身體意象並非永恆不變、無法撼動，負向的身體意象可因新經驗的加入、解構重建，有機會轉化成正向身體意象。

在經歷許多辛酸痛苦、在不知該隨波逐流或堅持自我的過程中，雖然敏感疑惑、焦慮害怕，受訪女性仍推動自己努力找尋生命的出口，果然在生命的轉彎處，看到自己其實擁有自主性、選擇權，發現改變的可能性，找到安頓自我身心的位置，轉化了負向影響的傷害，擁有了新的、正面的身體意象。那麼，參與研究訪談之年輕女性因為哪些經驗的加入，做了什麼詮釋，可以轉化客體化身體經驗帶來的痛苦，有了抵擋的力量並對自己與身體有了正向看法？以下以「覺察反思能力的提升，協助自我增能與改變」、「親密關係的支持，接納自我，與身體親近和好」二個次主題說明之。

一、覺察反思能力協助自我增能與改變

增能可以說是個體肯定自我能力的一種信念，或是達成目標的一種力量而逐漸增能，學者 McLaren（1989）強調增能的社會目的，他認為增能是學生學習批判經驗外的知識，以更加瞭解自我與世界，並使得習以為常的假定得以轉化的一種過程（引自游美惠，2002）。王美文（2001）歸納相關研究，認為女性獲得力

量、解決問題，得到增能，有四個階段：(1) 態度—個人意識的覺醒 (2) 教育—問題解決的技巧 (3) 參與—資源的獲得與組織 (4) 行動—社會環境或價值的改變 (王美文，2001)。

受訪女性以為生命走到山窮水盡，卻在轉彎處有柳暗花明的新感動！在這歷程中，女孩們的所知所學與經驗到的事件，或先後交錯、或相互同時地對生命產生影響，對自己與身體有了新的覺察與理解、不同的啟發與反思。當自我覺察思辨能力提昇，從經驗省思中學到彈性處理問題的能力，發展出新的人際與生活技巧，知道自己的資源與優勢，有勇氣、力量面對現實生活中的挑戰或質疑壓迫結構，即是增能，此所帶出的自信自主及自我肯定，是誰也拿不走的寶物。

(一) 無法享「瘦」、更怕復胖的反思

小玉在碩一時努力跨越胖瘦一線間的鴻溝，終於瘦了下來，符合社會標準，躋身美麗隊伍，讚美變多了、搭訕變多了，連以前暗戀的對象都與他正式交往了，但是小玉的感覺很複雜，既開心又疑惑，好像該高興從此會過著幸福快樂的日子，又無法放開心胸歡喜接受他人肯定，而且這份虛榮的快樂並未停留太久，小玉開始擔心復胖，患得患失，無法真實享「瘦」快樂，引發小玉的疑惑：

「那時候就覺得瘦了，大部分是開心，但同時也很焦慮，對，那個焦慮是，我很害怕我再復胖了 (蘭：嗯哼) 我覺得胖了以後，這些東西就會消失，恩，所以其實就是會，就是我並沒有因為那樣比較不焦慮，我還是很節制或是很積極的在運動，對，就是我發現那個焦慮是沒有降下來的，其實那是讓我覺得很疑惑的……。」

(小玉)

「我覺得我還是很焦慮，對。雖然說出門的時候可能就不會那麼緊張，但是就會很焦慮說我會不會又胖了，或我今天多吃一點會不會很快又變的跟以前一樣~~」

(小玉)

「我覺得一個部份是在變瘦以後看到怎麼還這麼焦慮的時候，我其實自己還蠻震撼的【清喉嚨】，因為我一直以為當我瘦了，我就會很開心的迎接接下來的生活，嗯我就可以想吃什麼就吃什麼，我可以一直穿漂亮的衣服，可是後來發現為什麼還是這麼焦慮」 (小玉)

從機構實習經驗發現，自己變得「所謂」纖瘦美麗之後，大家的讚美或回應都著重在外貌，或認為個案喜歡靠近是因為自己年輕漂亮，卻未看到自己在專業上的努力與成長，心中不舒服之外，再次疑惑：胖的時候害怕自己未被看見而努力變瘦，希望自己的內在被接納被看見；瘦了之後，一開始享受短暫的虛榮，但一直聚焦在外貌時，仍不覺得被看見被接納，而且不知如何回應人家對外表的稱讚。至此，小玉有了新的覺察：瘦下來不等於快樂美好，只是短暫的虛榮；胖瘦之間看到自己與他人膚淺地以貌取人、迎合社會標準：

「因為我的身材變了，然後他就說你真的是一個好好的人喔！或是你怎麼會內外兼俱，類似那一種啦！就是你就會覺得，這些人為什麼會這麼膚淺，但我又很氣我自己，因為我又好想迎合這樣的標準喔！」（小玉）

（二）諮商經驗學習自我覺察與省思

受訪女性都有接受諮商或參加小團體的經驗，也許受到震撼或更往自己內心深處探索，這份正向經驗，讓自己獲得澄清理解及整理反思的機會，並增加對自我的覺察與了解，更清楚自己要什麼、不要什麼，展現自主，並體會做自己的踏實與快樂。

在大五實習時，因為個案太過靠近身體而引起恐懼不安，小玉知道身體對自己是重要議題，因此尋求諮商協助。在接受諮商時曾以空椅法與自己身體對話，看到自己對身體的厭惡苛責與嚴厲批判，同時感受到身體的無奈與需要疼惜，並以自我敘說方式將身體經驗書寫下來，在專注書寫時，批判與反思讓自己更深入思考胖瘦美醜對「我」的影響，及「我」所擁有的自主選擇何在。

「當我覺得我很專注在書寫、或是、因為我覺得在寫的過程中，好像更看到自己這個人，包括我為什麼會這麼在意，或者是、比如說自己怎麼去面對環境不安，或是當身體受到侵擾的那個經驗的時候，會覺得、就是這個胖不胖、瘦不瘦到底影響我什麼？」（小玉）

「那到底我想要的是什麼。…到底我要不要繼續迎合這樣子的一個，那樣子的一個審美的標準哪？因為有時候覺得是自己沒得選擇，因為覺得大家傳遞的訊息就

是這樣，或者是說我相信我是有選擇的，…就是我一直想說我到底有多少的選擇權，就是這件事情真的是我可以自己選的嗎？對，那我到底想要一個怎麼樣的標準，恩，我想要多胖或多瘦，恩。就是我覺得我自己現在還在尋找的狀態，可是已經不像當初這麼全然的在焦慮裡面，或是很想要瘦的那個裡面，就是我覺得會有另外一個聲音出來批判這樣子，恩。」（小玉）

小青參加自我探索成長團體時就受了很大震撼，當時團體內遇到衝突，小青看到成員哭的哭、罵的罵，自卑怯懦的小青習慣以壓抑封閉自己、滿足他人期待的方式過日子，從來不敢表達自己的忿怒生氣，很驚訝又羨慕成員勇於表達自己的負向情緒，加上之後二伯的驟逝，帶給小青很大的衝擊，也有所頓悟，自己的人生要自己過，滿足了別人卻沒有自己，永遠不會快樂。她這麼說：

「他們怎麼可以這樣子啊，我在教會這麼多年，我從來不敢講我生氣、或是我難過，難過可能會講，可是我生氣我從來不敢講，加上二月的時候二伯去世了，我那時候有種覺悟是我的人生只有我自己可以過，我再怎麼樣滿足別人、一個是我不可能、永遠都不可能，對，另外一個是，就算我滿足了別人的期待，但是我沒有看到自己」（小青）

「那時候弟弟妹妹都問我說，人生這麼短暫到底要追求什麼，但是我心裡只有一個感覺是我好羨慕他喔（指二伯驟逝），因為我好不喜歡自己，如果我們從身體、性別跟觀念，我很不喜歡自己，然後我沒有辦法認同，我是一個這樣子的人，因為我總是覺得沒有辦法達到別人的要求，所以我好討厭自己喔，我永遠都、就是我想做自己，可是不行、我沒辦法，然後原來對生命這件事情來說，別人的期待根本就不算什麼，就算你滿足了所有人的期待，但是跟你的生命怎麼活是兩回事，在那段時間，這件事是我人生的轉捩點」（小青）

藉著諮商，面對不願再想起的痛苦，幾度想逃跑，但是回溯整理自己過往的生命經驗，小青看到之前對自己的囚禁與封閉，覺得自己沒有自主性、沒有選擇權，真的很討厭自己，覺察到「抗拒做真正的自己、符合別人期待」就是最大的痛苦，如果不勇敢做自己，就連機器人都不如：

「…，以前就會覺得我活不活在世上有差嗎，對啊，像以前有部電影叫「機器公敵」，它裡面有個機器人一直想要成爲人類，因為它有自主意識，我看那部電影

在哭、好生氣，想說你要我給你啊（訪：真的喔）你那麼想要，我跟你交換，我成爲機器人就好啦、我什麼都乖乖聽別人的話，對啊，」（小青）

人生苦短，哀怨有時、悲嘆有時，做自己，時時。因爲人生苦短所以沒有時間害怕，想要做自己的聲音越發清晰，「再苦也就是這樣了吧」，小青身上展現了悟的勇氣：

「反正我就是想到說人生就是這麼短暫，不然是要怎樣、到底是有什麼好害怕的，對啊，你現在不做以後就沒有機會了」（小青）

（三）性別課程的啟發與反思

黃瓊妃（2009）認爲，在女性無力反抗父權社會的時候，美貌成爲對女性的壓迫，但現今女性的教育程度提升，逐漸有自主思考的能力，即使受到社會文化對於女性美麗規範的影響，仍有主動回應社會規範的能力。無論三位受訪女性是不喜歡自己性別或因爲外貌身材不符社會文化標準，都是受制於父權體制或性別權力關係不對等影響下的受害者，然而在大學或研究所教育中接觸了性別教育課程，因爲課程的啟發，重新省思「性別」與「我」的關係，對於自己的身體與生命經驗有所反思，挑戰性別偏見。

「我以前很氣爲什麼女生不能張開腳坐，呵、對，然後、爲什麼你們男生可以這樣、女生不可以這樣，所以在一些外在的行爲上，爲什麼男生可以很晚回家，爲什麼女生不可以，我特別在意那個腳張開開」（小青）

「如果沒有那樣的角度（性別教育課程）的話，我可能不知道我可以有選擇這些的權利，我不知道我還有這些選擇，我不知道我可以選擇，我可能就會一直、女生就應該要怎麼樣、女生就應該要瘦瘦的」（亮亮）

「以前就是很制式的就是受到很多的規範，然後也覺得女生就是應該很瘦啊，然後應該要很會做家事啊」（小玉）

「接受了性別的課程以後我覺得會有更多的機會去反思自己的生活經驗，對，然後也會想要試試看是有什麼不同，對，然後就會開始跟家裡有一些不同的對話跟抗爭」（小玉）

小玉因受課程啟發而勇於挑戰傳統性別觀念，卻發現自己在身材外貌仍迎合社會文化標準的矛盾，對她來說又是一種覺察與反思。

「但我就好不喜歡這樣，就覺得我能不能更一致一點的去，就是，站在一個我覺得比較，我想要的位置啦！因為我覺得不應該因為性別然後受到壓迫。」（小玉）

因為性別教育課程，促成性別意識的茁壯，強化自己的自主性與選擇能力。當帶著性別平等意識的眼光看著家庭女性沒有自我的傳統生命圖像，小青對於母親的嚴厲與不公有了體諒與理解，小玉則決定不想再重複女性的傳統宿命。

「我媽媽是個很傳統的女生，然後我們家族的女性、我是一個不婚主義者，然後我這幾天想到一個很重要的原因是因為我們家女生的圖像嚇壞我了，就是我覺得我們家族女生都很命苦，我以前以為這是一個詛咒或是什麼，就覺得為什麼嫁來我們家的人都好辛苦，就是我舅媽他們、就是覺得都好辛苦，這都是上一輩喔、就是大姨、大姑啊，都很為家庭旋轉，就是兒子養完了、開始照顧他們的孫子，就是這樣一代一代、好辛苦的，錢統統都沒有積蓄，然後是為養孩子，然後孩子投資失敗就再貢獻，我就是看到他們都這樣，然後近一點就是我的表姊，以前我們可以一起聊天、分享求學的過程，很快就結婚了，再看到都在家帶小孩，他們的生活圈越來越小、都在婆家或都在阿媽家，我覺得好可怕，就是女生的命一定要這樣嗎？所以我覺得我害怕結婚我覺得是這個，就是我今天一點都不想要過這樣的生活，我還有很多我想要追求的事情」（小玉）

學習專業的過程中，看到許多女性的自信表現及多元樣貌，超越身體外貌的限制，由內而外散發的亮麗光采，不用化妝也美麗，修正了對美的定義看法，無疑是對以前偏執信念的鬆綁，更有著「有為者亦若是」的正向認同。

「到大學以後，看到不同的女性形象，有未婚的老師，然後老師在講台上或是在他的專業領域裡面有很亮的一面，就覺得說我們也可以這樣」（小玉）

「以前是自信等於身材，現在是自信等於很多東西啊，包括你的能力、你的成熟度，身材我覺得也是會有一些，因為畢竟外表給人家的感覺，但是有可能是你、後來你慢慢發現，比如說你在這個領域會接觸到你的老師，他是蠻有名的老師，但可能是已經中年了嘛、身材也胖胖，但是還是覺得他好美喔、他散發出來給人

家的那個感覺，你會覺得他很美、你會覺得他給人家感覺是舒服的」（亮亮）

「我覺得我後來有一點轉變那種對美的定義，我覺得這蠻有關係的，我開始不覺得美就一定要是很瘦、某一種流行的裝扮，我開始不覺得是這個，比較覺得是那種你給人家的感覺，就是你可以給人家一種很舒服的感覺，你整個人是有光彩、不是黯淡的，就包括你整個身心的健康，呈現出來的感覺，我覺得我對於美的定義有修正」（亮亮）

（四）對廣告媒體的批判與反思

身體不滿意所形成的心靈黑洞，總是容易吸納媒體廣告的相關訊息，或被暗示催眠自己身材外貌不合標準需要補救，或化為停不下來的減肥行動，在生活中分秒時刻的計算、計較、比較。但現在已有轉變、不再照單全收，會生氣質疑、會批判思考，對於媒體廣告及減肥瘦身訊息理智看待，不像以前容易陷入高度認同、全盤接收、衝動購買、無效無用、懊悔沮喪的迴圈，似乎生出了保護自己的力量。小玉體會最為深刻：

「我覺得現在就開始，譬如說我看到一些研究證實它是騙人的，我就開始生氣了，對，然後就覺得～我以前怎麼被騙阿，然後現在就會更理智，就會看到新的訊息進來就會覺得，之前那些我以為是真的但後來結果證實是假的，那這些呢？是不是又是一樣的，對。」（小玉）

「我覺得我現在處在一個轉變的過程，恩，就是說我其實還是對我的身體焦慮，可是焦慮程度沒有那麼高了，或者是說我還是想減肥，但是我的方法可能不會再像以前這麼衝動，…」（小玉）

「媒體給我的~~就都是要瘦阿，恩！我覺得就是，恩，不管是廣告阿或者是飲料阿，然後很多的產品哪~~，對阿，我都會覺得～怎麼好像都是要瘦才可以。…就是一定要瘦的嗎？胖的不行嗎？對，就是我覺得很，…但我覺得走到現在這個位置是已經會生氣，就是會覺得～為什麼只有這樣才可以」（小玉）

二、親密關係的支持，接納自我，與身體親近和好

許含鮮（2006）研究過重女大學生正向身體意象之形成，其研究結果指出，

同儕的陪伴關懷、親密關係的支持認同，都能協助正向身體意象之形成，另一半若能對女性的身體外表有正向評價，則女性不僅對自己的身體有正向評價體，也會對自己較有自信（許含鮮，2006）。

確實，擁有溫暖支持的人際互動關係，特別是正向穩定的親密關係，不但舒緩身體客體化經驗帶來的痛苦焦慮，也是接納自己、提升自信自尊而據以對抗負向身體經驗的重要力量，並得以澄清似是而非的美貌迷思：「胖瘦未能決定一切，美貌亦非通往幸福的唯一道路」、「不是所有人都以貌取人」，因此，有機會扭轉鬆動以往堅持的非理性想法或信念，讓心理有了空間與彈性，吸納不同思維觀點，有了改變的契機，並與身體有了和解的機會。

（一）打破迷思的人際互動經驗

以前不好的經驗感受，都歸因為自己不夠纖瘦美麗，所造成的自卑無自信，讓女孩們無法坦然自在看待自己與他人的互動關係。當有了覺察反思及理性思考的能力，與他人互動經驗也確實發現：「胖瘦並未決定一切」，推翻自以為牢不可破的偏執信念或美貌迷思。

小玉在進大學前深怕被排擠而焦慮恐慌，實際上在大學的人際經驗是被包圍在彼此支持、友善尊重的環境氛圍，並未因為胖而受到排擠歧視；小青在教會中得到的接納與滋養關懷，感受到並非所有人都以貌取人，在小青痛苦無依的黑暗時期，是教會朋友的支持鼓勵及接納溫暖，痛苦困頓得以舒緩，有認同及歸屬感，是當時的重要依靠；她們強烈感受到胖瘦美醜並不完全影響「我之所以是我」的價值。

「我覺得在大學的經驗是很不一樣，因為我覺得大家並沒有用外表這件事情來嘲笑我，我覺得一部份是系上的風氣啦！因為大家就會很接納阿，然後會去欣賞內在的優點，對，我覺得那整個經驗是很正向，所以我那時候很開心。我記得回家的時候就是~~哇，就是在家會繞圈圈，跟我媽講說，「大家都沒有因為我胖討厭我耶！什麼什麼的，恩！就是我覺得那個，是整個很不一樣的轉變，對」（小玉）

「大學那個經驗就是也看到說其實我肥胖還是可以贏得人際，或是還是可以有很多人願意親近我，我覺得那其實是一個很正向的經驗，恩，就是沒有像我以為的這麼恐怖，恩。」（小玉）

「其實現在看到鏡子裡面的我，還是會覺得哪裡太胖，可是我會覺得，那又怎樣呢，…我看到自己也還是有很多地方不滿意，…，但是我覺得我心境上就覺得說、其實就不影響啊，因為我跟別人互動的時候，並沒有什麼差別」（小玉）

「…不管是自己的經驗或是跟別人互動的經驗，讓我發現說，別人可能不是這麼在意我胖不胖，他可能是真的就是喜歡我這個人，恩，就是我的胖瘦並沒有決定一切，對，…但我覺得就是有，會有不同的聲音出來。」（小玉）

「我在教會裡面看到的是很不一樣的另外一群人，他們不是用我長得可不可愛、漂不漂亮或是我的成就怎麼樣來認識我，而是用他們所謂上帝的愛，或是無條件的接納，來就是跟我相處，…。」（小青）

（二）親密關係的支持與愛，提升自尊與自我價值

從小感覺自己不夠好、不夠漂亮出色而被忽略晾在一旁，要不就順應他人要求、迎合社會期待，以求被看見；要不就封閉武裝自己，保護脆弱的尊嚴，她們曾在關係中受到傷害，又在關係中得到所謂「矯正性情感經驗」得以滋養成長。

除了教會朋友的接納關懷舒緩苦痛，小青在大三交往的男朋友也對她產生很大的正向影響，她曾形容自己像關在牢籠裡的動物，周圍的人來來去去，笑罵讚美，小青已經不在意，但是男友卻走得進來。因為男友「看見」她的聰慧及細緻溫柔的一面，鼓勵她要更有自信一點，鼓勵她打扮，讓小青意識到自己是個女生，之前覺得自己性別不對、外貌不優而隱藏的女性特質漸漸表現出來，並在談吐、打扮及身材方面有所改變，得到大家正向的評價讚美：

「我從那個時候才開始意識到我是一個「女生」，然後不會再穿那種灰色的帽T，我以前大學的時候都是這樣」（小青）

「我沒有裙子，家裡衣櫥是沒有裙子的，可是因為那個人，就開始會想要打扮自

己，我可能就會去逛街、買衣服」（小青）

「當我意識到自己是個女生之後，我那個改變還蠻多的，就比較會表現出比較柔的那一面」（小青）

「看得出來，回去大家都說：哇～你變瘦了，親戚朋友，呵呵，都會說你變瘦了耶、變漂亮了喔！…。覺得說走在路上都有風耶，哈哈哈哈哈！」（小青）

即使後來分手（男友對舊情念念不忘），小青自覺以前是將身體當工具換得感情認同，但仍肯定這段感情對她的正向影響及改變。

「別人給你肯定，其實那對我來說是一個很大的突破，就是當別人都肯定的時候，我覺得、欸，原來我是女生，我剛分手之後我還是會 care，是因為我知道我還是女生，就突然意識到說、呃，當然有一些部分是，一個部分是我不是那麼 care 的部分，但是有另外一個面向的我，是覺得突然開始發現其實我是女生，是會有人喜歡我，然後這個，之前可能是知道說我身體是一個工具，就是我要變瘦、我要變漂亮，才会有男生喜歡我，但是之後就會、我還是會知道我自己是、呃，我自己是 ok 的，不會再把身體那麼的當成是一個工具，就是開始會懂得愛自己」（小青）

小玉及亮亮同樣因為男友的接納支持，建立許多身體的正向經驗及感受，體會到真心接納的親密關係是如此重要的助力及動力，讓人可以從谷底漸次爬升，願意調整改變不再躲在暗角哭泣嘆息，享受抬頭向陽、幸福滿溢的權利，並有改變的勇氣。小玉這樣說：

「然後我覺得，其實他是幫助我就是建立正向經驗蠻重要的一個人，恩（蘭：譬如說？）他不覺得我胖耶！好，很奇怪，就是他也不會噏我胖啊，或者是，就覺得他很接納，對，恩，就是也從來沒有提過跟身體有關的，就是～你這裡肉好多喔！就是他會讓我覺得我的胖瘦其實沒有那麼重要，恩。」（小玉）

原本無法相信自己身材可以被人正向看待，但透過親密關係互動及伴侶的正向肯定，小玉對自己身體看法也有改變，不但卸除對身體的焦慮緊張，也確定胖瘦可以不影響親密關係，自我覺察在先加上親密關係的正向助力，讓小玉更有勇

氣持續走在自我轉變的路上。

「我覺得我很重要的力量是他跟我互動的時候，他從來不會說我很、很胖或是很怎麼樣」（小玉）

「當，他，這樣看到我的身體而且是我覺得很噁心的身體，他不覺得噁心的時候，我覺得其實滿震撼的，因為我覺得以前沒有機會去核對別人看到我這麼肥胖的地方的時候，到底那個感覺是什麼，對，然後我都會想說別人一定也覺得很噁心，但當他看到然後覺得其實不會啊，或是告訴妳說那這樣子很好有什麼關係的時候，我覺得就是聽到一個不同於妳平常一直聽到的聲音，然後一開始會覺得，就是，就會覺得也沒有辦法相信，妳會覺得你一個人在那邊講，雖然那是我想要聽到的聲音，…就這樣子聽久了聽久了，然後自己再看，就覺得好像真的也沒什麼嘛）」（小玉）

「然後親密關係的接納，我覺得也會更(蘭：肯定)，就那個經驗會讓我更肯定自己現在的想法，恩，就是，不是說真的要瘦你才可以經營一個好的親密關係，恩」（小玉）

「這個新經驗的加入會讓我更~~，就多了更多正向的力量，來支持我現在想要做的轉變這樣子，恩。」（小玉）

對她們來說，「胖胖仍有人愛」是很大的肯定，親密伴侶不在意胖瘦美醜，是真正的喜歡「自己」，解開了「瘦即是美，才有人愛」的魔咒，也鬆綁了對自己身體的限制束縛，更提升自我價值、獲得安全感，心中的踏實讓自己不易隨他人評價起舞。亮亮是這樣說的：

「我覺得他有點就是把我這個魔咒解開了，嗯，對呀，然後一方面原因也是在我們交往的過程中，他從來沒有說你很胖、你要減肥，…他會一直反覆的跟你說你不要太瘦，我喜歡你胖一點的樣子，他會一直就是、我覺得在跟他交往的過程中，很常聽他講這樣的話，…他不是安慰你或是假的，就是你有感覺到，我不知道、我覺得他是真心講這個話的，所以我好像後來就比較不會煩惱說在感情裡面就一定要瘦或是什麼的」（亮亮）

「影響很大啊，我現在回想起來，我沒有在意身材主要是我覺得我很胖的時候，

還是有人愛我，我覺得這個影響很大，對」（亮亮）

「…但是我覺得在身材上面是鬆動了，因為…呢，比如說我現在也會遇到說很在乎身材的女生，對，但我就比較不會隨他起舞，就是跟他聊天的時候不會說、一直說人家都那麼瘦了還要減肥、那我怎麼還不減，以前我會，會被勾到，可是現在我覺得身材跟自信這件事情已經比較鬆綁了，雖然我還是會想要有一個我覺得更好的體態，但是我已經比較不會說今天他很瘦他還一直在減，我就會想到說我自己怎麼那麼胖，或是我怎麼還不減、或者我應該也要瘦，比較不會被勾起這方面的東西」（亮亮）

對小青來說，關係是支撐自己走過痛苦的重要力量，對小玉來說，正向穩定的關係是滋養也是抵擋的力量，親密關係讓小玉願意正視扭曲自己身體的負向經驗並看到不合理的身體批判，並學到要勇敢自在做自己而非他人眼中完美的自己；亮亮從關係中深刻體會到「不管你變成怎麼樣都會有人愛你」的踏實力量，都成為讓女性可以面對或抵擋客體化身體經驗影響的正向助力，亮亮說：

「我現在真的很相信一件事情，一段好的關係可以改變你、可以讓你自己成長，…讓我真的相信有人是真心的喜歡你，跟你身材沒有關係，所以就鬆動了，我覺得也是扣到我對諮商的信念，我覺得都是有關係的…我覺得對我目前來說，這是一個影響很大的因素」（亮亮）

（三）自我接納與愛，展現自主與能動性

原本以為人生中有很多的無奈與動彈不得，但從不同的生活閱歷、自我覺察反思能力的提昇及親密關係的支持，「動彈不得」既不會永遠存在，也因有不同觀點詮釋而有鬆動，有了鬆動就有機會展開許多可能性。

回想起來，小青很感謝工作主管曾經給她回饋，主管看到小青的痛苦及處境，鼓勵她做自己，雖然當時不十分接受，卻引導出不同的思考與覺察，學習接納自己的原本樣貌，人生可以不需如此壓抑痛苦：

「他給我的回饋是，看到我的人生，都是以一種雄性的方式在生活，什麼都要競爭、不可以比別人差，然後他就說，可是你是一個百分之兩百的女性，他跟我說你是一個百分之兩百的女人，我那時候聽到覺得、喔～，其實我心裡還是有點抗

拒這件事情」(小青)

「可是我很感謝他，因為他告訴我說，生命不是用這種方式在生活的，他說你是一個百分之百的女人，你就用你的方式去跟別人相處，這樣子你快樂、別人才會快樂，可是對我來說那是一個又叉，在我的世界裡面是別人快樂、我才快樂，所以他第一次講這句話的時候，我想生氣，其實我回家我在哭，生氣的哭了…」(小青)

「他以前唸社會學的，所以他會用社會結構帶妳去看妳在這個結構裡面的位置，告訴妳說其實我們每個人都是卡在那個位置上，動彈不得，就是我比較可以釋懷，然後知道說這些痛苦不是別人故意要加給我的，或是我刻意要去撿那些東西來，我在這個結構裡面就是這樣，如果我可以看懂、我可以有不同的選擇，那我就可以做不同的解釋，即使我今天還是在這個位置上，但是眼光不一樣，我覺得我可以做不同的解讀，然後放自己一馬。」(小青)

以前不願正視、了解及面對生命的痛苦，是因為當時無能力去深究到底發生什麼事，只好將自己關在自卑的心牢，處在不清楚「我」是誰、不知如何做「自己」、也不知自己擁有選擇權的困境，勉強自己符合他人期待，代價是讓自己處在不停自我質疑、憤世嫉俗的狀態，對自己對世界充滿憤怒不屑，但是現在不同了，對過往的自己及所處的環境有了新的理解與詮釋，即使環境無法掌控，自己仍可以自主選擇，於是乎，接納陰暗痛苦自我，接納身材不完美的自我，接受「我就是這樣」的自我，不與他人做比較，誠懇欣賞他人的美，尊重不同的選擇，也自主選擇看待自己的方式，這是自信的展現。

「我覺得改變最大的是我對自己的看法，嗯，因為我以前在自卑裡面、我真的想不到別的詞彙可以形容啦，就是真的很痛苦，因為外面已經給了很多的、就一層一層這樣壓下來，我自己在裡面又想掙脫，可是又把自己綁住，…，可是當經過這些曲折之後，我知道我可以有怎麼樣的選擇，即使我跟別人做不一樣的選擇那又怎麼樣，如果我連做自己的權益都沒有，那我何必活在這個世界上，對啊，…」(小青)

「現在…就是一個很平凡的人，我也不能說我自己是漂亮或不漂亮，我就是這樣，我現在比較可以接受「我就是這樣」，而不用再跟別人比說、喔他眼睛比較大、鼻子比較挺、他比較會化妝」(小青)

「我覺得有好多東西是我們沒得選的，就是他其實在面對一些家庭壓力的時候、或是我可能有我自己的困難，可是我覺得有時候真的是環境的關係，我們沒辦法掌控，可是我覺得身體是我的，然後我其實可以怎麼決定我要怎麼看我的身體，我覺得我現在會形容它差強人意」（小玉）

「我覺得我比較不會那麼想要掩飾它~~，恩，對。然後，縱使它不是，一個真的很理想完美的 shape，就是一個那樣的體態，恩，但是，就覺得帶著它上路，好像也不會真的很焦慮或是覺得很 shame，恩，就是我現在這樣子。」（小玉）

「我其實心中還是有個很理想的圖像在那裡，然後我現在看到自己還是可以立刻圈出哪裡、哪裡真的很糟糕，但是就會覺得雖然它長這個樣子，可是我應該可以選擇我要怎樣看待它的方式，我覺得這是我現在比較想要做的」（小玉）

改變對自己的看法，接納自己的樣貌，與自己的生命有了和解的空間，就看到自己原來擁有優勢與資源。

「我覺得很幸運是，我現在發現我有選擇能力，然後我確實站在一個可以選擇的位置，因為我覺得某種程度我的位置還是有優勢，相較於我覺得不管是學歷也好，或者是受的知識教育或者是我自己現在這樣一個體型，我覺得我是優勢的，對，就是，相對的優勢，然後，我很幸運我可以選擇，而且我知道我可以選擇，而且我堅持選擇我想要選擇的，我覺得這是我覺得很感謝的其實是優勢的地方」（小玉）

接納自己才有可能理解別人，手足間的較勁或是母女關係的疏離，現在轉為理解與諒解，接受自己與他人的差異存在，自然淡化「比較」帶來的傷害，不再介意誰比較可愛，不再帶著競爭比較的心態相處，拉近彼此的關係距離，理解母親的處境，疏遠的母女關係也有了改善，小青這麼說：

「她（指妹妹）以前有一次跟我說，那時候我唸北一女，她說唸北一女有什麼了不起。哇哩咧，真是要哭，因為其實我不是自願的啊，…，所以當她可以這樣說，其實我是覺得因為我們可以講真心話，所以我覺得很開心，對她我就會比較採欣賞的角度，欣賞她就是一個可愛的女生，很好啊，然後欣賞她就是一個直來直往，因為她比較鴨霸嘛、呵，就是要什麼、就直接講出來，不會像我就是扭扭捏捏、

轉來轉去，對啊，就是不會再帶著一種比較的、競爭的心態在跟她相處」(小青)

「就是會覺得說、哇、爲什麼、人真的很脆弱，好、就算她過去真的錯待我，但是她不是故意的，也因爲我學了一些東西，所以我才瞭解說她就是人嘛，雖然她是媽媽，但是她不是神」(小青)

「我覺得我媽其實、雖然在某一些人生的關鍵點上她是很強勢的，可是可能當我真的表達出需求的時候，她有聽到，我覺得畢竟還是女生，就是她真的有聽進去，像我說我不要上學了，然後我說我不要結婚，我覺得她真的有非常認真的在聽」(小青)

以前沒有足夠能力認識自己，只能隨他人定義擺布，依附他人眼光評定自我價值，現在是重新認識「自己」的契機，沒有空閒自怨自艾或比較監視，想要知道自己是誰、要什麼不要什麼，為保護得來不易、剛萌芽的「自我」，女孩們展現自己的主動性與行動力，勇敢做自己：

「不會再…想要一直想要去比，而是去開始認識「我」，我到底是一個什麼樣的人，我想要什麼，我跟別人不一樣的地方在哪裡，我的缺點、我的優點是什麼，以前會知道，但是比較多是別人給我的回饋，我通常是用那個方式去認識自己，比如說我現在主動性變強，會開始去想我爲什麼要去做這件事情，就是我做一事情的背後都會去想我的動機是什麼，那我爲什麼要這樣做」(小青)

「我覺得，我已經不是以前那個小時候的自己，就是必須要一直仰賴別人來看我，我覺得我已經找到一些能力是我可以用我的角度去看我自己經歷的事情，或是我自己的行爲，我覺得我自己有一套了」(小玉)

「所以我後來…我覺得我後來會跟我現在的伴在一起，也是一個很大的、對我來說其實是(訪：做自己嗎?)…，可是當我開始知道說如果我不做自己，我永遠都那麼痛苦，如果我不去聽我心裡的聲音，我不可能、我不可能做我自己啊，所以我後來會選擇跟她在一起，是因爲我知道，就是我跟她很合，那個對我來說已經超越性別了，對，已經不是、也超越了這個社會的規範」(小玉)

「…，我覺得基督教教義不是唯一的真理，你們總是高舉著說這個才是真理，就

像這個社會告訴我們要長得漂亮、眼睛大、要瘦才是女生，要溫柔，講話輕聲細語才叫女生，不是啊，誰說的，那是你們在說的，我會開始想要去選我想要的東西，而不是去符合別人的期待」（小青）

「現在我比較敢講，而且講出來之後，別人的反應沒有我想像中的那麼糟，像以前我不太能夠站在台上跟別人講話，也不太能夠跟群體相處……，以前我可能會坐在那裡不敢動，然後整個會很僵硬，可是我現在比較不會，敢跟別人交談，敢告訴別人我是誰」（小青）

能接納自己、活出屬於自己的樣子，不管是自己或別人都會看到自己的不同，小玉喻之為「寶物」，身上帶著某件「寶物」，這寶物會產生力量，會讓自己更有動力，更願深入探索嘗試了解自我。

「聽說有人長得美，但不見得會給人美麗的感覺，但妳昨天給我美麗的感覺，對，然後說可能是打扮也可能是氣質」（小玉）

「我一直很想知道說，那個氣質到底是什麼，對，就是，我好像，呃，開始聽見就是我的身上可能具有某一種寶物，我帶著它，但我不知道它是什麼，阿我想看見那個是什麼，然後想知道為什麼會有那個，然後帶著它去前進，我覺得這是我想要做的，就是，我其實想要發現到底是什麼在我身上，然後人家覺得那個是氣質」（小玉）

（四）與身體親近和好，得到彈性與自在

接納自我後，現在對自己外貌身材的看法又如何？小玉說差強人意，亮亮說雖然還是有點肉肉的，但是不討厭，小青說與男友分手後，對於身為女性的意識或特質多了認同，對自己外表的評價也有不同：

「我現在比較願意出去逛街，呵呵，也不會再覺得站在鏡子前面照很丟臉」（小青）

「五官吧，雖然我不笑的時候很嚴肅，可是我笑的時候還蠻燦爛的，憑心而論我看我自己，我是覺得還 ok」（小青）

「我覺得我不是那種很漂亮的女生，但是還算耐看，然後…比較可愛型的，應該算是瘦的，就是我的 BMI 是標準的，然後…嗯…對啊，現在比較喜歡自己的身

體還有外貌，所以才會、現在去逛街買衣服不是因為別人想要我怎麼樣，而是我想要對自己好一點，可能穿得乾乾淨淨整整齊齊、亮一點，不會像以前一樣灰撲撲的這樣。就是去找什麼最適合自己的，而不是現在市面上流行這個、我就改變自己去配合」(小青)

因為女孩們經歷過生命中的風雨波折，對自己的身體已有不同的詮釋看法，重新經營與身體的親密關係，不再是嚴厲的批判而改以溫柔的對待，對身體不是壓迫而是接納她、傾聽她、感受她、感謝她，照顧她，並且愛她。

小青說現在與身體是在同一條船上的夥伴關係，她說：「我們是生命共同體」；小玉想要更親近自己的身體，真實傾聽身體需求，肚子餓了就該吃，想吃什麼就吃什麼，看到自己雖然對身體仍有期待、仍有焦慮，但是可以慢慢處理或是找到與身體焦慮和平相處的方式，不再壓抑責備。

亮亮從學習瑜珈改變她與身體的關係，帶來的奇妙感受及體會拉近與身體的距離，感覺身體是自己最親近的朋友，站在同一陣線，更想好好疼惜照顧：

「…我只知道我每次練完瑜珈回來啊，…然後我就會覺得說，那感覺是會覺得還蠻感謝自己的身體耶，因為有時候你在做某些瑜珈動作很困難的時候，你會覺得說哇、身體今天好棒喔，它竟然撐住了，就是它竟然又多、我覺得有時候做瑜珈、就是有點挑戰，你本來是這個動作你只能做到這邊，你就會再多一點點、會停留在那邊，那其實是一種、…在身體上可以有些伸展跟挑戰，然後會蠻感謝自己的身體，然後在按摩的時候會覺得說，哇、今天你真是太棒了，對，就是有這種感覺啦，就會想要照顧，就覺得自己的身體還蠻神奇的」(亮亮)

「上瑜珈你會很關注到自己的身體，雖然說、就是我不知道欸，瑜珈的時候那個關注我不會覺得自己胖，但是你看到自己身體的線條，那感覺是你會把眼光帶回自己的身體，開始去關注你身體的部分，我這樣講好像很抽象，但是我不知道、每次上完瑜珈的時候，我就覺得還蠻喜歡自己的身體的，真的，會有這種感覺，因為你都會在練不同部位的肌肉群嘛，那你就會覺得說，哇、就是很認真的在看待自己身體這件事，就覺得很開心耶」(亮亮)

「…我覺得那時候給我的感覺是，身體其實好重要喔，我現在有這種感覺啦，因為我覺得自己的身體，是一個很重要的一個部分，然後會很願意想要照顧自己的

身體，對呀，像我學了瑜伽之後，我也會開始按摩，…，然後每次按摩的時候，就覺得我又在照顧自己的感覺，就是我覺得那也是一部分的力量，因為你不再覺得那些肉很討厭，然後我也很喜歡那種照顧自己身體的感覺」(亮亮)

負向經驗感受交織成的無形枷鎖，將自我囚禁，沉重難行，這是因為不接受痛苦或不完美的自己所致，當能接納自己、接受自我樣貌，即是鬆綁解脫，自是輕鬆自在。

「以前就是一點點，我覺得我做不到的事情，我就很沮喪、或是很生氣，甚至我就不做那件事，可是現在我就好、沒關係，現在再來一次，我覺得這是一個很奇妙的轉變，因為我沒有想過說我可以這樣」(小青)

「會一直去批判自己說妳看、妳就是懶惰，就是不守承諾、妳就是怎麼樣怎麼樣，就是一直去定罪自己，可是現在就會知道說這也是一部分的我啊，那也沒有關係，就是我再彌補起來就好了」(小青)

「我覺得現在就覺得，好像不用這麼緊，就是非要那樣不可，像以前如果下雨天我不能去運動，我就會很焦慮，想說怎麼辦怎麼辦要胖了要胖了，對。但我覺得現在就覺得，阿沒關係啦！哇今天好累我沒有很想去跑。對，就是我覺得給自己比較多一點的空間跟彈性，恩」(小玉)

「當我選擇接納它、還 ok 啦、差強人意的時候，心境是很輕鬆的，可以不用擔心明天要吃什麼，吃這個會不會肥死我，我覺得一部份是沒有多餘的心力去管這個了，就是我現在有很重要的事要做，然後這個好負擔喔、我其實很想放下它」(小玉)

現在她們秉持健康原則要求自己的體型，運動與飲食控制雙管齊下，不是為了他人眼光而是為了自己健康，當身心獲得平衡，得到適當照顧與疼惜，身體想必也以良善的方式回應，不再讓自己陷入擔心焦慮害怕。

「因為有很胖過，我曾經體重有到 55、56 過，我知道那個生活起來是有差，就是你爬樓梯、做什麼，以前真的懶洋洋什麼都不想動啊，後來變瘦就真的比較有精神，所以我覺得就不要到那個程度，健康的考量」(小青)

「像我現在我覺得我有變瘦，但是變瘦不是一下子很快下來的那種變瘦，然後是從飲食上去控制跟運動，那個飲食上控制不會說讓自己非常非常痛苦，當然是會有節制，但是不會非常痛苦，可是我覺得以前那種『一定』讓自己非常痛苦，真的容易有反撲耶，因為你就覺得很痛苦啊，然後你在吃的時候，就會過度」（亮亮）

「就像現在這種方式有一個好處是，你也不會過度的虐待自己，然後你也滿足了，不管是你心靈上的滿足，還是你食慾上的，你也沒有過度的去虐待自己這樣，因為是減得比較慢，但是你不會有那種被剝奪的、不滿足感，我覺得就也比較不會反撲啊」（亮亮）

不再特別注意體重變化，對飲食不再嚴苛，不刻意減肥卻也未再復胖，心境的解放似乎帶來身體的自在，關心身體的聲音或需求，身體好像也會給予正向回應。

「就是三餐也很正常，甚至會吃宵夜，然後有時候會想說不要那麼早刷牙，因為我不知道我是不是等一下會肚子餓，對，就是我覺得沒有注意到這件事、我發現我的生活已經不那麼為飲食焦慮了」（小玉）

「我喜歡現在這樣的生活、這樣的飲食方式、這樣的自在的感覺，對，相較於過去；但我不清楚是不是因為我現在的體重有下降了，所以就是跟著好像發現、我怎麼越不在意、我體重越下降，讓我好像可以越順著這個」（小玉）

「我其實不知道我到底是怎麼樣變瘦的，但是我會想說是不是因為我沒有怎麼去抑制它，它反而可以比較自由的發展，有一個部分是這個，就是我有時候越想要它怎麼樣、它就越想要跟我唱反調」（小玉）

「我覺得我現在、就是我覺得我不知道回到胖的時候是怎麼樣，可是我起碼現在不會擔心復胖的心情，不會一直焦慮說萬一胖起來會怎麼樣，…」（小玉）

小結

本節說明客體化身體經驗雖對身心有許多負面影響，但並非永遠停駐、無法轉變。覺察反思能力協助自我增能與改變，親密關係的支持，重啟自我與身體的對話，自我接納、真實傾聽身體需求、與身體和好。在經歷過這以身體經驗為名的生命探索歷程，我們看到女孩們的自在與自信，也看到當越能安適存在、努力認真做自己，以及整理經驗與反思之後所學到的因應能力，是一種自我增能，其所帶出的自信，形之於外，就是自信與自在，或許就是小玉所說帶在身上的「寶物」，因為不再恹恹惶惶、不再害怕別人怎麼看我、不再在意他人眼光，是這份自信讓她們變美了。

女孩們發現自己擁有資源與優勢，知道自己有選擇權，可以決定自己的人生，以往看來牢不可破的框架有了鬆動與改變，女孩們的身體不再是被動接受文化框架套牢的客體化身體，而是經由自身的體會感知，體認到做自己的主體性與能動性。因為覺察與思考，讓自己對身體的詮釋有了轉變，這份覺察與思考帶來新的困惑，再次開啟新的批判思考觀點，而得以更深入看自己與身體的關係，讓自己有了轉變，更有自主性與選擇權，而非只能臣服於社會文化標準的壓迫。

女孩們並未白白受苦，這些負向身體經驗與辛苦走過的歷程，所得到的體悟化為力量，成為抵擋不合理文化框架、具保護力的元素。現在的她們，不再苛求身體一定要擠進「瘦即是美」的框架，歡喜接納自己的樣貌，傾聽並重視身體的聲音，找到屬於自己的美麗與自信，享受「做自己」的自在與快樂，更知道要疼愛自己，因為「我與身體是在同一條船上」，任誰都不能否認。

這是一段尋找自我、看見自己的歷程，每人以不同方式找尋自己、照亮自己，經過千山萬水，終究要找到真正的自己，才能讓靈魂安定沉穩，自在又自信的活著，這也是一段自我蛻變的過程，毛毛蟲變蝴蝶之前，可能不知道自己可以變蝴蝶，但只要心不停滯，把握契機，總有破繭而出的一天，蛻變成亮麗的蝴蝶，歡喜地飛翔。

第四節 綜合討論

本研究目的在探討女性客體化身體經驗，運用「整體—部份—整體」的分析流程，透過研究團隊的檢證及受訪者互為主體的同意，從受訪者經驗中歸納整理出三個共同主題，並以夾論夾敘的方式呈現對共同主題的理解詮釋。由於每位受訪者所經歷的事件內容、主觀覺知、涉入程度及詮釋理解不完全相似，其所呈現之態度、觀點、感受或因應方式亦會有影響面向的異同差別，為使讀者能理解不同受訪者受其主觀經驗的影響面向之異同。因此，綜合本章前三節的結果詮釋，歸納受訪女性的客體化身體經驗之形成脈絡與所受的身心影響，整理為表 4-1。



表 4-1 不同受訪者客體化身體經驗之異同

	小玉	小青	亮亮
一、比較審視的脈絡處境			
(一) 家庭互動體會漂亮可愛的意義			
手足比較	●	●	●
家人態度	●		●
(二) 同儕相處經驗纖瘦美麗的價值			
告白被拒	●	●	
嘲笑貶抑	●		●
是好人不是美人，只能當哥們	●		
外貌決定自尊自信		●	●
分手經驗	●	●	●
(三) 環境與他人共同審視監督			
大家都瘦		●	●
眼光凝視的壓力	●	●	●
不相干他人與媒體的監督	●	●	●
(四) 追求主流價值、減肥塑身			
瘦才對的	●		●
肥胖有罪、減肥合理	●		●
嚴密監控、與他人比較	●	●	●
二、身體自我觀感及人我關係的影響			
(一) 對身體觀感的影響			
身體帶來焦慮羞愧	●		
對身體感到厭惡疏離	●	●	●
(二) 對自我觀感的影響			
懷疑貶抑無自信	●	●	●
自卑沮喪痛苦	●	●	●
(三) 人我關係順應討好			
●	●	●	●
三、轉化負向經驗的正向助力			
(一) 覺察反思，協助自我增能改變			
害怕復胖的反思	●		
諮商經驗的覺察與省思	●	●	●
性別課程的啟發與反思	●		●
媒體廣告的批判反思	●		
(二) 親密關係支持，與身體親近和好			
打破迷思的人際互動	●	●	
親密關係的支持與愛，提升自尊	●		●
自我接納與愛，展現自主	●	●	●
與身體親近和好，得到彈性	●	●	●

另外，針對客體化理論（1997）所提出的重要概念再簡述如下，並以圖 4-1 表示客體化理論之概念架構。

- (一) 女體是被注視、被評價與被客體化的對象 (Women's bodies are looked at, evaluated, and always potentially objectified)。在女性所處的環境脈絡中，男性帶有性意涵評價的凝視、視聽媒體與社會文化的密切結合，女性常成為被凝視比較的客體，女性無法控制不被客體化，社會文化所塑造出「瘦即是美」的形象 (thin-idealized image) 成為評價女性身體的社會標準。
- (二) 女性內化他人的觀點成為身體自我認同 (internalizing an observer's perspective on physical self)。即自我客體化 (self-objectification)，視自己為客體，以他人觀點來評價自己所形成的自我認同。生活在四處充斥女性被客體化的社會氛圍，易使女性接受社會文化觀點，將自己客體化，不自覺地追隨主流價值，要求自己為美貌努力，期盼獲得肯定或取得優勢，並認為只要符合社會美貌的標準，就擁有認同與權力。
- (三) 女性客體化的主觀經驗，常引起負面情緒結果 (consequences for subjective experience)。為符合社會標準，對外貌身材進行習慣性自我監視，無法達成社會要求時，通常引發負面情緒感受，包括：1. 身體羞愧感 2. 外表焦慮或不安全焦慮 3. 因為身體監控而限制自己擁有高峰經驗 4. 因為專注外貌身材而降低對內在身體狀態的覺察能力。

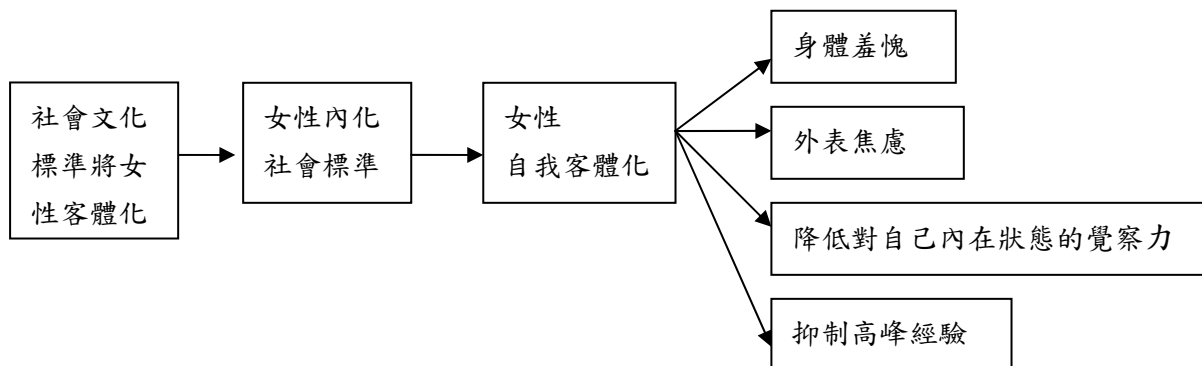


圖 4-1：客體化理論概念架構

以下，將針對研究結果與客體化理論之相關文獻進行討論與對話，並根據研究問題依序呈現。

一、女性客體化身體經驗的形成脈絡

根據客體化理論觀點，女性身體是社會中被欲求、被凝視、被觀賞甚至被消費的對象，女性通常會內化這種觀點而將自己身體客體化，且認同社會文化中所制定的「標準身體美」(黃曬莉、張錦華，2005)；許多研究也指出，女性身體不滿意與父母、同儕、媒體等社會文化因素有關(王麗瓊，2000；尤媽媽，2002；文星蘭，2003；唐妍蕙，2004；賈文玲，2001；鍾霓，2003；簡后徽，2009)，洪嘉謙(2001)的研究並證實纖瘦理想體型的內化程度，與女性身體不滿意有顯著相關。

透過主題一的整理，本研究進一步說明女性客體化身體經驗的形成脈絡為：社會文化視女性為客體的美貌標準，透過家庭、同儕、媒體與不相干他人等構成層層網絡傳遞，並以比較、審視、評價、監督的方式，讓女性成為被凝視的客體，女性生活於充滿審視比較的環境，猶如包覆在此天羅地網，無所迴避遁逃。

其實，身體議題一直被置放於社會文化脈絡之下，文化對於美醜、體態的正負向評價是形塑身體的重要影響因素，然而文化層面對於身體的控制，人們往往習而不覺，人們習慣社會對身體的規範，且內化成為自己對自己體型的規範，形成自我身體意象的認知(白怡娟，2007)。徐譽桓、陳渝苓(2009)的研究提到，女性受制於父權體制所形塑出的美麗規範，並將它內化為自己的一部份，畢竟這是一條阻力最小的路，能讓女性安穩地生存在這樣的體系，當我們接受了社會文化所傳播的美貌標準，便會以此標準審視自己。

女性從客體化身體經驗中，知覺社會文化標準對美醜的定義標準，看到自己與社會標準的差異及所受的差別對待，在自我能力資源尚不足以判斷、分辨、選擇的情況下，「我」已在環境互動及他人的注視回饋中漸漸形塑，只有接受、認同並內化社會文化標準，將自己視為客體，進行自我客體化，並依循主流價值認定的美貌標準，以求認同肯定、避免被批評。本研究將女性客體化身體經驗之形

成脈絡整理成圖 4-2 表示如下：

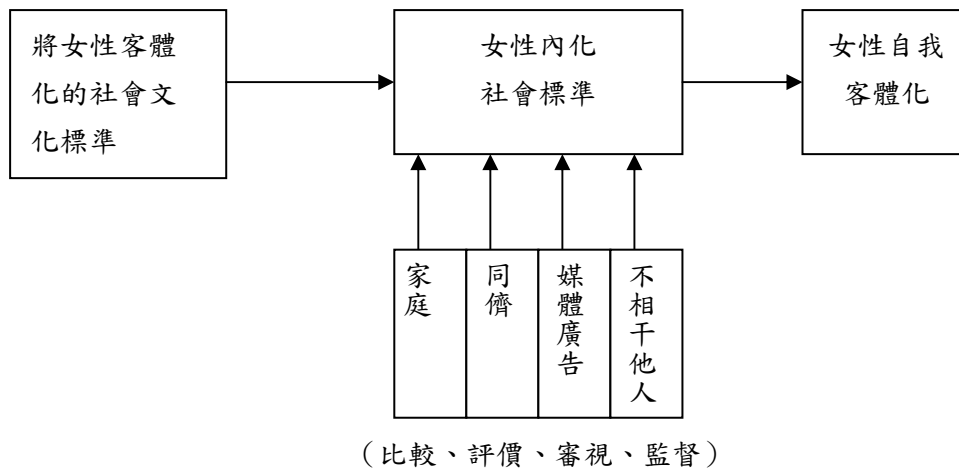


圖 4-2：女性客體化身體經驗之形成脈絡

青少年與重要他人互動，是影響身體意象形成的重要因素，所謂重要他人指的就是父母與同儕朋友，如果在與父母同儕的互動中，得到較多對於身體外觀的嘲笑貶抑，便難以對自己的身體感到滿意，並容易產生退縮、寂寞及低自尊的感覺 (Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P., 2003)。羅品欣 (2008) 的研究亦提到，成長過程中，若曾因外表身材受過某些不平等的待遇，影響所及可能會在心理形成某種歧見，據此成為負面的自我意象，再者，若周遭人因外表出眾而享有特權，或因此受大家肯定喜愛，也可能會將「美就是好」的偏見深植於心。

本研究的類似發現是，受訪者自手足比較、家族親友間的互動及同儕相處的經驗，知覺漂亮可愛、纖瘦美麗在社會文化的意義價值，同時也知道自己不符合社會標準期待，對自己產生負向看法。三位受訪者自小就從手足比較、及因為外貌所產生的差別對待而有深刻體會，在心智認知能力尚未成熟足以判斷是非好壞，對自己與世界的認識皆依賴與外界的互動，當受到差別對待，心中的困惑無法辨明，情緒更是五味雜陳，以小青為例，除了手足比較相形見慚，並在重男輕女及恐懼害怕的親子教養關係中成長，形塑負向自我認同及身體意象，痛苦挫敗成了生命基調，影響後來的生活。因此可知，生活中的重要他人或所處之社會環

境，對外貌身材之看法評價，會影響女性對自己身體意象的建構方式與滿意度，尤其家庭中手足比較差別待遇，影響自我概念及身體意象之建構尤為顯著。

李雅雯(2004)提到，父母對身體意象的態度無論正確與否，都會潛移默化深植個體心中，影響個人身體意象形成及滿意度。父母對於孩子身體意象的態度與信念會影響自我認知，特別是母親，發揮的是社會性增強者及角色楷模的功能(McCabe et al., 2006)，猶如受訪者小玉的經驗，母親多年來對身材體重及飲食的嚴苛要求，對小玉來說，是重要的示範也是比較的對象，會積極投入減肥塑身的行動，其來有自，但也帶來身心折磨。

在校園常見同儕之間對外貌身材的嘲笑批評，或青少年覺察來自同儕「瘦的壓力」及有關節食瘦身等話題，往往造成青少年對自己外貌身材的負面評價、感受與認知(王麗瓊，2001；賈文玲，2001；羅惠丹，2004；朱玉妮，2008；顏美智、黃德祥，2009)，小玉在國高中時因為同學針對她外型的嘲諷，受到傷害、感到自卑，更覺得自己「非瘦不可」，減肥瘦身成為秘密運作的生活主軸；亮亮在大學時代深受同儕影響，注重時尚打扮，學習不正常飲食，覺得「胖就沒救了」，幾乎演變成暴食厭食症，瀕臨失控狀態。小青的經驗較為不同，對於美貌標準，她選擇消極應對，對外與男性競爭強勢以對，對內封閉自己，拒絕紛紛擾擾，但在高中時期進入教會，受到人際滋養關懷，或許是免於同儕負向影響的保護因素。

在現今社會文化中，傳播媒體是最具影響力的媒介，人們的身體意象深受當代媒體影響，客體化理論認為，當媒體不斷傳達社會文化標準，鼓勵女性追求完美外表，將苗條與美麗成功視為同義字，造成女性對自己身體充滿不安與焦慮，甚至飲食失序(引自黃曬莉、張錦華，2005；白怡娟，2007)。客體化理論認為媒體與社會文化的結合，就是在合理化令女性不安的男性凝視，視聽媒體無處不將女性客體化，是影響深遠的力量。本研究亦發現，處處充滿比較審視的環境，女性知覺重要他人對身體議題的態度、看法及評價，是影響個體對自己身體認知與感受的重要因素，再經傳播媒體透過強大力量傳遞社會文化的美貌標準，則更強化「瘦即為美」的身材標準，接受內化之後，將自己視為客體，以他人觀點評

價形成自我認同。

特別的是在黃曬莉、張錦華（2005）的研究發現，人際壓力是影響身體意象的重要因子，最重要的人際壓力來源是親密關係或配偶，其次竟然是賣衣服的店員，一但店員逾越人際分寸，當起當事人的「擬親人」，而任意批評當事人體型時，更讓人為之氣結。在本研究同樣發現，除了親友關心身材胖瘦，帶來比較壓力及焦慮，不相干他人（如鄰居或店員）亦以關心之名行監督之實，對受訪者的體型進行批評指教，增強對自我身體意象的負向看法，更深覺不被尊重。此也反映出集體主義文化的華人社會，自我與他人界限模糊（引自黃曬莉、張錦華，2005），竟連不相干他人都可以參與評價「我」與「我的身體」。無論熟識與否，他人眼光凝視時刻存在，小玉在小時候身體有過被騷擾的經驗，對於他人眼光更是敏感多疑，常處於自己是被凝視、評價的客體之恐懼不安。以客體化理論來說，當身體被客體化，身體便與自己拉開距離，小玉很早就有了深刻的客體化經驗，很早就自我客體化，她討厭自己被騷擾的身體部位，努力遮掩修飾，努力跟隨主流美貌標準，希望減少對身體的焦慮羞愧，卻深陷客體化經驗的困擾。

綜而言之，當生活在無處不將女性客體化、要求女性符合美貌標準的環境，透過家庭、同儕、親朋好友、廣告媒體及不相干他人的審視比較、評價監督，女性不但是被觀看、凝視的客體，為順從外在壓力，尋求人際認同，進而接收、認同社會文化標準內化成為自己的價值信念，進行自我客體化及自我監督，據以檢視自己的體型並詮釋自己的身體意象。受訪女性從家庭的手足差別對待、校園環境同儕的嘲笑貶抑、家族親友的關心比較、與異性告白被拒、及交往分手等挫敗經驗中，歸因為自己長得不夠漂亮可愛、身材不夠纖瘦美麗，對自己身體外貌產生負向評價；傳播媒體大量複製、傳遞美貌標準，以及他人的審視監督，也知覺自己不符合社會美貌標準，更堅信纖瘦美麗才是內外兼俱、擁有人際優勢、自信自尊及愛情的最佳保證；種種經驗對照及社會文化美貌標準的媒體訊息，都對自己身體產生不滿意。為了擺脫社會文化所給的壓力，誠如林毓凡（2011）的自我敘說研究所言：只好追隨迎合主流價值的審美觀，讓自己符合「標準化體型」，

努力瘦身減肥，期望提升自我在社會場域中的自尊與價值感，或是在人際場域中取得與他人平等或優勢的位階。

二、客體化身體經驗對女性身心的影響

依客體化身體意識的概念，女性認同、內化社會文化標準程度越高，越易因達不到社會期待而感到羞愧及自我否定，不但影響女性自我認同，也扭曲自我價值；客體化理論更進一步指出，女性因為客體化身體經驗，常引起羞愧焦慮等負向情緒，當對外貌身材進行習慣性自我監視，卻無法達成社會要求時，其所引發的負面身心影響，包括身體羞愧感、外表焦慮或不安全焦慮、限制自己擁有高峰經驗以及降低對內在身體狀態的覺察能力（如圖 4-1），甚至導致飲食障礙、憂鬱或性功能失調等身心疾病。

透過主題二的資料整理發現，當女性內化社會文化標準之後形成自我客體化，心中有如進駐秘密警察，不時監督自己外貌身材是否合宜，對於自己的進食量及體重數字斤斤計較，不時觀看並與他人比較體型胖瘦，及他人吃了多少，以衡量、掌控自己的身體外貌，督促自己向主流價值看齊，這樣祕而不宣、隱晦辛酸的過程，只是一再看到自己與社會美貌標準的差異，反而帶來更大的身心痛苦與壓力。女性以自我身體監控及與他人比較，進行自我客體化，所形成的客體化身體經驗對女性身心造成的影響，包括對身體感到焦慮羞愧進而厭惡疏離，對自己感到自卑、無自信、不安害怕，在人我相處時委屈求全、順應討好。以圖 4-3 表示如下：

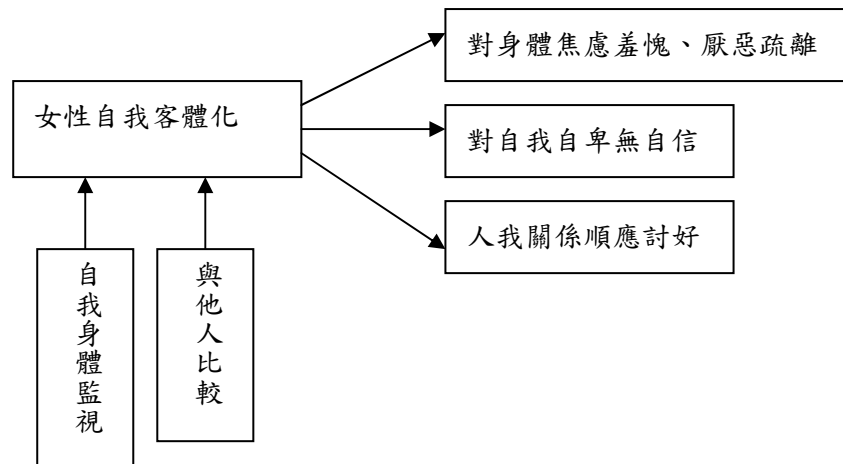


圖 4-3：客體化身體經驗對身心及人我關係的影響

在 McKinly (1999) 的研究中即指出，自我客體化對於個體的自發性、環境掌控、個人成長及正向關係、自我接納、身體自尊等有負向影響，國外亦有多項實證研究指出，女性因為自我客體化，形成身體監視，當無法達成社會「瘦即是美」的標準，又無法克服因此引發的身體羞愧及外表焦慮而感覺無法掌控，所形成的無助無力會導致憂鬱或降低心理幸福感、影響生活滿意度、自尊與自我價值 (Tiggemann & Kuring, 2004; Szymanski & Henning, 2007; Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. M., 2007; Mercurio & Landry, 2008)；國內相關研究結果亦說明：個人若無法接受自我的身體意象，將影響其自尊、自我概念、社交行為 (周玉真，1992)；身體意象與自尊關係密切，低自尊可能導致自我認同上的困難，進而影響青少年交友、生活適應等層面 (李曉蓉，1997；賈文玲，2001；李雅雯，2004)。

本研究再進一步從受訪女性的經驗得知，客體化身體經驗對身心及人我相處所造成的影響。因為肉肉的身體不符合社會要求所帶來的焦慮與羞愧，小青無法在鏡子前端看自己，以中性灰暗裝扮掩飾自卑，痛苦成了生命基調，行走於黑白人生；小玉被騷擾的負向身體經驗及成長脈絡處境，無法與自己身體親近，無法接受自己樣貌，對身體感到厭惡疏離；亮亮覺得自己全身上下只有手腕是瘦的，只想把自己多餘的肉削掉，嚴重時影響出門上課的心情。劉育雯 (2004) 研究高中女生身體意象，發現女學生深陷於「苗條就是美」的規約及無止盡的瘦身焦慮

中；女性不斷透過節食、塑身、減肥甚至飲食失調方式來改變身體外表，其實正揭露了一種恆常、難以調適的、來自於身體的羞愧感；黃瓊妃（2009）研究女性研究生身體意象的結果發現，當女性對身體外貌產生負向評價會造成對自己身體的自我貶抑，感到厭惡及難以接受，覺得自己的身體糟糕且無吸引力，並認為自己的人生是失敗的。Kathy Davis 所著《重塑女體—美容手術的兩難》一書中說得深刻：「羞愧是女性經驗中最深沉的無力感，正是這種自慚形穢的深刻自疚，建構一個女性的身體意象、她對自己的觀感、她和別人互動的方式，以及她活得坦然自在的能力。」（張君玫譯，2006）。當女性長期處於外表焦慮、身體羞愧中的痛苦感受，以及自卑、無自信導致的低自尊或低自我價值，顯現在人我相處上，便是無法自信坦然，必須以順應討好的因應方式作為她們的生存之道，希望贏得讚美、獲得認同，或至少不要被忽略，如同她們努力迎合主流價值或社會文化標準一般，希望被看見。

綜合圖 4-2 及 4-3 的研究圖示，再以圖 4-4 表示女性客體化身體經驗的形成脈絡與所造成的身心影響，並與圖 4-1 客體化理論概念圖之異同對照發現，本研究探討之女性客體化身體經驗，與客體化理論之概念架構大致相同，但在「內化社會文化標準」部分，不相干他人的干擾，反映人我關係界限不明，以致家人同儕之外的他人亦能介入監督女性之外貌身材，與西方強調個人主義的文化相比，我們的行為受人際關係的影響更大，故可能與國情文化差異有關；至於客體化身體經驗影響人際相處模式以順應討好來因應，可能與性別角色特質及所處社會文化有關，在教養女孩的過程中，較期待女性文靜乖巧、順從配合、寬容接納甚至犧牲奉獻的特質，是否真有相關，有待後續研究加以深入探討，以豐富充實客體化理論觀點及對女性身體經驗之理解。

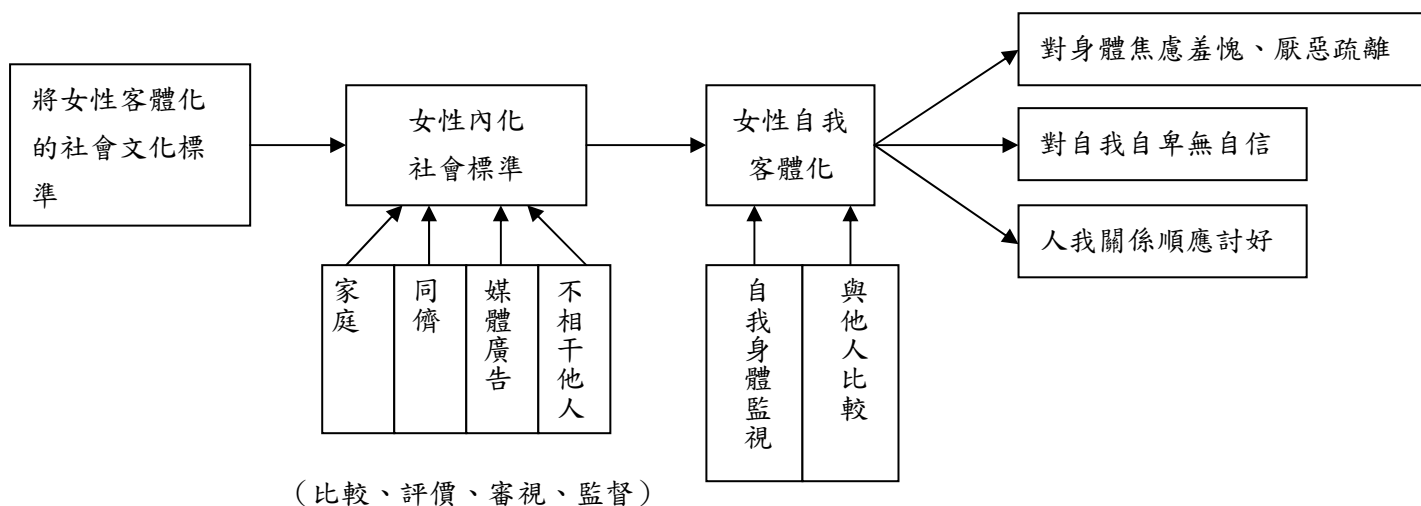


圖 4-4：女性客體化身體經驗的形成脈絡及對身心、人我關係的影響

三、抵擋女性客體化身體經驗的正向力量

美貌體制看來是巨大的壓迫，我們從受訪女性經驗看見形成壓迫的脈絡與帶來的身心痛苦，讓女性無法接受自己樣貌，對自己厭惡疏離。女性身體被社會視為客體，身體與自我交由他人定義，喪失自主性與選擇權，但身體經驗是社會建構的產物，會因為新經驗的加入，破除原有迷思、產生內在質變，在解構又重新建構的過程，對自己與環境會有新的理解與詮釋，可以改變觀看自己與社會的眼光與角度，顯現自己是具有選擇權與自主性的獨立個體，重新形塑自我認同。

客體化理論亦強調客體化經驗是一種主觀的身體經驗，與社會文化、情境脈絡，或個體的覺察能力有關，並認為女性在最具有生產力與潛能的發展階段最易被客體化，過了此階段，大約中年以後，女性便能鬆綁自我內在禁錮及身體監控，不再那麼重視外表評價而較為自在快樂 (Fredrickson & Roberts, 1997)。然而，歸納這些年輕女性受訪者的經驗，進一步發現有二大助力，使得客體化經驗的負向影響得以減緩，對自己身體也有正向看法感受：(1) 覺察反思能力的提升，自我增能 (2) 親密關係支持，自我接納，皆是轉化或抵擋客體化經驗的重要力量。

也許隨著受訪者年齡增加、認知發展的成熟，擁有豐富的社會資源或較能運

用社會資源的能力有關，但重要的是這些正向力量讓自我增能，知道自己擁有自主選擇權，不再只是被動受社會文化左右操縱的客體，更能接納自己與身體，並使得身心更為強壯，因此，能重新得力面對社會文化的束縛，對於自己與身體經驗也有新的理解與詮釋，而得以抵擋或減少客體化經驗的影響，並轉化成正向的身體意象。以圖 4-5 表示之。

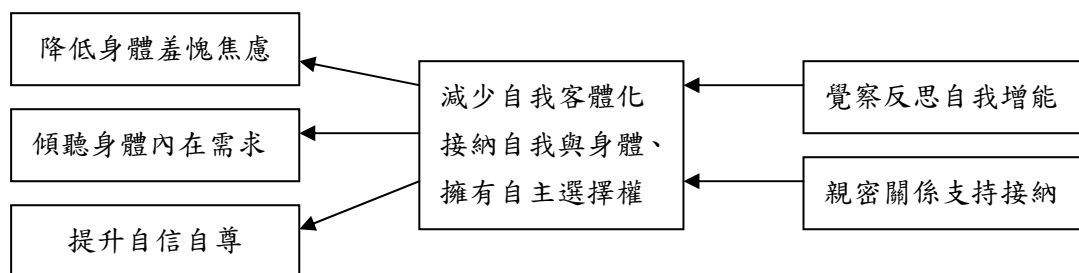


圖 4-5：轉化客體化身體經驗影響的正向助力

在 Tiggemann 和 Stevens (1999) 的研究發現，具有女性主義認同或性別平權概念之中年女性較不會以外表評價自我價值、身體滿意度較高、飲食障礙風險較低，因此認為女性主義意識可以減少客體化意識，提供女性重要的視野觀點，抵擋社會文化對女性身體的不當觀念。Murnen 和 Smolak (2009) 整理女性主義與身體意象的相關文獻之後設研究分析發現：女性主義認同概念能協助個體避免產生身體羞愧感，不易內化社會文化標準，亦能思辨質疑傳統性別角色不合宜之處，並勇於表達自我，因此，協助女性發展女性主義認同可以減少或重新詮釋社會文化所賦予的身體意象負面經驗。本研究結果發現，諮商經驗協助女性整理過往經驗，提升自我覺察省思，大學性別教育課程學習從性別的觀點了解女性的處境，所受的啟發影響，能拓展多元視野觀點，得以重新檢視自己與身體、自己與世界的關係，提升個人思辨及選擇能力，區辨不合理之處而不易受社會文化標準左右，增加自主自信，抵擋客體化之影響。

另外，新的人際互動經驗打破「眾人皆以貌取人」的迷思，一份穩定支持接納的親密關係更是支持女孩們度過痛苦及重整自我的重要力量，就如林毓凡

(2011)以敘說方式探究自己身體經驗曾寫到：親密伴侶是協助自己建立正向身體意象的重要角色，因為伴侶的接納與呵護，讓自己觀看自己的眼光逐漸轉變，變得較彈性、對自己不那麼苛刻，變得勇敢與坦誠。她說：「當較能接納自己的身體樣貌，他者就不容易勾起心中焦慮。我發現，我在關係中越來越自在、越來越能做自己，這股自信與自在，也逐漸顯現在各種社交網絡中。」(林毓凡, 2011)。雖然她們曾在關係中受傷，但仍然在關係中得到滋養的力量，彷彿掌握無形的盾牌，不但對外能抵擋負向訊息的傷害，對內也能自我修復進而自我接納、得以成長與茁壯，並且勇敢做自己、愛自己。

在 Wood-Barcalow 等人 (2010) 透過訪談研究，歸納出正向身體意象的整體模式：當女性較能正向處理、拒絕負向來源訊息，她們對身體的投資就會減少，身體評價就會變得正向 (引自林毓凡, 2011)。小玉因為諮商經驗、閱讀書寫提升覺察反思能力，以及關係的支持，提升自尊自信，並學習傾聽身體真實感受，飲食正常規律，不再落入減肥禁食、壓抑身心的痛苦迴圈，對身體嚴厲苛求；小青因為諮商及小團體經驗的澄清與衝擊、親人驟逝頓悟，瞭解過去的痛苦源自負向的視框及有限的理解能力，是這些覺察省悟鬆開痛苦的桎梏，改變對自己與身體的看法，接受自己樣貌，沒有比做自己更重要的事了。另外值得一提的是，Sarah Grogan 於《身體意象》一書中說到，她認為改善身體意象的方法，就是要朝著提升自尊、自我效能及自我掌控感著手，增加身體滿意度，提升正向身體意象，並特別說明適度運動對於提升自尊、增進身體意象及對抗壓力，是很好的增進正向身體意象的策略 (黎士鳴, 2001)。亮亮在諮商經驗及親密關係的穩定，讓她將焦點放在個人專業成長，規律從事體能活動，例如瑜珈，也幫助提升身體正向意象，藉由專注與自己身體的相處，專注自己身體肌肉的伸展與線條，亮亮看到身體的能力，他人眼光與胖瘦美醜皆已淡化為背景，只有自己才是主角，藉由身體肌肉筋骨的感覺，也提高對身體的覺察力，找到身與心的連結平衡，與身體更親近。

這些深受客體化身體經驗之苦的女性，在追求美貌身材希望被主流價值肯定的過程中，因為重要事件、新的生活經驗加入，所產生的激盪影響及價值衝突，撼動也鬆動之前牢不可破的信念，不但願意接受自己的樣貌，對自己有更為真實的認識與理解，建構新的自我認知，並也改變與身體的關係，不再那麼羞愧焦慮、嚴苛以對、患得患失，會傾聽身體內在需求，提昇內在覺察力，與身體親近和好，疼惜照顧，增進正向身體意象，找到自己的自信與價值。

以上討論說明了女性客體化身體經驗之形成脈絡，在此脈絡下，女性對身體意象的詮釋，以及對身心及人我關係造成的影響，並歸納出轉化客體化經驗為正向身體意象之二大正向助力，以圖 4-6 呈現之



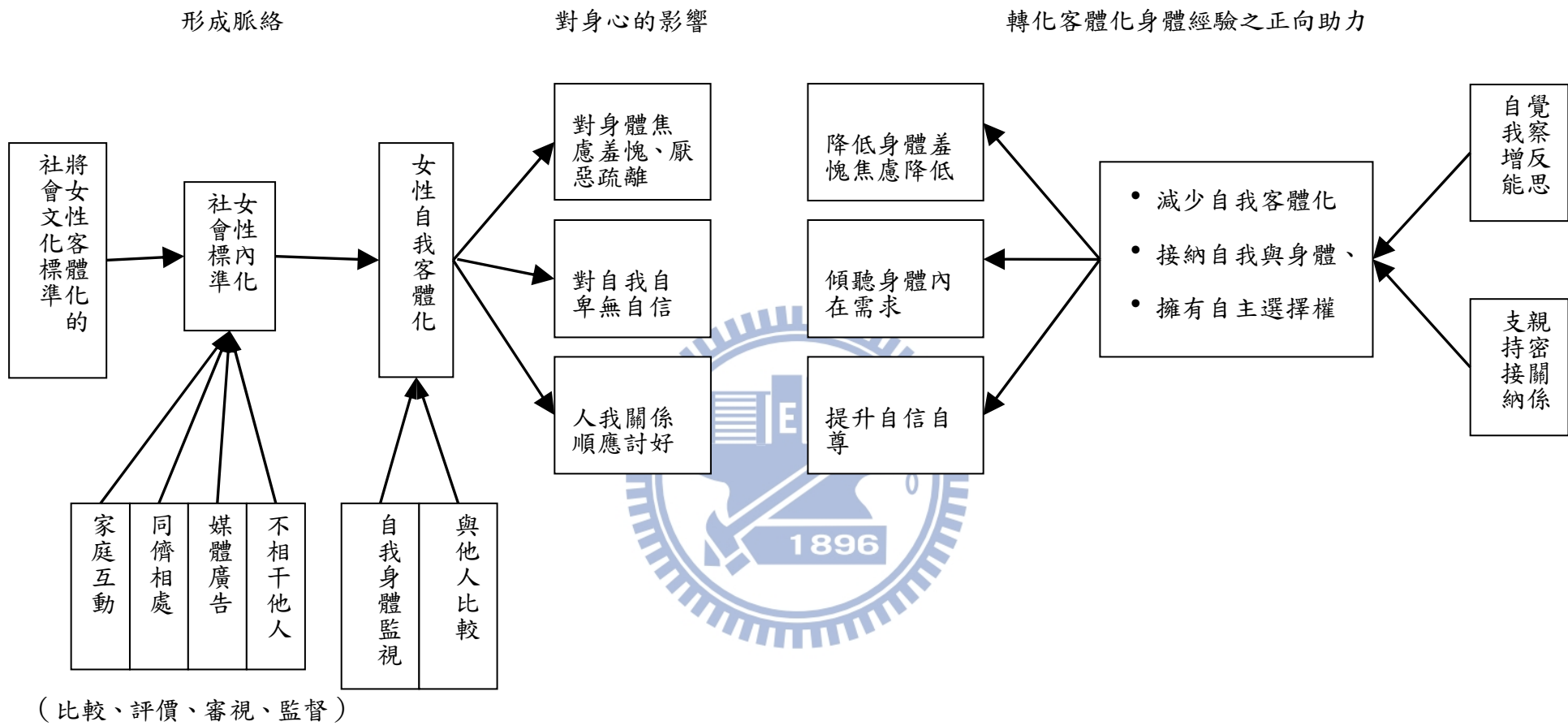


圖 4-6：女性客體化身體經驗之探究

第五章 結論、建議與反思

本章接續上一章對於女性客體化身體經驗探究之研究結果進行摘要式的結論，並針對研究結論進一步提出建議，以作為對身體意象議題有興趣者及助人工作者參考，最後針對本研究力有未逮之處提出研究限制與建議，以及研究歷程中研究者的學習與收穫，希望從本研究的分享能對深受客體化身體經驗困擾的女性有所助益，從中獲得力量以抵擋負向經驗的傷害。

第一節 結論

本研究目的乃透過研究參與者的分享，了解女性客體化身體經驗的形成脈絡、對女性詮釋自我身體意象之影響；客體化身體經驗對女性身心的影響，以及，抵擋客體化身體經驗影響的正向力量。本研究邀請三位受訪女性，採用半結構式的深度訪談，以開放尊重且互為主體同意的研究態度，進入受訪者的生活經驗世界，蒐集與女性客體化身體經驗有關的資料，建立文本，並以詮釋現象學的思維，以及 Van Manen 所提出的生活時間、生活空間、生活形體與生活人際關係等角度，反思檢視文本中的經驗結構，理解並詮釋研究參與者的內在觀點（引自高淑清等譯，2005），以探究女性客體化身體經驗之樣貌。經過同儕與研究團隊檢證，歸納出三個女性客體化身體經驗的共同主題架構。

主題一「生活處境充滿審視比較，纖瘦美麗是王道，認同主流價值求肯定」，說明女性客體化身體經驗的形成脈絡，以及對女性詮釋自我身體意象之影響。本主題包含以下四個次主題：（一）家庭互動中體會到漂亮可愛的意義、（二）同儕相處中經驗到纖瘦美麗的價值、（三）在環境中感受到媒體與他者共構監視網路，無所遁逃難以迴避、（四）追隨主流價值才安全、減肥塑身求肯定。說明無論是在家庭互動、同儕相處的經驗或是自身所處的社會文化氛圍，女性體會並認知到社會文化對女性外貌身材的要求，以及在這要求下應運而生的規準，然而，身處充滿審視比較的生活環境，女性無法自外於美貌框架的規範，也不可避免地成為被凝視評價的客體，接受、認同並遵循主流價值，成為自己的監督者。

主題二「對身體厭惡疏離，擔心害怕無自信，人我關係順應討好」說明女性客體化身體經驗對女性身心及人際關係的影響。包含以下三個次主題：（一）客體化身體經驗對身體觀感的影響、（二）客體化身體經驗對自我觀感的影響、（三）對人我關係的影響。說明為了求得認同肯定，女性內化他人的凝視評價、認同「瘦即為美」的社會文化標準，追隨主流價值，做為檢視自己的依據、與他人比較的基準，對自己做習慣性身體監視，於是，將自己身體客體化，成為自己嚴格的監督者，影響之下，對身體產生嚴重的厭惡疏離，對自己充滿自卑無自信，人際關係以順應討好方式希望不被忽略，造成極大的身心壓抑與痛苦。

主題三「覺察反思增能、親密關係支持、自主自信做自己」，包含以下兩個次主題：（一）覺察反思能力的提升，協助自我增能與改變、（二）親密關係的支持，接納自我，與身體親近和好。說明在經歷許多辛酸痛苦、不知該隨波逐流或堅持自我的過程中，雖然敏感疑惑、焦慮害怕，但是女性仍努力為自己尋找生命的出口，生活經歷的增加、重要人物事件的發生，提升覺察與反思能力，發現改變的可能性，看到自己擁有自主性與選擇權，接納自我樣貌、找到可以安頓身心的位置，不再輕易隨他人左右或晃盪不安。至此，我們看到女性不再是被動、被凝視的客體，而是具有能動性與行動力的主體。

第二節 研究限制與建議

本節依據研究結果，針對學校教育、家庭教育、關心女性身體意象之助人工作者，以及未來的相關研究，提出建言與可行之方向，以期有所助益。

一、給學校教育的建議

（一）重視性別平等教育及媒體識讀教育，提升覺察思辨能力

根據本研究結果，受訪女性皆提到上了大學接受性別教育課程之後，對於提升批判反思能力非常有助益，對於與身材美貌標準或是性別刻板印象的媒體廣告訊息，也能敏察而不陷入社會文化與媒體共構的美貌迷思中，但是受訪女性幾乎

在小學階段就已知覺到性別或身材外貌議題，而影響自我概念與身體意象，到了國高中青春期身心變化及同儕嘲笑的壓力，更加自卑無自信，直到大學階段，接受性別教育課程，啟發性別意識，培養多元視角思考問題，進而提升思辨能力並自我增能、得力。另外，媒體重複暴露、大量傳播的影響無遠弗屆，人們在習而不察的情境中，常以媒體提供的訊息來詮釋理解社會現象，對於生活經驗及理解分析能力尚未成熟的兒童青少年，又處於建立自我概念的關鍵期，媒體的影響更為明顯，故此，知識就是力量、教育就是增能，學校教育應重視性別平等教育及媒體識讀教育，唯有以教育手段，自小扎根，融入相關課程，提升教師及學生的性別意識與敏感度，針對不同年段、不同身心發展階段、不同的認知理解能力，設計相對應的性別教育課程及媒體識讀教育，並落實執行，讓年輕學子了解性別角色特質、澄清性別刻板印象、認識自己與身體的獨特性，提供多元視野與觀點，接納自己、尊重他人；了解媒體傳遞美體迷思的操作手法及運作機制，破除廣告迷思，培養媒體解讀能力，提升覺察思辨能力，才可能跳脫媒體操弄的框架並抵擋不合理的社會文化或負向媒體影響。

（二）提供多元體能活動，探索身體能力增加自信而非運動競技的比較

依據研究結果受訪女性的經驗，從事體能運動，無論是跳舞、瑜珈、跑步等，皆能提升正面身體意象，與身體關係更親近。在運動揮汗伸展的過程中，可以感受身體的能力建立身體自信，能覺察身體需求、傾聽身體聲音，而非以胖瘦美醜論定身體的價值，壓抑身體感受以迎合外在標準。學校教育中的體育教學不應只重視運動技能培養或是競技的訓練，尤應重視體育教學中的性別教育，依生理上的性別差異，設計安排多元的體能活動，鼓勵學生參與嘗試，找到適合自己的體能活動，提供成功經驗、開發身體智慧，讓孩子們喜歡上體育課，建立與身體的正向關係，更有助增加對身體的自信。

二、給家長的建議

（一）為孩子建立身體自信，重視個別差異與獨特性

重要他人如家人或親密伴侶對身體意象的態度、看法及行為，對個體自我概

念與身體評價有很大的影響。父母家人是個體生命中第一個重要他人，對於協助孩子建立身體自信，抵擋媒體潮流衝擊，做父母更是責無旁貸，尤其是母親的影響，所謂「母親是孩子最初的老師」，在性別認同及身體意象議題方面，母親的所言所行更是女孩建立自我認同的最佳示範，值得提醒的是，研究結果中受訪女性提到在家庭中經驗到「手足比較與差別對待」，是形成負向身體意象的傷人利器，因為手足間的比較影響自我概念，甚至因為重男輕女扭曲自我價值。個體對自我的認識常奠基於父母對自己的言行態度，每一種美都值得讚賞，每一個孩子都值得肯定，唯有給孩子足夠的自信與自尊，才是立足人生洪流的穩固力量。

建議父母能時時檢視自己對性別與身體的態度看法，提升有關身體意象及媒體識讀分析的能力與敏感度，有所覺察與辨別，才不致成了傳遞社會文化美貌規訓的幫兇而不自知；以身作則，多方充實正確合宜的性別與身體意象知能，藉由建立良好親子關係與溝通模式平台，發揮影響力，傳遞身體意象的正確訊息、給予正向支持與回饋，是抵擋媒體洪流或轉化客體化負向影響的最佳動力。

三、給助人工作者的建議

從研究結果得知，受訪者皆不約而同提到諮商輔導經驗對於提升自我覺察能力的幫助，協助引導身體與自我的對話，澄清社會文化標準及性別迷思，接納自我樣貌，並提供多元化的女性形象認同以抵制社會文化或媒體提供單一美貌標準的影響，顯見諮商輔導人員之專業所發揮的功能。因此，無論是社區諮商機構或是學校輔導人員，若能了解女性客體化身體經驗之形成脈絡及對身心情緒的影響，提高有關身體議題之敏感度，才能藉由諮商輔導之專業，適切協助受身體意象之苦的女性澄清迷思、提升自我覺察與反思能力，接納自我，並發展自己的優勢能力。

在預防宣導方面還可有其他作為，以擴大影響層面。例如：社區諮商機構可為年輕女性或中年女性開設身體意象團體，運用團體活動設計提供，看到多樣化的身體經驗故事，分享多元的女性樣貌，同理彼此的辛苦，了解女性所處的困境，得到支持力量轉化負向身體經驗的影響。學校輔導單位可以成立以身體意象為主

題的家長成長團體或是讀書會，在定期聚會過程中，討論相關書籍，分享對身體意象的態度看法或是困擾、澄清性別與身體的迷思，進行身體教育並學習如何協助孩子建立身體自信等等，建立家長分享溝通支持的平台與管道，擴大協助青少年建立身體意象的參與層面，將學習所得帶入家庭、影響孩子，可與學校教育並收相輔相成之效。

四、對未來研究方向之建議

本研究根據三位受訪女性的經驗故事，依照質性研究及詮釋現象學的精神與方法，歸納整理出共同主題，說明了客體化身體經驗的形成脈絡、在此脈絡下如何影響女性身體意象詮釋、客體化身體經驗對女性造成的影響，以及轉化此經驗的正向力量。但因研究限制仍多有不週之處，僅針對未來對客體化經驗或身體意象有興趣深入研究的研究者，提供以下建議。

(一) 增加並豐富研究參與者的變異性

1. 年齡及專業背景

本研究受訪者雖是立意取樣，但因為運用網路資源，受訪者皆為不到 30 歲之年輕女性，擁有助人專業背景及足夠的表達省思能力，同質性高，是否能代表大多數女性的經驗想法，或許還有待未來研究再加以驗證充實。建議未來應增加並豐富研究參與者的變異性，如：以中年女性或不同世代成長背景，或是不同教育專業背景之女性作為訪談對象，以探討不同年齡世代，不同專業背景的女性，對於客體化身體經驗的形成脈絡有何不同，不同脈絡下對於身體意象的理解詮釋有何不同，以更能呈現女性多元身體經驗或生命樣貌。

2. BMI 值

本以為研究參與者會是所謂的胖胖女生（如 BMI 值大於 24 以上），研究者曾想像或假設她們應是受傷嚴重的最可能族群，然而本研究對象皆為 BMI 在正常範圍的年輕女性，這群被假設應該有許多痛苦身體經驗的胖胖女孩為何未出現，令研究者好奇：她們所擁有的客體化身體經驗與本研究受訪者的經驗是否相似或有所差異，或是她們自有轉化或因應的模式以抵擋他人眼光評價，此亦值得深入探

討，建議未來研究可設定 BMI 值來找尋受訪者，所得結果應可呈現不同體態的女性身體經驗。

3. 性別

相對於女性，男性的客體化身體經驗及脈絡歷程與女性是否有所不同，又有何不同，也令人關心與好奇。一項以 UCLA 2,206 位學生為受試的大型身體意象研究調查中驗證，瘦小的男性 (BMI=14.5-18.49) 身體滿意度低於纖瘦的女性 (Frederick et al., 2007)。由此可知，雖然性別社會化過程中之文化意義不同，但男性也有客體化現象，對自己身體不滿意及飲食失調的問題益增，甚至為了當肌肉型男，有習慣性使用類固醇的問題 (Tiggemann, 2004)。男性其實同樣難逃社會文化對體型的期待與壓迫，未來可以「男性身體客體化經驗之探究」作為研究方向發展，以了解性別差異及脈絡影響之異同。

(二) 人我關係影響的深入研究

本研究發現，人我關係無論親疏，對身體意象都有程度不一的影響，此為國外客體化理論相關研究較未著墨之處，可見不同國情文化所發展的脈絡形成，對個體會有不同的影響軌跡，值得深入探討，未來或可嘗試做跨國性的文化差異研究，探討在不同國別文化下的女性，其客體化身體經驗的形成脈絡與差異，或深入了解人我關係對客體化身體經驗的影響，將可充實豐富身體意象的本土化研究，理解本國女性身體意象經驗之獨特性。

第三節 反思與學習

一、她們的回饋

回顧負向身體經驗的訪談歷程，讓女孩們有機會整理自己過往經驗並看到自己努力成長的軌跡，她們並未白白受苦，「落花不是無情物，化作春泥更護花」，所有苦痛都化成養分，成為保護的力量滋養自我，讓她們更有自信、更清楚自己的觀點、更加成長茁壯。限於篇幅之故，以下僅摘錄二篇女孩們的心得回饋分享。

很謝謝妳的認真傾聽、發問，讓我對自己的感受有更深入的探討及思考，不會只停留在情緒面、而能將這個歷程、經驗內化成爲生命的意義。

訪談結束之後，我最深刻的是終於了解自己當初那種很破碎、不完整的感覺是什麼。社會文化價值都告訴我們人生應該是正向、陽光，以致於我們都忽視、遺忘、丟棄自己內在的負面感受，或是我們所討厭的那個內在小孩，卻不斷向外尋求愛跟別人的關注。例如現在各式各樣的社群網站、大家的手機隨時隨地都可以上網、看到別人的動態，或是速食愛情、一夜情、毒品…卻永遠無法滿足人內心真正被愛的需要。

但是在這個歷程裡，發現不管是正向的、負向的自己，都是自己。(或者我可以問：真的有「正向」跟「負向」的二元對立論述嗎?)每次訪談完都感到精疲力盡，要花好多力氣去把內心深處、一直隱藏著的自己挖出來，真的很不容易。

我在家是不作聲的、隱藏的。小時候的自己不知道如何表達感受、隱性的家規是在家中父母親不允許表達感受、特別是負向感受。我都偷偷地哭、甚至自己對著鏡子裡的自己講話。這是一種得到愛的方式。我認爲父母親只愛表現好的我、乖順聽話的我、不會犯錯的我。久而久之，我就很習慣把負面、委屈、受傷、柔弱、柔軟的自己—我認爲是女性化特質的自己，關在心牢裡，那個心牢就是父母/他人/社會價值而來的期待跟標準，我帶著心牢到處走，就像把自己關在動物園的籠子裡一樣。

我討厭、痛恨關在牢籠裡的那個自己，但是我又丟不掉她。她總是在哭泣、說她做不到、說她好害怕、問她可不可以要一個小小的鼓勵跟安慰；可是我總不理她。

即使出了社會將近四年，已經快要三十歲，但是在面對很多事情，我還是覺得自己像五歲的小小孩，什麼都做不到。這個牢籠在數個月前，一次我跟小綠的談話中有了解套。當我跟她談到那個小小的自己、永遠都達不到那個標準的自己，我哽咽了。我忽然體會到那個小小、柔弱的自己總是好努力好努力想要掙脫牢籠、讓我看見她很棒、很認真了；從一個大人的眼光來看，一個小學一年級的孩子可以把事情、家事做到符合大人的標準，真的非常非常厲害。這麼久以來，我都沒有看見她的努力跟認真，卻一直把她關起來、不讓別人看見、自己也不肯看見。

人在長大、歲月在流逝，我對自己的觀點卻一直離不開那個被父母親斥責怒罵的小小孩。現在我可以體會內在小小小孩的辛苦，雖然我處在一個「雄性競爭的社會」，但我可以允許自己做一個柔弱的女性，不再用外在的標準跟規範要求自己

己，與自己和好。

訪談結束後，晚上我做了一個夢，夢見自己在人際關係裡很辛苦，後來有一個我喜歡的長輩出現，對我說了一句話：因為你不能信任啊！

我驚醒，或許夢裡的人想告訴我的，除了是我不能信任別人之外，還有：我也不能信任我自己！只能說，喜歡自己、接納自己可以**做一個真實的女人**，真的好重要！（小青的第二次訪談的心得回饋）

今天談完第一個感覺是"原來我話真多"！這是開玩笑的，不過，也滿訝異自己原來可以講出那麼多的內容。今天的談話過程中，我覺得很輕鬆自在，原本一開始會有點擔心內容不夠豐富，不確定過去的事情能否講的或想的清楚，但是後來隨著話夾子打開，以及，學姐問的問題很流暢，也讓我想到很多經驗，就漸漸的放下擔心，很自在的訴說自己的經驗。

我滿喜歡今天被訪談的感覺，一方面是整理自己的經驗（因為除了以前有晤談的時候，平時幾乎沒什麼機會可以邊說邊整理過去的經驗）也從談話的過程中，發現原來自己真的改變好多好多！這樣的看見讓我覺得很欣喜，也很感恩。想到能夠遇到一些人，一些事，有這樣的際遇，可以越來越貼近自己，喜愛自己的身體，真是很棒很幸運的事情！希望今天的分享，能對妳的論文有大大的幫助，原本是抱持著想貢獻些什麼的精神，但是，沒想到從被訪談中，我也獲得了很多：）我覺得很有收穫的地方，包括：

1. 發現自己在意外表，原來與小時候的經驗有關聯。
2. 整理與清楚了影響自己身體意象的影響因素。
3. 發現自己的轉變以及自己有力量的地方。（亮亮第一次訪談的心得回饋）

二、我的省思

訪談過程中，我常訝異於這些年輕女孩們的身體經驗世界如此豐富，也心疼於她們因為客體化身體經驗所受的苦是如此深刻。每個女孩有關身體經驗的生命故事，都如同經歷千山萬水般，辛苦地在尋找自己，過程中百轉千折、悲傷迷惘，疑已無路卻又柳暗花明，她們的經歷既動人、心疼又令人振奮，每次訪談都帶給研究者學習與省思。僅摘要幾篇省思札記如下：

在傾聽小玉敘說經驗故事的同時，心疼不捨之情油然而生，在我眼前的她，清秀亮麗，一點也不胖，然而他人（親友同儕）對自己身體的評價及眼光影響卻是如此深遠，負向身體經驗的挫折，所帶來的焦慮擔心害怕羞愧罪惡，讓她鎮日

恹恹惶惶，無法享受恣意的青春年少，又得委屈壓抑自己的身體感受或情感需求，只希望博得他人讚賞與肯定。

特別是在此次小玉所提供的經驗中發現，有些長輩「過度關心」的言語或眼神動作，可能也是詮釋身體經驗的影響因素，無論熟識與否，似乎都可以關心的角度介入身材外貌的評價，帶給小玉不被尊重的感覺，也看到人我界限不清的問題。（第一次訪談小玉的省思札記）

我看到小玉在轉變歷程中，似乎找到了身體自主權，可以選擇決定如何重新看待自己身體、重新評價自己的身體，這歷程中好像有很多的因素影響，不管是水到渠成也好、不經意也好、或者刻意也好，慢慢找到自主性了，就如小玉所說，這是一個相信自己的探索歷程。

雖然小時身體被侵犯的負向經驗種下心田，讓小玉彷彿戴上某個顏色或焦距扭曲的眼鏡看自己的身體、他人的眼光或這個世界，而且在成長的過程中還不斷的加入新的人事物元素，同儕、親戚朋友、父母親、與他人的比較、親密關係的影響，然後都不停的再把顏色加深，但也清楚看到上了大學之後的轉變，小玉的世界比較開闊了，生活中的重要事情也多了，雖然還戴著有色眼鏡，因為學習與啟發反思，小玉看到透過有色眼鏡所反映的自己或世界並不很真實，也開始努力把這個眼鏡拿掉或慢慢將顏色調淡，至少她現在在做這樣的努力。令人心疼的是這個「磨」的歷程，還有多少女性在身體自信尚未萌芽茁壯，便因為環境的不安全、他人眼光的不友善，而讓自己陷入痛苦折磨自責羞愧，不得已向主流靠攏則看不到自己，並強化複製社會文化身體價值成為世代的規準。（第二次訪談小玉的省思札記）

帶著第一次訪談的經驗與理解，上台北去找小青做第二次訪談，小青自己覺得這是一次深刻的對談，從來沒說過這麼多、也沒想過這麼細，她說好痛快好開心；對我來說，這個訪談過程好比遇到柳暗花明的驚豔，或是尋訪到荒僻小路的幽靜，雖然九轉七折但更清楚小青的生命脈絡與基調是如何發生、如何定調，以及如何重新譜曲。同時，似乎也領會何謂互為主體性的意思。

早在四歲時，從奶奶家回到台北，小小年紀的她好像再也找不到快樂起來的理由，以她當時有限的理解能力，除了歸因是自己不夠好（性別不夠好、外貌不夠好）之外，也不知該做何解釋了。她選擇囚禁自己，將自己關在心籠，對著來往的批評指責、觀看評價等沒有感覺，怎會沒有感覺？外在看起來的平順乖巧，其實內心充滿自卑、壓抑、討好甚至憤怒；母女互動充滿懼怕、姐妹之間無法真心交會、人前總是不自在及疏離；其所養成的灰暗性格，讓自己看不到正向光明，只有數不盡的苦悶與驚惶。

最終，小青還是將自己解放出來了，這是個與自我和解的歷程，願意看見、願意接受、願意去疼愛心中那個一直需要被讚美肯定的小小青，給予完全的擁抱與接納，知道自己可以堅強也可以溫柔。（第二次訪談小青的省思札記）

小時候哥哥外貌所給的壓力，讓亮亮就覺得自己不夠亮眼，加上媒體影響，亮亮覺得自己肉肉的、很醜、很自卑。上了大學，不受制服約束以及所處環境的同儕影響，外表打扮更為重要，胖更不能忍受，當時爲了愛情，爲了穿漂亮衣服，要配合男友也要配得上男友，週一到五少吃或不吃、週六日大吃，感情上的完全付出配合，仍被拋棄，失落的傷痛轉成暴食行爲，以填滿自己內心的空虛孤單，將近一年的時間，亮亮在自暴自棄、沮喪挫折之間度過。因爲亮亮總覺得自己不夠好，常以好好小姐之姿與外界互動，高中時怕落單、怕不被喜歡，大學時怕跟不上潮流、不被看見，但帶著自信不足的眼光看世界，這一切只怕也只能以委屈求全來應對。能得到多少回饋或快樂呢？或說這些回饋或快樂能持續多久？難怪亮亮也害怕被看見、被讚美，她說「那感覺留不住的」，直到現男友所給的穩定支持，破除了「纖瘦美麗才有人愛」的非理性想法，看到有專業成就自信、不化妝也美麗亮眼的女性所產生的楷模效應，接受、諮商增加自我認識與探索，以及練瑜珈後改變對自己身體的看法與關係，現在的她，對身體不自卑不討厭，不羨慕走在路上某一種樣子的女生，會聆聽自己身體的訊息，一如對待親密夥伴般的重視與照顧。我感覺，因爲有了支持與愛、他人眼光已不足懼；有了學習楷模、知道美的多元定義；更進一步與身體親近，接受自己的樣子，更愛自己，自己也變漂亮且更有自信。神奇，難怪叫亮亮。（第一次訪談亮亮的省思札記）

三、反思與學習

我自以爲了解女性對於身材不滿意的苦悶，哪個女生會對自己身材滿意。但經過本研究訪談歷程，才知道客體化身體經驗帶來對自己及身體的不滿意，竟讓女性陷入深深的困境，必須時時與羞愧、焦慮、不安、自卑、失落的感覺搏鬥，身心挫敗的痛苦與辛苦。我並未受過所謂女性主義研究的課程教育，性別平等教育課程也是因爲這幾年工作實務需要而有些涉獵，若無這趟研究歷程，閱讀相關書籍文獻報告，加上受訪女性的經驗分享，我恐怕無法深刻體會，何謂迫害、何謂控制，何謂為自己發聲。這些女孩在我眼中沒有一個是胖的，以BMI值來看也是，當然就社會美貌標準來看，就是這裡需要改進，那裡需要填充，可是在社會

美貌標準之下，有幾位女性合格呢？

「女為悅己者容」這句話，早已揭示女性即為男性凝視下的客體，女性為取悅男性而裝扮自己，以美貌來換取男性的喜愛與肯定。經過長期歷史文化的演進，我們現在更是處在將女性身體無一不客體化的社會環境，並且更細部地切割女性身體，賦以更嚴苛的標準。我可以理解張錦華教授在 2008 年中華傳播學會年會主持「身體、美貌與媒體」論文發表的感慨，她慨嘆批判塑身廣告的傳播研究與女性主義行之有年，日常女性瘦身愛美現象卻日益興盛。確實如此，美體產業、媒體商業廣告結合社會美貌標準所共構的美貌運作機制，如天羅地網，由內而外又由外而內的催眠教育，將女性層層包裹，從小到老，似乎無一倖免地受到束縛限制，受到衝擊影響以及挫敗沮喪，即如我所閱讀的文獻書籍所言，美貌論述是一種壓迫，是父權社會控制女性的方式，而且，我認為可能是最有力的一種。

君不見，女性身體每個部分都有相對應的美容保養彩妝產品，身體每個部位也都有醫學美容的定義標準，社會文化將女性身體依部位切割，與標準對照，觀看評價，賦予意義，例如：女生的頭髮要烏黑亮麗、閃閃動人，皮膚白嫩細緻、緊實光滑，水汪汪的眼睛要明澈透亮，高挺的鼻子、櫻桃小口、纖纖玉指、圓潤飽滿的乳房、平坦的小腹、修長的雙腿……，而且還發展出女體的黃金比例、或所謂九頭身、或乳房尺寸大小、臉上各部位的適當擺放，提供清楚具體的參照標準，無所不用其極地讓女性認同、內化、追求，身材若不達標準，竟變成了嚴重的道德缺陷，藉此激發女性的羞恥心、焦慮感，甚至罪惡感，接著推出各樣產品告訴女性該如何加強補救、維持修護以及整形塑身，挽回自信、找到快樂，是否真能找到自信快樂，又能持續多久，不得而知，但女性已成了美容美體產業最大的消費群，自己也成為被凝視、慾望、消費的商品。

因為本研究及受訪者的經驗分享，我得以跳脫美貌文化框架觀看這一切看似有理其實荒謬的騙局，我們怎會如此甘心受騙？如果看透美貌文化是操弄女性身體與控制自我的騙局，我們何須如此在意他人眼光，拱手將定義自我身體的意義價值交給他人或社會，任人宰制？我們又該如何作為，不陷入美貌迷思？本研究

從擔憂自己中年逐漸老去的身體與社會文化標準（其實也沒符合過）漸行漸遠的焦慮不安開始，到現在本研究即將完成的尾聲，真實體會到：想安定我的焦慮不安，想找到我的自信快樂，向外求不如往內找，親近、接納自己的身體，傾聽身體的需求，找到身與心的連結與平衡，給予適當的滋養與照顧，可能比玻尿酸或肉毒桿菌更有效。

從女孩們的經驗，我知道：思辨能力的提升，課程教育的增能，親密關係的支持，過往經驗的澄清省思，或是找到願意貢獻熱情的領域投入，可以讓我們活得越來越清楚。我發現：不再害怕別人怎麼看我，不活在他人的眼光評價之下，知道自己在做什麼的自主自信，以及，知道什麼是適合自己的安定沉穩，就會散發出屬於自己的美！對於從事輔導諮商工作的我來說，這真是寶貴的收穫，研究經驗所得，將轉化成協助年輕女孩建立正向身體意象、澄清美貌迷思及激勵多元發展自我、建立自信的最好資源。

女孩們經歷痛苦的體會，獲得深刻的澈悟，她們會更珍惜得來不易的自主性，「讓天賦自由」這本書提到，一個孩子的成長及教育需要整個村莊的共同努力及付出。要讓個體的自信自主長出來，何嘗不是如此？雖然社會文化對個人造成的客體化負面影響，好像不易有所突破，但每個個體都可以是他人的助力，尤其重要他人的影響力不容忽視，特別是親密關係中的重要他人（如父母、伴侶、配偶）的觀點、看法甚至眼神。我期許能從自身做起，能肯定鼓勵週遭女性的自性成長，澄清身材外貌的迷思，找到屬於自己的美，勇敢做自己。

四、最後我想說…

2012年5月份雅虎奇摩新聞有篇報導標題說：女人要成功美貌很重要。它這麼寫著：「曾經，美國國務卿希拉蕊登上新聞頭條，非關驚天動地的發言或行動，而是，她造訪孟加拉時，脂粉未施。」、「女人再怎麼位高權重，再怎麼意氣風發，再怎麼居功厥偉，或再怎麼從雲端跌入谷底，最終外界矚目的焦點都是：她們的臉。」

誰不被他人目光評價？尊貴如總統夫人周美青，有能力權力如德國總理梅克爾、美國國務卿希拉蕊，或是剛上任的文化部長龍應台，她們的衣著打扮，舉手投足、言語行為，無一不被審視比較，甚至被消費，至今仍不少女人相信，營造亮麗外貌是邁向成功的必備要素，好像多做什麼教育什麼宣導都是無效，女人，就只能活在他人眼光下，只能迎合社會主流價值，這是宿命，別無他法。

然而，真是這樣嗎？我們不也看到這些女性並未隨意屈服社會主流價值的的要求，展現堅定的自信，對專業或工作的熱情，誠懇正直的態度，而更有迷人的魅力與風采，我們不也看到龍應台部長被立委批評之後，第二天仍穿著球鞋前往立法院接受質詢，她落實了女性應該要常問自己的一句話：「我感覺如何？」，而不是「我看起來如何？」。

2011年8月份的ELLE中文版雜誌，提到義大利版的ELLE找了不同年齡的明星「全裸」入鏡，也就是素顏示人，接納自己全部的身體五官，不修眉不染髮，因為那是自己的一部份，是辨識自己的密碼，是屬於自己的獨特性，這些女明星認為，美麗的不二法則就是「簡單」！在《女性研究自學讀本》一書也看到令人感動的一段話：「我們的身體就是我們的家，在這個家裡，我們需要感受到鬆弛與安全，我們希望我們的身體屬於我們，成為我們可以安享的家」（何穎怡譯，2000）。美貌是文化建構下的產品，美貌定義會隨社會文化歷史關係脈絡變化流動，並非無法撼動，我們要知道自己是擁有自主性與選擇權，更可依自己方式定義屬於自己的美貌價值。客體化理論學者更是大力疾呼，了解更多女性生命樣貌，特別是身體與自我，身體與其人生或社會互動關係，自我認同、行為與權力關係，讓女性了解自己能夠自主選擇外貌與身體，才可能降低女性自我客體化及所帶來的身心傷害（Fredrickson & Roberts, 1997）。

真心希望有越來越多女性用各種方式勇敢展現多元自我樣貌，並自信地告訴這個世界：「我就是我，我喜歡我自己就是這個樣！」能與身體的關係和諧親密，不為迎合他人評價，只因我與我的身體是生命共同體。無論我是擁有一個寶貝女兒的媽媽，或者，我是在女校服務的教育工作者，我都會用我的力量，告訴我的

女孩們：「妳的獨一無二不是以社會美貌標準所規範的！發展妳的獨特性與優勢，努力超越美貌限制。讓妳的身體真正屬於妳自己！」

小玉、小青、亮亮，謝謝妳們與我分享如此豐富動人的身體經驗及生命故事，因為妳們給的這份珍貴禮物，讓我不再那麼焦慮驚惶，更能面對真實的、且逐漸老化的自己！



參考文獻

一、中文部份

- 丁興祥、張慈宜、曾寶瑩（譯）（2006）。Jonathan A. Smith 著，**質性心理學**。
台北：遠流。
- 文星蘭（2003）。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。國立台北護理學院醫
護教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 尤媽媽（2002）。大學生體型及其身體意象相關因素之研究—以中原大學心生為
例。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 王麗瓊（2000）。國中生身體意象之相關因素分析研究。國立台灣師範大學衛生
教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 王美文（2001）。「增能」觀點之婦女學習。**社會教育學刊**，30，25-45。
- 古琪雯（2003）。青少年體型不滿意、社會體型焦慮與飲食異常傾向之關係研究。
國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 白怡娟（2007）。美體社會學談什麼？**嘉義通識學報**，5，557-573。
- 朱玉妮（2008）。體重控制對女性大學生身體形象的意義。**弘光學報**，53，109-122。
- 余玉眉（1975）。身體心像。**護理雜誌**，22（4），39-46。
- 余伯泉、李茂興譯（2003）。Aronson、Wilson、Akert 著，**社會心理學**（第三版）。
台北：弘智文化。
- 吳芝儀（2000）。建構論及其在教育研究上的運用。載於中正大學教育研究所主
編，**質的研究方法**，141-158。高雄：麗文。
- 吳芝儀、李奉儒（譯）（1995）。Michael Quinn Patton 著。**質的評鑑與研究**。台北：
桂冠。
- 何 修（譯）（1992）。Wolf 著，**美貌的神話**。台北：自立。
- 何穎怡（譯）（2001）。J. Magezis 著。**女性研究自學讀本**。台北：女書。
- 吳莉君（譯）（2008）。John Berger 著。**觀看的方式**。台北：麥田。
- 李曉蓉（1997）。青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究。國立高雄師範大學
教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 李雅雯（2004）。因應他人對自身外表的負面評價—對情緒、身體意向與自尊的
影響。私立輔仁大學心理研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- 林敏雅（譯）（2005）。芭貝·瓦德茲基著。**女性自戀—女人的認同渴求與自我
價值感**。台北市：商周出版。
- 林于清（2006）。成年喪親者的悲傷復原經驗之研究。嘉義大學家庭教育研究所
碩士論文，未出版，嘉義。
- 林毓凡（2011）。瘦，夠了！——趟與身體和解的冒險旅程。國立臺灣師範大學

- 教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 周玉真（1992）。青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 洪嘉謙（2001）。大專女生性別角色與身體形象關係之研究。私立靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，未出版，台中。
- 胡幼慧主編（2008）。**質性研究—理論、方法及本土女性研究實例**。台北，巨流。
- 夏 珍（2011.07.08）。頭條新聞/9個月甩20公斤 陳文茜減肥祕笈全公開。中時電子報。取自：<http://mag.chinatimes.com/print.aspx?artid=8795>
- 唐妍蕙（2004）。社會壓力對身體意象與飲食障礙問題影響之探討。國立成功大學公共衛生研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 高淑清（2001）。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。**本土心理學研究**，16，225-285。
- 高淑清（2008）。**質性研究的18堂課——揚帆再訪之旅**。台北：麗文。
- 徐譽桓、陳渝苓（2009）。「只要努力，就能美麗？」實踐改善身體意象行為之反思探究。**運動休閒餐旅研究**，4（3），15-31。
- 陳圭如（2001）。我的抉擇——三位受暴女性的心路歷程。**家庭暴力與性侵害學術論文研討會論文集**，179-205。
- 陳伯璋（2000）。質性研究方法的理論基礎。載於**中正大學教育研究所主編，質的研究方法**，25-46。高雄：麗文。
- 陳明莉（2006）。泡湯女性裸體經驗的脈絡梳理與身體意象之研究。**國科會專題研究報告**，NSC 85-2413-H-128-001。
- 許含鮮（2006）。過重女大學生正向身體意象形成之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 陳佳君（2007）。海峽兩岸國中女生飲食疾患與相關影響因素之比較研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 陳俐君（2008）。青少年身體意象困擾及其影響因素之研究。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 黃瓊妃（2009）。女性研究生身體意象初探。國立東華大學多元文化教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 張秀如、余玉眉（2007）。身體觀點——體現與身體心像。**護理雜誌**，54(3)，77-81。
- 郭倩妏（2007）。女同志的出櫃生活經驗之初探。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 郭靜如（2000）。國小六年級學童之身體意向——以一個班級為例之質性研究。國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台東縣。

- 游美惠 (2002)。增能/增權/培力。性別平等教育季刊，19，98-101。
- 張錦華 (1998)。女為悅己者容？瘦身廣告的影響研究—以台北市一班高中職學生為例。民意研究季刊，203，61-90。
- 張錦華 (2000)。瘦身廣告說服你了嗎？分析瘦身廣告相關論述與社會壓力對身體意識的影響。中華傳播學會 2000 論文研討會。
- 黃曬莉、張錦華(2005)。台灣民眾的身體意象及其預測因子：人際壓力、媒體信任作為中介變項。中華心理學刊，47，269-287。
- 楊一璋 (2006)。臺北地區女大學生流行美容資訊節目之收看情形與身體意象關聯性研究。國立台灣師範大學圖文傳播研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 賈文玲 (2001)。青少年身體意象與自尊、社會關係之研究。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黎士鳴 (譯) (2001)。Grogan 著。身體意象。台北：弘智文化。
- 劉宏鈺 (2003)。雙生涯家庭女性繼續學習歷程與經驗之研究。中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 劉育雯 (2003)。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鄭婉君 (2004)。臉部整形美容醫療情境中的女性身體經驗。私立高雄醫學大學性別研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 鍾 霓 (2003)。大學生身體意象與瘦身消費行為之研究。私立中國文化大學新聞研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 簡后徽 (2009)。社會文化影響、纖瘦理想體型內化與青少年身體不滿意之研究—以台北縣某高中為例。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 顏美智、黃德祥 (2009)。高中職學生個人特質、社會因素與身體意象之相關研究。人文暨社會科學期刊，5 (2)，1-16。
- 羅燦煥 (民 89)：性騷擾受害人的申訴困境與因應芻議。全國婦女人身安全會議特刊，129-144。
- 羅惠丹 (2004)。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 羅品欣 (2008)。外表下的迷思—解構青少年的身體意象。中等教育，59 (2)，88-99。

二、英文部分

- Aubrey, J. S. (2007). The impact os sexually objectifying media exposure on negative body emotions and sexual self-perceptions: investigating the mediating role of body self-consciousness. *Mass Communication and Society, 10*, 1-23.
- Cash, T. F., & Pruzninsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles, 36*, 433-447.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. NY: Guilford Press.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of research on adolescence, 15*, 451-477.
- Crawford, M., Lee, I-C., Portnoy, G., Gurung, A., Khati, D., Jha, P., & Regmi, A. C. (2008). Objectified body consciousness in a developmental country: A comparison of mothers and daughters in the US and Nepal. *Sex Roles, 60*, 174-185.
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of youth and Adolescence, 35*, 141-151.
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic and age differences. *Journal of Social Psychology, 140*, 465-472.
- Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Rade, B., & Jaberg, P. (2001). Body dissatisfaction and men: The role of gender-typing and self-esteem. *Sex Roles, 44*, 461-484.
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E., & Jarcho, J. M. (2007). The UCLA body project I : Gender and ethnic differences in self- objectification and body satisfaction among 2,206 undergraduates. *Sex Roles, 57*, 317-327.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 269-284.

- Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles, 51*, 45-54.
- Furnham, A., Badmin, K., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *The Journal of Psychology, 136*, 581-596.
- Gillen, M. M., & Lefkowitz, E. S. (2006). Gender role development and body image among male and female first year college students. *Sex Roles, 55*, 25-37.
- Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. M. (2007). Body objectification and depression in adolescents: the role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly, 31*, 164-175.
- Grabe, S., Routledge, C., Cook, A., Andersen, C., & Arndt, J. (2005). In defense of the body: The effect of mortality salience on female body objectification. *Psychology of Women Quarterly, 29*, 33-37.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders, 31*, 1-16.
- Gupta, M. A., & Schork, N. J. (1993). Aging-related concerns and body image: Possible future implications for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 14*, 481-486.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body Image: An international Journal of Research, 1*, 351-361.
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex Roles, 58*, 649-657.
- Harrell, Z. A. T., Fredrickson, B. L., Pomerleau, C. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2006). The role of trait self-objectification in smoking among college women. *Sex Roles, 54*, 735-743.
- Harrison, K. (2001). Ourselves, our bodies: Thin-ideal media, self-discrepancies, and eating disorder symptomatology in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 289-323.
- Hayley K Dohnt, & Mrika Tiggemann. (2006). Body image concern in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 35*, 141-151.
- Hebl, M. R., King, E. B., & Lin, J. (2004). The swimsuit becomes us all: Ethnicity,

- gender, and vulnerability to self-objectification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1322-1331.
- Hurt, M. M., Nelson, J. A., Turner, D. L., Haines, M. E., Ramsey, L. R., Erchull, M. J., & Liss, M. (2007). Feminism: What is it good for? Feminism norms and objectification as the link between feminist identity and clinically relevant outcomes. *Sex roles*, 57, 355-363.
- Knauss, C., Paxyon, S. J., Alasker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex roles*, 59, 633-643.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationship with self-esteem, anxiety, and depression, controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 255-262.
- Lindberg, S. M., Hyde, J. S., & McKinley, N. M. (2006). A measure of objectified body consciousness for preadolescent and adolescent youth. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 65-76.
- Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, & Huser, L. (2005). Body image, self esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*, 46, 612-623.
- Loya, B.N., Cowan, G., & Walters, C. (2006). The role of comparison and body consciousness in women's hostility toward women. *Sex Roles*, 54, 575-583.
- Mahmud, N., & Crittenden, N. (2007). A comparative study of body image of Australian and Pakistani young females. *British Journal of Psychology*, 98, 187-197.
- Martin, M. C., & Gentry, J. W. (1997). Stuck in model trap: The effects of beautiful models in ads on female preadolescents and adolescents. *Journal of Advertising*, 26, 19-33.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Ridge, D. (2006). "Who think I need a perfect body?" Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies. *Sex Roles*, 55, 409-419.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297-304.
- McKinley, N. M. (1998). Gender differences in undergraduates' body esteem: The

- mediating effects of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy. *Sex Roles*, 39, 113-123
- McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental Psychology*, 35, 760-769.
- McKinley, N. M. (2006). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: Cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles*, 54, 159-173.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
- Mercurio, A. E., & Landry L. J. (2008). Self-objectification and well-being: The impact of self-objectification on women's overall sense of self-worth and life satisfaction. *Sex Roles*, 58, 458-466.
- Miner-Rubino, K., Twenge, J. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Trait self-objectification in women: Affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality*, 36, 147-172.
- Moradi, B., & Huang, Yu-Ping. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32, 377-398.
- Muehlenkamp, J. J., Swanson, J. D., & Brausch, A. M. (2005). Self-objectification, risk taking, and self-harm in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 24-32.
- Murnen, S. K., & Smolak, L. (2009). Are feminist women protected from body image problem? A meta-analytic review of relevant research. *Sex Roles*, 60, 186-197.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2007). Sociocultural pressure, thin-ideal internalization, self-objectification, and body dissatisfaction: Could feminist beliefs be a moderating factor? *Body Image*, 4, 296-308.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A meditational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 623-636.
- Peterson, R. D., Grippo, K. P., & Tantleff-Dunn, S. (2008). Empowerment and powerlessness: A closer look at the relationship between feminist, body image and eating disturbance. *Sex Roles*, 58, 639-648.
- Pike, K. M., Rodin, J. (1991). Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of*

- Abnormal Psychology*, 100, 198-204.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40, 193-201.
- Quinn, D. M., Kallen, R. W., Cathy, C. (2006). Body on my mind: The lingering effect of state self-objectification. *Sex Roles*, 55, 869-874.
- Quinn, D. M., Kallen, R. W., Twenge, J. M., & Fredrickson B. L. (2006). The disruptive effect of self-objectification on performance. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 59-64.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2003). Sociocultural and individual influences on muscle gain and weight loss strategies among adolescent boys and girls. *Psychology in the school*, 40(2), 209-224.
- Rubin, L. R., Nemeroff, C. J., & Russo, N. F. (2004). Exploring feminist women's body consciousness. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 27-37.
- Sinclair, S. L. (2006). Object lesson: A theoretical and empirical study of objectified body consciousness in women. *Journal of Mental Health Counseling*, 28, 1, 48-68.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2002). A test of objectification theory in adolescent Girls. *Sex roles*, 46, 343-349.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-678.
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Women who objectify other women: The vicious circle of objectification? *Sex Roles*, 52, 707-712.
- Striegel-Moore, R.H., Silberstein, L. R. & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41, 246-263.
- Szymanski, D. M., & Henning, S. L. (2007). The role of self-objectification in women's depression: A test of objectification theory. *Sex Roles*, 56, 45-53.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1, 29-41.
- Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 299-311.

- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology, 37*, 243-253.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly, 25*, 57-64.
- Tiggemann & Stevens. (1999). Weight concern across the life span: Relationship to self-esteem and feminist identity. *International Journal of Eating Disorders, 26*, 103-106.
- Tiggemann, M., Gardiner, M., & Slater, A. (2000). "I would rather be size 10 than have straight A's": A focus group study of adolescent girls' wish to be thinner. *Journal of Adolescence, 23*, 645-659.
- Tylka, T. L. (2004). The relationship between body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: An analysis of moderating variables. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 178-191.
- Tylka, T. L., & Hill, M. S. (2004). Objectification theory as it related to disordered eating among college women. *Sex Roles, 51*, 719-730.
- Truby, H., & Paxton, S. J. (2002). Development of the children's body image scale. *British Journal of Clinical Psychology, 41*, 185-203.
- Webster, J., & Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: the role of cognitive control. *Journal of Genetic Psychology, 164*, 241-252.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research, 42*, 4, 345-355.
- Williams, L. K., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Waqa, G. G., & Bavadra, K. (2006). Body image attitudes and concerns among indigenous Fijian and European Australian adolescent girls. *Body image, 3*, 275-287.
- Wood, K. C., Becker, J. A., & Thompson, J. K. (1996). Body images dissatisfaction in preadolescent children. *Journal of Applied Developmental Psychology, 17*, 85-100.

訪談邀請函

「女性客體化身體經驗之探究」

您好：

我是交通大學教育研究所教育心理與諮商組碩士班研究生彭湘蘭，目前在指導教授許韶玲博士的指導下，著手進行一項關於女性身體意象經驗的研究。

您有過這樣的感受嗎？不知從何時開始，心中早已住著一位「教官」，每日上下打量自己的身材外貌是否符合標準；心情常因為看到鏡子的自己大腿粗、臀太寬、臉太圓，覺得自己面目可憎而鬱鬱寡歡；隨著體重增一分則挫折焦慮、減一分則快樂自信，自我價值亦隨之起起伏伏，對於自己身體的評價看法總是負面多於正面。我們究竟真的知道自己是誰，或只是在扮演他人眼中的自己？為了追隨社會文化標準，女性投入心力經營自己外貌身材，成為他人評價的客體，卻可能失去自己的主體性而不自知。

本研究希望藉深度訪談方式了解女性身體意象經驗形成的脈絡與歷程，期待描繪女性發展身體意象經驗的多元樣貌。希望因為妳的分享，提供給有身體意象困擾的女性朋友，讓她們得到支持與勇氣、同理與力量，讓她們知道：「妳並不孤單！」

因此，需要徵求對此議題有興趣的女性朋友，一同參與我的研究。如果您符合下列狀況，非常期待您可以參與本研究：

1. 曾受自己的身材外貌體重等身體意象困擾，以及
2. 現在較不會受自己的身材外貌體重等身體意象困擾之女性朋友。

由於這一篇研究著重於經驗的了解，因此需要您協助的部份如下：

- 1、進行的方式需要與您做面對面的訪談1-3次，每次約1.5-3小時。
- 2、訪談時間與地點將以您的方便與個別狀況做彈性調整。

為求資料的完整，訪談過程將全程錄音，在資料整理完畢後，資料將予以銷毀。所有訪談內容僅供本研究之用，受訪者個人資料、經驗及想法將會以匿名的方式謹慎妥善的處理，而受訪者所提供的訊息資料也將在保密的原則之下妥善的使用，除研究及分析的相關人員之外，不對外開放。在資料內容的呈現上，將會請您協助確認，您有權修改或刪除任何您覺得不符合或不適合的部份。研究結果將會寫成論文，在結果呈現中，任何與您隱私有關，或能辨識您身份的資料，我們也將予以刪除或以代號的方式處理。

如果您或您所認識者的經驗與本研究符合，且有意願接受訪談者，敬請與我聯絡，謝謝您的協助。

聯絡電話：0928-〇〇〇〇

e-mail：slpeng@mail.hgsh.hc.edu.tw



期待您的參與，衷心感謝您！

國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組

指導教授：許韶玲 博士

研究生：彭湘蘭

中華民國 98 年 6 月

(附錄二)

參與研究回函

一、參與本研究的意願：願意(請續填下列資料) 不願意

二、基本資料

姓名：_____ 生日：_____年_____月_____日

聯絡電話：_____ e-mail：_____

目前身份/職業：_____、教育程度：_____

年齡：_____歲、身高：_____cm、體重：_____kg

三、可以接受訪談的時間

(請照您的優先順序選擇三個以上的時段，並以數字標明)

時間 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

(備註：若非完整的時段，請註明。如：星期三 10:00~12:00)

四、需研究者澄清的疑問

(謝謝您的填答!)

研究參與同意書

本人經研究者詳細說明研究目的及性質後，同意參與「女性客體化身體經驗之探究」，且同意下列事項：

1. 我已經瞭解此研究的目的，我將透過與研究者的訪談互動，依真實狀態分享經驗，以供研究者對身體意象形成歷程的瞭解，但同時於訪談過程中，本人有權利決定訪談的深度及內容。
2. 我知道這是一項學術研究，研究者會遵循諮商研究之保密原則，對訪談內容保密，不在任何書面或口頭報告中揭露可辨識我身份的資料。
3. 我將接受1至3次，每次1.5至3小時的訪談，過程中我有權利決定揭露隱私的程度，也有權利可隨時向研究者提出疑慮，或在任何階段終止訪談。
4. 我同意訪談過程中錄音，錄音資料的轉錄部份，本人同意研究者謄為逐字稿，以便進行研究。
5. 我有權修改或刪除任何我覺得不符合或不適合的資料內容。

受訪者簽名：_____

研究者簽名：_____

日期： 年 月 日

訪談札記

- 一、訪談日期/時間：0731/2：30
 二、訪談地點：某大學個別諮商室
 三、受訪者（代號）：小玉
 四、訪談者：

訪談前準備	在心中熟記訪談大綱。
訪談地點描述	在個別諮商室安靜隱密舒適，完全不受干擾
受訪者描述 (表情、聲調、肢體、情緒、態度等)	小玉為研究生，訪談過程中侃侃而談，態度自然誠懇，情緒平穩，會隨研究者之提問陷入停頓思考中
訪談過程與特殊狀況	比較特別的應是訪談完畢後的閒聊，我隨口問她男朋友在哪裡唸書，小玉停頓一下後告訴我，現在與「男友」住在一起，「他」在準備考試，我說這不需不好意思，小玉才說「他」是女的，我覺得抱歉似乎不該開這扇門，但她說沒關係，因為好奇她的身分認同與身體經驗或自我詮釋的關係或影響為何，因此我們又找個地方喝飲料繼續聊下去，但這段談話並未錄音。
訪談過程出現的想法與自我覺察	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以感覺出「因為身體羞愧而減肥」是小玉從小至今的重要生命主軸，佔去生活很大重心並花許多心思，人際上若有挫折都會歸因為肥胖。 2. 我覺得小玉清秀亮麗，一點也不胖，然而他人（親友同儕）對自己身體的評價及眼光影響卻是如此深遠，因為覺得自己胖、他人隱而未言的負向評價、因為社會文化對胖的污名，總覺得自己不夠好。但現在伴侶卻給小玉所需要的身體自信與肯定，並且擁有更細膩的親密關係，情感上亦獲得滿足。也讓我想到客體化經驗確實會影響親密關係或是性關係，當太過在意身體美醜或是給他人的觀感，將無法享受親密關係的美好。
訪談者的心情與感受	覺得很開心能談出這些經驗，並在訪談過程中整理自己這一路走來身體經驗對自己的影響，看到自己的正向轉變是開心且有自信的。想到自己大學之前的身體經驗及種種行為常用「病態」二字形容，每天看自己都超不順眼的感覺真糟，小玉形容以前對身體的焦慮不安，有如行路碰到前方有一團「迷霧黑暗」的擔心害怕，不知有坑洞或是地雷、荊棘或是任何障礙物，但現在的她能因應這「黑暗」就比較放心，例如在認知上她知道什麼是對自己身體有益的食物或運動，適量不過度、為自己健康及體力著想而非他人眼光或評價；在態度心情上，因為看到太多比她胖的女生過得自信愉快，也會受影響鬆綁挑剔的信念不跟自己身體過不去，現在覺得快樂多了。
下次訪談提醒	電池問題應注意，用新電池以免中途沒電，真會扼腕！

研究檢核回饋函

_____您好：

很感謝你參與此次研究，你的支持與協助，讓研究能夠順利進行。目前我已經將訪談的結果整理出來，現在仍需您的協助，對此經驗描述做最後的確認，請您幫忙檢核，在描述的內容上若有任何不妥的地方，您可以直接修改在旁邊。並請您給此篇內容一個回饋，再次謝謝您的協助！

1. 我覺得這份資料能將我個人的身體意象經驗描述的程度約為：百分之_____
2. 對於研究訪談，我還想說的是（訪談過程的感受、建議或是影響）

3. 讀完此份資料後，我的感想為：



謝謝您的參與和協助！

交通大學教研所諮商組研究生

彭湘蘭