第一图书网, tushu007.com

<<心理减肥－美食者的减肥方案>>

图书基本信息

书名：<<心理减肥－美食者的减肥方案>>

13位ISBN编号：9787501979110

10位ISBN编号：7501979111

出版时间：2011-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：乔治·布莱尔·韦斯特

页数：272

译者：李迎潮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

内容概要

为什么我们不愿吃本应该吃的东西？
为什么我们非得吃不应该吃的东西？
为什么我们会破坏自己的健康饮食计划？
作为一本具有开拓性见解的心理减肥书，本书以极富魅力又深入浅出的文字风格解释了大多数减肥者之所以会减肥失败、破坏自己的减肥计划的原因。
这并不是那种你所熟悉的“减肥书”，你不会在本书中见到各种减肥食谱、卡路里计量表或锻炼计划。
它是一本当你再次尝试减肥之前值得一读的书。
通过呈现最新研究结果、个人临床经验、“法国悖论”和有关正念的各种知识，布莱尔·韦斯特博士将和你分享心理减肥成功的秘密。

作者简介

乔治·布莱尔·韦斯特，医学博士，精神科专家，肥胖防治协会的终生会员，曾受邀出席国际肥胖研究大会。
作为一名接受过专业训练的医学博士和精神科专家，他独具特色的专业能力可以帮助你摆脱这样一个恶性循环——进行减肥，减去体重，有所反弹，前功尽弃，不减反增。
他坚信：

书籍目录

概述 引言 第一章　欢乐聚会 第二章　并非自律 第三章　反叛的卧龙 第四章　邪恶三人组：剥夺、饥饿和借口 第五章　像公主一样吃早餐，像王后一样吃午餐，像模特一样吃晚餐 第六章　破坏目标 第七章　“低付出减肥法”：鱼与熊掌可兼得 第八章　正念和品味 第九章　“运动减肥”的神话 第十章　酒精的悖论 第十一章　碳水化合物：终极猎手 第十二章　碳水化合物：应用血糖负荷值　来区分好、坏及自杀类食物 第十三章　自我破坏 第十四章　通过挫折来抵抗破坏 第十五章　防止肥胖 第十六章　快乐悖论和对幸福的追求 第十七章　减肥“读书俱乐部” 第十八章　网址 寻找专业人员 饮食觉察日记和血糖负荷表 血糖负荷（GL）表

章节摘录

第一章 欢乐聚会在我们出生后，首先要解决的是氧气问题。
一旦我们学会了呼吸，我们追求的下一个目标就是食物。
从那一刻开始，食物就在我们的生活中扮演着一个具有深远意义的角色。
在出生的头几年，每当我们感到不安时，最大的可能就是我们想让自己的嘴里含上一个奶头，只有这样我们才能得到安慰，至于这个奶头到底是真是假反而不大重要了——通常，这样做很管用!我们可以想象一下，食物与获得良好感受或安慰之间的关系有多么的紧密。
每一个重大事件和庆祝活动都会涉及食物——的确这样，这类活动都是围绕着食物在进行的。
如果没有食物，一切毕业庆贺、婚礼、圣诞节、复活节甚至葬礼都会显得不是那么完整。
当然，还有一年中对于我们个人来说最重要的一项活动——我们的生日。
你能不能想象出一个没有食物、没有生日蛋糕的生日将会是什么样子？
只要想一下蛋糕在生日中所发挥的作用你就会明白——它上面插满了蜡烛，一旦这些蜡烛被点燃，庆贺的欢声笑语也会点燃整个空间。
在我们还是孩子时，一旦父母或其他大人想要奖励我们一点什么东西，我们往往会得到食物，或者说食物是我们所能得到的重要奖励品之一。
很少有什么重要特殊活动不会涉及食物。
当我们去看电影或者去逛主题公园时，如果缺少了爆米花、糖或饮料的话，这难道还算是享受吗？
这些庆祝活动或特殊时刻都是一些我们放松自己寻求快乐的时刻。
快乐和食物紧密相关，它们在我们的内心中是不可分离的，而每一次庆祝活动又在进一步强化它们之间的关系。
有一些像毕业庆典这样的活动是非常有意义的标志性时刻，在这种场合下，食物甚至得到了“ 尊重 ”二字的装饰。
随着我们的成长，酒精饮料又被补充进了我们丰富的食品范围中，它进一步强化了快乐与食物之间的关系。
此外，酒精还具有煽情作用，正如莎士比亚曾告诉过我们的一样：“ 酒激起了情欲，却使行动成为泡影。
”这样的话，我们又给食物增加了一些附加价值——酒后调情带来的兴奋感，赴宴时盛装打扮所带来的愉悦感和自豪感。
你可以看一下，食物现在已经被赋予了强大的影响力。
随着每一次庆祝活动、每一次宴会以及每一次款待宾客，我们和食物建立了越来越深厚的联系，饮食也包含了越来越多的内容。
在我们步入成年人的行列之后，食物和聚会相关联的观念已经根深蒂固地存在于我们的思想中。
对于我们很多人来说，食物绝对是日常生活中的最佳奖励方式。
说得更具体一点，食物比任何别的东西都能够更好地体现“ 欢乐聚会 ”的感觉。
从这个角度来看，巧克力是一种长期以来被人们所青睐的食物。
你可以回想一下给你带来最多麻烦的那些食物，也就是那些你最喜欢但又最容易让你发胖的食物，有多少这些食物是你在聚会中经常会吃到的？
对于我所接触治疗过的很多人来说，吃自己最喜欢的那些被列入禁食清单的食物的确是他们逃避现实生活压力的一种方法，他们可以从中享受一次属于自己的小型“ 欢乐聚会 ”。
医生可能会建议我们不要再吃那些不健康的食物了，要进行更多的锻炼。
当然，我们自己也会这样认为。
在这个时候，我相信你通过思考上面几段文字的内容可能会看到问题之所在：我们的理智和意识会让我们认为这绝对是一个很好的建议——我们要让自己变得更加健康，我们需要减肥。
但在我们内心深处的潜意识中，一个更加有力的声音却在平静而坚定地告诉我们：“ 想法不错，但难以实现。
这项计划会让我们牺牲太多东西。

”这就好像你被告知再也不能享受“欢乐聚会”了，再也不能享受这样的快乐了！
对于我们大多数已经开始节食减肥的人来说，一场无声的抗议实际上已经并始。
医学界的看法多年以来，医学界一直在告诫人们，如果他们愿意放弃不健康的食物并加强锻炼的话，他们的健康状况一定会好起来。
但我的很多来访者却这样告诉我，他们需要听到的是一些他们不知道的东西。
难道你连加强锻炼，少吃不健康食物的道理都不懂吗？
也不知道我们的这些医生心里是怎么想的！
在我开始专门从事精神病学之前，我也曾做过普通内科医生，毫无疑问，我也曾给过病人同样的愚蠢建议。
当我现在面对个体来访者或者在进行小组治疗时，每当他们向我谈起他们的医生或营养师又在告诉他们不应该吃不健康食物时，我就会满怀愧疚。
医生应该是一个能够真正帮助别人的群体。
我从来没有遇到过一个超重的人居然不知道他应该少吃不健康食物，应该加强锻炼。
我也没有碰到过哪个超重的人声称自己根本不知道应该减少饮食中的脂肪和卡路里含量。
如果我们都知道应该怎么做才正确，那么为什么我们不这样做呢？
为什么我们不改变一下自己的行为方式？
P13-15

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com