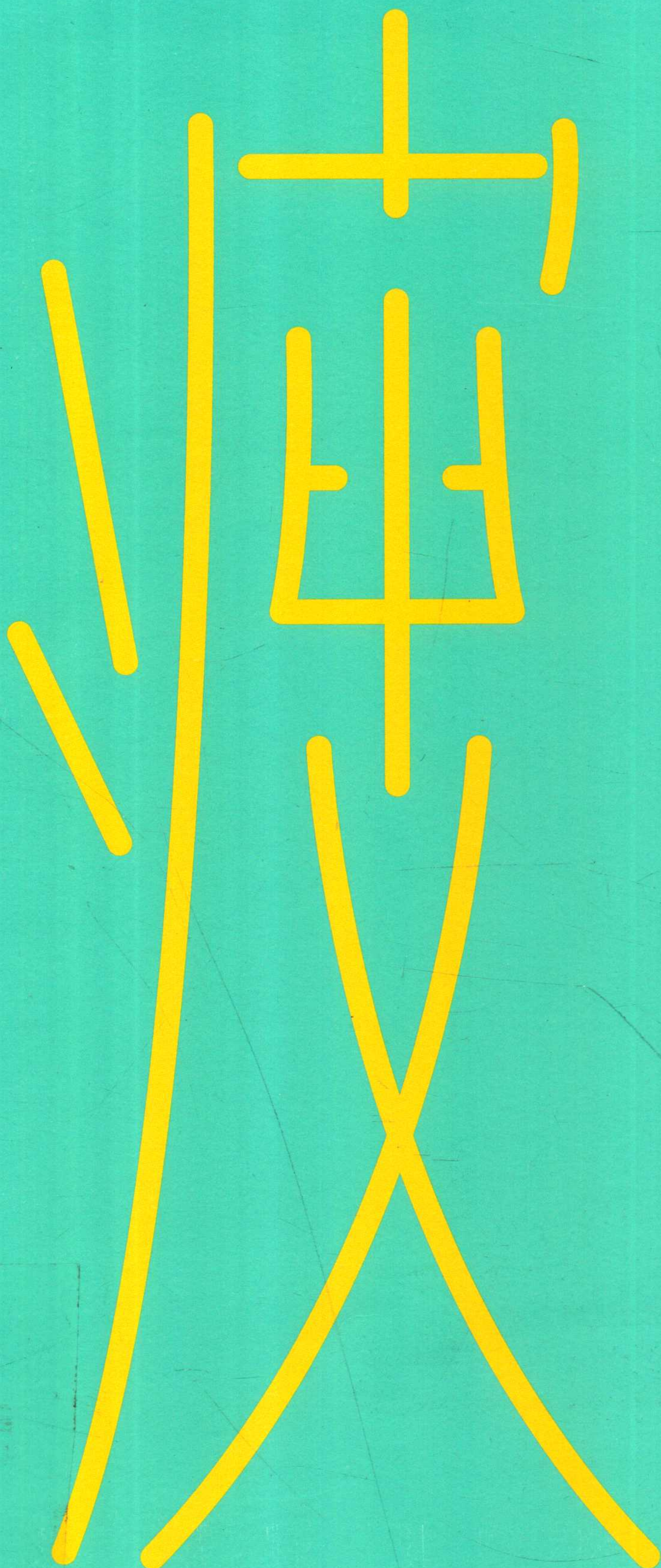


瘦：由内到外

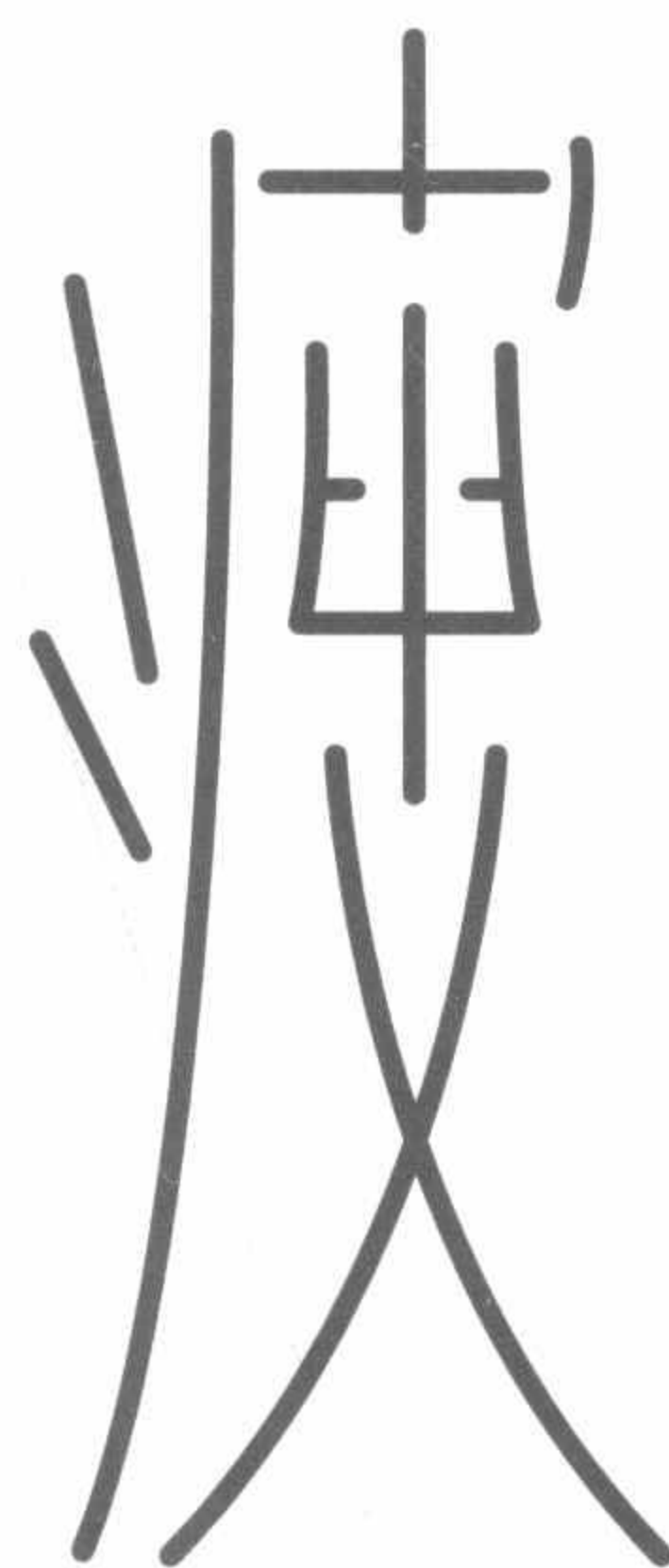
THIN FROM WITHIN

「美」约瑟夫·J. 卢斯亚尼 著 曾容 译



重庆大学出版社





# 瘦：由内到外

THIN FROM WITHIN

[美] 约瑟夫·J. 卢斯亚尼 著  
曾容 译

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦：由内到外 / (美) 约瑟夫·J. 卢斯亚尼  
(Joseph J. Luciani) 著；曾容译. -- 重庆：重庆大学  
出版社, 2018.5  
(心理自助系列)  
书名原文：Thin From Within  
ISBN 978-7-5689-0910-5

I . ①瘦… II . ①约… ②曾… III . ①减肥—基本知  
识 IV . ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第297936号

瘦：由内到外

SHOU: YOU NEI DAO WAI

[美] 约瑟夫·J. 卢斯亚尼 著

曾 容 译

鹿鸣心理策划人：王 斌

责任编辑：敬 京

责任校对：刘志刚

责任印制：张 策

重庆大学出版社出版发行

出版人：易树平

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编：401331

电话：(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真：(023) 88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：[fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

重庆市正前方彩色印刷有限公司印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16 印张：18 字数：171 千

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5689-0910-5 定价：56.00 元

---

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换  
版权所有，请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书，违者必究



## 前言

在我成长的20世纪50年代，要不是为职业比赛进行训练，是不会有人去体育馆的，也没人跑马拉松，更有甚者，连“马拉松”三个字儿都没听说过。瑜伽也是备受质疑的，它被视为某种神秘的宗教祭仪，减肥中心也并未开展这一项目。耐克的第一双跑鞋也是在之后二十几年才出现的。时间带来了改变，如今，我们变得执着于健身塑形，保持愉悦的心情，突破寿命界限。可以问问昵称叫作“包着头巾的龙卷风”的瑞辛赫 (Fauja Singh)，他在2011年100岁高龄的时候跑完了全程26英里（约42千米）的多伦多马拉松。

不幸的是，尽管我们锻炼的决心很坚定，但我们国家的肥胖问题依旧无法得以解决。事实上，这一问题正越发严重。据一些统计，冰冷的现实是超

过80%的减肥成功者在两年后都发生了反弹现象。可能这正与你所觉察到的一样：仅仅通过训练是打不赢这场减肥大战的。这是我在自己最后一次跑纽约马拉松后得到的结论，因为我真的无法相信居然有那么多大腹便便之人跑完了全程。据美国疾控与预防中心的报告称，美国成年人中有33%的体重超标者，35.7%的肥胖者，以及6.3%的过度肥胖者。一想到我们每年在健身会员、减肥书籍、节食计划制订以及各类减肥产品上花300多亿美元，你可能会觉得我们国家的人应该是更为苗条和健康的。

那究竟发生了什么呢？很不幸，就如刚才所提及的一样，从总体上来看，我们其实忽略了一些重点。当谈到永久性减肥和终生掌控体重时，人的思维才是问题的关键所在，而不是嘴巴。可是大部分的减肥项目都是单一地依靠表面动机导向和名言警句来引减肥者。激励性讲话或许可以鼓励你打好这场仗，但这并没有基于合理的心理活动从根本上来改变你思考和回应欲望、冲动以及上瘾的方式方法——这是在此之前。如今，《瘦：由内到外》这本书将颠覆一切。这本书通过改变你对进食的心理活动，教你构建强大的自信与自律能力来代替曾经不良且有害的饮食习惯。要减肥成功，底线就是改变



思维模式，否则无论减下多少重量，做多少组腹肌训练，或是完成多少千米长跑，你减下来的重量都会原样反弹回去。

我写这本书有两个原因。第一个原因与好奇心有关。我很想弄清楚为什么我们在面对不良饮食习惯时，简单的良性动机导向无法带来足够的成效；为什么看似自律的人能够成功解决他们生活中各方面的事情（比方说坚持规律锻炼），但面对如何改变不良饮食习惯时却会变得无助与迷茫。我想给我的患者和读者提供一些心理方面的有效途径和深刻见解，从而帮助他们从不良饮食习惯的冲动中解脱出来。

第二个原因是我想将自己在与食物作斗争时情绪变化中所学到的东西与大家分享。不过我先说清楚，我的体重从未超标，我也不曾受不良饮食习惯所害，但因为我有轻微动脉堵塞，所以心脏医生给了我两个选择，要么进行支架植入手术，要么彻底改变生活方式。这对我而言是不假思索的事情：我得认真地改变自己已经相对健康的生活方式。经过一些可靠的检查（以及有幸向 Joel Fuhrman 医生咨询到他的健康营养建议）之后，我选择了大部分素食的生活方式。

素食者们不摄入动物性蛋白（不吃肉类、鸡蛋以及奶制品），但我有时候会在一餐饭的末尾来上那么一片富含脂肪的鱼肉（自我训练并不推崇任何一种膳食习惯，我仅仅是用自己的经历作为个例来谈）。我担心自己的血脉堵塞问题，所以给自己制定了一份“三无”清单：无盐、无脂肪、无糖零食。还有大部分的小麦制品我也是不吃的，因为里面含的甘油三酸酯于我身体而言也是一大问题。（什么？别吃意大利面？可我是意大利人呀！）从根本上来看，我的食物主要还是蔬菜和水果。

我十分清楚自己要培养这些新的膳食习惯的理性因素，但当我真的把理论付诸实践时，对于新的生活方式我的第一反应居然是恐慌：“这根本没有人能做得到的吧！”可是我知道，为了不让植入手术存在可能性，我至少要试一试。

由于我只进食蔬菜和水果，这使得自己面临着心理和理性思维的双重障碍，因为超过70%的传统超市货架上堆满了不健康的加工食品，更别提肉类和奶制品类所在的区域了。总之，购买食材、准备和计划一餐这一过程，对于一位素食者而言并不轻松。我因此充满纠结，尤其是当我与妻子外出去餐厅吃饭，却看到妹夫举办的聚会上有人将鲜嫩多汁



的烤大牛排或香气四溢的排骨、汉堡、热狗切成小块送入口中的时候，简直是我煎熬的时刻。

有那么一段日子，我觉得食物就是我的敌人，它迫使我推脱各种外出就餐、野炊甚至聚会。然而，自从我改变生活方式这么多年以来，我的轻微动脉堵塞现象并未有恶化的迹象（反倒有所减轻），而且我的高胆固醇、高甘油三酸酯，及高血糖都成为了过去式。你可能忍不住想说我是因为动机性极强才没有偏离最初目的，你说得确有道理，但是尽管我的目的性如此之强，在重建习惯早期的那几个月我依旧要和带有破坏性的情绪、渴求和欲望作斗争。

那时候，只要我看到邻桌点了一份鸡肉芝士汉堡、一盘波伦亚意面或是一份蜜糖般的甜点，我都会看着自己盘中蒸熟的蔬菜自怨自艾。我觉得自己是受害者，从受害者的定义来看，受害者还是无助的。但事实证明我并不无助，而且离无助还有十万八千里。

我告知你这一切是因为我想让你知道，尽管我的饮食习惯从来没有被不良环境、有害情绪以及具有破坏性的习惯所主导，但却被终生相对不健康的习惯（至少是由于遗传构成）所牵引。我必须学着建立并增强自己的自律“肌肉”，必须学会对欲望和



冲动说“不”，以及学会忍耐在持续保持初衷和行动高度保持一致的生活方式过程中所产生的不间断的心理需求。

也许从我自身的经历中我能告诉你的最重要的事情便是：对我而言，最初的挣扎最终不再是挣扎。我不再渴求食肉、奶制品或是加工食品。我当然不是说牛排、芝士蛋糕、醋溜土豆片不是好吃的食物，我想表达的是我不再想念、反复思考或是极度渴望吃到这些食物。我已经发现了一个充满健康选择的新世界，请相信我，我并不觉得自己被剥夺了某种权利。一旦你从陈旧且具有破坏性的习惯中解放出来，那时候便是你来发号施令，而不是食物。

为了说明清楚这与习惯相关的点，我假设你和我是一样的，从不吃一种传统的菲律宾食物 Isaw manok，也就是烤鸡肠。如果是的，当你看到一盘烤肉叉子上的烤鸡肠时，你会产生冲动或欲望去拿一份看似（至少在我眼里）让人毫无食欲的食物，那么我会怀疑。你不会产生欲望是因为你根本就没有将鸡肠的味道联想起来。你的大脑无法“品尝”它，因此不能刺激你的大脑产生与美食欲望相关的化学反应。

但是如果你开始品尝有甜酱或辣酱覆盖并且烹



饪得很完美的鸡肠，那会怎么样呢？那可能你会在不久的某一天夜晚坐在家里，突然一种欲望袭上心头：“我想吃烤鸡肠！”看，一个习惯就产生了。

这正是我要说的，你的欲望和冲动是建立在过去的某种经历、膳食制度或是习惯上的。首先，当你开始重建生活时，你的大脑会想要曾习惯的东西。一旦你掌握习惯是如何破坏和掌控你生活的深层含义时，你就会开始明白，当你重建饮食习惯，你的大脑机制便会重组欲望，而你、你的思维、你的身体以及你的习惯都会被及时重组。当这一重组发生后，你将不再充满纠结和挣扎——只需牢记初衷即可。那便是你将抵达的奇妙之处。



# 1

## 控制体重， 你得知道些什么？

- 003 锻炼心理韧性的关键：自我训练
  - 009 减肥的螺钉与螺栓关系
  - 018 维持体重的基本要点
  - 020 掌控体重所面临的三大挑战
- 

# 2

## 说“不” 为何这般难？

- 027 习惯有寿命吗？
- 030 矛盾时刻的重要性
- 033 真实生活中的自我训练：了解敌人



# 3

## 为何贪慕美食？ 该如何应对？

- 044 生理机能的力量
  - 046 大脑的生理现象
  - 055 进步习惯的重新养成
- 

# 4

## 将体重与冲动、 渴望相联系

- 067 建立敌人清单
- 069 真实生活中的自我训练：设立界限
- 081 锻炼自律肌肉



# 5

## 记录食物日记 的好处

- 086 日记：自我训练法的关联性
  - 087 坚持日记的十大原因
  - 090 培养饥饿意识
  - 093 让日记为你所用
- 

# 6

## 培养坚持不懈 的态度

- 101 化悲观为乐观
- 111 悲观主义：准备迎接困难

# 7

## 通过自我对话的方式 消除顽固习惯

- 123 在思维过程中变得主动
  - 126 打赢控制之仗
  - 127 真实生活中的自我训练：弄清楚究竟是  
谁在对话
  - 131 让冲动的习惯自生自灭
  - 133 训练开始，准备好了吗？
- 

# 8

## 第一步： 分离事实与假想

- 138 真实生活中的自我训练：驯服内心的野猴
- 145 另外两个导致困惑的原因以及对此采取  
的措施
- 151 真实生活中的自我训练：指正伪事实



# 9

## 第二步： 对消极想法说“不”！

- 161 将对美味的臆想消灭在萌芽状态
  - 164 锻炼自我意识肌肉
  - 165 探讨自我对话的好处
  - 167 规避冲动想法的方法
  - 174 真实生活中的自我训练：利用“是的”  
的力量
- 

# 10

## 第三步： 学会放手 信任自我

- 181 远离挣扎
- 184 连续出击
- 188 真实生活中的自我训练：改变内心对话的频道
- 190 消极频道转换到积极频道（再切换）
- 191 学会让自己平静
- 196 放手并勇于自信

# 11

## 从焦虑、抑郁和 有害情绪中解放自我

- 203 明白根本问题
  - 209 从自我训练的角度审视焦虑与抑郁
  - 212 真实生活中的自我训练：冲破心理斗争的束缚
  - 219 消除焦虑与抑郁
- 

# 12

## 食物上瘾或是冲动进食： 你身处何处？

- 227 你是上瘾者吗？
- 232 面对食物，你真的无能为力吗？
- 235 真实生活中的自我训练：探讨食物成瘾的心理层面与生理层面



# 13

## 超越减肥： 实现终生掌控体重

|     |              |
|-----|--------------|
| 245 | 承认这世上没有免费的午餐 |
| 256 | 学会更清醒        |
| 263 | 完善的工具        |
| 264 | 展望未来         |