



### 口罩下的煩惱：如何讓容貌不再成為壓力？

Covid-19 疫情為人們的生活帶來了許多影響和改變，其中口罩已成為人們日常生活中不可或缺的一部分。隨著疫情趨緩，許多地方陸續宣布解封口罩令，有些人迫不及待地想擺脫口罩的束縛，然而仍有許多人不願脫下口罩。從心理學的角度來看，究竟是什麼因素導致人們在戴與不戴口罩之間陷入自由與安全感的矛盾掙扎呢？而我們又能如何更安心自在地實現口罩自由呢？

首先，人們不願意脫下口罩可能有以下幾個因素：

#### 從眾效應的壓力

從眾效應是一種個體在群體中隨著大多數人行為的趨勢改變自己的觀點與作為的現象。而在疫情期間，口罩成了一種社會規範和責任的主流，這種社會氛圍使得戴口罩是被接受和支持的行為，並形成從眾的行為模式。因此，當大多數人都繼續戴著口罩時，有些人可能會感受到從眾效應的壓力，擔心自己脫下口罩的行為與主流觀點背道而馳，可能會被他人視為不負責任或不關心公共衛生。這種壓力使得部分人們選擇繼續配戴著口罩，以符合社會的期望和避免潛在的社會排斥感。

#### 對自身安全的掌控感

在這場疫情大流行的期間許多人都面臨了前所未有的失控感，像是何時能恢復正常生活、何時才能放心的與親友相聚、甚至是對自己生命安全有著不確定感，有些人可能會對這樣無從掌控局面的狀況感到焦慮不安，而持續配戴口罩的行為似乎是唯一能在這充滿未知的情況下重獲掌控感的方式。同時，在疫情期間口罩的配戴也降低了許多罹患其他流行性感冒的風險，提供人們健康安全上最直接的防護。因此，即使口罩解封，配戴口罩仍然讓部分人感到擁有自主性且更有能力掌控及應對潛在的染病風險。

## 口罩下的容貌焦慮

然而，除了上述提到的因素外，更多人似乎是對於脫下口罩後的容貌感到焦慮。尤其在疫情期間，人們的臉部大部分時間都被口罩覆蓋著，那些平時不好遮掩的臉部瑕疵，在戴上口罩之後都能完美的被遮蓋。此外，英國研究也指出，當人們戴上口罩時，我們的大腦會自動的腦補臉部整體的樣貌，讓人們看起來更有魅力，因此越來越多人有著「口罩上身、顏值滿分」的迷思。

總之，「容貌焦慮」如今成為疫情下日益嚴重的心理困境，有些人可能會隨著時間的推移或習慣上的適應逐漸找回過去不戴口罩的自在，然而有些人卻可能遲遲走不出容貌焦慮所帶來的負面影響。從心理學的角度來看，容貌焦慮可能源自以下因素：

### 社會比較理論

從社會比較理論的角度來看，有些人習慣透過與他人進行比較來評價自己，尤其當疫情迫使人們進入社會隔離狀態，會更仰賴網路媒體上的互動形式，而多數的社交平台擁有匿名特性與濾鏡編輯的功能，讓用戶能自由地塑造出個人所希望呈現的樣貌與自我形象，這樣的技術幫助人們增加了許多自信，卻也讓審美標準達到一個不合常理的境界。當人們越來越渴望追求理想完美的容貌時，無形中會導致「焦慮競爭」的現象，並不斷透過比較來確定自己是否是符合社會對外貌的期待與標準。因此，社會比較所導致的壓力可能會加劇人們對於容貌的關注和擔憂，特別是當人們在比較過後感受到自己的外貌不如他人時，容貌焦慮就可能產生。

#### ⊗ 將外貌視為自我價值的唯一指標

當人們將外貌視為衡量自己價值的唯一指標時，很容易將重心都放在盲目的追求容貌上的完美，而忽視了其他重要的內在特質和能力的提升。如此一來，當外貌上出現任何一點不完美或變化時都可能導致自我價值感下降，進而衍生出更多焦慮、自卑的情緒困擾和嚴重的心理健康問題。

#### ⊗ 身份認同上的矛盾與衝突

最常見的就是社會對於特定身份族群的外在形象與期望有著刻板印象，例如身為空服員就一定要具備光鮮亮麗的外表、或是一個人的容貌打扮一定要符合生理性別。

而當人們內在的自我認同感無法與外界期待達到平衡時，可能使人們感受到身份認同上的矛盾與衝突，進而在外在形象上過度關注及焦慮，導致容貌焦慮的產生。

其實在這個注重顏值的時代，我們每個人或多或少都會關注著自己的樣貌。然而，當我們意識到自己可能受到容貌焦慮的困擾時，可以嘗試以下因應方式：

### 1. 建立正向的自我接納

每個人都是獨一無二的，試著覺察並欣賞自己獨特之處，學習專注於培養更多不同的內在價值，如個人成長、學習新技能、發展興趣和與他人建立有意義的關係。透過將注意力轉移到自我內在或能力的充實上，可以降低對外貌的過度關注，並提升對自己的正面評價。

### 2. 練習正向的自我對話

當負面的自我評價出現時，試著練習正向的自我對話，問自己是否有充分的證據來支持這樣的想法，並將注意力轉移到正面的自我評價。嘗試多以自我肯定的言語鼓勵自己的努力及成長。這種積極正向的自我對話可以幫助我們擺脫容貌焦慮的困擾。

### 3. 拓展支持系統

與親友們互動、或參與內在提升的團體活動，都可以增加自信心和自我價值感。如果容貌焦慮對您的生活造成持續性的負面影響，請尋求專業心理師的協助或是 EAP 的支持，這些資源可以提供有效的技巧與策略，幫助您處理心理困境。

在後疫情時代，口罩所扮演的角色已不僅僅是安全和責任的象徵，它也成為人們維護心理安全感的重要屏障。然而，我們每個人都是獨特且有價值的，透過建立正向的心理觀念，必要時尋求支持和專業的協助，相信我們都能發掘自己強大且迷人的內在價值，並在戴上口罩的同時自在地擁抱自己獨有的美，讓我們共同努力，讓口罩下的煩惱不再成為壓力！

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：鉅微特約顧問 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，旨在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。