

MIND DIET:
HOW I LOST 55
POUNDS

我减掉了 五十斤!

心理咨询师亲身实践的
心理减肥法

徐徐 著

让灵魂丰满
让身体轻盈
一本重塑自我的成长之书

◆ 漓江出版社

我减掉了 五十斤！

心理咨询师亲身实践的
心理减肥法

徐徐——著

图书在版编目(CIP)数据

我减掉了五十斤! :心理咨询师亲身实践的心理减肥法 / 徐徐著. — 桂林:漓江出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5407-8208-5

I. ①我… II. ①徐… III. ①减肥—心理保健 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第186237号

我减掉了五十斤! 心理咨询师亲身实践的心理减肥法

作 者: 徐徐
特约策划: 易虹工作室
责任编辑: 符红霞
助理编辑: 赵卫平
责任质检: 朱红霞
装帧设计: 7拾3号工作室
责任监印: 周 萍

出 版 人: 刘迪才
出版发行: 漓江出版社
社 址: 广西桂林市南环路22号
邮 编: 541002
发行电话: 0773-2583322 010-85893190
传 真: 0773-2582200 010-85893190-814
电子信箱: ljcbbs@163.com
网 址: <http://www.ljinagbook.com>
印 制: 北京大运河印刷有限公司
开 本: 715×960 1/16 印张: 17.5 字数: 122千字
版 次: 2017年8月第1版 印次: 2017年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5407-8208-5
定 价: 48.00元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题 可随时与工厂调换

让灵魂丰满，让身体轻盈
一本重塑自我的成长之书

如果减肥不仅仅是为了减轻体重，而是为了促进你去反省，督促你去看到不愿看到的真相，解决你不敢面对的问题，那曾经的肥胖实在就是上帝想借助减肥这件事来让你成长的幸事。

减肥不简单，它不是和脂肪的战斗，而是和内心的恐惧正面开战，我试过了，虽然不容易，但是胜利的果实格外甘甜。

和人生中的很多事一样，我们错就错在把“一辈子”的事当成了“一阵子”的事。减肥如此，经营婚姻如此，看书学习也如此。

短期内快速减肥是一个诱惑，也是一个陷阱。

节食减肥常常出现问题的原因不是方向错了，而是速度过快。

很多有体重问题的女性都存在一个导致她们发胖的心理因素：分不清自己的责任和别人的责任。

自我接纳之后的轻松对身体和心灵都有疗愈作用，它让我们充满自信，也知道自己能力的边界，不苛求别人，也不苛求自己。对于包括减肥目标在内的任何目标，都可以表现得既有坚定的信心，又不急于求成，有一种气定神闲等待开花结果的沉静气度。

目录

C O N T E N T S

自序

疗愈、成长，打破肥胖“魔咒”_001

推荐序

观照内心，生起力量，用智慧去改变_005

第一篇 减肥前传

你如果总是吃进去超过你需要的食物，那这个食物就不是你的胃需要，而是你的心需要。而我们的心是不需要食物的，它需要爱，需要包容，需要接纳，你多吃进去的每一口食物可能都是在填补你无法被满足的爱需要……也许，比减肥更迫切的是找到自己内心的缺口。

我胖，竟然是因为缺爱？_010

中国式母女的爱恨情仇_018

习得性肥胖：我为什么要像妈妈？_031

第二篇 瘦身之旅

体重管理是夺回人生自主权的一个标志。当我放任自己狂吃乱吃时，看似百无禁忌、随心所欲，其实并没有获得真正的自由，而是欲望的奴隶、坏习惯的奴隶。那种状况下，岂止体重和身材失控了，我的整个人生其实也处于缺乏管理的失控状态，只不过，良好的工作业绩麻痹了我对人生真相的追寻。

减肥，从自我接纳开始_044

战胜“黄昏焦虑”，减肥事半功倍_057

从减肥到体重管理_069

断食，轻食，轻断食_080

附：轻断食日食谱参考_094

平衡责任感，远离中年发福_096

减掉五十斤的五个心理秘诀_108

第三篇 顿悟时刻

我认识到，内心一丝一毫的委屈和不甘都会成为“复辟叛军”的“卧底”，对于体重管理这样的百年大计，只有“接受”这个态度远远不够。支持我越减越轻松的是认知的又一次升级，从“接受”变“享受”。

- 情绪管理和内在小孩 _120
- 自己的事，别人的事，上帝的事 _131
- 自控力的秘密 _143
- 忍受，接受，享受 _154
- 打破轮回，做治疗的一代 _167
- 感恩改善睡眠 _180

第四篇 成长故事

故事里的主人公，他们的年龄有大有小、他们的性格各异、他们来自不同的家庭、他们的人生并无交集，但他们都遇到了一个共同的问题——肥胖。为了减肥，他们踏上了探究内心的疗愈之旅。减肥，让他们学会正视自我、成就自我，享受生命的美好。而减肥，只是新的开始……

- 瑞秋的故事：把伤痛和脂肪一起卸下 _194
- 大刚的故事：原谅父亲，远离水果罐头 _206
- 彤彤的故事：减肥，助她考过英语六级 _217
- 要总的故事：成功不需要大肚子 _228
- 雅丽的故事：瘦下来，重新活一回 _240
- 马克的故事：不做妈宝，为自己负责 _252

后记 _265

身高 1 米 58 的我，从一个 150 多斤的大胖子减出了不到 100 斤的苗条身材，其间，没有使用任何减肥药品、保健品、减肥茶、减肥器械等，贯穿始终的不仅是健康饮食和合理运动，对我而言，起到决定性作用的是伴随整个过程的心灵成长。我不是营养专家，也不是健身达人，在这两方面有人比我更专业，但我自己这一路瘦下来的心路历程和我身为心理咨询师、女性成长培训师的背景，让我对减肥过程中的挫折、困难以及成长、变化，有更多的自我觉知，也让我有资格和大家分享我自己独创的“心理减肥法”。

我在减肥过程中一直观照自己的内心，同时对自己曾经的减肥失败以及周围人的减肥失败进行了很多反思。我的一个深刻体验是：没有找到造成我们肥胖的心理原因，就很难真正减肥成功。真正的减肥成功，

不是短期内的体重下降，而是长期保持健康体重，从此告别肥胖身材。

其实，很多人在减肥过程中遇到的挑战更多的是心理上的，而非生理上的。很多人没有意识到这点，他们以为自己是饥饿或运动之后的生理不适，并没有觉察到心理上的抗拒、抵触、恐惧、愧疚，以及由于心理原因导致的意志力耗竭，才是影响减肥效果的真正原因。解决不了心理因素的强大干扰，再强烈的减肥意愿也不能支撑你减到理想体重。“心理减肥法”就是让我们不再仅仅是对于造成肥胖的生活习惯进行反省和改变，还要借着对自己意识深层的探索、觉知，找到自己变成一个胖子的心理成因，改变对自己的指责和不接纳，从而改变影响我们健康和身材的各种坏习惯。

必须承认，在探索的过程中，触碰到这一区域，是有很多不适的，内心的阻抗也相当严重。很多人在减肥过程中一次次无意间体验到了旧时的伤痛，正是这些伤痛让他们无法摆脱不健康的食物，无法做到过量进食，无法保持运动习惯，无法拥有理想中的身材，无法成为想成为的人。绝大多数的减肥失败者、反弹复胖者，失败的原因都是对这个过程的觉知不够，他们误以为是自己意志力薄弱，或者遗传基因过于强大。

我自己的亲身实践让我看到了一条新路，一条可能帮助更多减肥者实现减肥目标以及实现个人成长的新路。我的发现是：健康饮食和合理运动当然必不可少，而对心灵创伤的医治、对内在自我的探索，以及在此基础上有意识有计划的意志力“肌肉”的训练，更能对减肥起到至关重要的作用。

很多人可能没意识到，减肥所需要的意志力、自控力，来自我们的心理能量，而一直未被妥善处理的创伤经历会严重耗损我们的心理能量，

带伤前行使我们的内心十几年甚至几十年负重累累，就像手机电池一直在慢性“耗电”，心力耗竭的我们怎么能积聚减肥所需要的相当持久的力量？

我的减肥历程是心理治疗的历程，也是自我成长的历程，这中间经历过很多次无比痛苦的煎熬而纠结的时刻，面对重新打开的内心伤疤，也曾有过退缩和后悔。减肥过程也不是一帆风顺，有过停滞甚至反弹，许多次想过放弃。但是，对于改变的期待和对于伤痛疗愈的渴望，鼓舞我坚持了下来。就像人生很多时候，踏上那条难走的路，才是正确的选择。庆幸的是，人到中年的我，对于变得更健康、更苗条、更美丽、更坚强的渴望，不仅不比年轻时少，反而更炽热、更浓烈。

从开始亲身实践“心理减肥法”到现在已经十多年——我从2006年初开始减肥，到2007年10月底，减掉了25斤，这次阶段性成功还为我带来了成为视频网站美食节目主持人的机会。125斤的体重保持两三年后，在2010年出现过一次短暂反弹，长了8斤，反弹至133斤。之后经过深入反思，改变减肥策略，以每年6~8斤的速度在四年内稳稳地减去28斤，2014年达到比较理想的105斤后，保持了数年，最新的减肥成果是2017年减掉的6斤，让我的体重从最初的150斤终于减到了两位数以内。

持续如此之久的减肥历程让我可以有十足的自信和把握告诉大家，靠着“心理减肥法”，我不是暂时性地减轻了体重，而是已经战胜了每一个减肥者最恐惧的反弹复胖的“魔咒”，真真正正地减肥成功了！

当然，每个人都有权利决定自己的身材胖瘦，如果你喜欢自己的胖，也享受自己的胖，那无可厚非，胖人也可以很美的。我真心这么觉得。

我之所以下决心减肥，是因为我不喜欢自己胖，而且我的身高和长相都让我胖得很难看，毕竟，成为杨贵妃那样的胖美人是很有难度的一件事，绝大多数人真的可以用那句话来形容，“一白遮三丑，一胖全没有”。而且，我不喜欢对于一件不喜欢的事，总是束手无策的感觉，所以，我决定改变。

令我没想到的是，我当初的决定只是减肥，但最终收获的却不仅仅是身材苗条体重达标，在这个过程中获得的成长更让我喜出望外。人到中年的女人，本来只是想着不要胖到被自己嫌弃，没想到却发现自己可以从里到外变得更美好，不仅比年轻时还苗条还健康，而且内心更加坚定喜悦，充满力量，这是多么意外的惊喜啊！

很多朋友问我：“你减肥后老公是不是更爱你了？”我认真想了想，觉得老公其实和原来一样爱我，我最大的收获是自己更爱自己了。在我的女性成长课堂上，对着听课的姐妹们，我经常“大言不惭”地说：“以我现在的年纪，最高兴的事就是，我‘老’喜欢自己了！”

喜欢自己，这不是一件最让人神往的事吗？如果顺便让喜欢的人也喜欢自己，那岂不更是让人睡着了还能笑醒吗？来吧，一起试试减肥吧！

推荐序

观照内心，生起力量，用智慧去改变

《女友》杂志社原副总编 易虹

不知不觉，老徐从一个“大胖子”变成了一个小瘦子。

不知不觉，她用了40天的时间，把她减肥中所经历的，以及她独创的“徐徐心理减肥法”写成了一本书。

作为老徐33年的“金刚”闺蜜，有幸在她完成书稿后不久，便一口气拜读完毕。真的很佩服。我由衷地随喜赞叹！

这是一本真诚而美好的书。

之所以说它真诚美好，是因为我从书里看到了老徐内心的全面敞开以及和盘托出；看到了老徐勇敢诚实地面对自己，并乐于分享她心灵深处的脆弱和恐惧；看到了老徐把自己当作“心理减肥法”的第一个实践者，以“减肥”作为个人成长的一个特殊方式，所做的不断反省和改变。

当然，这也是一本可读性很强的书。

“减掉 50 斤，不反弹。”谈何容易？可老徐用她独创的方法做到了。

在这本书里，老徐坦率而清晰地分享了自己从 150 斤到现在的 99 斤的整个过程。字里行间，充满了“改变窍诀”：有身体的改变，有心理的改变，有思维的改变，也有方法的改变。

我发现，这本书，其实不仅仅是一本非常实用的减肥书，它还是一本相当温暖和激励人心的女性内心成长之书。

我发现，一切围绕着“心”来做事情——要想好好爱自己，先要观照自己的心；要想改变身体，先要改变自己的心。

老徐是个极为聪慧的女子，年轻时就敏感早熟，上大学的第一天，我们就成了好朋友，直到今天。我俩长久的友谊总是获得朋友们的夸赞。

虽然老徐年纪比我小一岁，但和我在一起，她永远是个“姐姐”的模样。大学的四年，我们几乎形影不离，她包容我做过的所有错事，帮助我决断所有的游移不定，陪伴我度过所有的青春忧伤。大学毕业后，我们曾分居两个城市，各自有着喜欢的工作和不同轨迹的生活，但精神上从未分离过，成长的每一步，我们都是彼此的见证人。每次的长途电话以及见面的彻夜长谈后都会发现，我们可以随时都那么心心相印。

老徐把她的生活料理得很好。优雅的才俊老公，独立懂事的儿子，顺风顺水的生意，如果可以打分，老徐的人生绝对可以打 90 分以上。

但 7 年前，她提前“退休”了，一下子就放下了蒸蒸日上的生意。一方面，是为了陪儿子度过关键的高中时期；另一方面，老徐说，这是中场休息，要为人生的下半场做做准备。

那时的我，还在整天为工作忙忙碌碌，看着退休的老徐，悠悠闲闲，还曾批评她不工作浪费才华。当几年之后我也提前“退休”，才体会到

老徐的高明。

老徐后来学习了心理学，成了心理咨询师，讲授包括婚姻关系、亲子关系在内的女性成长方面的课程，这成了她近几年的事业方向。现在，她前半生所有的人生积累，开始“爆发”了。

老徐和我都同意这么一个观点：后半生，要靠智慧生活。只有通过智慧，才能让前半生所积累的人生所有，成功的失败的，正面的负面的，欢喜的苦恼的，重新闪闪发光，运用自如。

老徐的这本书，在我看来，更像是一个教材，step by step，观照内心，生起力量。不单是减肥，我们还可以用作我们自己做其他改变的借鉴。

其实减肥并不是我们的最终目的，而是通过这个外在的改变，我们会发现，无论何时我们自己都有改变的可能，以及改变过程中获得智慧的开启。

一切皆有可能。

这句话里，包含了无常，也包含了因果。

老徐的这本书，我准备再看一遍。

我也要用智慧去改变！

2017年7月11日

你如果总是吃进去超过你需要的食物，那这个食物就不是你的胃需要，而是你的心需要。

而我们的心是不需要食物的，它需要爱，需要包容，需要接纳，你多吃进去的每一口食物可能都是在填补你无法被满足的爱需要。

也许，比减肥更迫切的是找到自己内心的缺口。

第一篇 减肥前传 Chapter 1

我胖，竟然是因为缺爱？

中国式母女的爱恨情仇

习得性肥胖：我为什么要像妈妈？

我胖，竟然是因为缺爱？

< 1 >

从青春期开始，我就一直是个胖女孩，我的外婆、我的妈妈都挺胖，让我觉得自己胖得理所当然。38岁之前，我没觉得自己的胖是个问题，就像我没觉得我的很多问题是问题一样。

我身高1米58，上高中时体重达到100斤，上大学超过了120斤，26岁结婚前125斤，30岁生完孩子之后140多斤，之后几年越来越胖，直至飙升到150多斤。我有过一次失败的减肥经历，33岁时，从140多斤减到了128斤，但一年后反弹。

我的身材之所以越来越胖，和遗传因素有关，也和我常年受失眠和焦