

形象大改造計畫

心靈花園

文／諮商暨職涯輔導組

小佑是一位大家公認的阿宅，平常多數休閒時間都花在網路、動漫，比較少花心思在打扮，對社交活動的參與興趣並不高。但隨著室友一個一個找到交往對象，時常在IG、臉書上曬女友，小佑開始感受到空虛、寂寞，希望自己也能一起「脫魯」；但以前都沒有想法，他也不清楚用什麼方式才能讓自己順利找到交往對象。

要改的東西太多了 不然改天好了

為了展現全新的自己，多方打聽之後小佑開始運動健身、嘗試研究穿衣打扮，甚至開始參加才藝課程；但往常小佑幾乎都推掉社交活動的邀約，同學們唱歌、出去玩等要揪人出遊時，已漸漸地不再邀請小佑。因此小佑認為自己除了需要著手改變自己的外貌、形象外，還需要與不少同學、朋友重新建立關係。除了不清楚有什麼方法之外，小佑也覺得要重新改變的事情很多。為此產生的壓力也導致他在嘗試與人聊天交際時，稍有不順就立刻退開、認為「對方或許其實並不喜歡自己」。在這段期間，大量的改變與生活方式需要適應，小佑開始產生放棄的想法：或許新生活只是自己強求、「自己果然還是憑本事單身的人吧？」等想法在小佑腦海中揮之不去，開始猶豫要不要繼續維持實行新生活改變。

為自己設立專屬於自己的標準

幸運的是，小佑這陣子的改變被室友與朋友看到，隨著小佑開誠布公地向好友分享自己近期的目標後，大家開始協助他改造。時間長了，小佑對於如何改變、展現自己漸漸有一套自己的想法，他不再僅僅聽從他人告訴他一定要達成什麼樣的體態外貌，而是能很自在地喜歡自己的樣子：樂意為自己努力，但也不會給自己太多壓力。甚至開始有些朋友開始向小佑請益，而小佑在熟悉的事物上也越來越能侃侃而談，開始認識女性朋友，也大方自在地邀請朋友們了解原先自己所喜愛的事物。

或許可以先從喜歡自己開始

從小佑的例子中，我們可以發現除了外型上他開始著手改造之外，隨著接觸、學習的領域越來越多元，他心中漸漸有一個合乎現實、自己喜歡的自我標準，而這樣不過度追求卻堅持的努力方式使他比以往更有自信，而自信使與他相處的人感覺自在。哈佛大學心理學家Craig Malkin曾研究指出，自信從容的態度使人看起來可靠、讓人聯想到此人值得信賴，並指出自信的人更能自在地表達自己的情感，在與人相處時更能讓人感覺真摯誠懇，給人更多好感。

在美國韋伯斯特大學Dr. Monica Moore 的實驗中，比起長相因素，時常眼神接觸與自信的微笑才是判斷魅力的關鍵。因此不論自己是什麼樣的類型，健康地為自己設定標準，慢慢變成自己喜歡的樣子，才是增加自己魅力的關鍵！

2020/04/26