

- 全球最大的网络书店美国亚马逊读者评鉴五星级！
- 一经出版即荣登美国亚马逊网络书店畅销总榜榜首！！
- 《纽约时报》非文学类畅销排行榜第八名！！
- 被誉为女人身心成长之“圣经”！
- 一部所有深陷成长困惑的女性必读的心灵书！

Beautiful Woman  
Wonderful Life

# 美丽的女人 美丽的成长

## 请你跟我这样爱自己

【美】马勒·席丽 列妮·伊莉 / 著  
孟 辉 吕静薇 / 译

女人本是最唯美、最曼妙的精灵。  
女人生来就值得所有人疼惜和关爱。  
女人更要将多一份的温存和细腻留给自己。  
女人的一生，从清秀容颜到斑斑白发，都要学会坦然地成长。  
一个美丽的女人，必然懂得用美丽的心灵去生活。

中国三峡出版社

- 全球最大的网络书店美国亚马逊读者评鉴五星级！
- 一经出版即荣登美国亚马逊网络书店畅销总榜榜首！！
- 《纽约时报》非文学类畅销排行榜第八名！！
- 被誉为女人身心成长之“圣经”！
- 一部所有深陷成长困惑的女性必读的心灵书！

# Beautiful Woman Wonderful Life

## 美丽的女人 美丽的成长

请你跟我这样爱自己

【美】马勒·席丽 列妮·伊莉 / 著  
孟辉 吕静薇 / 译

谨以此书献给

所有曾经默默忍受痛苦的“爱自己宝贝”们！  
希望你们知道，在与身体的累赘作斗争时，你们并不孤单！

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽的女人 美丽的成长:请你跟我这样爱自己/(美)席丽,(美)伊莉著;孟辉,吕静薇译. —北京:中国三峡出版社,2008. 10

ISBN 978-7-80223-455-0

I. 美… II. ①席…②伊…③孟…④吕… III. 女性—心理保健—普及读物  
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 141845 号

版权合同登记号 图字:01-2008-4333 号

Body Clutter: Love Your Body, Love Yourself  
Copyright © 2005 by FlyLady & Company, Inc.  
The Simplified Chinese Language Edition © 2008 is published by China Three Gorges  
Publishing House by arrangement with Tessler Literary Agency through Andrew  
Nurnberg Associates International Limited.  
ALL rights reserved.

**美丽的女人 美丽的成长——请你跟我这样爱自己**

[美]马勒·席丽 列妮·伊莉/著 孟辉 吕静薇/译

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66116228

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com

北京旺银永泰印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:12.5

字数:100 千字

ISBN 978-7-80223-455-0 定价:25.00 元



## 序言

亲爱的朋友们：

能够协助爱自己女士<sup>①</sup>和列妮编纂完成本书，我感到莫大的荣幸。为了这本书的面世，她们不辞劳苦地付出了很多。回想起来真是艰辛！最初她们邀我一起筹划这件最终改变了我们生活的大事时，我其实并没有作好足够的心理准备。当时我读了她们已写完的部分，感觉主题的确非常吸引人，但对书本身却谈不上喜欢。爱自己女士和列妮都是令人称奇的女性，应该将更多的东西和大家分享，不过她们准备的似乎还不够充分。合作之初，虽然她们总能就我提出的问题给出非常令人满意的答案，但我并不满足，因为我知道读者——你们想得到更多。

这让我想起了在为“爱自己”网站“良师益友”版的“每日任务”栏目写作时，那些读者常提到的问题。他们常常问我：“你怎么知道我需要……”这不难理解，因为这也正是我自己需要的。正如我开始向爱自己女士和列妮提问时，我非常清楚读者们也会问相同的问题。时间一天天过去，我和她们之间的通话变得越来越长。在这期间我逐渐意识到，虽然爱自己女士和列妮拥有强大的力量，曾经帮助世界各地成千上万的人改变了他们的家庭和生活，但她们显然低估了她们改变自己

<sup>①</sup> 指本书作者之一马勒·席丽，她因自己创办的“爱自己”网站而被称为“爱自己女士”——译者注。

生活的能力。这一发现让我感到十分惊讶。

我带着许许多多的问题以及她们必须作答的充足理由，不断地纠缠她们，在电话里对她们穷追不舍，而且基本上采取了“大脑轰炸”的方式。就这样，这本书开始渐成雏形。随着我越来越深入地挖掘，她们终于开始自问了，我们之间的电话会谈也最终演变成了真正的“疗法会议”。我们谈到了市面上林林总总的保健书籍、保健计划，也谈到了它们统统没有成效的原因。记得有一次我打断了她们的长篇大论，随后只说了短短一句话：“实际上，只要你能做到，它们就全有效。”你知道，爱自己女士和列妮都很健谈，让她们沉默可不容易，但那天我的一句话让她们一时间无言以对……虽然只是一小会儿，但那可是灵光闪现的一刻——成就了我们三个人的转机！我们认识到，这本书必须要能够引导你深挖自身的原因，并帮助你找到自己增重的根源，而不仅仅是教会你如何减肥。

这就是开始时的情景，对当时的爱自己女士和列妮来说，那是一片待开垦的土地。这本书不仅要告诉你如何小步前进，还要教给你如何将“爱自己”的种种方法应用到对付身体的赘肉上，它更强调关注那些在人们头脑中根深蒂固的思想根源。这时，为了让她们能够一小步一小步地走过这一关，我开始给她们布置任务——实际上她们后来也做得非常不错。我们原以为自己已经步入了正轨，但没想到很快就感到身心俱疲，需要放缓脚步。在休息的这段时间里，我仍然密切观察着爱自己女士和列妮，注意她们谈了什么、说了什么，又写了什么。然后我得出了一个重要的结论：事实并不是我们身心俱疲，而是她们根本没有按照自己在书中所倡导的方式去生活，或者用她们自己的话说，就是说归说，却没有做。那场谈话我们都眼含热泪，最大的收获是不仅为这本书翻开了崭新的一章，我们的生活也和这本书一起迎来了崭新的一刻。

成书的过程中有笑声，有泪水，有辩论，也有激烈的争吵，但我们的目标只有一个，那就是和你一起分享不断甩掉赘肉时获得的惊喜，而

且你会发现这些累赘不仅远离了你的大腿和背部，也从你的心头永远消失了。这期间我们还经历了一些健康方面的困扰，所有这些你在本书中都会读到。当然，我们还必须破除长期以来一直存在于人们心中的层层防线。现在，我们终于完成了漫长的写作历程，准备好邀你一同前行了。

在你开始这次阅读之旅时，请谨记书中的每一个词、每一句话、每一个段落以及每一个章节都是特别为你——一直生活在身体累赘之中又默默忍受其折磨的你而特别撰写的。我向你保证，翻开这本书，其实你就已经开始了一次神奇的旅行，一次完全属于你自己的旅行。让我们在爱自己的天空中飞翔！

凯莉

## 贯穿本书的特别用词和用语

**婴儿步：**即小步，指一小步一小步地前进，这样你才能从容不迫，而不是累得筋疲力尽或者因做得太多太快而引起反弹。我们必须学会小步前进并最终形成一种固定的习惯。

**保佑自己的心脏：**这一可爱的说法指的是锻炼。我们运动的时候，就是保佑自己心脏的时候。

**天生有条理的：**指天生做事就有条理。

**恐人来访综合征：**一种害怕任何人来家里做客的综合症状。害怕的原因是家里堆满了杂物，乱成一团。

**身体累赘管理日志：**“爱自己”团队的方法之一，即根据个人具体情况操作，帮助你坚持执行自己日常的例行工作和活动。

**5分钟房间救援：**“爱自己”团队使用的方法之一，帮助你分片整理家里最混乱的房间，让你每次花上5分钟就能“拯救”房间。

**爱自己 (Finally Loving Yourself, 简称 FLY)：**最终爱上自己，从此



爱自己。

**爱自己宝贝：**指加入到“爱自己”团队的新成员。作为 baby 级的爱自己成员，你才刚刚起步，但你永远都不会落后，而且总能找到自己的位置。

**自由基：**有点儿像身体污染物。人在呼吸的时候身体便会产生这种自由基，它们能破坏细胞并且使人过早老化，除非你有足够的抗氧化剂加以抵抗。抗氧化剂是一些营养物质（比如维生素 A 和维生素 E），能够像吃豆人（Pac-Man）<sup>①</sup>吃豆一样吃掉并清除人体内的自由基。

**停下来：**别让自己过度地饥饿、愤怒、寂寞或劳累。

**危险区及时补救训练：**指及时清理家中任何一个刚刚清理干净却又很快堆满杂物的地方。

**晨起常规：**这是你在积累了许多小步之后建立起来的、早晨起床后的一套习惯。

**植物化学成分：**极其微小的植物化学成分（水果和蔬菜中就有），能够降低罹患癌症的风险。

**杂乱无章的家政执行官：**这一概念来源于帕姆·扬和佩吉·琼斯合著的《杂乱无章的家政执行官：从猪圈到乐园》一书，尤指做家务时杂乱无章、有头无尾的女士们。

---

<sup>①</sup> 这里作者形象地把抗氧化剂比作吃豆人 Pac-Man。“吃豆人”是一款经典的电脑和手机游戏，游戏中的小精灵 Pac-Man 喜食豆子——译者注。



**杂乱无章的：**我们开始做一件事，但在还没做完的情况下又转而去做了另一件。

**陈腐思想：**指萦绕在我们头脑中的种种消极想法。

**快速扔掉种种杂物：**像玩摇滚一样迅速清理掉家中的杂物，是“爱自己”团队帮助你快速清理家中杂物的方法之一。

## 目 录

- 序言 ..... (1)
- 贯穿本书的特别用词和用语 ..... (9)
- 写在书前面的话 ..... (1)

### 1. 食物——自我毁灭的最大武器 ..... (7)

直到有一天,我突然明白了一个道理:原来被我一直当作精神盾牌的食物根本不具备疗治心灵创伤的效力,于是我结束了自己的暴饮暴食。我认识到,“那只是食物!那不是爱!”

### 2. 可以治愈……但为何这么难呢 ..... (15)

肥胖导致的健康问题数不胜数,糖尿病、心脏病、癌症、中风、膝盖及关节疾病等只是区区几个例子而已。造成肥胖的原因并不复杂,治疗方法也简单易行,但究竟是什么让我们的斗争如此艰难呢?

### 3. 身体累赘之假象与事实 ..... (25)

在黑暗的电影院里,虽然别人看不到我们坐不进座位时的难堪,但双腿不能互相交叉有没有让你觉得羞耻呢?让我们面对这一事实吧——我们的身材妨碍了我们享受快乐。

4. 借口,借口! ..... (37)

我曾对自己这样说:“我一直都不舒服,我有这样或那样的疾病,我有糖尿病所以不能减肥,我的身体新陈代谢紊乱。”实际上,唯一的一句真话是,由于你常常不按时吃饭也不运动,所以你的新陈代谢功能紊乱了。

5. 原谅自己 ..... (51)

当我们能原谅自己也原谅别人的时候,我们就是在爱自己了!

6. 婴儿步 ..... (59)

虽然我们都希望瞬间就能获得成功,但我们还得让自己保持耐心。就像婴儿一点一点、一步一步地学会走路一样,我们也需要把循序渐进的原则应用到减肥中来。

7. 建立自己的常规 ..... (69)

你一小步一小步地去做,就会逐渐形成一套根据需要亲自制订的个性化常规。这些常规会在生活的方方面面创造出令人惊异的成绩,这些方面自然也包括清理身体上的累赘。

8. 饮食 ..... (77)

这种我们应该大吃特吃,直至吃到丝毫不剩的思想不能再延续下去了。

9. 运动 ..... (103)

做任何事情都不要苛求完美,应选择实实在在地生活!事情就这么简单。要么,我眼睁睁地看着自己的生命因为虚度而逐渐枯萎;要么,运动起来让这种枯萎远离我的生命。

10. 态度 ..... (123)

我们的态度就是我们的选择。这个选择既有可能是明智的,使我们的家庭其乐融融;也有可能是糟糕的,把家里搞得乌烟瘴气。你可以选择

啊——这就是你的选择!

11. 浴室里的体重秤 ..... (137)

了解自己的体重就像是尽力保持收支平衡。体重秤不过是一个工具,它能够使我们坚持小步前进,奔向新生活。

12. 平稳期 ..... (149)

我希望大家多关注在通向更健康生活的道路上所出现的平稳期。这段时期的出现是身体借以提醒我们,其新陈代谢已经适应了我们的运动规律,是应该稍微调整生活计划的时候了。

13. 愤怒、恐惧……和食物 ..... (159)

一旦这两种情绪出现而我们不能及时识别并进行妥善处理,我们就会开始频繁地光顾同一类场所——路边的快餐店、食品杂货店、自家的冰箱等等,并迅速冲向各种食物,企图以此减轻内心的愤怒和恐惧。但是,这种办法永远不能彻底解决问题。

14. 如果你不爱自己,谁会爱你 ..... (173)

请敞开心扉,拥抱自己!你应该得到爱,尤其是得到那份无法被剥夺的爱——你对自己的爱。如果你不爱自己,谁会爱你?

• 致 谢 ..... (183)



## 写在书前面的话……



爱自己女士

身体的累赘究竟指什么呢？环顾家中，你会看到凌乱的杂物，但时间一长你便会对这些杂物习以为常起来。它们明明在你面前，而你却视而不见；它们一个接一个地溜进你的家里，而你正沉浸在对另外一大堆东西的“喜爱”当中。最后，所有杂物在你家中稳稳地站住了脚跟，你才突然意识到自己不知从何处入手清理它们。这似乎变成了一个无法解释的难题——一个人要这么多东西做什么用呢？

这么多年来，同样的事情其实也发生在我们的身体上。还是孩子的时候，我们的小头脑和小身体就“吸收”着眼前的每一个词和每一口食物。我们渴望学到知识并赢得关注，我们幼小的身体借助于爱、食物以及运动不断地成长。外界传递给我们的一些信息说我们能得到一切，但另外一些却说：“如果你做不好，就干脆别做。”于是，我们在想要一切的渴望和到

底要不要尝试之间左右为难，担心万一失败了怎么办？在完美主义的时间论中摇来晃去时，你才明白灵魂的最大杀手就是拖延。“我没时间！”其实就是说，我们没时间把它做好，所以干脆就不去做。

这一思维方式就是我们身体累赘的一部分，它只是我们许多心态当中的一个，但已经帮我们往大腿、肚子以及脊背上积聚了不少的累赘。正如家一样，我们的身体并非在一夜之间就变得凌乱不堪，是经年累月的消极思想为我们积攒了这些累赘。它缓慢的发展速度让人难以觉察，直到有一天我们突然惊觉自己必须穿更大号的衣服了。你还记得第一次意识到自己发胖时那种糟糕透顶的心情吗？难道你现在还对它无动于衷吗？

这本书并不是你一直苦苦寻求的、快速减肥的灵丹妙药，即便对我们来说，它也是一次漫长而艰难的旅程。但是我们总会为自己前进的每一小步开心庆祝，因为每走一小步，我们就会摒弃一些消极的想法，以及存在于身体之中的累赘。

为了迎接公婆的来访，我们通常都做过一边藏着一边又添着之类的事情。我们对待自己身体的方式也是如此。多年来，我们减掉又增加的体重加起来总有几百万磅了吧。每每遇到特别场合需要我们“清理累赘”时，我们都是擅长于忍饥挨饿的减肥高手。如果哪次是由于错误的原因进行了清理，那么杂物就会重返战场并且呈现出增加之势。

有一个问题长期困扰着所有的节食者，那就是，一旦不再控制饮食了怎样才能维持体重？列妮和我百分之百地认为，解决问题的关键不在于将来，而在于过去。如果我们能首先搞清楚自己身体中的累赘从何而来，以及是什么心态让它扎根于此这两个问题，那我们就离清除它的目标近了一步。如果能先清除头脑中的消极思想，我们就可以使身体中的累赘停止增长。接下来，我们再用积极的思想代替消极的思想，直至逐步减少身体中久存的累赘。

如果我们不先摒弃那些消极的心态会发生什么呢？以下便是答案：不管是什么原因，我们决定减肥并且确实减掉了几磅，这时突然发生了某件令人难过的事情，于是我们很快就重拾儿时的习惯要吃上一块“安慰小甜饼”。

类似的经历前几天就发生在我身上。那天我受到伤害而哭了鼻子，接近崩溃时的第一个想法就是打开冰箱找上一根巧克力冰棒。是什么让我这样做呢？这几乎是一种本能！我立即就意识到一根巧克力冰棒的作用：一片为心灵疗伤的“邦迪创可贴”。过去每当情绪受到伤害时我都这样安抚自己：我会冲 to 冰箱前把嘴塞满，如此一来我就不需要再想到到底是哪儿出了问题。以前我屡次重蹈覆辙，正是因为我只想让自己感觉好受一点儿并且停止哭泣，但却根本没有意识到用不停地吃来平复受伤的情绪其实和那些使人伤心的话语一样有害。这种行为不仅是一种本能，而且也是人的天性使然。

婴儿时期的我们哭闹时，大人怎么做呢？他们会过来把我们喂饱。在杂货店里淘气时，大人总会给我们一块小点心让我们安静下来。现在你明白了吧？刚开始时它的确是种本能，但发展到最后却演变成一种自我毁灭的行为模式。我们现在就来剖析这些身体累赘的本质——自虐。

几年前我开始懂得爱惜自己，但这不可能一蹴而就。实际上，现在的我每时每刻都仍在学习如何爱自己。我首先迈出的小步是清理家中的杂物并使自己摆脱“恐人来访综合征”的困扰。我很想对自己的家有一个好感觉，但在自我感觉不好的时候要做到这一点真的很难。

一切都从擦亮厨房水槽开始。有了这个起点，我开始更注意自己的外表。当然非常简单，只是走进浴室对着镜子微笑而已。这微笑就像你第一次擦亮水槽后的次日早晨再次走进厨房时的表情——它会一直映射到你的内心深处，而之后每一次你走进厨房看见闪闪发亮的水槽都会感觉到惊喜。身体上堆积的累赘是令人痛苦的，我和列妮都曾遭受过别人的嘲讽，甚至是恶毒的评论。那些伤人的话语和表情让我们迷失了自己。我们写下这本书的目的就是帮助你找回内心的平静——平静地看待食物和运动，尤其重要的是，平静地看待已经给你的身体造成混乱的心态和做法。从你的脸上能够看出你和我们有着同样的遭遇。对我们而言，写作本书就像一次旅行。正是由于有了你们，我们才能面对并清理自己的身体，我们也为此向你们表示感谢。我们以心相献，祈愿我们的经历能够帮助你从混乱的身体状态中解脱出来。



自从生了第一个孩子之后，我就一直在和自己的体重作斗争。怀女儿时我增重 50 多磅（1 磅约为 0.45 千克），一年多后儿子又出生了。当时体重成了我最大的顾虑，这可是我事先没想到的。

### 5) 妮

数年前我曾流产过一个孩子，所以在得知怀上女儿之后，我决心成为世界上最健康的准妈妈，而健康计划里的首要一项便是饮食。怀孕前，我的饮食极其没有规律，只要血糖水平尚可我就选择不吃，或者就算吃也总是狼吞虎咽只求塞饱。我吃东西还非常挑剔，各种蔬菜都不喜欢。怀孕后，我训练自己不仅要吃蔬菜，而且要喜欢它们！我有规律地吃着一日三餐，但很快又被“为两个人吃饭”的想法征服，开始在每一餐的时候都大嚼大咽，就好像那是我的最后一餐似的。每周日做完教堂礼拜，就更是为自己找到了大吃一顿的借口，我能吃上一个双层的干酪牛肉三明治，再配上炸薯片和洋葱圈，还有一大杯巧克力奶昔！那是我大肆放纵的一天，而我从来都不想其实自己已经这样放纵了整整一周！整个孕期我足足长了 52 磅，最后生了一个将近 10 磅（约 9 斤）的胖宝宝。

再次怀孕的时候，我对营养产生了兴趣，这帮助我把体重的增加控制在 27 磅左右。遗憾的是，前一次怀孕所增加的体重仍然没有降下来。

儿子出生后我决定成为一名营养学家，然而最可笑的是，当时我甚至对自己的营养都毫不关心，却一心想把孩子们健健康康地养大。

我参加了营养课的学习，通常需要两年才能学完的课程，我最终只用了 6 个月。学校分配给我的那位导师甚至都不相信我能在如此短的时间里通过所有课程，但我下了决心一定要尽快学完，以便能胜任两项工作：一是让自己的孩子吃到健康的三餐，二是帮助那些被营养问题困扰的妈妈们。



在照顾两个孩子的同时，我坚持每天学习12个小时，经常熬夜到凌晨一两点钟。那段日子不堪回首，但我终于拿到了结业证书，之后也确实给孩子们提供了非常健康的饮食，而且我开始接待前来咨询的客户，到幼儿园或者其他邀约的地方讲课。我投身于一场指导人们如何喂养孩子的“圣战”之中，但与此同时，我的睡衣尺寸却在不断地加大。颇具讽刺意味的是，虽然当时谈论的都是有关孩子营养的问题，但我已经意识到自己其实只是在夸夸其谈，而没有落到实处。

关于身体累赘有趣的一点是，它总是以这样或那样的理由存在着，而不仅仅是因为吃得太多或运动不够。理由虽各不相同，但迈向解放的第一步却大同小异，那就是必须深入问题的实质并且找出身体累赘产生的根源。我和爱自己女士，以及越来越多和我们一样的女性，正在发掘自身的原因。我们已经踏上了旅程，启迪的灯光将照遍我们走过的每一个地方。我们渴望和你一起分享我们一路上的发现和做法。

最让我感到安慰的事情之一是，我认识到“我是谁”并不等同于“我穿多大号衣服”。我是一个独一无二的女人，是上帝的孩子；我拥有远远超越了身材表象的才赋、天资以及能力。我希望等我身故之后，人们谈论我的话题不再是我的体重、我的牛仔裤的尺寸或者我用的口红的颜色，而是谈谈我的性格，谈谈我曾经是孩子的好妈妈、他们的好朋友。感谢神明赐予我所有爱我的朋友和家人。

不过，总是还有需要改进的地方。生命历程中最奇妙的事情之一就是具备重新定义自己的能力。自我评价常会使人痛苦，但正是所有成长的痛苦铺就了成长之路。明白这一点非常重要。如果总是原地踏步、停滞不前，对我来说，这样的命运比死亡更加可怕。

所以我们继续着旅程，同时认识到这是一个学习的过程，是一次成长的机会，尽管它常常会带来痛苦。有时取得的进步是令人惊奇而瞩目的，也有时会前进一步又退上十步。但只要有了正确的方法、态度和少许的知识点，我们就能够一路前行，就能够真正学会怎样在爱自己的天空中飞翔——当然，不带任何包袱和累赘。