

# 你有美麗病嗎？

and why you should too





什麼是美麗病？





# 自我測驗 學習單



## 自我測驗 美麗病嗎？

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

什麼是美麗病？你有美麗病嗎？

美麗病就是對外在過度在意的狀態，  
透過這個簡單的測驗看看你對外表在意的程度！

※看完每道描述後請從0~4評分自己的程度

※0為完全不會，2為中間值，4為完全符合

※分數若達12分以上，那可能就需要注意一下囉！

- \_\_\_ 總是覺得自己不好看
- \_\_\_ 總是有透過化妝或醫美提升外表的想法
- \_\_\_ 當別人看著自己時，會覺得焦慮恐懼、感到自卑
- \_\_\_ 拒絕看到自己的照片、影片、甚至不想照鏡子
- \_\_\_ 無法與人社交，拒絕與人面對面互動
- \_\_\_ 對節食或整形的執著已到搞壞自己身體的地步

總分：\_\_\_\_\_







# 容貌焦慮症







泛指對自身外貌感到  
不滿意、缺乏自信，  
並且容易對細微的瑕  
疵產生執著。

擔心他人視線  
不套濾鏡無法拍照  
沒化妝出門就沒有安全感  
想求助整形來改變容貌





# 影片欣賞

