

授課講師學經歷

姓名	范情
課程名稱(主題)	減肥，行不行？找回女人活生生的身體
服務單位(包含職稱)	1. 教育部《性別平等教育季刊》副總編輯(NO. 44 ~) 2. 東海大學通識教育中心兼任講師，授「新聞學」、「婦女與社會」
學歷(年限)	1. 國立政治大學新聞系學士 2. 美國愛荷華州立大學新聞與大眾傳播研究所碩士
經歷	1. 教育部性別平等教育委員會第二、三屆委員及第三屆社會推展組召集人 2. 台中市性別平等教育委員會委員、台中市婦女權益促進委員會委員 3. 婦女新知基金會秘書長/董事、台中市婦女新知協會理事長 4. 台灣女性學學會理事、台灣性別平等教育協會理事、台灣女性影像學會理事 5. 推動東海大學第一屆(2002)~第八屆(2009)女性影展 6. 2009年女性影展台灣主題評審 7. 大地出版社、我們的雜誌、(美國)世界日報 編輯、記者 8. 銘傳管理學院、逢甲大學兼任講師

授課內容摘要

講題：減肥，行不行？ 找回女人活生生的身體

一、鑲嵌在社會結構中的身體

身體不只是自然的產物，人的身體是由社會建構出來，包括身體的意涵，對待身體的態度等。不同的時代、文化、社會下，都有關於關於「身體」的不同論述。

二、身體與自我

「自我」是緊緊扣聯著身體所承載的社會烙印，且緊緊聯繫個人的認同與生命的發展。「我」即是「社會中的身體」。

三、歷史中的女性身體形象

四、減肥，行不行？

- 誰/何時/何地需要減肥/整形？
- 「挑戰維納斯」減肥與美容：為何媒體呈現的性感與美感主流是苗條，而不是其他體型的女體？
- 肥胖與自制力：是對身體的自主還是焦慮失控？
- 肥胖與健康：

五、女人的經驗：如何找到自在的身體？

減肥，行不行？

找回女人活生生的身體

講師：范情

鑲嵌在社會結構中的身體
身體不只是“自然”的身體

身體不只是自然的產物，人的身體是由社會建構出來，包括身體的意涵，對待身體的態度等。

不同的時代、文化、社會下，都有關於關於「身體」的不同論述。

身體觀

— 靈肉二元論

古希臘蘇格拉底時代流行「身體是享樂的主體、或靈魂的墳墓」

蘇格拉底/柏拉圖時期「身體/監獄」，推崇精神，貶抑身體，靈魂被囚禁於身體中，身體限制了靈魂無限的可能性。

—靈肉一元論

亞里斯多德主張「身體與靈魂共同組成人」，二者缺一不可。但靈魂是人的掌舵者，較身體重要。

現代「身體觀」的主流論述

—身體機械化

現代哲學之父笛卡兒承襲靈肉二元的身體觀，加上當時「科學至上」風氣盛行，笛卡兒將人的身體視為機器，心靈是讓機器運轉的原動者。

笛卡兒的身體觀影響整個現代科學對身體的態度，將身體「機械化」是現代科學、醫學對身體普遍的觀點，人的身體可以被重組、移植、複製，如同汽車一般。

—身體的政治化

「身體的政治化」來自一元論，如同尼采、沙特所主張：

「身體就是當下的我」。

社會、文化中的性別與身體

因為「身體」無法自外於社會、文化的權力機制，我們可以說「身體」是社會的身體，並且有其社會意涵。

我們的社會已經為每一個不同條件的身體，如性別、膚色、胖瘦、美醜等，設定了不同價值的位階。

當宣示「我與身體」的同時，則也指出「自我」是緊緊扣聯著身體所承載的社會烙印，且緊緊聯繫個人的認同與生命的發展。

「我」是「社會中的身體」，而不是抽象的「靈魂」或「心靈」。

身體與自我

人透過自己外表的形貌來認識自己，透過察覺「我的身體」與別人的不同，確認自我(the self)與他者(the other)的界線。因此，建立自我的概念及認同的過程中，所謂的「我」(I)同時包含著心靈與肉體，二者建構成完整的自我。

身體意象 Body Image

Body image is a term which may refer to a person's perception of his or her own physical appearance, or the interpretation of the body by the brain.

身體意象是指個人對自己身體外貌的一種主觀性的、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 特徵的瞭解(如強弱等)與看法(如美醜等)，也包括他所感覺到的別人對他身體狀貌的看法。

身體意象與真實的差距

身體意象往往和真實情境有很大的差距
例子：

影響身體意象的因素

1. 性別
2. 年齡
3. 成熟時機
4. 對體重的知覺
5. 社會文化與大眾傳播的影響
6. 重要他人的反應及其他

負面身體意象的影響

- 負面身體意象使女性對自己的身體焦慮、感覺羞恥。
- Being unhappy with your body can affect how you think and feel about yourself as a person.

A poor body image can lead to emotional distress, low self-esteem, unhealthy dieting habits, anxiety, depression, and eating disorders.

歷史與傳媒中被傳頌的女性身體形象

- 楊貴妃
- 趙飛燕
- 西方歷史對女性乳房的想法
- 大眾傳播中的理想女性身體

「挑戰維納斯」減肥與美容：

為何媒體呈現的性感與美感主流是苗條，而不是其他體型的女體？

誰/何時/何地需要減肥/整形？

- 減肥與負面的身體意象大有關聯，
想減肥的女性多於男性。

減肥，行不行？

- 理性與慾望分離
壓迫形象對女人有魅惑力，其與女性的性幻想、慾望、以及自我概念間的複雜關係，不是理性的概念可以抵擋。
 - 一個新聞的省思：美容稅
美容與社會經濟
- 如果減肥、整形可以讓她/他 快樂、自信，獲得資源、權力、愛情，**為甚麼不？**

- 發展正面的身體意象與健康的心理態度
是女人快樂與幸福的關鍵。

但甚麼才是終極的快樂、自信的泉源？

愛妳的身體，由裡到外

○ 成為身體的主體而非客體

把自己當成主體，由內去感受自己的身體，這代表一個女人試著滿足自己的愉悅欲求，知道自己是甚麼。她以內心感受去定義自己，感覺自己是個完整的人。專注於享受自己的身體，就會成為身體的主體。

例如：

改變身體意象

學習喜愛鏡中的自己

- 改變身體意象，改變對自己身體的想法，女性對自己身體的負面感受來自常年的錯誤觀念養成，扭轉需要耐心與支持。
- 重新定義美麗
- 自我讚美與自我肯定
- 選擇自己的模範（不要讓媒體替我們選擇）

建立健康的生活型態和選擇

- 健康的飲食
- 規律的運動
- 充分的休息

- 鼓勵媒體呈現多元和真實的身體形象，並賦予正面意義。
- 健康與自尊可以減少迎合單一的所謂「理想」型態的壓力，減少對自己身體的不滿意，也因此減少可能發生的飲食失調現象。

結語

- 了解身體與自我的連結
- 了解個人身體意象的來源與影響
- 女人受身體意象困擾較男性大
- 減肥行不行？女人恆久的快樂是擁有自信與自尊！
- 從愛與感受自己的身體，找回身體的主體，學習建立正面的身體意象開始！
