

850 R395.142

# 幻想 丑陋

体像与体像障碍的探索

何伦 著



A0960334

北 京 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

幻想丑陋：体像与体像障碍的探索/何伦主编. —北京：  
北京出版社，2001.7

(21 世纪心理健康丛书，第 2 辑)

ISBN 7-200-04391-5

I. 幻… II. 何… III. ①美丑-自我意识-精神障碍-防治 ②美丑-自我意识-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 058309 号

## 幻想丑陋

——体像与体像障碍的探索

HUANXIANG CHOULOU

何 伦 著

\*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

\*

850×1168 32 开本 6.5 印张 124 000 字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-6 000

ISBN 7-200-04391-5/R·183

定价：12.00 元

# 目 录

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 导 言 一种关于美与丑的痛苦 .....          | ( 1 ) |
| 一、苛求的美：一个少妇的经历 .....          | ( 1 ) |
| 二、体像问题：为美丽而痛苦 .....           | ( 3 ) |
| 三、审美批判：反思审美文化与心理负荷 .....      | ( 9 ) |
| 四、关注心灵的美：体像与体像障碍研究概况<br>..... | (10)  |
| 第一章 心灵之镜：体像与自我审美系统 .....      | (19)  |
| 一、体像：自我审美知觉 .....             | (19)  |
| 二、美欲：体像知觉的源泉 .....            | (25)  |
| 三、人体美感：审美学与体像 .....           | (28)  |
| 第二章 自我心像：人格、自我与体像 .....       | (31)  |
| 一、人格面具：关于心像与体像 .....          | (31)  |
| 二、自我画像：体像与自我的关系 .....         | (40)  |
| 三、心灵的疤痕：求美者的自我体像 .....        | (46)  |
| 第三章 体像与性：性美学以及性器官情结 .....     | (52)  |
| 一、性美与体像：一种必然的联系 .....         | (52)  |
| 二、性觉醒：有关性体像的烦恼 .....          | (54)  |
| 三、隆乳与缩乳术：重建女性体像 .....         | (61)  |
| 四、处女膜情结：互联网上的一场讨论 .....       | (69)  |

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| 五、我是男人吗：男性的性体像烦恼 .....             | (74)         |
| <b>第四章 体像与文化：人体审美与文化变形力 .....</b>  | <b>(77)</b>  |
| 一、体像与文化价值观 .....                   | (77)         |
| 二、不平等的美：男女体像的差异 .....              | (80)         |
| 三、文化的疾病：进食障碍与肥胖症 .....             | (88)         |
| <b>第五章 体像蔑视：容貌缺陷与消极体像 .....</b>    | <b>(97)</b>  |
| 一、一种感受：消极与积极体像 .....               | (97)         |
| 二、体像危机：容貌缺陷的心理困惑 .....             | (99)         |
| 三、自我丧失：容貌缺陷者的体像特点 .....            | (105)        |
| 四、抗拒丑陋：容貌缺陷者的心理防线 .....            | (108)        |
| 五、丑人的信念：正视不公正的目光 .....             | (111)        |
| <b>第六章 丑陋哈哈镜：体像错觉与体像障碍 .....</b>   | <b>(114)</b> |
| 一、体像障碍：对身体的歪曲认识 .....              | (114)        |
| 二、错觉：体像障碍的认知心理学 .....              | (116)        |
| 三、自卑：体像障碍的人格心理学 .....              | (120)        |
| 四、从众：体像障碍的社会心理学 .....              | (122)        |
| <b>第七章 破碎的镜子：躯体变形障碍的临床表现 .....</b> | <b>(125)</b> |
| 一、BDD：想象丑陋的苦恼 .....                | (125)        |
| 二、BDD 演变：从“丑形恐惧”到“美丽疑<br>病症” ..... | (128)        |
| 三、BDD 特征：想象与夸大自身外表缺陷<br>.....      | (130)        |
| 四、BDD 机理：先占观念与超价观念 .....           | (132)        |
| 五、崩溃的生活：BDD 的危害 .....              | (135)        |

**第八章 诊断 BDD：标准、测量与自我分析** ..... (139)

- 一、BDD 诊断标准：客观非缺陷与主观强表现..... (139)
- 二、BDD 的诊断程序 ..... (141)
- 三、BDD 与各类神经症、精神病症 ..... (142)
- 四、BDD 的心理测量诊断 ..... (146)
- 五、BDD 自我诊断 ..... (151)

**第九章 重塑体像：医学美学的意义与作用**..... (154)

- 一、体像与医学美学 ..... (154)
- 二、自新与自信：医学美容的体像效应..... (157)
- 三、手术与心理治疗：体像的心身互动影响  
..... (159)
- 四、美容受术者术前与术后的体像问题..... (164)

**第十章 体像美容：有关心理美容疗法**..... (169)

- 一、建立积极心像：“硬”美容与“软”美容  
..... (169)
- 二、体像障碍的心理疗法..... (171)
- 三、BDD 治疗：用手术刀还是心理疗法 ..... (179)

**第十一章 欣赏缺陷：不只是一种审美学态度**..... (181)

- 一、丑学：缺陷美的升华 ..... (181)
- 二、丑人的哲学：无条件接受自己..... (185)
- 三、美在个性：人体美学标准批判..... (188)
- 四、新美学：活着就快乐着..... (189)
- 五、成功的形象：建立积极的心像与体像 ..... (192)

**BDD 研究的遗憾** ..... (196)

## 导言 一种关于美与丑的痛苦

幸福的生活应该包含心灵上的平静。

——西塞洛

人类是这样一群充满矛盾的生物与社会的统一体。一方面不断努力创造并实现着自己的幸福与享受，另一方面又不断为自身制造麻烦和痛苦。

单纯从自身感觉来说，21 世纪的人是幸福多了还是痛苦在增加？这或许是一个颇为复杂的命题，需要社会学、心理学研究的结论，也需要每一个活在新世纪的人，以亲身体验来回答。

这里且不去讨论人类更为广泛意义上的痛苦与幸福，但就审美领域，作者可以确切地说：对于新人类来说，美带来的不仅仅是愉快的心情，而且也有令人灰心丧气的苦痛。

### 一、苛求的美：一个少妇的经历

作者从事医学美学与美容心理学研究多年，遭遇过形形色色的求美者。他们中间，有的因为容貌或形体缺陷而

为之痛苦悲伤；也有的身体并没有多大的缺陷，但却为自己的容貌与外表惶恐不安。

大约是3年前的一天，临近下班时，我接到一个陌生女性的电话。她说看过我写的一些医学美容书籍，想当面向我咨询一些美容外科问题。她的语气非常恳切，并要求马上见到我。为此，我在办公室等了她半小时。当她出现时，给我的第一感觉是：一个很美丽的少妇。我知道，在医学美容求术者当中，漂亮的、有钱的占很大的比例，她们的外表并没有显著的缺陷。她开始向我咨询有关眼美容外科的一些事情，在交流中令我吃惊的是她对美容外科了解程度之深。看得出来，她的面部有不少美容手术刀“耕耘”的痕迹（只有专业眼光才可能察觉到的）。在以后很长一段时间的交流中，我了解到她是一个彻头彻尾的医学美容迷，几乎所有的专业美容杂志她都订阅，而且还购买了许多专业杂志。我心想她并不想成为一个医学美容工作者，而花费如此大的精力，她不感到累吗？

答案很清楚：她在努力寻求美容医学的帮助，以期解决纠缠在心头的容貌的苦恼。她不但丑陋，甚至可以说是漂亮的，是有吸引力的。她的问题在心理，在于体像。

类似问题在现代社会并不少见。

英国有一位妇女，20多年来每天都要花上几个小时照镜子细看自己的相貌，而且每天非要经邻居过目后才敢出门，烦得邻居叫苦连天。她因耗费许多时间照镜子而多次失去工作，甚至连自己的婚礼也错过了。别以为这是虚构的故事，现实生活中确实有不少人因为对自己的相貌不

满意而做出种种缺乏理性甚至怪异的举动。其实这是一种比较严重并且棘手的心理疾病——“躯体变形障碍”。

维尔医生是英国少数几个专治这种病的医生之一。他发现患者的注意力通常集中在自己脸部的某一部分，如鼻子、下巴或皮肤。维尔曾向 50 名患者进行过调查，发现半数以上的患者曾找过整容医生或皮肤科医生，有 1/3 的人曾试图自杀。由于病人经常表现为忧郁，认为自己的相貌丑陋，并且不去主动寻求医生帮助，因此诊断起来也较困难。维尔说，即使已经确诊，许多医生也不清楚该如何治疗。他的调查显示有 92% 的患者对治疗过程表示不满。他发现，“认知行为疗法”效果最好，治疗过程中，医生鼓励病人少照镜子，同时让他们相信美是主观的，一个人的价值并非取决于相貌。

## 二、体像问题：为美丽而痛苦

从理论上说，身体存在某些缺陷的人，他们的体像一般也较差。但并不是说，为了美丽而感到痛苦的人均有明显的身体缺陷。对于人的容貌形态而言，美是一个很主观很个体化的东西。譬如，同样是单眼皮，有人感觉很自在，有人却为此自卑不已。这是因为“客观”畸形和“主观”畸形常容易混淆。客观畸形是客观存在的畸形，这种畸形是人人可见的；而主观畸形仅仅是想象中的畸形，是个人主观认为的畸形，可能根本不存在。对于完全是主观畸形的病人，其感觉和患有明显畸形的感觉是一样的，甚



或更为强烈。在寻求美容整形手术的病人中，有不少人企图用外科手术矫正想象中的身体缺陷或体像变形。若美容外科医生没有评价他们期望是否现实，便会误用手术。医生不仅要考虑病人所要求的改变在技术上是否可行，还要考虑病人所期望的欢乐和效果是否可以凭手术而来。

### ○消极体像的普遍性

Jane 在 35 岁时是一个具有吸引力的女人，高高的，瘦瘦的，并且端庄大方，但是她认为自己很丑。她认为自己鼻子大，嘴唇畸形，下颌大，臀部也大，胸部扁平。为此，她一直烦恼，以至于她 6 年内几乎从未出过家门。虽然她住得离母亲很近，但她已有两年没有去看她。当亲戚来的时候，她就避开她们躲到楼上去。当她不得不去看医生时，她就用绷带将脸缠住。最终她试图自杀：“我难以想象有比这更痛苦的事情了，如果让我选择的话，我宁愿将我的手臂给砍掉，我宁愿得癌症。”

许多美国人——女人和男人——都有一件困扰自己的秘密，他们对自己的外表感到困惑，也为自己的长相而苦恼，他们担心鼻子太大，胸部太小，皮肤粗糙，头发稀疏，体格过小，任何一个部位都可能成为问题的焦点。我们不太容易相信这些忧虑，其实他们很漂亮。但是，有些困扰的人就是感到很痛苦，很烦恼。很显然，大多数人都关心自己的外表。

---



最近一项调查显示，30 000人中有 93% 的女人和 82% 的男人关心他们的外表并且努力改善它。其他调查还显示，许多人对自已的某些方面并不满意。有体像问题的人不仅不喜欢自己外表的某些方面，而且还被这些问题迷惑住了。他们担心的太多了，而且不能摆脱。许多人诉说自己的苦恼、痛苦，担心自己的外表会导致严重的情感障碍，甚至影响生活。一些体像障碍的患者表面生活得很好，但内心很痛苦，没有人知道他们有多么的不愉快。Came 担心她脸部有轻微的污点，以及扁平的胸部，以至于有时上班迟到，就因在镜子前耽误了很多时间。她认为自己长得很丑，所以就不愿让别人看到她。虽然她有很多朋友，并且工作也做得不错，但是当体像障碍严重时，朋友、亲情、工作关系都变得支离破碎。

体像障碍并不少见，保密和害羞是对躯体变形障碍（BDD）缺少认识和使其漏诊的部分原因。以前的评估表明 BDD 影响了 2% 的美国人。也就是说，仅仅在这个国家就有超过 500 万的患者。体像障碍影响了所有社会经济阶层以及生活的各个方面。体像障碍在全世界都有——日本、南美、欧洲以及其他国家。那么中国呢？

作者曾对 100 名正在寻求美容手术的求美者进行了“自我体像认知测验表”的心理测量研究，发现不论他们身体是否有明显的缺陷，对自己体像的不肯定是他们痛苦的来源。在这项调查中，认为自己身体有缺陷的为 96%（其中认为有严重或明显缺陷的为 70%）；对容貌或形体不满意的有 30%。这可以说明消极体像产生的心理审美

原因，以及对求美者心理与行为的影响。

在很多人眼里，自己的身体是丑陋不堪的，是令自己和别人不满意的。身体的任何一个部位均可以挑出这样或那样的毛病。人们似乎已经习惯使用一种艺术家的吹毛求疵的眼光审视自己的身体，这也不顺眼，那也不顺眼；这里需要“加工”，那里需要“改造”。

在我们调查的美容外科求术者中间，认为有缺陷的部位占第一位的是皮肤（37%），依次还有鼻子、脸型、嘴巴、体型、眼睛、腰部、身高和头发等。这些部位的认定，基本上符合目前医疗美容手术开展的项目。如皮肤护理是目前美容业的主项，另外眼、鼻手术也是最主要的美容手术。我们也不难发现，有些认定的缺陷部位是很难纠正的，如脸型、体型、身高等等。对于范围如此广泛的身体缺陷关注，一方面使我们感到美容医学有很大的市场潜力，另一方面也会感到美容医学的局限性，无法从根本上解决这样多的身体缺陷问题。从另外一个角度上说，求美者的体像问题，应该是一个更为持久和深入研究的课题。

美容求术者对缺陷部位的认知往往是多部位的。认为缺陷部位超过2个以上的为80%，3个部位以上的64%，4个部位以上的49%。认定缺陷部位越多，体像认可程度越低。调查显示，平均认定缺陷部位有5个以上。

### ○网上投票：“我讨厌/喜欢我的身体”

根据笔者从事体像障碍研究5年来的观察，在国内，即使是美容整形科或精神医学科专业医生，也很少有人了解体像障碍的有关问题；而在美国，公众对此已经通过媒

体有所了解。在西方一些国家，通过互联网，有关体像障碍的知识已经得到广泛传播。



图 0-1 我讨厌——我喜欢——

美国的 WOMEN.COM 网站有一个“BODY IMAGE”（体像主页），专门服务于人们所关注的体像问题。其中有一个“我讨厌/喜欢我的身体”的投票专栏（THE “I HATE MY BODY/I LOVE MY BODY” POLL），让网民投票，表达对自己身体各个部位的审美评价，其调查结果

当时就能够通过记数器反应出来。下面是 2000 年 12 月底的结果：

| 我讨厌我的——      | 我喜欢我的——     |
|--------------|-------------|
| 3% 讨厌自己的头发   | 16% 喜欢自己的头发 |
| 7% 讨厌自己的面孔   | 18% 喜欢自己的面孔 |
| 2% 讨厌自己的脖子   | 3% 喜欢自己的脖子  |
| 1% 讨厌自己的肩膀   | 3% 喜欢自己的肩膀  |
| 4% 讨厌自己的胳膊   | 4% 喜欢自己的胳膊  |
| 2 % 讨厌自己的手   | 0% 喜欢自己的手   |
| 12% 讨厌自己的胸部  | 19% 喜欢自己的胸部 |
| 34% 讨厌自己的腰腹  | 7% 喜欢自己的腰腹  |
| 14 % 讨厌自己的臀部 | 8% 喜欢自己的臀部  |
| 19 % 讨厌自己的腿  | 8% 喜欢自己的腿   |
| 2% 讨厌自己的脚    | 5% 喜欢自己的脚   |

该调查对象主要是西方的妇女，经分析结论主要有以下几点：

1. “我讨厌我的——”要多于“我喜欢我的——”，比较直观地反映了人们的体像状态。“我喜欢我的——”可以看作一种积极的体像，“我讨厌我的——”则是一种消极的体像。

2. 人们体像的中心集中在头面部、胸部以及腰腹部。而令西方妇女自豪的是她们的头发、面容和胸部，对中国妇女来说，恐怕就不一样了。

3. 体像问题已逐步成为现代人重要的心理问题之一。

据作者了解,许多国外的心理健康媒体,均有关于体像问题的专栏回答公众的体像困惑。特别是一些专业人员开设了专门的网站,解答人们关于容貌心理与体像障碍的问题。

### 三、审美批判:反思审美文化与心理负荷

#### ○美是现代人的心理重负

一种文化愈是强调美的重要性,那么人们对丑与缺陷的感觉就会愈强烈。当一个社会将美“当作人的价值的金币”(道波尔,1988),无疑,丑便是一种负价值。如今,无论是西方文化还是东方文化,均在默默地传播着这样一个观念:一个人最有价值的特征就是外表的美丽。从一个婴儿诞生开始,父母给予孩子的第一个评价就是其相貌如何。对于新生儿的“丑陋”,父母自然会慢慢学会适应并欣赏,但即使父母能够接受(实际上并不是所有的父母都能接受自己孩子的丑陋),人们能够接受吗?一个基本事实是,人们对漂亮的孩子与丑陋的孩子的反应是大不相同的。周围不同的态度对孩子个性心理特征、心理健康发展有着深刻的影响。漂亮的孩子面临的可能是一个温暖而可爱的世界,丑陋的孩子可能遭遇的是一些冷眼与拒绝。

#### ○审美负价值:丑与缺陷感的来源

丑与缺陷感的产生首先与强调美的价值观直接相关。爱美乃天性,人的眼睛是为寻找美丽和魅力而存在的。这是人类永远无法化解的难题,人爱美的天性和丑人的痛苦无可奈何地纠缠在一起。一个人生来就丑陋的话,就难免

被人们爱美的眼睛忽视或厌恶。需要指出的是，爱美心理的强化并不纯粹是人的本能所为，而是社会文化价值观的产物。

由于人类社会将美貌视为一种价值，那么与美貌相对立的丑陋就具有了负价值。也就是说，人们对容貌美丽的人青睐的同时，就意味着对丑陋者忽视或厌恶。大量实例中已经说明了这一点。美国心理学家俄林伯斯舍德和埃林威斯特在 70 年代报告了他们惊人的发现：在学校里充满了对相貌平庸孩子的偏见。相貌丑陋的孩子常常被认为是捣蛋鬼；丑陋的孩子比漂亮的不诚实；纪律常常是对付那些相貌丑陋的孩子的，即使犯同样的错误，相貌好的孩子可能受到宽大，而丑陋的孩子可能会受到严厉的处罚。

#### 四、关注心灵的美：体像与体像障碍研究概况

人们关注外表的美，引发了美容事业的蓬勃发展；而美容业与美容医学的广泛开展，又引起了人们对体像的重视。美，最终是对自我的良好的认知，没有良好的自我感觉，没有美的心态，哪里会有美的形象？

■ 从弗洛伊德开始，关于心理变态与健康的研究，成了  
■ 广阔的心理学区域中最为重要的，也是最引人瞩目的内  
■ 容。与心理学处境类似，在体像学领域内，有关体像障  
■ 碍，特别是躯体变形障碍的研究与探索已经成为当代体像  
■ 研究的焦点。

■ ○斯查尔德：体像研究的先驱者

自从斯查尔德 (P. Schilder) 于 1950 年在其著作《体像与人体外表》一书中首次介绍了体像的概念, 斯查尔德开创了体像研究的先河。他的对体像的定义实际上对心理学家、精神病学家、人类学家和哲学家是一个挑战。他的影响导致了不同的分支, 使体像形成了形形色色的深奥的描述。此后, 与体像经常替换使用的术语有许多: 身体意念 (body concept), 身体知觉 (body percept), 身体图式 (body schema), 身体自我体验 (body ego), 身体轮廓 (body boundaries)。

对同一词汇这样多的称谓, 本身就说明体像的复杂性, 由此可见体像不仅是一个单纯的心理问题, 而且还是一个跨文化的心理学现象, 同时也证明人类在认识自身方面达成共识并不容易。

用历史眼光来看, 体像概念的提出是弗洛伊德开创的人格心理学研究的继续, 也可以说是人格心理学研究的深入。西方早期体像研究是建立在精神分析心理学和认知心理学的理论基础之上的。

### ○知觉与人格: 体像学的早期研究

上一个世纪的 50~60 年代, 西方人对体像的研究主要是在人格与知觉领域。1958 年, Fisher S 和 Cleveland E 出版了《体像与人格》一书, 将体像研究与人格密切联系在一起, 规定了体像研究的发展方向。在心理学领域, 人格现象是最琢磨不定的, 没有深入细致的研究, 人格这一心理学领域永远是一个美丽的, 但是没有人居住的大别墅。该书作者为人格这个美丽的大别墅添置了重要的家



具。按现代心理学理论，人格是人内部的统一整体，而中心是自我。自我的概念可以一分为二：其一是主体的我，即作为知觉的我，多用“自我”（ego）来表达；其二是作为客体的我，即被知觉的我，多用“自己”（self）来表述。这种客体的我，或被知觉的我包含了“自我意象”（Self Image）。

另外，体像的一个基础研究方面是由一些认知心理学家们完成的。由于体像是我对我的知觉，那么知觉研究对体像来说便是其基础研究之一。“我－我”知觉对知觉心理学研究提出了挑战，没有哪一种知觉犹如“我－我”知觉这样复杂。

实际上，后来对体像的研究均是在这一时期奠定基础后的进一步深化。

### ○体像与美容：美容医学中的心理学研究

体像研究进步的一个重要因素是美容医学的发展所起到的促进作用。

20 世纪 80～90 年代，美国以及欧洲的美容医学吸引着许多心理学家，因为美容医学涉及许多正常和异常的心理问题，以及体像与体像障碍等。其中一个显著的特点是美容整形外科医生与精神、心理医生联手研究美容整形医学中的心理学问题。

在心理学与美容医学结合研究方面，美国学者做了大量的工作。他们认为，美容整形外科可以改变人们的体像，提高容貌缺陷者的信心。当然，做到这一点还有其他的途径，譬如接受教育、提高内在素质等。一个长久地解