

食物



情绪

食欲背后的心理学

Constant Cravings

What Your Food Cravings Mean and

How to Overcome Them



渴望吃东西是一种信号
表明我们正被
生活中的某些东西困扰着



治愈系
心理学

〔美〕朵琳·芙秋 (Doreen Virtue) 著
孙闰松 译

普华心理



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

食物与情绪

食欲背后的心理学

Constant Craving

What Your Food Cravings Mean and How to Overcome Them

[美] 朵琳·芙秋 (Doreen Virtue) 著

孙闰松 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

食物与情绪：食欲背后的心理学 / (美) 朵琳·芙秋 (Doreen Virtue) 著；孙闰松译. — 北京：人民邮电出版社，2018.8

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-48806-0

I. ①食… II. ①朵… ②孙… III. ①食物疗法—应用—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第137080号

内 容 提 要

每个人都有饥肠辘辘的时候，但除了正常的食欲和节假日的大吃大喝外，我们经常会渴望吃某种食物，这种欲望是持续不断的、令人讨厌的，并且会侵占我们的大脑。更重要的是，它会破坏我们事先制订好的营养和节食计划。

我们对食物的渴望往往来源于休闲娱乐、兴奋或爱的基本需求未得到满足，即我们渴望吃的每一种食物都对应着一种需要被关注的特定情绪或问题。《食物与情绪：食欲背后的心理学》一书将帮助我们解读对食物的渴望，告诉我们渴望吃某种食物背后的含义并真诚地面对这种渴望。此外，本书还提供了很多有用的建议和方法，帮助我们防止暴饮暴食，克服情绪化进食，进而恢复正常的食欲。

每个人都有权利感受爱和快乐，创造美好的事物，以及拥抱健康和成功。当我们宣布和行使自己的这些权利时，内心会充满感激之情，我们的身体就会处于和谐的状态。这时，我们会突然感觉不再需要与自己的食欲进行斗争了。

◆ 著 [美] 朵琳·芙秋 (Doreen Virtue)

译 孙闰松

责任编辑 姜 珊

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14.5

2018年8月第1版

字数：180千字

2018年8月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2018-2245号

定 价：59.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

深深地怀念我的祖母

珀尔·E. 雷诺兹 (Pearl E. Reynolds)

/ 引 言 /

本书向大家介绍了关于食欲的科学、心理学和哲学研究。我写这本书的目的是帮助大家解释和克服自己的情绪化暴饮暴食。对于任何想通过降低食欲减肥和保持身材的人来说，这都是一本开卷有益的书。

我对体重和食欲的认识来源于我的亲身体验，我了解到，保持正常体重的关键在于保持内心的平静。我曾与世界各地的人们一起工作，帮助他们减少对食物的过度渴望。

当我与冰淇淋和面包进行斗争时，第一次对研究食欲产生了兴趣。我的母亲是一位执业医师，父亲则是一位撰写和编辑主题不受任何限制的书籍的作者，他们给我灌输的思想是我们生来就是完美的，我们的身体和精神问题都根源于我们的心理。在他们的影响下，我逐渐理解了错误的信仰、缺乏爱心的想法和基于恐惧的期望会导致各种疾病和意外。

所以，当我的食欲在 20 岁左右失去控制时，便理所当然地去寻找这个问题的根源。当时市面上没有关于进食障碍的书籍或支持性团体，我不得不自己寻找答案，揭开自己疯狂想吃冰淇淋和面包的原因。

据说，当你准备好学习某些知识时，老师就会出现。我在一家医院当戒

毒和戒酒顾问的时候，我的老师出现了。正如你将在第1章中读到的，我发现每个来访者所选择的毒品类型都与其性格有关。那些沉溺于海洛因的人与那些沉迷于大麻的人的性格有很大的不同，酗酒者与可卡因滥用者也有着完全不同的个性。

之前我以为我是在研究他人，殊不知我是在研究自己！当我为几个海洛因依赖者提供帮助时才恍然大悟，我从来没有接触过毒品，更没有见过海洛因，所以不知道对海洛因上瘾是一种怎样的体验。为了能够对瘾君子描述的对海洛因的强烈渴望感同身受，我不得不去想我对巧克力蛋糕和冰淇淋的强烈渴望。通过这种类比，我才能更准确地理解来访者的渴望。

首先，我必须承认，在某种程度上我在批判这些瘾君子。其实，我才是一个伪君子！无论如何他们都是自愿来医院接受咨询和治疗的，而我每天晚上则会迈着欢快的步子离开医院，然后直奔最近的冰淇淋店！于是我开始诚实地面对自己，我的来访者因为上瘾而接受治疗，而我仍沉迷于对食物的渴望。从我面对自己的那一刻起就没有了退路，除了让自己好起来以外，我别无选择。

在接下来的11年里，我得到了多方面的疗愈，学到了很多知识，也实现了自己的梦想。我开始明白为什么我总是那么饿：我害怕自己的直觉。我的直觉告诉我要对婚姻和事业做出一些改变，我不敢相信它说的话，并且认为自己注定会失败！所以我把食物倒进胃里，压住这种声音。

当我终于学会倾听内心的声音而不是用食物扼杀它的时候，我的生活发生了根本性的转变。我把自己从一个肥胖的、贫穷的和没有爱情的不幸女人，变成了一个身材苗条、财务自由、拥有友情和爱情的心理治疗师。我明白了直觉从来不会让我们失望，是我们没有注意到它的智慧和信任它的引导。

之后，我便致力于研究饮食失调和一直渴望吃东西的心理根源。我发现，与那些对毒品上瘾的人一样，对每一种食物的渴望都对应着特定的人格

类型和情绪问题。我开始与参加研讨会的听众和来访者分享我对食欲的解读，并获得了显著的成效。因为我不用再花几个小时、几天或几个月的时间去找出情绪问题的根源，只要与来访者讨论他们的食欲并做出解读，就能绕过他们的心理防御机制，直接进入问题的核心。

我所有的研究结果都呈现在你手里的这本书中。书中的信息能够帮助你真诚地面对自己的食欲，让你理解为什么你一直想吃某些食物。此外，我还提供了很多有用的建议和方法，帮助大家防止暴饮暴食，克服情绪化进食，进而恢复正常的食欲。

从暴饮暴食到正常饮食的旅程并不简单，但却是必需的。对我来说，这是在被“脂肪细胞”囚禁和自由享受美食、拥有健康苗条的身材之间做出抉择。我希望你和我一样，选择挣脱脂肪细胞！

/ 目 录 /

第一部分 相信你的直觉

- 第 1 章 肥胖是精神方面的问题 // 3
- 第 2 章 暴饮暴食背后的四种情绪 // 20
- 第 3 章 情绪性饥饿的特征、诱因和克服 // 27
- 第 4 章 你是哪种情绪化进食者 // 36
- 第 5 章 食欲是生存的动力 // 47
- 第 6 章 为什么我们在自助餐厅和节假日吃得更多 // 63
- 第 7 章 性格如何影响体重 // 76

第二部分 理解你的食欲

- 第 8 章 食物如何改变情绪 // 83
- 第 9 章 吃东西上瘾的自救之道 // 104
- 第 10 章 精神食粮——治愈食欲的解药 // 109

第三部分 渴望食物的科学证据

- 第 11 章 渴望巧克力等于渴望爱 // 119
- 第 12 章 牛奶能抗抑郁 // 135
- 第 13 章 吃高盐零食意味着渴望舒缓压力、愤怒和焦虑 // 140
- 第 14 章 吃辛辣食物意味着渴望寻求刺激 // 151
- 第 15 章 饮料能改变身体的能量水平 // 157
- 第 16 章 渴望吃坚果意味着生活缺乏乐趣 // 166
- 第 17 章 面包、米饭、面食使人感到慰藉和平静 // 171
- 第 18 章 吃饼干、蛋糕、馅饼意味着渴望拥抱、快乐和安心 // 177
- 第 19 章 吃糖果意味着渴望甜蜜、奖励和娱乐 // 182
- 第 20 章 用高脂肪食物填补内心的空虚 // 189

结 语 // 195

附 录 食物 - 情绪对照表 // 199

致 谢 // 221



第一部分
相信你的直觉



第 1 章

肥胖是精神方面的问题

你的每一部分都是完美的、不可或缺的，连食欲也不例外。你对食物的渴望和贪婪的胃口并不意味着你的身体有问题或你很脆弱。相反，你的食欲其实正按着预期的方式运转。

你的整个身体，包括你的食欲，反映出了你的心情。你的食欲就像飞机驾驶室的仪表盘一样，它会在你的精神和情感燃料耗尽时向你发出警告。闪烁着的红灯是饥饿的信号：“我需要更多的平静！”

动物增加体重以备冬眠，而体内脂肪含量高的人则处于精神冬眠中，他们真正的潜能尚未苏醒。较重的身躯的作用是预防危险和弥补不足，然而事实是，现在的人类世界既安全又富足。所以，该是从超重、暴食和疲倦的冬眠中醒来的时候了。当走出黑暗的冬季洞穴，进入白昼时，你就会体验到春天的真实状态，它充满了创造力、成就感和能量！

在过去，你可能试图用节食、药物等外力杀死自己的食欲。正如你所发现的那样，这些方法都不能长久奏效。取而代之的是，用内部的方法治疗你的食欲，这正是我将在本书中为你提供的方法。

你在某一时刻想吃某种食物绝非偶然。我们渴望能给我们的心情带来平静的食物。欲望的产生有两个原因：一是我们渴望感觉更好一点，二是改变

我们的能量水平。我们想要感到更加精力充沛、更加平静、更加安全、更加自信、更少生气或更少害怕。

所有生物都被驱使满足其对食物、水、休息、住所和心情平静的基本需求。如果这些基本需求中的任何一个没有被满足，你的身体就会发出信号让你纠正现在的状况。保持身心健康的平衡过程叫作“内稳态”（homeostasis）。

内稳态机制会让你在寒冷时穿上夹克，在口渴时喝水，在疲劳时睡觉。当你的内心失去平静时，你的肠胃会感受到你的不安，进而指引你采取行动以纠正混乱的局面。如果你不采取行动，就会经历一些消极情绪（如抑郁）。不管怎样，你的身体都会被驱使保持内稳态，所以它会尝试各种方法让你感觉良好。你的食欲知道哪些食物会给你带来想要的情绪或能量水平，这些食物能让你暂时恢复到一种心境平和的状态。

你渴望的每一种食物都具备改变你的情绪或能量水平的属性，它会使你暂时回到内稳态。在接下来的阅读之旅中，你的身体会自然而然地渴望某些食物。

直觉

肠胃是我们情绪的核心，让我们能感受到恐惧、兴奋、愤怒和爱。你可能有过下面这些经历。

- ◆ 你感觉自己的胃里有蝴蝶在翩翩起舞。
- ◆ 你坠入了爱河，所以没有食欲。
- ◆ 你的直觉来源于你的“肠胃的感觉”。
- ◆ 当你感到焦虑或害怕时，胃里好像打了一个死结。
- ◆ 当你很紧张时，会感到恶心或胃疼。
- ◆ 当你感到寂寞、无聊或面临巨大的压力时，总是觉得很饿。

- ◆ 你过于担心，导致肠胃失调。
- ◆ 你“咽”不下或“承受”不了让你觉得不愉快的处境。
- ◆ 某人试图给你“灌输”一大堆谎言。
- ◆ 你渴望关注和爱，就像渴望食物一样。
- ◆ 你讨厌某人，因为你觉得他让你“反胃”。

我们的直觉或肠胃的感觉指引着我们。我们的直觉是一种内在的声音，是宇宙智慧与人类经验之间的联结，这个内在的声音包含了我们的穴居祖先百万年的智慧。它会告诉我们一个人是否行事正直，应该选择哪条职业道路，买什么样的房子，与谁结婚，等等。

当我们倾听内心的声音时，总能得到心灵的平静。当我们的直觉暗示我们感到害怕的时候（“我害怕追求自己梦想的事业，因为我害怕失败！”），我们就会将食物或酒灌入肠胃以压制内心的声音。

我在22岁时第一次体验到了这种感觉。当时我是一个年轻的母亲，陷入了充满感情危机和经济危机的婚姻中。我和丈夫差点支付不起房租，更不用说还要抚养两个儿子。在这种压力和恐惧中，我们经常发生争吵，而邮递员每天都会送来过期的账单。

我的丈夫是恐惧的化身，他害怕我会抛弃他，为了克服这种恐惧，他持续地与我进行消极的谈话。他告诉我，我是一个既胖又丑又愚蠢且没有价值的女人，而且没有人会收留我，尤其是我还有两个孩子。他经常说这种谎言，最后我竟信以为真。他的谎言对我来说是一种精神控制，让我确信我不应该拥有更好的生活。

然而，我仍然看到了我应该拥有的生活的内在图景。它们就像我脑海中的幻灯片，我看到自己拥有一个轻松自由的灵魂。在这个清晰的梦中，我将自己想象为一名心理治疗师兼作家，生活在靠近水边的一所房子里，拥有健康、美妙的身材。我现在才知道这是内在的声音通过我的直觉对我说的话。

每当我允许自己承认这个梦时，就会感到无比的害怕！我和丈夫分享我的梦，却遭到他的嘲笑。作为一个没有受过高等教育、没有钱、完全缺乏自信的家庭主妇，我怎么能想象实现这样一个崇高的目标呢？这种内心的景象吓到了我，因为我不认为自己值得拥有美好的东西。别人值得拥有美好的事物，但这个人不可能是我。就这样，我的直觉触发了我内心的恐惧。

对付这种恐惧的直接方法是相信你的直觉并跟随它的指引。但是，起初我选择了一种徒劳的方法：用食物压制内心的恐惧。我把食物吞进肚子里，导致自己变得更胖，而肥胖让我更加确信自己不可能实现那个梦想。

随着时间的推移，失败和生活的痛苦让我深切地体会到自己只是一个卑微的人，我承认“我不知道自己在做什么”！当我终于放手让内心的声音指引我时，我开始相信自己的直觉。我倾听内心的声音，并允许自己相信它。我相信自己拥有足够的天赋、创造力和勇气，否则不会无缘无故地出现那个清晰的梦。

这是我做过的最正确的决定。我逐渐明白，每当我的生活步入歧途时，一定是因为我没有倾听内心的声音。当内心失去平静时，我会体验到想吃东西的强烈渴望，然后我就会吃得过多，进而形成一种恶性循环。

但是当我开始倾听内心的声音时，我找到了实现梦想的方向。我去选修大学课程，写稿子，保持头脑清醒，专注于实现自己的梦想。我的直觉指引我战胜挫折和挑战。我认真地工作，然后就成为了自己长期以来非常渴望成为的人，即心理治疗师和畅销书作家，并且经常出现在电视节目中。

我所有的需求都得到了满足，因为我知道我值得拥有自己渴望拥有的美好事物。你也值得拥有美好的事物，我们大家都值得拥有美好的事物。

跟着直觉走，我们不会走错路。我们会实现神圣的目标，最终也会帮助其他人，尤其是我们的家人。当我们的内心感到平静和满足时，就没有理由暴饮暴食。所以跟随你的直觉，创造你生命中的奇迹！

治愈暴饮暴食

如果你一直在努力减肥和节食，那么你可能已经知道如何才能更有效地减肥。减少脂肪摄入量 and 多运动，这不是什么复杂的事情。然而，美国人比以往任何时期都更肥胖的原因在于他们不加节制的食欲。如果我们对食物没有非理性的渴望，就不会有超重的问题。

这本书将帮助你抵抗食欲的魔力。通过解释为什么你渴望吃某种食物，你的渴望就会减弱或消失，你对食物的选择会有更多的控制权。你可以随意吃一两块饼干，或者根本不吃饼干，而不是失去控制地吃下一整盒饼干。

你将学到我的鲜为人知的解释食欲的方法。一旦你知道如何解释自己对食物的渴望，这种渴望就无法再压倒你。

渴望食物的梦魇

对渴望食物的解释类似于对噩梦的解释。毕竟，噩梦和食欲有很多共同之处。每当我们产生不舒服的想法或感觉时，夜里就会做噩梦。对食物的渴望也意味着我们在情绪上存在尚未解决的问题。

对付噩梦和食欲的方法在本质上是相同的。在对付噩梦的方法中，你直接解决了自己对工作、财务、朋友、爱情、家庭、健康或其他方面的烦恼的根源。然而，烦恼的起因有时并不明显。通常，我们没有准备好面对相互矛盾的感情和信仰。我们感受到的恐惧阻碍我们做出改变，让我们难以保持内心的平静。

在这种情况下，最现实的方法是解释噩梦或食欲。解释相当于一面镜子，能让你看清自己，使你立即认识到情绪紊乱或痛苦的真正根源。一旦找到了根源，你就可以采取适当的行动，然后使问题得以解决。

自弗洛伊德时代以来，梦境一直是人们研究的一个主题。大多数心理治疗师，包括我本人，都经常在治疗过程中使用释梦的治疗方法。它可以帮助治疗师和来访者绕过心理防御机制，快速理解由根深蒂固的信念引发的不良行为。

几年前，当我开始解释人们对食物的渴望时，发现这些解释比对梦的解释更可靠，因为与梦相比，影响食欲的因素较少。在对梦的解释中，治疗师必须理解梦境中的各种符号对做梦者而言意味着什么。水、颜色、建筑物、交通工具和人都是梦境中常见的符号，但它们的意义往往因人而异。

然而，每种食物背后的含义往往是一致的。例如，当你想要解释人们对花生酱的渴望意味着什么时，就会发现这种渴望几乎总是意味着个体感到愤怒、沮丧或压力很大，他需要寻找一些乐趣。

每一种食物都是对某种心情的反映。只要你的食欲失控就是因为你想要更加精力充沛、更放松或更开心。简而言之，你渴望的是能让你达到理想效果的食物。

除我之外，其他人也研究过情绪和食欲之间的关系。他们的研究都支持我的结论，只要你知道一个人渴望吃什么东西，就能准确地评估他的情绪问题。

例如，来自加拿大不列颠哥伦比亚省的大学教授伯纳德·莱曼（Bernard Lyman），要求 200 名被试想象自己正处于某种情绪中（共 22 种情绪），包括愤怒、厌倦、沮丧、孤独和快乐等。当这些被试想象自己体验到某种情绪时，莱曼就会问他们想吃什么食物。

研究结果具有统计学意义，换句话说，比你预想的更有意义。特定的食物偏好始终如一地对应某种情绪。表 1-1 说明了莱曼教授的一些发现。有趣的是，“焦虑”会让人强烈地渴望零食，不管这种零食是健康食品的还是垃圾食品；“爱”和“幸福”会引发人们对甜食的强烈渴望（这里所指的甜食可能是巧克力，尽管这项研究并没有给出明确的说明）。在这项研究的基础上，莱曼教授总结道：“不同的食物偏好明显伴随着不同的情绪。”