

你的体像够不够理想？我们不妨来测试一下

1.你觉得自己的身材容貌如何？

- A: 我觉得没法更好了。
- B: 我通常觉得自己很有吸引力。
- C: 我觉得还可以。
- D: 我看上去很糟糕。

2.隔多长时间，你会对镜子里的自己说，“哇，你看上去真漂亮！”

- A: 每次照镜子。
- B: 大多数时候会，但偶尔也不那么想。
- C: 偶尔会，但大多数时候觉得自己不怎么样。
- D: 从来不会。

3.你觉得女人的身体看上去应该怎样？

- A: 这不是个问题，女人无论胖瘦高矮都可以是美丽的。
- B: 丰满但不要肥胖，并且健康。
- C: 精瘦但健康。
- D: 越瘦越好，最好像模特儿那样的柴禾身材。

4.你觉得自己胖吗？

- A: 不，我觉得自己的体重正好。
- B: 不太胖，但仍需要节食减肥。
- C: 是的，尽管我的家人和朋友不这么认为。
- D: 是的，我觉得自己胖得离谱。

5.如果让你列个清单，写出有哪些部位需要改变，这个清单会有多长？

- A: 我不需要做任何改变。
- B: 也许一两件事，但总的来说我对自己的身体很满意。
- C: 也许5~10件事。
- D: 无限长，我希望有一个全新的身体。

6.你觉得别人怎么看你？

- A: 我太有吸引力了。
- B: 很有吸引力，但主要是因为我的个性。
- C: 我觉得别人不会注意到我。
- D: 我觉得别人压根看不起我。

7.你相信外形有吸引力的女人，会生活得更幸福美满吗？

- A: 绝对是的。
- B: 有些相信。

C: 比较怀疑。

D: 根本不信。

8.你经常称体重吗?

A: 偶尔, 大约一个月或几个月一次。

B: 每周一次。

C: 每天一次。

D: 每天几次。

9.当你被邀请去参加一个比基尼沙滩派对, 你会怎样?

A: 很自信地期盼着展示美好的身材。

B: 非常兴奋, 迫不及待, 特意去商店买最贵的比基尼。

C: 犹犹豫豫, 做不了决定。

D: 不想出丑, 拒绝参加。

10.和心仪的男人第一次做爱, 你会怎样?

A: 大方地在他面前裸露, 自在地展示你美好的身体。

B: 部分裸露, 但有意识地遮挡你认为的缺陷。

C: 坚决要求关灯。

D: 临阵逃脱。

A: 1分, B: 2分, C: 3分, D: 4分

结果分析

10~15

祝贺你! 你有很好的体像, 对自己的身体, 你感觉又舒服又自信。当然, 周围很多人为了追求更好的体态容貌而在奋战, 你也能感觉到由此而来的压力, 但你觉得还有其他很多重要的事情会决定你对自己的感觉。

请注意: 周围人的体像未必都像你这么正面, 所以你需要比较体谅, 不要在言谈中无意间刺伤别人的自尊心。

16~25

你大多数时候对自己的身体感到满意, 但有时, 这种自信心也会有些动摇, 某些情况下你可能会对自己的体重、高矮、容貌产生焦虑。好的健康文章会给你一些建议和鼓励, 让你更加热爱并尊重自己以及自己的身体。不妨一读。

26~35

你对自己的体像很没信心。这限制了你在日常生活中的许多活动, 降低了你享受生活的能力, 在很大程度上削弱了你的自尊。通常我们会无意地避免让自己感觉焦虑的事情, 所以你可能还没有意识到自己在体像方面存在问题。

36~40

如果你的得分在这个范围内，说明你有比较强烈的体像烦恼，甚至觉得厌恶甚至憎恨自己的身体，但要知道，这种厌恶或憎恨其实并不反映你的真实长相，或别人如何看待你。这世界上确实有些人看上去和别人不一样，但即使是残疾人，大多也不会对自己的身体反感到如此程度。

严重的体像烦恼通常和低自尊水平并存，也可能引发一些心理疾病，比如社交恐惧症、抑郁、饮食障碍。如果你怀疑自己有这方面的问题，请尽快寻求专业人士的帮助。

与理想体像更加靠近

提升体像，并不意味着你就得参加下期的减肥集中营，或是省吃俭用省下钱去做整形手术。不可否认，这些办法对提升体像的确有帮助，但体像其实是：你“心目中”自己的外表，要想有健康而正面的体像，最根本的还是“向内求”。

首先，接受一个现实：就是人本来就有不同高矮，不同胖瘦。就算全世界的女人都一样地节食，一样地运动，也是会有人胖，有人瘦，但大多数人是健康的。有研究显示，全世界只有2%的女人达到超级模特儿的标准。把自己硬套在这样一个标准里是不公平的。

尊重并无条件地接受自己的全部，包括你的高矮，胖瘦，一切的一切。你就是你，一个具有生命价值的，既能干又可爱，又有内在智慧和创造力的独一无二的人。世上没有完美的人，所以我们毋需浪费时间去追求所谓的完美。与其花费精力去满足高不可攀的社会女性美的标准，不如学会珍爱自己的独特之处，找到自己生命中的平衡点，接受生命旅程中的大千世界，用快乐和微笑来面对人生。

体像研究专家对提升体像的7条建议

1、立即停止负面的自我对话：可能你还是不喜欢镜子中的自己，但请尽量使用中性和客观的语句，这能帮助阻止低自尊的恶性循环。譬如不对自己说“我的大腿真的好难看”，而说“我的大腿需要一些加工。”

2、找出并强调你喜欢的身体部分：譬如有光泽的头发，雪白的牙齿或好看的指甲。每次照镜子的时候，对自己说这些积极，正面的话。

3、尽量买衣服打扮：如果你对自己的身体不满意，很容易想：“现在这么胖，穿什么都不好看，不如等减肥成功后再买漂亮衣服。”衣服太紧而绷裂，或是穿过大的游泳衣来遮盖你的身体，都

会损害你的自尊心。将衣柜清理一番，把太大或太小的衣服都清出来送人，诚实地承认自己身材的尺码，无论她是小号、中号、大号还是特大号，然后去找最合适自己的衣服穿，它会给你带来自信。

4、适度运动：虽然运动并不完全能改变你的外形，但会让你感觉强壮，增加对身体的自信。

5、像尊重你最好的朋友那样尊重你自己：你最好的朋友，也许不像杂志的封面女郎一样青春美丽，但这并不影响你对她的爱和尊重，因为你知道，与她的内在相比，外形只是她很小的一部分，你绝对不会分分秒秒注意到她外貌上的一些瑕疵。其实，你自己也值得这样一份尊重。

6、像疼爱你的女儿一样疼爱你自己：这世界上有一些幸运的女子，能够从父母那里得到最珍贵的礼物，就是“无条件的爱”。父母从不因为她不够优秀，或不够美丽，而少爱她一分。不管她长成什么样，父母都觉得她是世界上最美丽最可爱的小公主。成年的你也可以像世界上最好的母亲那样去对待自己内心深处的那个小女孩：疼爱她，接受她，欣赏她的独特之处，大声告诉她：“你真漂亮！”如果她为自己的头发、皮肤或身材而烦恼，你会支持她去美发店，去学芭蕾，去健身房锻炼，甚至是去做整形手术，但你永远会把她的健康和幸福放在比外形更重要的地位。你也永远不会对她说：“我觉得你不够好看。”

7、发现更多面的自己：生命很短暂，而我们一生中的能量和创意都应该用在值得的地方。既然身体的可塑性并不是无限的，与其穷尽心力跟自己的大腿或腹部过不去，不如把这份时间和精力拿来去做更有趣更重要的事情。发展自己多方面的天分和才能，寻找各种各样的乐趣和机会，在生活中扮演多姿多彩的角色，我们会更自信，更幸福，由此带来的容光焕发，是任何美容品和整形术都望尘莫及的。