

Bewell 身心包報

明新科技大學學務處 健康與諮商中心 電子報 2026/06 NO.7



健康衛教 | 悸動青春頌～健康因應性衝動的策略
心理成長 | 誰偷走了我的自信？

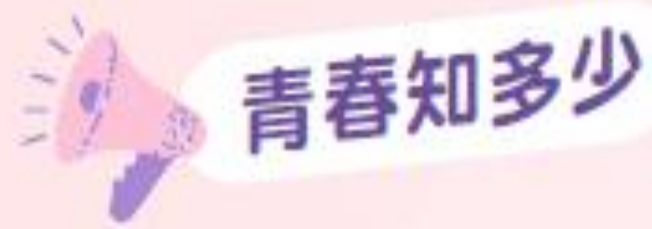
Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：(03) 5593142#2332 / 宗山樓2F

健康衛教

悸動青春頌～健康因應性衝動的策略

林玉華護理師/文



什麼是性衝動？

進入青春期後，由於體內性激素(睪固酮、雌激素)分泌而促進性功能的發育成熟，容易引發身體發熱、心跳加快、呼吸急促、性器官充血(例如:陰莖勃起)等生理反應，以及心理上變得興奮的現象，稱為「性衝動」，是性欲望的本能表現。

內外環境的性刺激



- 氣味刺激
- 肢體接觸
- 裸露影像
- 聲音刺激
- 浪漫幻想

青春知多少——什麼是性衝動？

進入青春期後，由於體內性激素（睪固酮、雌激素）分泌而促進性功能的發育成熟，容易引發身體發熱、心跳加快、呼吸急促、性器官充血（例如：陰莖勃起）等生理反應，以及心理上變得興奮的現象，稱為「性衝動」，是性欲望的本能表現。內外環境的性刺激如裸露影像、氣味刺激、聲音刺激、肢體接觸、浪漫幻想。



心動，不衝動——性衝動因應4步驟

健康調適與管理性衝動，是青少年發展健康親密關係的重要課題。



心動，
不衝動

性衝動 因應4步驟

健康調適與管理性衝動，是青少年發展健康親密關係的重要課題

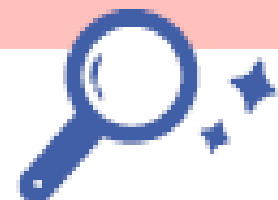
步驟1 覺察



觀察留意

當發現自己有心跳加速、感到興奮等性衝動的生理變化時，可以觀察所處的環境為何？以及發生了什麼事情？

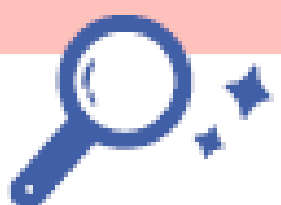
步驟2 評估



分析思考

這樣的性衝動是否打亂了我的生活或情緒呢？
對兩人的關係與互動有什麼影響呢？

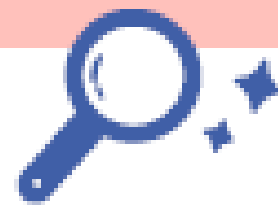
步驟3 行動



討論對策

討論以後兩人約會時，避免引發性衝動的因應策略，例如：提出其他的約會方式，以轉移對性的注意力。

步驟4 修正



結果評估

採取行動，改變兩人的約會場所與活動之後，覺得能有效避免性衝動嗎？約會的方式需不需再調整呢？

心動，不衝動——性衝動因應4步驟

步驟1：覺察~觀察留意

當發現自己有心跳加速、感到興奮等性衝動的生理變化時，可以觀察所處的環境為何？以及發生了什麼事情？

兩人浪漫約會，獨處在私密空間，喝了酒精飲料助興，又看了色情影音，一時感覺到性衝動的反應，不知如何是好？

步驟2：評估~分析思考

這樣的性衝動是否打亂了我的生活或情緒呢？對兩人的關係與互動有什麼影響？

想一想，如果我們約會經常發生這樣的反應，除了自己覺得尷尬外，對方也可能會認為我是個衝動的人，很擔心這樣會影響彼此情感關係的穩定發展。



心動，不衝動——性衝動因應4步驟

步驟3：評估~分析思考

討論以後約會時，避免引發性衝動的因應策略，例如；提出其他的約會方式，以轉移對性的注意力。

兩人協商決定調整約會場所與方式，例如：避免在隱密空間獨處或接觸色情訊息。

步驟4：修正~結果評估

採取行動，改變兩人的約會場所與活動之後，覺得能有效避免性衝動嗎？約會的方式需不需再調整呢？

調整了約會方式之後，兩人發現公開的戶外活動，比較不會產生性衝動與心理負擔，約會時也能有更多的心理互動與交流，更了解彼此，情感關係更親密了，也找到了彼此共同的興趣！



青春心語~當性衝動無法自控

青少年對性衝動感到困惑和焦慮，不知如何處理，在關係中也感到不安、不夠格或內疚時，應即時向專業人員諮詢或求助。

青春心語~健康親密關係

美好的情感關係是彼此能表達「愛」、「關懷」與「善意」，且是「長期」與「穩定」的，讓人身心愉悅與擁有幸福感。



心理成長

誰偷走了我的自信？

心理師陪你走出容貌焦慮的迷霧

林雨霏 實習心理師/選文
楊芮昀 諮商心理師/編修

你有沒有這樣的時候——滑著社群媒體，看著別人光鮮亮麗的照片，心裡忍不住想：「如果我也能那樣就好了」或者「是不是我不夠好看，才會被忽視？」這些念頭悄悄滲入生活，讓我們開始對鏡中的自己越來越挑剔。

心理學上所謂的「容貌焦慮（appearance anxiety）」，是指個體因擔心自身外貌受到他人負面評價，而產生的負向情緒。換句話說，當我們過度在意他人如何看待自己的外表時，不安與自我懷疑便會悄然浮現。

當「美」成為比較的遊戲： 社會比較理論的陷阱

心理學家Leon Festinger的「社會比較理論」指出，人們會透過與他人的比較，來確認自我價值。而在社群媒體的世界裡，這樣的比較幾乎無所不在，我們看到的不再是「現實生活中的人」，而是經過精修、濾鏡、取景設計的理想版本，這些「被精選的瞬間」被演算法放大，讓我們誤以為那就是常態，久而久之，我們的審美標準被緩緩重塑，真實與完美的界線也逐漸模糊。

研究也顯示，長期接觸理想化影像的個體，會出現更高的自我批評傾向與身體意象困擾，甚至影響情緒穩定度與社交自信。



商業心理學的秘密：焦慮製造機

然而，這場容貌焦慮的浪潮，並非只是社群文化的偶然，很有可能是被精心設計的商業運作。企業會透過行銷策略「製造焦慮」和「提供希望」，來激發消費者原本沒有意識到的需求，並引導他們產生購買行為，例如，美妝品牌會用溫柔又有力的語句作為廣告：「妳值得被看見」，但背後的潛台詞卻是：「現在的妳，還不夠被看見。」這樣的訊息反覆出現在廣告、貼文與演算法推薦中，讓我們慢慢相信：「只要再買這一瓶、再瘦一點，我就會更有價值。」

這正是商業心理學運用「自我差距理論 (Self-Discrepancy Theory)」的實例—當「理想我」與「現實我」之間的「心理差距」被放大時，焦慮就會驅使我們採取行動。廣告先塑造出理想形象：完美肌膚、完美身材、完美生活，接著讓消費者感受到與現實的差距，最後再提供一個看似能縮短差距的解方：買這個產品、穿這件衣服，或使用這個服務。

於是，我們的自信開始被價格標籤取代，外貌變成可以被「升級」的專案，而自我價值也逐漸綁上了購物車。

面對容貌焦慮的3個自信練習

1. 停下比較，察覺內在需求

當你滑社群媒體、看到他人的完美照片或影片時，先暫停片刻，深呼吸一口氣，心中默想：「我現在為什麼會被吸引？」是尋找靈感、社交互動，還是尋求認同感？在心理學上，覺察自己的情緒與動機，是從自動比較中抽離的第一步，這個過程不僅讓你認清焦慮來源，也能幫助你把注意力從「外在評價」轉向「內在需求」，慢慢重建與自我連結的感覺。



面對容貌焦慮的3個自信練習

2. 培養自我疼惜與多元審美觀

自我疼惜（Self-Compassion）能有效減少外貌焦慮與自我批判。每天給自己一個具體練習：對鏡子中的自己說一句話，例如「我不完美，但我依然值得被愛」，或寫下三個你欣賞自己身體或外貌的特質。

同時，主動調整社群媒體環境，追蹤呈現真實樣貌、自然老化或多元體態的帳號，讓你的審美視野更開闊，降低單一理想形象帶來的焦慮，這能幫助你慢慢建立更溫暖、接納自己的眼光。



面對容貌焦慮的3個自信練習

3. 尋求支持與專業協助

當外貌焦慮已影響情緒、社交或生活品質時，你不必獨自承受，「社會支持」能有效減少焦慮感與自我批判。你可以先找信任的朋友談談感受，描述你對外貌的困擾與內心的不安，或者也可以尋求心理師的協助，透過專業對話，幫助自己釐清焦慮背後的核心需求及情緒來源，這不僅能讓你更自在地面對自己的外貌，也幫助你減少對他人評價的依賴，慢慢重建內在自信。

容貌焦慮是這個時代的集體壓力，但也是重新認識自己的契機，當我們不再被濾鏡與廣告定義，而能看見自己的真實樣貌，就能慢慢找回自信。真正的美，不是迎合誰的標準，而是能自在地做自己。





你不需要變成誰眼中的完美樣子，
因為你本來就值得被喜歡。

參考資料

吳佳宜。(2025)。《誰偷走了我的自信？心理師陪你走出容貌焦慮的迷霧》。臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&sm_s=0D9C3FAA1367281C&s=2870D3D4E03CFCE0

衛生福利部國民健康署健康九九 / 財團法人杏陵醫學基金會

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/HealthEducation/Detail/17877?nodeId=12>