

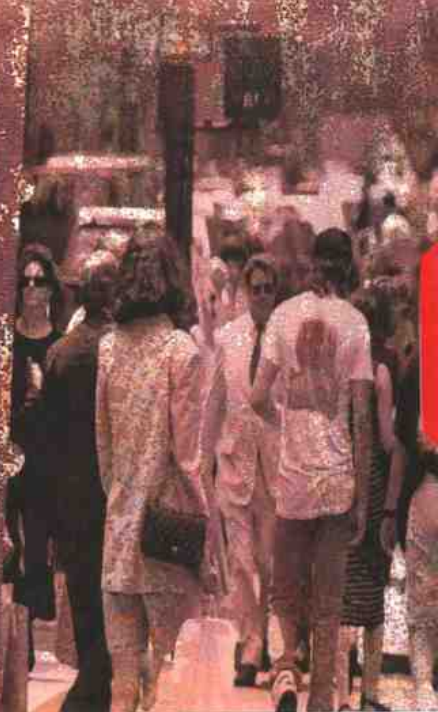
醜形恐怖

只有俊男美女
才能在社會上生存？



在現代這個社會裡，
「那個人的內在如何？」
幾乎已經沒有人關心，
導致醜形恐懼症患者日益增多，
為什麼人們會如此迷信美麗神話？
醜男醜女注定不能出頭天？
醜男醜女活該是公害？

町澤靜夫◎著 劉子倩◎譯



醜形恐怖：只有俊男美女才能在社會上生存？

町澤靜夫著；劉子倩譯

--初版--臺北市：商業周刊出版；城邦文化發行，2000〔民89〕

面；公分

譯自：醜形恐怖：人はなぜ「見た目」にこだわるのか

ISBN 957-667-560-X（平裝）

1. 美容-心理方面 2. 心理治療-個案研究

424.014

89002797

醜形恐怖 只有俊男美女才能在社會上生存？

原 著 書 名 / 醜形恐怖：人はなぜ「見た目」にこだわるのか

原 出 版 社 / 株式會社マガジンハウス

作 者 / 町澤靜夫

譯 者 / 劉子倩

責 任 編 輯 / 鄭斐如

發 行 人 / 何飛鵬

法 律 顧 問 / 中天國際法律事務所・蔡兆誠律師

出 版 / 商業周刊出版股份有限公司

台北市信義路二段213號11樓

電話：(02)2358-7668 傳真：(02)2341-9479

發 行 / 城邦文化事業股份有限公司

台北市信義路二段213號11樓

電話：(02)2396-5698 傳真：(02)2357-0951

劃撥／18966004 城邦文化事業股份有限公司

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓504室

電話：25086231 傳真：25789337

新馬發行所 / 城邦（新馬）出版集團

Penthouse, 17, Jalan Balai Polis, 50000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-2060833 傳真：603-2060633

封 面 設 計 / 概念設計 簡銳旺

美 術 設 計 / 概念設計

打 字 排 版 / 帛格有限公司

印 刷 / 一展彩色製版有限公司

總 經 銷 / 農學社 電話：(02)2917-8022

行政院新聞局北市業字第913號

12000年（民89）4月11月初版

Printed in Taiwan.

售價／220元

版權所有・翻印必究

ISBN 957-667-560-X

1200319059 - 60



1200319059

醜形恐怖

只有俊男美女
才能在社會上生存？



町澤靜夫◎著

劉子倩◎譯

R395.1

793

R395.1/6

醜形恐怖

只有俊男美女才能在社會上生存？

目錄

第一章

《作者的話》為什麼人們會那麼在意外表？ 町澤靜夫 008

將缺點無限擴大所形成的精神痛苦

◆一看見鏡子裡的自己就想吐！

◆醜形恐懼症的診斷基準

◆投訴比率最高的是「我整個臉都長得醜！」

第二章

醜形恐懼症的時代背景 019

重視外表的社會與「無力掙脫世俗眼光」的煩惱

◆為什麼會拘泥於外表？

◆渴望「被別人接納」的欲望

◆各種引發醜形恐懼症的「自卑感」

◆「美與醜」對人所代表的意義是什麼？

第三章

醜形恐懼症的實例 031

將自卑感集中在容貌與身材上的心理

第四章

體形恐懼症的相關症狀 049

體形恐懼症與強迫性思想

- ◆因為自己有體臭，所以惹人厭
- ◆當事人的痛苦

第五章

過度「想變苗條」所造成的厭食症、貪食症 055

「胖胖的自己好醜，所以我繼續下來！」

- ◆交替出現的貪食症與厭食症
- ◆瘦，是現代社會最大的美德
- ◆《病例1》 只有36公斤，卻仍想更苗條的高中生
- ◆《病例2》 因為失戀，爸媽感情不好，引發厭食症和貪食症的高中生
- ◆《病例3》 為了奪回母愛而產生厭食症的22歲女性

第六章

體形恐懼症與強迫症候群的關連 069

體形恐懼症是強迫症候群的強迫性思想型

- ◆強迫性思想與強迫性行為
- ◆家庭環境、社會文化與強迫症候群
- ◆藥物療法與心理療法雙管齊下

◆治療的實例

第七章 醜形恐懼症的治療實例 079

——過回原形之路——

◆不想再看到醜陋的臉孔和身體

《案例1》因為「捲髮和下巴太尖」而對家人動粗（23歲・女性）

《案例2》自認「臉頰太紅，很想死」（26歲・女性）

《案例3》因為捲髮而拒絕上班（28歲・男性）

《案例4》「眉毛太濃，看起來像原始人」（22歲・大學生）

《案例5》因為太太一句「你長得真醜」而自尊心受損（26歲・男性）

《案例6》因為害怕、憎惡父親而導致恐形恐懼症（21歲・大學生）

◆為什麼他們不想到醫院求診？

◆患者的日常行為模式

第八章 診療室札記（一） 109

——「因為眉毛濃密惹人厭」而拒絕上學的初中男生

◆體毛濃密的煩惱與強調「肌膚光滑」的文化

◆感覺「四肢無力」所以整天窩在家中睡覺

◆討厭父親那種「工作第一」的生活方式

◆自己的人生十分灰暗，將來也不免一死

第九章 診療室札記（二） 121

——「怕被看到自己緊張的臉」所以不敢外出（22歲・女性）

◆害怕內心被別人看穿

第十章

診療室札記(三) 141

「因為陰莖太小，害怕被人看到」而不敢上廁所(25歲・男性)

- ◆覺得「緊張」是非常愚蠢的事
- ◆害怕受人注目，卻又想引人注目
- ◆希望永遠笑臉迎人、受人歡迎
- ◆不想見到任何討厭的人
- ◆「陰莖太小」是事實嗎？
- ◆「太小」其實只是自己這麼認為而已
- ◆要有讓別人看見的勇氣
- ◆治療的方法與結果

第十一章

診療室札記(四) 155

害怕被人嫌棄，因此妄想自己很臭的大學生

- ◆只要別人一咳嗽，就懷疑是因為自己太臭
- ◆朋友全是為了保護我而說謊
- ◆十分討厭自己的個性
- ◆自己單獨關在房裡最快樂
- ◆不知道怎麼跟朋友交往
- ◆有體味是很自然的事
- ◆對體臭過度敏感的日本人

第十二章

畸形恐懼症患者的手記 177

我是如何罹患畸形恐懼症，又是如何治癒的

- ◆起因與症狀
- ◆治療的過程
- ◆對人類而言，美醜究竟是什麼？
- ◆美醜觀的考察
- ◆年紀一大，任何人都免不了變醜

第十三章

與醜形恐懼症患者的「美醜對談」 193

難道只有俊男美女才能在社會上生存？

- ◆能夠吸引別人也是一種力量
- ◆任何人的內心都有美與醜的一面
- ◆有「特色」的臉，才是好看的臉
- ◆在家庭與工作場合，美醜的感覺會消失

第十四章

醜形恐懼症在大腦生理學上的解釋與治療法 207

有效的認知行動療法

- ◆大腦生理學上的解釋
- ◆心理學上的要素
- ◆醜形恐懼症的治療法
- ◆將扭曲的思考模式轉換為現實的想法

為什麼人們會那麼在意外表？

就我個人的臨床觀察，近年來飲食異常（貪食症、厭食症）、體臭恐慌症、以及本書主要論述的「醜形恐懼症」有日漸增多的趨勢。人們似乎不斷地強迫自己任由「外在形象」來掌控自己的生活，而減肥瘦身、美體塑身的熱潮則使得情況更加嚴重。

儘管有人說現在是個「講究內心的時代」，但在年輕人的世界中，他們卻只看到一個「講究外表的時代」，這是極為矛盾的。醜形恐懼症的患者其實也曾對自己說：「人最重要的是心，而不是外表。」但是卻毫無說服力，彷彿重視心靈已經是落伍的論調了。

刻意強調身體和臉孔美醜的資訊越來越氾濫，而醜形恐懼症的患者也越來越多，難道，現代文明已經失去平衡，不自覺地走入死胡同了嗎？

一九九七年五月，我參加美國精神醫學學會，在書展區就發現了一本書名叫



《The Broken Mirror (破碎的鏡子)》(K.A. Phillips著)的書，討論的主題正是 body dysmorphic disorder，也就是醜形恐懼症。另外，在學會中發表的有關醜形恐懼症的論文也多了起來，由此可見，美國學界也相當重視這個問題。

從分類上來看，醜形恐懼症和強迫症候群（強制神經症）是同類型，背後則與腦神經研究相關，簡而言之，一旦人對自身的美醜過度拘泥，就會產生「明知這樣不對，卻無法阻止自己」的強迫性思想，這麼一來，人了心靈就完全失去自由，成為腦部錯誤迴路的奴隸。

這種病症的治療絕不容易，可是，因為有許多醫師投身研究藥物療法和心理療法，因此患者絕對不必感到悲觀。

醜形恐懼症的起因很明顯的，和現代文明的扭曲有絕對的關係。可見，只有身體和心理同時獲得重視，人類才能保有均衡的心靈健康狀況。

本書的編寫，受到Nagamine House書籍出版部土佐豐先生的極大鼓勵，他也認為醜形恐懼症是現代社會中不可忽視的重要課題，止因為有他在背後大力推動，本書才有付梓的一天。

町澤靜夫

1200319059

11
福州图书馆

第1章

什麼是醜形恐懼症？

將缺點無限擴大所形成的精神痛苦

——看到鏡子裡的自己就想吐

醜形恐懼症（認定自己的容貌或身體很醜陋的病症）這個聽來陌生的病症，近來以先進國家為中心，正逐漸擴展中。尤其在美、日兩國，患者的人數年年都在持續增加。在我的門診病人中，「醜形恐懼症」的病例也有明顯增加的趨勢。首先，我先說明一下，醜形恐懼症到底是什麼樣的病？

患有醜形恐懼症的人，最在意的就是外表的美與醜。

比方說：眉毛太濃、嘴唇太厚、眼神過於刻薄、鼻樑不正、整張臉都很醜啦……等等，在意的部分因人而異。患者們會因為這些想法而不敢去上學或上班，以免被人嘲笑，這些是最常見的情形。

最近，不只是臉，連身材的美醜也變成一大問題。患者多半因為太胖、胸部太小、腿太粗而覺得丟臉，或是剛好相反，也有因為腿太長、太顯眼而感到羞恥、不敢出門。

要客觀地評論「美」「醜」本來就不是件容易的事，而大部分病人的意見都是非常主觀的。在我們看來一點都不醜的，病人卻會堅持「很醜」。即使說破了嘴，他們也聽不進去。他們固執地認定：「我自己都認為很醜，所以絕

第1章

什麼是醜形恐懼症？

對不會錯！如果多照幾次鏡子，我甚至會想吐！

如果到了這種地步，就已經變成一種妄想症，也可視之為「過度在意美醜」，屬於強迫思想性精神官能症，也就是強迫症候群，或是恐懼症。病人可能是因為有憂鬱症才會這麼在意；相反的，也可能是因為在意這些才導致憂鬱症，等到變成憂鬱症，就更在意美醜，因此造成一種惡性循環。

如果你曾經仔細觀察過街景，你會發現：現在年輕人的穿著、髮型與化妝，已經變得非常多樣化！他們的打扮既開朗又輕快，他們的自我主張，似乎全都透過臉蛋與身材、穿著、化妝表現出來了，當人們對於美醜越來越在意，私底下煩惱著「自己不夠美」「自己太醜」「自己太胖」「不管怎麼化妝，自己的臉就是會令人感到不舒服」……這些問題的年輕人，自然也會越來越多。

判斷「一個人長得美不美？」是從孩童時期就已經具備的能力。在兒童智力測驗中，對於「那張臉美不美？」的這種問題，與後天的智力發達大有關聯，換句話說，判斷美醜的能力與智力高低有關。就此意義而言，能夠感受到美，可說是人類寶貴的能力之一。

不只是長相的美醜，其他像：身材、人格、心靈……都與「均衡」有關。

人如果沒有時時意識到「均衡」就會活不下去。因為，如果失去「均衡」，就會發生各種障礙。例如，當你看到某個景色覺得很美，在你感到那個景色很「均衡」的同時，就進化論的觀點看來，也與「自己想住」「適合居住」……的這種適應感有所關連。

當我們說一個人的長相或身材很美時，可能也具有適應性的意味，即使受到文化的修飾，我們還是擁有美醜的感覺。美麗就是掌握「均衡」，顯示出我們在適應上，必須隨時具備均衡感才行。

醜形恐懼症的診斷基準

然而，這裡討論的美醜——也就是俗稱的醜形恐懼症，多半根植於明顯的錯誤認知，可能只是有一點點問題，卻被過度誇張為「醜陋」。

根據美國精神醫學學會的標準，會被診斷為醜形恐懼症的有以下幾點徵兆：首先，病人會對自己想像中的身體缺點過度在意，或是，可能身上只有一點點異常，卻明顯地過度在意；接著，由於這種過分的在意，會造成精神上莫大的痛苦，以至於在工作或是其他日常生活上，造成嚴重的障礙。

第1章

什麼是醜形恐懼症？

醜形恐懼症自古即有，歐洲早在一百年前就有相關的文獻報告。在精神醫學之父克雷佩林（Kraepelin，1856-1926）的時代也已加以認定，他認為這是一種強迫性精神病。此外，皮耶·賈內似乎也認為這是一種強迫性思想。佛洛伊德自己也在「狼男」的病例分析中表示，狼男對自己的鼻子顯示出過度關心。

如上所述，歐洲早已知道這種病的存在，但在美國，一直到一九八〇年DSM-3（美國精神醫學界製作的精神科診斷說明書）發行以後，醜形恐懼症才變得明確起來。

雖說在一百年前就已有醜形恐懼症的報告出現，但這種病並沒有得到充分的研究，之所以會如此，主要的原因是，大部分患有醜形恐懼症的人，並非直接來自精神科，而多是透過皮膚科或內科、整形外科的轉介而來。

根據美國的調查報告顯示，有五〇%以上的大學生對自己外表的特定部位很在意，二十五%會影響到自己的感情、學業、與日常生活。因此，醜形恐懼症如果不加以嚴密定義，幾乎可說是人人都有心理障礙。

這個病症的發病年齡通常在十五歲至二十歲左右。患者大部分是女性，不過，最近男性的比例也在逐漸增加。換句話說，男性也開始對自己的美醜非常