

諮輔 月刊

發行單位：國立高雄科技大學
學務處 諮商輔導組
發行人：許鎧麟 學務長
編審：蔡曉雲 組長
編輯人：謝雅如 實習心理師
聯絡電話：07-6011000 #31241
發行日期：2023年4月 第63期

焦慮

口罩下的我在

近期室內口罩令已逐漸鬆綁，大眾開始關注於打理自己的門面，有名女網友在知名討論平台Dcard直言，即便解禁還是會戴口罩，「我對我的長相還有免疫系統都沒自信！」一文捲起千堆雪，引發許多人共鳴，吸引超過2,500人按讚！面對沒有口罩的遮蔽下的情況，你是否也會感到擔心呢？是否是擔憂自己的真實面貌展露在人前呢？或許在不知不覺中產生對外表的焦慮感唷。

什麼是外貌焦慮

外貌焦慮 (Appearance Anxiety) 是指個體擔心自己的外貌達不到社會界定美的標準、害怕受到他人負面評價，處於緊張、煩惱等情緒的非適應性行為。近年來，彩妝品行業蓬勃發展，整形手術已佔醫美市場的58%，而年輕群體更加關注外表。然而，由於個體過度關注自己的外表和他人的負面評價，外貌焦慮現象也日益嚴峻。外貌焦慮主要表現包括：對外表的強迫性想法、過度檢查外表以及對偽裝外表的擔憂等，它會給個體帶來一系列的心理行為問題，如抑鬱、飲食障礙等。



何以形成外貌焦慮

根據羅傑斯人格理論，自我分為理想自我與真實自我。理想自我指的是個體希望變成誰，代表個體最希望擁有的特徵；真實自我是指個體認為自己是誰，是個體通過對自己經驗的客觀反映以及對自我的客觀評價。當個體覺知到的自我與實際經驗之間出現不一致時，就會體驗到內心的緊張和紛擾，即自我不和諧狀態。

社會比較理論（Social Comparison Theory）認為，當發現理想與現實之間存在差距時，個體會努力的拉近理想與現實的距離。

大學生外貌焦慮上的研究



大學生正處於自我概念形成的關鍵時期，隨著自我意識、人際關係等的發展，個體會以各種各樣不同的角度來對自己的身體各個方面進行評價。

當個體對自己的要求變高時，負面評價就越來越多，對自己身體不滿意也成了一個普遍現象，在臨床研究中又以女性大學生更為明顯。

在研究發現，女生要比男生有更嚴重的外貌焦慮，女性比男性更容易受到與外表相關的信息的影響，且更可能內化“瘦即是美”的觀點。這意味著女性在評價自己時更傾向於強調外表而非身體屬性。因此，女性會比男性更多地關注自己的外表以及與外表相關的信息，也更擔心和不滿意自己的身體形象。



如何改善外貌焦慮

轉移注意力

可以試著轉移自己對外貌的注意力，因為越在意就越有可能鑽牛角尖，因為容貌焦慮關注的是自己缺陷的部分，但相信你一定也有對自己滿意的地方，所以可以將注意力轉移到自己的內在或是找出自己較為滿意的部分。

調整觀看社群頻率

對於廣告中出現的明星或是社群中的網紅、網美，所呈現出對美的形象，容易有所比較並受到影響，降低對社會評價的敏感性也能幫助改善。

自我肯定

一定會有人欣賞自己的樣子！坦然接受自己的樣子，學會自我肯定，試著接受自己美好的部分。

變美是為了自己

在你又開始想要微調哪個部位、哪個地方妝要加重，為化妝、醫美與整形計畫設定一個界限，並找出你想執行這些衝動背後的真實想法，是想贏過別人、還是為了實現某個目標，最重要的是，你的漂亮是要自己開心，而非為了他人的評價而改變。

降低專注容貌

當花在外表的時間愈長，就會有越多的時間留意、專注在其中，可降低自己照鏡子或是專注在外貌的時間。



特教心知

認識亞斯伯格症

什麼是亞斯伯格症

在維也納執業的小兒科醫師漢斯·亞斯伯格（Hans Asperger）於1944年率先提出關於亞斯伯格的案例報告，在他的博士論文中描述了四個男孩，在語言、社會和認知能力方面的表現，皆異於一般兒童，亞斯伯格醫師把這類人格方面異常稱為「自閉式的精神異常」。同時期美國的小兒精神科醫師李奧·肯納（Leo Kanner）於1943年也提出了一份有關自閉兒的研究報告，兩位醫師都用同樣的詞彙，描述類似症狀的孩子。但遺憾的是，亞斯伯格醫師的文章以德文發表，語言本身造成的隔閡，加上他的研究個案數目少，之後的三十多年，並未獲得學界廣泛的注意。

直到1981年羅娜·吳引（Lorna Wing）整理發表其臨床個案，並引用「亞斯伯格症」這個名詞，來描述個案的臨床特徵，在她的論文中詳述一群孩子和成人的特質，有些孩子在幼年時有典型自閉症的特質，但隨著年齡的增長，發展出流利的語言能力，並會想與人互動，但進一步的社交技巧和對話，仍有明顯的困難，這一族群的症狀，更符合亞斯伯格醫師的描述，西方世界才開始關注這一群個案。

亞斯伯格症的症狀

缺少同理心	天真、不恰當的行為、單向的反應	欠缺交友能力
重複、學究式的言詞	語言能力無關的溝通障礙	對特定事務有強烈的興趣
感覺統合不協調、行動笨拙、姿勢怪異		

亞斯伯格症的成因

目前仍無充分證據確定亞斯伯格症的致病因素，然而多年來各國醫師的努力研究，相信亞斯伯格症的病因應與自閉症相似，均源自於腦部功能失調。Gillberg發現43%的亞斯伯格症病童在出生時有生產困難，如窒息等現象。其他報告則表示，亞斯伯格症常與Fragile X syndrome（X染色體脆折症）等疾病相關。亞斯伯格症病童也曾被發現有大腦萎縮、腦室擴大等腦部結構變化。

在遺傳學方面，雖然同卵雙胞胎較異卵雙胞胎有較高比例的罹病率，但目前仍不認為亞斯伯格症是完全來自遺傳。近年來的研究顯示，每千名7-16歲的兒童中，約有3.6至1.7位為亞斯伯格症個案，較自閉症個案多，（大約每一萬名新生兒中有7-16位自閉症個案），亞斯伯格症個案的男女比例約10-15：1。

亞斯伯格症的名人

前台北市長、前臺大醫院重症加護病房主任柯文哲肆無忌憚的發言、大刀闊斧的風格，成了他最鮮明的特色。在2013年《時代週刊》的報導中，柯文哲表示：「我兒子有亞斯伯格症。後來，醫師告訴我，從我的說話方式及一些行徑，判定我也有亞斯伯格症。」他個性固執、不善察言觀色，日前對英國交通部官員懷錶的「破銅爛鐵說」也引起了軒然大波。不論柯文哲市長是否有確診亞斯伯格，他直白而誠懇的性格、對事不對人的處事作風，為他贏得了高支持度。



柯文哲



朱德庸

台灣著名漫畫家朱德庸自述是亞斯伯格症患者，他的代表作包含《雙響砲》、《澀女郎》與《醋溜族》。朱德庸的童年生活因為常聽不懂老師的指令、和同學無法相處而很不快樂。他小時候就很喜歡畫畫，以畫畫當作他人生的出口。他在接受中國雜誌《人物》專訪時說，會畫漫畫是因為「小時候受到的歧視，讓我看清楚世界的假像。」他在53歲時被診斷有亞斯伯格，讓他對過去的自己開始釋懷，原諒自己在童年時和其他孩子不同，他說如果有時光機可以回到過去，「我只想抱一抱童年的自己，給他一點鼓勵。」

電影推薦

克利斯汀沃夫（班艾佛列克 飾）是一名數學專家，對數字比對人還熟悉，他表面上是在小鎮的會計師事務所工作，但他實際上是為全世界最危險的一些犯罪組織擔任自由接案的會計師。財政部的犯罪稽查局在雷金（J.K. 西蒙斯 飾）的帶領下展開調查，而克利斯汀正接洽一個合法客戶，那是一家最先進的機器人製造公司，但該公司的會計帳務員（安娜坎卓克 飾）發現有幾百萬美元的帳務有出入。當克利斯汀在帳冊中查出假帳，一步步接近真相之際，死亡人數也開始增加。



故事是敘述一個剛剛喪偶的科幻作家他想要收養一個超級怪咖的孤兒丹尼斯，他會把自己關在一個大紙箱裡面，完全不願意跟別人接觸，同時他還宣稱自己是來自外太空，隨時外星人都會來把他接回去。其實大衛自己也有類似的童年經驗，他從小也認為自己是一個外星人，他常常看著天空幻想著有一天他會被接回他的星球去，但是也因為他的愛幻想，最後他變成了科幻小說的知名作家。可是當他收養了這個小孩之後，他的經紀人對他的狀況很憂慮，因為眼見他的截稿時間逼近，他卻一直拖稿，而社工人員在他們的審查表裡面也懷疑到底大衛能不能勝任父親這個職責。

聯絡我們 TEL：07-6011000 一~五09：00~17：00

第一	建工	燕巢	楠梓	旗津
行政大樓2F	行政大樓6F	行政大樓2F	行政大樓6F	海事大樓3F
分機31242	分機12542	分機18632	分機22099	分機25091