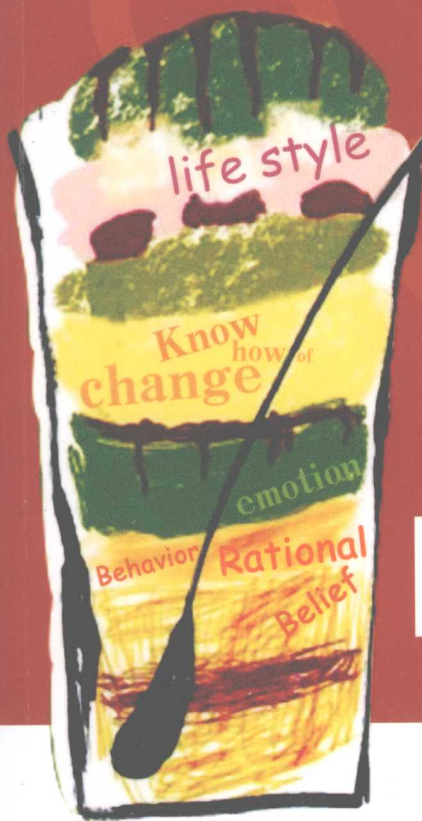


The Rules of "Normal" Eating



悦食悦己

——“正常”饮食心理

【美】Karen R. Koenig 著
陈菲 译

 中国轻工业出版社



The Rules of "Normal" Eating

悦食悦己

——“正常”饮食心理——

【美】Karen R. Koenig 著

陈菲 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

悦食悦己: “正常”饮食心理 / (美) 凯尼格 (Koenig, K. R.) 著; 陈菲译. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5019-6398-0

I. 悦… II. ①凯…②陈… III. 饮食—应用心理学
IV. R15-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046005 号

版权声明

Copyright © 2005 by Karen Koenig. *Original Title: The Rules of “Normal” Eating.* This translation is published by arrangement with Gürze Books, Carlsbad, CA USA; www.gurze.com.

总策划: 石 铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 朱 玲 高小菁

责任终审: 杜文勇

封面设计: 海马书装

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 9.25

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6398-0/B · 158 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-5265

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

71095J6X101ZYW



译者序

很

荣幸能承担这本风行欧美的畅销书的翻译工作。最初拿到本书时，我以为只是一本简单的灌输健康饮食理念的书籍，不知道乍看标题的你是否和我有同样的想法。但在翻译的过程中，我发现自己犯了“以貌取人”的错误。这虽是人之情，却很容易让人与美好的事物失之交臂。在这里，我想对看到本序的读者说：这是一本对所有向往美好生活、渴望提升自我的人来说都值得一读的好书。

如果你长期受到不良饮食习惯的困扰，期望能找到一种方法来改变这一困境，那么，你一定要仔细阅读本书，它或许正是能为你答疑解惑、解决问题的金钥匙。

本书作者曾经是个饱受饮食紊乱之苦二十多年的饮食障碍者，她在书中提到，她之所以能成功地转变为一名正常饮食者，有赖于三个因素：一、她不想再承受自己面对食物时的失控感，受够了对自我的憎恶，她渴望改变；二、她始终非常主动地寻找各种有利于改变自己的方法；三、她从不放弃，相信如果别人能从容地面对食物，那么她也完全可以做到。

如果你是在随意翻阅的过程中发现本书，也请你不要急于将之判断为是一本“营养学休闲书”。用心阅读，你会发现，在作者向你娓娓阐述饮食矫治过程的背后，蕴藏着一套心理学的理论，一种改变人们认识和行为的方法。

“有六种人格特质是实现所有重大个人转变的必要因素。这六种特质可以概括为 3C 和 3P：好奇心 (curiosity)、自我怜悯 (compassion for self)、自我关爱 (caring for self)、实践 (practice)、耐心 (patience) 和坚韧 (persistence)。”

引用本书中的这段文字，是希望能让你了解，本书的内容并不仅仅在于改善饮食习惯，更在于帮助读者发现心灵、实现自我的深刻变化。

正如作者 Karen R. Koenig 女士所说，阅读本书可能就是对你现状不满的你开始自我改变和超越的第一步。这是认知行为疗法在饮食矫治领域的一次绝妙展示——但其应用绝不仅仅局限于此。与其说这是一本正常饮食的指导书，不如说它是一组程序，一组可以被推广迁移到生活中每一个领域的程序。通过这个程序，你可以知道在何时做出何种决策才是明智之举，才是你灵魂深处心之所向——“是”或“否”，“to be or not to be”，这是充满机会与抉择的现代对每一个人提出的要求。

如果你也对自己的生活有所追求，希望能对自己的生活充满掌控感，渴望改变却又不知从何着手，那么恭喜你，本书所讲述的方法正是你需要的。但正如书中反复强调的，任何改变都不是一蹴而就的，实现华丽转身的背后往往是漫长而艰辛的努力过程。掌握这个方法需要一些耐心、需要你的体悟、需要你勤加练习，但只要愿意学习，就一定能在本书中找到你努力的方向。

为了保证读者最大程度地从本书中获益，在翻译过程中，我在忠于原作的基础上尽量保持了语言的活泼生动，务求这部出色的作品以最本真的形式呈现在各位面前。在此，我还要感谢华东师范大学心理学系研究生支琼为本书翻译提供的帮助。但由于时间仓促，水平有限，疏漏之处难免，还请读者指正。

也许你不是一个饮食障碍者，也许你更习惯用烈酒麻醉自己，用香烟保护自己，用妆容掩盖自己，用网络放纵自己，甚至，也许你正在用血拼忘掉自己……那么，翻开本书的同时也是你迈向更加幸福的生活的开始。

陈菲

2008年2月



导 言

回

想过去，当我还是一个要么饿得发慌要么拼命死吃的饮食障碍者时，我做梦也未曾想过有朝一日自己会成为一名咨询师，写书告诉饮食障碍者们如何通过学习“正常”饮食规则让自己能轻松自在面对食物。我之所以会在“正常”两个字上加引号，是为了强调虽然没有一种特定的饮食方式，但却有一系列恰当的饮食行为，它可以反映我们的体重、食欲、新陈代谢、生物化学、生

活风格以及活动水平。这里的“正常”是为了提醒你要找到适合自己的饮食习惯。照搬他人的“正常”饮食习惯就如同考试作弊：结果虽然不错，但你什么都没学到，最终愚弄了自己。

虽然我不是狂热的减肥者，不会每餐都节食，但是20多年来，我总在严格限制饮食和暴饮暴食之间游移。这样的行为对我的心脏和心理都十分不利，我的体重也像坐上了云霄飞车一样，时而快速上升5~10公斤，时而又猛地下降5~10公斤。超重的时候我憎恨自己，苗条的时候我又担心自己会变胖。你是否也有过相同的体验呢？

20世纪90年代初，在翻阅了Susie Orbach的《女人永恒的话题——肥胖》(*Fat is a Feminist Issue*, 1978)这本书之后，我彻底改变了自己的饮食习惯。这本书成为了我的圣经、我的地图、我的指南针。犹如黑暗中的希望之灯、犹如拐杖、犹如导师，它督促我迈进、召唤我前行。它向我介绍了一种全新的饮食概念——仔细倾听并完全信任自己的身体。于是，在之后的十年里，我坚持不懈地学习并实践着“正常”饮食者早已习以为常的行为和态度。

我开始了惊人的“改造”之旅：阅读每一本我可以找

到的关于饮食和维持正常体重的书，学着信任自己的身体，根据身体的需要决定饮食的选择。我还参加了治疗课程的学习，让我更深、更广、更快地发现了将自己转变成“正常”饮食者的必备因素。若干年之后，我受雇于马萨诸塞州的前沿心理教育机构，参与了有关长期过食症研究的FACE项目（Focus Awareness on Chronic over Eating）。作为该项目的培训师，我继续学习饮食知识，调整自己的饮食。

在接下来的十年里，我攻读了社会学的硕士学位，开始从事强迫型和限制型饮食者的成人教学工作，为需要帮助的学生提供咨询服务，并写过一些关于如何克服饮食障碍的文章。目前，我正在开展私人心理治疗的实践，向公众教授饮食意识的课程。此外，我还与同事们组建了成人教育研讨小组，讨论如何治疗强迫型、情绪型和限制型饮食障碍问题。

我认为自己在90%~95%的时间里是“正常”饮食者。我承认自己也许无法像那些从未患过饮食障碍的人一样饮食，毕竟饮食紊乱曾经伴随了我30多年。不过这也没什么大不了的，就像学习一门外语，不管你说得多流利，但多多少少总会有些口音。受过严重脚伤的人走路难免会一瘸

一拐，因此我也不会要求自己达到完美的境界。

我之所以能成功转变为“正常”饮食者，有赖于三个因素：（1）我无法忍受自己面对食物时的失控感，受够了对自我的憎恶；（2）我毫不犹豫地有关书籍和专业人士求助；（3）我从不放弃，我相信如果别人可以从容地面对食物，我也可以做到。

我非常庆幸可以在完成毕生目标的道路上悟出一个“大智慧”：健康饮食对任何饮食障碍者来说都是可以达到的现实目标。成为“正常”饮食者的转变所涉及的不仅是食物本身，它还会使你的生活朝着健康、幸福的方向不断发展。遵守健康饮食的规则不仅能改善你与食物的关系，你与其他事物的关联都会得到真正的提升。我曾经成功地教导过成百上千个饮食障碍者，亲眼见证了发生在他们的饮食和生活最显著、最积极的变化。如果他们能做到，如果我能做到，那么，你一定也能做到！

如果你正在看本书，你大概多年来一直饱受饮食问题的困扰。你也许很难对食物说“不”，自我克制让你感觉自己的权利受到了剥夺。你也许很难对食物说“是”，当吃自己想吃的东西时，你会感到心虚或惭愧。你也许会坚持节

食几天、几个星期，甚至几个月，却在某个周末无法自控地胡吃海塞一顿。饮食障碍者的体重、体型和身段各异，对待食物的不良方式也多种多样，但有一个共同点：他们都有一系列关于食物、饮食和体重的不良态度与行为。这使他们无法联系自己的身体，不能了解自己的感受，更无从知晓自己的心之所向。

如果你长年累月坚持每餐都节食或严格限制热量摄取，那么，在你看来，放弃热量计算，不再计较食物数量，停止每天站上磅秤，学习信任身体对食物的选择，这简直就是一场噩梦。你太渴望变瘦了，以至于你连想也不愿想要为了成为“正常”饮食者付出略微“增肥”的代价。食物和肥胖让你恐慌至极，光是想到要吃高热量高脂肪的食物就让你不寒而栗。

在这个以瘦为美的社会中，你可能并没有意识到无法接受食物和无法拒绝食物一样都属于饮食障碍。你的目标应该是在对食物说“是”和“不”时把握一个“度”，达到一个最佳的平衡点。要达到这种健康饮食的目标，你必须在面对食物时换一种全新的思维模式和行为方式，其中最重要的一点就是要停止节食，摆脱不良的节食思维。

看到这里，我希望你已经明白，从长远角度来看，节食根本就起不了什么作用。其实，98%的减肥者最终会体重反弹，其中许多人甚至变得比减肥前更胖。原因如下：首先，长期节食和限制热量摄入会促使机体调整到饥饿模式，为了保存仅有的少量热量，新陈代谢会迅速减缓，这使得身体更难维持现有体重，更不要说降低体重了。其次，节食有悖于新陈代谢的基本需要，是外部强加的惩罚制度，违背了自然的身体摄食和营养供需机制。再次，刻意的人为限制会诱发强烈的生理和情绪剥夺感，使你更加不信任自己的身体。

与公认的观点（也许也包括你个人的意见）不同的是：“节食失败”这一说法本身就是不成立的。节食这件事本身就是不合理的，根本没有可实现的终极目标，也没有开始的必要，所以就更无从言说何为失败。我的身高不足1.5米，如果有人嘲笑我不能碰到天花板，那么我会认为他们疯了，因为他们的这种期望本身就太可笑了。同理，长期的节食和限制热量摄入也是如此。剥夺自己享受饮食快乐的权利的人才是生活中真正的失败者。这无异于给自己判了终生监禁的刑罚！

极端的饮食限制荒谬之极，更糟的是它们会损害你的情感，让你的身体变得脆弱。坚持几个星期遵守严苛的节食计划几乎是不可能的（就像高度紧绷的神经总要放松一样），当你最终忍不住小口品尝“禁忌”时，你又会深深地责怪自己。每一次的失败都会慢慢侵蚀你对自己的信任感，摧毁你的自信。丢失了信念之后，你又会开始另一次减肥过程作为自赎，整个过程就这样不断周而复始，形成典型的恶性循环。

饮食障碍的另一个极端同样让人痛苦：无节制饮食。你自己无法克制自己不去碰食物，故而感到自身问题的严重性。脑海里萦绕着该不该吃的思索，你深深地陷入了自责、羞愧、厌恶、自我轻视和自我憎恨的泥潭。当你看到别人都能“正常”饮食时，你就会责怪自己为何无法轻松地面对食物，为何没有本应该有的自律。如果你因为吃得太多而变胖，服用减肥药或催吐都会让你的自尊一落千丈，让你备感羞愧，于是，你又多了一条憎恨自己的理由。不管你生活中的其他方面多么完美，你都不会感到自己正常或者有成功感。饮食障碍成了你难以启齿的隐痛。

不论在你身上存在哪种饮食障碍——长期饮食过量或

者不足，你都须承受不必要的痛苦。本书虽然不能解决你的所有问题，但至少可以帮助你缓解痛苦，提升你的自尊，给予你生活的力量，教导你如何尊重自己的情绪和身体需要，如何信任自己以及如何积极营造生活、享受生活。

这本书适合下述人群阅读：

- 认为自己不是“正常”饮食者，并希望自己成为“正常”饮食者的人。
- 太瘦或太胖或体重呈现两极波动的人。
- 情绪型饮食者（为了逃避某种情绪而吃东西）或强迫型饮食者（毫无意识地吃东西）。
- 有食欲时害怕吃东西，或者一吃东西就感到自责和羞愧的人。
- 从小就很胖的人。
- 刚生完孩子或者中老年期体重迅速增长的人。
- 不允许自己对食物说“是”或不知道怎样对食物说“不”的人。
- 已经对节食、暴饮暴食或者每天都称体重心生倦意的人。
- 想要拥有正常体重，但又不想失去饮食乐趣的人。

- 希望帮助饮食障碍者的好心人。

- 相信自己可以饮食更健康的人。

本书所提出的行为转变疗法已经在抑郁、焦虑和药物成瘾等治疗领域中被证明是具有极佳疗效的。认知行为疗法关注三方面的内容：（1）你有什么信念；（2）你有什么感受；（3）你有什么行为。这三方面内容缺一不可并且紧密关联。所以，为了达成饮食目标，每个方面都需要你倾情投入。仅仅改变习惯是不够的，习惯只是你思想和情感的外部表现而已。为了实现长久彻底的变化，你需要洞察自己的内心，重新审视并调整自己的“不良思维”。毕竟谁都无法让一片贫瘠的土地百花盛放。

简单说一下本书不具备的功能：它不能顷刻间解决你的饮食问题。如果你正在寻找能够让你迅速痊愈的神丹妙药，那么我劝你还是尽快去退书吧。要知道，不良的饮食行为是长年累积的结果，要建立健康的信念和行为同样也需要花费一定的时间（通常是好几个月甚至几年）。

本书不是营养学指导手册。虽然身心的健康绝对离不开营养，但若在你还未成为“正常”饮食者之前就探讨营

养问题只会让你感到困惑，不利于你的恢复。等到你成为“正常”饮食者之后，你有大把的时间可以用来研究营养学。这意味着，你要耐心等到自己建立扎实的信念和行为体系，充分感受到身体的饥饿、渴望、喜好和饱足感，而且能得心应手地选择心仪的食物后，再去更多地关注营养问题。如果你担心自己会营养不良，你可以去找营养师为你配点维生素、微量元素和其他营养补充剂。

我在上文中提到的这些概念和变化听起来很简单，但做起来就不那么容易了。成为“正常”饮食者也许是你生活中最难达成的目标之一。我无法预测你达成这一目标的整个过程会历时多久，无法预测你会遇到多少挫折，但我知道，在你完全掌握相关知识之前，你可能会旧病复发，可能会走走停停，可能会犯各种各样的错误。很多事情我都无从知晓，但我可以毫不迟疑地保证一件事：在通往“正常”饮食者的道路上，你每一个全新的健康信念、每一次真情实感的体验、每一种发生转变的行为都会促使你与食物的关系变得更健全，都会让你的生活变得更美好。

Karen R. Koenig

LICSW, M.Ed.