

<<别让饮食折磨你>>

图书基本信息

## <<别让饮食折磨你>>

### 内容概要

《别让饮食折磨你：摆脱厌食、暴饮暴食和其他饮食失调症》会让中小學生知道如何健康飲食，从而使身體和情感都能够保持一种平衡。书中列举了一些飲食紊亂行为，同时告诉中小學生应如何应对可能导致飲食紊亂行为的不良情绪，比如压力和挫敗感。对自己體型的滿意也是保持健康快樂的一个重要因素，本书很多单元都涉及教讀者如何塑造自己的體型的内容。

## <<别让饮食折磨你>>

### 作者简介

作者：（美国）泰米·尼尔（Tammy Nelson）译者：肖剑 泰米·尼尔（美国）Tammy Nelson 心理学硕士，专业医学顾问。

注册临床治疗师，从事精神治疗医师的工作超过15年。

她是康涅狄格州诺沃克诊疗康复中心的执行董事和创建者之一，也是康涅狄格州里奇菲尔德家庭和儿童中心的董事和创建者之一。

她定居于纽约城区，经营一家私人诊所，主要利用小组讨论、表达自己真实想法的方式治疗厌食、暴饮暴食和其他饮食失调症。

## <<别让饮食折磨你>>

### 书籍目录

引言 饮食紊乱与体型 第1招 观察一下你的饮食习惯 第2招 你的过去与将来 第3招 勾勒你的感觉 第4招 界限和障碍 第5招 理解自己内心世界里的童话 第6招 家庭聚餐 第7招 治疗暴食症 第8招 体型比例测量 第9招 如果身体的各部位是彩色的 第10招 反弹效应 第11招 完美主义 第12招 自己的饮食计划 第13招 家庭成员肖像 第14招 自画像 第15招 我想对父母说的话 第16招 改变消极的自言自语 第17招 食物和减肥 第18招 让身体放松 第19招 肯定自己 第20招 我是..... 第21招 家庭模式 第22招 超级明星 第23招 变成一棵大树 第24招 克服“我不够好”的想法 第25招 这是谁的身体（一）——我是独一无二的 第26招 这是谁的身体（二）——采访 第27招 这是谁的身体（三）——家谱 第28招 从妈妈到女儿 第29招 挫败感级别 第30招 什么是生活的价值 第31招 理想空间 第32招 戴上面具 第33招 情感 第34招 体型赞歌 第35招 让自己休息片刻 第36招 认识到自身的真正需求 第37招 画一座桥 你的情感工具箱 备注

## <<别让饮食折磨你>>

### 章节摘录

版权页：插图：第26招 这是谁的身体（二）——采访小贴士 这项练习将帮助你了解家族史及其是如何影响你的饮食行为和体型的。

前面的第25招讨论到了遗传和易发胖的联系。

一个人的身材不仅仅是因为吃什么和锻炼多少导致的，还和遗传有关系。

紧接上面一章，本章将主要采访女性家庭成员，以便了解更多的体型情况。

做采访时，你可以用下面的说明来向自己的亲戚解释。

采访的主要目的是了解家庭中女性成员的情况和她们的体型，你可以用自己的语言来组织采访。

带一本笔记本以便随时做记录，也可以用录音机录下采访内容，或是请人帮忙用摄像机拍下整个过程。

体型采访 能够有这样的机会采访您，我感到非常荣幸。

能听到有关家庭中的女性成员对身材的感觉，我十分高兴。

您可能对家里的前几代人不太了解，但请您尽力回答我的问题。

另外是否能给我一张您现在的或年轻时的照片，让我复制一下，之后我会把照片还给您。

我完成信息收集后，会和您分享我所了解到的情况。

1.现在您对自己的身材有什么看法？

2.和我年龄相当时，您感觉自己的身材将会如何？

3.您出生在哪里？

是哪一年？

4.还是一个小女孩儿时，您的成长中有何感受？

5.长大成为青少年时，您理想中的身材是什么样子的？

6.很多人会为了迎合时代中流行的身材而作许多努力，您如何看待这个问题？

7.青少年时，您感觉自己的身材很好吗？

8.您认为自己追求了您那个时代流行的身材了吗？

9.当您长大时，您母亲觉得她的身材如何？

您是怎么知道的？

10.在您母亲青少年时期时，她认为的理想身材是什么样子的？

她想让自己也变成那样的身材吗？

11.您的母亲在哪里长大？

12.您的祖母在哪里长大？

13.在您祖母的青少年时期，她认为理想的身材是什么样子的？

她喜欢还是不喜欢那种样子呢？

14.您认为自己长得和谁最相像？

为什么？

15.您认为我和谁长得最相像？

为什么？

## <<别让饮食折磨你>>

### 编辑推荐

《别让饮食折磨你:摆脱厌食、暴饮暴食和其他饮食失调症(全套版权引进)》由泰米·尼尔所著,会让中小學生知道如何健康饮食,从而使身体和情感都能够保持一种平衡。

## <<别让饮食折磨你>>

### 名人推荐

这套丛书为广大青少年提供了强有力的帮助，其中的知识和实用工具给了他们强大的力量，让他们最终学会自我认知和自我接纳。

——雪莉·埃尔斯，心理健康护士，《家庭和集体疗法》的作者之一 我极力推荐这套书，不仅为那些深受各种心理困扰折磨的青少年，也为那些正为情绪波动所困的大人。

读到这套书时，他们会学到非常重要的调整心理状态的技巧。

这套书非常人性化，精心组织，科学可靠，令人振奋。

——弗朗辛·布里尔，医务工作人员，加拿大皇家内科医师学会会员，青少年精神疾病专家 这几本书的作者用尊重和真诚的态度与青少年直接对话。

读一读其他有类似经历的同龄人的故事是非常有用的。

对青少年来说，这些书确实是不错的教育材料。

——贾妮丝·菲利普斯，教育专家和心理健康社会工作者 对于那些正受各种不良情绪困扰的青少年来说，这是一套非常优秀的、通俗易懂的练习手册，他们可以参照手册里提到的当事人的情况来鉴定自己。

书里提供了一些简单的方法，让大家获得有关疾病的知识和克服症状的方法。

并通过做练习建立全新的思考模式和行为模式，使他们的生活质量达到最佳状态。

——琳达·杰弗里，护理师，认知行为治疗专家，加拿大心理健康协会会员

<<别让饮食折磨你>>

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>