

性平班會專欄-我的美，我相信



<https://www.youtube.com/watch?v=aSCShOUIs-A>

說明：所謂身體意象（Body Image）是指個體如何看待自己的外型以及如何評價自己的身體。其實大部分人對自己的外型及身體缺少自信，因為來自環境及他人的標準很嚴苛，每個人成長的過程中或多或少會碰到周邊的人對自己的身體給出些評價，使得個人要肯定自我身體意象有些困難。多芬全球研究顯示：世界上只有4%的女性認為自己很美，大部分人對於外表的焦慮從小就開始，80%的女性同意，每個女人都有一些美麗的特質，但是看不見自己的美。

我們相信，美麗不該是單一狹隘的標準，每個人都有屬於自己獨特的美，不需要做別人規定的樣子。你覺得呢？

討論題綱：

1. 你曾接收到他人對你身體的批評嗎？請分享個人如何從別人對你身體的負向評價中走出來的經驗？
2. 我們可以如何與自己的外表建立正向關係，以提高自己的自信呢？
3. 你覺得可以如何詮釋自己的『美』？