

投稿類別：教育類

篇名：

淋漓「鏡」致—淺談照鏡與自信程度關係

作者：

陳亭言。大園國際高中。高二 05 班

指導老師：

蔡美卿老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

著名童話故事白雪公主裡的皇后，每天必會問魔鏡：誰是世界上最美的女人。因為皇后總認為自己是最美麗的，想藉由鏡子來證明自己的美貌。

美國一群女性博主倡導一項「戒照鏡」(mirror-fasting)的新運動，希望能提升愛美女性的自信心。英國牛津大學社會人類學家福克斯則認為，**戒照鏡運動，是自欺欺人，只能讓人暫時解脫。**

而我們現在的社會中，經常照鏡子的人，則會被灌上”自戀”的封號。大家認為這是過度的迷戀自己的行爲，以至於不斷拿起鏡子來欣賞自己。

### 二、研究目的

- (一) 檢視東西方對此議題的看法
- (二) 探討照鏡子與自信心的關係
- (三) 認識美國發起的戒照鏡運動
- (四) 了解相關照鏡理論
- (五) 淺談鏡子的發展史

### 三、研究方法

藉由相關文獻匯整，並自編「桃園市立大園國際高中「照鏡與自信」問卷」對於本校同學進行調查，最後彙整分析，歸納出我們的結論。

### 四、論文大綱

擬定主題→搜集資料→擬定草稿及問卷→發放問卷→問卷分析→討論結果

## 貳●正文

### 一、美國的戒照鏡運動

以美國部落客的觀點來看，他們認為過度的照鏡子，會感到不自在，每當照鏡子，看到自己的缺點，覺得不滿意，就會刻意調整儀態，而使自己看起來更完美。因此發起戒照鏡運動，讓愛美女性減少照鏡子的機會，不讓精神緊繃，並且

增加自信心。有一名部落客已一個月沒有照鏡子，他表示，不照鏡子讓她覺得輕鬆許多，不再受到限制，甚至覺得不再那麼自卑。

## 二、英國評論戒照鏡運動

英國學者認為，不照鏡子，並不能提升自信心，覺得這樣的做法只是在欺騙自己，視而不見，讓自我感覺維持良好。那種自信，只是暫時的，並不是真正的對自己的外貌有信心。

## 三、鏡中自我

美國社會學家，顧里(Charles Cooley)，曾提出「鏡中自我」(looking-glass self)的理論：「把別人當作一面鏡子，而自我意識是從別人對自己的反映而建立的。」(顧里、1864年－1929年)這個理論說明人對自我的看法，人與人互動的過程中，他人對自己產生的反應，進而想象別人對自我的看法所產生。

## 四、鏡子理論

鏡子理論，又稱鏡緣階段或鏡像階段(The mirror stage)，由法國精神分析巨擘拉岡(Jacques Lacan)提出。「鏡像，是塑造自我的第一階段。」(拉岡、1936)拉岡認為，自我的形成，是藉由與他人互動，而產生的認同作用。

## 五、鏡子的歷史

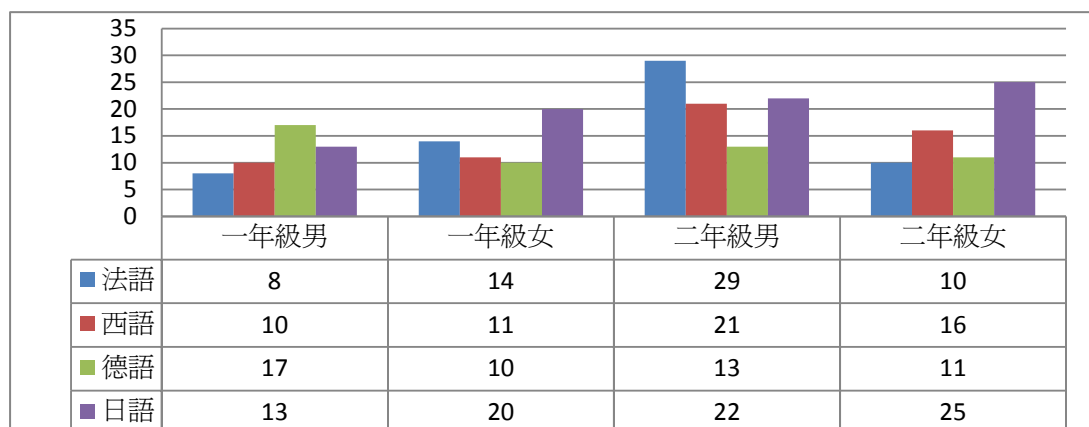
有句成語，水平如鏡，最原始鏡子，以自然來說，就是水面了。早期的人們都是藉由水平面來看個究竟。唐太宗李世民有句名言：“以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以見興替；以人為鏡，可以知得失。”銅”為青銅鏡，古人開始使用青銅鏡，來整理儀容。後來，玻璃鏡由威尼斯產生，法國不甘示弱，也開始製作鏡子，水銀玻璃鏡在諾曼第誕生了，經過不斷的改進，最後由德國科學家發明了鍍銀水銀鏡子，也就是我們現今所使用的鏡子。

## 六、問卷分析

本研究採取量化為主自行編制「桃園市立大園國際高中「照鏡與自信」問卷」，針對桃園縣大園國際高中一、二年級學生，發放問卷共 250 份（高一：103 份、高二：147 份）。調查結果分列如下：

### (一) 第一部分：基本資料

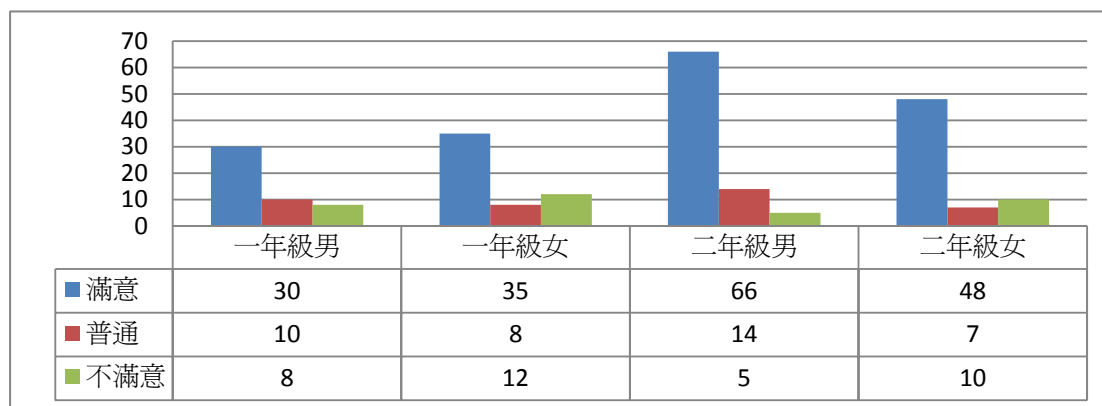
表 1 不同年級、性別、語系量表



本次取樣有效問卷中，高二人數多於高一，男生共 103 人，女生 117 人，女生佔多數。

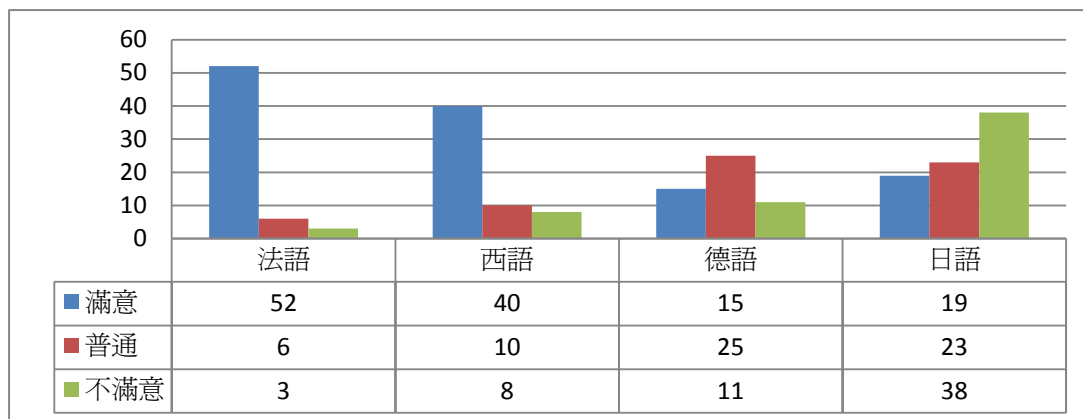
(二) 第二部分：照鏡與自信議題量表

表 2-1 不同年級與性別間對外表的滿意度



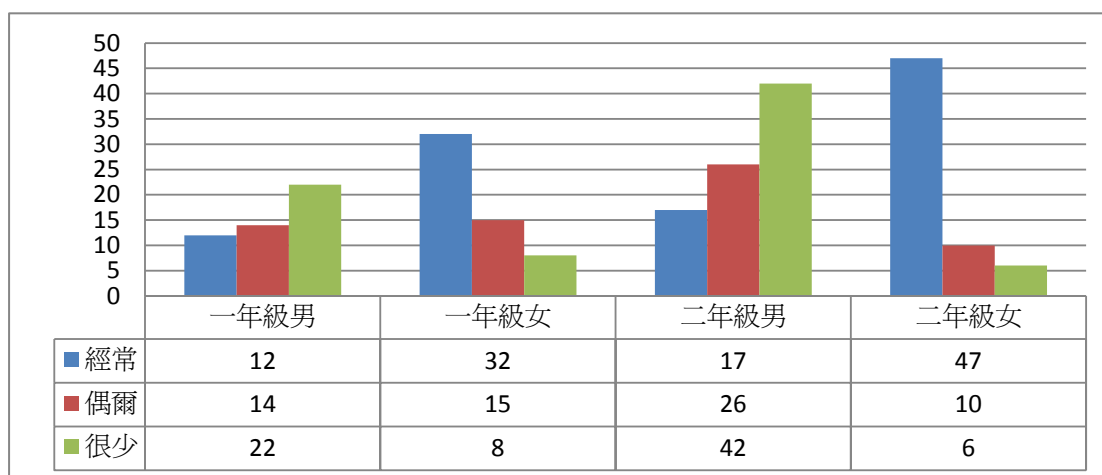
由圖表顯示，依據年級及性別做此分析，本校學生大多滿意自己的外型。根據數據比例，男生比女生更有自信。

表 2-2 不同語系間對外表的滿意度



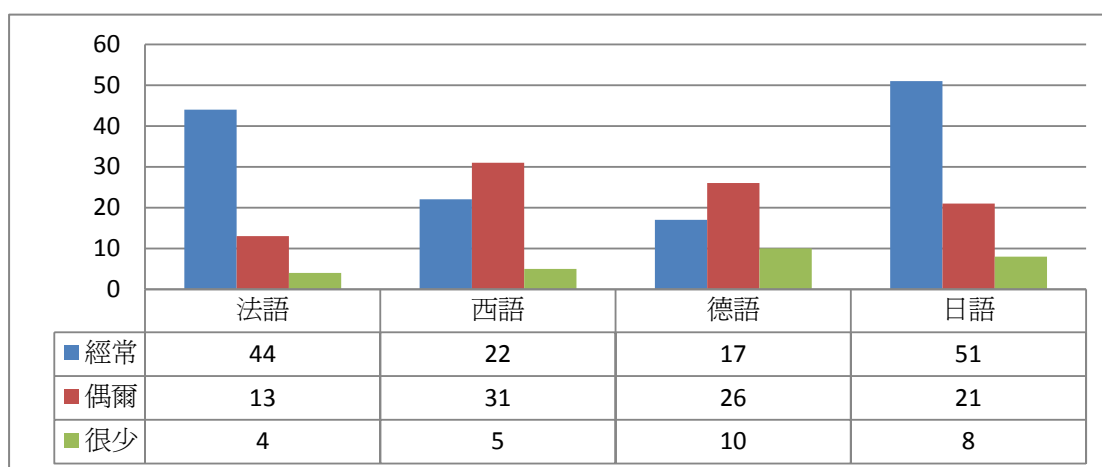
由圖表顯示，法語系與西語系學生對本身的外表最有自信，德語系學生大多表示普通，而日語系的學生幾乎不滿意。

表 3-1 不同年級及性別間照鏡次數



依據年級及性別做此分析，我們發現女生照鏡次數大於男生照鏡次數，不過表 2-1 的結論顯示，男生比女生更有自信，照鏡次數卻少女生。

表 3-2 不同語系間照鏡次數

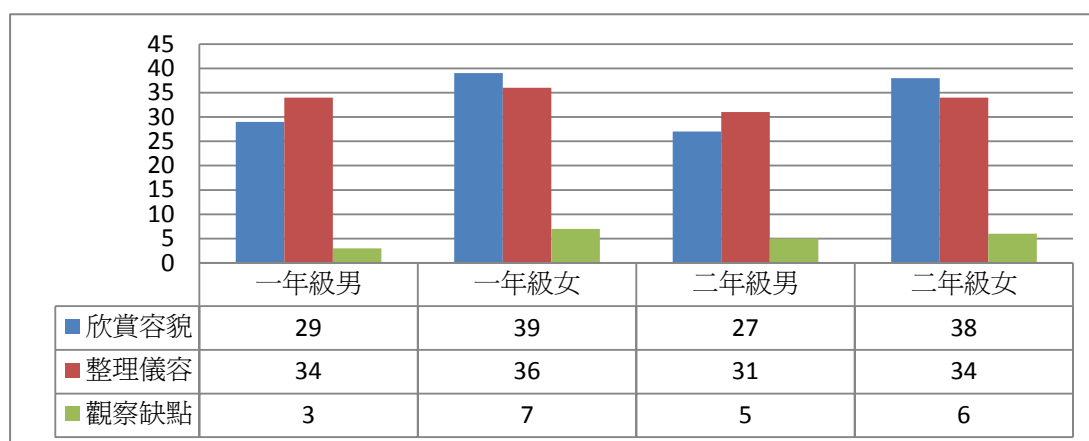


依據語系做此分析，我們發現法語系與日語系的學生照鏡次數最多，西語系與

德文系的學生較少，但表 2-2 的結論告訴我們，法語系與西語系的學生較有自信，日文系的學生普通。

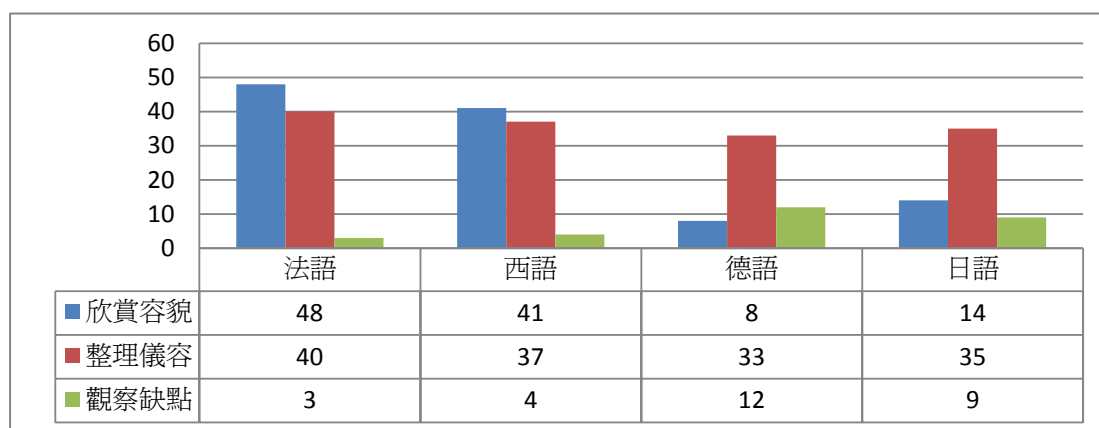
法語系的學生最有自信，照鏡次數也最頻繁；西語系的學生自信度高，但照鏡次數並不多；日語系的學生對自己的外表最不滿意，照鏡次數卻頗高。根據表 2-2 及 3-2，得知照鏡子的頻率與是否有自信並不成正比關係，不論有沒有自信都有照鏡子的需求。

表 4-1 不同年級及性別間照鏡子的用途



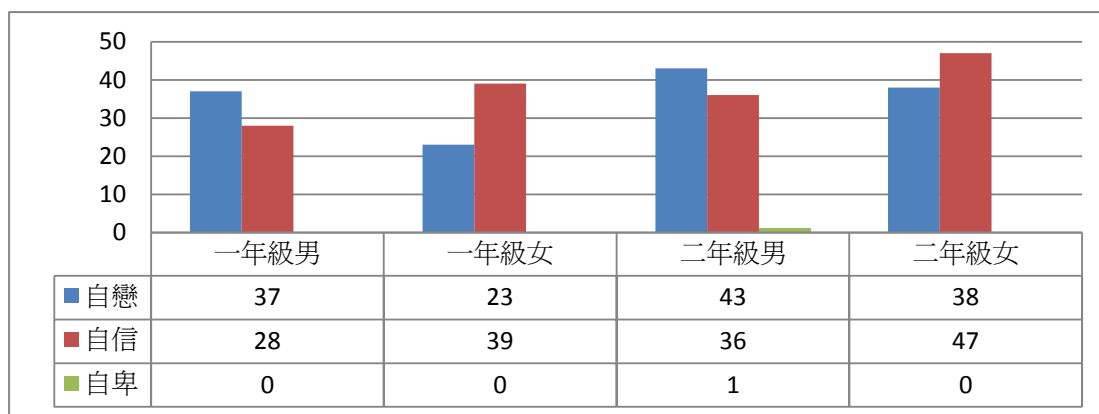
由表可知，男生照鏡子大部分是整理儀容，也會欣賞容貌，女生照鏡子一樣是爲了整理儀容，但欣賞容貌的比例，比男生稍微多一些。

表 4-2 不同語系照鏡子的用途



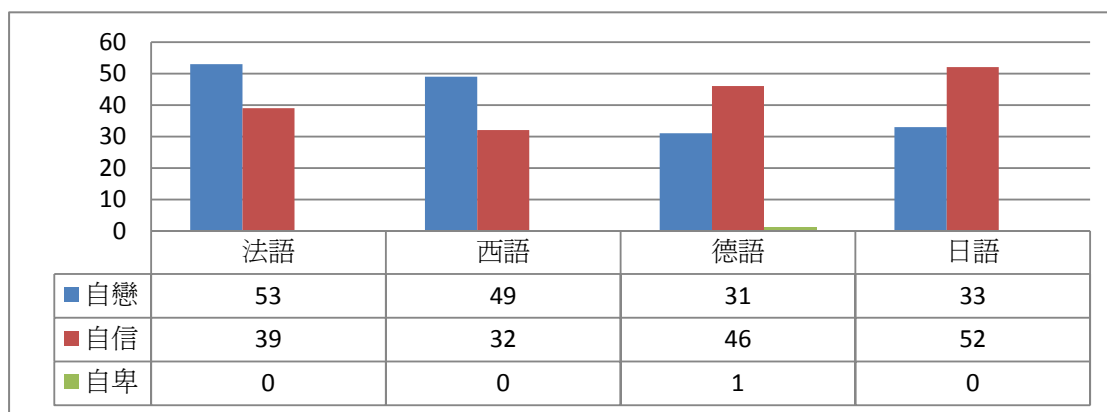
由表可知，各語系的學生照鏡子，主要都是爲了整理儀容，而法語系與西語系的學生，欣賞容貌得比例最多。正呼應表 2-2 的結論，法語系與西語系的學生最具有自信。

表 5-1 不同年級及語系對過度照鏡的看法



依據年級及性別做此分析，發現幾乎沒有學生認為過度照鏡是自卑的行為，男生認為過度照鏡是自戀的比例多於女生，而女生認為是自信的表現居多。

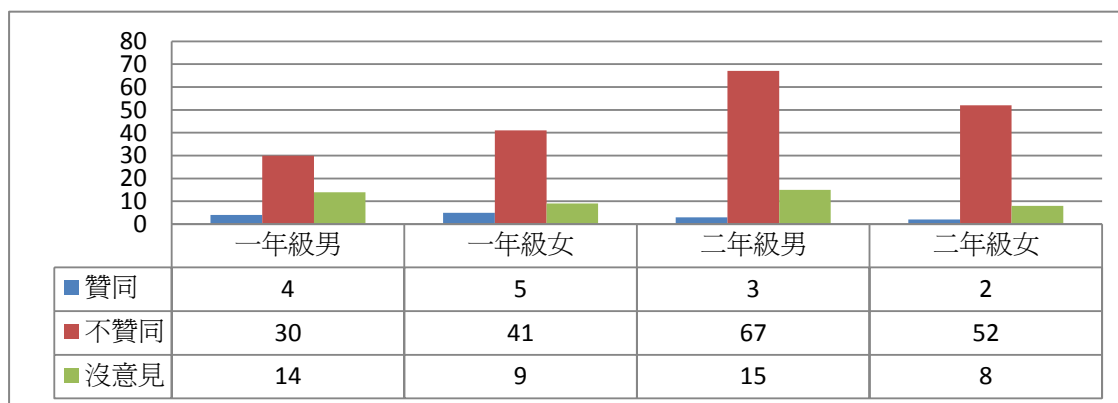
表 5-2 不同語系間對過度照鏡的看法



依據語系做此分析，發現法語系與西文系的學生認為過度照鏡是自戀的比例偏多，德語系與日語系的學生大部分皆認為是自信的表現。

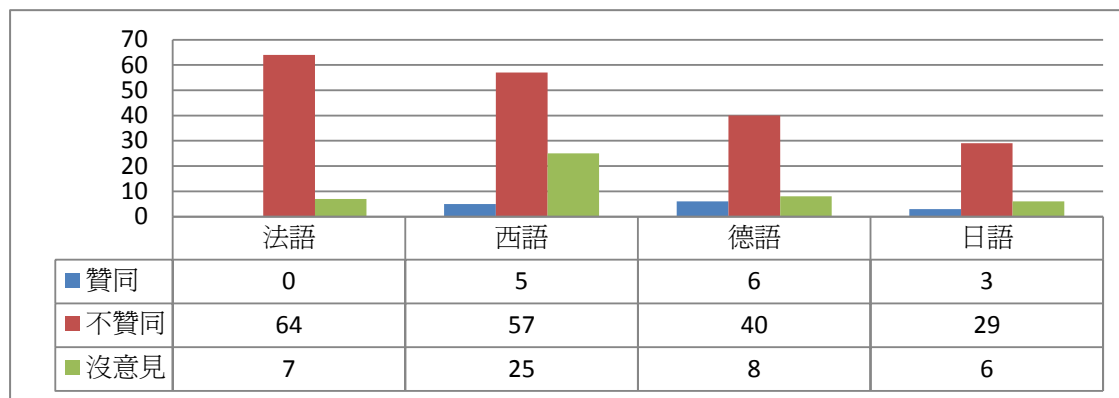
根據表 5-1、5-2，可知過度照鏡子並不是一種自卑的行為，而是種自信的表現，多數人表示是自信以及自戀，因為自戀就是過度的自信所造成。

表 6-1 不同年級及性別間對戒照鏡運動的觀點



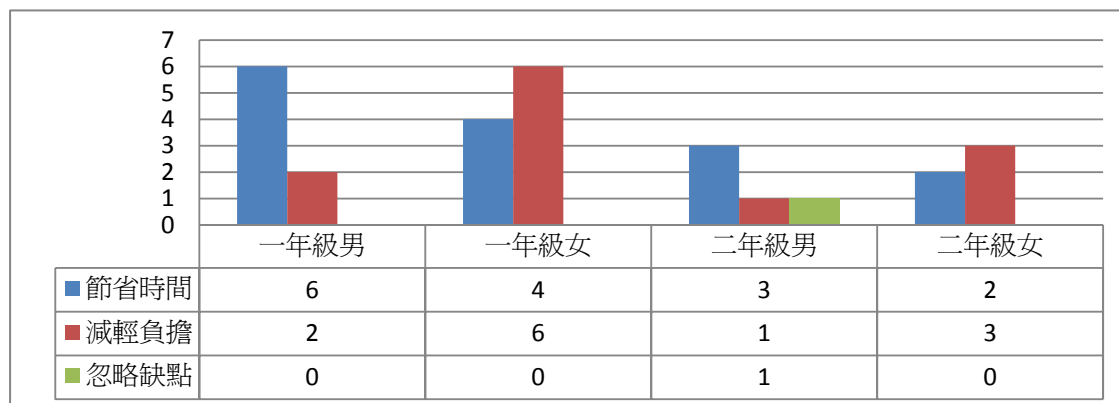
依據年級及性別做此分析，我們發現大部分的同學皆不贊同此運動，而男生表示沒意見的比例高於女生。

表 6-2 不同語系間對戒照鏡運動的觀點



依據語系做此分析，我們發現法語系的學生最不贊同此運動，皆沒有表示贊同者，極度的排斥，西語系的學生表示沒意見得比例位居第一，可見西語系的部分學生對此議題沒有強烈的反對，而德語系的學生贊同此議題的人數略多。

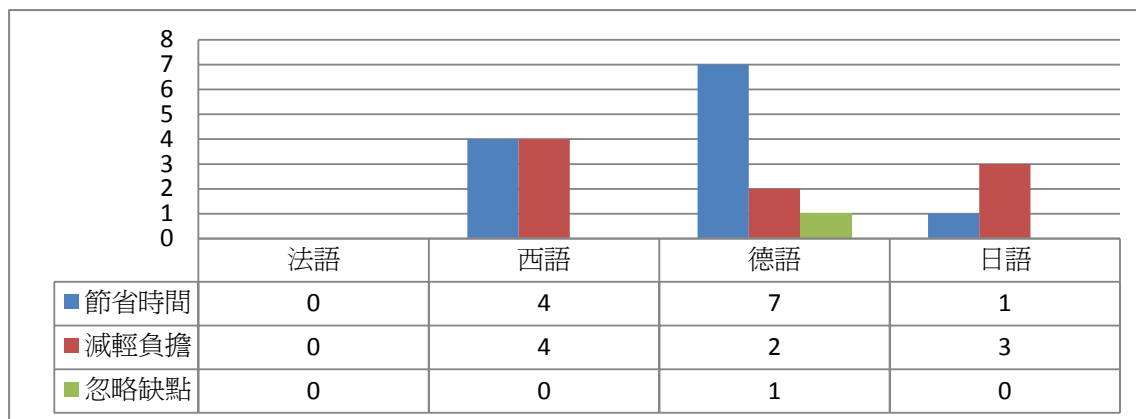
表 7-1 不同年級及性別間贊同此議題的原因



由表可知，男生贊同此議題的理由大部分是因為，減少照鏡子可以節省時間，而女生則認為可以減輕負擔。

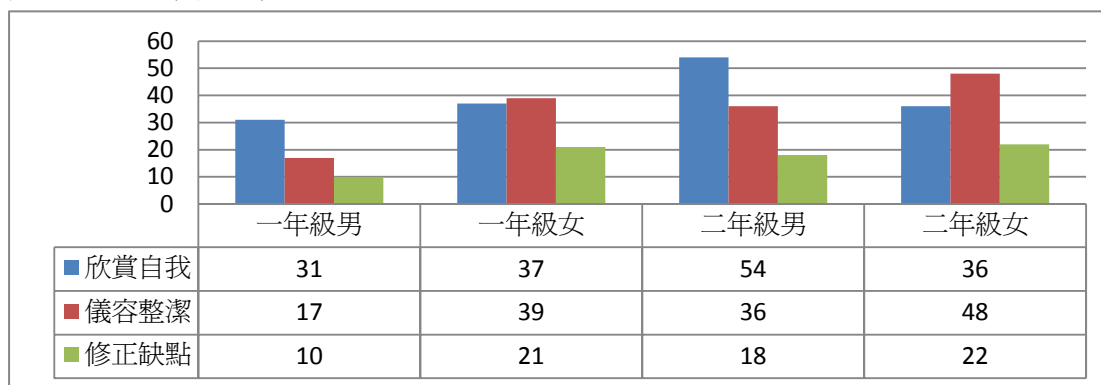
表 7-2 不同語系間贊同此議題的原因





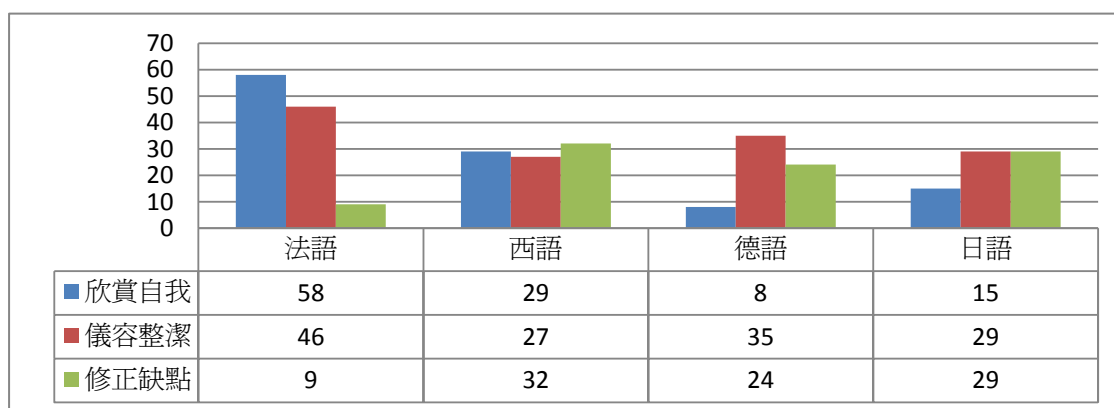
由表可知，德語系學生贊成此運動的原因以”節省時間”居多，符合德國人務實的精神，而日語系學生贊成的理由則是”減輕負擔”日語系的學生比較注重儀態，但有些同學覺得照鏡會使人感到壓力。

表 8-1 不同年級及性別間反對此議題的原因



根據年級及性別做此分析，得知男生贊同的原因大多是”欣賞自我”而女生表示”儀容整潔”的比例和”欣賞自我”差不多。男生照鏡子的原因，主要是欣賞自己的外貌，女生也是如此，但更加重視儀容是否整齊。

表 8-2 不同語系間反對此議題的原因



根據語系做此分析，得知法語系學生反對的理由是”欣賞自我”及”儀容整齊”，西語系的學生表示”修正缺點”的人數稍微多一些，德語系的學生則是

以”儀容整潔”居多，日語系的學生表示”儀容整齊”及”修正缺點”。

法語系的學生自信度較高，因此認為不可缺少鏡子來欣賞自己。德語系與日語系欣賞自我的比例偏少，皆是注重儀容整齊，前者是務實的表現，後者則是重視行象的表現。

## 參●結論

一、根據本次問卷調查內容整理結果如下：

(一) 目前桃園市立大園國際高中學生對於戒照鏡運動的看法：

- 1、大部分學生認為照鏡並不是自卑的表現而是自信。
- 2、多數學生不贊成的理由是，鏡子最主要的功能在於整理儀容。
- 3、少數學生贊同此運動，原因是想減少注意外在的時間，充實內在。

(二) 目前桃園市立大園國際高中學生對於戒照鏡運動的趨勢：

- 1、法語系的學生自信度佳，熱愛照鏡；日語系的學生注重儀容，時常照鏡。
- 2、西語系的學生端詳自我，偶爾照鏡；德語系的學生理性務實，較少照鏡。
- 3、男生的自信度高於女生，照鏡大多為了欣賞自己；女生則為了儀容整潔。

二、研究心得

(一) 內在更重要

美國主張戒照鏡，其實也是有它的道理所在，不希望民眾因為愛美，不時得照鏡子，過度注重外在，而忽略了內在。他們認為，應該把時間花在充實自我內在，而不是外在，過度的照鏡子，會讓眼光愈來愈狹隘。

(二) 勇於接受缺點

我比較贊同英國的主張，不照鏡子，並沒有真正的提高自信，只是在欺騙自己，難道不照鏡子，不看到自己的缺點，那些缺點就會消失嗎？這只不過是過度的自卑而造成的暫時性自信。真正的有自信不是不照鏡子，而是照了鏡子，看見自己的缺點，願意接納並改善，才是真正的有自信。

(三) 鏡子與自信程度

現在，經常在照鏡子的人，都會被冠上”自戀”的封號，大家認為，時常性

的照鏡子，是在欣賞自己，是因為擁有過度的自信。跟西方的觀點有些微的差異，有學者認為：人們端詳自己很正常，未必就是自戀或虛榮。自信或是自卑，並不是用照鏡子的頻率來決定，其實鏡子最初的功能，是調整儀容，跟自信程度並沒有很直接的關係，不過喜歡照鏡子的人，絕對不是沒有自信，假如沒有自信，就不會盯著自己的臉看個不停。

#### （四）適度使用鏡子

一天當中，很多時後都需要鏡子來協助，鏡子，是個實用的好工具，我們應該善加利用。現在的社會，內在外在都重要，除了要充實自己的內在，外在也要兼顧，魚與熊掌兼得，適時的照鏡子，保持良好的儀態十分重要。凡事適可而止，只要不過度的使用，就能把鏡子的功效發揮得淋漓盡致。

#### 肆●引註資料

鄭淑娟（2010）。伊本—「他者鏡像」中的「自我」。大陸：時代文學

徐俊（2010）。主體終結時代的來臨—拉岡「鏡像階段」理論初探。上海：大眾文藝

錢玉芬（2002）。內心世界驚奇之旅。香港：阿湯圖書

朱剛（2002）。20世紀西方文藝文化批評理論。台北：揚智文化

陳麗如(2012)。論古典小說「鏡象書寫」的兩度裂變--《古鏡記》與《紅樓夢》。興大人文學報，49，77-108。

李京倫(2012)。美國女性團體緣何發起"女人別照鏡"運動?。

聯合報，8月21日，1版。

維基百科。2014年7月。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9F%A5%E7%88%BE%E6%96%AF%C2%B7%E5%BA%AB%E5%88%A9>

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%85%E5%90%84%C2%B7%E6%8B%89%E5%B2%A1>

大紀元。2012年8月。取自 <http://www.epochtimes.com/b5/12/8/22/n3665281.htm>