第一图书网, tushu007.com

<<十公斤的幸福>>

图书基本信息

书名：<<十公斤的幸福>>

13位ISBN编号：9789570523430

10位ISBN编号：9570523433

出版时间：台灣商務印書館股份有限公司

作者：丹妮爾·布爾克（Danielle Bourque） 著

页数：304

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

<<十公斤的幸福>>

前言

為了再版而重新修訂此書時，有幾件事令我頗為意外。
第一，我發現社會的重大憂慮比我們個人的擔憂進展得更快速。
本書一開始引述金．雀爾寧的話，其實也可以根據時下的重要議題加以修改。
那麼，對恐怖攻擊的恐懼便取代了核戰。
至於對高速通膨的憂懼，則相當於地球暖化引起各種環境災害所帶來的影響。
然而，這些嚴重動亂卻絲毫沒有改變一個事實，那就是大多數人最大的恐懼依舊是發胖.....　　我的《十公斤的幸福》出版於九〇年代，此時再版的環境情勢已然不同。
當時的人對苗條一事當然十分執著，所以我才會寫這本書。
然而，從那時起，對肥胖的恐懼卻大大提升了，而我書中傳遞的訊息自然也受到影響：有一、兩次，在我出書後舉辦的座談會上，便有人說我「提倡肥胖」或說我的言論導致民眾忽視健康。
但由於我座談會所觸及的人多半是節食減肥的受害者，因此他們能理解我的訊息重點，上述那種反應倒是罕見。
不過自二〇〇三年秋天起，愈來愈常聽到「肥胖人口的增加令人憂心」的論調，而且不只是我們南方的鄰居，就連魁北克本地也一樣。
每星期一定都有報紙文章、電視節目或叩應節目討論這個主題。
但是肥胖的恐懼也和所有的憂慮一樣，可能陷入不理性，因此我擔心大家內心會對公斤展開大追殺，導致我的書和所有與此主題稍有相關的言論都會一併被掃除——最近不是才有一個未來的中學教師對我說，太瘦也許是避免肥胖的好方法.....（利用厭食症預防肥胖，怎麼早沒想到呢？
）　　在我所發現逐漸嶄露頭角的對抗肥胖運動中，我最擔心的是它會很快演變成對肥胖者的無情鬥爭。
最近在一個討論時下肥胖人口比例增加的談話性叩應節目中，我就聽到有一個人建議為身體狀況良好的人減稅。
很快就會輪到肥胖者的加稅了.....　　肥胖現象觸及整個社會，是個複雜、不只單一原因的事實。
有人提出各種不同的假設試圖解釋，其中包括人們久坐不動、加工食物中的脂肪與精糖含量、飲食界的過度宣傳……還有一個考量也很有趣，就是許多場合中的用餐儀式似乎正逐漸消失。
於是進食便減縮成社會各界的私人活動：這正是法國社會學家克洛德．費席勒（Claude Fischler）所謂的「飲食反常」。
費席勒認為這個現象要為近來飲食障礙案例增加負部分責任，因為少了飲食框架結構，每個人就要開始負責創造自己的儀式與準則：「這種情況可能會令人不舒服：（進食者）一方面受到現代食物豐足的無數誘惑，一方面又要遵從與飲食混亂情形不協調的飲食處方。
」　　總之，我很擔心像目前肥胖人口增加這麼複雜的現象，會被一些人簡化成個人責任問題，並藉由指責的言論傳開來，例如：「他們之所以胖是他們自願的。
他們只要小心注意就好了。
他們只要少吃一點就好了。
都是因為他們，健康成本才會增加.....」這種言論可能造成的主要後果之一，就是被減肥業者利用當成一副好牌，向充滿罪惡感的人提出離奇荒謬到極點的減肥方法。
但誠如我在書中強調，這些方法讓人與自己內在的飢餓與飽足訊號斷絕聯繫，反而常常引發它們理應解決的問題。
我稱之為剝奪心理學，也就是出現在節食減肥者身上，所有混亂的飲食態度與行為。
在名為《不靠節食減肥》（Maigrir sans r?gime）的書中，作者尚－菲利浦．塞瑪提（Jean-Philippe Zermati）卻是以「認知限制」來形容這種持續節食的心理狀態，並提出簡單的方法以恢復與食慾相關的身體訊號的聯繫。
塞瑪提將我書中所提到的方法講述得更完整，因此我強烈建議所有希望恢復正常飲食行為的人都應該讀一讀。
重讀我這本書也讓我有了其他發現，但疑問卻比答案多。

例如，現在為女性提供的美的典範已經和九〇年代初不太一樣。
但我並不認為這些改變可以稱為進步。
在第一章，我提到六〇年代中期的超瘦模特兒崔姬（Twiggy Lawson，一米七二、四十二公斤）時用的是過去式，說這樣的典型已經在八〇年代初被瘦而結實的典型所取代。
但是九〇年代中卻又再次出現「新崔姬」的瘦的典型，而靈感來自六〇年代的「和平與愛」的時尚也同時捲土重來。
這波瘦骨風的代表模特兒包括凱特．摩斯（Kate Moss，一米七二、四十四點五公斤）與莎隆．哈露（Shalom Harlow，臀圍三十二吋）。
因此，當九〇年代初許多時尚雜誌宣布「豐滿身材（即將）東山再起」時，我們看到重現的其實是超瘦身材。
自那時起，這兩位模特兒，一個結實、一個瘦削，便愉快地並存於時尚雜誌中。
　　最近幾年還有一個審美觀的轉變：「極致身體」的到來，也就是美國電視節目〈改頭換面〉（Extreme makeover）中所呈現，經過徹底改造的身體。
在美國，整型手術的數量逐年增加，求助於手術的人也愈來愈年輕。
所以說我們不只要將瘦的身體理想化，還要讚頌虛擬的身體。
當模範身材太瘦無法企及，都已經讓人難以接受自己的身體了，如果又只能透過昂貴又危險的手術去達成理想，又會有什麼結果呢？
　　最後還有一個改變讓我內心產生一大質疑：一九九〇年，我在我所謂「色情化的身體」與年輕女子尋求瘦身之間找到了關連。
當時，成年女性身體的曲線只能在《花花公子》或《閣樓》之類的雜誌中找到。
我讓我大學課堂上的學生看了這些圖像並詢問他們的意見，發現女生的反應非常負面，因為這個身體讓她們聯想到屈服與輕視。
我因此斷定年輕成年女子會否定她們正常的身形，是因為這樣的身形與受輕視的色情典型有關。
但是如今重看這段於一九九〇年修改的分析，我告訴自己：現在情況變了呀！
其實幾年前開始，有一種色情色彩非常濃厚的女性典型，已間接透過歌唱界出現。
這種以克莉絲汀（Christina Aguilera）與小甜甜布蘭妮（Britney Spears）為代表的典型，和我撰寫此書時，只能在「男人專屬」的雜誌中看到的身軀完全相符。
今天，有不少青少女與年輕女子似乎認同這樣的典型。
因此，當我坐在大學預科的學生面前，經常發現女學生穿（脫）得很講究以便突顯自己的曲線。
女體與輕視屈服之間的聯想，難道已經消失了？
或者其實是變成一種新準則，標榜超級性感等於解放？
若真是如此，會有什麼後果呢？
將身體色情化的女孩愈來愈年輕，會產生什麼影響呢？
（今日，「La Senza Girl」連鎖服裝店針對的少女顧客群，年齡層從六歲開始，而且供應的服飾中包括丁字褲.....）對於這個新現象所引發的問題我沒有解答，只是覺得擔憂甚於安心。
　　幸福沒有重量？
　　我最後想提的一點是，自從出版此書以後我經常感到苦惱。
忽然間，我似乎成了某些女性的典範：我解決了問題，重點在於「接受真實的自己並且不再節食」。
我遇見了幾個人似乎期望我完全地、始終從容泰然地體現我在書中所呈現的模樣。
總之，我成了我所謂「新準則」的第一個受害者。
事實上，我的書似乎引出一個新的道德規範：你一定要接受真實的自己，絕對不能想要瘦身.....這和所有準則一樣，掩飾了人類複雜心態中固有的矛盾，也因此讓人無法走自己的路。
所以我一定要重申我這本書的重要訊息：幸福是沒有重量的，無法靠著一份食譜獲得，也絕不可能獲得後便一勞永逸。
至於要讓自己不快樂的最佳方式，則是努力去符合某種標準，而不是試圖藉由自行發現飢餓感、尋求自己回應的方式，來過自己的生活。

<<十公斤的幸福>>

内容概要

本書於2004年重新出版，仍於法國亞馬遜獲四點五星評價！
在網路討論區，引起各個年齡層女性讀者、網友的熱烈討論！
別再當減肥商品的白老鼠！
本書教你擺脫胖、瘦身材迷思，活出真正屬於自己的幸福人生！
作者也曾經瘋狂迷戀於「減肥迷思」，她以自身的經驗，及身為心理學教授的觀點，由生理與心理雙重角度切入，導正現代社會對體重的病態價值觀！
掙脫對苗條的瘋狂追求　由於長期不自覺受社會成見與美學觀點制約，只要是女性，無論實際體重數字多寡，心裡或多或少，都曾為（或正為）自己的體重而苦。
某些對一己體重數字深感不滿的女性，更可能因而對形形色色的減重方法趨之若鶩。
長此以往，不僅自身價值觀無形中日漸扭曲，一味盲目瘦身，更可能對生理健康造成莫大影響。
本書作者即由歷史與社會的角度，論述長久潛伏於女性心中的瘦身神話，並就生理與心理雙重層面，解析這則神話的成因與作用，同時提出建議，試圖幫助所有女性脫離此種迷思，真正活出屬於自己的幸福人生。

作者简介

丹妮爾·布爾克（Danielle Bourque） 加拿大魁北克拉瓦爾大學（Universite Laval）心理學碩士學位。
除了教授心理學之外，她還舉辦各種關於飲食障礙與體態形象等主題的講座。
顏湘如 南伊利諾大學法文系畢業，曾任電影編譯，現為自由譯者。
譯作有《小氣財神》、《小婦人》、《森林王子》、《局內局外》、《格雷的畫像》、《環遊世界八十天》、《海神疑雲》、《事發的19分鐘》（以上皆由臺灣商務出版）、《巨魔海》、《外遇不用翻譯》、《埃及三部曲》、《莫札特四部曲之二、三、四》、《龍紋身的女孩》等。

第一图书网, tushu007.com

<<十公斤的幸福>>

书籍目录

二版序前言給珍．芳達的虛構信第一章　不可能的軀體第二章　贅肉恐懼症第三章　體重的故事第四章　節食要我命第五章　以健康為名第六章　我把情緒吃掉了第七章　擺脫執著：與自我休戰第八章　和解之方

编辑推荐

本書於2004年重新出版，仍於法國亞馬遜獲四點五星評價！
在網路討論區，引起各個年齡層女性讀者、網友的熱烈討論！
別再當減肥商品的白老鼠！
本書教你擺脫胖、瘦身材迷思，活出真正屬於自己的幸福人生！
作者也曾經瘋狂迷戀於「減肥迷思」，她以自身的經驗，及身為心理學教授的觀點，由生理與心理雙重角度切入，導正現代社會對體重的病態價值觀！

第一图书网, tushu007.com

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