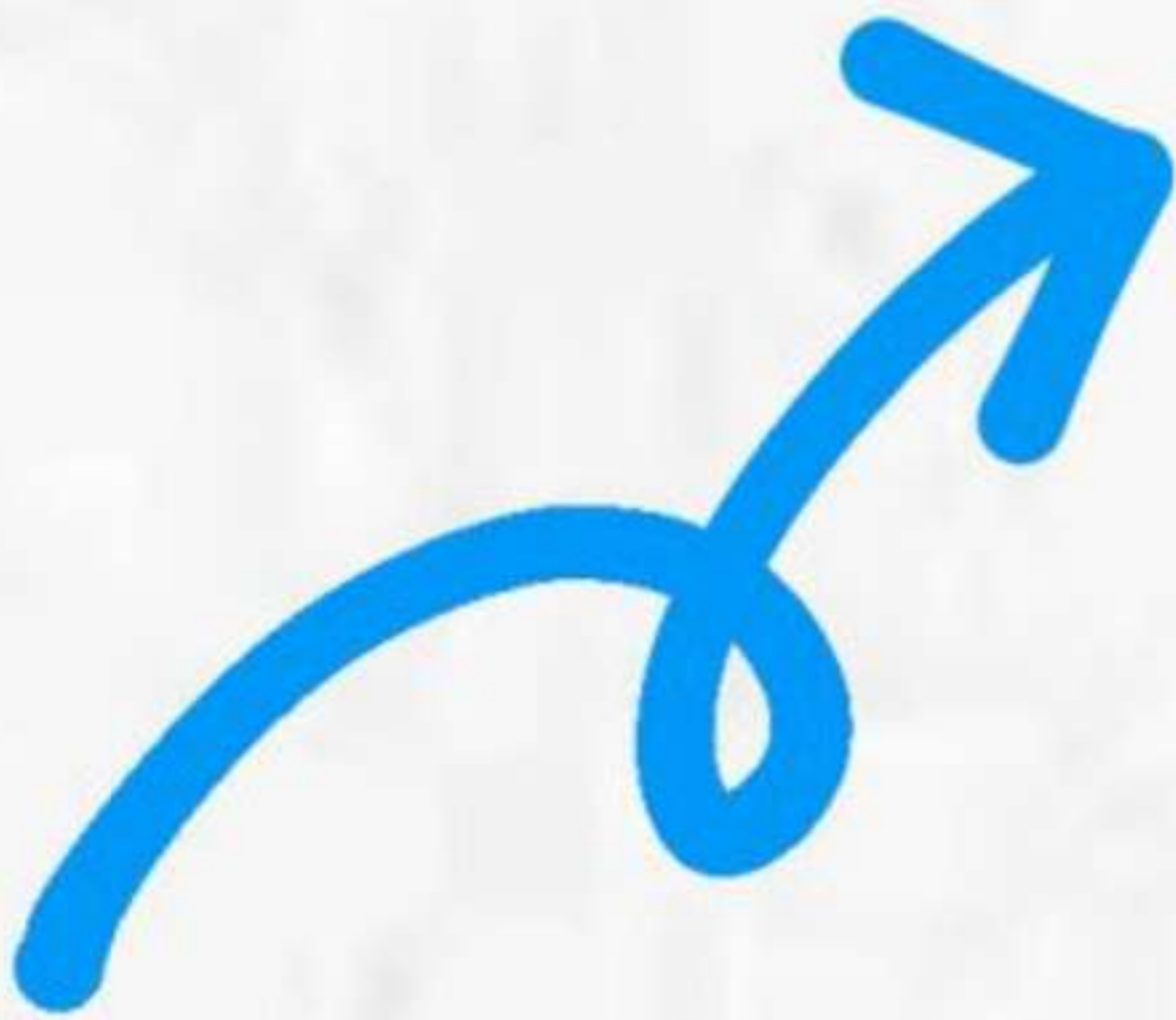


傅同學	回饋建議
書審老師A	<p>1.這是一份非常浩大工程的作品，但許多細節都未提起非常可惜。</p> <p>2.有頭重腳輕的感覺，因為一開始有小論文的連結，但內容較少提起，會顯得概念不足。</p> <p>3.許多學習的內容、表現、成長、收穫等等，都能從文字中發現，但自身能具體表達更佳，比如條列式呈現，更能呼應學生表達邏輯推論能力之重要性。</p> <p>4.如果能修改，把整個歷程完整呈現，我覺得是一份感動人心的作品!</p>
書審老師B	<p>較少論及學習過程中所會遇到的遭遇及其解決方法</p> <p>學習成果較為薄弱</p> <p>各項標題下可以用子標題再詳細說明</p>
書審老師C	<p>很有意思的研究主題,是一份不錯的研究報告,若能將學習的過程中遇到的困難及習得的能力再多些陳述會更佳</p>

# 容貌焦慮

你的口罩，我的面紗——  
面紗下不安的心



大甲高中  
普通科 206  
姓名：傅同學



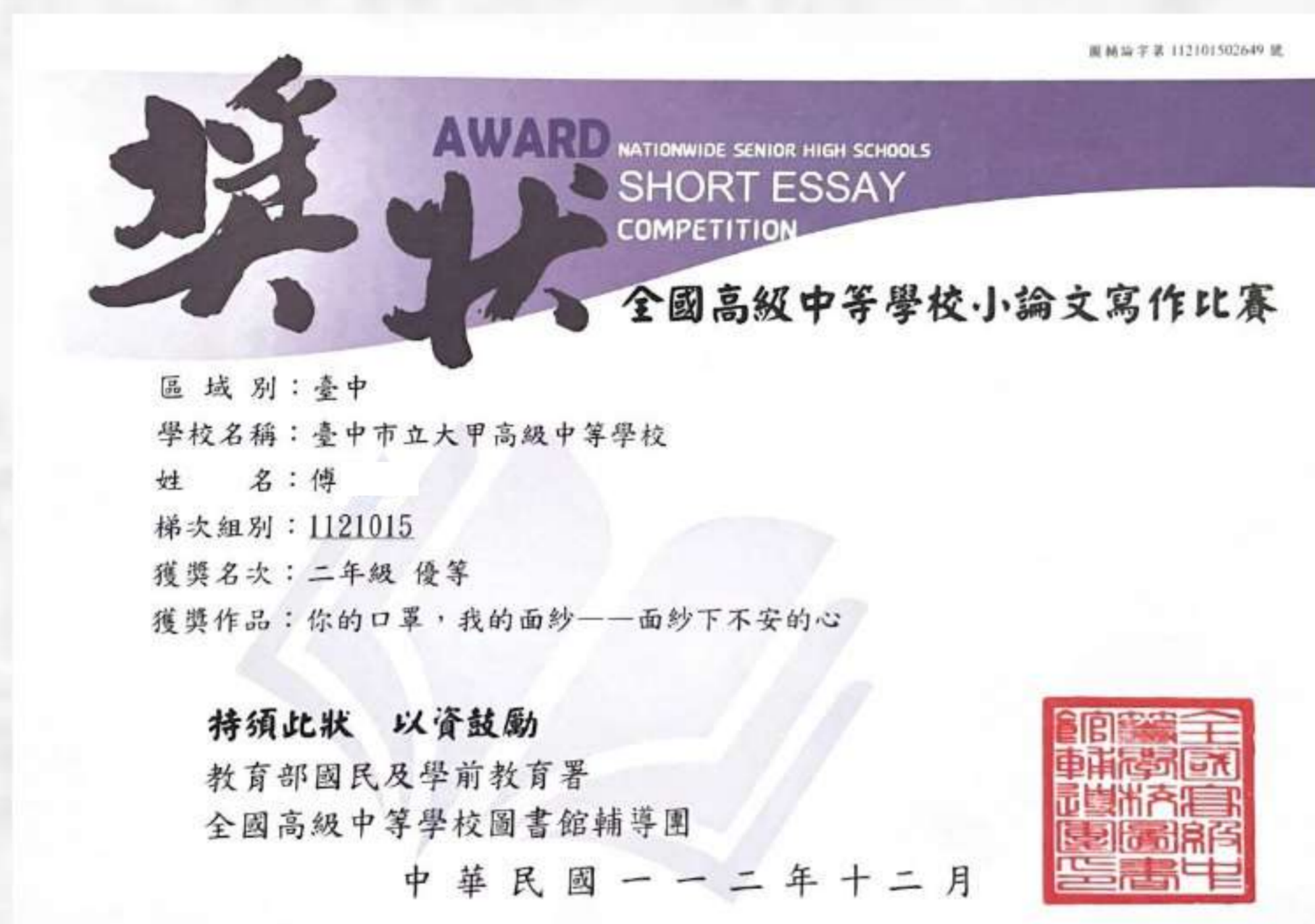
# 目錄

百字簡述	.....	3
學習動機與目標	.....	4
學習過程	.....	5-6
學習反思	.....	7
學習收穫	.....	8
未來應用	.....	9



# 百字簡述

在後疫情時代，口罩政策解禁使學生焦慮增加。透過專業心理健康知識學習後，我了解到「愛自己」即是走向美的途徑，並避免時常照鏡子、輕率訪談或討論外貌相關話題。應參考心理健康專家建議，尊重他人，提升溝通能力。



→容貌焦慮小論文-  
你的口罩，我的面紗——  
面紗下不安的心



# 學習動機與目標

在2020年COVID-19以迅雷不急掩耳的速度肆虐全球，而政府也在當年年底發布八大場所全面配戴口罩等規定防範病毒，而臺灣社會中本身對於口罩的看法較為普遍，不像歐美社會認為戴口罩便是患有重病要遠離，甚至在韓國社會中認為戴口罩就是剛整形完等偏見，因此口罩令順利於臺灣徹底執行。在這強制佩戴口罩的期間，我們與他人的交流僅剩一雙眼睛。而配戴口罩對我們的生活也帶來許多的便利，像是外出時不必花費大量的時間精心化妝，也能為自己減少被傳染或引人注目的機會。

到了後疫情時代，**口罩令漸漸開始解禁**，我便從自身生活中開始發現**長期配戴口罩的弊端**，許多人已經習慣了與口罩相處的生活後，大家對於拿下口罩也開始產生許多不同的想法，從最開始的新聞報導在街訪時民眾皆感到期待、開心，沒注意到的是記者們忽略了未訪問到少部分**不敢露面的民眾**的想法，且在我的校園生活中就有發現非常多不願意拿下口罩喝水、吃飯的例子，使我想藉由快速的方式——普發表單，並採用匿名的方式了解**高中生對拿下口罩的看法**，主要是想了解高中生可能患有容貌焦慮的比例及各種病症，並進行分析可能原因，再藉由所蒐集的大量資料尋找自己能幫助身邊同學的方式，用小小的力量幫助大家，甚至希望透過這份統計資料讓更多人知道大眾的想法，也希望大家不要以異樣的眼光看待他們！

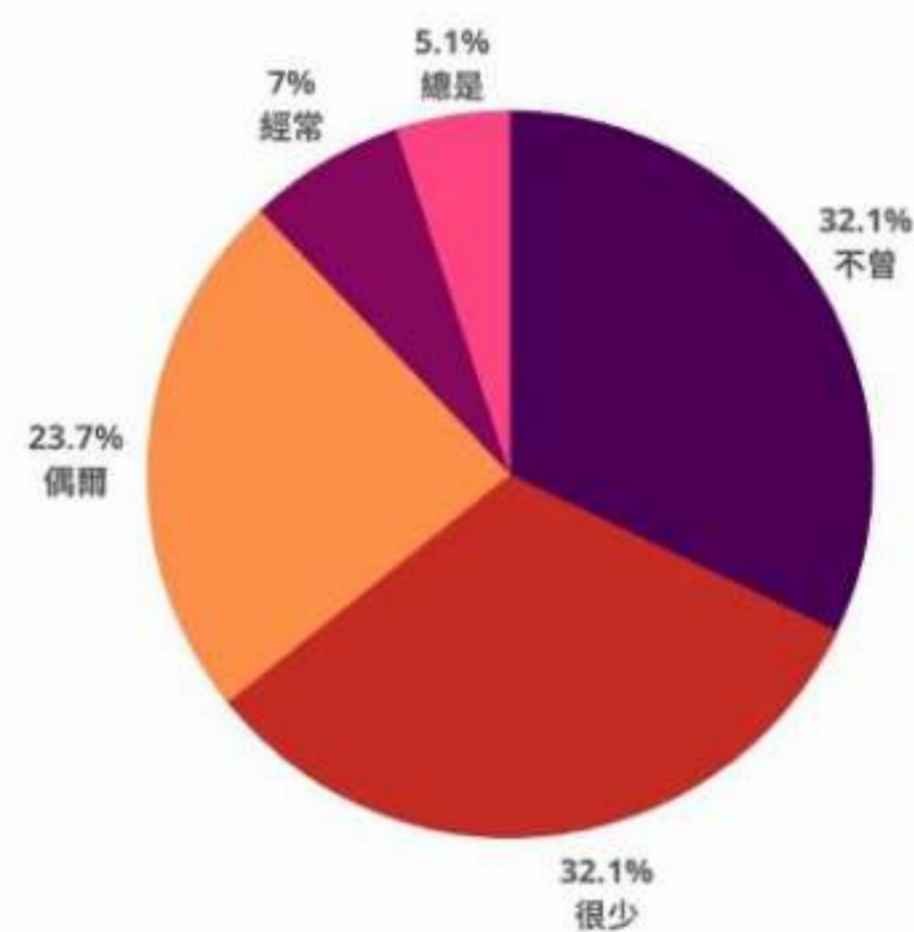


# 學習過程

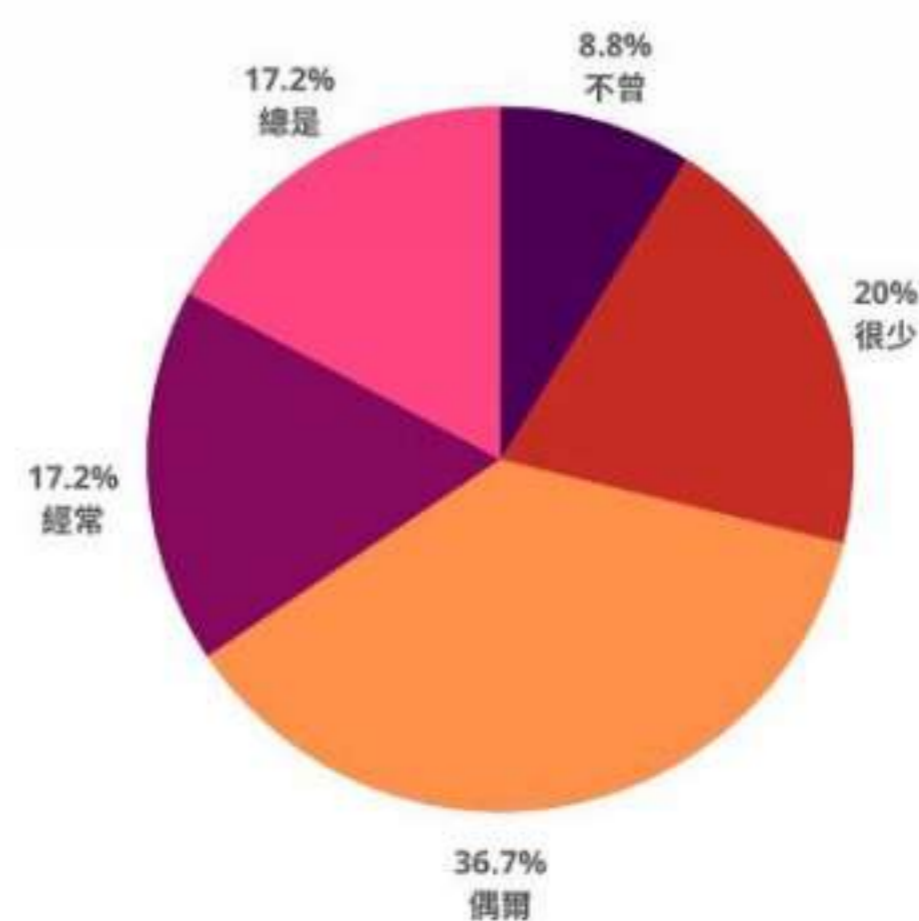
前期，我們剛開始接觸的過程中，訂定主題後，我們先透過網路的可信資料查詢文獻、閱讀相關書籍，也藉著訪談諮商心理師的機會，向其請教諮商容貌焦慮患者的相關經驗，我們漸漸的開始了解容貌焦慮的定義，其中容貌焦慮屬於強迫症的相關障礙症，患者本身並無身體缺陷，而是心理過於放大些許的瑕疵而產生抑鬱的現象；最主要的症狀便是時常感到焦慮、對自己不自信等，過往安逸無疫情侵略的生活裡，大多人較不會發現自己的容貌焦慮症狀，但經過了疫情強制佩戴口罩能隱藏自己的生活後，使更多人在日常生活上便開始不敢以真實樣貌面對大眾，便以戴口罩的方式逃避，也因為輕微容貌焦慮的症狀較輕，使很多人並無法意識到自己已陷入焦慮。

接著，我們總共蒐集了兩百一十五份表單進行分析，在問高中生們對戴口罩的看法及對自己的外表想法的數據中，我們發現分別有七成的人曾對拿下口罩感到緊張及九成以上的人曾覺得自己的長相不好看，從這些數據中我們也感到非常訝異，也合理推測這與疫情的口罩令息息相關。

圖二 高中生在知道口罩解禁政策後的緊張感



圖三 高中生對自己外表缺乏自信、覺得自己長相不好看的程度





# 學習過程

最後，我們深入探討可能造成容貌焦慮的解決辦法，我們主要以我曾經閱讀過並著寫閱讀心得的《美麗病》一書進行參考，得知了許多相關案例，從中我們發現最簡單的方式便是遠離鏡子，不過度審視自己的缺點，並且在談話時盡量避免談論到「外貌」的話題，最後則是要嘗試愛自己，不要被社會所流行的美給沖昏頭了，如同我們所參考的《被討厭的勇氣》所說，「我們並不是為了滿足他人的期望而活」，所以為了自己，為自己建立自信，努力愛自己才是最重要的！





# 學習反思

在查詢資料這段過程中，我曾有一度很想與患有容貌焦慮的患者們聊聊，想要更了解他們所面對的心理問題，也想透過他們所遇到的問題來思考該如何幫助他們，但由於我們從書中了解到與患者們談論容貌的相關議題，可能會增加他們的容貌焦慮程度，也曾經嘗試問過同學不願意拿下口罩的原因，發現他們時常避而不談，只好以失敗告終；而本次在查詢書籍時，我也發現容貌焦慮相關的書籍真的少之又少，能參考使用的資源也相當有限，所以希望能藉此次研究，讓更多人發現容貌焦慮於現代社會中的普遍現象，並且發行更多豐富的書籍供有相關需求的人們參考！

除了於著寫容貌焦慮相關內容所遇到的困難外，我認為最大的挑戰便是克服時間不足的問題，由於需搭配學校課程安排，每週僅有一堂自主學習課程可用來製作小論文，而我們的方式是利用大半夜的些許時間完成報告，雖然過程中很辛苦，甚至段考的午休都被用來做最後定稿，但對我們來說這一切都是值得的，尤其我們遇到一位願意盡心盡力幫助我們的指導老師，將小論文完成參賽便是我們送給老師最大的禮物！最後我們也順利投稿獲得優等的成績，雖然沒拿到特優，但這讓我們知道還有很大的進步空間！



# 學習收穫

藉此次研究主題的機會中，我發現做事時需要多加思考可能結果，不能僅有想法且想做就去執行，畢竟這是關於心理疾病的議題，由《美麗病》一書便可知，若唐突的與患者進行談論相關想法，可能會對他們造成更嚴重的影響，所以還是需要經過專業的諮商心理師判斷，以及可信的書籍資訊給予的建議執行，才不會使善意變傷害！也因為有了本次經驗，我對容貌焦慮熟悉程度大大提升，不只是容貌焦慮患者，遇到任何患有心理疾病的患者們都不應該抱有歧視的眼光，他與我們並沒有不同，我們需要給他們的是信心、是幫助，也要告訴大家不要將他們的疾病拿來開玩笑！

最後，我覺得自己蠻適合當一位諮商心理師的！可能有點天馬行空，但了解事情的前因後果便是我平常的習慣，在這方面很慶幸我選擇了了解更多再執行，使我從中學習到更多平常不會學習到的新知識！我也發現在了解這些疾病時需要清晰的邏輯推論能力，當答案只有結果的時候便就需要推測相關原因，這也是我相當有興趣的一大部分！



# 未來應用

希望透過此篇小論文讓更多人看見社會容貌焦慮現象，在未來查詢書籍時，能從中學習到該如何幫助容貌焦慮患者或是容貌焦慮患者該如何幫助自己等資訊；而我也希望未來還有機會能與專業的諮商心理師互相交流、分享，不僅希望自己能幫助到患者們，也希望能從他們身上學習到更多知識！最後也希望未來有機會可以擔任諮商心理師，幫助更多的心理疾病患者走出陰霾、焦慮等，尤其是有了本次機會，相信於未來在學習時便能快速上手。