

國立臺灣體育大學休閒運動管理研究所  
碩士學位論文

「只要努力，就能美麗」？

—實踐改善身體意象行為之反思探究

**A study of introspection about improving  
body image behavior**



研究生：徐 譽 桓 撰  
指導教授：陳 渝 苓 博士

中 華 民 國 九 十 七 年 七 月

論文名稱：「只要努力，就能美麗」？—實踐改善身體意象行為之反思探究

總頁數：148 頁

院校所組別：國立臺灣體育大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十六學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：徐譽桓

指

導教授：陳渝苓

### 摘要

擁有美麗的外表、傲人的身材成為多數人追隨的行為，愈來愈多的消費者藉由減肥、塑身、運動等行為來達到身體理想化的狀態。而這些行為的追隨者，多半為女性，本研究將針對這些對自己身體意象感到不滿，且持續運動已達三個月的女性為研究對象。而為了要深入地瞭解研究對象的觀感，研究者使用質性研究中的深度訪談法，藉由個別訪談的方式，透過每位研究對象分享自我親身經驗與心路歷程，探究其心中潛藏之信念。本研究以女性主義為理論基礎，欲瞭解女性對於理想與現實身體意象之間的差距，以及改善行為的真正意義。

研究結果發現：1.女性在實際與理想的身體意象之間尚有一段距離，且依程度的差異，分別為實際的、理想的以及嚮往的身體意象，此外，藉由媒體的傳播與大眾的影響而更擴大其差距；2.因女性認定運動的美體效果，便藉此來使自己的身材曲線變得窈窕，因此運動所代表的意涵，已成為雕塑身形的手段；3.女性之所以從事改善身體意象之行為，乃是受制於父權體制之價值觀形塑出的美麗規範，並且也將它內化為自己的一部分，畢竟這是一條阻力最小的路，能讓女性安穩的生存在這樣的體系中。

**關鍵字：身體意象、女性主義、運動**

# **A study of introspection about improving body image behavior.**

**Taiwan Sports College of Physical Education  
Yu-Huan, Hsu**

## **Abstract**

Having a great appearance and a perfect body was a behavior that most people pursued. It not only made people have more confidence but also obtain more favors and respect in career or in social intercourse. Thus, more and more consumers were willing to spend much money on body care, such as weight-loss, body-build and exercise. They are often feminine. This study of focused on feminine who dissatisfied with their body and they have been keeping working out three months. In order to realize deeply the feeling of interviewers, the qualitative in-depth interview has been employed as the key method. Through the interviewers shared their self-experience, exploring the further faith and getting internal, private perspectives. The theory based on feminism in the study. The purposes of study were to realize the difference between perfection and actuality of body image, and understand the real meaning that feminine improved body image. There are three discoveries resulting from this research:

1. According to different degrees, it can be divided into three body figure images--actual, ideal, and desirable. There is still a distance between woman's ideal body image and her actual body image. Besides, the distance is getting longer by the spread of the mass media and the influence of the public.
2. Because women think that exercise results in good body figures, they try to make their body shape prettier by exercising. Therefore, exercise represents a method of sculpturing a good body image.
3. Because of the beautiful standard from the values of the patriarchy system, women try to reform their body images and make this ideology becomes part of them. After all, it is the most smooth way to make women live peacefully in this kind of system.

**Key words : Body image、 feminism、 sport**

## 目 錄

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 中文摘要 .....          | I   |
| 目 錄 .....           | II  |
| 表 目 錄 .....         | III |
| 圖 目 錄 .....         | IV  |
| 第壹章 論文的開場 .....     |     |
| 第一節 問題背景 .....      | 1   |
| 第二節 文獻回顧 .....      | 4   |
| 第三節 研究目的與研究問題 ..... | 29  |
| 第四節 理論框架 .....      | 30  |
| 第貳章 關於研究的那些事 .....  |     |
| 第一節 研究方法的選取 .....   | 32  |
| 第二節 信度與效度 .....     | 33  |
| 第三節 資料蒐集 .....      | 35  |
| 第四節 資料整理與分析 .....   | 38  |
| 第五節 研究流程 .....      | 39  |
| 第參章 發現真相 .....      |     |
| 第一節 現實到理想的距離 .....  | 42  |
| 第二節 為瘦辛苦、為瘦忙 .....  | 81  |
| 第三節 看不見的一隻手 .....   | 107 |
| 第肆章 開花結果 .....      |     |
| 第一節 研究結果 .....      | 133 |
| 第二節 貢獻與建議 .....     | 136 |
| 第三節 研究者反思 .....     | 138 |

|            |     |
|------------|-----|
| 參考文獻 ..... | 140 |
|------------|-----|

## 附錄

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 附錄一 訪談同意書 ..... | 146 |
|-----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 附錄二 訪談大綱 ..... | 147 |
|----------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 附錄三 效度檢核函 .. | 148 |
|--------------|-----|

## 表 目 錄

|    |                  |    |
|----|------------------|----|
| 表一 | 國內身體意象相關研究 ..... | 25 |
| 表二 | 國外身體意象相關研究 ..... | 26 |
| 表三 | 受訪者基本資料表 .....   | 36 |
| 表四 | 現實與理想之身體意象 ..... | 36 |
| 表五 | 肥胖的定義 .....      | 58 |
| 表六 | 受訪者 BMI 值 .....  | 59 |

## 圖 目 錄

|    |              |    |
|----|--------------|----|
| 圖一 | 研究理論框架 ..... | 31 |
| 圖二 | 研究流程圖 .....  | 40 |
| 圖三 | 分析架構 .....   | 41 |

## 第壹章 論文的開場

### 第一節 問題背景

#### 一、個人背景

在電影【超完美嬌妻】中，有一個宛如桃花源和人間樂土的小鎮，住在這裡的女人都是美貌天仙、身材姣好的美麗尤物，她們不僅外表完美，打理家務事也一流，個個都是丈夫心中最理想的妻子，然而這裡看起來一切所謂的美好，其實都是人為塑造出來的，因為每一位妻子來到這個小鎮以前，在社會上的地位、權利都要比她們的丈夫來得高，然而，這裡是個可以顛覆以往角色的地方，把丈夫塑造成不可一世的君主，所有的事情皆以男性為主，而妻子成為服從君主的小女人，以能配得上丈夫為生活的主軸。這部電影探討「完美」的價值，以及追求美麗必須付出的代價，亦反映出社會性別角色期望、性別刻板印象，以及當今社會相信美麗的外表可以解決一切，進而對完美外表、整形減肥的迷戀風氣的反思。這樣帶有諷刺、批判的電影，雖然是反應了美國國家的現實狀況，然而卻觸發研究者對於生長背景的台灣社會，追求完美身形的意義以及追尋的結果感到好奇，再加上自己從小也是個注重自己體型外觀的人，並對於是否維持既有體態相當在意，甚至為了避免原本纖細的雙腿變形，而放棄參加自己喜愛的運動校隊。隨著年齡增長，無論是在關注身體意象的程度或看法上，都會跟著改變，像是更加關切在身體某些部位脂肪堆積的狀況，或是希望自己更苗條、均勻些。因此，當我發覺自己的身形無法與心中的期望符合時，我就會藉由運動或節食等行為，來改善身體意象。對我而言，擁有理想的身體意象，能夠提升自信心、自尊心，以及滿足感等，進而在人際互動時，以更自在的態度面對群體。因此，便形成了此研究的最初概念。

## 二、社會背景

由於現在社會生活型態的轉變，伴隨著科技進步的自動化機械，代替了靠人力勞動的方式，使得人們身體活動隨之減少，身體能量的消耗也相對的下降。加上物質生活條件的改善，增加了精緻化飲食的攝取，造成脂肪過剩的現象，因此肥胖的問題也越來越嚴重。近年來，人們逐漸意識到肥胖帶來的影響與問題的嚴重性，其直接或間接的引起許多疾病，也影響了個體之身體意象，對於肥胖感到恐慌，以至於從事激烈的減重手段，來撫平心中惶恐不安的情緒。

當今受到西方審美觀的影響下，身體意象中的「胖」，是很多人最在意，也最不想擁有的「特色」。這樣的身體外表，時常被拿來當作評斷人格特質的指標，例如，胖的人被視為缺乏自制力、缺乏意志力、懶惰、不自愛、不快樂的等。相反的，瘦的人被視為是成功、年輕有活力、受歡迎、快樂的等。總之，只要是有關負面的敘述通通被歸類為「肥胖者」；正面的特質則屬於「苗條者」(黎士鳴譯，2001)。Marila Tiggemann 以及 Esther Rothblum (1988) 進行了一項有趣的心理研究，他們邀請了美國及澳洲的大學生，請他們談談對胖子以及瘦子的看法，結果發現兩種文化下的男女，皆對胖子有負面的刻板印象，大家認為胖子比較不快樂、比較驕縱、比較沒自信，甚至比較懶惰沒紀律，當然，也比瘦子沒吸引力，並且這樣的問題在胖女人身上更加突顯。更有趣的是，不論胖子或瘦子，對胖子都有負面的刻板印象 (引自黎士鳴，2001)。

胖的人被貼上了主觀的標籤，其所受到的社會壓力也比瘦子高，他們可能要承受求職、受教育的歧視、人際關係中的排擠、戀愛機會不平等，還得承受來自四面八方的冷嘲熱諷。在如此龐大且沈重的壓迫下，誰還敢不迎合社會「瘦即是美」的

主流趨勢。瘦之於胖，就如同美之於醜，在整個社會對於醜陋的外貌，有著不友善態度的情況之下，似乎產生「美麗的人」就等於「快樂的人」的觀念，然而，所謂的帥哥、美女，就一定受益較多，且生活得更快樂嗎？或者這不過是一種相對的推論罷了！

美麗就像是人間裹著糖衣的毒藥，讓天下人受盡折磨。但問題在於，每個人不論長得如何，對自己的外觀、相貌都還是耿耿於懷，「美麗」已變成普世關懷的焦點，當然也成了「眾人皆不爽」的來源（許佑生，2003）。人類對自己身體的敵視心態，並不在我們的遺傳基因上，而是後天學習來，其主要管道之一便是媒體。在資訊膨脹時代，媒體確實輕易操縱了人們的意識型態，其中身體意識的淪陷更是兵敗如山倒（許佑生，2003）。透過報章雜誌、廣告以及網路等，接收到有關理想身材、批評肥胖的缺點之訊息，甚至刻意突顯完美與不完美之間的差異，便使得個體容易對於自己身體產生負面的心理，例如焦慮的情緒、低度自尊、缺乏自信及挫折感等，並引起其改善身體意象之動機，而這樣的情形通常又以發生在女性身上居多。

美女文化的典型雖然持續在變，有一點則是換湯不換藥：為了美麗，就算花再多時間、金錢與痛苦，甚至付出生命，也不可惜。美麗是很傷人的，現代的女人似乎甘願竭盡所能，以換取更美麗的身體，但求符合女性美的文化標準（Davis, 1997）。許多的廣告，如瘦／塑身、化妝品、內衣廣告等，充斥著影視明星或是模特兒所呈現的「美貌」影像，強迫大眾接收這樣的訊息，進而產生「認同」，並形成一種流行趨勢。然而，媒體呈現的女體理想形象如同一則神話，當中的主角年輕美麗、有風格、瘦削苗條，卻有著「偉大」的胸部，這根本不是一般人的能輕易擁有的身材。台灣社會充滿了對女性外貌美的

專斷霸氣，減肥廣告滿天飛、瘦身企業大打官司，凸顯了我們狹隘的審美觀與人生價值：唯有清瘦才是佳人，肥胖就成了「枷」人（許佑生，2003）！

近年來，隨著社會風氣的開放和價值觀念的歐美化，許多消費者投注了大量的金錢、時間與精力，只為了塑造一個完美的身體形象（曾育齡，2006）。由於身體意象會受到很多因素影響，無論自己過度關注，還是受到他人影響，長久以來，外表的美醜一直是人們所在意的，且不管在職場或是社交上，依然存在著「外貌協會」以及「以貌取人」的態度。因此，人們便企圖利用各種方法來改變現況及扭轉劣勢（黃素珍，2006）。

## 第二節 文獻回顧

### 一、身體意象的定義

國內的相關研究對於Body image並沒有統一的用詞，通常因為各研究的領域不同，而出現不同的翻譯名詞。曾育齡（2006）將資料加以整理後提出，譯為「體型意識」的多半是有關健康、飲食行為與減肥之研究；而輔導、教育、體育、衛生領域等譯為「身體意象」；醫學護理領域譯為「身體心像」，並且還有「身體形象」、「身體意識」等，但實際上均為「身體意象」之意。

早期我國學者余玉眉（1975）對於身體意象（body image）的特性指出以下幾點：1.身體意象是一種社會產物，決定於過去生活中的親身體經歷及他人的影響；2.身體意象與人格、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。學者張春興（2002）認為身體意象是指個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的了解（如強弱等）與看法（如

美醜等），也包括他所感覺到的別人對他的身體狀貌的看法。尤媽媽（2002）在大學生體型及身體意象相關因素之研究中提出：身體意象是一種個人成長過程中經驗之累積，其形成於內在，受個人自己與外在受社會環境所影響，而個人自己的部份應包含生理及心理兩個層面，社會環境的部份則來自所接觸環境中之人、事、物的影響。國外學者 Pruzinsky and Cash（1990）指出，身體意象應包含兩個層面，即認知層面以及情緒層面。所謂認知層面涵蓋對自己身體的知覺以及身體上的經驗；而情緒層面是個體對自己身體外觀及機能上所產生滿意與否的感覺。Slade（1994）則認為身體意象是指我們心中所呈現的身體大小、形狀、體型圖像，及對這些特徵與身體部位的情感，分為兩個主要的部分，一是知覺部份，即身體知覺，為估計身體大小的正確性；另外一個是態度部分，即身體概念，指對自己身體的態度與情感（引自黃素珍，2006）。Much 和 Cash（1997）認為身體意象為多向度之身體外表的自我態度，因此身體意象與個人對於自己生理特徵的思考、感受和行為有關。劉偉平（1997）認為身體意象是在腦海中對自己整個身體所形成的心理影像（men-talpicture）。吳樹平（1986）指出正向的身體意象可影響個人行為，身體意象並非與生俱來的，而是經由成長過程，個人對自己身體各部位的了解與感覺，及社會化的過程中逐漸形成的，且會隨著個人的外貌、身體功能與他人的關係等因素的改變或變動。簡單來說，身體意象是指一個人怎麼看待自己的身形，與自己身體的關係如何？

綜合上述各個學者的觀點，研究者認為身體意象是一種心理對於身體評價的態度與看法，包含個體對身體的知覺、外表及生理機能之滿意度，而此態度會受到所接觸的外在社會環境中之人、事、物的影響。

## 二、女性主義與流派

女性主義一詞最早出現在十九世紀法國，意指婦女運動，在近兩世紀之內，因使用廣泛，而被賦予不同意義。今日，人們傾向把女性主義看作是為了中止女性在社會生活中的附屬地位，所做的種種努力（顧燕翎，1996）。其基本概念源自社會並未公平對待女人，它研究女人為何被壓迫、如何被壓迫，並尋求女性的解放（何穎怡譯，2000）。

女性主義分成各種流派，對於女性所受不平等之處，有著不同的立場做出不同的詮釋，以不同的理論表示不同的觀點，且提出不同的問題得出不同的結論（Abbott& Wallace, 1995）。以下概述女性主義中主要的四個流派：

### 1. 自由主義女性主義（liberal feminist）

自由主義女性主義不僅在時間上是所有女性主義流派的起點，在理論上也是其他各派的出發點或修正和改造的對象（顧燕翎，1996）。其追求教育、就業、經濟、參政...等各方面機會的平等，並為了將女性歸屬一獨立團體，爭取福利補助而努力，成為各類女性主義議題的基本宣言（林麗珊，2003）。

自由主義女性主義認為，兩性差異其實是社會化與「性別角色制約」的結果，而非天生的。幾乎從一生下來，女孩和男孩就被以不同的方式教養，而這非常可能會阻礙女人去發展她們完整的人類潛能。她們認為女人被歧視，被以不同於男人的方式對待，這正是為什麼女人在社會中會處於從屬的地位（Abbott& Wallace, 1995）。

傳統父權制度以非常粗暴的方式來壓迫女性時，自由主義女性主義要求將男人享有的權利也擴及女性，此為該派別女性主義重要的歷史貢獻（林芳玫，1996）。而其他流派的女性主義均企圖推翻現行體制，自由主義女性主義者卻希望在體制內改

革，透過政治、就業和教育等平權法案，達成社會改革目的。它們認為改變是漸進的過程，不需要大的社會結構變動，便可在現行體制裡終止性別歧視（何穎怡譯，2000）。

## 2. 社會主義女性主義（socialist feminist）

社會主義女性主義泛指自十九世紀初葉以來，凡主張婦女解放必須透過社會、政治與經濟結構等，全面性社會改造的女性主義思潮，為西方女性主義最早的兩大思潮之一，著重在爭取婦女解放（黃淑玲，1996）。

深受馬克思主義影響的現代社會主義女性主義者，已拋棄傳統馬克思的經濟決定論，重新解構婦女受壓迫的原因，努力將焦點鎖在建構女性主義歷史唯物論以釐清父權與資本主義的關係；婦女受壓迫的物質基礎、婦女地位與資本主義的關係；生產與再生產的關係；及資本主義社會中的家庭角色等等問題（黃淑玲，1996）。其認為女性的壓迫有兩大來源：一方面是來自男性宰制，在父權至上的社會中，無論是在性別、階級、種族、年齡及國籍，全都不分軒輊地造成了女人的壓迫；另一方面則是源自經濟不平等，女人在資本主義社會中所受到的特殊壓迫形式，乃是特定的社會經濟系統所造成。她們在公共與家庭領域中受到了種種控制，而要解放女人，唯有消滅一切領域當中的性別分工（Abbott & Wallace, 1995）。

社會主義女性主義認為單一的反資本主義或反性別壓迫運動都無法達到經濟正義與兩性平等，而是必須以兩者並進的方式進行改革。它企圖融合馬克思主義，基進女性主義和精神分析女性主義，使長久以來多種歧異的女性主義流派有機會達成和諧（范情，1996）。

## 3. 馬克思主義女性主義（Marxist feminist）

馬克思主義的女性主義來自女人希望藉著鋪陳馬克思主

義的理論，對女人在資本主義社會中所受到的剝削和宰制，提出一個適當的解釋。馬克思主義的女性主義者不同意男女之間的生理差異，或資本主義體制的「需要」，足以解釋女人所受的剝削；也不認為女人比男人低等，女人天生就被認為是要做家事－為人妻為人母－的意識型態，是個充份的解釋。其指出女人所受壓迫的關鍵在於她們被排除在薪資勞動之外，以及她們在家庭領域中扮演了複製生產關係的角色（Abbott& Wallace, 1995）。她們亦深信，以階級來解釋女性的地位與功能，終究是較為妥善、周備；其認為資本主義是造成女性受壓迫的主因，而布爾喬亞女性與普羅女性在資本主義下是受到不同程度、不同性質的壓迫（刁筱華譯，1996）。

馬克思主義女性主義者普遍認為，在現代社會，女性的苦難不僅尚未終結，反而比男人體會更深的無奈、更多的疏離感，唯有透過社會政策對婦女權益的照顧，才有可能從物質結構方面的解放，達到精神層次的解放（林麗珊，2003）。

#### 4. 基進女性主義（radical feminist）

基進女性主義主張女人所受的壓迫是最古老、最深刻的剝削形式，且是一切壓迫的基礎（劉梅君，1999）。而這類壓迫形式的形成就建基於生物的「性」（sex）差異上（生理特徵），形成文化的性別（gender）分野（陽剛陰柔），再構築各類壓迫形式的意識形態（林麗珊，2003）。

基進女性主義者的中心信念是：性別不平等乃是父權體制的必然現象，性別不平等乃是一種首要的社會不平等。她們指出，在一個男性支配的體制中，必然會有某種性別分工在支持與強化這種支配。父權是一種無所不在的、男人支配女人的體制（Abbott& Wallace, 1995）。此一學派強調，女人必須劃清自身利益與男性利益的界線，且應當更關注自身經驗，包括重視

以往被貶抑的女性特質，並從中建立女性自己的價值觀，也就是女性中心觀。其鼓吹成立純女人的中心、組織、機構與企業，質疑父權體制的所有價值觀，以取得女性掌控自我生命的權力一（何穎怡譯，2000）。

各流派女性主義在歷史淵源、分析方法和主張上固然有基本差異，但因其目的都在批判、改造父權文化，所以差異之外也多有重疊、神似之處（顧燕翎，1996）。自由主義女性主義是女性主義的起點，其認為女性受到歧視，是社會化的結果，於是她們爭取在各個層面上，女性皆應擁有等同於男性的權利。而社會主義女性主義則提出，父權至上的社會與資本主義的經濟系統，造成了女性的壓迫，透過全面性社會改造，包括社會、政治與經濟結構等，即能為女性的不平等解套。馬克思主義女性主義以階級來解釋女性的地位與功能，並指出資本主義是造成女性受壓迫的主因，應要藉由社會政策顧及女性權益，先破除物質上的限制，再進一步擺脫精神上的捆綁。基進女性主義（radical feminist）主張，性便是性別不平等的根源，也是社會最初的不平等，而父權體制的性別分工強化了對女性的支配，要質疑挑戰既定的意識型態，並以女性為出發點建立新的價值觀，便能尋回女性在自我人生中的掌舵權。

由上述各觀點發現，女性受到社會化影響極大。而父權思想的意識型態，主導社會的方向與腳步，導致女性處於從屬的地位。為了迎合男人的喜好，女人會委屈自己，壓抑本身的性格，且無怨尤地接受男性的支配，久而久之，便將男性的認同看作至高無上的聖旨，並愈益矮化或扭曲心底最原始的自己。女性主義者不願服從這般無理的社會，即開始尋求性別的正義，試圖以各種方式提升女性的權益，喚醒女性潛藏多時的自覺，期望有一天兩性平權不再只是空口說白話，而是能夠實踐

於世界的真理。

### 三、傳統父權社會對女性角色的束縛

身體意象為何男女有別？在探討此事時，必須先瞭解臺灣社會存在已久之父權體制如何運作於女性身上。在父權結構操弄下，為兩性角色建立了「標準」，並進而規範出兩性應有的行為。雖然社會越來越多元化，但相信女性保有女性化特質，而男人應擁有男子氣概，仍被視為是很恰當的區別觀念。人們為所謂男性氣質和女性氣質做出各式各樣的劃分，女性主義視之為一種意識型態，因為它具備了一套思想體系、分類標準和價值觀念（李銀河，2004）。社會賦予男性利於發展事業的特質，而期望於女性身上的特質，則適合守在家裡做個賢妻良母。如此一來，女性為了符合社會的認可，便改變真實的自我，原本自己或許不具有的女性化特質，逐漸由外而內，成為自己性格的一部份；而本來比較傾向男性化的特質，卻因長期壓抑而削弱甚至消失（李美枝，1987）。儘管，女性主義學者已證明性別特質二分法，是一種錯誤的觀念，卻仍為當代社會所實踐（McDowell, 2006）。

在父權社會中的核心價值觀就是男尊女卑，其仍普遍存在於性別職業分工、男女薪資不平等，以及政治資源的分配不均等層面，除此之外，還滲透至男女之間最親密的婚姻關係以及家庭中。像是男人在選擇結婚對象時，無論在年齡、身高、教育程度、收入及身分地位各方面，都希望女方的條件比自己略遜一籌，頂多與自己相等，以免危及男性的權威及領導地位；同樣地，女性也接受這樣的觀念，在婚姻中渴望尋求一個能力比自己強，可以託付終身的男人，以獲得安全感。立基於這樣根深蒂固卻不平等的婚姻關係，導致男性在家庭中，順理成章地成為一個領導者，而女性則在這樣的權力結構中，扮演一個

接受領導與支配的角色，甚至願意為了成就家庭而犧牲自己(畢恆達，2004)。在傳統中國父權社會，女性行為的準則，主導於她身邊的男性，所謂「在家從父、出嫁從夫、夫死從子」。這其中又以夫的影響最深，意即中國女性生活目的就是婚姻。婚姻是女人一生最好的註腳，家庭便是生活的全部，而她視為全部的家庭，其權力又操控在男性手中(謝臥龍，2004)。因此，女性主義者認為家庭是一個不平等的場域。傳統家庭觀念阻絕女人廣泛參與公眾事務的機會，才迫使她們無法獲得和男人同樣平等的待遇。女性主義者相信，處於妻子/母親的地位，讓女人被丈夫/父親剝削，主要是因女人在經濟上必須依賴男人，所以長久以來皆無法脫離受支配的角色。但除此之外，社會大眾普遍接受家庭的意識型態，也是造成此情況的原因之一(Abbott & Wallace, 1995)。

所謂家庭意識型態(family ideology)奠基於錯誤的概念，其認為只有一種家庭形態是正確的，男人理應是家庭主要的經濟供給者，女人則是家務勞動者。而性別角色分工是指根據性別的差異區分的工作(何穎怡譯，2000)，在傳統家庭觀念裡，男人為一家之主，男性所扮演的角色，似乎只需出外掙錢，擔起養家活口的責任，家務事皆與他無關；女人則負責照顧子女，必須將無薪給、無報酬的家務工作打點好，「男主外、女主內」，成了我們認為理所當然的家庭形式。女性主義者檢視女人在家庭裡所扮演的角色，研究她們如何受到「家庭意識型態」影響。發現絕大部分的職業婦女，仍背負著家庭工作，因為人們認為這是女人的事。雖然現在時代轉變，社會的經濟現實也不同了，但是「家庭意識型態」的概念依然深植在每一個女性的心中，唯有扭轉此一錯誤的想法，並喚起女性獨立自主意識，才能跳脫傳統的窠臼(何穎怡譯，2000)。

而除了上述所提及家庭空間中，存在著性別不平等外，在此將檢視第二個與個體成長過程關係密切的場域——學校。學校是個體社會化的重要機構，其為聯結家庭與廣闊社會的關鍵環節（時蓉華，1996）。而教育的功能主要在於維繫社會和諧運作，因此，在性別角色及性別分工皆相當明顯的情況下，教育體系便順應社會主流觀點，傳達「男剛強，女柔弱」、「男主外，女主內」的學習內涵（王雅各，1999）。這無異是複製社會上性別劃分的觀念，亦即複製性別角色的不平等。女性主義者指出，女孩不但在教育體制中居於不利地位，還在教育體制當中學到服從、學到接受關於男性特質及女性特質的刻板意識。例如女孩常自認為數理能力比不上男孩，或被導入某些所謂適合她們的特定課程。因此，也就大大減低了女性在勞動市場的競爭能力，進而造成就業機會的不平等（Abbott & Wallace, 1995）。

此外，在職場中，亦可見到許多性別歧視的例證，如女性勞動力的價值偏低，便與性別的社會分工有關，父權作為一種意識型態或規範，從女性勞動價值的貶抑中，強化其支配的優勢。雖然女性大量進入工作場所，可看見女性就業在「量」上的成長；但在「質」的方面上，有許多問題仍克服。舉例來說，女性在薪資、升遷、訓練等方面，受到了許多不利的待遇；或為了因應家庭需求，形成斷續的工作型態；以及企業遏止女性的勞動力等。這類的現象皆凸顯出女性就業還是處於不平等的狀況中（王雅各，1999）。

時至今日，傳統父權意識型態還是影響著社會對兩性的角色期待，整個社會充滿了性別刻板印象，阻礙了兩性多重發展的可能。不同性別的角色特質，反映在不同性別的思維及行為上，並顯現於各種場域中，如上述所提及的家庭、工作、學校等機構。但即使兩性都受到社會角色期待影響，但長久以來，

女性所受到性別刻板印象之害，都遠勝於男性，例如女人被認為屬於特定的場域—家庭；擁有特定的特質—溫柔、美麗、嬌媚；從事特定的工作—秘書、老師、護士。似乎在出生的那一刻，女人就被「標準化」了，要是不符合標準值就會受到社會責備，或是貼上「異類」的標籤，使得女性只能在「應該」在的地方下游走，這不僅阻礙了女性發展自我的機會，也影響了她們的一生。然而，無論在何種情況下，人本來就具有很複雜、多重的特質，時而溫柔、時而堅強、時而獨立、時而體貼，是社會框架困住我們的思想，我們再畫地自限，形成了性別角色發展的差異（畢恆達，2004）。

#### 四、社會形塑之身體意象

在特定的社會與文化環境中，個體因受教育的緣故，藉此學習以適應該社會與文化的過程，稱為社會化（洪鑣德，1998）。所以，個體的態度、價值觀以及行為，皆會受社會所影響。因此，在探討人們追求完美之身體意象的意義時，我們必須先瞭解社會付諸於身體意象的價值觀為何？

傳統社會將兩性特質予以定型，創造出一個「正常」性別角色的意識型態，人們在生活中必須遵循其規範，否則就容易遭受社會的排擠及歧視，進而受到不平等的待遇。為了避免這樣的情況，我們會隱藏本身原有的性格，並壓抑潛意識渴望的行為，以符合社會對於性別角色的期望，這亦是每個人成長經驗中，必經的社會化歷程。且由於個體早期的社會化經驗，主要是來自家庭，早已內化社會意識型態的雙親，會將傳統的性別角色刻板印象，於教養中傳承至下一代；而當個體漸漸開始與外界的社會有所接觸，更是透過教育、媒體、或重要他人等媒介，強化了這樣的觀念。女性主義的社會學者認為，所謂天經地義的「男性特質」和「女性特質」等觀念，事實上都是社

會的產物，但人們還是得學習去扮演好這些角色，否則便會被邊緣化，不為社會所接受（Abbott& Wallace, 1995）。

社會化對性別角色的劃分，使得人們的「身體」難免也承受了不同層次的社會規範。所謂「身體」，不僅是指人類天生就擁有的軀體，還加上社會所建構出來的概念，包括人的身體意涵及對待身體的態度等。在不同的時代、文化和社會背景下，都有著關於「身體」的不同論述，並有一種或多種不同的「身體觀」普遍被接受。我們的社會已經為各類條件的身體，如性別、膚色、胖瘦、美醜等，設定了不同階級的評價，其中又以「性別」有著最根深蒂固的歷史傳承。「女體」與「男體」在父權機制下，是權力的注視（gaze）的目標，是一種「對象化」的存在。「對象化」是指女性的身體被作為欲求的對象，如性欲的對象、觀賞的對象、可供販售的商品，甚至女性自己都無法擺脫這樣的眼光。而對象化最大的危機，是喪失自我的主體性，將認同與肯定自己的控制權，移交給主流勢力或給予定義的一方。因此，「女體的對象化」導致女性對自己的身體無法認同，轉而認同文化與社會所制定出的標準，其建構出所謂的「美貌體系」（beauty system），規定了何種身體才是美的身體、及格的身體；且在確立的同時，也產生排除的作用，歧視不合格與醜陋的身體，唯有符合標準的身體，才被認為是有「價值」的身體（黃曬莉，1999）。女性主義者便嚴斥此一規範美貌的文化體系，它們要求女人青春永駐、貌若天仙；既要苗條，也要豐滿；最過份的是，要有一副媲美西方上層階級女仕的美姿美儀。女性主義認為，女人對美貌實踐，是受到美貌體制的結構所限制，亦指出美貌乃是社會對女人的壓迫，且是哄騙女人守本份的最高手段，其說服女人相信，唯有夙夜匪懈地裝修身體，才能讓自己的生命更加美好（Davis, 1997）。其實，我們應該仔細

審視社會中關於女體的「美貌體系」的各項標準，美麗並非只具有單一形式或恆久不變，如中國的漢朝雖然以「瘦」為美，到了唐朝卻傾向欣賞「豐腴」的體型，如何透過不斷地質疑「美貌體系」，來對抗美貌所造成的壓迫，對於女性建立自我認同而言是重要的（黃曬莉，1999）。

女性主義的理論指出，女人對外表的執迷，無疑是肇因於所謂女性特質，其源自性別的權力關係，以及不同文化背景的女人之間的權力層級。女性主義者經常從批判的角度，看待女人對美貌的追求，認為這是一種苦難和壓迫。女人不僅是美貌的受害者，更受了男尊女卑的意識型態荼毒；正是這種意識型態，促使女人保養和改善他們的外貌（Davis, 1997）。而無論是在東、西方世界，女人在外貌上皆渴望得到男性的認同，以致於將自己身體的主權，交給社會主流價值觀操控。在歐洲，文藝復興時期是男權被過份高舉的年代，女人非但不敢違背男性品味的異想，還誇大了尚肥的審美標準。在這樣的社會文化環境裡，女人過度在意自己夠不夠胖、夠不夠美，比起塑造審美標準的男性，女性對自己的苛求，已經到了走火入魔的地步，「女為悅己者肥」也就不足為奇了（Ky, Diou-Manent, & Robert, 2003）。而中國古代男人所讚賞的美人，大多是令人一見生憐的「病態美人」，認為小、可憐、殘弱、無力才是女性應有的美，也是傳統男尊女卑的社會環境下，女人「從頭到腳都屬於男性所有」的表現。於是，女人為了獲得男人憐愛，便拼命纏足、束腰及削足，藉由摧殘原有的身體，企圖把自己塞進「美女」的模具中，具體顯現出女性失去自我，且甘心自上枷鎖，永遠順從男人的思想。纏足並非只是有形的女性悲哀，它也代表著各種父權社會與階級權威，對女性的一種限制與壓迫，如女性必須謹守婦德、深處閨中等觀念。女性盲目地以男人審美標準

及時代潮流為目標，正說明了女性沒有為自己而活。即便到了社會多元且開放的今日，女性仍活在「他人」的審視標準下（林珮淳，2000）。

此外，性別歧視的問題，值得我們仔細地去省思與批判。女人裸露的身體成為男人消費的對象，使得女性並非一個行動的主體，反而成了服務、取悅男人的客體。歧視乃是以平均值來忽略個體的差異，換句話說，就是一種以偏概全的想法。當女性有所成就，男人會認為是用身體美貌換取而來；或者，女性有了傑出的表現，又會說她像男人，跟男人一樣能幹；更甚者，則將女性的成就視為威脅而刻意阻撓。因此，女性主義開始萌芽，男人卻自作開明，說這是女人自貶身價，先承認自己是弱者，否則明明已經性別平等，為何還要特別為女性爭取權益。整體而言，男人以非常偏頗的眼光看待女人，且嚴重貶抑了女性的價值（畢恆達，2005）。而除了性別的歧視，性別刻板印象所形成的意識型態，也已成爲社會結構中的一部分，並與主導社會風氣之團體的喜好相互呼應。且在每一個文化中，皆存在著一些強大的信念，控制個人的行為、態度和每日的生活（余嬪，1999）。像是女生行為舉止不可以太粗魯，不然就會被歸類成沒教養的野丫頭；也常見到女性為了避免皮膚曬黑，便拒絕從事戶外運動，以符合「一白遮三醜」的審美觀等。在此一意識型態下，女性處處受到箝制，稍有不符社會期望之處，便被冠上莫須有的污名，兩性之間的不平等，在此可得到明顯的驗證。

目前社會上強迫人們接受的女性模範體態是苗條，甚至瘦削。因為這種體型可和「盈巧」、「純淨」...價值的特性連繫在一起，在精神層面上具有優越性；而肥胖臃腫的身軀則讓人聯想到「遲鈍」、「醜陋」等負面評語。但這些都是空穴來風、沒

來由的聯想，不過肥胖人士受到此一刻板印象影響，亦在不知不覺中受其流毒所害，以致失去自信（Ky, Diou-Manent, & Robert, 2003）。事實上，渴求完美的標準身材，就如同一艘失舵的船，在瞬息萬變的思想汪洋中隨波逐流，在不同思潮的衝擊下，文化、社會與經濟體制，會發生奇妙的化學變化，這是個人無法挑戰的作用力，或許到達目的地時，舊有的審美觀早已被新興的觀念所取代，但人們仍舊前仆後繼地追尋著泡沫般的美麗。二十世紀以來，社會似乎籠罩在一股「瘦即是美」的氛圍中，且久久無法更動，這使得肥胖帶來不少壞處，成為女性避之唯恐不及的體型。因身形肥碩而不受歡迎的人，就像被用一把放大鏡所審視著，胖子所受的排斥和揶揄隨處可見，像是在職場上，體型過胖者常因外表被質疑能力，或者受到冷眼對待，有時甚至影響到升遷的機會，即使實際地從生理層面來看，身材肥瘦和工作能力並沒有任何直接的關連。因此，在這樣的情況下，體型成了影響人生中的重要關鍵，無怪乎眾人都要向標準化的形象看齊。而在意識到這點後，人們便開始對於身材稍微偏離時尚認定的「美」感到憂心忡忡，並急迫地解決這樣的問題，但這本來其實是我們生命中不需去承受的（Ky, Diou-Manent, & Robert, 2003）。

社會對於女性的身體，具有高度掌控的欲望；要求女性不斷注意自己的身體，以符合社會期待，維持淑女的形象（畢恆達，2004）。現在看似女性主義當道，但舉目所見，躍上檯面盡是美艷型的女子，而這種美卻是脫離於真實生活的。於是，在「單一美麗」的意識型態下，不合模的女孩就好像蜷縮在一個厚繭裡，必須撞得頭破血流，才能衝破重重的束縛（楊雅亭，2007）。從庫利提出的「鏡中自我」（looking-glass self）概念可知，個體對自我的觀感，有很大的成分來自於「以為別人這

麼認為」。我們用外在所建構起來的觀點看待自己，所以評估自己和完美形態有一段差距時，便愈來愈覺得自己離性感身體愈來愈遠（陳羿茨，2007）。而在醫學技術發達的今日，身體可以被重新塑造、設計與改建，以符合時下的風尚與文化價值（Davis, 1997）。據《女性雜誌》的調查結果指出，台灣人整型風氣越來越盛，每年約以百分之二十的增加率成長，而女性佔了其中八成的比例。此雜誌並刊載了一位女明星的美容手術經驗談，她認為美容帶給她自信與快樂，但她那拉過皮、割過眼睛、隆過鼻子的僵化臉孔，幾乎與其他美過容的面孔無異，彷彿是用同一塊模板打造出來的零件組成。她的自信建立在「標準」的五官上，她的「快樂」是以「痛苦」換來的代價。若女性必須改造後才能變美，要痛苦才得到快樂的話，那與古代纏足的心態又有何異？（林珮淳，2000）。不同世代的女孩經驗著相似的「美麗壓迫」，如何能夠走出屬於自己的路，掙脫社會意識形態的枷鎖，是未來女性共同的課題。

## 五、千呼萬喚瘦下來—媒體的影響

對身體意象的認知以及追求理想身體意象的行為，並非與生俱來，且其成因可能很多，然而，人們多半的生活時間，都曝露在媒體傳播的訊息中，我們從中接收了哪些資訊，對於自我身體意象的建構，有不小的關聯性，故瞭解媒體如何對身體意象造成影響，將能幫助本研究的概念基礎。學者何穎怡（2000）指出媒體與社會的關係複雜，它通常扮演反映主流社會價值觀與期望的角色，但又影響社會價值的形成。媒體一直是女性主義批評的重心。女性主義媒介學者最早帶進傳播領域的議題，就是媒體中的女性刻板形象，以及這些刻板形象對閱聽人的影響研究（張錦華、劉容玫，2001）。藉由日新月異的視聽傳播技術，媒體以越來越精緻、越來越巧妙的方式，在大眾文化中構

築並擴散女性形象（謝臥龍，1996）。

在資本主義社會中，最強而有力且無孔不入，並能顯現社會型態的武器即為「大眾傳播媒體」（林珮淳，2000）。媒體是指大眾傳播所使用的工具，譬如電視、雜誌、電影、報紙等（何穎怡譯，2000），其力量在於能夠創造及控制人們的所見所聞，並藉著在活動過程中，運用「連續轟炸」、「不惜重複」、「複製幻影」和「塑造偶像」...等手法，配合具體呈現的形式，實踐與拓展了媒體的功能。而這些策略的貫徹，使得大眾成為媒體獵取和征服的對象（高宣揚，2002），透過其強力傳達瘦即是美的訊息，容易使人們之減重意圖漸趨強烈。根據一項調查指出：男、女生對身體評價依據，估算有九成五以上的比例來自大眾傳播（洪琬卿，2001）。文星蘭（2004）於針對高中職學生身體意象與減重意圖之研究中提到，高中職學生受到電視媒體影響愈深者，對外表愈重視，且減重意圖也愈高。鍾霓（2004）亦在研究中發現，媒體對於大學生身材所展現的態度及行為愈傾向負面，大學生對媒體所出現模特兒代表的符號意義愈傾向認同，而媒體形塑出來的標準身材，也更能引起大學生的注意；他們對於自身體重的滿意程度會漸漸降低，對身材的重視程度卻愈來愈高，進而願意採用各種方式來進行減肥瘦身，相對提高了花費在相關消費上的意願。

一般來說，眾人都同意外界對女性體型所施予的壓力，比男性來得強烈（黎士鳴譯，2001）。社會科學家指出，女人之所以特別容易相信美貌可以帶來幸福，主因在於廣告媒體總是把女體美化；廣告看板、雜誌和電視螢幕上的充斥著美女影像，源源不絕灌進女人的腦海，猶如疲勞轟炸卻又令人嚮往，女性也就進而被消費文化信口開河的承諾沖昏了頭（Davis, 1997）。在這個全球化、資訊化的時代，廣告不再只是販賣商品，更是

銷售價值觀，打造我們所處公共領域文化的推手（甯應斌，2004）。廣告不只是單純的推銷某種特定的產品，它還告訴消費者，擁有某些物品就是擁有某種生活風格、身份地位、或是自我主體性。換言之，廣告道德針對的是「消費者權益」；但是廣告內容及訴求目標卻是「深層人性」。因此，現代的廣告手法不再只是強調產品的實用價值，反倒著重在創造慾望、形塑慾望上，藉以建構消費者心理層次的需求、幻想與幸福感。而女性的形象與身體，被視為廣告最佳的操弄對象（謝臥龍，1996）。由於性別刻板化的程度嚴重，女性角色在廣告中的描繪方式通常是很鮮明的：主要不出是年輕、纖瘦、美麗、被動、依賴，且常需要表現出一副沒有能力，必須被男人呵護的模樣（孫秀蕙，1999）。廣告領域中所包含的性別問題，和大眾娛樂文化很相似，由於廣告強調視聽反應立即的刺激，因此，有關女性形象方面的問題更加嚴重（謝臥龍，1996）。隨便打開任何一份報紙，我們都可輕易地找到穿著清涼、身形姣好的美女，賣弄著性感的身體，以增進產品的銷售或知名度，如內衣廣告的模特兒，便必須有某種程度的身材與臉蛋，甚至是極佳的膚質，才能提升商品的吸引力。於是，女性的身體被人類文明的工具技術與意識型態捏塑成特定的形狀，在被束縛、被綑綁的狀態下，散發出自虐與被虐的美感（林芳玫，2005）。由此觀之，媒體對於女性形象的呈現，深刻影響女人對自己的看法。媒體塑造的女性形象在人們心中扮演重要的角色，它界定了一般大眾對人際關係，甚或對自己的價值判斷。經常，這類媒體形象並不反映生活的真實面，只是建構出所謂理想的女性化形象，但人們仍依此形象來論斷女性，女性本身也內化了這些形象，據此審判自己「漂亮」、「成功」與否（何穎怡譯，2000）。

透過以上的觀點，可以瞭解身體的修飾，乃是消費資本主

義的產物，每個人都會受其影響。當身體欲接近青春、健康、結實和美麗的理想形象，交換價值也相對較高（謝小苓譯，1999）。社會學家在鋪陳文化的女性化傾向時，不是刻意忽略就是誇大了女人與身體的關係，他們把女人視作被不實廣告唬得一愣一愣的受害者，或是盲目追求解放的夢遊者（Davis, 1997）。時至今日，對肥胖的恐懼可以說是史無前例的刻骨銘心，減肥瘦身風潮越演越烈而成為「全民運動」，而當體重一旦成為醫學追蹤研究的對象，這種情況就更加嚴重了。膽固醇被誇大成一切不幸的根源，加上媒體又擅於操弄群體恐慌，並巧妙使大眾長期處於這樣的氛圍中，便促成各種號稱能消除脂肪的產品和藥方熱賣。如果是對於醫學知識一知半解或習慣盲從的人，就會產生極為嚴重的憂慮，甚至因此引發其它疾病（Ky, Diou-Manent, & Robert, 2003）。廣為人們所熟知的「厭食症」，幾乎就是知識所引發的疾病，個體在從事瘦身行動時，腦中裝滿了無數瘦身知識的諸般細節，當「減肥」已成為不加思索的反射動作，便產生了「厭食」的病症（甯應斌，2004）。社會大眾將減肥的概念無限上綱的結果，就是賠上健康的身體，甚至犧牲掉寶貴的生命。

瘦/塑身業者的利益，與媒體有意無意間的配合，建構出一種歧視碩大體型的語言和論述，讓許多人拿著放大鏡找自己或別人身材的缺點，共同淪為體型歧視論述下的受害者（甯應斌，2004）。無論是用減肥、運動，甚至整容等手段，廣告要求每個人，尤其是女性，都要對自己的外貌負責，而皺紋、肥胖、鬆弛下垂的肉、頭髮脫落便被當作是「敗德」的標記（謝小苓譯，1999）。當媒體一再鼓吹這種審美標準，不厭其煩地讓大家對自己的身體產生責任感，甚至罪惡感，廣告自然成了台灣商業市場中的寵兒，尤其主打女性消費群的「美容塑身」廣告，更是

無所不用其極，不惜砸下巨額廣告費，以打動消費者的心，進而大撈一筆（林珮淳，2000）。報刊雜誌上開始大量出現瘦身產品的廣告，並極力吹捧一些神奇的減肥產品及方法，宣稱可以快速、無副作用，並且百分之百達到瘦身的效果（Ky, Diou-Manent, & Robert, 2003）。也因為廣告將女模特兒包裝得很美，所以女性掏出大把鈔票去雕塑身材，改造自己，即使這並非她們心中的真實反應，卻還是無怨無尤的投入塑身的行列，期望在鏡子裡見到的自己，能夠比美廣告中的美女（林珮淳，2000）。媒體充分抓住了今日女性的弱點——「世上只有懶女人，沒有醜女人」，進而讓女性相信選擇美麗是現代女性自覺的表現。

#### **六、提昇身體意象之行為——運動**

運動是增進健康的不二法門，可促進血液的新陳代謝，降低心血管疾病，黃永任（1998）指出運動能幫助降低疾病的罹患率、增進心肺適能，以減少慢性疾病的發生。黃素珍引自心理學家盧俊宏在 1998 年曾提到長期且規律地從事運動的好處高達 106 種以上，許多研究也對規律的運動行為進行探討，結果指出規律的從事健身運動可以降低疾病發生的可能性（如血管疾病、中風、骨質疏鬆症、高血壓、糖尿病等）。由於運動能減去體脂肪，也讓肌肉變得結實，並且增強體能、肌肉及呼吸、循環系統的功能，因此，運動不只可使身體組成的改變，還可強健身體（池上晴夫，1998）。呂奎延（2005）於研究中顯示研究對象採取運動行為後，有獲得生理、心理、社交等層面的正面回饋，也普遍瞭解運動的好處及利益，並肯定運動的價值。此外，運動可以強化肌肉及減少體脂肪，達到雕塑身材的目的，因此多數人會從事運動行為，以提升個體對於身體意象之滿意度。

賈文玲（2001）於研究結果顯示青少年最常採取的瘦身美容方式為運動；Furnham 與 Greaves（1994）發現，體重控制、改變身材以及增加魅力為女性運動的主要原因為（引自黎士鳴譯，2001）。McConnell, Karen Elizabeth（1998）於研究中發現青少女會選擇較高強度的運動，來減少身體意象的不滿意與達到減重的目的。葉麗珠（2006）在研究中亦發現青少年之體重過重者的運動參與行為，高於體重正常者的運動參與行為。許多事實的確證明，激烈的投入某些運動之後，能讓人覺得舒暢些，暫時減低焦慮、沮喪及緊張等心情，而且根據美國知名的皮爾健身民意調查中心所做的報告也發現，多數都認為運動對心理具有長期的效益。對於運動很投入的人，生理上通常不容易覺得累、心情放鬆、變得較有自主性，也會有較高的自我評價，例如有自信、覺得自己變美，以及強烈的自我期許心。而經常運動者，對自己身體的評價，較不常運動者高（林蓼攸譯，1993）。

綜合以上結果顯示，運動行為與減肥、雕塑身材有一定程度之相關性，多數人會採取運動行為，來改善對個體身體意象之負面情緒與態度，而採取運動行為者都能提高身體意象。由於身體意象的定義不只是外表的知覺，還包括生理機能方面，而運動是能夠達到改善外觀又可提昇生理機能的方法，因此本研究以運動作為檢視個體實踐成效之判斷。

## 七、目前台灣女性主義發展與國內外相關之研究

前述已回顧有關女性主義之流派與其觀點，可發現到眾多的女性主義流派皆秉持著不同的論點以及發展出不同的理論，然而，儘管她們的立場有所差異，我們都能瞭解到女性主義的基本精神即是追求女性和男性的地位平等。女性主義者關心女性、弱勢團體等相關之議題，而本研究議題——身體意象亦受到

女性主義者熱烈的探討，然而我們無法單從某一流派的角度思考，畢竟這是個具複雜性且牽涉範圍廣大的議題，不同的社會文化背景會形成不同的原因與脈絡，因此本研究以女性主義的核心概念為出發點而做進一步探討。

自一九八二年迄今，台灣的女性主義者以及婦女團體，以旺盛的企圖心、熾熱的活動、多樣化的團體、實際的行動和具體的建議相當大規模的改造了台灣社會，至今雖然離一個「完全平等」的社會還很遠，但至少我們已經起步並有了若干初步的成果，像是在工作場所、大眾傳播媒體、政治參與、經濟成長和社會教育等個領域都有具體的改革，目前台灣的女性主義者所探討的議題多元，在發展理論上展現了極多不同的「異類」和「開放」的特質，是另一種知識創造的模式（王雅各，1999），而在身體意象方面的研究，女性主義者亦貢獻極多，目前有關「身體意象」的研究已相當廣泛，而為各研究領域所探討，且已經超過五十年之久（Pruzinsky & Cash, 2002）。在蒐集國內外相關文獻後（見表一及表二），發現大致有性別、健康、飲食行為、減重與瘦身、健身運動行為、心理及社會因素等類型之研究。過去最常為探討的不外乎是對於不同背景變項影響之議題，其研究結果幾乎一面倒地指出女性對自己的外型、身材不滿意，或者抱持負面的看法，而大多的研究都以女性為主，像是有關自尊、自信心、憂鬱、焦慮和沮喪等心理上的問題，以及飲食異常、運動、減肥和塑身等從事行為，還有意識型態、生活型態等社會或其他方面的探討，若有涉及到從事改善身體意象的行為，多半只探討到其之間的關係，例如從事運動者能夠獲得正面的身體意象，且大多採取量化的研究方法，卻鮮少有針對從事改善行為後的態度做研究，因此，研究者便以此為主要研究方向。

表一：國內身體意象相關研究

| 作者  | 年代   | 論文主題                                                   |
|-----|------|--------------------------------------------------------|
| 張淑珍 | 1987 | 某大學女生體型意識、肥胖度、健康與飲食生活關係之研究                             |
| 蔡季蓉 | 1990 | 台北市國中體型意識滿意度與健康知識、健康行為相關性之研究                           |
| 周玉真 | 1992 | 青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究                          |
| 洪建德 | 1992 | 台北地區女學生的身體形象和飲食行為                                      |
| 鄭淑慧 | 1995 | 子宮根除婦女在手術後初期重建身體心像的行為                                  |
| 陳玫秀 | 1995 | 台北市高中女生的體型意識與心因性厭食症、暴食症傾向之相關研究                         |
| 蕭芳惠 | 1995 | 高中體型意識、健康控握與飲食行為間之關係                                   |
| 趙瑞雯 | 1996 | 已婚妊娠第三期青少年的身體心像、認知行為和社會支持系統                            |
| 陳惠敏 | 1996 | 減重女性的身體形象構成與實踐                                         |
| 金繼春 | 1996 | 減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究—女性大學                               |
| 高蘭平 | 1997 | 生為例                                                    |
| 李曉蓉 | 1997 | 青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究                                     |
| 聶西平 | 1997 | 減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究—以女性大學學生為例。台灣大學公共衛生學研究所碩士論文，未出版，台北市 |
| 莊文芳 | 1998 | 影響台北市青少年對身體意象認知相關因素之探討                                 |
| 蕭芳惠 | 1998 | 台北市高中女生的體型意識及飲食異常傾向之研究                                 |
| 林薇  | 1999 | 台北市高職學生身體意象與運動行為之研究                                    |
| 伍連女 | 1999 | 身體心像概念分析                                               |
| 許玉雲 | 2000 | 國中女生早晚熟與身體意象、自尊及生活適應之相關研究                              |
| 陳彰惠 | 2000 | 國小六年級學童之身體意象—以一個班級為例之質性研究                              |
| 黃雅婷 | 2000 | 師院學生的體型、體型意識、以及有關行為之研究                                 |
| 郭靜如 | 2000 | 青少年體型意識與節制飲食行為之研究                                      |
| 劉俊昌 | 2001 | 青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究                                   |
| 林宜親 | 2001 | 國中女生身體意象之相關因素分析研究                                      |
| 林薇  | 2001 | 大專女生性別角色與身體形象關係之研究                                     |
| 賈文玲 | 2001 | 破碎的臉——一位顏面傷殘患者之身體心像變化及心理反應                             |
| 王麗瓊 | 2002 | 大學生體型及其身體意象相關因素之研究                                     |
| 洪嘉謙 | 2002 | 南區專科學生身體意象與社交適應行為相關性之研究                                |
| 高玉鳳 | 2002 | 你是身體的主人嗎？—大專生性別與身體意象之相關研究                              |
| 劉雪娥 | 2002 | 究                                                      |
| 李秀芳 | 2002 | 國小早熟女生生理變化之心理與調適研究                                     |
| 尤媽媽 | 2003 | 大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響                                 |
| 江承曉 |      |                                                        |
| 江承曉 |      |                                                        |
| 沈姍姍 |      |                                                        |
| 蔡雪娥 |      |                                                        |
| 黃淑貞 |      |                                                        |
| 洪文綺 |      |                                                        |
| 殷蘊雯 |      |                                                        |

|     |      |                          |
|-----|------|--------------------------|
| 張維揚 | 2003 | 北區某醫學校院學生身體意象對減重意圖之影響及其相 |
| 古琪雯 | 2003 | 關因素之探討                   |
| 劉季諺 | 2003 | 青少女體型不滿意、社會體型焦慮與飲食異常傾向之關 |
| 劉建恒 | 2003 | 係研究運動參與頻率及自覺運動強度對身體自我概念之 |
| 林季燕 | 2003 | 大專女生身體質量指數、主觀知覺體重與社會體型焦慮 |
| 李力康 | 2003 | 之研究                      |
| 鄭美瓊 | 2003 | 某大學女生外表吸引力知覺與塑身美容行為之研究   |
| 文星蘭 | 2004 | 高中職學生身體意象與減重意圖之研究        |
| 李慧玲 | 2004 | 青少女身體意象與飲食行為—以台北縣立三民高中為例 |
| 廖柏雅 | 2004 | 台北市大學生身體意象與休閒活動之相關研究     |
| 李幸玲 | 2004 | 高雄市大專學生自尊、身體意象及性行為之研究    |
| 林佳郁 | 2004 | 台北市社區大學女性學員『塑身美容課程經驗』之身體 |
| 鍾寬  | 2004 | 意象及學習動機研究                |
| 張秀鳳 | 2004 | 大學生身體意象與瘦身行為之研究          |
| 曾育齡 | 2005 | 青少年身體意象和瘦身之探討            |
| 陳貞如 | 2005 | 大學生身體意象與戀愛關係之研究          |
| 胡至家 | 2005 | 青少年身體意象與體重控制行為之探討        |
| 葉素汝 | 2005 | 憂鬱傾向、親密關係與乳癌術後婦女身體意象關係之探 |
| 李依齡 | 2005 | 討                        |
| 王正松 | 2005 | 舞蹈系學生的身體意象、完美主義與飲食態度之關係研 |
| 曾琪  | 2005 | 究                        |
| 胡凱揚 | 2005 | 大專院校舞蹈系學生身體意象、社會因素與飲食失調之 |
| 王俊明 | 2005 | 研究                       |
| 盧俊宏 | 2005 | 性別和運動行為對大學生身體意象的影響研究     |
| 陳龍弘 | 2005 | 自我呈現效能—社會體型焦慮和健身運動參與的連結  |
| 林雅麗 | 2006 | 身體活動自我呈現自信心、傳播媒體影響程度對大專院 |
| 稅尚雪 | 2006 | 校學生社會體型焦慮影響之研究           |
| 黃素珍 | 2006 | 原住民與非原住民學童體適能、身體自我概念對自我概 |
| 葉麗珠 | 2006 | 念之預測研究                   |
| 許睞豪 | 2007 | 職業婦女參與健身運動對身體意象之探討       |
| 溫華昇 | 2007 | 健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動行為之研 |
|     |      | 究                        |
|     |      | 青少年身體意象、社會影響因素、運動參與行為與自尊 |
|     |      | 之相關研究                    |
|     |      | 健身運動對於身體自我概念之影響          |

資料來源：本研究整理

表二：國外身體意象相關研究

| 作者                                   | 年代   | 論文主題                                                                   |
|--------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------|
| Snyder, E. E., & Kivlin, J. E.       | 1975 | Women athletes and aspects of psychological well-being and body image. |
| Kirkpatrick, S. W., & Sanders, M. D. | 1978 | Body image stereotypes: A developmental comparison.                    |
| Cash, T. F., Winstead, B. W.,        | 1986 | The great American shape-up: Body image survey report.                 |

---

|                   |      |                                                                                                                                               |
|-------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| & Janda, L. H.    |      |                                                                                                                                               |
| Cash, T. F., &    | 1989 | Gender and body images: Stereotypes and realities.                                                                                            |
| Brown, T. A.      |      |                                                                                                                                               |
| Pruzinsky, T., &  | 1990 | Integrative themes in body-image development, deviance, and change.                                                                           |
| Cash, T. F.       |      |                                                                                                                                               |
| Brown, T. A.,     | 1990 | Attitudinal body-image assessment: factor analysis of the body-self relations questionnaire.                                                  |
| Cash, T. F., &    |      |                                                                                                                                               |
| Mikulka, P. J.    |      |                                                                                                                                               |
| Radell, S. A.,    | 1993 | Dance experiences associated with body-image and personality among college students: A comparison of dancers and nondancers.                  |
| Adame, D. D.,     |      |                                                                                                                                               |
| Johnson, T. C., & |      |                                                                                                                                               |
| Cole, S. P.       |      |                                                                                                                                               |
| Lewis, R. N., &   | 1995 | Relationship of body image and creative dance movement.                                                                                       |
| Scannell, E. D.   |      |                                                                                                                                               |
| Abell, S. C., &   | 1996 | The Relationship Between Body shape satisfaction and self- esteem: An investigation of gender and class differences.                          |
| Richards, M. H.   |      |                                                                                                                                               |
| Garner, D., &     | 1997 | The 1997 body image survey results.                                                                                                           |
| Kearney, C. A.    |      |                                                                                                                                               |
| Usmiani, S., &    | 1997 | Mothers and their adolescent daughter: Relationship between self-esteem, gender role identity, and body image.                                |
| Daniluk, J.       |      |                                                                                                                                               |
| Guinn, B.,        | 1997 | Body image perception in female Mexican-American adolescents.                                                                                 |
| Semper, T.,       |      |                                                                                                                                               |
| Jorgensen, L., &  |      |                                                                                                                                               |
| Jorgensen, S.     |      |                                                                                                                                               |
| Keel, P. K.,      | 1997 | Disordered eating self -concepts and women, exercise classes.                                                                                 |
| Fulkerson, J. A., |      |                                                                                                                                               |
| & Leon, G. R.     |      |                                                                                                                                               |
| Rierdan, J., &    | 1997 | Weight, weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls.                                                       |
| Koff, E.          |      |                                                                                                                                               |
| Cullari, S.,      | 1998 | Body image perceptions across sex and age groups.                                                                                             |
| Rohrer, J. M., &  |      |                                                                                                                                               |
| Bahm, C.          |      |                                                                                                                                               |
| Guiney, K. M., &  | 1999 | Correlates of body satisfaction and self-concept in third-and sixth-graders.                                                                  |
| Furlong, N. E.    |      |                                                                                                                                               |
| Murray, S.        | 1999 | Eating disorders and criticism of cultural ideals.                                                                                            |
| Annesi, J. J.     | 2000 | Effects of minimal exercise and cognitive behavior modification in adherence, emotion change, self-image, and physical change in obese women. |

---

---

|                                                                                                    |      |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Daley, A. J., & Hunter, B.                                                                         | 2001 | Comparison of male and female junior athletes' self-perceptions and body image.                                  |
| Befort, B., Robinson-Kurpius, S. E., Hull-Blanks, E., Nicpon, M. F., Huser, L., & Sollenberger, S. | 2001 | Body image, self-esteem, and weight-related criticism from romantic partners.                                    |
| Banfield, S. S., & McCabe, M. P.                                                                   | 2002 | An evaluation of the construct of body image.                                                                    |
| Lokken, K., Ferraro, F. R., Krichner, T., & Bowling, M.                                            | 2003 | Gender differences in body size dissatisfaction among individuals with low, medium, or high level of body focus. |
| Botta, R. A.                                                                                       | 2003 | For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances.  |
| Clarke, Claudine K.                                                                                | 2004 | Beauty and personality: Does beauty make a better personality?                                                   |
| Williams, Maryanne Nyree                                                                           | 2004 | Body image and its relationship to race/ethnicity in a low income urban adolescent sample                        |
| Nelson, Nicole Angela                                                                              | 2005 | A comparison of body image satisfaction of female collegiate soccer players competing at different levels.       |
| Slaviero, Diana L.                                                                                 | 2006 | An exploration of feminist ideology as a protective factor for body image disturbance.                           |
| Bluth, Jennifer L.                                                                                 | 2007 | An exploration of the perception of body image satisfaction and depression among preadolescents and adolescents. |
| Botteon, Geanine A.                                                                                | 2007 | Adolescent perceptions of their diet quality and body image: Comparison with parent perceptions.                 |

---

資料來源：本研究整理

### 第三節 研究目的與研究問題

Willis and Campbell (1992) 認為適度的運動能夠減輕體重及降低脂肪，若增加運動的程度，可促使身體外表年輕化，並進一步提升身體意象。因此，有不少想要改善身體意象的人，選擇以從事運動行為的方式，來提高自己的身體意象。在回顧國內外研究時亦發現，已有學者研究身體意象與運動行為間的相關性，但在從事行為後的追蹤研究，卻鮮有所聞。而實踐結果如何？以及該結果如何影響人們？正是研究者欲探究的問題。

透過敘述個體參與過程來瞭解其經驗，而個體也可利用此分享機會重新檢視自己的追尋歷程、目標、動機等。在不同個體的經驗、成長背景、思想、意圖間存在著差異性，而此差異性可增加研究資料的多樣化，為本研究提供豐富的資訊，進而提升研究結果之價值，因此值得研究者加以深入探討。

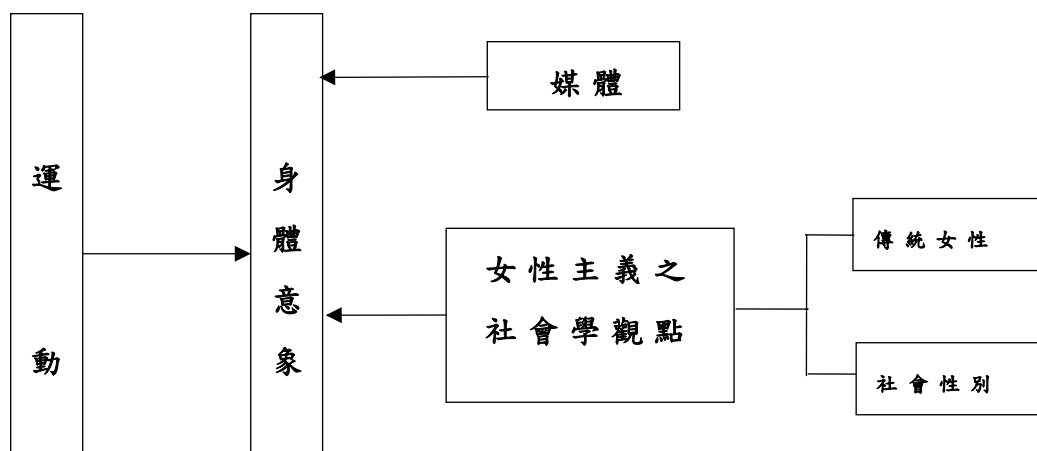
在目前台灣社會對性別角色之建構中，欲瞭解女性如何解釋身體意象對於女性本身的意義，以及社會價值觀如何在女性身上造成影響。本研究以女性主義作為理論基礎，探討改善身體意象之女性，在實踐改善行為後，是如何看待自我的身體意象，而她們對於改善行為的看法以及後續所採取的行為又會產生什麼樣的變化，因此本研究目的為：一、瞭解女性對於理想與現實身體意象之間的差距。二、瞭解改善行為的真正意義。三、支持實踐改善行為背後所隱藏的意含為何。針對此研究目的，進一步發展出研究問題：一、女性對自我身體意象的看法。二、什麼原因有可能影響到女性對自我身形的評價？三、促使女性從事改善行為的動機。四、實踐行為真的有改善身體意象嗎？五、何謂改善？六、瞭解改善與否對身體意象意義所產生的轉變以及採取的行動。七、探究促使女性持續從事改善行為

之意願的潛藏意義。

#### 第四節 理論框架

本研究所探討的主題為身體意象，此一議題已有悠久的歷史，其普遍存在每個社會，受到人們相當程度的關切，並影響個體至深。身體意象受到文化與社會價值觀的影響而產生，且為當時社會所奉行及遵循著，故身體意象可被視為社會的產物。因此，本研究便從社會學的觀點切入，探討女性追求理想身體意象而從事運動行為的意義。另一方面，由於社會給予兩性不同的身體意象之期望，許多身體意象研究與性別議題緊緊相扣，受到女性主義者高度的關注，並引起廣泛討論。而研究者亦選擇投身女性主義的行列，由女性主義的視角出發，來探討本研究之問題。

本文以女性主義的角度為基礎，依照理論的層次大、小來敘述，首先，探討傳統女性特質，以及社會性別角色對女性的限制；再者，藉由女性主義之社會學觀點，從意識型態、價值觀、社會期望，及其之間的關係來看身體意象；第三，媒體是如何影響女性對身體意象的看法及其行為；第四，探討提升或改善身體意象的運動行為，作為檢視改善身體意象結果之依據；最後，經由過去探討身體意象之相關研究文獻，發現未竟之處及限制，作為研究問題的參考或根據。研究者將透過以上理論的支持，分析其對身體意象的影響與改變（如圖一）。



圖一：研究理論框架

## 第貳章 關於研究的那些事

### 第一節 研究方法的選取

本研究主要目的是，要瞭解女性在持續從事一段時間改善身體意象之行為後，對於自我身體意象的評價，並得知左右此評價之因素，以及其進一步所可能產生態度上的差異，或者是行為的轉變。本研究探討的是研究對象內心的感受、思想上的差異，與促使研究對象會改變的原因，其所涉及到的是較細膩、複雜的思維，且此想法可能會依時間、空間及他人的影響有所變化。

而在研究方法中，量化的方法比較適合從宏觀的角度，對事物進行大範圍的調查和預測其結果，但人類的日常經驗是無法用數字化的概念或既定準則去解釋的，研究者也不能操縱其變項或控制外在環境，以獲得一定的結果，因此，本研究若採用量化的研究方法分析與表述，或許有些不恰當之處；另一方面，假如要在微觀層面，對個別事物進行細緻、動態的描述和分析時，質性的研究方法可對事物的「質」，得到一個比較全面的解釋性理解，依本研究之目的觀之，其較傾向後者之研究視角，所以使用質性之方法是較為合宜的。另外，以研究者的角度來看，量化是以研究者自己預先設定的假設出發，再搜集數據以對其進行驗證，而質的研究強調從當事人的角度瞭解他們的看法，注意研究對象的心理狀態和意義建構(陳向明，2002)。基於以上兩點，本研究決定採行質性的研究方法來操作。

為了要深入地瞭解研究對象的觀感，研究者使用質性研究中的深度訪談法，藉由個別訪談的方式，更進一步去探究其心中潛藏之信念，獲得量化研究方法所無法涵蓋之處；並透過每位研究對象分享自我親身經驗與心路歷程，得到較內心、私密的看法。最後，研究者將會把所有的訪談內容加以彙整、分析，

期能獲得豐富的詮釋，以完整呈現本研究之結果。

## 第二節 信度與效度

信度是指針對相同的受訪者，利用同一種特定的技術，重複進行多次研究後，會獲得相同的研究結果（陳文俊譯，2005）。質性研究中，所搜集的資料是由受訪者主觀地紀錄而獲得，且受訪者是無法被控制的，他會受到時間、空間、人、事、物等環境因素所影響而改變，因此就算他再次到同一地點、同一時間、就同一問題、同樣的訪員，所蒐集到的資訊也可能有所不同，若是不同訪員就更不用說了。質的研究將研究者作為研究的工具，強調研究者個人的獨特性和唯一性，因此得到不同答案的機率非常高，正如 Fernandez 引自赫拉克利特所說的，「人不可能兩次踏入同一條河流，我們也不可能讓一件事情兩次以同樣的方式發生」（陳向明，2002）。也就是說，即使同樣的受訪者進行重複相同的訪問，也很難獲至相同的結果，故在質性研究中，無法檢驗其「信度」。

此外，質性研究所要求之「效度」，亦與量化研究有所歧異。其關注的重點並非以客觀的分類計量、因果假設論證或統計推論...等方式，再配合一套數據來佐證所研究之結果；而是在於研究報告與實際研究之間的相符程度。質的研究認為，因為研究是一個在主體間不斷進行互動的過程，所以其效度不可能遵循某種既定模式的研究被製造出來（陳向明，2002）。質性研究之效度可分為外在與內在兩種層面。外在效度代表可轉換性，是指研究者能有效地將原始資料以文字敘述的方式呈現。如在訪談過程中，受訪者陳述其情感與經驗，而研究者能謹慎地將此資料的脈絡、意圖、意義轉換成文字描述，即增加轉換資料的技巧。簡言之，研究者必須增強自我詮釋與分析資料

的能力，便能提升研究的外在效度。而內在的效度則是指確實性，即研究資料真實的程度，學者胡幼慧與姚美華（1996）在其著作中，提出五個可增加資料真實性的技巧：1.增加資料確實性的機率，方法包括：研究情境的控制、資料一致性的確定、資料來源多元化。2.研究同儕的參與討論。3.相異個案資料的收集。4.在蒐集資料時，有足夠的輔助工具。5.資料的再驗證。本研究亦根據上述技巧，於訪談前，廣泛搜集相關文獻與研究，除了增加資料的多元化外，也對訪談稿的設計有所助益。再者，研究者會事先備齊所需的器材，如錄音筆、攝影機、相機...等，以利訪談中的紀錄、事後整理資料或回溯時使用。而在進行訪談時，將建立一個讓受訪者能自由表達想法的情境及氣氛，並給予受訪者尊重、鼓勵與關注的感覺，使其提供更深入內心的訊息，祈能搜集到豐富的原始資料，但若談論內容偏離主題過多，研究者則會適時地將訪談重點導回，避免失焦的狀況出現，造成訪談過於冗長。在提問時，力使各題項間能夠銜接自然，且具有邏輯性，使訪談者能夠清楚思考自身經驗與想法，並給予最貼近真實的答案。總而言之，無論在提問、聆聽及回應上，研究者希望儘可能減少影響研究之因素。而研究者在訪談資料整理完成後，將初步結論及訪談內容送交受訪者檢驗，以增加資料一致性。接著，再與相關文獻比對印證，並將研究的初步結論，分享給熟悉和不熟悉本研究的人，例如：同儕、家人或是師長等，作為反省、檢驗與修改之參考，使結論更接近合理性及真實性。本研究將嚴謹地搜集及處理資料，以達到質性研究講求的效度，方能使研究之結果具說服力或被採用。

### 第三節 資料蒐集

#### 一、研究對象

愛美似乎是每個人的天性，而打扮自己或許也是人的本能，願意花時間、金錢「投資」自我，甚至甘願「為美走天涯」。變美像是人生中必修的課程，若是沒有取得學分，生命中就有著無法彌補的缺憾。尤其在網際網路發達、商業蓬勃發展的現代社會裡，人們取得資訊便利且豐富，要打造更美、更白、更瘦的自己絕非難事。科技日新月異的進步，使得上街購物成了多餘的工作，只要藉由網路訂購保養品、化妝品，以及塑／瘦身...等的美容產品，然後再去便利商店取貨付款，便可輕鬆達到提升自己外在美的效果。利用網路購物讓美麗隨手可得，雖是商人的行銷手法，但人們卻樂於跟隨著這種消費的腳步，反映出人們對於美麗確實有著堅不可摧的執著。

而透過先前相關文獻的回顧，已瞭解到女性比男性更看重身體意象之原因與背景，故本文便決定以女性為研究對象。一般來說，質性研究所抽取的樣本，要能夠提供「深度」和「多元社會實狀之廣度」的資料，以立意為原則，並配合不同研究目的，發展不同的抽樣策略（胡幼慧、姚美華，1996）。依照本研究目的與問題，對於研究對象產生了一定的範圍限制，且在樣本選取上必須完全符合所設定的條件，此即所謂的「立意抽樣」。依照一般減肥計劃，短時間內有較明顯的效果，在三個月內大概有六成以上的成功率，約可減少五公斤以上（藍青，2001），因此，本研究選擇從事運動已持續達三個月，且欲改善自我身體意象的女性為對象，而為求便利及效率之原則，以滾雪球的方式透過身邊親朋好友及藉由人際網絡的關係，尋找符合本研究所設定的條件為訪談對象，一共為九位，其基本資料整理如表三，包含主要以及次要改善方法，其主要以運動為主，

而次要要是搭配主要方法同時進行，另外，於表四中呈現出受訪者現實的身高、體重以及欲達到的理想狀況。

表三：受訪者基本資料表

| 受訪者 | 出生年 | 職業 | 持續運動時間 | 主要改善方法                | 次要改善方法  |
|-----|-----|----|--------|-----------------------|---------|
| 小儒  | 74  | 學生 | 4 個月   | 跑步、搖呼拉圈               | 節制飲食    |
| 佳佳  | 72  | 學生 | 6 個月   | 伸展操、舉礦泉水瓶、仰臥起坐、跑步     | 節制飲食    |
| 田田  | 72  | 學生 | 1 年    | 跑步、做瑜珈、游泳             | 節制飲食、針灸 |
| 小狗  | 72  | 學生 | 3 個月   | 做瑜珈、跑步、打籃球            | --      |
| 公主  | 73  | 學生 | 15 年   | 跑步、伸展操                | 節制飲食    |
| 璇兒  | 74  | 無  | 5 個月   | 跑步、打籃球、騎腳踏車、爬樓梯       | 節制飲食    |
| 阿龍  | 73  | 會計 | 5 個月   | 跑步、騎腳踏車、搖呼拉圈、跳舞機、仰臥起坐 | 節制飲食    |
| 小胖  | 72  | 學生 | 11 個月  | 騎腳踏車、蹲舉、爬樓梯           | --      |
| 玉米  | 72  | 學生 | 3.5 年  | 跑步                    | 節制飲食    |

表四：現實與理想之身體意象

| 受訪者 | 身高 (cm) |         | 體重 (kg) |       |
|-----|---------|---------|---------|-------|
|     | 現實      | 理想      | 現實      | 理想    |
| 小儒  | 162.5   | 165 以上  | 66      | 55-56 |
| 佳佳  | 159     | 170     | 55      | 50-53 |
| 田田  | 159     | --      | 64      | 50-52 |
| 公主  | 160     | --      | 52      | 48-50 |
| 小狗  | 165     | --      | 57      | 52    |
| 璇兒  | 158     | 165-170 | 48      | 45    |

|    |     |         |    |    |
|----|-----|---------|----|----|
| 阿龍 | 165 | --      | 55 | 48 |
| 小胖 | 167 | 170     | 58 | 55 |
| 玉米 | 153 | 160-165 | 45 | 44 |

## 二、深入訪談

本研究欲瞭解研究對象在從事改善身體意象行為——「運動」後，其個人所獲得之經驗與看法，包含自我認同、價值觀、意識型態...等概念，故選擇深度訪談，以取得較細微、深層的資料。深度訪談是指研究者透過與被研究者之間口語互動的方式，從被研究者身上獲得豐富且有價值的第一手資料(陳向明，2002)，並將此訪談之內容，以逐字稿的形式呈現。本研究採取半結構式之深度訪談法，此法大多按研究目的事先設計好訪談大綱，使訪談者能清楚地掌握訪談的方向，卻又不至於像結構式侷限於訪談問題的內容中，基本上仍可以受訪者的思路為主。在此訪談類型中，研究者主控了訪談的範圍與架構，但也不排斥受訪者以積極的態度參與討論。通常，研究者事先備有一個粗淺、概略的訪談提綱，主要作為訪談過程中提示之用，進而根據個人的研究設計提出問題。當訪談者在提問的同時，亦鼓勵受訪者提出自己的問題，並就訪談當下的實際情況，對訪談內容進行靈活的調整(陳向明，2002)。這樣的訪談類型同時具有彈性及結構化特點，只是在成份比例上有所不同。基於本研究已確認之研究方向，在訪談時可遵循一定的主軸，但並非按照已設計好的、固定的問題進行訪談，而是希望訪談對象能發表自己的看法，並據上述半結構式訪談法的特性，而選擇使用此訪談方式。訪談時，研究者除了依照大綱提出問題，且視受訪者的回答，提出更進一步或是有助於研究結果的相關問題，以得到更深入的瞭解(文崇一、楊國樞、吳聰賢、李亦園，

1991)。因此，本研究在進行訪談前，會根據研究問題擬定一份簡要、具體、可操作性的訪談提綱，作為與受訪者互動過程的指引。

女性主義者認為，傳統訪談根植於男性文化，強調男性的特質，且缺乏敏感性、情緒性和其他文化中被視為女性化的特質（林世華、陳柏熹、黃寶園、傅瓊儀、趙如錦譯，2005）。因此，在訪問的過程中，研究者會讓受訪人自由表達意見，也盡量不干擾受訪者訴說，若有不懂之處再進行詢問，並確認訪員所瞭解之意義，是否與其欲表達的一致。在進行訪談前，為使受訪者不拘謹、不緊張，避免影響獲得資訊的「真實度」，研究者會以較輕鬆的方式，向受訪者介紹自己的研究問題與方向，並解釋之所以選擇她們為研究對象的原因，以建立良好的訪談關係，目的是期望受訪者能夠表達出真切的經驗與心路歷程。研究者亦於訪談前告知，過程中所使用的輔助工具，如錄音筆及訪談筆記，以及對此次訪談之相關保密措施...等。受訪者也有隨時拒絕配合本研究的權力，且不必對此承擔責任（陳向明，2002）。若受訪者願意配合以上原則，將簽署一份訪談同意書，之後便可開始進行訪問。

#### 第四節 資料整理與分析

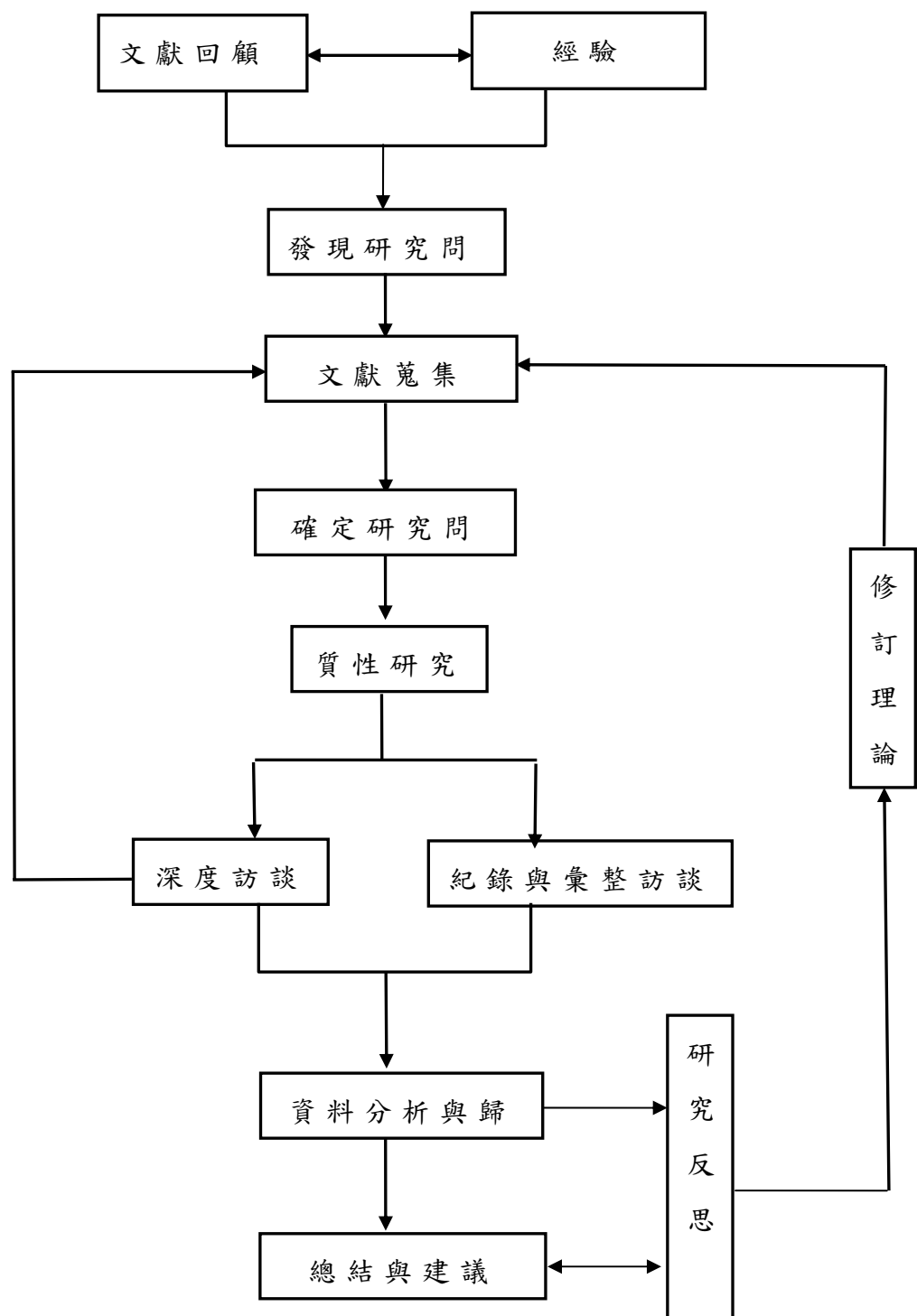
質性研究之方法相當多元，必須根據研究的問題、研究目的、研究的時空情境、研究的對象...等各種因素，來選擇具體使用的方法（陳向明，2002）。而本研究希望藉由深度訪談，以得知受訪者個人的經驗、態度及想法...等，並在研究者充分理解其對話內涵後，進一步闡述與剖析此資料所呈現之意義，且將其仔細地詳加分析、解構，並對目前現象做出推論與解釋，最後予以呈現於文中。

研究者將所搜集到的資料整理後並仔細地反覆閱讀，發現資料是由許多概念組成，而兩種概念可藉由比較的方式呈現其間之關係，因此本研究採取類屬分析的方法。類屬分析指的是在資料中尋找反覆出現的現象，以及可以解釋這些現象的重要概念的一個過程。在這個過程中，具有相同屬性的資料被歸入同一類別，並且以一定的概念命名。再者，類屬分析的基礎是比較，因為有比較才有鑑別，才能區別此事物與其他事物的異同（陳向明，2002）。

本研究結合研究目的及資料本身的特點，對資料進行歸類的動作，以突顯資料之間的關係，無論是相同或是相異，都能反映出其相關的概念或主題，並與指導教授討論其適切性，而於分析過程中做出必要的調整與修定，並且，針對所浮現的類屬內容及脈絡關係加以描述與理解，最後，將所突顯類屬概念之內涵進行深層分析與詮釋，並據此做出結論與建議。

## 第五節 研究流程

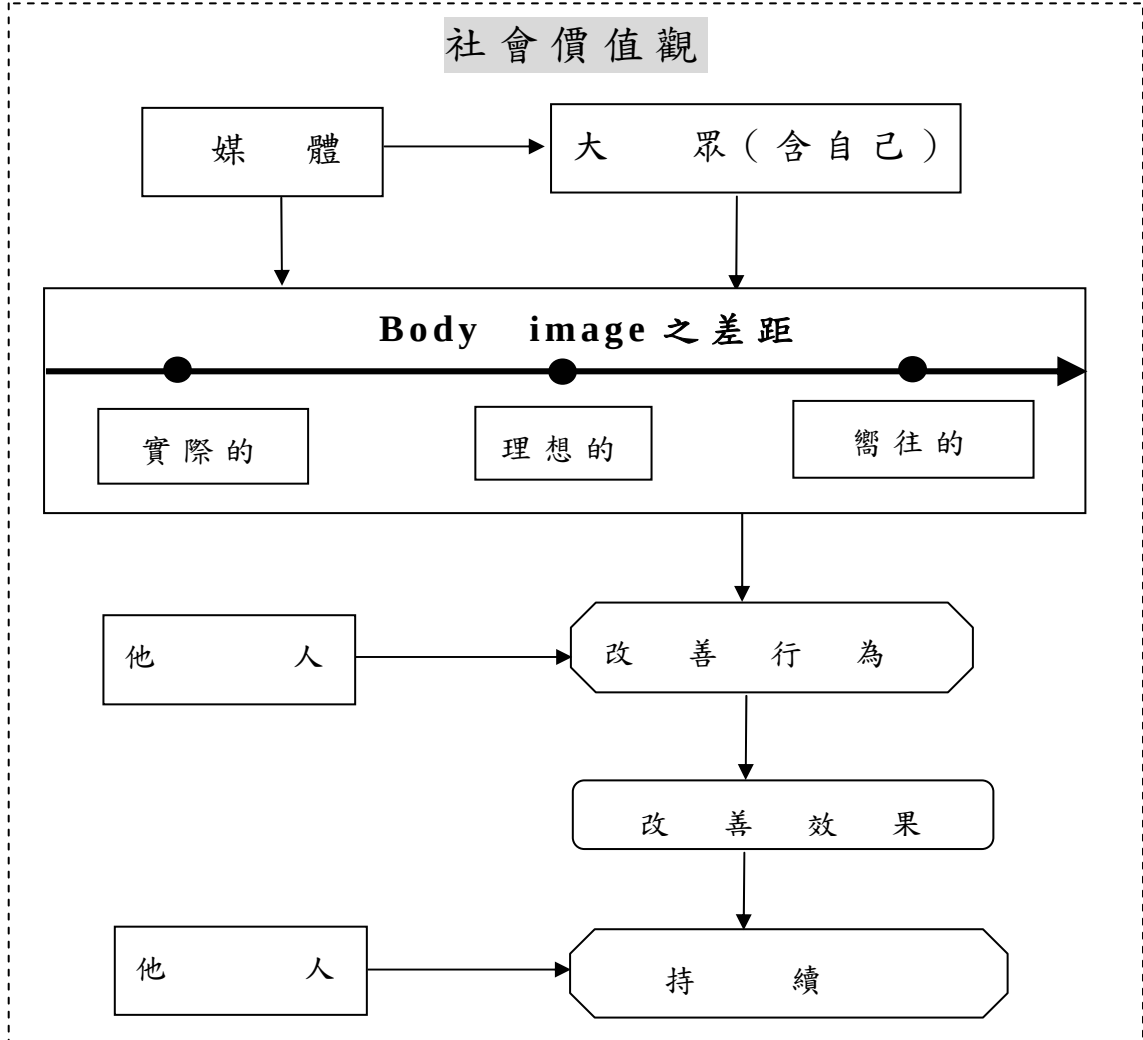
經由研究者的經驗與整理相關文獻後，發現本研究之問題；接著，研究者開始尋找／蒐集相關文獻資料，作為理論背景支持，並透過此一步驟，再次確認研究問題，進而選擇了研究的方法—質性研究；下一階段，便是進行蒐集資料的工作—深度訪談，在此同時，研究者亦詳實紀錄與彙整訪談資料；之後，再將所得資料加以分析、歸納，且與相關文獻比對及研究反思，必要時做出修正或增加理論支持；最後，研究者針對本研究提出結論並給予建議。本研究之研究流程如圖二。



圖二：研究流程圖

### 第三章 發現真相

本研究將以圖三的分析架構圖為基礎，大致分為三個層次來探討，首先環繞著個體的身體意象為核心，除了瞭解自身形成的差距，並且根據她們的經驗去探究媒體與大眾是如何擴大其差距。接著，差距的形成促使個體從事改善行為，而個體從事哪些改善行為，又得到了什麼樣的成效，其作為回應的參考是如何影響個體後續的行為，為本研究第二個欲探討的重點。此外，他人是影響運動行為過程中關鍵的因素，其會如何在個體行為上發生作用，亦為本研究探討重點之一。最後，針對影響這一連串改善行為歷程背後的社會價值觀進行深層分析，予以瞭解它真實的面貌究竟為何。



圖三：分析架構

本章節將訪談資料分析結果加以整理說明，研究發現主要分為三個重點呈現，首先，是個體現實與理想身體意象之間的差距，以及哪些原因可能會加深其差距，並如何對個體產生影響。接著，是運動的意義，也就是要瞭解，對個體而言，選擇了藉由運動來改善身體意象，那麼運動所扮演的角色到底是什麼。最後，則針對社會價值觀具現在哪些概念上，使得女性今天會有如此的意向以及行為進行探討。

## 第一節 現實到理想的距離

尼采說：「人因夢想而偉大。」，人總是不斷地創造新的事物，有著持續進步的熱情，才能造就現在這個文明的社會。對於身體，女性一樣懷抱各種理想，渴望從目前的現實，跨越到未來的理想。本節便就此一概念，探討理想與現實之間的距離，並進一步瞭解是哪些因子，堆疊起理想的堡壘，讓女性亟欲翻越層層阻礙，以攀上夢想的頂峰。

### 一、我的理想

「...燃燒我的卡路里，釋放我的 Energy，考驗我的意志力，身材要迷你迷你迷你...」---旺福「胖妞的怒吼」

這首俏皮有趣的歌曲，真實呈現了現今女性所嚮往的模範體型。而研究者在重新檢視訪談稿的同時，彷彿聽見眾多受訪者，也用各種高低不同的聲調，唱著「胖妞的怒吼」，這當中，參雜著她們對現實體型的不滿，與理想體型的期盼。

(一) 「我覺得就是...能達到健康的狀態」--小儒

對小儒來說，身體意象除了外型，還包括生理機能的因素。她不單在體型方面有不滿意之處，也因為過高的 BMI 值造成健康的隱憂，帶來對自我身體意象負面的想法。

「就有一點偏胖，然後小圓滾滾的，短小精幹。」

「超過 BMI 標準值一點點，就覺得有點不太健康。」

「嗯，然後還有身體機能吧！我覺得，像現在如果超過，可能動一下都會很喘。」

小儒在外型方面並沒有太多的要求，但或許是現今坐式生活當道，許多人都有著較寬大的下盤，因此她希望下半身的身形能夠再小一些。而小儒對於健康的評價，是以 BMI 值為標準，且認為 BMI 值若能在標準範圍，身體機能便能達到健康的狀態，所以在 BMI 值與體重有絕對關係的情況下，她在改善身體意象時，特別在意降低體重的部份。

「下半身，希望屁股跟大腿能讓它在變小一點」

「最想達到的...我覺得就是 BMI 值在一定的範圍內，然後身體機能各方面，能達到健康的狀態。」

「大概 55、56 吧！就比較健康...」

「(BMI) 好像到 59 公斤吧！就是它最高指數可以到 59 公斤，就不能超過這樣。」

而小儒注重的健康與體型，與她所嚮往的身體意象無關，反倒是希望能夠增加身高，可見小儒對自己目前身體意象雖然

不滿意，卻有信心可以邁向理想的身體意象，但因身高是難以改變的因素，而在心中成為一種夢想。

「身高我覺得自己有點矮了一點，162.5 公分有點太矮了一點。」

「(希望) 165 公分以上吧！」

## (二) 「用瘦來製造高的視覺效果」--佳佳

佳佳受到同儕的影響，開始對自己的身形產生評價，且會將自己跟他人的身材做比較，雖然可以接受目前的外在體型，但仍然覺得要有所改善。

「不高啊，也不瘦啊，但不至於到那種癡肥的狀況。」

「我其實還蠻少量體重的啦，但是如果可以的話，就不要超過 50 公斤會比較剛好吧！就其實我比較注重的是線條，所以說我想要運動...可是線條對我來講比較重要，因為我也沒有想要到像纖瘦那樣。」

「公斤數的話，就我剛說的大概 50 吧，最多不要超過 53 吧！其他就是，腰邊肉少一點，小腹要再消...手臂不要有軟軟的贅肉，最好三頭肌線條要有，但是肌肉不要很大塊，最主要大概就這樣吧！」

然而，佳佳最不滿意的部份，是她只有 158 公分的身高，這是經過跟他人的比較，以及與她喜愛從事的籃球運動有關。平常跟同學走在一起，會覺得矮人一截，還會被笑是「哈比人」；而身高不如人讓她在籃球場上處於劣勢，需要培養更好的體

力，和更好的技巧，才能與高她許多的球友匹敵。

「...不管怎麼樣，我還是比較在意不夠高。」

「如果是我自己的理想的話，我希望身高可以有 170 公分吧！」

所以，在佳佳嚮往的身體意象中，瘦並不是她最渴望的一環，但身高的改變是非常困難，且近乎不可能的，於是她覺得如果瘦會看起來比較高，她就讓自己利用視覺上的效果，來達到改善身體意象的目的。

「如果是我可以改變的範圍內的話，我希望大腿可以瘦很多，手臂也可以贅肉少一些，就是說拜拜的時候肉不要晃，整體看起來是結實但不要變成壯碩。」

（三）「就是不要讓我自己在高危險群...」--田田

田田過去是個不在意體型的人，與其他受訪者相比，對體態亦持有較為正面的想法，儘管意識到自己的身材不算是非常標準，也並沒有因此而進一步採取改善行為。

「我覺得我還好是因為我覺得我不是極度瘦也不是極度胖，但是算有肉啦！」、「因為我覺得我自己也不是胖得很誇張啊！我那時候體重最重的時候是...我 159 到 160 公分之間，然後我最重的時候到 63、64 公斤，可是我算是均勻胖的人，所以我穿衣服什麼的都還好...。」

再加上別人對自己的形容與評論，更是肯定自己的外型沒有需要改變或是調整的地方。

「...不會讓人看起來很...我說我 64 沒有人要相信，大家都覺得我大概 58、59 公斤的那種，所以我其實也看不出來很胖啊！」

而後來引發田田想去改善身體意象的理由，是發現自己的體脂肪超過了標準值範圍，才開始從事運動行為，可知她主要是以生理健康為訴求，因而便選擇以體重、體脂肪、腰圍等指標作為具體的理想目標。

「...我就希望我大概是我如果能到 50~52 差不多，我到這個體重我就覺得差不多會停下來，其他我就是跟著標準體脂肪，到標準體脂肪我就可以了，...然後之前不是有一些醫學報導女生的腰圍多少心血管的疾病的比率是多少，那我只是希望我的腰圍可以小於那個範圍就可以了...，就是不要讓我自己在高危險群，就是生某種病的高危險群就好了，我的標準就是只有這樣。」

雖然田田的理想的身體意象，是只希望身體的各項質量指數，不超過安全的標準值就可以。但她還是認為，若是能夠低於標準值會更好，且最好能夠有一段緩衝的距離，不要一不注意就脫離標準範圍，這樣能夠讓她對自我的身體意象更有安全感一些。

「我會覺得再瘦一點可能好一點，因為就會有一個空間啦！不會很快又跑到非標準值，我就會希望說可能降到...譬如說標準值是 55 好了，我就希望可以在少個 5 公斤，然後那個 5 公斤就變成你平常怎麼樣的話，不會很快就超過那個標準值，有一個 range 在就好，...對我來講就會每天都很安全的感覺。」

#### （四）「黃金比例」--小狗

小狗原本不覺得自己身材有問題，直到旁人的提醒，才開始意識體型似乎過胖。在有了對於身體意象的概念後，她便開始注意自己的體型，尤其非常在意自己身體的比例。

「我只能說我是西洋梨身材，就上半身小小的，然後下半身大大的，就不好看，很不好看。」

因為本身的身材屬於上窄下寬，雖然目前外觀看起來並不肥胖，但下半身較有肉，所以希望改善下半身的部份，而使得外觀可以看起來勻稱一些。

「外觀喔...其實我希望自己可以再～均衡一點...然後我希望就是整體看起來標準一點，這樣就可以了。比例能夠弄得好一點的話，就是我的目標。」

「最想改善...應該就是那個大腿吧！或是腰，兩側這邊吧。」

由於對良好的身材比例有很高的期望，小狗期望能擁有九頭身的黃金比例，最主要還是希望自己整體的體型能夠是均衡的，不需要刻意變得瘦削，但想要擁有夢幻的身材比例。

「...可以達到黃金比例，頭：身=1：9。」

#### （五）「安潔莉娜裘莉的線條」--公主

公主在敘述目前的體態時提到，在減少運動量後，自己原有的肌肉不復以往經常鍛鍊時結實。而天生擁有一張圓圓的臉，總是造成她的困擾，儘管對於自己的外型及體態沒有太多負面的想法，但是別人的眼光卻深深地影響她對自己身體意象的評價。

「現在喔...現在就是，圓圓肉肉的，因為肌肉鬆弛。」

「因為我的臉本來就圓，那不管怎麼樣的減肥，我的身體很容易瘦，但我的臉就是圓圓的，然後人家就會覺得，光看我的臉就會覺得我這個人是胖胖的，然後就會常常取一些外號。」

許多受訪者常會否認瘦等於美的觀念，甚至極力撇清變瘦是為了變美的想法，並指出自己所渴望擁有的是勻稱的線條和結實的身軀。然而，這樣的期待亦是瘦削體型的延伸，其基本條件是依附於「瘦」之上的種種限制。

「有一個女明星安潔莉娜裘莉，她身材實在是太好了...可是我要的不是她那種瘦，我是要她那種線條，她是一個很健康美的人，我不喜歡只是瘦，只是瘦對

我來講不是漂亮。」

「以體重來說的話，現在我 52 公斤嘛！我會希望減到 50 或 48 公斤，就是再減個 2、3 公斤下來...比較結實。」

從公主的言談中，其實不難瞭解她對身體意象的理想，是希望能達到低於正常值的範圍，也就是追尋纖瘦的體態。

「對，我就單純覺得我的體重到那邊我會很高興。...因為會去量 BMI 啊！那其實我現在的體重，以體重來講，是都在很正常值的範圍當中，可是我有看書，它說如果我是剛好在這個身高體重界限的話，如果是要當瘦子的話，差不多是要在 48 公斤，所以我一直覺得說，剛好又是我自己想的。」

另外，在公主的心中，存在著一個以媒體塑造的參考群體為標準，卻無法達到的形象。她嚮往能夠再長高一些，將自己目前的身材比例拉長，與螢光幕前的女星相似，但因身高已然定型，終究只能是遙不可及的想望。

「有一個女明星，安潔莉娜裘莉，她身材實在是太好了，如果能拉長拉高的話，我真希望擁有她那樣的身材...」

#### （六）「健康的瘦」--璇兒

璇兒從小就是個運動健將，求學過程中一直都是學校的運

動代表隊成員，持續不斷地訓練及競賽，使得她的上下半身有著比例不均的問題，導致她對自己的下半身體態感到不滿。

「我會形容自己的身材就是瘦小，但是又不是真正的那麼瘦小，就是還滿壯的，然後尤其是下半身，就跟上半身比，我覺得上半身就是... 嗯... 還滿瘦的，可是下半身就是很壯，可能因為有運動的關係吧！就是大腿啊，或是屁股啊，小腿啊，就是會比較壯一點。」

還有一些與生俱來的因素，如身高、胸圍、腳掌尺寸等，璇兒對自己的身體意象有負面的評價。

「...然後腿也不長，還有胸部不大，就穿衣服可能會不好看，還有腳很大，以我的身高比例來說，腳掌很大，像穿鞋子，可能就會覺得的我這人這麼矮，可是腳像船，就比例的問題啦！我的腳的大小至少要有162 以上的身高才對。」

璇兒對理想身體意象的要求，與公主有相同之處，她們都希望能夠不只是要瘦，還要有健康的體態。她所定義的健康體態並不是生理機能上的健康，而是看起來健康勻稱的外表。

「...就是大概體重是45 以下，因為我身高是155，然後差不多45、46 公斤就覺得滿剛好的。」

「不只是要瘦，要瘦的看起來健康結實，沒有多餘的贅肉...看起來很均勻。」

對璇兒而言，身高的高矮是影響理想外觀的主要因素，她所嚮往的身高在 165~170 公分之間，且在她眼中，似乎只要變高就能夠彌補所有胖的缺點。在此亦發現璇兒與公主，皆嚮往著相同的參考群體，她們都希望擁有近似安潔莉娜裘莉的身高比例，因此璇兒在描繪出在她心目中最完美的外在時，亦不難發現她是以該女星為藍圖，建構出自我理想的外型體態。

「我理想的狀況就是像安潔莉娜裘莉，就是要高啦！至少要...我希望能夠 170 是最好，要不然就是 165 也 ok 啦！可是就是身高要高，才有胖的空間，就是他整個會拉長，然後胖就不會那麼明顯，可是如果你矮，隨便胖一點，就覺得都擠壓在那裡，看起來整個畫面就是很胖，所以一定要高。」

「身高 170，體重 55，胸部 C 或 D，然後腿的比例...最好是 7 比 3 啦！腿 7，上半身 3。然後不要單純的瘦，就是要有一點肌肉線條，屁股要翹，膚色要小麥色，眼睛的輪廓要很深，頭髮最好是長頭髮，直的。」

#### （七）「不病態與健康瘦的紙片人」--阿龍

阿龍的身高 165 公分，在赴加拿大唸書前，大致都維持著 45 公斤左右的體重。但她回國後，家人及身邊的朋友都開始對她的身材有些意見，直到這時，她才赫然發現，這半年來閒適愜意的生活，使得她的身材嚴重走了樣。於是，這樣的變化影響了她對自己身體意象的想法，相較於現在的壯碩身材，她認為從前的自己是個「紙片人」。

「我整個人就是大了一號，以前的紙片人已經不見了，現在是走心寬體胖的路線，臉依然呈現嬰兒肥，整個人壯得像**金剛芭比**一樣。」

阿龍希望回到當初那個纖瘦的自己，不過這樣一來，需要消滅多出來 10 公斤的差距，才能達成理想狀態。或許是她瞭解到這是段不小的距離，以及意識到年歲的增長，已使得新陳代謝大不如前，這些原因讓她認為理想存在著過高的困難度，便將目標降低至 48 公斤。

「會想回到那時候啊！可是會覺得說年紀已經大了，然後新陳代謝比較不好了，可能要回到 45、46 公斤真的有點難。」

「...我現在就降低標準，大概瘦到 48 公斤我就覺得很開心了。」

從前的她，擁有公認的標準身材，受到他人的肯定，而充滿了自信心。因此，儘管她自己認為就現況而言，要回到 45 公斤，是個難以達到的標準，然而這樣的體型，依然是她心目中最理想的境界。

「因為我 45、46 公斤的時候已經被大家公認是很瘦很瘦標準的身材，所以現在胖了，自然會覺得之前的身材已經帶給我很多的自信，到那個標準就已足夠...」

此外，阿龍也針對局部理想的身體意象提出想法，其最為

關切的部位是腰部的曲線，之前亦有不少受訪者表示，優美的身體線條是她們追求的目標，可發覺此一概念普遍存在於女性心中，且受到相當程度的重視。

「我想要就是沒有小腹，然後就是腰比較有曲線這樣子吧！其他還好我比較在意我的腰部。」

一般人對於紙片人的想法，大多是屬於過於瘦削且不健康的身形，然而阿龍卻使用「紙片人」一詞，來形容過去 45 公斤的自己，事實上，只是因為過去與目前的體態相較下，其間不小的差距讓她放大了對過去自我的想像，但實際上她認為極瘦的體態幾乎趨近病態，並不是她所想要的身體意象，此想法似乎與璇兒欲追求的健康瘦有異曲同工之妙。因此，她對於減重的程度仍有一定的底限，而非真的想要成為一個極單薄的「紙片人」。

「...我覺得只要瘦到 45、46 公斤就可以停止了，...再瘦下去會變成病態，因為我的身高並不矮，瘦超過的話整個人會看起來不健康。」

#### （八）「讓他人感覺到自己的改變」--小胖

小胖原本是個對自己外在還算滿意的人，但面對從家人及朋友而來的建議，漸漸也對自己目前的體態產生負面想法，特別在某些部位有極低的評價。

「我的身材...就是下半身腫脹的感覺，然後肩膀很寬啊！就很像打橄欖球的。」

「我應該是很不滿意我的...就是我的小腿太短，應該是說腿太粗，所以看起來腿會比較短，就大腿跟小腿的肉太多，看起來很粗，最不滿意這兩個地方...」

小胖因為有了理想的體型，開始從事改善身體意象的行動，雖然沒有採取激烈手段雕塑身材，但以達到的 55 公斤為理想，且除了希望能有明顯的效果，也期望能夠獲得外在的肯定。

「標準應該就體重的降低吧！就是我希望可以到 55 公斤。就是對我來講就是很 ok，然後就是要做到人家看到你，就覺得妳很明顯變瘦了。」

與其他受訪者相較，小胖對完美身體意象的看法，有非常明確的身材尺寸，除了自身能做到的標準外，也清楚描繪出自我嚮往的境界，屬於修長且前凸後翹的類型，和典型的女性形象相符。

「腰大概 26 吧！身高 170，臀部 38 我可以接受，大腿大概 18 吋，小腿的話大概 14、15 吋那邊吧！腿長大概 110 公分到 120 公分，比例來說大概是 3：7 吧，體重我大概覺得 51、52 那邊，胸部是 B、C 之間，我比較介意臀部不翹，胸部也不能到沒有啦。」

(九) 「瘦但不能太瘦」--玉米

玉米在受訪者當中，是個比較特殊的個案，雖然她從事運動的最初動機也是為了減肥，但因緣際會成為田徑場上的長跑選手後，對於身體意象的想法亦受到影響，產生了不小的變化。在訪談之初，她如此形容目前自己的外觀：

「中等，剛好，矮了點...」

這看似頗為樂觀的敘述，在訪談進行的過程中，被後續的經驗分享徹底顛覆。實際上，玉米其實對運動後改變的外在體態不太認同，甚至造成一些她在身材比例上的困擾。

「...我覺得我上半身比較瘦，下半身就因為我有運動的關係，所以會比較結實一點，所以上半身跟下半身的比例不是很好...像穿某些衣服的時候會覺得比例上不是很好看。」

「我覺得應該是...就上半身可能沒什麼胸部，然後可能因為我運動的關係，就腳的肌肉滿明顯的。」

而除了上述因運動所導致對自己身體意象的不滿外，玉米本身也存在著一些特別想要改善的部位，其中胸圍被她看作是女性特質的象徵，因此特別受到她的重視。

「就是變瘦一點吧！還蠻在意臉的胖瘦。」

「如果都有辦法改善當然是都想啊！但如果要排序的話，就是胸部會大於小腿，小腿也會想改善但是其次，因為我覺得胸部豐滿代表女性的象徵。」

與許多受訪者相同，在玉米的理想身體意象標準中，並不追求過瘦的體態，而她是希望有「剛好」的體型。

「我對於我現在這種身高的話，153 公分 45 公斤嘛！我可能會希望 44 就差不多了。因為我不希望太瘦啊，我希望剛剛好就好，或剛剛好再瘦一點，但不能太瘦喔！」

然而，在玉米嚮往的理想頂層，最渴望改變的其實是自己的身高，因為她相信修長高挑的身形，能解決目前體態上的缺點，所以具有 160~165 公分的身高，也就成了她所幻想的完美體型。

「就是覺得 160 公分到 165 公分，然後我比較喜歡修長一點的感覺...就剛剛好再瘦一點的感覺就好。」

「...我覺得其實我會希望以我現在的體態再拉高就好，然後其他就不用變，拉高到 160 公分或 165 公分左右。我會覺得我現在是剛好嘛！然後，拉高就會剛好再瘦一點。」

研究者分析了上述各受訪者的經驗後，瞭解到個體多半不滿意自己目前的體態，無論是在體重、身材比例、外觀等，對於身體各方面的要求，都有著更高的標準。普遍來說，許多受訪者都很在意下半身的比例，太壯碩或寬大的下半身，造成她們不少困擾，成為負面身體意象的主要來源。而受訪者想要改善的不只一處，對於容易堆積脂肪的腰部，也是受訪者很介懷的部位。研究者從受訪者訴說目前體態中發現，對於目前體態

所感受到的不滿，其實就是在受訪者心中現實與理想身體意象之間的差距，而個體想要達到的理想狀態，便成為實踐運動行為，與運動項目選擇上的主要影響因素。

各受訪者所陳述的理想身體意象，都是對於目前的不滿之處做出調整，且皆認為透過本身的努力來達成該目標。由於下半身是大部份受訪者不滿意的部位，針對下半身進行改善的想法也佔多數。此外，許多受訪者也都有降低體重的念頭，她們想藉著減去鬆垮的贅肉，使身體比例更加勻稱；或是藉此擁有結實的體型，以及優美的身材曲線。透過受訪者建構的理想狀態，得知其選擇本身認為有效的方式進行改善，因之能夠形塑出她們所渴望實踐的身體意象，無論在生理機能或是外觀上，她們都深信所採用的方法能發生效用，使她們朝理想的身體意象邁進。

但研究者發現，在受訪者的言談中，有某些「夢想」，是極難以目前科技或是行為達到的。比如說，在身高方面，由於受訪者的歲數皆已超過一般發育的年齡，因此就當今的醫學知識來看，要再有所增加是幾近不可能的，尤其在受訪者構築的理想畫面中，希望成長的高度都有不小的距離，所以對於身高的改變，只能是個「可望而不可及」的幻想。

由上述瞭解到，在個體之中，身體意象形成了三種層次上的差距。不過我們無法精準去測量或定義其間實際的數值，只能瞭解到就這三者而言，屬於相對程度上的大小。依照本節研究分析後的結果，將此層級給予不同的名稱，作為區別程度差異之判定標準，即實際的（actual）、理想的（ideal）以及嚮往的（desirable）身體意象，因此，透過此一差距之呈現，便能夠清楚地理解本研究第一個核心目的。

## 二、標準檢視

我們對身體大小、形狀的認知，而體型的大小或是肥胖程度通常以身體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI) 來決定，根據世界衛生組織所定之成年人肥胖定義：亞洲人 BMI < 18.5 為體重過輕；BMI > 24 為體重過重；BMI > 27 為肥胖 (如表四)。由於透過訪談的過程，瞭解到受訪者對於自己的體態都傾向負面情緒，因此研究者欲藉由 BMI 值來檢視她們實際的情況是否真的與她們認為的一致。從表五的結果顯示，我們發現只有小儒的 BMI 值是在異常範圍裡的，其餘的受訪者都在正常範圍內，由此可知，女性對外貌具有高度敏感，「健康的」標準值對她們來說是不折不扣的「參考值」，只參考並不採納，體重在正常標準值的女性經常還是覺得自己是胖。很少人會真正依賴或遵從正統醫學所提供關於健康的建言，大家幾乎都是：「我」才能決定我將成為的樣子、「我」知道我幾公斤叫肥、幾公斤是健康、「我」將用我的方式達到理想，而這些我所知道的事情醫生都不會知道 (黃詠梅，2004)。

表五：肥胖定義

|      | 身體質量指數 (BMI*)                   | 腰圍 (cm)                              |
|------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 體重過輕 | BMI < 18.5                      | --                                   |
| 正常範圍 | $18.5 \leq \text{BMI} < 24$     |                                      |
| 異常範圍 | 過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$   | 男性： $\geq 90$ 公分<br>女性： $\geq 80$ 公分 |
|      | 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ |                                      |
|      | 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ |                                      |
|      | 重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$      |                                      |

\* BMI = 體重 (kg) / 身高 (m<sup>2</sup>)

資料來源：

[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH\\_MAIN.aspx?keywor](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH_MAIN.aspx?keywor)

d=bmi

表六：受訪者 BMI 值

| 受訪者 | 身高 ( cm ) | 體重 ( kg ) | BMI *     |
|-----|-----------|-----------|-----------|
| 小 儒 | 162.5     | 66        | <u>25</u> |
| 佳 佳 | 159       | 55        | 22        |
| 田 田 | 159       | 56.5      | 22        |
| 公 主 | 160       | 52        | 20        |
| 小 狗 | 165       | 57        | 21        |
| 璇 兒 | 158       | 48        | 19        |
| 阿 龍 | 165       | 55        | 20        |
| 小 胖 | 167       | 58        | 21        |
| 玉 米 | 153       | 45        | 19        |

### 三、大眾促使

由前述結果可知，個體的身體意象有著現實與理想間的差距，而研究者針對造成此差距的原因進行探討後發現，其成因主要來自於大眾賦予的影響力，特殊的是，會使得主體形成差異的大眾，不僅僅是周遭的人，自己本身亦在此現象中，扮演著自導自演的主要角色。因此，這裡所指涉的大眾，其範圍不單指他人，個體也是主要討論的對象。

#### (一) 人要衣裝

由於體態的美醜可透過服裝來展現，因此當人們在檢視自己的穿著時，很容易就能意識到對自我身形胖瘦的感覺。再者，服飾的尺寸，也因人們追隨苗條身形的腳步，而將標準尺碼漸趨縮小，畢竟流行時裝界所崇尚的體型，傾向超乎常人的瘦削，且服裝工業多半仍是為瘦的女性而設計，身形寬大的人不是淪

為「量身訂做」衣服的命運，就是只能走進加大尺碼店選購。因此，穿衣服就像是量體重一樣，彷彿是評判自己體型的檢視工具。無論如何，多數人都有著因身材不完美，而導致穿衣服不好看的困擾，顯然，服裝尺寸的合適程度，在左右個體的身體意象上，佔有重要的一席之地。

「在衣服上面一定會有影響啊，妳可能要買大一點的 size 什麼的，就是會一定的影響...」--小儒

「困擾...（思考）我覺得...穿衣服吧！因為，像我就都只能穿男生的襯衫啊，我覺得這樣其實很不方便，就像一些女生比較正式的套裝我就沒辦法穿，除非它做到很大有我的 size，不然我就只能買男生的比較多啊！然後男生的衣服又會太長，因為我不夠高，所以我會覺得買衣服不方便。」--佳佳

「然後當你去試穿衣服的時候，尤其是試穿牛仔褲的時候，就一件一件丟出來說不行這太小了，那時候就會覺得不 ok。」-- 小胖

「有喔！就覺得我腿很粗，大腿啦！然後腿也不長，還有胸部不大，就穿衣服可能會不好看...」--璇兒

「講就是去買衣服好的，像你去一中街買衣服就『ㄟ，你什麼衣服都可以穿』，可是我自從胖了以後，我就覺得嗯...穿這個太胖，就是妳會覺得說好像很多

事情都侷限在你的身材上，所以沒有辦法去做一些事，...現在就覺得很有挫折啊！就會不想去逛街，不想去買衣服，妳會想說我會再瘦下來我會在瘦，就不想再去受那種挫折啊！...」--阿龍

## （二） 他人評論

由於我們身處在社會中，總是會接收到來自周遭人們的評價，其以各種不同的方式傳達，最經常發生也最容易接觸的就是口頭評論。不管是得到讚美鼓勵，或是訕笑嘲諷，皆會在個體的心理發揮其影響力。且不一定是親近的人，甚至路人或店員，無論角色為何，言語上的評述皆會讓個體有所波動。於是，正面的稱許讓主體提昇自信心；而負面的批評則使得主體承受挫折，並進一步促使其產生改善身形的念頭。

「大部份的人都是用開玩笑的語氣跟妳講，用開玩笑的語氣刺激妳，可是他就是要提醒妳說，最近有變胖囉什麼的，要注意一下。」--小儒

「...身邊的人都會一直很囉唆叫妳要減肥。」「這...好像倒還好，啊有啦！有時候可能同學之間講的時候吧，就會比較 care，或學弟妹啊，會說『啊妳怎麼這麼胖啊？』之類的，那時候就會想說，靠！絕對不能再胖啊，要再瘦一點。」--佳佳

「在意別人的眼光一定會啊，我這麼愛美！」「我是從別人眼中產生自信。如果有人一直稱讚我，會讓我產生自信。」--小狗

「對啊！只要有講，不管是誰都會，就算是路人，就像賣衣服的人說，哇！你腿很粗喔！或什麼的，我也會很難過，然後不管多親近的人我也會。」--璇兒

「就是覺得自己又變成圓圓肥肥的，然後就會在意別人的眼光，就是別人常常看著我的臉啊，就會說你好像又圓圓的囉！我就會覺得很...原本就很沒自信，這樣一講就會更沒自信。」「如果人家說我...像是臉好圓、腿好粗、手好粗等等，我就會很在意，因為這是很我 care 的地方。」「對我自己個人影響我是覺得別人比較重要，因為我會 care 別人講的話。有時候我並沒有瘦到我自己想要的那個程度，可是我並不會很不滿意現在，就覺得現在也不錯，只是沒有到我要的標準，那可是別人就會用他們的標準來看我的時候，我就會覺得很不開心。」--公主

「就是別人眼中的妳吧！就是可能很久沒見的朋友看到妳會說『ㄟ，你怎麼胖這麼多』，就會覺得這句話好傷人喔！就是四面八方的言語，就覺得很傷。」

「妳會想說我會再瘦下來我會再瘦，就不想再去受那種挫折啊！讓人家用那種眼神去看待妳「阿妳這女人怎麼這麼胖」。」--阿龍

「...但是你的身高跟你稍微有一點點寬度，人家就會覺得，靠！你是怎樣，你怎麼會 huge，就是過大，所以就想說那就來瘦一點好了。」「別人的話也是蠻重

要的...，畢竟有別人的稱讚能更加確認自己認為的沒錯，算是有加強的效果。」「應該也不一定是特定的人吧！只要是有人用很認真的口氣跟你說這件事就會在意，但是如果有人只是開玩笑那就還好。如果他很認真的說『怎麼會這麼胖啊！』就會 care。」-- 小胖

「我覺得應該是，有人跟我說...我真的很在意變胖這件事情，所以只要有人跟我講，我就會非常在意。」  
-- 玉米

在確知主體會受他人的影響後，研究者也更深一層發現，他人的角色與位置，對於個體的影響有程度上的差異。其中重要他人所傳達的訊息，對個體能夠產生行動的助力，所謂的重要他人，是指同儕、家人、伴侶...等，大部份的受訪者都認為身邊重要他人的意見，會是自己進行改善的主要因素。

「尤其是我在意的人！比較在意我喜歡的人，我朋友」-- 佳佳

「我覺得會啦！而且我覺得那個情況，前提也是我男朋友一直都希望我可以瘦一點，因為他覺得瘦一點... 嗯...我覺得他很會抓我的口味...，他是說我瘦一點看起來會比較健康、比較年輕...所以這個東西就很打動我。」「好啦！我覺得在我男朋友這個部份我是比較欣然接受，那時候是覺得，好！沒錯是稍微胖了，...

可是當我男朋友一講的時候，我其實自己也知道我是真的有超過標準值，所以我就會有一種...好吧！被抓包了那就應該是要做一點什麼的感覺...」--田田

「...只是**老師**就說：「余○○，妳太胖了，妳這樣不行喔！」，好吧！那我就減肥好了！然後後來才覺得『喔！原來太胖不好！』...」  
「對！就被老師講了之後才發現原來要注意。」--小狗

「...然後是因為道館的一些**學長**啊、**教練**啊，就會講說，妳為什麼明明就好好一個女生，要把自己弄得很像男生？...然後我才有意識到說，我是女生，我要有女生的樣子，就是要有一般女生的樣子，就是可能，頭髮要留長，然後再瘦一點，不要全身都是肌肉這樣子。」  
「因為我一直都是肉肉的、圓圓的，然後我之前有被我**男朋友**講過，講說妳應該可以在瘦一點，然後我就說好，我就去努力了，然後就瘦了幾公斤下來...」--公主

「因為我以前沒這麼胖，然後**朋友**就會說，哇！你腿怎麼變這樣啊！之類的，然後他們講之後，我就會覺得，啊！原來我腿真的很粗這樣，本來自己以為可以掩蓋過去，沒想到別人都看得出來，就是有很明顯的變胖。」--璇兒

「父母吧！還有男朋友啊！就是周遭的好朋友跟親人會很在意他們的想法。」「對啊！就是受到身邊親人的話，像我爸講的話很狠，我爸就說這麼胖還在吃，然後我就覺得說一定要這樣子嗎，所以就覺得我要減肥，真的！因為我剛回台灣的那一天晚上，我是姊去載我的，然後我一回到家，我爸跟我媽就是呈現那種傻眼的狀態，就說妳怎麼胖這麼多，我覺得好想包包拎著馬上衝出去，所以就想說我要減肥我要減肥。我姊也說我胖很多，覺得好傷人。」--阿龍

「還有我爸，他一直說，就說我腿的肉太多然後太鬆，就我回去的時候他都會說我變胖了，他就說身材需要鍛鍊一下，需要改善一下。」--小胖

### （三）比較心態

對於他人所透露出的訊息，主體很容易會反射性地去進行解讀，將他人有意無意的訊息，投射在自己身上，而產生比較的心態，認為那是他人對自己的一種期望，因此，他人的期望就成了個體的壓力來源。

「...而且我覺得當你身邊的人偶而會講一下的時候，不管他有意無意，你聽到的時候你其實也是會覺得應該要瘦一點什麼的，譬如說我男朋友有的時候可能會隨口一句講說，『欸...那個人的腿好細喔！』...然後我就會覺得說，對啊！人家腿好細，那個意義你會很自然的解讀啦！」--田田

有群眾的地方，也就是外界目光最多的時候，特別是在參加重要的場合或聚會時，更是容易處於一種品頭論足的氛圍中，且不論別人是否真有注意到自己，個體也會自動地認為會受到其關注。除了擔心害怕暴露出自己的缺點，還會進一步在意自己不夠美麗、不夠亮眼。而這些煩惱，其實都是因為與他人比較才會意識到的問題，當個體本身有先入為主的想法，覺得自己不夠好的時候，就已經有了「比別人差」概念，也就形成了初步的比較。因此，個體會付出上比他人更多的努力與時間，才能彌補心中無可名狀的恐懼與壓力。

「我覺得剛開始的時候會，就是你會**有壓力**，譬如說我們可能又要一起吃飯什麼的，或是要一起出去玩，就不能很輕鬆的看待這件事情，然後你可能就要想說穿著要怎麼穿，然後才能**展現出你自己的優點跟長處**，那你可能就要想這樣件事，明明就只是一個簡單的飯局，或是參加某個人的婚宴而已，對你而言，本來很簡單的事情，但是因為你想到這件事情你就開始注重，不要讓你的缺點展現出來，然後**至少你跟他們差不多**，我覺得有壓力在啦！有的時候那個壓力還蠻大的，特別是有特別的慶典的時候，譬如像我男朋友，他工作的地方可能會開什麼舞會之類的時候，超緊張的耶，因為平常吃飯還好嘛！大家可能就是輕鬆穿，可是**別人在輕鬆穿的時候，你就要小心翼翼的穿了**，那何況是舞會，**大家都要很努力打扮的時候就會更苦惱了**，像我那次經驗真的很誇張是，別人可能就是靜靜的想一下妝要怎麼畫，怎麼配色，我是請別人

幫我化妝，然後去買衣服，洋裝自己選了之後請別人幫我...，然後還特別燙頭髮，就是你是很大費周章的，比別人花更多的力氣，因為你想像別人是只要比平常更注意就可以做到的事，我就要更加的去準備，我覺得那壓力是一定存在的。」--田田

#### （四）阻力最小的路

身為社會團體中的一份子，我們扮演著屬於自己的角色，與團體中其他成員，透過不斷地學習、仿效，而開始形成趨近一致的價值觀，因此當身邊的人都注重並追求外在美麗時，個體通常也會選擇跟隨著周遭人的腳步，開始追尋自己理想中的外型。

「就上高中大家就會比較注重自己的外表.....所以那時候開始就會比較注重自己的外表，然後最主要也是同儕吧，大家都會覺得說瘦一點比較好，所以就會開始想要瘦一點。」--佳佳

「高中吧！因為你身邊的人都開始有變化了以後你就會開始覺得『ㄟ，我也想要把頭髮怎麼樣啊！染啊，燙頭髮啊！綁起來啊或是什麼的，但眼鏡啊或是帶隱形眼鏡』，就是說你周遭的人都這樣的時候，你慢慢就會覺得我也應該是要這樣。」--阿龍

服飾的尺寸與設計，導致了女性以服裝做為衡量身體意象的標準，讓女性認為穿起衣服要好看，就必須努力去改變，使自己能夠「適合」更多衣服。而他人的評論則使女性產生正面

或負面的身體意象，其中重要他人的意見對女性影響最鉅，會進一步促使女性從事改善行為。另一方面，透過與他人的比較，女性容易矮化自己，或有比較悲觀的想法，甚至造成莫名的心裡壓力，迫使其不得不修飾與裝扮自己。此外，女性所處的環境，有著共同的價值觀與文化，在與他人的相互學習交流中，內化了一般對於身體意象的概念，便隨著社會趨勢塑造出心目中的理想體態，並試圖使自我的身形能與之相符。

因此，大眾對於身體意象的影響，大致可歸納出兩個主要的方向，其一為大眾強化個體對身體意象的差距，也就是使其差距更加擴大，或是更為穩固，主要顯示在買衣服的困擾，以及他人評論兩部份；其二為個體將大眾所賦予的影響力，內化成個體價值觀判定的主要依據，關於此點，亦可於上述比較與從眾的分析中發現。

#### 四、媒體推手

##### （一）出自媒體之手的女性

媒體之所以在社會中扮演著非常重要的角色，是因為它傳遞出的訊息會牽動人們的想法。而女性或是女性的身體，常是媒體演出的主角，因此，媒體所呈現的女性形象，不只會影響女性對自己的想法，也影響大眾對女性的看法，經常，亦是促成女性希望改變自我身體意象的主要原因。過去有許多研究，常針對媒體進行文本分析，探討媒體所製造的訊息，甚至挖掘其背後隱藏的意義，然而，無論媒體所塑造的形象為何，都只是個固定而制式的概念，例如一部電影、一支廣告或是一張海報，儘管它以多種不同的樣貌呈現，但如果沒有藉由人們的頭腦去想像、詮釋它，媒體相對於其他東西而言，終究只是件「沒

有生命」的物品，是人們讓它產生了某些意義，而又被那些意義所影響。因此，若要瞭解媒體到底傳達了什麼，且欲塑造的模範典型為何，不如探討接收了這些價值觀的女性感受到了什麼，又選擇以什麼樣的態度去面對，這樣一來，或許能試著從另一種視野，看到對於媒體訊息真切的映照。

「就...毛細孔很小、皮膚很白、頭髮很長、手腳很細、胸部也不可以太小，差不多就這樣，美女形象喔，反正就是很纖瘦就對了，重點還是纖瘦跟長髮。」-- 佳佳

「笑容很甜美啊，像林志玲，大家就說她笑起來很甜，然後，就是身材要好啊！像妳當 model 什麼之類的身材要好啊！」「就要身材均勻，偏瘦，身材高挑，該有肉的地方就要有肉，像是屁股跟胸部。」「長髮及肩，然後笑起來很甜美，然後我覺得笑起來很甜美都可以拿來吸引人吧！就會受到大家注意，然後身材比例要好看一點，這些東西就都可以吧！」-- 小狗

「...然後那些女明星每一個都減肥減成這樣子，就一定要腰是腰、胸是胸、腿要細長、修長...」-- 公主

「美女...像我就比較喜歡輪廓比較深的，就是以安潔莉娜裘莉為例好了，她的形象就是...她很有個性，而且...他都拍那種就像羅拉啊！就是那種武打的片，然後就是覺得她...身體方面就非常的...就是身手矯健，

而且很有自信這樣，然後舉手投足之間就很有魅力，  
而且她的臉啊！就是五官很深邃，然後嘴唇又很性感...」--璇兒

受訪者所認知到的美女形象為，胸大、腰細、屁股翹、腿細長、高挑、纖瘦...等，也就是有著典型的標準「好身材」，最好還要留著一頭飄逸的長髮，和細緻嫩白的皮膚，再配上性感豐唇、深邃立體的五官，以及甜美的笑容，並散發出有個性、自信又充滿魅力的特質。以上提及的這些特色，即是個體所接收到的「媒貌（美貌）」，透過它能讓女人知道如何去「身」為女人。

## （二）給予回饋

媒體傳遞的意義是由個體去建構而成，它是一個被動的客體，而非行動的主體。因此，不同個體面對媒體的訊息時，會引發各自不同的意義詮釋。依照受訪者對媒體訊息所採取之態度，研究者先將其分為兩大層面，即支持與抵抗，前者即傾向贊同、接受媒體訊息；後者則趨向否認、排斥媒體訊息。之後，再將這兩面向細分為積極與消極兩種態度，前者賦予追隨或是批判訊息等含義；後者則透露無奈、癱瘓等意味，然而，還有一種歸屬於消極類型，但並沒有確切表明支持或抵抗，則稱為消極的灰色地帶。

### 1. 積極的支持

受訪者小狗、公主、璇兒、小胖皆認為，自己對於身體意象的想法，會受到媒體所透露之訊息的驅使，因而產生仿效的念頭。亦有部份受訪者選擇將媒體塑造的形象，作為自己的理

想模範，渴望變成那個亮眼的「她」，並將此當成其採取改善行為的動力。

「我看到的時候會覺得，耶～這些人，好漂亮喔！然後會想說，她們是怎樣的方式讓自己變得很漂亮的，可能會去學。」--小狗

「恩...可能我看了某一個女明星，我覺得他身材很好，我心裡想說如果能像他一樣有多好，然後我運動的時候就會有一些想法讓自己更常去運動，就是成為一個附加的刺激。」--公主

「好像是看籃球比賽，然後我就看到他們就那些運動員，他們的身材就看起來很精壯啊！就很健康、陽光，我就希望我自己可以變那樣...，然後我就希望自己也能夠往健康、陽光那種方向，所以我就開始去運動。」「就我看到的，不管是安潔莉娜裘莉，或者是其他比較漂亮的女生，就我比較欣賞的話，我會想說我有一天是不是能夠變成她那樣子，像身材啊，或是她化的妝啊，或是她留的髮型啊！我都會一直往她那邊去邁進，就是想要變成她啊！」--璇兒

「我第一個應該就是會稱讚他吧！哇靠，就怎麼有人可以長這麼漂亮，腿這麼長啊...就會稱讚她...」「女生...一定會吧，會想要向她（女明星）看齊之類的...」--小胖

此外，個體對媒體訊息的高度認同，成為促使其從事改善行為的關鍵，甚至是影響個體採取實際行動的必要條件。

「...我常跟我男朋友笑說，如果你真的想要我瘦成...就是再瘦個 10 公斤，像是有點骨感的美女的話，我就說你可能就是要買通一個廣播節目主持人，做一集告訴我說，如果怎樣怎樣...的話可能會造成我身體的危害。」-- 田田

阿龍對媒體也有著強烈認同，同意「世界沒有醜女人，只有懶女人」的意義，將它視為對肥胖女性的一種警訊，且似乎也以這句話不斷地檢視自己，是否已超過了媒體所建議的標準，而阿龍在表達對媒體認同時，也顯示出她對自我的要求是與媒體相符的。

「然後也有可能是警惕那些過胖的女生說『喔~妳們這樣的身形已經不行了，你就是要像他這樣減肥啊！』，不是有一句話說『世界沒有醜女人，只有懶女人』，有可能就是藉由這些廣告來警惕一下女生。」-- 阿龍

## 2. 積極的抵抗

小儒與璇兒皆認為，一味地強調瘦是種「錯誤的觀念」，並且指責媒體所呈現的美女體型都是病態的瘦。小儒多次以強烈的口氣建議，應該是要傳達「健康」的觀念給大眾，並不是瘦就等於美麗，是要瘦也要健康，而她口中所謂的健康，即是

不要用病態的方式去達成減肥的目的。另一方面，由於媒體過度報導瘦削體態，使得減肥塑身的資訊充斥各類報章雜誌的版面，讓田田產生反感，進而做出排斥閱讀的回應；佳佳甚至直接指責媒體是傳遞不實的資訊，目的只是為了要賺消費者的錢而已。

「看到那些美女的時候我可能會覺得她真的很漂亮，可是有時候雜誌上可能會放一些過於偏瘦的，然後就會覺得這社會好像有點病態，就好像越瘦的人才是越健康，我覺得她們會給人家一些**錯誤的觀念**。」

「我覺得雜誌上的模特兒或是女明星，有些是太過瘦了...，我覺得她們可以傳達出健康的觀念給大家知道，給大家健康，不是一味的就是瘦就是漂亮。」「比較偏要瘦，但沒有要健康。我覺得她們都沒有傳達到健康這個觀念，就可能一味地教人家要怎麼瘦啊，怎麼變漂亮，都沒有人說妳要健康，健康是很重要的觀念。」

「我覺得他們應該就是讓大家要健康吧！要瘦要**健康的瘦**，不要用一些病態的方法讓自己瘦，應該要讓自己怎麼**健康的瘦**下來，維持一個健康的體態跟外表這樣。」--小儒

「我覺得它們所隱含出來的訊息...，就是可能有一點錯誤的訊息，就是告訴妳時下的女性一定要瘦，**胖就是不好**，所以很多人會有很多**錯誤的觀念**，一味的要減肥啊減肥啊，然後可是他們用的減肥方法也許是錯

的，吃一些減肥藥，讓身體無法負荷，可能還會送命或者是要洗腎之類的。」--璇兒

「嗯...可能跟我學的東西有關吧！所以其實我會有點批判，像前一陣子的時候不是有很流行骨感的嗎！然後有很多的雜誌裡面的 model 都是那種跟骨頭人一樣嘛！後來不知道誰就出來反對這種骨感嗎！我那時候就覺得很爽快，因為我覺得我承認你瘦一點可能穿衣服都會...以現在流行的服飾來講會比較好看，可是我覺得前一陣子有一點太病態了，我如果看到雜誌是那種很病態的瘦，我就不想看，那如果是還好，只是稍微有點瘦我大概就可以接受，所以我覺得我還是有自己的一套標準啦！只是說有時候我會覺得媒體太誇張，像尤其是我最近在翻一個雜誌，其實我是因為看到裡面的一些食譜在看的，可是其實他那本雜誌吼，整本有 70% 內容是在講減肥吧！吃什麼減肥法，那本就是某個特輯，可能吃什麼可以減肥，然後裡面就會有一些例子，可能從八、九十公斤減到現在大概五十幾，我有時候看會覺得這莫名奇妙，為什麼整本書都在鼓吹大家一定要瘦一定要瘦，當然大部分的人看到八、九十公斤的人減到五十幾公斤，他的健康變好了當然覺得很 ok，可是我覺得有的時候會太過於去加強美感這件事情，我倒是覺得我沒有很認同這件事情。」--田田

「我覺得喔，它們（媒體）的行銷手法都蠻厲害的，它們就會去弄一個美女形象，然後讓大家有一個嚮往在嘛！然後就會想讓自己變得跟它們想像出來的形象一樣啊，就是美美的、瘦瘦的、白白的，然後還要說自己的方法很健康，就其實是砸錢把自己弄的很漂亮。」-- 佳佳

每天反覆呈現在螢光幕前的美女形象，以及它們強力傳遞的「瘦即是美」標準，已成為過於浮濫的資訊，對於部分受訪者而言，影響力亦趨於薄弱，她們覺得自己逐漸會有判斷訊息真實性的能力，也就不會一味地追隨媒體傳播的信息。阿龍更進一步地吐露自己的感想，她認為美麗是具有多元性的觀念，絕不是只依據身形的胖瘦來做為評判的標準。

「對於那些訊息...就我可能會聽聽，但我還是會照自己的想法去做，我覺得自己要有判斷能力，就可能他們說的不一定是正確的，要有判斷能力去判別。」-- 小儒

「嗯...我自己是還好，因為我會控制，就是因為我不會說沒有一個限度的一直瘦下去，可是就是我看報章雜誌，就覺得很多女生就一直要瘦瘦瘦，好像沒有止盡的瘦下去，我自己是還好啦！就我而言。」-- 璇兒

「我會覺得說美麗不是一定等於瘦啊什麼之類的，美麗可能包很多，像是智慧啊！你的內涵什麼的，我覺得

得女生不應該被那些話被影響。」--阿龍

### 3. 消極的支持

小儒與玉米對於在媒體中出現的模特兒或是明星，抱持欣賞、羨慕的態度，亦屬於傾向贊同的想法，但是並不會因此而有所行動。有時甚至認為本身與嚮往的形象差距甚大，彷彿隔著難以跨越的鴻溝，便表示出雖然渴望達到相同水準，卻又束手無策、莫可奈何的想法。

「羨慕她們 (Model) ...我覺得會，我覺得就是人好像天生就是會羨慕，但是後來會覺得，如果天生就是這樣子的話也沒有辦法，就生下來如果就是這樣的話，就也莫可奈何，對她們會欣賞、會羨慕，可是就是這樣。」--小儒

「我大多是看過就算了，雖然會羨慕，但是...就是會覺得...可能自己再怎麼努力也無法達成那樣子...就是羨慕的心目中那樣的體態。所以就是看過就算了啊！阿如果...譬如說皮膚白，是真的用什麼可以有效就會試試看。」--玉米

「其實有時候看一些雜誌跟電視啊！像是名模，看他們這樣子的外表會羨慕啊！而且就感覺很多男人會喜歡那些型的女生，就長髮啊，然後就像我剛說得胸部大什麼之類的...有時候就會羨慕啊！滿羨慕他們有這樣的體態。但我覺得個人要有自信比較重要，活出

自己的 style。」--玉米

公主將目前社會上的崇瘦風氣視為媒體造成，並帶點無奈地指出「大家都覺得是這樣才對」，認為是媒體給予大眾的影響，才會導致目前一元化美貌價值觀的產生。雖然她強調自己以健康為主，且擔心過瘦可能會帶來不健康的問題，但是她還是會羨慕、會想要成為那樣的體型，其態度傾向雖然無奈，卻仍遵循媒體所傳遞的資訊。

「我會羨慕，但是我會想說，如果人像她們（明星）瘦到這樣，那風一吹倒了怎麼辦，那真的健康嗎？我會比較去以健康為主，像我會不想在繼續瘦下去的原因就是我自然而然就想到如果在繼續瘦下去會不會不健康什麼的，所以我有時候看到他們那樣子，我會覺得瘦瘦的不錯啊！因為我胖胖的，所以我也想要瘦瘦的，我會一開始羨慕，可是我會想那麼瘦會不會不健康，我會想到這個。」--公主

「我覺得媒體影響很大，因為它就一直播啊，然後那些女明星每一個都減肥減成這樣子，一定要腰是腰，胸是胸，腿要細長、修長，就是媒體的關係。然後妳每天在看，就會被影響，現在就好像搞得大家都覺得這樣才是對的。」--公主

#### 4. 消極的抵抗

佳佳在訪談中對於媒體出現矛盾的態度，她認為媒體所傳

遞的資訊，難免對她產生一些影響；但對於媒體塑造美女的形象，卻呈現已然麻痺的狀態，認為所謂的美女都是一樣的，不會特別吸引她的注意。

「多少都會受到一些影響啊，有時候就會想說是不是要做一些改變，就像會想要變瘦一點之類的，覺得瘦一點比較好看，嗯...瘦一點真的比較好看，就會受這個影響。」--佳佳

「我的感想是會覺得，想說『ㄟ，現在的女生是不是一定都要長得這樣？』就是每個女生的形象都是一樣，其實後來反而出現幾個比較特別的，反而會去注意，就也不一定要瘦啊！有點肉又怎樣？剛剛好其實還比較不會覺得...嗯~就比較像正常人，然後其他的很多就是，看膩了，反正就都長頭髮，瘦瘦的，然後穿得很辣，冬天可能穿得多一點，不過還是差不多都那個樣子。」--佳佳

「那些女明星啊、模特兒的，每個都是要瘦，而且有的還不只要瘦，還要有很誇張的 Cup，然後看雜誌看電視，就是差不多那個樣子，說真的我同學一天到晚跟我說隋棠很正，但是我聽了幾個月，也看了很多次，還是不記得她到底長什麼樣子，反正有幾個名模什麼的，在我看來都是一樣的。」--佳佳

## 5. 消極的灰色地帶

小儒與小狗提到模特兒或是女星之所以又瘦又美麗，是有其不為人知的心酸，因為她們不是「平常人」，由於職業角色的需求，使她們的生活受到許多的限制，顯然，受訪者對於媒體呈現的「女主角」，抱持著同情的態度，並沒有特別表明支持或抵抗的立場。

「我覺得雜誌上的模特兒或是女明星，有些是太過瘦了，可是她們不得已吧，因為在螢光幕前要有比較瘦的比例...」--小儒

「應該是保持中立的態度吧！因為那是她啊，不是我。然後，有時候，會替她們感到有點難過、可憐，因為她們屬於被登在報章雜誌上面的人，所以對於她們自己的生活作息，必須要有一個很嚴格的規定，每天一定要運動多少小時啊，或者是不能幹嘛啊，不能做這個不能做那個，會覺得說自己的生活跟她們的生活不一樣，會覺得她們好像都沒辦法像平常人一樣這樣子過生活，就...多少會有一點這樣子的感覺。」--小狗

媒體不斷地企圖撩撥人們的價值觀，透過訊息的傳送，影響著我們詮釋文本與產生意義的方式，但無論如何，接收訊息並形構概念的還是個體本身。於是，研究者藉由受訪者的述說，瞭解女性對於美女形象的認知，其大致上與媒體所強力放送之形象相符。

然而，在咀嚼了媒體的文本或影像之後，個體所產生的反

饋卻不盡相同，部份傾向支持，部份則持相反的想法。且除了有兩極的反應出現之外，在態度上亦有不同。積極支持者除了認同媒體的形象，甚至會起而效尤，主動追隨其傳達之信念；而消極的支持者雖認為該形象過於遙遠，不至於奮力複製，卻也對其有欣羨的感受。另一方面，積極抗拒媒體形象的女性，則認為本身對於媒體所傳達的眾多資訊，會做出正確的判斷，不致迷失於錯誤的報導中，並進一步指責媒體少有對健康的宣導，反倒一味傳達偏差的美體資訊，應該要轉換重心才是正確的做法；消極抗拒者對於媒體並無強烈批評，但對其所呈現之固有美女形象已全然麻木，亦持不為媒體所動的反抗態度。此外，有受訪者並不支持或抗拒媒體塑造的形象，但對螢光幕前的女性表示同情，因她們認為，女星們為了符合美麗的形象，必須受到許多制約，是非常不人性化的。

#### 小結

透過本節的整理歸納，將受訪者的身體意象依程度的差異，分別命名為實際的（actual）、理想的（ideal）以及嚮往的（desirable）身體意象。而將受訪者的身高與體重換算為BMI值後，發現僅有一位受訪者稍微超過衛生署公告之標準範圍，但所有受訪者卻都不滿意自己的體型，並都希望自己能夠降低體重。此外，媒體所傳播的形象，會成為女性學習的參考，並透過其本身，反映出所期望成為的典範。不過，亦出現不該僅有單一價值觀的反彈。另一方面，除了他人的影響，個體本身也會因內化訊息的不同，而拉大了現實與理想間的差距，或強化了社會對於女性的既定價值觀。

## 第二節 為瘦辛苦、為瘦忙

研究者在訪談以運動為改善行為之女性後，發現受訪者除了以運動做為主要的改善行為外，部份受訪者並搭配飲食控制，期望能更有效率地達成目標。除此之外，研究者亦針對運動後的成效，及受訪者往後是否仍保持運動習慣進行探討，並深入剖析影響其是否持續之因素，以瞭解運動對於女性之意涵。

### 一、愛拼才會瘦

每個人對於理想的身體意象皆有一套自成的標準，為了能達成心目中的理想身體意象，個體會嘗試著各種方法做改變，她們現階段採取的是以運動的方式為主，另外，還發現大多數的人皆搭配「飲食控制」的行為一起進行，然而，是哪些原因讓她們選擇從事運動與飲食控制，她們在當中的執行內容又為何，以下將分別針對這兩項改善行為進行探討。

#### （一）燃燒脂肪

儘管每個受訪者選擇的運動項目，以及所選取運動的原因不盡相同，但最終的目的都是渴望自己的體態能變得更好。受訪者除了因為想要更瘦而運動外，還會針對自己最在意或認為不夠完美的部位進行改善，而這也成為她們之所以會選擇某些特定運動項目的理由。佳佳希望可以雕塑身體的線條，但是又不希望肌肉看起來過於明顯，因此選擇做一些可伸展身體的肌肉，以及肌肉負荷不大的低強度運動。此外，也有受訪者為了改善下半身的體態，而採取慢跑、蹲舉、爬樓梯、騎腳踏車、仰臥起坐...等運動。

「如果沒空的話，就在家裡舉礦泉水瓶，不舉啞鈴因為不想肌肉變太大塊，然後就做一些伸展，希望讓線條變好看的一些運動，就是我要讓自己有線條但不要有大塊肌肉那種。」「除了變瘦、精神變好之外，我覺得運動多少都可以雕塑線條，所以就開始運動。」

--佳佳

「以前是打球，打籃球，然後後來就變跑步，然後現在有在做瑜珈，但是也會搭配跑步。因為我覺得我的身體比例沒有很好，所以想說做瑜珈看可不可以均勻一點，人家是跟我說做瑜珈很有用啦！我好像慢慢有一點感覺，然後還是有跑步是因為可以燃燒全身的脂肪，就會變瘦，所以我現在是把這兩種運動搭配著做這樣。」--小狗

「平常就是要減肥的話就會慢跑啊，或者打籃球，然後騎腳踏車，因為就像我之前說的啊，我覺得我上半身瘦瘦小小的，然後下半身比較壯一些，所以我會選擇些比較是下半身的運動，但是我也希望...就要有線條比較好看啊，所以也會想說要去做一些能讓肌肉線條更好看的。」「...，然後還有就是運動，如果說沒有去外面運動的話，就會在家裡也會做一些像是爬樓梯啊！...，或者是做一些像是那種拉繩子的...就是可以訓練到肌肉的，想到就會去做，或者是仰臥起坐那些的，就是讓線條好看一些啦！」--璇兒

「我有做過那個...就是**蹲舉**，就是為了要讓腿比較結實，所以就是你要負重往下蹲這樣，然後之前有**爬過樓梯**。」「就還是因為下半身啊！因為我覺得我上半身的比例跟下半身差蠻多的，就上半身沒什麼肉，下半身肉很多，所以我的運動都會比較注重下半身，然後**騎腳踏車**，又是因為它是有氧運動，然後它取材又很方便啊！所以我就會選擇...」-- 小胖

田田減肥的出發點是為了健康，在她的認知裡，運動是個能夠促進健康的方式，也是個安全的減肥方式，且即使沒有達到最初為了健康而瘦的目的，至少能讓自己變得健康。

「我說過...因為我怕死嘛！運動不會造成身體的傷害啊！而且是最直接的啊！我當初是為了健康而減肥的，所以我不會去從事一些反而會造成身體傷害的行為啊！而且運動就算不會讓我瘦下來，但至少它可以讓我變得健康啊！所以我一開始就是選擇運動的方式。」- 田田

## （二）禁口腹之慾

隨著經濟的蓬勃發展，人們愈來愈重視物質生活，在飲食方面也趨向於追求精緻豐盛的多元料理，精緻化食物大致偏向高油脂、高熱量、高糖分並飽含香料及人工添加物等，使眾人長期處於「營養」過剩的環境中，導致肥胖的機率亦節節升高。因此，多數人會認為減肥與飲食控制有其因果關係存在，相信節制飲食有助於降低體重或脂肪。從訪談的過程中亦得到相關

印證，大部分的受訪者除了運動之外，皆搭配飲食控制來達到減肥的目的，她們表示控制飲食是瘦身的一種方式，於是便採行此法來改善自己的身體意象。

「因為我想要變瘦啊！如果只採取運動的話...感覺比較慢，然後如果少吃的話，吃進去的熱量就比較少，那我又加上運動，有在消耗熱量，就可以比較快就變瘦，妳懂嗎？就是...嗯...有雙管齊下的感覺。」--佳佳

「因為我想要讓自己更瘦一點，因為我的運動量並不算太大，而節制飲食也是瘦身其中一個方法」--小儒

「我覺得會變胖是因為不運動和吃太多造成的，而且我平常吃很多啊！然後又加上我之前失戀吃不下飯，就變瘦很多，所以我覺得如果要減肥就是一定要節食。」--璇兒

「因為我之前在加拿大吃的都是高熱量食物，就吃很多的甜甜圈、辣炒年糕，還有速食類的那些炸雞...反正炸的很多，還有奶製品，所以才變胖的，所以如果我要減肥就是不要再吃那些東西，然後就是要盡量吃生菜類的食物，這樣應該可以少掉很多熱量。」--阿龍

由上述可知，受訪者在執行減肥計畫時，會注重日常的飲食，她們多半會改變飲食習慣，像是減少攝取的份量、在意食

物的熱量與成份、分配三餐在份量上的比例、不吃宵夜，以及吃東西的時間限制等等，璇兒甚至還會改變進食的先後順序。對她們而言，飲食控制一種能夠與日常生活結合，且可以輕易實踐的改善方式。

「就吃飯會吃比較少，就在飲食的份量方面，會比以前的份量少。」「嗯...飲食方面，在吃飯方面我可能就飯會少一點，然後青菜多一點，然後飲料的話，可能最多一個禮拜就一次到兩次這樣，就不會每天都喝，因為以前的話就會每天都喝，因為很熱嘛，所以就會每天都喝。」「...就也沒有說節食到哪一種地步，可是就會比之前的量還要少，可是三餐都還是正常。在正常的範圍，像早餐的話，本來可能就是一個很豐盛的三明治什麼的，可是就變成一個很簡單的草莓吐司，中餐就少吃什麼的，一些比較少量的東西，可是還是可以注意到均衡的。」「可能就會比較偏清淡的吧！然後...熱量的話，就會比較少去攝取一些高熱量的東西，就在吃的方面，可能對於那些垃圾食物，會比較少去攝取。像餅乾什麼就會盡量少碰這樣子。」--小儒

「吃比較少吧！我晚餐都會刻意吃比較少，然後我晚上不喝酒啊（笑），雖然白天也不能喝，但我晚上就是不喝酒啦！我以前大學的時候很愛喝酒，然後吃東西也都是 24 小時都可以吃，隨時想吃就吃。後來，我研究所認識了一個朋友，跟我說不可以吃宵夜，我

的小腹就是這樣子後來慢慢消下來的，所以這是我一個維持著改善身材的方法。」「比我平常吃的份量少，就我本來可能平常吃一碗飯，現在就大概剩半碗飯，那種減少。」「...就很劇烈的想瘦的時候，就不吃晚餐...」--佳佳

「我只有在非常有意識要減肥的那一、兩個月，就是可能會比較刻意的注重飲食，要不然其他的時候我都還好，我都沒有很刻意，我那時候比較刻意的時候大概就是晚餐少吃澱粉類，或是不吃澱粉的，就只有到這種程度，但是早餐、中餐都是正常吃，我只有到這種程度而已。我那時候刻意控制的時候是有刻意不吃宵夜...」「只是晚餐我覺得變成是一種習慣，就是你那段刻意減肥的時間的時候，你晚餐都吃大量的蔬果，你會很習慣晚餐都吃大量的蔬果，然後主食吃少少，變成一種習慣，感覺那好像也是你的正常生活，只是我在刻意減肥的時候，有的時候會到完全不吃澱粉，然後完全不吃碰過油的東西」--田田

「最常做的就是飲食控制。晚上七點以後不吃東西，如果那段時間我剛好很想要減肥，那我可能會在自己規定的那一個月，或是兩三個禮拜之內，晚上七點之後就不吃東西，然後可能就是一天吃兩餐，會吃早餐，然後中餐跟晚餐一起在五點的時候吃，過七點就不要再吃東西了。」--公主

「就會吃少一點，比較胖的時候就少吃一些炸的，然後宵夜盡量不要吃，或者是吃一些麥片啊！五穀粉之類的，就盡量少吃米、麵主食那類的...」  
「就飲食控制，就晚餐不吃主食，吃菜，而且調整吃飯的作息，大概就是...以前都是先吃飯後喝湯，現在就變成是先吃水果或者是先喝湯，然後再去吃飯，會吃的比較少一點，然後吃完不要馬上坐下。」--璇兒

「就可能...早餐吃 7-11 嘛！它都有標示啊，幾卡幾卡什麼的，然後就會特別去注意什麼熱量之類的...然後我會就開始變成少量多餐嘛！然後能不吃就不吃，就是會比較去忍耐啦！」--玉米

在實行運動行為時，受訪者會針對不滿意之部位，選擇特殊的運動，加強改善效果。此外，亦有受訪者指出運動可帶來健康方面的效益，而以其做為改善的方法。另一方面，因肥胖與現今的飲食型態息息相關，飲食控制亦成為受訪者重要的改善方式。而多數人皆將運動與飲食控制相互結合，同時用以做為改善身體意象的方法，顯然大家普遍遵循著「少吃多運動」的瘦身守則，並相信雙管齊下能夠獲得更快更好的成效。

## 二、運動的迴響

當我們付出努力時，亦想要得到相對的回報，因此個體都會希望藉由運動來達到自己心中的理想身體意象。事實上，有些人的確能得到同等的回饋，但有人並非順利如願以償，雖還是有得到一些幫助，卻是「不完全」的得到改善。然而，不論

是那一種結果，都是經由個體自己認知後再加以評斷的，因此，研究者將從受訪者的敘述中，瞭解她們判定的改善結果為何，以及她們自認的有效或無效原因為何。以下，將藉由受訪者本身提出的衡量準則，去發現究竟什麼是她們所自覺的「改善」。

田田實行運動減肥計畫已有兩次的紀錄，第一次的經驗對她來說雖然有些成果，但只是體重與體脂肪的指數下降了，自身並沒有明顯的感受，甚至不知道自己哪個部位變瘦；而第二次的經驗讓她感受到相當不同的差異，不過由於她同時採用許多種方式，光是運動便採取了好幾種項目，並搭配節制飲食的方式，所以無法判定運動是否帶來改善的成效。她在第二次的計劃中，「小一號」的身形讓她自覺有明顯的改善，在此之前，她雖減輕了約 8 公斤的體重，在體脂肪方面也稍有降低，卻無法感受到自己的改變，可見腰圍、腿圍的縮減，讓她有較為顯著的知覺。雖然目前尚未達到她最初設定的理想標準，不過，對於這樣的結果，她已經覺得很滿意。顯然，兩次的減重經驗皆有獲得改善，但感受卻截然不同，而兩次減肥計劃最大的差別，在於第二次加上了針灸法，因此，她認為明顯的改善是來自於針灸的幫助。

「我現在標準體重兩種算法嘛！一種大概是 55，一種大概是 52 啦！可是我是以 55 來算，我就希望我大概是我如果能到 50 到 52 差不多，我到這個體重我就覺得差不多會停下來，其他我就是跟著標準體脂肪，到標準體脂肪我就可以了，就是我還滿相信那些資訊的，所以那些資訊講什麼我就到那些程度，我並沒有

要...然後之前不是有一些醫學報導女生的腰圍多少心血管的疾病的比率是多少，那我只是希望我的腰圍可以小於那個範圍就可以了，那要小到什麼程度或是怎麼樣都無所謂，但是就是不要讓我自己在高危險群，就是生某種病的高危險群就好了，我的標準就是只有這樣。反正我就是以體重啊、BMI 值啊！就一些健康指標來判斷我有沒有達到。」--田田

「我是覺得我身體都小一號，可是我太多的東西一起進行，我不知道是不是針灸的效果，不過我覺得針灸是有點效果，因為跟我第一次減肥就有差，我第一次減肥跟第二次減肥的方法差不多一樣，但是第二次減肥多了一個針灸，我會覺得我第一次減肥體重下降了，但是不知道少在哪裡，你覺得你身體啊、腰圍啊、好像沒什麼改變，可是你體重下降了，體脂肪也稍微下降了，那我第二次有針灸的時候腰圍就明顯的小很多，我之前其實有 31 腰，到現在 27、28，所以其實少了 3 吋，1 吋有 2.5 公分就很多了，那我會覺得那個很明顯，那個是讓你想要縮小的地方有縮小的感覺，那以前就是你有瘦，可是其實感覺不出來你到底瘦在哪裡，可能就是瘦身體裡面的吧！我也不知道，也有可能是肌肉緊實吧！因為持續運動嘛！可是你看不到太明顯的變化，像我一開始針灸的時候，我腿本來很硬，因為我都跑步嘛！反正就很硬，然後那一陣子針灸就變得比較軟，我真的有稍微量我的小腿圍和大腿圍、腰圍，都有變小，稍微有效。」--田田

「其實我沒有到達我當初的理想，但是我也已經減了7、8 公斤下來，所以對於這樣的成果我已經很滿意了，就也沒那麼想一定要達到之前的理想，現在就比較傾向去維持現在的狀況，就會大於達到理想的體態。」-- 田田

佳佳除了希望能變瘦之外，還想讓身體的線條更完美些，每天照鏡子已成為她檢視自己體態變化的依據，也是判斷的第一道門檻，假如自覺到有明顯的變化，才會想知道更明確的體重數字，但其實主要還是以自己感覺為衡量標準。就目前來說，手臂的線條和肚圍減少讓她感到滿意，儘管體重並沒有達到當初設定的標準，但她還是肯定運動有帶來改善的成果。

「效果喔...我覺得...還不錯啊！而且，我覺得精神會比較好！...我現在就有在做仰臥起坐啊，可是線條吼...肚子的不是很滿意，不知道動作做不好還是怎樣，但是手臂的是還不錯。」「嗯...除了最近肚子線條沒有很滿意之外，其他都還不錯啊！而且雖然線條沒有比較好看，但是肥肉還是變少了，肚子有變小，我覺得這樣的成果還蠻滿意的，但是應該還可以再瘦一點吧，就是再多減一點重量，雖然我是沒有去量啦，可是我覺得現在離我的標準大概還差個五到七公斤吧，等我覺得我大概再減掉兩公斤我就會去量一下，看到底有沒有成功。」「每天都要照鏡子啊，不然我不知道自己有沒有變瘦，所以我不用量體重啊，照鏡子看就大概會知道有沒有效，就自己照鏡子的時候，

覺得說，嗯！這線條很滿意」--佳佳

公主也是個以照鏡子來衡量自我外表美醜的人，因為她會在意別人的眼光，而照鏡子可以讓她先對自己先行檢視一番，如果自己無法接受，會覺得別人亦是如此看待，於是，若有不滿意之處，便會藉由穿著來製造視覺的效果，掩蓋身形上的缺點。就目前的改善成果來說，因為達成了期望的線條，所以認為運動的效果算是不錯。

「以外觀來說的話，我就會去量體重啊，...而且其實減個 1、2 公斤其實就看得出來了，而且像我很愛照鏡子，因為...我會雖然覺得自己長得不怎樣，但是我還是會去注意到我外表的形象給人家的感覺，所以我很常照鏡子。如果發現變樣，就會很 care，整個就是受不了，像我的手臂比較粗，像穿衣服的時候看到鏡子，我的天啊！然後我就...算了，會拿大衣把自己包起來。」「整體效果喔...很不錯啊，因為整體線條會很好看，像最近我就比較敢露出我的手臂啊。」--公主

小狗為了減肥同時從事三種運動，她所設定的驗收成果，是以運動服裝的合適度為準，因她認為運動服裝能讓身體的線條展現出來。目前，她覺得每種項目都給予不錯的改善效果，如打球和跑步都讓她身體的肌肉變得結實，而在瑜珈方面，則為她帶來最多的益處，不但得到外觀曲線的改善，還有生理機能上的調整，甚至感受到心靈的淨化。

「做起來比較有效喔...我覺得都有效耶！我覺得它的那個效果顯現在不同的地方，像打球的話妳就手的肌肉會比較結實，然後手臂啊，手臂會比較結實嘛！然後那個跑步嘛，就下半身會比較結實，然後妳做瑜珈的話，大概就是整體的，而且做瑜珈可以讓我的肌肉緊實，還可以伸展肌肉線條，然後還有內在，內在的身體保養會比較好，就是比較不會怕冷或什麼之類的，就各有好處啦我覺得。」「就是，外觀有嘛！內在也有。然後瑜珈其實可以，讓妳調氣！然後它可以，瑜珈在做的時候不是，老師不是會說一些話嗎？就會說心更平靜啊，世界是美好啊什麼之類的，就是在心靈層面上的想法，然後妳就一邊做那些動作啊，雖然那些動作很困難，可是妳還是可以心平氣和的把那些動作做完，然後妳整個人就覺得神清氣爽，眼睛都亮了起來，真的有精神很多！」「應該是...有吧！因為有些衣服有些人穿起來可能沒那個感覺，然後我因為運動有效果，就有那種感覺，我就會覺得『耶～這樣也不錯』，反正就是可以把衣服的特性展現出來，讓別人認為這件衣服很好看。」-- 「就穿衣服，去運動用品店啊，去買運動服的時候，其實我覺得那個是一個很標準可以去看妳的體態還有妳的比例是不是ok的？因為如果妳去試穿，如果妳的身體比例是ok的話，妳去試穿那種運動用品店的運動服裝，穿起來會很好看，啊如果妳的體態或是比例曲線沒有很好的話，穿起來就會有差，就會沒有那麼好看。」「因為我是覺得說，妳有在運動的人體態就會比較好，就像

有時候，像我同學她們有時候，有些人也是這樣瘦瘦的，可是她那些衣服穿起來就沒那種感覺，就我會覺得，不是每個瘦的人穿衣服都好看這樣子。啊我是比較屬於就是趨向於運動那樣的體態。我就覺得，還不錯。我同學她們有這樣講說比較好看耶！」-- 小狗

小胖持續運動一段時間後，感覺到自己的身體變得結實，且身形變得小一點，體脂肪也有下降，儘管體重並沒有降低，不過這樣的結果對她來說已經算是不錯。此外，來自外在的稱讚與肯定，更讓她感覺到自己努力的付出是有所回饋的。

「我覺得...有啦！還不錯我覺得...妳真的會覺得肉它真的比較硬，就比較結實，但是荒廢之後好像就...又開始...」  
「我覺得妳去量體重的時候它沒有變瘦，但是妳會覺得妳的肉，就是妳會覺得妳的人變得比較小一點，比較結實但是體重沒有變這樣。」  
「效果是有的！因為我騎腳踏車是研究所的時候嘛，是因為碩一那時候剛進來的時候，有量過身體的脂肪，記得那時候體脂肪好像是 30 嘛，後來去量 28 而已，就其實它有減少一點啦。」  
「標準應該就體重的降低吧！就是我希望可以到 55 公斤，就是對我來講就是很 ok，但是現在是還沒有達到，但是已經就是有讓人家看到我，就覺得很明顯變瘦了，他們就會說『ㄟ妳有變瘦』之類的啊，就是說妳有變瘦啊！因為我覺得別人的話也是蠻重要的，如果自己跟別人的話，我自己大概只有 70 別人講的有 30，我覺得就是要做到別人也感覺到妳變

瘦了。」--小胖

小儒第一次意志這麼堅定地持續運動，但她只覺得體力上有變好，在外表上並沒有明顯的成效，不如當初她所預期的結果；璇兒從穿著的感覺來判斷她這段時間的努力成果，亦認為沒有得到太大的改善，並表示應該或許要再持續久一點的時間，才會出現明顯的效果。在此，她們兩人都是屬於有獲得改善，卻「不完全」的例子。

「雖然這次運動能持續這麼久...我想是奇蹟吧，可是好像效果不是很大。」「我覺得現在跑起步來可能就不會那麼喘了，就是可能對照一開始，可能跑一次步，隔天腿就會很痠，然後會很累，可是現在自己可能可以比較輕鬆，然後不會那麼累。然後，外在的話，...所以我覺得在外表上的效果上...比較沒有什麼成效...就還是一樣維持原來的體態啊，而且體重都沒有明顯下降，穿衣服也一樣...就沒有特別的感受，不過我覺得在體力上是有...是有改善的。」--小儒

「我覺得有改變一點點，可能還要再持續一段時間才會有更明顯的改變吧，不過我是不太在一體重計上的數字啦，重要的是穿衣服能夠感覺不胖就 ok 了，因為有時候體重下降不見得就有覺得瘦耶，但是現在就還好，只有一點點...」--璇兒

阿龍的情形稍微比小儒與璇兒要好一些，她認為自己是有得到改善的，已經從一開始的 55、56 公斤降到現在 52 公斤，但她目前似乎遇到了瓶頸，雖然仍持續運動，不過始終停滯不前，她認為應該要再配合其他的方法一起進行，才能有所突破。

「那陣子還滿瘦的...大概是 50、51 公斤，我覺得就是妳會很明顯知道妳瘦了，而且身邊的人也會知道妳瘦了，然後你自己也會比較有精神吧！後來就現在又在胖了 1 公斤，但是現在就只是維持而已沒有繼續變瘦耶，就沒有突破，體重也就沒有再下降啊，就一直維持在 52 那邊，...我是覺得運動還不錯，可是我覺得如果單純運動，可能是沒有辦法瘦這麼快，可能還是要搭配一些外在的。」--阿龍

依照上述，我們可以清楚地知道，藉由運動來改善身體意象的受訪者，幾乎都傾向給予運動正面的回應，像是小儒、璇兒以及阿龍，儘管她們對於改善的效果不如預期所望，但是都是肯定運動所帶來的效果，就如田田當初選擇運動的原因一樣，雖然運動不一定能讓她瘦下來，但是至少比較不會對身體造成傷害，而且有助於健康。在此，田田的想法得到了支持，無論運動是否對受訪者的改善有無幫助，她們都贊同運動的價值。

就受訪者達成效果的比例來看，運動可說是值得大家實踐、推崇的方法。藉由受訪者的表達，無論她們認為的整體結果為何，我們發現所謂改善，大致是以體重、體脂肪、身體線條以及穿著為衡量的指標，其中又以穿著最為被提及，她們覺

得外表胖瘦之明顯程度是很重要的，像是以健康為減肥目的的田田，在兩次藉由運動的減肥經驗中，儘管第一次在健康的標準值上有所減少，但還是以第二次經驗之身體「小一號」說明自覺明顯的改變，又如公主的例子，她直接表示她愛照鏡子是因為很在意自己給別人的感覺，另外，小狗也覺得若是體態好看，便能穿出運動服裝「味道」。因此，身體的美感是她們自覺改善的重點，可見她們在乎的不僅是體重上的數值，重要的是自覺到外表明顯變化的程度。

### 三、努力不懈

許多研究都會探討運動的影響，或是檢視運動對改善身體意象的效果，不論結果的好壞，都會對後續的行為帶來一些影響，在此，多數的受訪者都是傾向持續進行運動行為。研究者將對此現象進行深度瞭解，並探討影響其決定之因素。以下分為三部份進行分析：

#### （一）革命尚未成功，同志仍需努力

小儒、佳佳與阿龍都因為還沒達到理想的目標，所以決定要繼續運動。而佳佳更是以堅定的口吻表示，雖然目前還沒有成功雕塑出理想體型，但是有變瘦就是促使她奮發向前的動力，她會持續運動直到達成目標。而佳佳與阿龍皆提到了運動給予的好處，如精神好、提升自信心，甚至能改善呼吸道的不適等，這些益處也進一步加深了她們長期抗戰、不屈服於肥胖體型的信念。可見不只運動的成效會帶來影響，運動的益處也是鼓勵她們持續運動的理由之一。

「會繼續，因為可能在 BMI 值我還沒有達到啊，然後

外觀也還沒有很滿意，所以我會繼續一直跑步，去進行，直到可能我覺得我的身體狀態符合我的目標，才會去停止。」--小儒

「可能我一直沒有瘦到我自己的理想狀態，所以我現在還是覺得即使有瘦了還是想要再瘦，然後就本來還蠻胖的，瘦了一點可能就還可以，但是有瘦了就覺得說，還可以再瘦一點，再瘦一點會不會更好一點，就會有更加深的感覺這樣，覺得可能還有再進步的空間，就如果有達到改善的效果的話，我就會充滿信心繼續運動，繼續瘦到我想要的那樣。」「運動就我剛講的**精神**好嘛，然後流汗還蠻快樂的，會覺得我要變瘦了的感覺，像仰臥起坐的時候，就會覺得自己有朝著自己想要的目標邁進，運動完也會還蠻放鬆的。也會增加自己的自信啊，因為會覺得比較抬頭挺胸的感覺，除了增加外在上面的自信，運動體能也會慢慢變好，所以對自己的體能也會增加自信，會覺得自己還不錯的感覺。」--佳佳

「就是要更瘦啊！想要再保持也或是再更瘦下去，而且就是因為我覺得運動的效果還 ok...就還滿正面的啊！...就覺得其實也沒有想像中的那麼不好，...幫助就是我覺得就是你會很明顯的知道你瘦了，身邊的人一定也會知道你瘦了，然後你自己也會比較有精神吧！就是因為你有做運動啊，可能呼吸道也比較好了，因為我鼻子過敏很嚴重，運動之後就真的比較

改善，所以才會一直持續下去。」--阿龍

## （二）健康加持

小狗在做瑜珈後，除了成功改善了體態，還覺得此運動方式讓她更健康，且不只是生理機能提升，更進一步有助於心態上的調整，因此不管未來是否有要減肥，都會繼續實行。由此可知，小狗實踐運動的原因，不一定是為了減肥，實行運動所帶給她的正向回饋，甚至已經超越改善體態的吸引力了。

「因為運動可以增加心肺功能，訓練自己的肌肉群，加速新陳代謝，如果都有保持在運動，**身體會比較健康**，然後...心理層面有啦，就其實我去做瑜珈以後，然後就是心態上面會調整的比較，之前的時候，對於事情看得會很偏激，然後現在就想說，會用另外一個角度去看，然後脾氣也變得...更好！我覺得這樣的改變...就**讓我身心都健康**，那我就會再繼續做下去，不管之後是不是會繼續減肥，因為我就覺得那個比減肥還要更讓我有動力耶。」--小狗

田田表示，運動是她從事多樣減肥方法中，功能性最多的一種。對她而言運動的意義不僅在於減肥方面，還給予她生理上的健康，也讓她的想法較為正向，當偶爾有負面情緒產生時，運動亦是她最佳的宣洩管道。這些運動所帶來的正面回饋，便成為支持她持續運動的主要原因。

「因為對我來說運動的意義可能不完全是減肥這件事情上，...運動這件事後來對我有很多意義，就像我一開始講的，開始運動以後，開始規定自己一個禮拜至少要做到2到3次以上，我整個精神都變好啦！然後整個人也比較正向，不容易就是覺得很sad啊！或是即使覺得很sad也很快就結束了，運動完或是怎樣，現在反而我心情不好的時候，我反而會想要去我家附近的公園走一走，走完就是有一點那種流汗的感覺，你好像心情就好一點了，我覺得運動的功能大於其他的減肥方法，那當然它也可以減肥，也很好，我覺得這是我為什麼會持續運動，已經持續了一年半，比那種我每次都是在狂減肥期的時候在飲食上面才會控制，...要不然平常大概還是以運動為主。」--田田

### （三）持之以恆

公主把運動視為一種習慣，認為透過運動能夠持續增加體能，並希望能維持身形。此外，璇亦將運動當作保持體態的良方，且更進一步認為運動可常保青春。她們皆肯定運動對維繫體型有不錯的效果，而決定繼續採取運動行為來達到所期望之目的。

「習慣性是一定會，當然就是跟以前一樣，就是會想要繼續把體能增加，因為畢竟現在的運動量沒有以前的大，然後要**維持身材**，當然是要一直持續啊，所以就會一直繼續下去。」--公主

「我覺得運動可以讓我保持體力，而且身材也比較不會走樣，聽說還可以防老化，讓自己看起來年輕，所以我會再繼續啊。」--璇兒

整體看來，持續運動的理由分為三個方面：第一是因尚未達到自己設定的理想，為免功虧一簣，所以有始有終，貫徹到底地進行運動；第二是得到健康的回饋，認為運動具有一舉兩得的效果，不但能減少體重與脂肪，又讓身心都變得更為強健，便努力不墜地實踐運動計劃；第三是相信運動有助於維持一定的身材，保持外表的年輕活力，並增強自己的體能，於是將運動奉為圭臬，孜孜不倦維持運動習慣。

#### 四、一般他人

探討過女性的理想身體意象，以及運動對女性的意義後，研究者發現，在選擇改善行為、改善效果以及是否持續改善的連續過程中，「他人」因素作用於每個不同的階段，並左右女性的決定。是以如此，研究者便就此一因素做出歸納整理，以瞭解其影響涉及個體的哪些層面。

##### （一）增強動力

在運動的過程中，小儒受到不少來自他人的影響。在面對當初相約一起運動的好友已達成效果，她卻沒有明顯成效時，在她心中造成比較上的壓力，促使她更加積極地運動，以迎頭趕上好友的進度。而來自一般他人攻擊性的言語，讓她產生了強烈與之對抗的念頭，不甘示弱的她，便會化怒氣為力氣，憑著多做運動來證明自己的能力。

「...，有時候是跟好朋友約好一起運動，然後可能她有了成果，然後自己還沒有成果，自己就會想說要加緊腳步，然後達到兩個人一起的目標這樣。」--小儒

「如果不在意的人講一些比較有攻擊性的話的話，可能就會對我造成一些，我會想要證明給他們看，就想要證明給他們看，就會也是一個動力，然後讓我運動。」--小儒

此外，有許多的受訪者指出，他人的陪伴可以讓她們在運動時獲得更大的動力。在這當中，他人扮演著陪伴與鼓勵的角色，使人安心並受到鼓舞。對個體來說，身邊有個人一起並肩作戰、相互督促，即使在一個陌生的環境，也不覺得孤單；而且有他人相伴時，運動起來會感覺較為愉悅，也比較不容易放棄或偷懶，正向提升了運動的動力。

「不會，可是我還是覺得當有人陪的時候，一起運動會比較開心，然後會比較有動力，我覺得還是有一個人在旁邊比較好。」--小儒

「我覺得有一些運動有朋友的話，像如果打球還是怎樣，我是還蠻想有一個一起運動的朋友，我還是比較想要有一個朋友可以一起打球啦，因為我覺得有人一起運動會有互相督促的感覺，運動起來也會比較愉快啊，而且運動比較不容易就放棄。」--佳佳

「...，可是多半我覺得有人陪你會比較有那個動力去做，因為你會不好意思偷懶，而且不管有人陪或是我自己去運動，我都會聽著音樂，那如果只有一個人的話，我還是會去跑步或是怎樣的，只是我可能就會用音樂來幫忙，讓我覺得旁邊好像還有一個人跟著一起。」--公主

「...可是做瑜珈的話，像做瑜珈我一定都找我同學她們一起去，因為我一個人的話就沒辦法適應，因為一個人到一個很陌生的環境，然後去做瑜珈這樣子，就覺得有點怪，所以就這樣子，而且有人陪伴的話，這項運動就可以持續比較久，有點像是並肩作戰的感覺一樣。」--小狗

「如果像在家運動這樣的話，兩個人比較好吧！你會覺得有一個人陪在你旁邊這樣子，比較不會那個孤單，然後也比較有動力吧！」--阿龍

## （二）左右衡量的標準

田田在進行運動後，獲得不錯的改善效果，且這樣的成果讓她得到許多來自他人的稱讚，而這些外在的讚美，讓她產生兩種極端的想法，一種是希望聽到更驚人的稱讚，產生了更努力運動的念頭；另一種想法，則是因為耽溺於別人的稱讚，反倒開始想偷懶不做運動，稍微放縱自己一下。然而，這些想法都只停留在想像階段，事實上並沒有改變她持續運動的習慣或強度。

「會啊會持續啊！我覺得這個影響很兩極耶！有時後有點懶惰，你會覺得『喔~都已經有成果了嘛！對自己不用這麼的苛刻』，所以就開始覺得不用天天跑步，或是天天怎麼樣，或是在飲食上面節制等等，可是有的時候又覺得『吼~好爽喔！如果再瘦個5公斤，會不會聽到**更驚人的稱讚**』，我覺得是很兩面吧！這兩種想法我都有，搞不好是心情好的時候就想到A，或是想到B也不一定，我是沒有特別去留意啦！但是我覺得這兩種想法在我腦海裡都有，看產生什麼樣的想法就會有不同的行為，所以這兩種行為我都有耶！不過我不會就此停止運動，就當遇到外來的刺激的時後就又会促使我去運動了。」--田田

小胖在實行運動瘦身後，有人對她的努力表示肯定，不過也有人覺得她並沒有太大的改變。起初她運動的目的，有一部份是為了得到他人的認同，因此，他人諸如此類的言語，使她的心情有所起伏，且似乎較受到後者的影響，認為是自己還做得不夠，所以別人才會沒有感受到成效，而這樣的解讀方式，促成她持續運動的理由。

「...但是已經就是有讓人家看到我，就覺得很明顯變瘦了，他們就會說『ㄟ妳有變瘦』之類的啊，就是說妳有變瘦啊！...」 「...我還是會持續會做，不會因為別人說好像沒有什麼效果，我就不去做...，因為是好的妳就會持續做下去吧！而且**我會覺得是我做的不夠，所以別人看不見成效，那我就會繼續做，讓我做**

出來的成果更明顯，讓人家可以看得出來，反正一直運動對自己也沒有什麼壞處啊。」-- 小胖

### （三）促使持續的動機

一般人都喜歡聽到讚美或誇獎自己的話，因此當別人對自己美言幾句時，先姑且不論話語的真實性，但相信多數人心中是充滿愉悅感受的。此外，在個體受到他人鼓勵時，亦會增強本身的自信心，非但更加確立了自己的信念，甚至能展現出不同於以往的自己。相同的，不管受訪者是否已經達到改善的目的，當得到他人認同時，會有快樂的正面感受，並能輕易將其轉化持續改善的動力，支持著她們不斷地朝目標邁進。

「我覺得當我運動，然後臉比較瘦一點的時候，然後大家就可能會發現，然後會覺得『ㄟ，妳這樣不錯！』會鼓勵妳繼續跑步跟運動，會因為這樣子...就又算是一個動力然後讓妳激勵自己持續去運動。」--小儒

「有啊！因為我很在意我身邊的人的看法嘛，然後有時候他們可能說一句，『ㄟ，最近有變瘦喔』，就會覺得很爽，會想要持續去做，甚至會因為他們講一句話就是瘦下來比較好看之類的，就會更想要變瘦，更加倍劇烈運動，吃更少什麼的，總之那就是我一個改善的很大的動力。然後如果他們說變胖了，我就會想說是不是要注意一下。」「(Q：他們給妳的回應是正面還是負面的？)都有啊，有時候就玩過頭運動過頭，肌肉就會變比較大塊，尤其是手臂的，他們就會說妳

把手臂練這麼壯幹嘛，我就會很想去撞牆，然後那時候就會停止練手臂，想辦法讓它變成比較修長的肌肉，去伸展去拉。」「只要是我覺得重要的人講話，對我的影響都很大。」--佳佳

「我覺得大家都聽到我用這樣的方式減肥很訝異，覺得我很厲害，而且可以堅持這麼久，然後當然會稱讚覺得我很有毅力什麼的，當然外在其實是滿明顯可以看得出來我的體型的改變，所以很多人會說『哇！我以前都不知道你這麼瘦，或是不知道我有減肥，或是我怎麼覺得你變了』，那些東西都會變成一種鼓勵啦！」--田田

「有啦！我們實驗室的人有講，像是覺得我體態有改變，氣色變好，就會覺得好很多。」「就還蠻開心的啊，就會想要一直持續這項，會更想要繼續做，就會覺得做這個運動會有效，就會想要繼續做。」--小狗

「一些沒有常運動的朋友幾乎都有小腹的困擾，所以他們都羨慕我沒有小腹，會羨慕我，所以他們的稱讚會變成我繼續努力運動的動力。」--璇兒

「像我回家爸媽就有說我變瘦...開心啊！他們之前有這樣講『ㄟ，你是不是變瘦了』，就哈哈...只笑不回答。」「有，就是之前瘦最多那陣子，就是每個人看到你都會說『ㄟ，你瘦了耶！你真的瘦了』，那你就

會想說「我瘦了，我想要再持續下去，我想要再聽到別人讚美的聲音，所以就讓我更有動力再持續下去。」

--阿龍

「就我覺得如果體重有下降也算是改善啊，但沒有特別開心耶，就還是要別人...還是要旁邊的人說。」「外在的鼓勵...有啊！就有人會說有瘦啊！可是我覺得我還蠻矛盾的啊！我覺得我應該...就剛那個叫什麼啊...就是別人覺得我胖，如果我不覺得的話，我就不會去改善，但是我覺得自己某個地方要改善，但是別人覺得沒有要改的話，我還是會聽別人的意見啊！對對對...就別人的話也是蠻重要的，...畢竟有別人的稱讚能更加確認自己認為的沒錯，算是有加強的效果。」

--小胖

哲學家兼社會學家米德（George Herbert Mead）認為，我們是透過發現他人的內心世界，而學會思索自我（引自Johnson,2003）。而透過本節所述，亦能夠瞭解他人在生活中，確實佔有相當重要的份量。不過，或許你我都不曾察覺，女性是如此地容易受到他人左右。然而，會影響到女性本身的，不一定是重要他人，甚至是一個素未謀面的陌生人，都可能牽動著每個女性的心思意念，因為所謂美麗的評判標準，很大部份其實是來自他人眼中的一把尺，如果在意美麗，也就很難不去在意別人的言行。於是，對於他人的鼓勵，被視為一種肯定自我價值的衡量準則，它認同女性為了改善身體意象所付出的努力，也肯定運動帶來的成效。

此外，他人作用於女性身上的形式也不只一種，有時候是陪伴的，有時候也可以是言語上的。他人的陪伴能夠給予個體安定的感覺，而他人的一句讚美或嘲諷，亦可能成為女性在從事改善行為的過程中，決定個體行動開始、維持與終止的關鍵。由此可知，他人因素在形塑身體意象的概念，以及往後的調整過程中，具有舉足輕重的影響力，它可以是使花朵更顯嬌艷的肥料，也可以是瞬間枯萎花朵的毒藥。

### 小結

多數受訪者採用少吃多運動的方法，希望快速有效達到理想的成效。且受訪者皆相信它是具有效果的方法，都表示持續運動的意願。對此，研究者認為運動所代表的意涵，已成為雕塑身形的手段。因女性認定運動的美體效果，便藉此來使自己的身材曲線變得窈窕。

另一方面，無論是在言語或是行為方面，他人總是在女性形塑身體意象過程中，給予不小的影響，使得女性對於自己的外表，總是感到焦慮與不安，心情亦隨著他人的評論而有所起伏。

### 第三節 看不見的那隻手——社會價值觀

經濟學上有一隻看不見的手 (invisible hand)，指的是當每個人在謀求利己的同時，它能夠引導、調和供需雙方，並達成資源的有效配置，促成某種非他本意的結果，簡單來說，就是有效地使市場達到供需平衡。事實上，社會學也有一隻看不見的手，它有辦法讓每個獨特、具有差異的個體，都能融入社會且參與其中，相互制衡卻不過份壓抑；它告訴人們怎麼選擇行

動，以及如何參與社會體系，教導我們如何衡量好壞輕重，並提供最基本的參考，和一套粗略的指南，使人們能預期各種情形發生的可能（Johnson, 2003）。究竟是什麼樣的概念，如此不可或缺地存在於生活之中？那隻推動著社會的無形巨掌，便是接下來所要探討的社會價值觀。即使人的多變性，致使社會無時無刻處於變動的狀態中，但人們仍依循這般共同的信念，走在一條阻力最小的路上。

### 一、一個蘿蔔一個坑——性別角色期望

角色是以人們在社會關係中所佔有的位置，而預期他／她們會有什麼行為的一套想法，能夠幫助我們辨識人們的身分，及其所在的社會位置。例如，老師與學生之間有相對應的角色需要扮演，老師被期望要有耐心、責任感，給予學生知識並教導他們正確的觀念（Johnson, 2008）。

而性別角色是個比上述之角色還要更為廣泛的概念，它是以性別做區分的角色——男性和女性，他／她們又可以各自扮演各種角色，女人可以是母親、女兒、妻子等，她們表現出來的行為，亦會因此有所差異。儘管如此，社會對於個體的行為，依然會以性別作為主要投射的影像，而非角色。例如母親是家庭的照顧者；護士是病人的照護者，這不僅僅是母親與護士這樣角色本身所應具有的行為，其實社會對女性有期望的特質存在，是因她們「身為女性」使然。當然，這並非否定了角色之間的關連，不過隱藏在這些角色背後，以及壯大角色本身的幕後主使者——性別，才是最主要的影響者。因此，我們應該要去瞭解，女性這樣的角色到底被賦予什麼樣的期待，使得女性今天必須承受著這麼多的限制，再者，又是什麼力量鞏固了這些要求，另外，女性本身會如何回應這樣的期望。

### （一） 女性形象

社會對於女性的外表，似乎給予相當多的關切，女性的一切，從頭到腳、從裡到外，都有一套成型又無形的「就是要...」標準模範，這套標準規範了女性好長的一段時間，至今，女性還是持續覆誦這樣的傳統觀念。女性或許會對此大聲嚷嚷，社會為何對待她們這麼樣的不公平，為何會存有性別刻板印象，而所謂的對女性的刻板印象，就如從受訪者口中所述說的：要求身材要瘦、比例要好、長相要清秀、笑容要甜美、留長頭髮；另外，在期望的形象特質方面，像是說話要輕聲細語、給人親切感、溫文儒雅...等。這些先入為主的觀念，都是忽略了個體的差異性，並過度簡化群體特性的一組概念，但顯然女性自己也沒有抗拒，順而將性別刻板印象的信念，內化成為自我思想中的一部分。

兩性被劃歸的社會角色，已成了一種明顯二分區別的意識形態，而此意識形態其實是拜霸權的宰制所賜，如學者畢恆達（2004）提出，傳統父權意識型態還是深深影響社會對兩性的角色期待，使得整個社會充滿了性別刻板印象，阻礙了兩性的發展。然而，其中又以女性為最終受害者，因為父權體制是以男性支配、男性中心為出發點，基於這種起始點的社會，必然會為女性帶來壓迫。刻板印象原本只是一組被簡化且僵化的認知，但一般人在用「刻板印象」一詞時，多屬負面的意向，因此，在伴隨著負面意含的情況下，就形成了一種歧視或偏見（黃曬莉，2007）。而在所謂父權體制的社會中，想當然爾，男性必定處於主導的地位，因此，女性總是被視為弱勢也是理所當然的，若再加上不平等的眼光，就形成了性別歧視。到底，女性何以一定要讓人覺得漂亮美麗，且必須不斷地注意自己的言行

舉止、穿著打扮，而男性卻不需拘泥於這類事物上。類似的隨性裝扮，對男性而言可能是瀟灑，女性卻可能被解讀成邋遢，這何嘗不就是一個明顯性別歧視的範例。

「我覺得現在社會一般大眾就是女生就要漂漂亮亮啊、身材很好啊！長得也 ok 啊，講話也輕聲細語什麼的，就是給女生一些刻板的印象，就希望女生要穩定啊，就能力沒有男生那麼好啦，然後在外表就是要有一定的身材比例這樣。」--小儒

「外表的話就是要柔柔的、乾乾淨淨的啊，清爽的樣子。」--田田

「女生...應該就要清秀啊！眼睛看起來大大的，然後嘴巴小小的，可愛，笑起來很甜啊，讓人家有親切的感覺。」--小狗

「個性就是要溫文儒雅的啊，講話小小聲的，然後頭髮長長的，身材一定要瘦啦！就那種細細的、高挑，然後瘦，皮膚很好，大眼...反正就是要凹凸有致就是了，你不能說平平的也不太好。」--小胖

「外表的話，我覺得就要有胸部、腰細、腿長、皮膚白...都這樣啊！不是嗎？！」--玉米

「我覺得現在社會對女生的感覺，就是要女生是很弱

勢的，女生要看起來很像很溫柔，要行為舉止非常得宜，不能動作太大，妳如果稍微講話比較大聲，人家就覺得，妳這個人好粗魯，我覺得現在的社會給我的感覺，對女生的價值觀還是這樣。」--公主

女性的形象似乎與男性眼光脫離不了關係。男強女弱的性別結構，使得女性的特質也常是依著男性的眼光或是男性利益為出發點，女性或許不一定弱，但是要會「裝弱」，因為要是太強勢、太能幹、高學歷等，都無法得到男性的喜愛，而女性的外表，亦是攸關她們人際關係好壞，與戀愛成功與否的關鍵。顯然，美麗已成為吸引男性目光的最佳手段，而女性其實不僅因美貌主義作祟而受害，更是受到了男尊女卑的意識型態荼毒（Davis, 1997）。女性可說是被男性的期望所箝制，以成為男人身旁的「小女人」為最終目的。而所謂的「女卑」與「女弱」就是解釋女性為何要乾乾淨淨、溫柔、留長髮、穿裙子等原因，畢竟這是屬於男性主導的社會，仍是以服從男性為依歸，「小女人」只是傳統女性的另一種稱謂，女人就是要順從丈夫、以家庭為重，永遠都跨不出私領域的高牆，終身奉行「只要男人喜歡，女人什麼都可以」的教條。

「我覺得...就...要乾乾淨淨的啊，然後最好是留長頭髮，然後...嗯...最好是穿裙子，就穿著打扮上，之前有人跟我說，去應徵的時候最好不要穿褲裝，不然會讓人感覺太強勢太能幹。對！然後還有一個就是不要太能幹，因為就是大家好像還是覺得就是男強女弱。像當初我要考研究所的時候，因為我是女生嘛，我阿

嬖就會說，阿就女生啊，不要唸太高的學歷啊，她就說唸太高以後找老公不好找之類的，所以我覺得台灣社會大概還是覺得女生不要太強勢不要太厲害，好像是要裝弱就對了，連外表最好也是瘦瘦弱弱的，很像小女人一樣啊！」--佳佳

「長頭髮... 嗯... 女性的特質喔... 然後要有腰... 腿要很長，就是比例，然後就是男生才會喜歡啊，然後尤其是小腿，就是要長，然後要好看，然後還有脖子要長啊！胸部要差不多 C 吧！嗯... 就是正常，不會太大也不會太小，像 A 就太小，然後 D 以上可能就會造成反效果，反正就 C、D 啦！」「女性大概就是比較能夠順從丈夫的意思，然後比較溫柔，而且就感覺比較要待在家裡面，工作... 是自己的能力還好，就主要是照顧家裡、丈夫、小孩，就是他們所要的責任，對啊...」  
--璇兒

「一般人都是覺得你要很瘦啊，那男生就會拿那個標準去交朋友或是交女朋友的一個衡量標準。」--阿龍

當然，也有人發出不同的聲音，認為女性不該畫地自限，屈服於傳統的形象，因為盲從的結果，最後全是自己承擔。由於過去依照經濟制度分配，使得家庭的工作呈現「男主外、女主內」的情況，而此種區分會造成女性在情感、經濟上都必須依賴男性，受男人的剝削，亦代表著女性的權力是相對薄弱的，唯有破除傳統觀念的制約，擁有自力更生的能力，女性才可能

脫離男人永遠的掌控，重拾真實的自我。

「...然後我覺得女生應該就是有個性，而且能夠獨立的，在情感上或是工作上要能夠**獨立**，就是**不要依賴**對方，要不然分手之後會很慘。」--璇兒

隨著時代的變遷及婦女運動的推展，現代的女性所獲得之權利與知識，已較從前的女性要來得多，因此，她們亦漸漸期望自己，能夠擁有獨立自主的一面。但在看似女性高舉自主的同時，其實骨子裡仍然保留了傳統女性的特質，並沒有真正擺脫傳統的女性形象，只是增添了少部份的個人特色來保護自己，掩飾傳統加諸於女性身上的成見，這也再次顯示了，女性掙脫父權宰制，確有相當程度的困難。

「特質的話，就要**百依百順**、**不應該反抗**、**體貼**、**細心**，還要會一些才藝，像是會彈鋼琴等等，但我個人認為現代的女性應該要具獨立自主的精神，不應該任何事情都百依百順，同時，**仍要保持細心、體貼的一面**，然後要具有多一點的自信。」--玉米

## （二）男女大不同

田田提出了現今社會為何有如此性別角色差異與期望的原因，她認為與傳統的農業社會有關，由於農業社會大部分是仰賴人力，因此先天上的生理差異使得男性成了主要的勞動者，而女性則變成附屬的角色。農業社會依體力的劃分，至今演變成「男性看能力，女性看美麗」的標準。在傳統觀念裡，男性扮演的角色就是外出掙錢，擔起養家活口的責任，因此，

男人理應是經濟供給者，但是也因為男人擁有經濟的操控大權，就等於握有大小事務的決定權，成為一家之主，而女性只有想盡辦法吸引男性的目光，才能享有多一點的權力，或是好一些的物質生活，而這幾乎是她們唯一可以改變命運的方法，因此，女性去追求美貌、成為給人欣賞的藝術品，或是男女差別待遇，也就不足為奇了。但是這不代表說女性沒有本事掌權，而是唯有順從這樣社會運作模式，才不會連原本僅存的權力都喪失了。從家庭與經濟這兩個體系來看，男性皆可充分發揮能力、掌控他們的實權，在這之中他們亦都是既得利益者，引導整個整體的走向，這就是為什麼男人永遠是主角，而女人永遠是配角的原因。

「我覺得我們女生可能從很久一直以來都是一個**附屬的角色**吧！然後常常人家就一句話就講說，辦公室很美麗的女生如果沒什麼功能就叫做**花瓶**嘛！那...我覺得都有一種**欣賞**的意味，女生就是有這個責任就是讓看到你的人覺得**賞心悅目**，然後你有一種藝術品的感覺，當然不是要求要像藝術品一樣啦！但是就是你會**有那種價值存在**，就是**女生要打扮得漂漂亮亮的**，然後要**美美的**，要讓人看起來很開心、很舒服，然後我覺得女生有一種**藝術品**的角色，相對於男生而言，那男生我覺得就從以前開始，從古代的時候開始，男生被要求的就是**體力**啊！他要求的是**能力**的問題，在能力上他們就會比我們女生更被要求，然後就不會要求我們能力，就會要求我們的是**外在**、讓人看起來的感覺，我覺得好像從很久以前就是這樣，我覺得搞不

好跟很久很久以前的農業社會有關，因為男生比較有體力啊！他就可以去做很多事情，那種體力上的要求慢慢就變成是對男生特有的要求，那女生呢，就因為體力也比較弱啊，所以能做的事情不多啊，那我們其他的附加價值大概就是追求美或讓人覺得看得舒服，我覺得有這個意味在，當然不是現在你講說我要把我自己變成藝術品，或者女人是一種藝術品，一定會被人家罵的，可是我覺得那個多多少少都有那個意味在，所以才會變成說女生會被要求，然後男生他被要求的東西可能就會不太一樣。」--田田

「因為我覺得衡量的價值不一樣，男生就是以金錢跟工作去衡量，然後女生就是以外表，別人對男生女生的評斷就是這樣。我覺得對男生來說，外表是個附屬的東西，財力或是工作能力、經濟狀況去衡量這個人，到底是好的或是很有價值的，然後女生就是以外表。」「很多富商，身邊的女生都很漂亮，但是他長得很醜，所以就覺得男人好像是以金錢去衡量他的價值，並不是以外表，而女生就是好像一定要很漂亮，天使臉孔、魔鬼身材。」--公主

女性對於媒體強力傳送的訊息，有著高度的察覺與敏銳性。因此，對於外表的要求，媒體塑造的女性形象扮演著重要的角色，它界定了我們對人際關係，甚至是對於自己的價值判斷（何穎怡，2000）。對此，女性主義者以高分貝批判媒體，因它們總是不斷重複著特定纖細、年輕、苗條的女性身體影像。

然而，若不是有其消費者或是觀眾，媒體怎會如此不厭其煩地一再鼓吹這類審美標準，正是為了迎合這個父權宰制的社會，媒體便將其對女性的期望，給予一個「有形化」的管道，以符合市場的需求。

「外表...我覺得好像一直以來女性在外表受到的關注會比較多，像電視上大家都會注意到哪個女星啊，漂亮不漂亮啊、身材好不好啊，可是好像比較少會去說到這男生身材好不好之類的，外表帥不帥什麼的，對啊，然後女生在外表上好像都會比較被要求，有別於一般的男性。」--小儒

由於父權作為一種意識型態或規範，從女性勞動價值的貶抑中，強化其支配的優勢。在職場上，亦可見到許多性別歧視的例證，如女性勞動力的價值偏低，便與性別的社會分工有關。雖然女性大量進入工作場所，可見女性就業在「量」上的成長；但是在「質」上面，仍有許多問題要克服，舉例來說，女性在新資、升遷、訓練等方面，受到許多不利的待遇(王雅各，1999)。然而，這其中實隱含著根深蒂固的「男主外、女主內」社會文化價值觀，這種分工觀念強化了性別角色扮演模式，工作場所被視為公(男性)領域，儘管允許女性進入，但是認為女性應屬於私領域—家庭的觀念沒有因此而得到根除，以至於對於女性的能力並不是這麼的重視，再加上女性形象不斷地透過大眾傳播媒體播送，使得女性的工作能力反倒淪為一種贈品、附加價值，而美麗至上才是女性展現自我時，不可或缺的賣點。

現代的女性已漸漸能夠顛覆傳統以家庭為依歸的父權制

度，並不一味的接受社會所賦予的形象。除了外出尋求工作機會，並在工作上努力展現自我的能力，不像過去必須壓抑自己，或者根本得不到發揮的機會。因此，女性在經濟方面的掌控權得以提升，這似乎直接挑戰了父權家庭結構，並衝擊傳統女性必須在家相夫教子，只有男性能負責出外養家活口的觀念，女性不再認同自己的工作能力比不上男性，而積極在工作上或其他場域力求平等。

「在找工作上面就會有一點點吃虧吧！對因為你男生去應徵什麼樣的工作可能都 ok 嘛！那女生的話，很奇怪的是，他可能就會去看妳的外形啊！在這上面，男生女生就有差別吧！」-- 小狗

「我覺得女生的能力好像什麼都會被比較否定一點，而且就是傳統可能上一輩的人就會認為女生，就好像處於劣勢，女生能力沒有那麼強啊，某一方面的能力沒有男生那麼好，可是我覺得現在有些女生已經越來越有能力了，不管妳做什麼事情，可能只是在體力上或先天有一些缺乏，像體力可能就真的沒有男生那麼好，可是我覺得現在女性已經漸漸慢慢可以追上男性，像是工作能力啊什麼的...。」-- 小儒

女性的外表總是跟隨著社會脈動，社會要求美麗，她們就會避免讓自己醜陋；社會要求女性要瘦，她們就不想成為胖的一群，甚至立即採取減肥措施來因應，否則便會引來他人的冷嘲熱諷，抑或被冠上不友善的稱號。女性似乎變得沒有自主性

可言，但男性卻不會遭受如此對待。藉由田田提出的觀點，引發研究者開始去思考，為何即使在高倡女性自主的今日，對於美與瘦的追求竟是如此束手無策，而女性總是容易受到流行趨勢的影響。我們得檢視我們所處的社群，如何形塑我們的經驗，以及如何對於我們可有的選擇設限。由於我們身處在父權社會體系，而這個體系的制定者為男性，因此，其既得利益者想必也就是男性，並以男性的權益作為基礎，不管是否每個男性都享受著美女文化形塑的女性，但是作為男性，就能夠受惠於這樣的特權之中，而這樣的特權，卻是奠基在犧牲女性的權益上（Johnson, 2003）。田田所提出的觀點就是個最佳的例證，所謂的流行是以男性眼光去定義的，因此，為了能夠穿上時興的短衣、低腰褲以展現性感的身軀，女性就必須辛苦地減肥、雕塑身材以獲取男性的認同。顯然，儘管是高舉著女性自主旗幟的今天，但在嚮往與男性擁有平起平坐權力的道路上，若想要有所改變，除非體制變換，否則女性仍只能以匍匐的姿態前進。

「我覺得女生吧！就是我們女生比較容易隨著潮流走，譬如說這個時代是喜歡瘦子，然後我們就會被要求要變瘦的，像以前可能某個時代他是希望女生有點肉、圓滾滾的，就很可愛，是性感的象徵的時候，女生就要變成這樣，可是我覺得男生比較少隨著這個時代跑來跑去啦！我覺得女性一直都被這個影響，譬如說一陣子如果流行的服飾是要露肚子的短衣，那我們的肚子就要很平，然後穿低腰的，腰也要很被要求，可是像現在流行長的時候，你要要求的地方就不一樣了啊！就是我覺得我們被這個時代、大家的眼光追著

跑，我們是真的追著跑的，可是男生我覺得比較不會吧！像我男朋友，譬如說像我要求他要控制飲食什麼的，或要運動什麼的，我的理由也不是覺得他要瘦一點好看，或是我要他有肌肉好看，我也覺得有沒有肌肉都無所謂啊！然後體重都沒有關係，但是我就不希望看到他的肚子大起來的感覺，因為我看到的就是不健康，我覺得我們對男生的要求大概就是健康、不健康這種問題，我想到的是這個，可是不會說今天這個時代流行瘦的，我就要我男朋友很瘦很瘦，我覺得男生比較不會這樣子耶，可是女生就是這樣，我們會被穿衣服啊，然後會被一些外在的，對於女生的一些型態的要求，我們就一直跟著在動，然後一直跟著在轉變，有的時候轉變期可能是很短的，今年這樣明年那樣，就是改變，然後你每個部位你就開始都要重新要求，今年如果流行穿迷你裙，你就開始要瘦腿，我覺得女生是比較容易被要求啦！」--田田

按照上述的分析，我們也就不難瞭解，男性為何不會遭到冷嘲熱諷的言語對待，但女性卻一直都是美貌壓迫下的受害者。不過，若換個角度思考，當女性的形象受制於傳統性別角色價值觀的同時，男性也必然有其牽制。事實上，許多男性學著以相對於女性特質的方式，來展現其身為真正男人的氣度。在男強女弱的典型觀念下，男性特質的呈現經常是陽剛、理性、獨立、負責任，他必須表現應有的強壯、勇敢、提得起放得下等行為（潘麗玲，2003）。男性的行為舉止何嘗也不是被定型化了，當他們的表現不符合社會期望時，也同樣會遭受攻擊、嘲

笑。舉例來說，愛哭、膽怯、動作扭捏等行為，都容易被視為「娘娘腔」而遭到歧視（楊瑞珠，2000）。因此，男性其實亦承受著父權體制的圍限。然而，當研究者對男性抱持關懷態度的同時，卻發現到這樣的限制，說穿了不過就是不能表現出與女性有關的特質，換句話說，其實社會所展現的歧視眼光，還是針對女性而來，女性仍是被打壓的一方。

「我覺得台灣人好像對女性都比較要求，只要女生稍微胖一點，身邊的人就會，不管男生還是女生，就會用一些激烈很嘲諷的詞來描述這個女生，可是男生的話，大家就會覺得胖胖的是ok，可是女生的話好像就不行，好像都會有這個刻板印象。」--小儒

「相較於男性，我會覺得女性比較吃虧，因為不管怎樣男生比較不會被用鄙視的眼光去看待，可是女生就比較容易。」「我覺得也沒辦法有什麼看法，因為世界就是這麼不公平啊！男生你再怎麼胖，人家會覺得『喔~他就是男生嘛！他就是壯嘛！或者他只是吃多了一點，瘦身就好了』，可是女生就覺得『吼~妳真的很肥耶！就是宅女什麼之類的』，就是很多不好的形容詞都是用在女生身上。」--阿龍

### （三）默劇的開演

依循著前述的脈絡，我們瞭解到社會對於女性形象的期待，不論是外表或是內在都有趨近一致的觀念，就是要美、要瘦、要順從、要溫柔等等，這些所有的期望就像是寄生蟲一般，

緊緊存在每個女性的心中，與之共生共存。然而，我們好奇的是，面對社會給予諸多要求的女性，她們的回應到底是什麼？是逆來順受？或是奮戰到底？下面就讓我們來聽聽女性的聲音吧！

女性背負著先入為主的偏見，以及一套嚴厲的評判標準，使得女性在先天上居於劣勢，在各方面也就必須付出更多的努力，才能彌補那段無形的差距。然而，相對於女性，男性便是得天獨厚的優勢族群，操控著大部分的權力，並且左右著社會的主流概念。

依著性別角色的概念，男性與女性明顯地被分劃成兩個主要的領域，然而，這兩者卻並非是平等的場域。如果我們的世界是以海平面為基準，海平面之上就是屬於男性的生存空間，海平面之下則是女性的，男性想要躍入海裡是如此的輕易，而當女性想探出頭看世界時，卻會慘遭打回、強壓的命運，在這片性別劃分的汪洋中，女性似乎毫無翻身的權力。

「我覺得這社會好像是對男生還是女生的外表有差別，男生可能他的外表不是很好，可是別的地方他充實的話，他就會被肯定，可是女生的話，好像就是要多付出一兩倍的力氣才可以被肯定，我覺得這樣好像是不太對的看法。」--小儒

「我覺得喔...很不公平啊，明明就是都是外表，為什麼說男生就應該要怎麼樣怎麼樣，女生就應該要怎麼樣，然後對男生的要求就是不要差太多就可以，然後女生就是會被要求到要很好，不然就不行，這樣女生

活得很累耶。尤其是在工作的時候啊，女生就一定要長得漂亮，不然真的很難出頭天，可是男生長得不好看，還有可能用工作能力補救。反正女生就跟外表脫離不了關係，要在外面工作，就一定要先做好這種心理準備。」-- 佳佳

女性自身感受到社會給予她們的壓迫及刻板印象，即使自己不去在意，都無法改變對身體意象的嚴厲要求，只要藉由別人的言語挑起，就會一同陷入正視自己缺點的戰局，可見個人的力量仍是難以抵擋價值觀馴化後，隨之而來的制式思想。

「就是很不高興啊。我就覺得，如果單以外表，為什麼男生女生有差別？大家看得角度差很多。」「根本就是偏差...應該說我覺得社會病態，對女生來說，女生的外觀一定要長得漂亮，一般人覺得漂亮、身材好的，才叫女生。然後男生不管長得怎樣，隨隨便便的，這樣講好像很過份，就是好像也不用很注意外表，也無所謂這樣。大家好像就不會去 care 男生。」「好像一定要做到什麼程度那才叫作女生耶，讓我覺得很生氣，因為，看很多女明星，一定要瘦到那樣子，才叫身材好嗎？那有一些人，她身高體重，以我自己來講好了，身高體重也都在標準值，以健康來講，去測出來之後，我是非常健康的人，那我會覺得，其實我自己不要去 care 外表這件事情，那我很健康啊！那可是大家一定要以外在去看。」-- 公主

面對社會強加的「崇美」意識，女性可說是一點辦法也沒有，儘管在知識經濟的現代，女性擁有高學歷卻一樣不值錢，進入職場應徵仍是免不了將外表的印象分數列入評比，內在的學富五車永遠都追不上外在的傾國傾城，輸了外表就等於輸了一切，正可謂是女性的最佳寫照。弔詭的是，若是漂亮的女性躍居高位，則又要遭受「靠美色」的質疑和譴責，由此可知，外表實在讓女性得利亦失利，如何找到一個最佳的平衡點，是女性終生要學習的課題。

「...你就會覺得不公平啊！而且我們為什麼一定要怎樣，不是說女生被要求...不單指這件事情，而且是我們有點被刻意這樣，所以就有點不好，我比較會有自己的想法。」「我覺得我當然自己有的時候會覺得不舒服，而且特別是在我的喜好沒有現在流行文化要求那樣的時候，我會覺得更煩的是，好像別人看到我就會比較想說是希望我更瘦一點什麼的，都沒有人說，喔！我念到碩士很厲害，都不會有人這樣講，...你會覺得你明明能力是比他們都好的啊！你會覺得很不滿，可是好像也沒有什麼辦法說可以怎麼樣，你總不能跟他說，你們不要一直重外在，我也是很...你也不能這樣大聲啼哭啊！也是沒辦法的事情啊！」--田田

一句憑甚麼我們要當裝飾品給他們看，道出女性自覺身體受到他人凝視，所謂的凝視（gaze）是一種對象化的眼光，而對象化是指女性的身體被作為欲求的對象，如性欲的對象、觀賞的對象、可供販售的商品，甚至女性自己都無法擺脫這樣的

眼光（黃曬莉，1999）。而凝視者不一定來自男性，在經過大眾傳播媒體強力灌輸的運作下，現在大家都換上一套僵化的單一美感標準，並且站在同一陣線上，對那些不向標準靠攏的「無辜者」發出猛烈攻擊的砲火，若想要獲得赦免，唯一的求生之路就是「從眾」，即使你／妳的內心感到不舒服，但是你／妳必須依照那條阻力最小的路來行事，因為那是能將自身傷害減到最小的方法。

「就是不公平啊！就憑什麼我們（女性）就要當裝飾品給他們看，那男生就是為什麼不需要做那麼多的努力。」「聽到的時候一定會覺得抗拒，就覺得你為什麼要這樣批評我，或者是我為什麼要依照你的標準去改善我的身材或是任何地方，但是你潛意識...我覺得是出生下來吧，大家都灌輸你女生應該要長怎樣，女生就是要瘦，女生就是要怎麼樣，可是你潛意識就會覺得...雖然你抗拒，但是就覺得好啦那既然大家都這樣子，那如果你沒有符合這個形象的話，好像自己滿奇怪的...應該說是沒有從眾吧，這樣就會覺得跟大家不是一起的。」--小胖

## 二、問世間，「胖」為何物？

「胖」到底是什麼呢？翻開國語字典，它不過只是個形容詞而已，那為什麼大家都要驅之避之呢？因為，它是個用來形容體態豐滿和圓潤的詞，而我們的社會存在著美貌體系，偏偏在體系裡面並沒有「胖」的容身之處，因此，大家為了在社會中求生存或是不被遭受攻擊，只好去服膺體系的制度。美貌體

系是由眾人所建立起的，如果說體態豐滿、圓潤不能被接受，那麼，不禁想問，人們所認為的豐滿、圓潤到底是怎樣的狀態？而人們又是如何去看待「胖」這件事，竟在美貌體系（beauty system）裡遭受到除名的命運？所謂美貌系統就是它規定了何種身體才是美的身體、及格的身體；且在確立的同時，也產生排除的作用，歧視不合格與醜陋的身軀，唯有貼近標準的身體，才被認為是有價值的身體（黃曬莉，1999）。最後，如果說「瘦」是社會流行的體態，是否會正如研究者在前面所提出的一樣，大家會跟隨著潮流做變動呢？

#### （一）「胖」的定義

缺乏凹凸有緻的曲線、有多餘的贅肉、肥胖紋、臉圓、肉鬆垮...等，以上所有被看作「胖」的因子，其實都是女性個人主觀意識與眼見為憑的視覺判定，可知外觀在身體意象的評判中，是最主要的一項準則。一般來說，只要看到外型，我們就能馬上反應這個人是否符合普遍認定的「標準」。所謂的標準，就是這個人是否有著玲瓏的身材曲線，事實上，評斷的那把尺一直存在我們的心中，使得我們隨時隨地都能檢視自己是否過於肥胖的問題。如果依照醫學界認定的標準值來判斷，其實大多數的女性都在正常範圍值內，但是眾人的焦點早已不是如此。所謂肥胖，有時是透過女性本身眼光來定義的一種體型，換句話說，「胖」並非一直都是以客觀的既定標準評判，個體本身的價值觀也影響甚鉅。再者，還來自他人的揭示，他人對個體的評語通常也是個體自我評價的依據，這也就是「鏡中自我」的概念，個體會將他人視為一面鏡子，鏡中反映出個體覺得他人是怎麼認為他的（Johnson, 2003），而個體會擷取他人檢視自己的成果而成為「自我」的一部分。另外，服裝也是肥胖體型

的幫凶，如果穿了比自己體型小的衣服，也就相對地展現出身體的大，在視覺的影響下，便會被看作是肥胖的。因此，胖在大部分的情況下，只是因差異或比較，所形成的一種相對的體態，實際上，真正的「胖」要如何認定？其實還有待商榷，甚至，女性對自己的苛求，才常是產生肥胖想法的成因。

「看的出來身上有多餘的肉，像是穿衣服可以看出在腰間有一圈肉。」--

璇兒

「就體態跟一般正常人不一樣，一般人都是會有一定的曲線啊！所以如果沒什麼曲線就覺得是胖啊！像正常人的手臂可能就是長長的這樣，但是如果看起來是圓圓的，我就覺得那是胖啊！其實我覺得我對胖的range滿大的，就是在一定寬度的範圍內我都可以接受，所以如果讓我真的覺得胖的話，那應該真的就是胖了。」-- 田田

「如果是說我自己感覺怎樣叫做胖的話...我是覺得我自己胖的話，小腹那邊會很明顯，還有臉會看得出來，就會變比較圓比較大，其他好像就還好。如果是說看別人感覺胖的話，好像就比較多地方，手臂的肉多不多啊、大小腿會不會很粗啊、屁股會不會很大、還有腰的肉會不會很多...現在不是大家都愛穿低腰褲嗎？然後腰那邊就會多一圈肉的感覺，我覺得那看起來就不太好看，好像感覺就蠻胖的。還有就是穿衣服

的時候，有些人不知道在想什麼，就很喜歡穿超緊的衣服，然後衣服很貼嘛，身體的曲線就會很明顯，哪邊肉很多都看得一清二楚，有時候衣服還會擠到一層一層的，不然就是穿緊身褲然後顯得自己的肉要塞爆褲子，我覺得看那種穿衣服亂穿的，也會覺得很胖，說不定可能體重沒有多重，可是肉鬆鬆的又很多餘，不是很勻稱的話，我就會覺得那個人還蠻胖的。」-- 佳佳

「就是腰、肩膀還有臀部之間的比例吧！如果你胖的話，就會都是肉啊...反正就是不要看起來整個人就是直的，都沒有曲線，然後還有就是胖的人會有肥胖紋啊！」-- 小胖

## （二） 胖的投射

瞭解到胖的概念之後，對於被歸類為胖的人，人們又會有什麼想法呢？藉由以下幾位受訪者的口中敘述，得知一般認為胖的人是臭臭的、懶惰、沒有恆心、不靈活、不健康等等，他們被歸類為一群不懂自我管理的人，這些形容詞幾乎都帶有攻擊的意味，就連可愛這類無害的字眼，在他們身上都有著一絲反諷、嘲笑意味。胖的身體被視為不規範的個體，並烙以恥辱之名，眾人的眼光有如規訓權力一般，監督著胖的身體，每分每秒給予無休止的懲罰（陳明珠，2006）。那麼，為何人們會對胖的人有如此負面的想法？成因其實與性別歧視有異曲同工之妙，對胖的人，人們也有著先入為主的刻板印象，且經由多種不同的媒介傳遞，如他人、團體、媒體等，於此同時，亦形塑

出「胖即是醜」的價值觀，並透過這些管道作為載體，體現出此價值觀的內涵，影響著人們心中的想法。

對於受到社會積極關懷外觀的女性而言，胖的身形更是讓她們陷入焦慮窘迫的困境，社會籠罩在一股「瘦即是美」的分圍中，且久久無法更動，這使得肥胖帶來不少壞處，成為女性避之唯恐不及的體型（Ky, Diou-Manent, & Robert, 2003）。可想而知，女性會去從事減肥瘦身的體驗，不會是單純來自於單一權力的壓制，而是眾多力聚集所生成的體驗。

「覺得他們大部分都**臭臭的**因為較容易流汗，還有**懶惰**，沒有恆心的人。」--璇兒

「嗯...感覺他們不靈活、很可愛，因為圓圓肉肉的嘛，就很像小叮噹，然後買衣服比較難買、食量大、不愛運動，或是運動就會很喘，然後臭臭的、怕熱、很容易流汗。」--佳佳

「很容易累啊！很容易流汗、生活上比較不方便、身體不好，整個就是比較**緩慢**、**遲緩**，然後對生活比較**不要求**。」--田田

「對於胖的人我是不會持有歧視的心態，但是會覺得是否應該減個肥，因為肥胖其實會帶來許多併發症，引來身體的不健康，同時，肥胖的人可能在行動上會較瘦子不方便及吃力，因此，能減輕身上的負擔能讓

自己輕快許多。」--玉米

「就覺得他們感覺身體不健康、運動能力不好、非常容易喘，但是讓人覺得很有親切感」--小胖

### （三）趨近 V.S 背離

不同的社會、不同的時代下，流行著不同的體態，能符合流行的女人便被稱作美女。在唐朝流行胖的體態，因此楊貴妃以美之名，為後世所傳頌。目前我們的社會中流行著偏瘦的身形，同樣的，有名模林志玲讓大家嘖嘖稱奇，那麼，受訪者對於偏瘦的流行的體態，會有怎樣的行為呢？

纖瘦同時作為性感是現代體態的最佳代表，因此引來一股崇瘦「瘋」潮，瘦身除了可以讓外表好看之外，還有身體健康掛保證，使得女性有非常正當的理由去實踐減肥行為，「纖瘦但健康」成了她們欲達到的理想，不過，事實上，許多女性減肥的最終目的仍是為了美麗，以及為了符合流行的體態。

「我覺得現在社會有時候好像**越來越病態，要越瘦啊、越細啊，才是越漂亮**，而且我覺得大部份的人都低於 BMI 標準值，都是偏瘦的一個範圍，...我會想要瘦一點啊，但我覺得是想要讓自己身體更健康一點，想說讓自己體重再下降，但其實 BMI 在剛好的範圍內，是健康的就好，不要偏重也不要偏瘦。就外表可能是瘦瘦的，然後舒服就好，就也不一定要很瘦，就那個體態 ok，在 BMI 標準值內我就覺得 ok。」--小儒

人們對於明星的崇拜風潮日漸攀升，媒體所傳播的形象，在女性心中刻印出嚮往的個體模範，或自我呈現方式。因此，媒體往往是引領流行趨勢的導航者，儘管女性知覺到那樣是過於誇張、完美的形象，但還是願意投身於其中。再者，媒體不斷地告誡女性胖與醜帶來的隱憂，甚至告訴她們造成胖的元兇其實就是自己，套句媒體塑造的至理名言「只有懶女人，沒有醜女人」，讓女性惶恐不已，深怕被貼上懶女人的標籤，而去迎合時下流行的形象，如此一來，就中了媒體的算計，成為媒體操弄之下的笨女人。

「對，會...會去符合那樣的趨勢，可是還是會去分辨說是不是應該要瘦到這麼誇張，身材是不是有必要要到人家 model、明星那個樣子，會要往那個方向，但是不會要到這麼完美的極限。」--小胖

許多女性都表示自己擁有一套標準，都會說自己的標準跟流行的體態不同，乍聽之下，女性好似燃起自主意識，不至從眾媚俗，然而，心中的標準到底是什麼？不同於流行的地方又在哪裡？說穿了，所謂「每個人都有自己適合的體態」以及「中等身材」，其實只是在瘦的程度不同罷了，目的仍是在符合社會的眼光，讓自己的外觀能夠被接受甚至稱讚，終究，女性還是無法脫離成為一個美貌崇拜信服者的命運。

「嗯...我沒有到很誇張耶，像我覺得我現在就差不多了，那我就覺得還好，我沒有希望我就是像路上走的瘦的那種，我沒有希望我跟他們一樣，但是你說完全不會也是騙人的，你會希望自己就想我剛講的，還是

會想瘦一點，但是不會到那麼誇張，一定要怎樣，我會有自己的一個標準吧，那個標準不一定會跟現在的人期望的身材一樣。」--田田

「可是如果說...就是我希望我一直維持中等身材，然後也不要說太瘦或是像流行的那種，因為太瘦也不見得適合你這個人啊！然後...就不好看啊！就每個人有自己適合的體態。」--玉米

如上所述，女性選擇不去迎合流行體態，看似是宣示自主的明智之舉，然而，自己認為的胖、瘦尺度究竟是以什麼做為評判標準？事實上，身處在父權體制的社會之下，很難不受「男性」的價值觀影響，畢竟這是一條阻力最小的路，女性想要奪回自己的身體自主權，除非翻轉整個社會體制，不然女性很難衝破當下的逆境。當然，女性也絕非沒有自主的可能，只是必須要做足萬全的準備，因這是一場需要長期抗戰的硬仗。

「我不會，我會自己衡量我現在的體態，我會知道自己現在是太胖或是覺得自己這樣還好，我比較在乎我自己覺得自己的體態是怎樣，我不會去迎合說現在流行什麼體態，而且我覺得跟我沒有什麼太大的關係。」  
--阿龍

### 小結

父權意識型態是以男性視角出發的體制，而其對於女性的凝視，致使整個社會在女性身上放置了一套嚴格的檢視標準，使得女性受到重重的限制。再者，父權社會的既得利益者亦為

男性，所以，無論在外型或特質上，女性都必須以服從男性為依歸，跟隨著男性制定的主流而行。在外型方面，女性必須從眾，向美的價值觀靠攏，否則便會遭受非議，而當今社會對胖持負面想法，且嚴加責備，即促使了女性對胖的體態避之唯恐不及；在特質方面，女性被要求以家庭為重，並要順從丈夫，遵循「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」的傳統婦道，使得女性難以跨越私領域的高牆。此外，傳統家庭分工的延續，使得女性在工作場域中，遭到另類眼光看待，內在能力永遠輸給外表的魅力，也讓女性對自己外在的觀感患得患失。

而媒體亦扮演與父權意識共謀的角色，將社會對女性的期望予以具現化，於此同時，媒體並塑造偶像讓女性追隨，且利用價值觀壓迫女性必須接受，所以，女性內化了父權社會的思想後，受到他人眼光及言語影響，便以健康作為符合流行體態——「瘦即是美」的藉口，不斷地追求纖細體型。因此，在社會先入為主的偏見下，女性似乎無翻身的機會，所謂女性自主，其實只是安慰自己、自欺欺人的假象，仍然避免不了社會眼光的制約。

長久以來，社會體制已根深柢固於人們心中，傳統觀念及媒體共同貶抑了女性的價值，女性自主並非不可能，但也絕非易事，即使在今日，女性已得到經濟自主權，足以挑戰傳統賦予的形象，不過除非體制有所改變，否則仍難以提升女性的地位，唯有破除傳統，自力更生，女性才能脫離男人的掌控。

## 第四章 開花結果

### 第一節 研究結果

本研究主要在瞭解女性對於自己身體意象的看法，以及欲達到的理想境界，並且透過改善行為的作用會在她們身上產生何種意義，以及影響從事改善行為的主要內涵為何。研究者以深度訪談的方式，探索這九位女性的改善行為歷程，並將所收集到的實際經驗進行資料分析。綜合資料分析的結果與發現，大致可回應本研究的三個主要目的，其依序如下：

#### 一、美夢成真大不易

受訪者述說了自己對現實體態的不滿，以及理想體態的期待，除此之外，她們也描繪出心中完美的身體意象。透過本節的整理歸納，依程度上的差異，將其分別命名為實際的、理想的以及嚮往的身體意象。

然而，將受訪者的身高與體重換算為 BMI 值後，發現僅有一位受訪者稍微超過衛生署公告之標準範圍，其餘皆為正常，但所有受訪者卻都不滿意自己的體型，並都希望自己能夠降低體重。此現象亦普遍存在於社會當中，放眼望去，身材偏瘦的女星充斥報章雜誌與電視媒體，彷彿女性就必須有著纖瘦的身形，否則便是不知節制的懶散女人，基於這樣的原因，也就使得女性皆崇尚著瘦削的體型，並為此埋頭苦追。

由此可知，媒體所傳遞的資訊，會成為女性參考的模範，甚至是學習的指標，並經由女性本身反映出其所內化之形象。不過，有部份受訪者對於媒體所呈現之影像表示反彈，認為不該僅有一元的價值觀，只重視外在美貌而忽視了健康的問題。

此外，大眾對於身體意象亦具有相當程度的影響，且大眾不僅是指他人，包括個體本身也會因解讀的不同，而在形塑身

體意象時，拉大了現實與理想間的差距，或是強化了社會對於女性的既定價值觀。於是，女性便依社會價值觀，勾勒出理想的身體意象，並要求自己必須努力去符合此一形象。

## 二、運動成為美體的工具

本節深入瞭解以運動做為改善行為之女性後，發現部份受訪者為了縮減臀圍、腰圍，有的則是為了降低體脂肪、增進健康，而選擇運動來改造自己的身體意象。除了運動之外，多數受訪者亦配合節制飲食行為，希望以少吃多運動的方法，快速有效達成自己心中的理想身體意象。儘管並非每個人都達到期望的成果，但受訪者皆相信它是具有效果的方法，且都表示會持續運動。

對此，研究者認為運動所代表之意涵，已從健「康」轉為健「美」。女性認為運動具有美體的效果，便以運動來使自己的身材變得稜纖合度。在從事運動時，沒有享受活動過程中的樂趣，亦無感受運動所傳遞之精神，而是期待著運動完能夠燃燒熱量、減輕體重的結果。於是，在美貌主義的操弄下，運動成為崇拜者裝扮自己的工具，只是女性所使用的無形化妝品。雖然這樣的現象不至於徹底扭曲運動的本義，但的確使得運動行為失去大部份的原汁原味。運動，僅剩下微量的功能性效果，是附屬於美麗下的一種塑身手段。

另一方面，他人在女性形塑身體意象過程中，具有無與倫比的影響力，主要作用於言語的評論上。他人的評語，成為女性手中的聖旨，正面的鼓勵賜予如釋重負的救贖，而負面的嘲諷則帶來萬箭穿心的痛楚。這也再次證明了，女性受制於他人眼光的龐大壓力，這無形的枷鎖，迫使她們必須奮不顧身地尋覓讓自己安心的鑰匙，才能掙脫出這架著透明天花板的房間。

### 三、性別的牢籠

「這裡的人家遠渡重洋，找到他們家，看了幾回就要這個，六歲的女娃，為了大哥要娶媳婦，沒錢的媽媽，收了四百個龍銀，讓她離開家...二十六歲那年生了第五個女孩，守寡的婆婆跟她說了，香火不能斷，剛好有人想要一個，初生的女娃，她用虛弱的身子，追出幾里外」--張宇「四百龍銀」

滄桑的聲音，唱著女性的悲歌，道出社會對於兩性價值的觀感。男性的利益總是為先，而女性只能無可奈何的淪為犧牲品，傳統思維的謬誤，即使過了千百年，是根深柢固地存在人們心中，性別，這個打從出生就身不由己的角色，似乎也注定了一生命運的走向。

價值是一種文化思維，我們往往依照社會喜惡來決定排序，好或壞，佳或劣，優越或差勁 (Johnson, 2003)，簡單來說，價值就是指引我們思考、行為的主要方向。性別角色就是一種價值觀念，它帶領我們表現應有的行為，而不至於在社會中脫軌，因此兩性便學習並展現社會期望的特質，然而，社會對女性卻給予多方面的關注，不論是外表、特質、形象、個性、行為舉止...等等，從裡到外、從上而下似乎都被透視得很徹底，絲毫逃不出監視與壓迫，並且自古到今都如出一轍。在探索其背後的主要原因，發現與我們身處的父權社會有密切的關係，因為父權體系的是以男性支配、男性中心為出發點，而男尊女卑、男強女弱就是社會結構的本質，男性在社會中擁有較多的資源，掌控較多的實權，這就是為什麼女性永遠只能站在附屬

角色的位置，必須不斷地符合這個社會給予的期望，迎合男性的眼光。女性追求美麗，並不是因為她們受制於美麗本身，她們真正受宰制的是父權體制的價值觀，並且也將它內化為自己的一部分，畢竟這是一條阻力最小的路，能讓女性安穩的生存在這樣的體系。而社會價值觀之所以會如此滲透至社會中每個個體，除了承傳傳統之外，還拜媒體所賜，因為它提供了一個體現的場域，強力傳送而使得個體更加深其信念。儘管女性隨著時代的更迭變遷以及女權運動的推展，而使得女性自主意識高漲的今日，仍然還是受霸權體制的宰制，依然背負著「美麗的負荷」向前行。女性從呱呱墜地的那一刻社會就已為她套上無情的枷鎖，女性終生都無法解銬。由此可知，社會價值觀不僅是指引我們行事方向的好幫手，抑是阻擾我們重生機會的幕後黑手。

## 第二節 研究者反思

很幸運自己一直很關切的主題能夠成為我的研究論文，因為在蒐集文獻的過程都能讓我獲得挖掘中的喜悅與滿足感，直到意識到自己是研究工具時，才發現自己不可能單純的是個研究者，所以也無法置身於事外。由於自己本身也是個實際經驗者，這樣的經驗必定會於心中形成一些個人的前設和傾見，當在進行訪談時，很容易陷入主觀經驗作為主導蒐集資料的方向，並且因為與受訪者有共同的生活經歷，受訪者在訴說她們的過程也常不自覺地自行為受訪者詮釋其意義，自動地將受訪者的體驗與自身連結，甚至會將自身經驗投射於受訪者的經驗，因此在互動的過程，必須不斷地提醒與反省自己，甚至暫停訪問，把身陷於主觀視角的自己拉回客觀的情境中，再繼續進行。還記得初次出擊的經驗令人措手不及，訪談的中途有幾

次的中斷情況，原因是遇到答非所問的情形，回去之後不斷地思考問題的徵節點，研究者認為可能是自己經驗不足，而無法流利的表達問題所造成，因此便改變初次單刀直入的方式，不僅在訪談前先將訪談大綱寄給受訪者過目，並於訪談前確認受訪者能夠瞭解訪談的內容，這樣的轉變不只幫助訪談的過程進行得更順利，還有暖身的效果，易使雙方在訪談前即可打破僵局，甚至讓受訪者於過程中暢所欲言。

再者，是進入研究的重頭戲，即資料分析的步驟，此過程亦是個在心中不斷產生拉扯的階段，由於自己的經驗讓研究者存有先入為主的眼光，因此本身在詮釋資料的過程，總是介於害怕自己扭曲了受訪者原意與過於客觀或流於表面解釋的窘境。擁有自己的經驗在研究的過程是份真貴的禮物，因為它能夠幫助我更貼近受訪者的經驗，並且產生同理心，然而，有時候它也是張冠李戴的阻礙物，讓研究者模糊焦點，導致無法理解受訪者的真實經驗，因此研究者必須不斷地重申與確認受訪者的意思，以確保本研究的可信度。

同身為女性的我，在做此研究時不免會同仇敵愾一番，與受訪者同一個鼻孔出氣，甚至有時候會不小心將自身周遭的經驗或刺激所引起的共鳴帶入研究中，但是，我沒忘記，研究者的位置必須是處於中間點的，終究要回到自己的研究崗位上，因此每當研究者遇到立場混亂的問題，唯一的解決辦法就是暫時離開「現場」，畢竟，理不清的狀況只有讓研究失去建構「真實」的意義而已，然而，在現實的世界裡，這樣不斷拉鋸的過程，使得研究者要不斷地進行反思，然而，我發現這卻是醞釀研究者成長再好不過的情境了，因此，如果你/妳跟我一樣身處於此種研究情境中，那麼就盡情地享受這樣反覆的角色交錯吧！並且最好能詳盡地紀錄所有的心境、歷程，透過研究不只能理解我們的社會，或許能夠更幫助瞭解你/妳自己。

### 第三節 研究貢獻與建議

#### 一、研究貢獻

##### 1. 發現運動不同以往的角色

先前已有許多研究探討身體意象與運動行為之間的相關性，但多半只探討到其之間的關係，且大多採用量化的研究方法，而最常的結果呈現出運動能夠有效地改善個體之身體意象，本研究藉由深度訪談的方法，針對欲改善身體意象的女性，得知運動不僅是使她們達到改善目的的主要有利武器，且運動的地位已從多種改善方法之一，成為改善身體意象不可或缺的工具，由此可知，運動在身體意象領域之中已攀升至要角的地位。

##### 2. 發現從事改善身體意象行為之深層意涵

在過去相關文獻的整理以及本研究呈現的結果瞭解，運動可幫助改善身體意象已是個不爭的事實，然而，透過本研究的進一步探討發現，此行為與我們身處的父權社會有密切的關係，女性追求美麗、窈窕乃是因為受制於男性的眼光，並不是為了美麗本身的淺層理由，儼然父權社會之價值觀才是引導女性採取改善行為的真正意涵。

#### 二、研究建議

根據本研究結果指出，無論體型是胖、瘦，女性是追求美貌的主要族群，而本研究中所訪談的對象皆集中在 23 至 25 歲的女性，因此可選取不同年齡層的女性為研究對象，或者採取二組不同年齡層來進行交叉比對，試應驗在不同的時代背景或是不同的成長背景下，她們是否有同樣的處境，又對這套美貌標準形成如何不同的見解。

於本研究議題中，針對美的定義大多是以外表去衡量，本研究之受訪者改善身體意象的理由，亦幾乎是以欲達到外觀的變化為改善的最終目的，然而美的內涵是否只有存在外表這個指標，部份受訪者有提到現代女性的特質應該要有能力、要獨立、要自主...等，這些是否也是代表美的另一種變相，只是現在社會強調且要求的是外觀，使得「內在美」被埋沒，這部份有待對此議題有興趣的人進一步去瞭解。

在研究方法上，本研究採用深度訪談法，蒐集受訪者從事改善的經驗，以及探索她們對於社會價值觀的回應，然而，在訪談的過程中，因研究者必須處於中立的角色，不能以引導的話語和受訪者交談，但就價值觀的問題來看，若能聚集不同背景的人參與討論，以不同角度來思考，加上多方的對話，或許能藉此激盪出更豐富、更多元的思考，因此，研究者建議往後若有針對社會共同意識之研究，可安排數次焦點團體法，以蒐集更完善豐富之訪談資料。

### 參考文獻

- 刁筱華譯，Rosemarie Tong 著（1996）。*女性主義思潮*。台北：時報文化。
- 尤媽媽（2002）。*大學生體型與其身體意象相關因素之研究：以中原大學新生為例*。國立臺灣師範大學衛生教育系博士論文，台北市。
- 文星蘭（2004）。*高中職學生身體意象與減重意圖之研究*。台北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 文崇一、楊國樞、吳聰賢、李亦園（1991）。*社會及行為科學研究法*。台北：東華。
- 王雅各（1999）。*性屬關係（上）—性別與社會、建構*。台北：心理。
- 王雅各（1999）。*性屬關係（下）—性別與文化、再現*。台北：心理。
- 余玉眉（1975）。身體心像。*護理雜誌*，22（4），39-46。
- 余嬪（1999）。婦女與休閒文化。載於王雅各編，*性屬關係（上）—性別與社會、建構*（頁305-333）。台北：心理。
- 呂奎延（2005）。*台北市公立高中生運動價值觀影響因素之研究*。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，未出版，台北市。
- 李銀河（2004）。*兩性關係*。台北：五南。
- 李美枝（1987）。*性別角色面面觀*。台北：聯經。
- 何穎怡譯，Joy Magezis 著（2000）。*女性研究自學讀本*。台北：女書。
- 池上晴夫（1998）。*怎樣運動最健康*。台北：五南。
- 林世華、陳柏熹、黃寶園、傅瓊儀、趙如錦譯，Keith F.Punch 著（2005）。*社會科學研究法：量化與質化取向*。台北：

心理。

林麗珊（2003）。女性主義與兩性關係。台北：五南。

林芳玫（1996）。女性與媒體再現：女性主義與社會建構的觀點。  
台北：巨流。

林芳玫（2005）。權利與美麗：超越浪漫說女性。台北：九歌。

林珮淳（2000）。古代「三寸金蓮」與現今「美容塑身」的探討。  
兩性平等教育季刊，10，81-90。

林蓼攸譯，Judith Rodin 著（1993）。新美麗主義。台北：自立晚報。

吳樹平（1986）。乳房切除婦女的壓力源、對應策略與心理社會適應之關聯性研究-以榮總台北市病患為例。東吳大學社會學研究所，未出版，台北市。

洪琬卿（2001）。「身」援美麗，哈「瘦」第一？！。張老師月刊，288，7-14。

洪鑣德（1998）。21世紀社會學。台北：揚智。

胡幼慧（1996）。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。  
台北：巨流。

胡幼慧、姚美華（1996）。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何收集資料、登錄與分析？載於胡幼慧編，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例（頁141-158）。台北：巨流。

高宣揚（2002）。流行文化社會學。台北：揚智文化。

許佑生（2003）。跟自己調情：身體意象與性愛成長。台北：心靈工坊。

孫秀蕙（1999）。廣告與兩性。載於王雅各編，性屬關係（下）—性別與文化、再現（頁63-91）。台北：心理。

時蓉華（1996）。社會心理學。台北：東華書局。

- 畢恆達 (2004)。空間就是性別。台北：心靈工坊。
- 畢恆達 (2005)。少來了！辣妹只能喊救命？。性別平等教育季刊，32，4-5。
- 陳羿茨 (2007)。脫衣舞，讓女人看見自己的性感。張老師月刊，357，33-36。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 陳明珠 (2006)。身體傳播。台北：五南。
- 陳文俊譯 (2005)，Earl R. Babbie 著。社會科學研究方法。台北：雙葉。
- 范情 (1996)。當代社會主義女性主義：經濟、社會與心理機制的改造。載於顧燕翎編，女性主義理論與流派 (頁 179-214)。台北：女書。
- 曾育齡 (2006)。大學生身體意象與戀愛關係之研究。中國文化大學生活應用科學研究所，未出版，台北市。
- 黃詠梅 (2004)。塑身運動、厭食症到胖妹驕傲的思考。載於甯應斌編，身體政治與媒體批判 (頁 111-139)。桃園：中央大學性/別研究室。
- 甯應斌 (2004)。身體政治與媒體批判。桃園：中央大學性/別研究室。
- 張春興 (2002)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張錦華、劉容玫譯，Liesbet Zoonen 著 (2001)。女性主義媒介研究。台北：遠流。
- 黃淑玲 (1996)。烏托邦社會主義/馬克思主義女性主義：烏托邦的追尋與失落。載於顧燕翎編，女性主義理論與流派 (頁 27-70)。台北：女書。
- 黃永任 (1998)。健康成年人的運動處方。中華體育，53-60。
- 黃素珍 (2006)。健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動

- 行為之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃曬莉（1999）。跳脫性別框框。台北：女書。
- 楊雅亭（2007）。不標準美女—專訪高職輔導老師王慧婉。張老師月刊，355，89-96。
- 賈文玲（2001）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學童福利研究所，未出版，台北市。
- 黎士鳴譯，Sarah Grogan 著（2001）。身體意象。台北：弘智文化。
- 劉偉平（1997）。減重者的身體意象滿意度與減重動機之研究—以女性大學生為例。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 劉梅君（1999）。性別與勞動。載於王雅各編，性屬關係（上）—性別與社會、建構（頁253-303）。台北：心理。
- 葉麗珠（2006）。青少年身體意象、社會影響因素、運動參與行為與自尊之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 潘麗玲（2003）。性別與廣告—性別與廣告之交織。性別議題導論。高等教育文化事業有限公司，台北市。
- 鍾霓（2003）。大學生身體意象與瘦身消費行為之研究。中國文化大學新聞研究所博士論文，未出版，台北市。
- 謝臥龍（1996）。兩性、文化與社會。台北：心理。
- 謝臥龍（2004）。知識型構中性別與權力的思想與辯證。台北：唐山。
- 謝小苓譯，Sophia Phoca 著（1999）。後女性主義。台北：立緒文化。
- 顧燕翎（1996）。女性主義理論與流派。台北：女書。

- 藍青 (2001)。輕鬆動一動，減肥不是夢。載於陳楷模編，*減重醫學* (頁 93-104)。台北：宏欣文化。
- 蕭芳惠 (1995)。台北市高中女生的體型意識與心因性厭食症、暴食症傾向之相關研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所，未出版，台北市。
- Johnson, A.G. (2008). *性別打結：拆除父權違建* (成令方、王秀雲、游美惠、邱大昕、吳嘉苓)，台北：群學。
- Johnson, A.G. (2003). *見樹又見林：社會學作為一種生活、實踐與承諾* (成令方、林鶴玲、吳嘉苓)，台北：群學。
- Ky, T., Diou-Manent, M. & Robert, H. (2003). *燕瘦環肥—完美身材的歷史* (宗明)，台北：先覺。
- McDowell, L. (2006). *性別、認同與地方* (王志弘、徐苔玲)，台北：群學。
- Abbott, P., & Wallace, C. (2003). *女性主義觀點的社會學* (俞智敏、陳光達、陳素梅、張君玫等)，台北：巨流。
- Davis, K. (1997). *重塑女體—美容手術的兩難* (張君玫)，台北：巨流。
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (1990). Integrative themes in body-image development, deviance, and change. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, diviance, and change*. New York: Guilford.
- Much, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Understanding body images: Historical and Contemporary Perspectives. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds), *Body image: A handbook of*

theory, research, and clinical practice (pp.3-12). New York:  
The Guilford Press.

Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). Exercise psychology.  
United States of America: Human Kinetics.

McConnell, Karen Elizabeth(1998).Body image as a motivation  
of physical activity in adolescent females. Arizona State  
University.

#### **網路資料**

行政院衛生署 (2004)。掌握BMI，健康向前邁。2008年7月11  
日，

[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH\\_MAIN.aspx  
?keyword=bmi](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH_MAIN.aspx?keyword=bmi)

## 附錄一 訪談同意書

親愛的愛美人士您好：

我是國立台灣體育學院休閒運動管理研究所的學生，目前正在進行一項關於實踐改善身體意象之成效的研究，主要是探討從事運動行為，對改善身體意象者的影響，並瞭解從事運動以改善身體意象者，對於從事改善身體意象後，所獲得之心得與感想。十分感謝您願意分享您的經驗，您的參與讓本研究更具意義，也提昇了研究價值。

本研究採用訪談法，訪談時間約為一小時。而為了詳實紀錄訪談內容，以及往後資料的分析，在訪談進行時，研究者將會使用錄音工具和筆記，而所有的訪談資料，皆只作為學術用途，除了研究者與指導教授陳渝苓博士可以觀看外，任何資料絕不外洩。此外，在基於保護受訪者的前提下，您的名字將以化名代替，以確保您個人的隱私，希望您能夠放心提供真實、寶貴的意見，以增加研究資料的正確性。

在研究期間或訪談過程中，您隨時有權選擇退出，而且不需要說明退出原因，我會將您的訪談資料歸還給您並銷毀所有紀錄。若您對本研究有任何意見或疑問，歡迎隨時與我或我的指導教授聯絡。再次誠摯感謝您一同參與此次研究。

敬祝您一切順心！

如果您對本研究有權利上的問題請洽：

國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授：陳渝苓 博士

聯絡電話：04-2223135 轉 2108

任何疑問也可以直接與我聯絡

研究生：徐譽桓

聯絡電話：0929259366

e-mail：[show513630@yahoo.com.tw](mailto:show513630@yahoo.com.tw)

.....

我已詳細閱讀並瞭解上述內容，我願意參加本次研究計畫，並同意研究者使用訪談資料。

同意人

中華民國——年——月——日

## 附錄二 訪談大綱

### (一) 基本資料

1. 年齡、目前職業、體重、身高

### (二) 理想與現實之間的差距

1. 何時開始會注重自己的身體意象？是何事觸發妳去重視此事？
2. 妳會如何形容自己的身材？
3. 目前的身材會給妳帶來哪些困擾或影響？
4. 別人的眼光對妳會產生哪些影響？最在意那些人對妳的批評？
5. 怎樣才算是妳心目中理想的身體意象？

### (三) 社會價值觀對身體意象的影響

1. 妳認為理想的身體意象帶來的好處有哪些？
2. 妳覺得目前台灣社會認為女性應該要有怎樣的形象或特質？
3. 相較於男性，目前社會對於女性的外表有較高的要求，妳的看法如何？
4. 你會努力去符合目前社會中流行的身體意象嗎？
5. 對於媒體（廣告、雜誌、電影、電視等）所呈現的美女形象妳有何看法？
6. 對於媒體以及其所隱含的訊息，妳所採取的態度或看法為何？

### (四) 改善行為的真正意義

1. 請問您從事何種運動？從事運動行為已持續多久的時間？運動週期？
2. 過去有透過其他方式來改善身體意象嗎？維持多久？改善的效果如何？
3. 什麼原因促使妳開始從事運動？
4. 對於目前藉由運動來改善身體意象之效果如何？運動的好處與壞處？
5. 除了運動之外，目前還有使用其他的行為來改善身體意象嗎？
6. 妳覺得要達到怎樣的成果才算是改善身體意象？
7. 從事運動後，有獲得哪些外在的鼓勵或批評嗎？這些訊息對妳產生什麼影響？
8. 目前改善的成果對妳後續的改善行為有何影響？
9. 請問妳持續從事運動的理由為何？

### (五) 其他

1. 有無一起運動的夥伴？有何不同及其影響？

### 附錄三 效度檢核函

您好：

感謝您的參與及協助，本人已將訪談之錄音資料謄寫成逐字稿，煩請您過目後將您認為文意、字彙等不妥或錯誤之處直接修正。另外，尚需請您評估本資料反映您經驗的真實程度，同時，也歡迎寫下您對此研究的建議或看法，以作為研究者後續資料分析的參考。

若對本研究有任何疑問或意見，竭誠歡迎您隨時與我聯繫。

再次謝謝您的協助並致上最誠摯的謝意！

敬祝您：

健康快樂

國立台灣體育學院  
休閒運動管理研究所  
研究生 徐譽桓 敬上

聯絡電話：0929259366

e-mail：[show513630@yahoo.com.tw](mailto:show513630@yahoo.com.tw)

※我覺得此份資料與我陳述的經驗符合程度約為\_\_\_\_（%）

※看完這份資料後，我的想法是：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_