

授課講師學經歷

姓名	劉影梅	
課程名稱(主題)	不復胖的心理學觀	
服務單位(包含職稱)	國立陽明大學臨床暨社區護理研究所(助理教授)	
學歷	加州州立聖地牙哥大學 聖地牙哥大學 國立台灣大學醫學院護理學研究所 國防醫學院護理學研究所 國防醫學院護理學系	客座研究員 2002-2003 進修 2001-2003 哲學博士 2004 碩士 1988 學士 1985
經歷	國立陽明大學社區護理研究所講師 國防醫學院護理學系講師 國立空中大學社會人文學系兼任講師 三軍總醫院護理部護理長 三軍總醫院護理部副護理長 台灣運動健康學會常務理事 陽明大學運動科學中心健康促進組組長 國立陽明大學教師聯誼會會長 教育部中小學生健康體位白皮書撰稿人及中小學生健康體位計劃三年之整合計劃主持人	

授課內容摘要

本文將以減肥的前因、過程、後果的時間縱貫觀點，來分析減肥者在減肥前中後的心理歷程，以思考關心肥胖現象之專業人員之因應之道。

深思反省：這樣辛苦的減重，真的是女性自主的表現，亦或只是對纖瘦霸權文化的另一種屈服？

2. 增進個案的自信心與勝任能力：

(1) 主控經驗(enactive mastery experience)：個案自己做決定。

(2) 感同身受經驗(vicarious experience)：陳指出個案的進步。

(3) 口頭說服(verbal persuasion)。

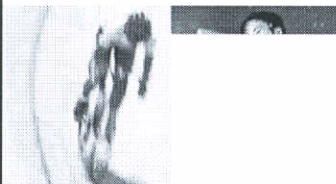
(4) 生理情感狀態(physiological and affective states)：不可違反天性(吃的少、動的多變成吃的巧、動的好，融入日常生活)。

(5) 統整相關資訊(integration of efficacy information)：發展出個人獨特的生活方式。

不復胖的心理學觀



國立陽明大學臨床暨社區護理研究所
護理學院實習事務主任
劉影梅博士
ymliou@ym.edu.tw
28267361



www.ym.edu.tw/active



- 1 前言
- 減肥的原因
- 3 體重過重概念的形成
- 4 體重過重的感受
- 減肥的歷程
- 6 減肥之後
- 省思與應用



- ❖ 減肥的前因、過程、後果的時間縱貫觀點
- ❖ 分析減肥者在減肥前中後的心理歷程
- ❖ 以思考關心肥胖現象之專業人員之因應之道



- ❖ Venus of Willendorf: 2 萬年前
- ❖ Queen Nefertiti: 西元前1350 年
- ❖ THE BIRTH OF VENUS: 1444/5-1510
- ❖ The Graces: 1639
- ❖ 瑪麗蓮夢露:
- ❖ Cindy Crawford:
- ❖ Sex and city: 2009



❖ 科學與醫學的專業知識已經建構了瘦身產業的權力

- 用科學的語彙及醫學知識,令消費者陷入科技的信賴與崇拜,進而確立瘦身美體事業的權威、正當性與知名度(吳, 1997)
- 廣告中的醫學論述,常是將醫學原理斷章取義,利用民眾無法完全理解的醫學知識,達到產品宣傳的手段,或利用專家的見證說明,說服觀眾接受此訊息(聶, 1998)。



❖ 身體的享樂主義,發展出以享樂為號召的消費氣氛(吳, 1997)



❖ 瘦身廣告及影視媒體崇尚纖瘦體型

- 提倡追求美麗的自主權
- 身體馴育為訴求
- 結合自主意識、科技專業、與自我技術的女性認同,構成一個以美體塑身為規範的霸權社會文化(張, 1996)
- 身體的享樂主義,發展出以享樂為號召的消費氣氛(吳, 1997)



❖ 美貌神話

- 暗示瘦身可以主導男性追求
 - 提倡追求美麗的自主權
 - 塑造瘦身能夠改變女性的生命,使人享有健康、青春、快樂、美麗、有魅力及良好人際關係等被肯定的價值
 - 體重控制、節食、減肥塑身成為儀式(陳、高, 1994)
- ❖ 將胖貶抑為笨、好吃、懶惰、不健康、壞脾氣、不受歡迎等形象,相對地強調瘦身的重要(吳, 1998)



❖ 測量與數量化的概念為女性制定一套標準，來審核、建立女性的主體性(祝，1996)

- 胖的人減肥
- 體型標準的人瘦身
- 強調身體每個部位的個別雕塑，藉此增加大眾對體型的重視
- 塑造每個人都非標準的假象
- 擴充瘦身企業的市場，並在女性追求美體的過程中獲得利益(聶，1998)

❖ 過重女性被投射的負向謬誤想法

- 吃太多、吃不對的食物
- 無法做某些身體的活動，包括跳舞
- 認為她們很強壯、好戰、消極、懶惰、比其他人固執難纏、沒有感情
- 被指使或嘲笑時被動不抵抗
- 不乾淨
- 無法交到男朋友等

(Neumark-Sztainer, Story, & Faibisch, 1998)



減

❖ 女性對自己體型的不安

- 許多過重的人都表示曾遭受與體重相關的嘲笑、惡意批評、差別待遇或成為被捉弄、排斥的對象
- 這些傷人的經驗來自家庭成員、同學朋友或街上、商店裡的陌生人
- 對過重的人們造成自尊及心理上的傷害
- 與種族歧視相比，體型歧視較被社會接受，也較不受抑制，但體型歧視多是對個人特質及吸引力的污蔑，所以也更令人難過

(Neumark-Sztainer, Story, & Faibisch, 1998)

❖ 個體對身體的察覺與體驗 (Schilder, 1950)

- ◆ 知覺(perceptions)
- ◆ 想法(thoughts)
- ◆ 感受(feelings)

❖ 特性 (余玉眉，1975)

- ◆ 社會產物
- ◆ 自我認同
- ◆ 決定行為



❖ 影響因子

- ◆ 過往身體經驗感受
- ◆ 體重改變
- ◆ 社會風尚
- ◆ 個人對體重、體型的態度
- ◆ 個人期待
- ◆ 精神狀態
- ◆ 生理狀態



- ❖ 準確認知自己的體型(不到一半：46.6%)
- ❖ 正確認知合乎自己健康的體型(八成)
- ❖ 想要減重(42.6%)
- ❖ 催吐節食行為(8%)



		全體			
		北縣	中縣	高市	花縣
誤認自己體型	高估	33.1	33.8	35.4	32.6
	正確	55.9	58.1	54.8	57.4
	低估	11.0	8.1	9.8	9.9
想要的體型	更輕	41.9	43.7	44.8	40.6
	正好	40.6	40.6	40.1	43.6
	更重	17.5	15.7	15.1	15.8
認為健康的體型	誤解輕才健康	16.3	17.2	17.9	15.2
	正確	83.1	82.5	80.8	84.1
	誤解重才健康	0.6	0.4	1.3	0.7



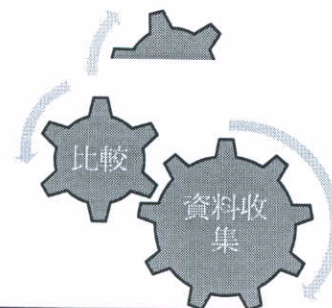


- ❖ 塑身、美容業廣告預算：十億／年
- ❖ 女模特兒的身材
- ❖ 健康體型>現在體型>夢幻體型

LOGO



- ❖ 個人的主觀感受：外表吸引力及形象作為主觀的過重衡量標準。
- ❖ 客觀的衡量標準：BMI
- ❖ 他人的批評及反應：老師、店員、班上男生。
- ❖ 社會現象的觀察與學習：影視明星、模特兒、同學



www.ym.edu.tw/active

Ying Mei



— 暗夜哭聲 —

- ◆ 不被接受：「啊！你這個胖子」。
- ◆ 自卑：是長期的心理傷害，即使後來體重減輕，體型改善，仍無法拋掉陰影。
- ◆ 缺乏自信心：害怕他人對過重外型的否定，會間接影響到對她們本身的認同與肯定，使她們怯於嘗試新的事物，對陌生環境感到不自在

Ying Mei



混亂森林

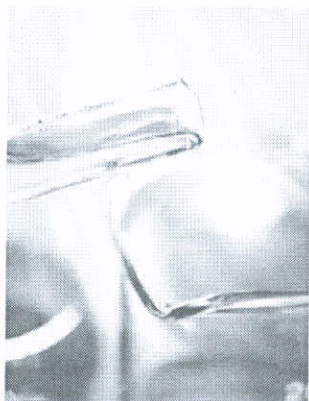
- ❖ 需耗費無數的精神及心力才能持續減重
 - 「我減肥的時候要很專心，考試、和男朋友吵架我都沒有辦法持續。」。

Ying Mei



❖ 不計代價一定要瘦下來

- 「那時候我覺得不管用什麼方法，付出什麼代價，我一定要趕快瘦下來。」



❖ 減重是個案和自己的戰爭

- 減重的過程中，也同時在爭取身體的自主，若能辛苦戰勝，代表著為自己重新贏回身體的控制權



❖ 充滿掙扎

- 斤斤計較的減重過程中，往往發現美麗和健康是難以兼得的，造成在追求吸引力或是健康的取捨中，充滿掙扎的軌跡。高低起伏的體重和心情，使得減肥及自我控制成為艱辛的奮戰



❖ 持續低自尊

- 「就會有點不能諒解自己，因為明明已經瘦下去了，為什麼又胖回來。就是說為什麼妳好不容易瘦下去，已經吃了那麼多苦，然後又那麼輕易地讓她胖回來！」

❖ 一日減肥·終生為奴

- 「反正我就是一直不斷持續地想減肥。」



❖ 對自己體型更敏感、對他人看法更在意



Ying Mei

Ying Mei

省思與應用



www.ym.edu.tw/active



暴食症的處理

www.themegallery.com

Ying Mei



• 優點

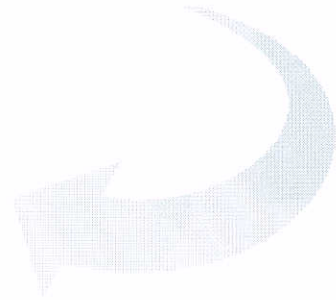
• 絕竅

• 能力

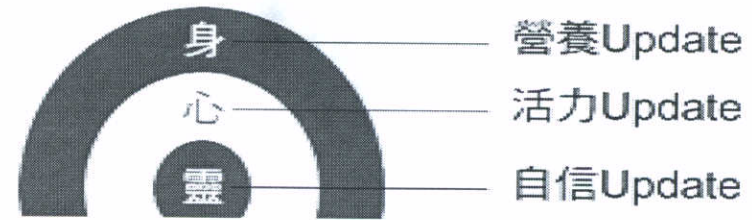
www.themegallery.com

Ying Mei

吸引力



因改變自己的生活而開心

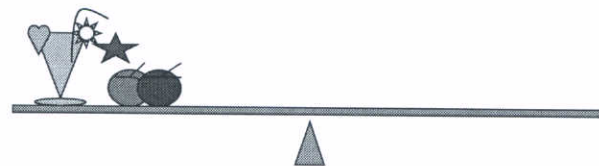


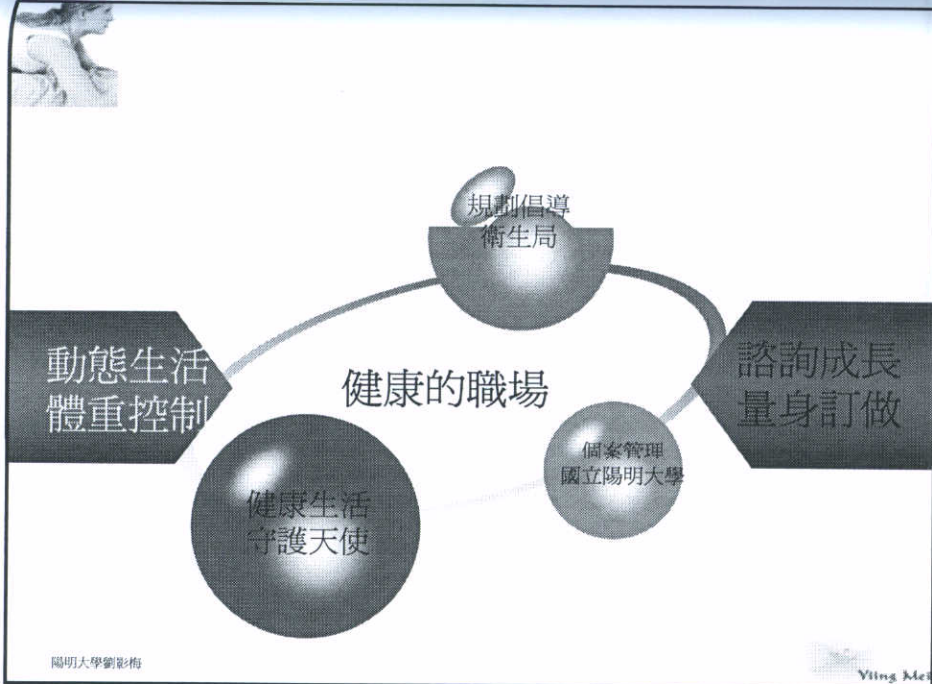
- (1) 主控經驗(enactive mastery experience)：個案自己做決定。
- (2) 感同身受經驗(vicarious experience)：陳指出個案的進步。
- (3) 口頭說服(verbal persuasion)。
- (4) 生理情感狀態(physiological and affective states)：不可違反天性（吃的少、動的多變成吃的巧、動的好，融入日常生活）。
- (5) 統整相關資訊(integration of efficacy information)：發展出個人獨特的生活方式。

健康生活有信心

吃的巧

動的好





1. 核心教材
2. 貼心密笈
新陳代謝症狀群健康促進手冊
3. 日記
身體活動量表
飲食計畫表
個人體重控制表

陽明大學劉影梅

Yiting Mei

團體諮詢—護理師

、目標

- 單元二：遠離菸害
- 單元三：低鹽好健康
- 單元四：健康飲食
- 單元五：活動一下筋骨
- 單元六：尋油總動員
- 單元七：少油三秘笈
- 單元八：了解環境尋求改變
- 單元九：動態生活
- 單元十：預防運動傷害
- 單元十一：實踐活力計畫
- 單元十二：增加纖維攝取
- 單元十三：正向思考
- 單元十四：健康外食的四大原則、團體飲食活動
- 單元十五：能量平衡寶典
- 單元十六：問題解決法
- 單元十七：突破瓶頸
- 單元十八：形成社會支持網
- 單元十九：您能處理壓力
- 單元二十：維持動機的方法

回饋、團體練習
 驗收一：團體體能活動
 驗收二：檢測、後測；歡喜收割；頒獎

陽明大學劉影梅

Yiting Mei

陽明大學劉影梅

Yiting Mei



3

運動三三三
疾病刪刪刪

每次持續**30分鐘**
一週三天
心跳**130**

6

每天用溜狗
快走強度活動
60分鐘

每天累積**60分鐘**
快走強度
可說話
唱歌會喘強度

7

撩落去
爬起來
酸痛不再來

下定決心
不再久坐
不會腰酸背痛



Ying Mei



Thank You !

