

少女

Weight

的煩惱

作者：咪咪·尼契 (Mimi Nichter)

譯者：王紹婷

Fat Talk—
What Girls And Their
Parents Say About Dieting



爲什麼一半以上的年輕女孩認爲自己太胖？
大家都在減肥，爲什麼胖哥胖妹卻愈來愈多？

妳——真的有肥好減嗎？

國家圖書館出版品預行編目資料

少女Weight的煩惱／咪咪・尼契(Mimi Nichter) 作；王紹婷

譯 -- 初版--台北市：新新聞文化，2001〔民90〕

面：公分 -- (新・Trend 43)

譯自：Fat talk : what girls and their parents say about dieting

ISBN:957-2026-09-7 (平裝)

1.減肥 2.營養 3.飲食

411.35

90012654

新・Trend 43

少女Weight的煩惱

作者／咪咪・尼契 (Mimi Nichter)

譯者／王紹婷

發行人／王健壯

出版者／新新聞文化事業股份有限公司

地址／台北市金山南路二段 200 號 6 樓

電話／02-23279977

傳真／02-23211304

新新聞書店 <http://book.new7.com.tw>

e-mail: books@new7.com.tw

郵撥帳號／13201218 新新聞文化事業股份有限公司

總編輯／郭宏治

責任編輯／李若祺

封面設計／英格麗

內頁排版／普林特斯資訊有限公司

登記證／局版台業字第4504號

印刷／中原造像股份有限公司

總經銷／黎銘圖書公司

補書專線／02-23279966

出版日期／2001年8月 初版一刷

定價 300元

Printed in Taiwan

版權所有・翻印必究

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

Fat Talk: What Girls and Their Parents Say about Dieting

Copyright (c) 2000 by the President and Fellows of Harvard College

This Edition Arranged With Harvard University Press Through Big Apple Tuttle-Mori Consulting, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright (c) 2001 by The Journalist, Inc.

All Rights Reserved

少女

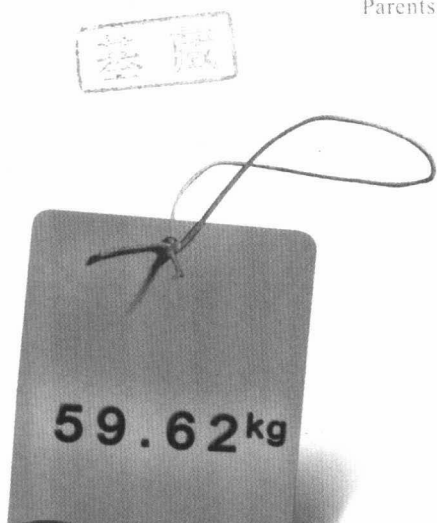
Weight

的煩惱

作者：咪咪·尼契 (Mimi Nichter)

譯者：王紹婷

Fat Talk—
What Girls And Their
Parents Say About Dieting



爲什麼一半以上的年輕女孩認爲自己太胖？
大家都在減肥，爲什麼胖哥胖妹卻愈來愈多？
妳——真的有肥好減嗎？

目錄

序

5

導論

芭比之外的選擇

9

第一章

完美女孩出現了

25

第二章

胖胖閒聊

59

第三章 妳真的在節食嗎？

85

第四章 我長得像誰？

113

第五章 母親、女兒和節食

147

第六章 非裔美籍女孩

187

第七章 我們能做些什麼？

211

附錄 研究方法

235

序

無論是出於個人因素或是專業上的考量，我都有很強的動機要出版這本書，而這份感覺在整個研究計畫展開後不久變得更为強烈。有一天爲了慶祝我母親的七十大壽，我們一起共進晚餐，但餐後母親居然拒絕享用巧克力蛋糕作爲甜點，這讓我大吃一驚；在經過我和妹妹的一番遊說之後，母親的態度軟化了，同意嚐一小口。母親的理由很明確——她正在節食，想要減掉假期時增加的體重。我開玩笑地告訴母親，她可以來參加我的研究計畫，她大笑起來，說道：「是呀！我們這群女人都有資格參加！我們還是很在乎體重……妳知道嗎？這種心態不會因爲變老而改變，女人永遠都得注意自己的飲食！」過了一會兒，她又補充道：「絕對不會有人嫌自己太有錢或太瘦！」

那天晚上回家後我重新思考了母親的那番話，不禁覺得，自己對於體重這個議題的看法似乎太過以年齡爲中心。我是不是很天真地假定女人在年齡增長之後，就會比較不在乎體重？而我自己的人格成熟之後，難道對體重的在意程度就降低了嗎？我發現——非常驚訝地發現——其實我和母親十分相似。這件事情促使我更進一步去檢驗研究中的母女關係，以及上一代是如何將維持適當體型和節食的常識傳承給下一代。

當然，我可以把自己對體重的關切合理化爲自身健康意識的高張，不過我必須對自己承認，雖然以身高來說，我的體重總是維持得稍低於平均標準，但我經常認爲自己如果能再瘦個兩、三公斤，就會變得更有魅力。這樣的想法總是讓我覺得困擾。雖然我知道人們爲了追求纖瘦的體型，可以對自己做出多麼不人道的的事情；雖然我曾對少女及成年女性進行多次和身體形

象相關的訪談；雖然我也瞭解爲了尋求社會認同所進行的節食會造成多大的痛苦，可我總無法逃避「身材苗條可以讓我更有魅力、更能掌控自己的生活」這樣的觀念。如果連像我這麼一個曾經過如此深刻反省的人都無法放棄這深植心中的審美觀，那麼還有誰能辦到？我仔細地思索，對於肥胖的擔憂，在我的日常生活中到底有多大的影響力？雖然我不曾定期節食，但我經常注意自己的飲食。回顧我這一生，可以明顯地發現到，早在年幼時，我便已吸收了所謂適當體重的觀念，而這些觀念甚至在我長大之後，仍然緊纏著我。

聆聽著這群青春期女孩的「胖胖閒聊」時，我完全能夠認同她們對於自己發育中的身體的擔憂。雖然我已不再像這些受訪的年輕女孩一樣，那麼容易爲這些事困擾，但我必須心虛地承認，這些想法從未在我意識中消退。

即便許多文章和書籍已經將女性、身體和節食當成一個文化議題加以探討，但這本書並不同於一般。在本書中，我試圖跳脫前人經常援引的觀察角度，不再以病理學的觀點觀察青春期少女與身體之間的關係，而且除了探討少女對自身不滿的情緒外，也著墨於許多正面的態度與行爲。假如我們研究者祇想尋找年輕女孩的病態行爲，那麼我們也就祇能看到病態行爲。

我同時十分注意女性社會化過程的互動本質。打從研究計畫一開始，我便很清楚地瞭解，女孩並不是單憑己力便接收了「苗條便是美」的審美觀，而是藉由學校的同儕、家庭成員不斷強化後的結果，而且在各年齡層或種族之間，審美觀也並非完全一致。就這樣，在記錄女孩爲了迎合文化審美標準而掙扎的過程中，我發現了年齡和族群認同對這個過程的影響。

導論

芭比之外的選擇

「我這個做媽媽的到底該怎麼辦？」談到她芳齡十四的女兒對自己身材的不滿時，我的朋友莎莉不禁唉嘆道，「她老是在抱怨，說她痛恨自己的大腿。她一邊照鏡子，一邊捏著大腿，好像那祇是兩塊與她不相干的肉似的，然後問我要怎樣才能把它們消除。我試著幫她學會接納自己；我告訴她，每個人總會覺得自己身材的某個部分不夠好，而別人也不是祇注意她的大腿……別人看她，是把她當成一個完整的人來看待。但是我說的她好像聽不進去。」沉默片刻之後，莎莉問道：「你覺得她對自己身材的不滿祇是一個過渡階段，還是會持續個好幾年？我該怎麼幫助她度過這段無法控制自己身體的艱難時期？」

許多家有青春期女兒的父母都會像莎莉一樣，對於女兒過度關注身材而感到沮喪。雖然莎莉也曾如自己的母親那樣，認真地節食了好幾年，但她還是希望這種節食、對身材不滿的惡性循環不會傳給下一代。身為莎莉的好友，同時又是青少年身體形象與節食行為方面的研究人員，我不禁懷疑，如果莎莉本身都無法接受自己的身體，她又如何教導女兒去接納自己；當莎莉自己也祇攝取少量食物，並戒食甜點數個星期的同時，她傳達給女兒的又是什麼樣的訊息呢？

乍看之下，莎莉的女兒似乎十分符合現代美國少女的形象。許多研究報告顯示，對體重不滿的心態和不當的節食行為是非常普遍的——至少在中產階級的白人女孩間是如此。這個情況相當嚴重，有時甚至被當成是傳染病；的確，有些統計數字顯示，白人女孩在任何時候都有六○%的比率是在節食中。研究人員警告，採取極端減重手段的少女人數正在攀升（例如禁食、

暴飲暴食後又猛吃瀉藥），我們大概很快就會發現罹患飲食失調症的病例大幅上升。

這類「許多青春期少女都處於飲食失調邊緣」的擔憂，正反映出人們視青春期行為為病態的傾向愈趨嚴重。你祇要翻開早報，便可以看到青少年被描述為引發各種壞風氣的主因；許多描寫少女的著作都是以一種青春危機的觀察角度，然後詳細描述少女在青春期中所經歷的自尊心喪失、自信心低落，以至於所引發的問題，包括負面的身體形象、飲食失調、未成年懷孕、性病和藥物濫用。這種將青春期視為疾病的傾向，使得某些社會學家稱青春期為某種文化併發症（culture-bound syndrome），這也讓許多兒女正值青春期的父母生活在恐懼中。祇要有人提及自家的孩子即將步入青春期，就會招來別人深深的嘆息與同情的眼光；父母之間交換著家有青少年的悲慘心得，並討論該用什麼策略來控制那些孩子。父母親對青春期孩子的期望都是最糟的。

飲食失調的問題尤其廣受關注。當我提及目前正從事青少年身體形象／節食方面的研究時，人們總會問我：「情況真的那麼糟嗎？真的有這麼多少女為飲食失調所苦嗎？」而我也會向他們解釋，雖然的確有一%至三%的女性罹患飲食失調症，但其他九十七%的女性對自己身體態度和行為則表現出極大的差異。人們對於我這樣的回答通常感到很驚訝，因為媒體向來告訴他們，飲食失調的普遍程度遠超過一般人的想像；一些和我交談過的女性甚至認為每四個女孩中就有一名患有飲食失調症——並不是祇有力爭上游的芭蕾舞者才會這樣！

這些誤解的產生並不令人意外。想想過去十年來，有多少雜誌文章和書籍是以苗條為其審

美標準，並自成一個文化現象。這類作品大多將焦點擺在厭食症和暴食症這兩項通常被視為文化風潮所引發的疾病，或是反抗和退縮的文化表現形式，甚或是一種癮頭。女性主義作家描述了一個政治、社會大環境，女人在裡頭必須掙扎著學會自我要求、節制飲食，這樣才能以「標準外型」得到社會地位與道德認同。一些和女性及身體相關的流行論述，援引的都是飲食失調及肥胖女性接受治療的研究，以致這些論述所表達的全是控制體重的最極端案例。雖然有許多深入的研究所探討的是成年女性為何想控制身材，不過我們主要還是針對青春期少女及其飲食習慣的統計資料來進行調查。

大多數的統計資料是藉由一系列的標準問卷題目，以高中、大學年齡層的女性為研究對象所取得的。主要是請受訪的年輕女性評估對自己體重、體型的滿意度，同時也說出目前飲食和運動的情況。這些統計資料為我們提供了關於女性的重要基本資訊，但卻未能適切掌握女性行為的複雜性。

雖然「少女間蔓延著一股節食傳染病」的說法層出不窮，但這些說法並沒有完全回答問題，有些問題甚至從未被提及。統計調查所說的「六〇%的少女正在節食」究竟代表著什麼？當少女節食時，她們究竟在做什麼？少女的減肥計畫通常持續多久？到什麼程度，她們才會覺得自己減肥成功？女孩真的會因為力行節食而成功瘦身嗎？在要求女性必須體態輕盈的文化氣氛下，少女是否會因覺得「應該」節食，而「謊稱」自己正在節食？從文化整體觀之，為何我們對一至三%罹患飲食失調症的女孩投注那麼多的心力，卻不願深入瞭解其他九十七%的少

女行爲？最後一個問題是，假使「每一個人」都在節食，爲什麼還不斷有研究結果顯示，美國青少年的過重問題愈來愈嚴重？

那些以身體形象和節食爲題的文章中，真正缺少的是青少年的聲音，以及所謂的「節食」對青少年的真正意義。我的研究焦點並非飲食失調症患者，而是所謂的青少年「正常」行爲究竟是什麼，並檢視在女性社會化的過程中，身體形象和節食所扮演的角色究竟有多重要。難道美國主流社會中，真的存在一個「完美女孩」的形象？如果這形象確實存在，女孩將自己與這理想形象相比較，又會對她的成長過程帶來什麼影響？在不同的種族或社會階層中，審美觀的一致性又有多高？是否會有女孩抗拒時下流行的審美觀與完美體型？假如答案是肯定的，那麼她們如何表達她們的態度？在少女的生活中，節食和節食議題扮演著什麼樣的角色？是否有些少女會拒絕節食，而改採更健康的飲食方式來控制體重？

身爲人類學家，我將研究重點放在少女「口中」的行爲和她們「真實」的行爲之間有何差異。除了統計調查之外，我還檢視同儕、父母和媒體是如何影響少女的身體形象、節食和自我意識。我將探究少女之間關於「我好胖」的言論——也就是我所謂的肥胖閒聊——的文化意涵，也檢視這少女間常見的談話內容是如何促進女孩的社交關係。在描述整個研究計畫之前，我想，對於少女是在怎樣的背景和環境之下開始在意自己的身材，有事先瞭解的必要。

廣告的魅力

對許多美國人來說，那面告訴她們誰是世上最美麗的人的「魔鏡」就是電視。電視節目為苗條的女性塑造出受歡迎、成功又快樂的優勢形象，尤其是在青春期少女偏好的節目中，女性角色的體重通常都遠低於女性平均體重。這種崇尚苗條的偏頗詮釋，扭曲了女性體型差異性甚大的事實，也將過重女性趕出大家的視野範圍。

每天出現在早報、廣告看板和電視上的四百到六百則廣告，更是加強了這個苗條的完美形象。事實上，每十一個電視廣告中，就有一個會直接傳達與美麗相關的訊息，而這些訊息幾乎毫無例外地全是針對女性。同樣地，這類美麗、完美的訊息也在青少年雜誌鼓舞少女自我成長的偽裝下傳遞給少女。這些出版品的廣告或文章所傳達的訊息是這樣的：得到幸福的方法就是……藉著塑身來吸引男性。至少有五〇%的少女會定期閱讀《十七歲》(Seventeen)、《魅惑》(Glamour)之類的流行雜誌，更令人困擾的是，這些女孩都是從雜誌中所見的形象，來建立心中理想女性美的審美觀。

即便是尚未進入青春期的女孩也會在遊戲過程中接收到「苗條就是美」的訊息。美國最流行的時尚娃娃——芭比，年度銷售額高達十九億美元，她所擁有的魔鬼身材在真實生活中根本

難以企及。據統計，三歲到十一歲的美國女孩中，有九〇%擁有至少一個的芭比娃娃；自從芭比娃娃於一九五九年開始販售以來，賣出的娃娃已超過十億個；曾有人計算過，假若全世界的芭比娃娃都頭腳相接，其長度可環繞地球三圈半。當小女孩在人格形成階段為芭比著裝之際，其實正幻想著將來身為一位苗條、金髮女郎的成年生活。芭比每季一百套的新裝出自九位全職時裝設計師所組成的團隊，還有一大票的髮型設計師，其靈感則來自加州購物中心裡的青少年。芭比的設計師並不刻意創造流行，他們祇是尋找受到青少年歡迎的特質，然後複製在芭比身上。青少年的流行文化被利用了，但同時也被接收了。雖然芭比的服裝不斷變化，但體型的改變卻微乎其微。

電視廣告裡的小女孩快樂地玩著芭比娃娃，芭比的特質正強力放送：這是休閒時的芭比，她很炫，她有金色頭髮，她很美麗。暫且不管芭比身上穿的是什麼，芭比這個受歡迎的女孩同時傳遞著一個微妙卻強而有力的訊息：祇要身材好，男人隨我挑！同樣的訊息也出現在青少年雜誌的廣告中。體重觀察家（Weight Watchers，美國一家瘦身連鎖店）在《十七歲》刊登的廣告是，英俊的救生員坐在海灘的救生塔上，下方的廣告詞寫著：「我們可以幫助妳得到夢寐以求的身體。」雖然其中宣傳的產品是針對青春期少女所設計的，但這則廣告傳達的訊息是：苗條的身材是獲得「他」的重要關鍵。

愈來愈多美國女性無法符合充斥於電視和廣告中的美麗形象。超過一半以上的青春期少女衣服尺寸大於十三號。非常矛盾的是，擁有苗條身材、控制食量的鐵律，與縱容自己、放輕