

美国资深心理治疗师前沿正念治疗理念

2大工具 × 7步方法

放弃压抑与逃避，同情绪和谐相处

END
EMOTIONAL
EATING

驾驭情绪的力量 7步终结情绪化饮食

[美]珍妮弗·泰兹 (Jennifer L. Taitz) 著

徐卓 张琦 译

Using Dialectical Behavior Therapy Skills to
Cope with Difficult Emotions and
Develop a Healthy Relationship to Food

END EMOTIONAL EATING

驾驭情绪的力量

7 步终结情绪化饮食

[美] 珍妮弗·泰兹 (Jennifer L. Taitz) 著

徐卓 张漪 译

图书在版编目 (CIP) 数据

驾驭情绪的力量: 7步终结情绪化饮食 / (美) 珍妮弗·泰兹著; 徐卓, 张琦译. —杭州: 浙江人民出版社, 2018.7

书名原文: End Emotional Eating

ISBN 978-7-213-08800-1

I. ①驾… II. ①珍… ②徐… ③张… III. ①神经性厌食症—诊疗—普及读物 IV. ①R749.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 127810 号

上架指导: 心理健康

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2018-237号

驾驭情绪的力量: 7步终结情绪化饮食

[美] 珍妮弗·泰兹 著
徐卓 张琦 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 方 程

责任校对: 戴文英 王欢燕

印 刷: 天津中印联印务有限公司

开 本: 720mm×965mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 201千字

插 页: 1

版 次: 2018年7月第1版

印 次: 2018年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-08800-1

定 价: 62.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

食物爆炸时代的饮食和身心健康

与其说这本书是“生逢其时”，更贴切的描述恐怕是“应运而生”。本书触及了两个在近几十年来随着社会发展越来越严重的问题：一个是“情绪”，另一个是“饮食”。所谓：“何以解忧？唯有杜康。”

先谈谈“饮食”。食物过量危害健康的问题在 30 年前的中国或者 60 年前的美国恐怕还很少有人面对，但在今天几乎已经成为“公害”。当今世界是个物质丰盈的世界，对大多数人，包括正在阅读本书的你而言，食物是味美价廉的，而且随着移动互联网的普及，食物也变得随时随地唾手可得，是诱惑，更是威胁。

今天，几乎对所有经济发达的国家来说，健康都是一大问题，中国也难以幸免。很多西方国家的医生、营养学家和社会学家都在慨叹：当面对西方的肥胖和相关致死疾病以及巨大的健康开支时，能给出的最有效的常识性建议是：“亚洲饮食”。但是我们回头一看，便惊讶地发现，亚洲人自己现在吃的也不是“亚洲饮食”，而改成“欧美饮食”了。于是，亚洲国家在现代化的过程中，也迅速地在过量饮食导致的相关疾病领域

“紧追不舍”，如今已经能在肥胖症、糖尿病和心血管疾病方面跟欧美相提并论了。其实，营养专家所谓的“亚洲饮食”，也就是以五谷杂粮和生鲜蔬菜水果为主、以肉蛋奶等优质蛋白为辅，在日常家庭烹饪和聚餐中很少有人工化学合成食品和添加剂的饮食。所以，多数真正营养专家给出的建议，主要是针对饮食的内容，也就是吃什么，如果大家能做到，当然极好。

“吃什么”固然是非常重要的一个面向，但是还有另外一个至少同等重要的面向，就是“怎么吃”。意大利菜和法国菜在美国极为流行，从营养学的角度来讲，这两个菜系其实并不健康，因为其中都有精致面粉，即高热量、低营养的碳水化合物，以及黄油，即高热量的饱和脂肪酸，而且这两国的食客爱喝果汁、吃甜点。这种组合本来应该是“健康杀手”才对，但是有个很奇怪的现象，就是美国人口的超重比例之高世人皆知，而意大利和法国民众却健康许多。同样的菜系配方，吃出来的结果却完全不一样，其实背后的关键在于第二个要领：怎么吃。

美国人的饮食风格是大快朵颐、速战速决，毕竟吃完了还要忙着去挣钱呢。所以，其实他们在吃的时候也算心不在焉，只有最强烈的味道、超级大的分量才能给他们带来一些快感和满足。所以你会看到 24.9 美元两斤的牛排，3.99 美元一块的大号芝士蛋糕。大家狼吞虎咽，然后一走了之。一顿饭很快就吃完了，在你感受到食物是什么具体味道之前，上千卡热量已经下肚，然后志得意满地接着忙去了。

欧洲人却不太一样：细嚼慢咽、边吃边聊，一顿午饭加上咖啡，能聊上两个小时。所有的食物分量都很小，盘子和勺子更小，虽然价格并不便宜。每道菜都要一点一点慢慢品，咖啡也是一口一口慢慢喝，仿佛生怕错过了某一口食物的味道、某一句聊天的感觉。于是，同样的菜谱，不同的方式，就会造就不同的饮食体验：前者量大价低、直截了当；后者却是食不厌精，脍不厌细。

这本书，更多的是谈怎么去吃。答案也比较简单，正念地吃，而不是杂念地吃。带来享受和美味的，更多的是吃的过程和心态；带来肥肉和疾病的，反而是吃的内容

和分量。作者想要介绍的其实就是一种实际操作的生活态度：正念地去品味食物，品味情绪，乃至品味人生。是把食物的热量留在身体里，还是把美味留在记忆里，是一种选择。

再来谈谈“情绪”。这本书针对的问题叫作“情绪化饮食”，这是由“试图用饮食来面对情绪”的想法和做法而带来的问题。何故如此？纵观历史，我们似乎刚刚进入一个“情绪时代”。在这个时代，情绪被认为是私密的，是只存在于我们内心的一种感受；同时情绪也被认为是重要的，是需要我们去处理或解决的某种问题，甚至有些情绪被贴上了“消极”的标签，让大家避之唯恐不及。物质丰盈、娱乐满满的新社会似乎给了今天的人们一种全新的期待，甚至是信念：我们的理想状态应该一直或者大多数时候都是高高兴兴的，而且这也是我们生活的主要目标。于是在今天，如果我们情绪上有了不快，自然就想去“解决掉”。我们太习惯于物理世界中的思维方式，发现一个问题，就去分析原因，然后把原因驱除，问题也就解决了，一切就如同到4S店修车保养一样简单直接，而且可以让人代劳。

在心理世界，当我们想用同样的逻辑去应对情绪时，会发现情况就好像“粉色的大象”——欲盖弥彰，欲罢不能。因为不开心，吃了个冰激凌，在吃的时候感到畅快淋漓、忘乎所以，但是吃过之后，不仅原来的不开心依然阴魂不散，又增加了吃垃圾食品的负罪感、对发胖或者生病的恐惧感，以及解决问题失败的无力感……于是得过且过，再来一个巧克力，余下的明天再说。

其实我们不仅会有“情绪化饮食”，还会有“情绪化愤怒”“情绪化运动”“情绪化追剧”……有太多事情被我们认为可以用来解决情绪问题，实际上却是饮鸩止渴。那么出路何在？本书给出的回答就是：不去处理情绪，而是看着情绪，看看它能对你做什么。于是发现，其实情绪就是情绪而已，它没有那么重要，也没有那么强大。带着情绪，我们其实还可以继续做重要的事情，不去理它，它反而会逐渐消失。这种“观其所是，但不为所动”的态度，就是接纳，而“带着情绪该干吗干吗”，就是正念。所以

这本书所讲的核心技巧，就是不用饮食来应对情绪，而是用正念来接纳情绪。就这么简单。

那么，可能有人会问：“如果真的这么简单，那费那么大力气写本书干吗？你说的我都明白了，还用看这本书吗？”因为正念，或者说临床心理学中面对的一切问题，都是知易行难的过程性问题。抑郁症患者不是不知道自己需要更振作，焦虑症患者也不是不理解自己应该更放松，但当你真正身处其中的时候，一切“应该”都会被抛到九霄云外，你会难以自拔、身不由己。这时，就需要看到一些更实际的工具，以及这些工具是如何被运用的例子，在其中看到自己的影子，再在自己身上尝试。

本书作者是经验丰富的临床心理学家，书中选择的案例都非常贴近生活实际，提供的工具操作性也很强，这大概就是帮助大家把“正念”落地的很好方式，不仅适合从事心理咨询和辅导的专业人员阅读，对普通人也颇有借鉴价值。面对当今丰富的食物、激烈的竞争、不断与他人比较的自我，我们多多少少都会受情绪的影响，而且多多少少都会面对食欲和健康这对悖论。这本书，可能是让我们防患于未然、绕开这个悖论的第一步。

最后，也想分享一点儿我自己关于“正念”的经验感受。这是本书面对情绪化饮食最强有力的“武器”，也是当今心理学炙手可热、广受欢迎的一个领域。首先，“mindfulness”这个概念在欧美的心理学领域实际上有两个分支。一个分支被称为“专念”，讲的是充满好奇而专心致志地主动致力于某个过程。《专念》(Mindfulness)^①一书的作者，哈佛大学心理学教授埃伦·兰格(Ellen J. Langer)在书中说：“专念这个概念，实际上是想让那些不愿意去冥想内观的人也能专注于当下，充满好奇地去关注一件事。”这里的关键词，就是“专注”和“好奇”：不去评判臆断或者先入为

① 积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家埃伦·兰格在她的成名作《专念》中对“专念”这一概念进行了详尽阐释，改变了无数人思考与感觉的模式。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

主，而是充满好奇地去观察事情的过程本身，每一个变化，每一个不同，每一种可能性。

另一个分支就是更多人知道的“正念”，也就是需要通过冥想内观来不断提升的那种“观其所是、泰然处之”的宁静。个人认为，专念更倾向于立竿见影的行为操作，认为调整一下做法就能够立刻发现生活的另一个面貌；正念更倾向于循序渐进的个人提升过程，要随着时间的延续渐入佳境，体会到心智修炼的强大力量。这两者不仅不矛盾，而且相得益彰。

几乎所有与正念相关的课程都会让大家做一个“吃葡萄干”的练习，每人一粒葡萄干，注意，是一粒而不是一把，先用眼睛细细地看它的纹理、形状、光泽，再用手感受它的质地、重量、硬度，然后用鼻子去闻它的气味，之后放入口中，用舌头的不同位置接触，慢慢地注意各种味道的层次，最后逐渐咀嚼咽下。一粒葡萄干需要5分钟才能吃进去，比较一下把一大把葡萄干塞到嘴里囫囵吞下的感觉，有多么不一样，但是很多人都反馈说：“这个时候才明白葡萄干的味道是怎样的”或者“原来葡萄干的皮有点发苦”。

说“专念”也行，说“正念”也可，就是专心致志放空一切的纯粹：吃葡萄干就是吃葡萄干，不是为了充饥解馋，也不是想要缓解情绪，就是吃个葡萄干而已。如果我们像这样去吃一顿饭，就会摄入更少卡路里，品尝到更多美味；如果我们像这样去生活，可能会有更少情绪干扰，获得更充实的人生。

每读一本好书，就开启了一种新的可能。

有哪些工具可以助你关注情绪？



扫码获取“湛庐阅读”APP，
搜索“驾驭情绪的力量”，获取彩蛋！



什么是彩蛋

彩蛋是湛庐图书策划人为你准备的更多惊喜，一般包括
①测试题及答案 ②参考文献及注释 ③延伸阅读、相关视频等，记得“扫一扫”领取。

吃与情绪

在过去 20 多年里，行为疗法的第三次浪潮引发了有实证支持的全新疗法的出现，例如辩证行为疗法（DBT）、接纳承诺疗法（ACT），以及基于正念的认知疗法（MBCT）。这些心理治疗方法都是在之前方法的基础之上扩展而来的。第二次浪潮中出现的疗法，如认知行为疗法，就是在第一次浪潮中出现的行为疗法的基础上，增加了对认知所扮演角色的关注；第三次浪潮中的疗法在此基础上又增加了元认知的成分，即一种对思维本身的觉察。这些疗法强化了正念或者说不加评判地觉察当下的体验能力的发展。

在《驾驭情绪的力量》这本书中，珍妮弗·泰兹博士清晰地介绍了这些最新发展出的疗法的核心概念和基本原则，并且包含了针对进食障碍特定群体的一些改善方法。同时，她还提供了一些源于这些疗法的非常实用、通俗易懂的练习，让那些受到情绪化饮食困扰的人可以轻松地从中获益。这可能也会促使人们下定决心寻找当地训练有素的从业者开始自己的治疗，尤其是对那些被饮食紊乱问题严重困扰的人来说是非常重要的。其他人也可能会把这本书分享给自己的咨询师，跟他们一起来做书中提供的练习。

作为一名临床治疗研究者和一个用辩证行为疗法治疗暴食症和进食障碍的专业人士，我非常感谢泰兹博士为临床界带来了这样一本简便实用、可读性极强的好书。这让治疗师和来访者都能对进食障碍治疗领域新近出现的很多难以解释的概念，有了更深入的理解。

那些受到情绪化饮食困扰的人，或是治疗这些失调障碍的临床治疗师将会发现，本书最有用的地方就是：它可以作为一本通俗易懂的指南，其中包含了辩证行为疗法、接纳承诺疗法以及基于正念的认知疗法。举例来说，泰兹博士不仅用非常易于理解的方式解释了很多疾病的概念，同时也增加了很多个人的趣闻轶事，例如她分享自己在玛莎·莱恩汉（Marsha Linehan）博士指导的5日冥想内观营里的亲身体验，跟莱恩汉博士的短暂交谈让她对正念的理解产生了巨大转变。此外，泰兹博士在书中引证了大量文献，向读者介绍了很多新近的精彩研究，这些都与支持行为疗法第三次浪潮中出现的理论假设相关。她还利用自己跟诸多受进食障碍困扰的病患一同工作的丰富临床经验，给读者带来了许多切合实际、非常有效的练习。

简而言之，我对泰兹博士的这本书非常着迷。如果你也关心进食障碍的治疗，并希望看到文风严谨清晰、支持实证临床治疗研究和应用的相关文献，我相信这本书会让你大有收获。

德布拉·塞弗（Debra L. Safer）

《辩证行为疗法治疗暴食和贪食症》作者

斯坦福大学成人饮食和体重失调课程联合总监

斯坦福大学医学院精神病学和行为科学系助理教授



译者序 食物爆炸时代的饮食和身心健康 / I

推荐序 吃与情绪 / VII

引言 棉花糖与正念 / 001

第一部分 两大工具：接纳与正念

01

情绪与饮食

心情不好，吃一顿就好了吗 / 015

E
N
D

E
M
O
T
I
O
N
A
L

E
A
T
I
N
G

大多数过量饮食实际上是由情绪而非生理上的饥饿感所引发的。我们真的知道什么能给我们带来幸福感吗？

什么是情绪化饮食

了解进食障碍

饮食和情绪

我们为什么会有情绪

对情绪的信念

发现和标识感受的自由

关注所有的情绪

02

接纳

没有人的身体是完美的 / 037

控制和回避感受不仅是无效的，而且还十分有害。相反，接纳才是唯一应对痛苦和不幸，让你全然体验生活的方法。

理解接纳

在呼吸中练习接纳

拒不接纳之重

人无完人

END EMOTIONAL EATING

03

正念

怎么吃比吃什么更重要 / 065

当你专心致志正念饮食的时候，会通过每一口食物、每一次咀嚼来关注自己的食物，同时也会体验到更多享受和满足。

何谓正念

培育正念的实践

我们吃东西的时候有多心不在焉

正念饮食是什么样的

三种思维状态

关注你的情绪和思维状态

END EMOTIONAL EATING

第二部分 7 步终结情绪化饮食

04

管理情绪

与自己的情绪好好相处 / 097

End Emotional Eating

当我们压抑自己的情绪时，情绪可能会让我们不堪重负，于是我们就无法跟当下相接触，也就失去了选择自己行动的自由。

理解情绪

情绪调节

05

驾驭欲望

你想要不代表你需要 / 127

End Emotional Eating

欲望和情绪是生活的一部分，起起伏伏、来来去去。改变自己的行为，培养新的习惯，我们就会有更多选择。

心病还需心药医

欲望冲浪与意志力

确立切合实际的信心

06 跳出思维陷阱

你以为你以为的就是你以为的吗 / 147

End Emotional Eating

有时你会发现自己在作茧自缚，陷入了一种低效而痛苦的心理陷阱之中，但自我解放的能力其实早就存在于你身上了。

思维的弊端

常见的思维陷阱

试图控制思维的误区

接纳思维

07 练习痛苦耐受

不在情绪糟糕时做决定 / 163

End Emotional Eating

我们都会面临选择，是从容接纳现实和情绪，还是试图逃避感受。对情绪不予接纳并冲动行事，只会让我们感觉越来越差。

糟糕的情绪导致糟糕的决定

从容面对痛苦

练习痛苦耐受

08

增进自我关怀

对自己多些宽容 / 191

End Emotional Eating

用自我接纳的心态尽力完成任务，还是让做事的结果来决定自己的价值，两者所带来的影响有着天壤之别。

什么是自我关怀

自我关怀和自尊

自我关怀的科学

自我关怀与顾影自怜

自我关怀与需求保证

09

提升自我价值

问题再大，大不过人生 / 211

End Emotional Eating

价值是我们选择的人生方向，而不是目标或者情绪性的渴求，它会让我们去践行那些追求自我价值的行动。

饮食对自我价值的影响

理解价值

价值导向的生活需要技能

10

End Emotional Eating

坚持到底

让正念成为一种生活方式 / 229

你自始至终都会面对诱惑，也总会有失手的时候。当你把每一刻都看作重新开始，就会生出很多令人兴奋的选择。

“问题”就是机会
持续观察对你最重要的东西

致 谢 / 239