

[美]吉宁·罗斯 著 马睿 译

WOMEN
FOOD
AND GOD

An Unexpected Path to Almost Everything

女人的觉醒

心和身体，总有一个在饥饿

女人说减肥，其实是心灵的欲求不满

超越食物和情绪，你将见证生命内在的光辉和灿烂

美国脱口秀女王奥普拉读了这本书，发誓终生不再减肥

《纽约时报》畅销书榜第1名

美国亚马逊五星推荐，18周蝉联畅销书榜第1名

广西科学技术出版社

WOMEN FOOD AND GOD

An Unexpected Path to Almost Everything

女人的觉醒

心和身体，总有一个在饥饿

[美]吉宁·罗斯 著 马睿 译

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-268号

WOMEN, FOOD AND GOD By GENEEN ROTH

Copyright: © This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 Guangxi Science and Technology Publishing House Ltd.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

女人的觉醒/(美)吉宁·罗斯著;马睿译. —南宁:广西科学技术出版社,
2012. 8

ISBN 978-7-80763-815-5

I. ①女… II. ①吉…②马… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第119822号

NÜREN DE JUEXING

女人的觉醒

作 者:[美]吉宁·罗斯
责任编辑:关键 陈恒达
责任审读:张桂宜
责任校对:曾高兴 田 芳

翻 译:马 睿
封面设计:古涧文化
版式设计:古涧文化
责任印制:陆 弟

出 版 人:韦鸿学
社 址:广西南宁市东葛路66号
电 话:010-85893724 (北京)
传 真:010-85894367 (北京)
网 址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社
邮政编码:530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读:<http://www.gxkjs.com>

经 销:全国各地新华书店
刷:北京盛源印刷有限公司
地 址:北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本:880mm×1240mm 1/32
字 数:153千字
版 次:2012年8月第1版
印 次:2012年8月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-80763-815-5/ B·19
定 价:32.00元

邮政编码:101109

印 张:7.25

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-85893724 85893722

团购电话:010-85808860-801 85808860-802

Contents



谨以本书献给

那些绝望地寻找出路的女人。

感谢我的冥想班的学员们，

她们已经身体力行地证实了，有希望，就有出路。

献给你，我的读者。



360

Part 1 帝王的中命主和皇后

360 \ 第一章 帝王的中命主和皇后

360 \ 第二章 帝王的中命主和皇后

WOMEN
FOOD
AND GOD

目录

Contents

Preface 盘中乾坤 / 012

漫长的等待 / 012

艰难的突破 / 014

碰触内心的恐惧 / 015

接受真正的自我 / 020

整个世界就在盘中 / 023

女人的敌人不是食物是自己 / 024

食物与幸福息息相关 / 026

打开深入心灵世界的通道 / 029

你的饮食就是信仰的真实写照 / 031

为什么每个女人都要读这本书 / 033

Part 1 原则 035

Chapter 1 谁是你生命中的上帝 / 036

混乱从爱上食物那一刻起 / 036

节食和暴食都是表达绝望的方式 / 038

你与食物之间到底是何关系 / 040

Chapter 2 停止无尽的折磨，学会与身体和平共处 / 043

停止节食是改变的起点 / 043

女人一生都在跟自己的身体较劲 / 044

苗条的身材就等于强大的内心吗 / 047

为什么不饿时也想吃东西 / 048

减肥解决不了任何问题 / 050

直面自己最真实的感受 / 051

Chapter 3 不要低估自己的逃跑倾向 / 053

我的第一次逃跑经历 / 053

逃跑就是在拒绝全身心生活 / 055

暴饮暴食只为逃避现实 / 057

其实生活并没那么糟糕 / 059

WOMEN
FOOD
AND GOD

Contents

直面现实，抛弃过去 / 060

不要把自己提前送入地狱 / 063

回到当下，活在当下 / 064

不再逃跑，就不再苦恼 / 067

Chapter 4 体重不是一切，但它又关系着一切 / 070

痛苦与体重无关 / 070

暴饮暴食只会带来虚假的快乐 / 072

成功的路上难免有阻碍 / 075

别被自己的空虚感吓到 / 077

体重问题掩盖了其他问题的真相 / 081

顺其自然地接受现实 / 082

Chapter 5 超越残缺，地狱就在别处 / 086

尊重和倾听自己身体的需要 / 086

接纳自己的所有不完美 / 088

重新审视你的身体 / 091

你转向食物的动机是什么 / 094

觉醒的渴望 / 096

Chapter 6 你值得被爱 / 099

节食只会让你更加恨自己 / 099

改变，从了解自己开始 / 100

端正对自己的认知 / 103

善待自己的身体和内心 / 104

每个人的生命都值得期待 / 106

Part 2 修炼 109

Chapter 7 反思，帮你禁锢心中的猛虎 / 110

反思你的核心观念 / 110

悲伤的过往是心中的猛虎 / 111

穆基的一生给我的启示 / 114

给黑色的情绪找到宣泄口 / 122

勇敢面对那些黑色的过去 / 123

如何练习反思 / 125

WOMEN
FOOD
AND GOD

Chapter 8 从腹部入禅开始 / 129

让疯狂的大脑平静下来 / 129

身体比大脑更值得信任 / 133

与惊奇联姻 / 134

腹式入禅法 / 136

入禅——摇醒自己，回归身体 / 139

Chapter 9 学会栖居在自己的身体中 / 142

你离自己的身体有多远 / 142

拥有身体就拥有天堂 / 144

提醒自己，回到身体中栖居 / 146

Chapter 10 抛弃来自地狱的导航仪——如何寻找心灵的方向 / 149

找到一直在阻挠你的“那个声音” / 149

你为什么对自己批评不断 / 152

努力探知事情的本来面目 / 155

爱自由，甚于爱一切 / 159

夺回你自己的身体 / 162

给予自己信任和爱 / 164

Part 3 进食 165

Chapter 11 节制者和放任者 / 166

你是哪种强迫性进食者 / 166

节制者——掌控体重就是掌控全世界 / 169

放任者——浑浑噩噩就不会觉得痛苦 / 171

出生时就注定了你的类型 / 172

我们真的别无选择吗 / 174

你真的饿吗 / 176

全身心栖居于自己的身体中 / 178

不要给自己的行为加注标签 / 179

Chapter 12 如果爱能开口说话 / 182

求而不得的东西看上去最有吸引力 / 182

只有身体需要营养时才进食 / 184

WOMEN
FOOD
AND GOD

通过进食方式考察自己的生活态度 / 186

将遵循进食指南变成习惯 / 188

Chapter 13 不要为热奶油圣代而生 / 193

你所希冀的只是食物吗 / 193

渴望吃，其实是渴望被爱 / 195

精神饥饿和身体饥饿 / 197

停下来，看看你盘中的食物 / 199

不需要向任何人证明你自己 / 201

Chapter 14 别用“该死”来急着拒绝 / 204

那些下意识的拒绝 / 204

靠吃来压抑痛苦，不如感觉痛苦 / 207

谁在事实上控制着你的生活 / 208

无视进食指南就是无法面对自己 / 210

根据自己的生活调整进食指南 / 213

写在最后的话 / 216

你的改变源自你自己 / 216

学着爱自己 / 218

所有教义都殊途同归 / 219

人人都是自己的上帝 / 221

致谢 / 223

附录 / 225

反思入门 / 225

进食指南 / 228

WOMEN
FOOD
AND GOD

WOMEN FOOD AND GOD

An Unexpected Path to Almost Everything

女人的觉醒

心和身体，总有一个在饥饿

[美]吉宁·罗斯 著 马睿 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-268号

WOMEN, FOOD AND GOD By GENEEN ROTH

Copyright: © This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 Guangxi Science and Technology Publishing House Ltd.

All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的觉醒/ (美) 吉宁·罗斯著; 马睿译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-80763-815-5

I. ①女… II. ①吉…②马… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第119822号

NÜREN DE JUEXING

女人的觉醒

作者: [美] 吉宁·罗斯
责任编辑: 关键 陈恒达
责任审读: 张桂宜
责任校对: 曾高兴 田 芳

翻译: 马 睿
封面设计: 古涧文化
版式设计: 古涧文化
责任印制: 陆 弟

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 153千字
版 次: 2012年8月第1版
印 次: 2012年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-815-5/ B · 19
定 价: 32.00元

邮政编码: 101109

印 张: 7.25

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话: 010-85808860-801 85808860-802



谨以本书献给

那些绝望地寻找出路的女人。

感谢我的冥想班的学员们，

她们已经身体力行地证实了，有希望，就有出路。

献给你，我的读者。



目录

Contents

Preface 盘中乾坤 / 012

漫长的等待 / 012

艰难的突破 / 014

碰触内心的恐惧 / 015

接受真正的自我 / 020

整个世界就在盘中 / 023

女人的敌人不是食物是自己 / 024

食物与幸福息息相关 / 026

打开深入心灵世界的通道 / 029

你的饮食就是信仰的真实写照 / 031

为什么每个女人都要读这本书 / 033

Part 1 原则 035

Chapter 1 谁是你生命中的上帝 / 036

混乱从爱上食物那一刻起 / 036

节食和暴食都是表达绝望的方式 / 038

你与食物之间到底是何关系 / 040

Chapter 2 停止无尽的折磨，学会与身体和平共处 / 043

停止节食是改变的起点 / 043

女人一生都在跟自己的身体较劲 / 044

苗条的身材就等于强大的内心吗 / 047

为什么不饿时也想吃东西 / 048

减肥解决不了任何问题 / 050

直面自己最真实的感受 / 051

Chapter 3 不要低估自己的逃跑倾向 / 053

我的第一次逃跑经历 / 053

逃跑就是在拒绝全身心生活 / 055

暴饮暴食只为逃避现实 / 057

其实生活并没那么糟糕 / 059

WOMEN
FOOD
AND GOD