



亞東科技大學
Asia Eastern University of Science and Technology

通識教育中心
111-2 閱讀沙龍



單位：工業管理系
學號：111105221
姓名：張玉嫻

為情緒找個新門號： 改變帶來醫治40天導讀

「我是誰？你是否常常問自己，我是誰？是否總活在別人的期待裡」每天獨自一人到夜深人靜時，常常反思諸如此類的哲學問題，一直都沒有一個令人滿意的結果，更多會產生對自我的懷疑：「我是一個努力的人嗎？我是一個幽默的人？我是快樂的人嗎？」

從小對於「我是誰」就不是自己說的算而是「父母」說的算，當父母對人說：「我這個孩子…就是灌輸「我是誰」的開始，父母或是把我們養大的人開始輸入「我」的種種資料，第一筆當然是「外表」。多數人從小被輸入的「外表資料」多半是「很可愛」，隨著年齡漸長，這些輸入資訊也會更新，評分標準加入了很多「社會觀感」，當「美若天仙」跟「超辣」這種「主觀標準」出現，自然顯出其餘眾人的平庸與普通。就這樣，我們也開始「評價」自己的外表，如果涉及一些健康因素，例如：過胖或是皮膚不好。我們當然有必要修正外表，但是如果嫌自己不美不帥而去整容，就有很大的討論空間了。

書中有篇是：完美主義的困擾，其實追求完美與過度在意僅有一線之隔！追求完美一班來說是對於「事」，若要說對臉部追求完美，這樣的完美是否真的存在？我認為當對於自己的形象已經有一些偏見甚至是扭曲時，「最美」這件事就已經不存在，但在這樣的環境之下想追求「最美」，並進入惡性循環之下，也會感到非常地辛苦。

(續)



亞東科技大學
Asia Eastern University of Science and Technology

通識教育中心
111-2 閱讀沙龍



單位：工業管理系
學號：111105221
姓名：張玉嬾

為情緒找個新門號： 改變帶來醫治40天導讀

(續)

我是一個在意形象的人，我會盡力表現出我最好的一面給他人看，不論是做事的態度或是外表的整理，我沒有學過化妝，但出門前會好好梳齊頭髮、洗臉、穿著整齊，雖然這些很基本，但從高中一個天天穿著制服的環境變成每天都需要思考自己穿甚麼的成年人，其實是很不容易的事，一開始我也對所謂的打扮嗤之以鼻，認為自己舒服最重要，但每次跟朋友出門，我穿著學生時期的醜醜運動褲，總覺得跟他們不配走在一起，沒有人指責過我的穿著打扮，可能是隨著年齡長大，也變得在乎起他人的眼光，這種想法曾一度病態的不飲不食，只為了減下體重機小數點後的一橫一豎，直到身體起了異狀，向我幻想中的身材發起了抗議，一次的貧血暈倒，使我開始反思自己減肥真的值得嗎？

我的好朋友在我那段自我懷疑的時期，一直耐心並重複地跟我說著：「你其實一點都不胖」，事實正如她說的一樣，我的BMI算下來才23，但看著鏡子中的自己仍是不滿意，但我身邊的人都不在意我體重機上的數字，更在意著我的身體及心理是否健康，我便不再盲目減肥，我追求體態，但不再過度在意所謂的那些數字，在那之後每周我們都喊著減肥，但在夜市肆無忌憚地渡過每周一次的欺騙日，是我最開心的時光。

我看完這本書後，我並沒有找出一個適當的新門號，但我想，有些時候舊的事物加上一點改變或許就是最佳解藥：因為現在的我是快樂的人。