

你

NI XIANG MIAO TIAO
JIU MIAO TIAO



想苗条就苗条

潜意识健美法

● 中国经济出版社

● (美) 爱尔斯·伯金肖著 ● 井辉

你想苗条就苗条

——潜意识健美法

622250

[美]爱尔斯·伯金肖 著

井 辉 祝晓阳 译

中国经济出版社

内 容 简 介

本书向你介绍一种美国新近流行的减肥健美学习班的特殊的减肥方法——潜意识健美法，或曰21天心理节食计划。这种方法的特点是简单易学，轻松自如，且行之有效。它最大的特点是不会产生一般节食减肥法所带来的节食痛苦和停止节食后体重的再度增加。它可以教你利用自己的潜意识来达到减肥的目的，使你获得优美的体态和健康的体魄并毫不困难地保持终生。

2046/31
责任编辑：卫南平

封面设计：王 滨

你 想 苗 条 就 苗 条

——潜意识健美法

[美]爱尔斯·伯金肖 著

井 辉 祝晓阳 译

中国经济出版社出版发行

(北京市西城区百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京市朝阳区文兴印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 5.25印张 93千字

1990年6月第一版第一次印刷

印数：00,001—10,000册 定价：2.70元

ISBN 7-5017-0678-6/Z·186

5845
8
1

一个二十一天的心理
节食计划，将使你的体重
终生得到有效的控制。

目 录

1. 引言：自己的囚犯…………… (1)
2. 解放你自己——囚犯…………… (10)
3. 了解你自己…………… (29)
4. 开发你“价值连城”的电脑…………… (50)
5. 开始你的潜意识设计…………… (63)
6. 放松到底有多重要…………… (79)
7. 创造性想象力…………… (92)
8. 宽恕…………… (109)
9. 心灵的栅栏…………… (120)
10. 打开心灵之狱的钥匙…………… (128)
11. “苗条”的忠告…………… (134)

第一章

引言：自己的囚犯

你是自我意识的囚犯！你的意识使你成为囚犯，如同置身于铁窗之内。不相信？你可以马上进行自我证实。

例如，你在节食方面有哪些经历？你节食是否三天打鱼，两天晒网？你的减肥计划是否获得过成功可一旦停止节食却又恢复到老样子？你是否下过这样的决心：减肥使自己的体态变得苗条而迷人，到头来所有的美好计划都因抵挡不住美味佳肴的诱惑而成为泡影？或者你天天都在喊减肥，却从没有毅力迈出第一步？或者你从小就很胖，而且体重从没有减过。

如果确实如此，那么你应该同意，在某种程度上，你是自我意识的囚犯。

但是不要绝望，有一种方法可以帮助你从这一“监狱”中解放出来。从此以后，你不必花大气力，也根本不需要任何毅力，就可以拥有一个你盼望已久的理想体形。

跃变成新的形象

对你唯一的要求就是按本书所规定的步骤去做。哪怕不完全相信，你也要坚持下去。

对你来说，你的目标是调整你的潜意识。在你的意识中，自己的形象可能总是胖的。我们这个计划将帮助你用“苗条”的形象来代替以前的肥胖形象。你甚至不必相信这是否可能，重建潜意识就象磁带在录音机里被抹音一样。你只需把新的信息录到旧的磁带上，在这一过程的同时就把原来的信息抹了。所以，从某种意义上说，这一原理也适用于潜意识。

本书所述的方法将有助于消除你从小就形成的一切错误想法。例如，“你今后注定要为体重而苦恼；”或者，“你别指望你会有一个年轻而苗条的体形和优美的肌肉线条”。这真是自欺欺人！

在有关“精神节食法”的大学课程中，我们已经证明：只要遵照本书制定的计划，连那些一生中从未苗条过的人都减了肥，而且不会反复，也根本不需要毅力。这种方法和很多事情一样——你所付出的和所获得的一样多。不会超过，也不会少于！

对于这一点，你也许会问：“这是什么灵丹妙药？”我可以肯定地告诉你，这不是什么灵丹妙药，做起来也并不难。实际上可以说很简单。它是如此简单以至于开始时没人会相信它能起作用。但它确实起作用了。这已被精神节食班成百上千的学员所证实。

精神战

你首先要认识到，当你决定节食的时候，一场精神战就已经开始了。你的意志开始和你幼年时形成的潜意识作斗争。但是，一旦你没有了毅力，你的潜意识思维就又会占上风。很显然，长年累月每时每刻用毅力是不可能的。这就是为什么一旦你停止节食，你的体重又会回升的原因。事实上，回升的体重比当初减下去的还要多，因为你那带有幼时思维的潜意识觉得亏了，要把节食时失去的美味佳肴补回来。

看起来你内心好象有一种不能自我控制的力量。是吗？实际不是这样。你的潜意识直到此时还没得到控制的唯一原因是因为你还没有使用正确的控制方法。人们对于大脑内部活动的系统认识仅仅在几年前才发展起来的。虽然我们把人送上了月球，但对于自己的内心世界却知道得很少。现在，我们已经有了控制潜意识的方法。所以，你可以拥有一个期盼已久的理想体形了。

儿童时期的思想形成

为了让你理解你的潜意识形成的原因，我们有必要从你的幼儿时期说起。换句话说就是：“你是如何成为今天的你的？”这个思想形成过程直接关系到你的体重问题！对这一形成过程的研究开发也将解释为为什么你打定主意想做某一件事时，却总做不成；或者，有时候甚至所做的事情和当初的意愿恰恰相反。

大部分心理学家都认为，一个人的性格特征在4~5岁，最晚至6岁时就形成了；除非他的心灵遭受过象父母去世这样的创伤。

这样说来，在孩提时代，你的潜意识是通过你周围的人而形成的：父母、祖父母、叔叔阿姨、兄弟姐妹、师长和朋友。对这一点你当然无话可说，因为在那个年纪里，由于你的潜意识里还没有批判和辨别能力，只好全盘接受了。

一旦成年，你就有了批判和辨别能力。如果你不愿意相信某件事时，你可以大声地说，也可以对自己说：“我不相信”。这样，它也就不会象某个真理一样在你的潜意识中扎根了。

小孩之所以没有这种批判和辨别能力是因为他们没有过去的经验可对照。因此，作为一个孩子，除了把别人的话做为真理全盘接受外，他别无选择。如果你和一个2~3岁的小孩开玩笑的话，你也许会知道他是怎样把你所告诉他的一切都当作真理来接受的。

通过孩子的眼睛

你也同样。这些早期的“真理”形成了你的思想并伴随你生活至今。至此，你也许一直在想方设法通过2岁儿童的眼睛，找出与你的体重相关的问题。现在你对自己的超重不足为怪了吧？

当你意识到体重问题大都发生在与食物有关的娱乐活动中时，如野餐、晚会、狂欢节或全家远足等，你会体会到这种思维形成的力量。也许你的父母一次次告诉你“把你的盘子里的东西都吃光，这样你才能长得高大。”或者“把盘子舔干净，别忘了中国的穷孩子”。

我的一位学生给我讲了一段这方面的经历。在某个精神放松的阶段，她的脑海中突然出现了很小时候的一个画面：自己一直穿着姐姐传下来的旧衣裳，从来没有穿过一件新衣裳。为了有一件自己的新衣裳，她时常坐立不安。她清楚地记得她曾经想过：“要是我很胖的话，就不用穿姐姐的衣服了，就可以有自己的新衣裳了。”从那以后，结果如何呢？她的体重真的开始长了。而且从少年到成年一直都在长。当然，她的目标实现了！她得到了自己

的新衣裳，一件非常大的衣裳！

当她知道了问题的来龙去脉后，她才认识到，在潜意识里她仍以4岁孩子的眼光来看待生活的。而后，她开始重新调整自己的思维，并获得了成功：不但体重减轻了，而且没花大力气就保持住了她希望的体形。

现在你必须问一问你自己，“我小时候思想是怎样形成的？与野餐、狂欢节和晚会有联系吗？是否不管吃得多饱都得把盘子里的东西舔干净？我的父母是否认为孩子越胖越健康，因而想法设法让我吃得胖胖的？”对你的儿童时期做一次认真、切实的回顾，并努力“重演”你的家庭和你周围所有人带给你的全部经历、态度、感觉和观点。你的父母是否处在境不好时把食物当做一种逃避手段？而事情顺利时又把它做为家境繁荣的象征？他们那时的态度很大程度上已变成了你今日的态度。因为不良饮食习惯通常起源于家庭。

现在大部分医生都认为减肥远不光是500—1000卡路里的节食，还有其它方面。这里包括情感因素、逃避主义、不满足感、孤独感和缺少爱等。

所有这些情感因素都产生于你的幼儿潜意识发展过程，那就是——你受的教育。你周围的人带给幼年的你那些“消极”行为和态度至今还影响着 你，而且影响很大。

第一步

重新建立你的潜意识的第一步是把你能记起来的有关食物的记忆全部写下来——尽可能追溯到你最幼年的时候。

你马上就可以在这儿作些记录：

.....

第二章

解放你自己——囚犯

你,而且只有你,才能把自己从自我意识的监狱里解放出来。想要解放自己,你必须通过“实践”,光靠阅读是不够的。本书所列举的“工具”和方法你必须认真实践;你,而且只有你,才能在你的头脑中建立这种经历。

因为本书说的是一种思维功能——一种看不见也听不见、无法品尝也无法摸到的东西。因此很多人对此望而却步,因为他们认为减肥必须用精确而具体的物质方法,比如减肥丸、减肥注射、节食等。这些方法可能暂时管用,但一旦你停止用药,意识又占了上风,体重又会回升到当初的水平。

因此,接受“意识效应”这一概念是非常重要的。这样我们就可以开始研究体重问题了——不光是研究各种症状。

失去自我

我们必须承认的第一个前提是对于很多人来说，特别是那些体重超常的人和那些对食物有一种本能的心理行动的人来说，他们已经失去了自我。他们不再喜欢或者尊重自己，而把食物当作一种“生活方式”来填补空虚、孤独和失去的好时光——总之是那些他们感到完全孤独和失宠的时光。食物成了一种精神支柱，必须一刻不停地吃。对他们来说，但愿吃的快乐永不失去！不幸的是这种快乐如此短暂，抑郁的感觉很快又恢复了。对于很多人来说，这种生活方式无疑是人间地狱。

内在力

可悲的是这些人没有认识到，结束这一不幸的动力在于他们自身。我们中的每个人头脑中都有一台“价值连城的电脑”等待着我们去使用——那就是意识。

它只等我们去承认、去了解。这是一个巨大的秘密。你必须意识到你拥有这一巨大的意识力量，拥有选择你所希望做的一切事情的能力。无论外部环境如何，都不能对你产生作用。你拥有你自身的全部动力；但你，只有你，才能意识到这种动力，并让它为你服务。

你知道这意味着什么吗？它意味着当你开始意识到你的“价值连城的电脑”的巨大力量那一刻起，你就能把你对食品的强制性转移到对漂亮、苗条而又充满活力的体形的坚定信念上来！但是——这是一个秘密——只有你能做到这一点。这个星球上的其他任何人，无论他是医生、部长、朋友、配偶，还是孩子都不能让你做到这一点。你必须身体力行！

此时，我知道你会说“我怎么能相信这个全新