

外表下的迷思—— 解構青少年的身體意象

收錄日期：2010/07/29/02 修訂日期：2010/07/29/02 接受日期：2010/07/29/02

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。羅品欣。博士生

摘要

本文植基於社會心理學的內涵，探討偏見與歧視、從眾行為與多數的無知，以及在人知覺中，印象形成與突顯性等層面，對青少年建構其身體意象的影響。之所以如此，乃源於Erikson的心理社會發展分期中，顯示出青少年期正值「自我統合」的階段，亦即他們如何覺知自己、看待自己，以及能否自我接納，都攸關其對生存價值的認定；而「身體意象」正是衡量自我形象的指標之一，具有重要的參考價值，故本文乃從教育的觀點，提出四個發展方向供教師們參考：（一）正視大眾傳媒在青少年身心發展上的效應；（二）檢視「多數的無知」帶給青少年的影響；（三）正視「偏見」與「歧視」所引發的態度問題；（四）釐清與身體意象有關的刻板印象。凡此種種，期能有助於教師在適當的時機，提供適切有效的輔導策略，以協助青少年用正向的角度來自我欣賞、自我悅納，並以一顆喜悅之心，迎向充滿希望的未來。

關鍵詞：青少年、身體意象、多數的無知

The Myth of Appearance: The Deconstruction of Adolescents' Body Image

Manuscript received: Feb. 7, 2007; Modified: Apr. 20, 2007; Accepted: Apr. 23, 2007

Pin-Hsin Lo © Doctoral Student, Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University

Abstract

This paper, based on Social Psychology, explores how such things as prejudice and discrimination, conformity and pluralistic ignorance, and the formation of impressions via personal perception(s) may influence adolescents while they are constructing their own body image. Erikson's stages of psychosocial development indicate that adolescence is a crucial period for the formation of self-identity, and how an adolescent sees himself is important to his own survival. Furthermore, "body image" is one of the most important indicators by which we measure self-image. Here the author will discuss four key processes, namely, the process by which (1) adolescents are influenced by the mass media with regard to their physical and mental development; (2) adolescents are swayed by "pluralistic ignorance"; (3) attitude problems are triggered by prejudice and discrimination; (4) stereotypes are clarified in relation to body image. The author hopes this paper can provide valuable counseling strategies for teachers, so that they can help adolescents to accept and appreciate themselves, and to be very positive about their futures.

Keywords: adolescent, body image, pluralistic ignorance

壹、前言

對外表的追求，是現今許多人重視的生活課題之一，因此打開電視、翻開報紙，常看到許多與身體外型有關的宣傳廣告，不論是纖體、美容、增高、塑身，或是其他林林總總，以身材面容為訴求的內涵，都教人趨之若鶩、心動不已；此外，如雨後春筍般林立的整型診所，往往能在街頭中散發出致命的吸引力，那股難以抵擋的力量，讓上至名媛貴婦，下至市井小民，甚至是青年學子，都甘冒昂貴的代價與手術的風險，也要達成煥然一新的目標，好讓自己重拾自信，成為人群中最閃亮的一顆星！凡此種種，莫不意味著——隨著時代的變遷，在我們周遭似乎潛藏著某種「美感」標準，例如：雄壯強健的體魄、高挑纖細的體型、柔情似水的眼眸、性感豐厚的雙唇、晶瑩透亮的皮膚……等，而具備這些優質條件者，將可望成為眾人追逐的焦點、與受人稱羨的對象。

此外，如果我們把人生比擬為四季，那麼青少年時期，就好比是春末夏初的轉換階段，雖然欣欣向榮充滿綠意，卻也變化多端教人無法捉摸！因為在這群新新人類的身上，我們看到了活力與朝氣，卻也發現到茫然和迷惘，如同這兩個季節交換的時刻，有時和風徐徐、清風暖暖；有時卻又驕陽如炙，令人燥熱難耐。所以，流連在街上、漫步在校園，常會看見越來越多的青少年，以各種酷炫流行的裝扮、新潮有型的外表，呈現出屬於他們那個年代的嶄新風貌；此外，對體重的斤斤計較、對美醜的判斷標準、對高矮胖瘦的忖度衡量，似乎也跟著時下的風潮而轉變，這使得青少年可能自認為腿粗而不敢穿裙、太胖而變得憂鬱、太矮而感到自卑，就連常見的青春痘，都有可能繼課業壓力之外，成為壓垮駱駝的最後一根稻草。

當此之時，不禁讓人省思：在我們的教育環境裡，往往著重於青少年的課業成就和學習表現，卻鮮少關注到身體外表的轉變，對其生活適應與身心發展的影響；然而在Erikson的心理社會發展分期中，已顯示出此階段的學子，正值「自我統合」的重要階段，他們如何覺知自己、看待自己，以及能否自我接納，都攸關其對生存價值的認定。因此，即便「身體意象」（body image）一詞，對許多人而言甚是陌生，但對教育工作者來說，確有探究瞭解的必要，如此一來，才有能力引導學生以自我欣賞的角度，去面對天賦的外表條件，並以積極正向的態度，去展開自我追尋、獲得自我認同，期能綻放出年輕的風采，展現生命的熱力與光芒！

貳、身體意象的內涵

一、身體意象的意義

所謂「身體意象」(body image)，意指個體對身體外表所產生的知覺和態度 (Monteath & McCabe, 1997)，涵蓋了個人對身體各方面特徵的瞭解與看法 (張春興, 1999；引自郭靜如, 2000)，譬如具有負向的身體意象者，表示他們對體型、樣貌、外表具有扭曲的知覺，而其所引發的負面態度，會使自己對外表感到不滿，且心生煩惱不安 (Monteath & McCabe, 1997)。此外，Slade (1994) 認為身體意象包括了身體知覺 (body perception) 和身體概念 (body concept)，前者是一個人對自己的體型所產生的內在感受，後者是對自己身體的滿意程度。再者，Lerner & Lerner (1977) 也發現：身體意象是動態的概念，會隨著外在的回饋而改變，倘若生活中的重要他人，或者所處的社會環境，對於身體外表持有某種刻板的評價標準，那麼經由這些標準所獲得的論斷結果，將可能影響自己對身體意象的建構方式與滿意程度。

由上可知，身體意象涵蓋了我們對自己身體特徵、外型樣貌的客觀認知與瞭解，以及主觀層面的評價和感覺，其所伴隨而來的滿意程度，可謂個人對自己的身體外表，所持有的心理意象。

二、身體意象在青少年期的重要性

身體意象的形成始於嬰兒期和兒童期，以青春期为主要的發展變化階段 (陳美昭, 2005)，此時青少年所感知到的，來自社會環境的評價標準，將攸關其身體意象的發展 (Davison & McCabe, 2006)。對他們來說，由於其所處的階段正值生長陡增期，因生理急遽轉變所帶來的影響和改變，使他們更會去關注自己的外表；特別是女生，她們對體型胖瘦程度所做的評價，通常較男生更為嚴苛，且對自我體型的認知，容易呈現出過胖或肥胖的負面意識。究其原因，可能源於在我們所處的社會情境中，往往強調女性應保有苗條、勻稱的身材，所以在潛移默化之下，使青少年容易對體型產生嚴苛而錯誤的認知，會屈從於團體的美感標準，期望能達到社會所認可的外貌形象 (黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯, 2003；Viviani, 2006)。

其次，對身體意象的正負向評價，亦攸關著青少年心理層面的發展。尤其在青春期階段，當女孩身材變得豐腴，當男孩無法成為結實有力、高大壯碩的一群時，即便他們仍屬於中等體型的一群，卻仍會跟大環境所期待的標準相比；當此之時，若同儕又在有形無形中，以此作為社會比較的依據，而予以負向的評價，任意揶揄或嘲諷他們，將使他們知覺到種種不利於己的負面訊息，並感受到重重包圍的團體壓力，長期下來，可能會危害其自尊 (Davison & McCabe, 2006)，甚至陷入憂鬱、焦

慮的情緒牢籠裡，成為身心發展的危險因子（Kostanski & Gullone, 1998）。

再者，研究指出，對外表吸引力的肯定程度，是建構身體意象的重要依據，且最能有效預測青少年的同儕互動關係。以男孩為例，他們相信深具吸引力的外表和強健的體魄，是獲得同儕接納、在團體中深受歡迎的要件，因而無法達此標準，並持有負面的身體意象者，與同儕——尤其是異性同儕間，較難保有良善的互動。此外，就女孩來說，當她們自覺身材不佳、貌不驚人，且欠缺足夠的外表吸引力時，將會影響她們與其他女孩間的互動關係（Davison & McCabe, 2006）。

綜上所述，可看出身體意象的形塑，在青少年期佔有舉足輕重的地位，且其所伴隨而來的心理適應問題，與同儕互動關係的品質，不但值得我們重視和關切，亦是教育工作者需要費心引導、深切省思的重要課題。

三、影響青少年身體意象的因素

（一）從偏見與歧視的角度觀之

所謂「偏見」（prejudice），是指對某團體或個人所持有的負面態度，當中隱含著某種高低之分、上下之別，覺得對方僅能擁有次級的社會地位。而「歧視」（discrimination）則是對某特殊團體的成員，採取負向的，對人施恩、或要人領情的行動（Franzoi, 2006）。在我們所處的社會環境中，往往會對外表較不討好、體型背離正常標準的人，賦予這兩種負面的態度和行動傾向。以肥胖者來說，他們不是被譏之以懶惰、自我放縱、意志力薄弱等負面言詞，就是在人際互動上遭受挫折，得接受旁人異樣的眼光，而被「污名化」（stigmatize）的結果，就是淪為團體中的孤立份子，成為大家厭惡、排斥的對象（Franzoi, 2006）。

就青少年而言，他們對自己的部分認知，是源自於外表所得的評價，不論從哪些管道獲得這些訊息，都有可能影響他們對自身的價值信念和態度。以學校經驗為例，他們可能從年幼時期就體會到：外觀具有吸引力者，通常會得到老師和同儕良好的評語，譬如：更友善、更聰明等（Adams & Crane, 1980）。不僅如此，研究也發現：外貌姣好者，在教師和同儕之間可以得到較多的利益，與較少的懲罰（黃牧仁譯，1999）。此種相信「美就是好」的刻板印象，可能使他們覺得外表條件出眾者，不但人際關係佳，而且較為成功、快樂、適應良好、且更有自信心（陳皎眉、王叢桂、孫蒨如，2002）。所以我們可以想見，外型英挺壯碩、體魄強健的男生，可能因為受到同儕的欣賞和擁戴，而有機會發展出正向的自我概念和身體意象；但是發育較緩慢的男孩，基於身形弱小，較易感到自卑、也較缺少自信，所以對身體意象往往會有負面的評價（郭靜如，2000）。

不僅如此，Rieves與Cash（1996）的研究也顯示：在學的兒童與青少年，有62%

的比例會因外表而受到同儕的嘲笑，其中臉部與頭部佔了 45%，體重則是 36%（引自郭靜如，2000），從這些數據可看出，因身材樣貌的特徵而蒙受次級待遇者，在校園中並非少數，其所衍生而來的心理適應問題，亦值得關切與重視。

（二）從社會影響的角度觀之

在社會影響的層面上，有兩個向度值得我們去探討。其一是「從眾」（conformity）現象，意指個體將自己的信念或行爲，改變成與團體一致的標準（張滿玲譯，2005）。另一個則是「多數的無知」（pluralistic ignorance），此即在某個情境中，或針對某個議題，少數人的立場或意見，被錯誤的感知爲多數人的情況（Kunda, 1999）。當此之時，個人身處在同儕團體中，會覺得自己的態度跟其他人不一樣，而產生偏差感或異常感，面對接踵而至的窘迫與不安，使人往往不願去陳述自己真實的意見，之所以如此，則與個體無法去檢核各個成員的態度有關（Halbesleben R. B., Buckley M. R., & Sauer N. D., 2004）。

這兩種情形在生活中屢見不鮮，特別在視聽媒體非常發達的時代裡，不僅資訊的傳遞無遠弗屆，變換速度之快更教人目眩神迷。因此，當纖體廣告的主題，不斷以「瘦才是美」作爲宣傳訴求時，即便觀眾原本能接納豐腴的外表，但浸淫在這種「灌輸」的方式中，可能會漸漸修正自己的評價標準，或在未經驗證的情況下，誤以爲那是絕大多數人所認同的「美感經驗」。不僅如此，放眼望去，螢光幕前當紅的影視明星，與深受愛戴的偶像團體，男的清一色都是高大俊美，女的則是嬌俏窈窕，他們似乎都顯露出——能吸引群眾目光，獲得大眾喜愛的條件，就是具備良好的體格與姣好的外貌。

凡此種種，對青少年建構其身體意象，將潛伏著考驗和危機。之所以如此，乃基於他們的認知能力尙處於發展階段，未必能做獨立的判斷與思考，因此，即便大眾傳媒所傳遞的訊息，未必適合自己，他們卻可能盲目的接受、一味的跟從，最後喪失了自我的主體性。特別當所處的同儕團體都認同某些流行文化的標準時，爲了獲得接納，青少年可能會改變自己的態度，使之符合團體的標準；或不敢表達內在的想法，誤以爲只有自己是唯一的例外，爲避免受到排斥只好將真實的感受隱匿於心。

（三）從人際知覺的角度觀之

人際互動時，我們對他人所形成的印象，會影響我們對其產生的認識和預期，當接觸越多，所形成的印象便越豐富、完整，也越能根據這些訊息來決定該如何與對方應對，以及能否發展成朋友（張滿玲譯，2005）。

在此過程中，「印象形成」（impression formation）便佔了重要的地位，可謂第一階段的人知覺。印象形成的起源，是根據我們對他人某些突顯的、可觀察的特徵或行爲，所做的快速評估結果，這可能涵蓋許多非語言的線索，或綜合諸多的細部

特徵和特質 (Franzoi, 2006)。

根據學者的論點，影響印象形成的首要因素，也是最重要的關鍵，就是個人的外表特徵，它包括性別、長相、穿著、與身材的高矮胖瘦 (陳皎眉、王叢桂、孫蓓如, 2002)，從這些一眼就可辨識、且清楚明確的外部特點，即使個體對他人瞭解不深，或僅止於驚鴻一瞥，也可能產生某些印象。所以，身材修長、舉止文雅的男性，也許被賦予了「潘安再世」、「翩翩佳公子」的雅稱；而長髮飄逸、明眸皓齒、眼神柔情似水的女子，可能會被視為「閉月羞花、沈魚落雁」的代表；此外，身形矮小，卻身手矯健靈活者，給旁人的第一印象，說不定正隱含著「短小精悍」的觀感。

其次，「突顯性」在人際知覺的過程中，亦扮演著重要的角色。此乃根據「主題—背景原則」(figure-ground principle)，指出人會把注意力放在知覺場域中最突出的部分 (張滿玲譯, 2005)。所以我們可想而知，肢體殘障的學生，會在班級裡引起格外的注目；身材特別肥胖或矮小者，在團體中常會招致旁人的目光。再者，當校園的髮禁尚未解除前，刻意染髮或留長髮的學生，往往會成為師長眼中的特殊份子。凡此種種，不論因外型或舉止所形成的突顯刺激，在個體的人際知覺中，常具有某種程度的影響力。

從以上的論述中，可以瞭解個體如何對他人形成知覺和印象。根據Erikson (1963) 的看法，青少年時期所需面對的，是整合私下的自我、與在他人面前所呈現的自我，成為一個具統合性與整體性的自我形象 (self-image) (引自林翠湄譯, 1995)。而身體意象正是衡量自我形象的指標之一 (Erkolahti R, Ilonen T, Saarjarvi S, & Terho P, 2003)，因此，青少年從他人身上，所獲得有關身體外表的回饋，不僅影響其對身體意象的建構，還攸關著心理層面的滿意度和認同感，而這也從研究結果中獲得證明，譬如青少年的身體意象越負面者，其自我概念也越負向 (周玉真, 1992)。此外，青少年所持的身體意象與自尊呈正相關，而與沮喪感呈負相關 (李曉蓉, 1997)。凡此種種，皆說明了青少年在生活中所得到的人際知覺，會影響其對自我的建構、與身體意象的發展，並攸關心理層面的適應良窳。正因如此，為人師表者應發揮教育的功能，協助學生自我認同與發展，以助其獲得積極正向的自我定位。

參、對教育的啟示

從視聽媒體、報章雜誌、乃至於偶像明星所引領的流行風潮，我們發現到整個環境正以越來越多元的方式，去突顯個體的外表對個人適應發展的重要性，對青少年來說，身處於這種浪潮中，無疑是成長過程的一大考驗。尤其他們正面臨身心急遽轉變的階段，對身體意象的建構，除了源自於重要他人的回饋，亦可能盲從於大

環境所賦予的美感評價標準，當此之時，如果沒有善加引導，可能就隨著誇大、渲染過的美醜觀點，內化成種種刻板印象，再以偏差、嚴厲的態度，來衡量自己的高矮胖瘦，進而採取不當的手段，來達到這些看似普遍、且廣為大眾接受的「標準」。有鑑於此，以下僅提出幾個發展方向供教師們參考，期能在教育過程中給予適度的啟發，以引領學生形塑出積極正向的身體意象，達到身心健全發展的目標。

一、正視大眾傳媒在青少年身心發展上的影響效應

研究顯示——大眾傳播媒體對青少年的身體意向有最直接的影響（Botta, 1999）。故老師應留意時下的流行訊息所引發的「模仿」效應，舉凡塑身廣告、整型訊息，或是其他經由視聽媒介所傳遞出的資訊，都可能在學生的身上發揮影響效應。因此，女學生會拿自己的身材跟明星或偶像相比，而自覺肥胖、身形比例欠佳，因而感到自卑，甚至陷入憂鬱低潮的情緒；或一心期盼自己更加清瘦苗條，所以即使體型中等，卻仍惡性減肥，或以激烈的手段（譬如斷食、任意服藥）來達成目的。對此，許多的研究已發現：女性的身體意象源自於社會知覺和社會態度，且多數的女性對身材的知覺是扭曲的（Monteath & McCabe, 1997）；加以大眾傳媒往往都有「選擇性告知」的播報手法，它們所呈現出來的一切，未必能反映確切的真實狀況（Halbesleben et.al., 2004），有鑑於此，青少年的重要他人應提醒他們這些問題和現象的存在，使其能用更客觀的角度去看待所知覺到的訊息。此外，為了協助個體朝向健全的身心發展目標，老師應留意學生的飲食方式和用餐情形，並提供正確的營養知識和衛教觀念，倘若學生因負面的身體意象而導致嚴重的情緒困擾，就應採取個別輔導來因應，或結合校內的資源，請求輔導室做診斷處理，如此才能帶給學生最適切有效的協助。

二、檢視「多數的無知」帶給青少年的影響

其次，社會心理學的研究發現：當個人的公眾行為，並未真實反應私下的態度時，可能就會產生「多數的無知」。究其原因，可能是個體無法確知別人的態度是否跟自己一樣，為了避免尷尬，且為了容於群體、被團體所接納，只好隱匿了真正的態度，而當團體中有許多人都以這種知覺去看待別人時，就形成了多數的無知（Kunda, 1999）。

對青少年來說，基於認知能力的限制，即便某些價值標準未必合理，他們可能也無法做出客觀、正確的判斷。因此，當看到髮禁解除後的同儕，開始跟著流行變換髮色和髮型，即便心裡未必欣賞，卻仍可能隨著這種次文化而做改變。此外，當他們看到同儕去挪揄某個學生的身材樣貌，或在某人的外表特徵上大作文章時，即

使內心未必認同，但爲了避免成爲異議份子，且爲了獲得同儕的接納，可能會掩飾真實的態度，屈從於團體的行爲。

諸如此類的現象，對於青少年建構出正向的身體意象，可能會埋下不穩定的種子，對此，老師可透過價值澄清的方式，讓學生去表達對美醜的標準，以及對身材外表的看法，而爲了避免「多數的無知」產生，可用匿名的方式，來設計問卷作調查，並在數據統計完成後公告周知，如此一來，對於某些刻板印象或傳統迷思，將可獲得有效的解決與正確的釐清。

對此，Schmuck & Schmuck (1997) 曾以班級規範爲例，分別就「揣摩他人的想法」和「自己內心真正的想法」等立場，設計表格供受訪者填答，結果發現團體中確有「多數的無知」存在，顯示其具有良好的應用性與使用效果。基於此，本文乃將表格內涵修改爲與「身體意象」有關的問題，未來若教師們想瞭解班級學生對身體意象的看法，將可從中獲得澄清和解答，如表 1、表 2 所示。

表 1

這個班級是如何思考的 有多少人會這樣想呢？					
	大部分人	許多人	大約一半人	一些人	僅少數人
1. 在團體中，長得好看的人比較受歡迎。					
2. 我欣賞、接納自己的外表。					
3. 偶像明星的外貌總是讓人羨慕的。					
4. 選擇塑身或整型，能讓外表變得更有吸引力。					

表 2

我如何思考這些事情 我怎麼想？					
	我幾乎總是同意	我同意多於不同意	一半一半	我不同意多於同意	我幾乎總是不同意
1. 在團體中，長得好看的人比較受歡迎。					
2. 我欣賞、接納自己的外表。					
3. 偶像明星的外貌總是讓人羨慕的。					
4. 選擇塑身或整型，能讓外表變得更有吸引力。					

資料源來：修改自 Schmuck & Schmuck (1997: 217-218)

三、正視「偏見」與「歧視」所引發的態度問題

再者，因外表吸引力所導致的偏見和歧視，在人際互動的過程中，往往格外敏感，且容易引發爭論！對青少年來說，如果在其成長歷程，曾因身材外表而面臨到某些不平等待遇，譬如：老師偏心、父母偏愛、同儕嘲弄、社交拒絕……等，影響所及可能會在心裡產生某種歧見，據此形成負面的自我意象。此外，當周遭人因外表出眾而享有特權，或因此而深受大家的喜愛和肯定時，欣羨之餘可能會將「美就是好」的偏見深植於心。

對此，老師除了要留意自身的言行舉止，秉持著平等的態度對待學生，更要關切學生之間惡意的嘲弄行為，例如：拿同儕的身材大做文章，或把同儕的外表特徵作為議論的話題，凡此種種，都可能引發被揶揄者的情緒反彈，或學生之間的仿效，所以，當班級裡出現類似的問題時，老師應積極介入處理，以免讓不良的效應繼續擴散。

最重要的是，涵養學生的同理心，提醒他們別用不恰當的形容詞去嘲笑同儕，並引導他們超越外表的限制，努力發展自己的特長、涵養內在的特質，學習欣賞彼此的優點，才是真正有效的提升之道，如此一來，不但能改善「以貌取人」的評價方式，還能培養學生正向的自我意象，讓班級團體中，激發出更多的溫暖、接納與包容。

四、釐清與身體意象有關的刻板印象

在個體的成長過程中，因性別所產生的刻板化印象，往往會成為個人對外表的知覺來源，譬如：男生應該體格壯碩、身材高大、擁有強健的體魄……；女生則應該唇紅齒白、端莊秀麗、擁有吹彈可破的皮膚……。諸如此類的觀點，可能來自於父母、師長、朋友，甚至是大眾傳播媒體，它們在我們的成長過程中，如同錄影帶一般，不斷的重複播放，因此，當周遭環境不斷的賦予我們這些既定的期待時，長久下來就會成為衡量自己的標準，如果個人的條件無法與此相符，往往會感到自卑、難過、憂鬱。

對青少年來說，類似的經驗和感受可能並不陌生，所以，老師可以配合綜合活動課程，設計與身體意象有關的主題，讓他們從活動中去覺察內化於心的刻板印象，進而去瞭解它們如何影響自我對外表身材的看法，如此一來，將有助於他們關照自己，學習自我接納，進而涵養出正向的身體意象。

肆、結語

在個體的成長過程中，青少年期是發展的重要關鍵，在這個身體、心理都處於急遽轉變的階段，除了致力於課業發展，為人師表者更應關切他們對自我的認定與看法，而「身體意象」的角度，可以作為瞭解自我的基礎，從這個立場著眼，將有助於老師去明瞭學生如何覺知自己，評價自己，並在適當的時機，提供有效的輔導策略，長此以往，將可助其用正向的角度來自我欣賞、自我悅納，最後能以一顆喜悅之心，迎向充滿希望的未來。

參考文獻

- 李曉蓉（1997）。青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 周玉真（1992）。青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 林翠湄（譯）（1995）。Shaffer, D. R. 著。社會與人格發展（Social and personality development）。臺北市：心理。
- 陳皎眉、王叢桂、孫蓓如（2002）。社會心理學。臺北縣：空中大學。
- 陳美昭（2005）。臺北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育系碩士論文，未出版，臺北市。
- 張滿玲（譯）（2005）。Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. 著。社會心理學（Social Psychology）。臺北市：雙葉。
- 黃牧仁（譯）（1999）。Erin, P. 著。兒童到青少年期的友誼發展（Friendship in childhood and adolescence.）。臺北市：五南。
- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯（2003）。大學生身體意象之長期追蹤：性別差異的影響。學校衛生，43，24-41。
- 郭靜如（2000）。學童身體外表你知多少？淺談國小高年級學童之身體意象。國教之聲，33（3），52-57。
- Adams, G. R., & Crane, P. (1980). An assessment of parents' and teachers' expectations of preschool children's social preference for attractive or unattractive children and adults. *Child Development*, 51, 224-231.
- Botta, R.A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22-41.
- Davison, T. E. & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 15-30.
- Erkolahti R, Ilonen T, Saarjarvi S, & Terho P. (2003). Self-image and depressive symptoms among adolescents in a non-clinical sample. *Nord J Psychiatry*, 57, 447-451.
- Franzoi, S. L. (2006). *Social psychology* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Halbesleben R. B., Buckley M. R., & Sauer N. D. (2004). The role of pluralistic ignorance in perception of unethical behavior: An investigation of attorneys' and students' perceptions of ethical behavior. *Ethics & Behavior*, 14(1), 17-30.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 255-262.
- Kunda, Z.(1999).*Social cognition: Making sense of people*. Cambridge: The MIT Press.
- Lerner, R. M., & Lerner, V. J. (1977). Effect of age, sex, and physical attractiveness on child-peer relations, academic performance, and elementary school adjustment. *Child Development*, 13, 585-590.
- Monteath, S. A. & McCabe, M. P.(1997) . The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 708-727.
- Slade, P. D. (1994). What is body image. *Behavior Research and Theory*, 32(5), 497-502.
- Schmuck, R.A., & Schmuck, P.A. (1997).*Group processes in the classroom (7th ed.)*.Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Viviani, F. (2006). Some aspects of the body image and self-perception in adolescents. *Papers on Anthropology XV*, 302-309.