



GET REAL

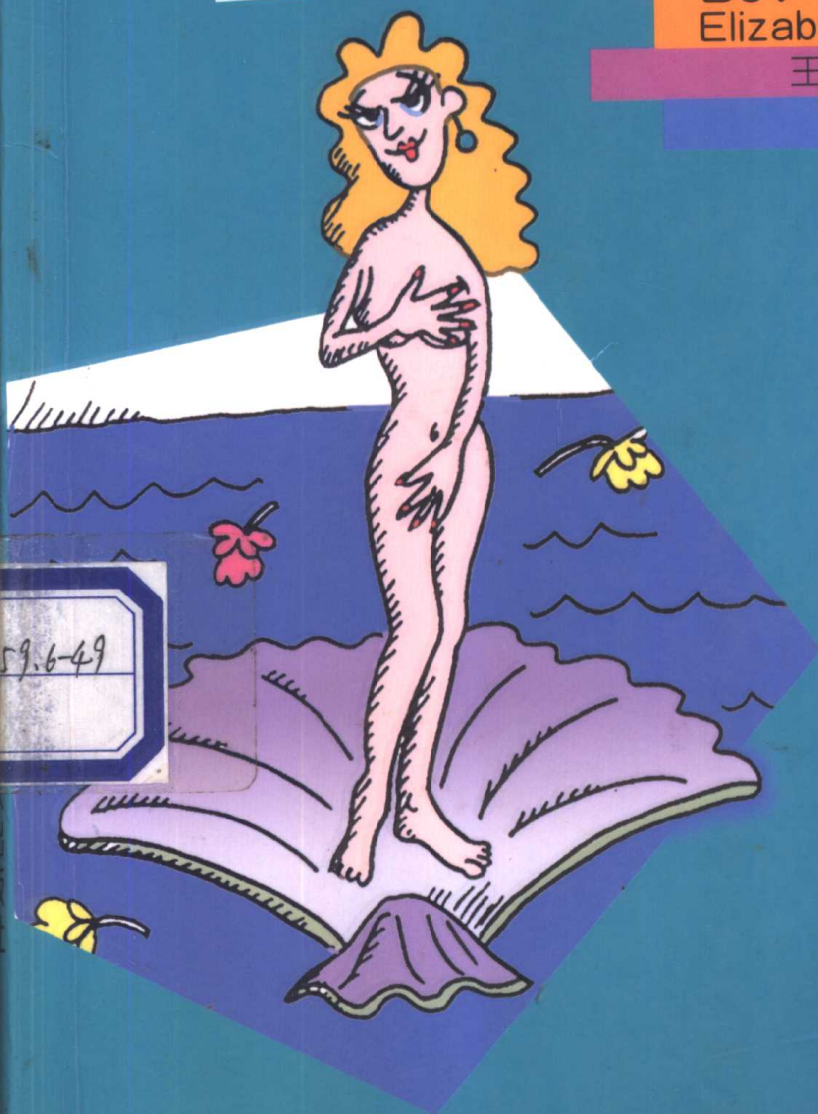
放弃美丽

——享受真实自我

Bev Aisbett
Elizabeth Rieger 著

王京鹤 译

汤宜朗 校



北京出版社



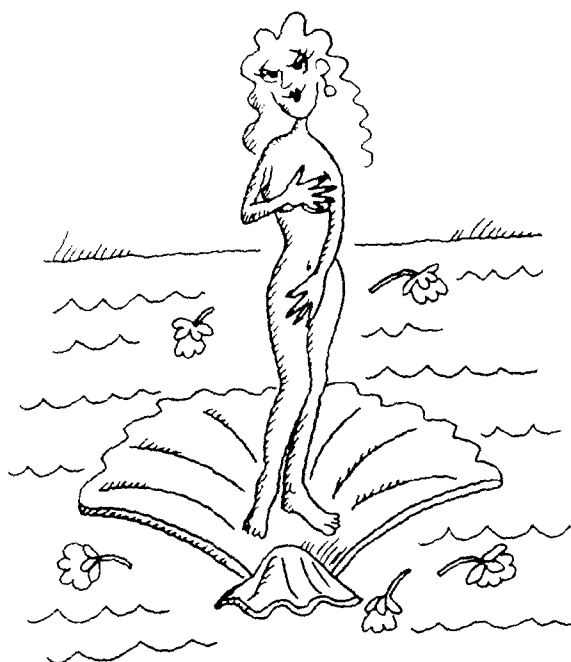
放弃美丽

—— 享受真实自我

Bev Aisbett
Elizabeth Rieger 著

王京鹤 译

汤宜朗 校



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放弃美丽 / (澳) Bev Aisbett, Elizabeth Rieger 著; 王京鹤
译. —北京: 北京出版社, 2002.12

(漫画心理丛书)

ISBN 7-200-04749-X

I. 放… II. ①Bev…②王… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 086588 号

著作权合同登记号: 图字 01-2002-5424

Copyright © Bev Aisbett with Elizabeth Rieger 1998

First published by HarperCollins Publishers, Sydney, Australia
in 1998. This Chinese language edition published under licence
from HarperCollins Publishers Pty Limited, Sydney, Australia.

本书中文简体字版经由 HarperCollins Publishers (Australia)
授权北京出版社在世界范围内出版发行

版权所有 不得翻印

漫画心理丛书

放弃美丽

——享受真实自我

FANGQI MEILI

Bev Aisbett

著

Elizabeth Rieger

王京鹤 译

汤宜朗 校

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

880×1230 32 开本 4.375 印张 98 千字
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-04749-X

B·92 定价: 8.50 元

前 言

身体映像又称体像，指的是我们对自己躯体的看法、感觉和行动。不幸的是，对自身的不满（这里主要是负性或消极的体像）影响到了大多数的男人和女人，大约只有不到三分之一的男人和五分之一的女人对自己的身体所有部分感到满意。换言之，在一个某种特殊类型的身段被鼓噪的颇有市场的社会里，负性体像倒成了生活在其中个体的一种正常体验。这种对身体的不满意感诸如情绪的折磨、生活方式的限制等广为播散并付出了极大的代价，这还不算在试图保持身段上所花费的时间、金钱和精力。

本书所要讨论的，就是要改善人们的身体映像。通过美丽身体（美妞）和大块头这两个虚拟人物，鼓励女人和男人分别暴露他们自己内在的对身体的挑剔——这些内在的声音经常对他们不能达到理想的躯体完美而大加训斥，并阻碍我们全面地自我欣赏。但其实，身体本身并无过错，错的只是这些观念。

从根本上讲，本书阐述的是获得真实。它要戳穿那些把我们桎梏在对我们身体负性理解的体验之中的胡言歪理。

在本书的写作中（也希望能在你们的阅读当中），我们获取了一种新鲜的理念，并由此更加真实地了解自己。除了对相关问题专业性的了解，本书的内容还来自我们自己有过的对身体不满意的体验以及克服它的方法。例如，为说明早期负性身体体验对于成年人身体评价的作用，我们能回忆起我们在青春期开玩笑的经历（如：我希望你能泡更多的小妞），或来自早期性接触时的批评（如：嘿，你的肚子真肥硕），并认识到这些遗留给我们成年体像的影响。我们自身逐渐变得更为真实的一个重要部分，涉及我们对负性遭遇的重要性的认识和挑战，这决定了我们对自己身体满意的程度。

单就获得真实带给我们更大的幸福和更自由的生活方式而言，这个过程就值得我们去努力。

**致所有那些不论在何种情况下都爱
我的人们。**

Bev Aisbett

**献给我的父亲——他的特立独行提醒
我不需要去人云亦云。**

**献给我的母亲——不是轻易地能对她
有所补偿，但我们之间已有了新的开端，
因为她和我有了内心深深的共鸣。**

Elizabeth Rieger



目 录



前言

1. 试图迎合美丽形体 1
2. 美丽形体的两面性 13
3. 美丽形体的诞生 21
4. 美丽形体的神话 37
5. 反驳美丽的形体 49
6. 美丽形体的囚徒 63
7. 自由之路 81
8. 获得真实——从这里开始 93
9. 超越美丽形体 105
10. 开始获得真实 117

试图迎合美丽身体

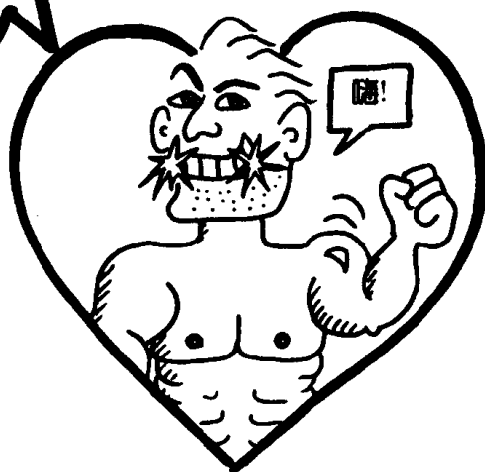


如果你打开这本书，你可能会对美丽身体（本文中称之为“美妞”——译者注）产生很多想法……

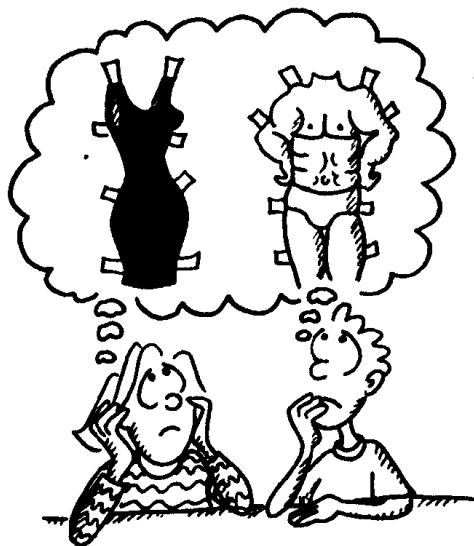


她得到的太多！她真完美，就连男友也跟她如此般配……

……我是大块头！



你要是也这样多好!



毕竟，这个世界喜欢漂亮的人。

如果你是酷毙美人，如果你是个健壮的大块头，这个世界就是属于你的!

你将拥有……



爱情



成功



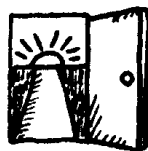
名气



幸福



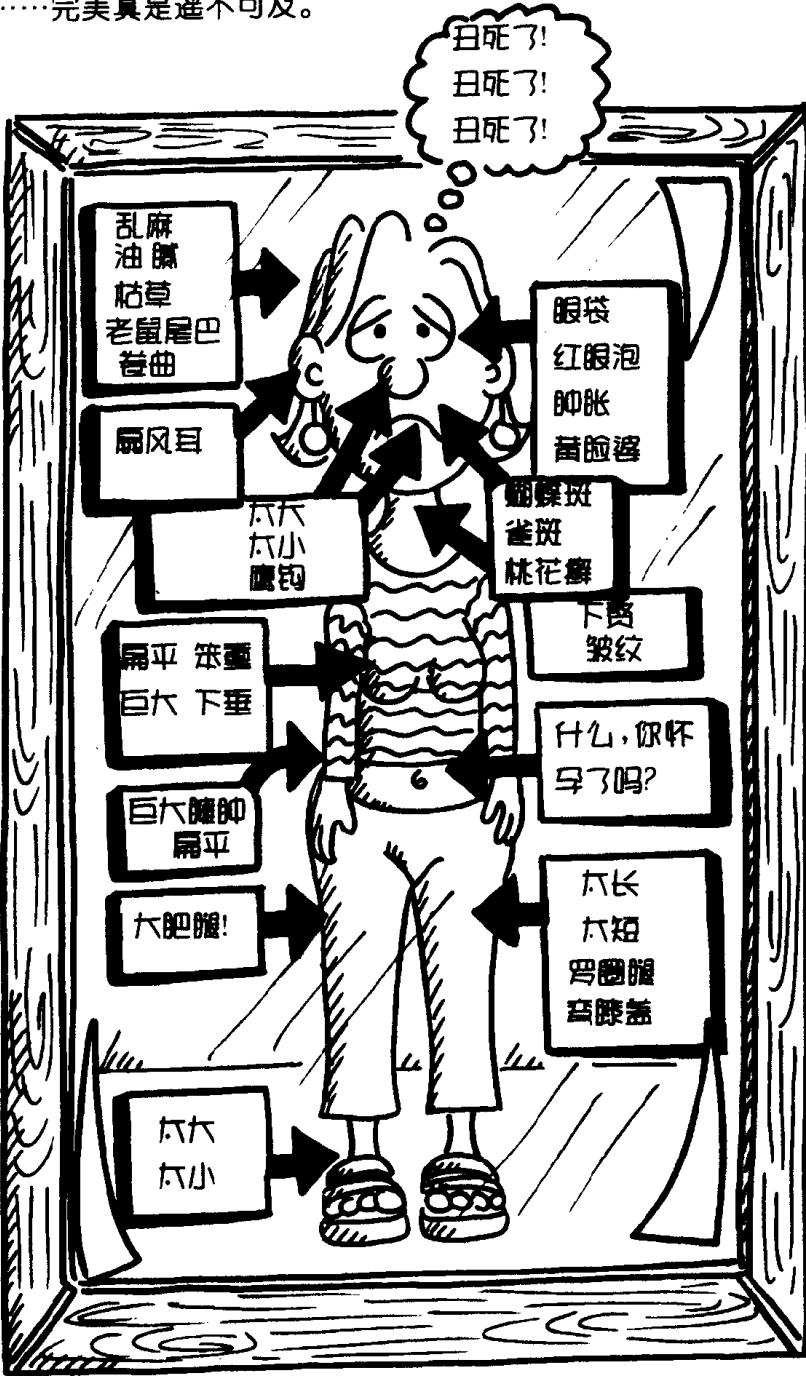
财富



机会

但是,当你照照镜子……

……完美真是遥不可及。



有意思的是，别人不断地告诉你，其实你一直是挺好的。
但是他们知道什么呢？
他们没有你的问题，让美妞告诉你吧：



说真的，我真不知道你担心什么？你是一个可爱的姑娘！

你妈妈

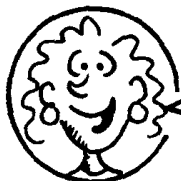
哦，她是得这么说！所有的父母都是偏心眼！



我们只会雇用会打扮、表现好的人，你两样都不差呀！

你的老板

嗨！如果你长得像我这样，你就当不成经理了！



嘿，我真希望能像你那样有吸引力！

你最好的朋友

得了吧！朋友之间经常说这类的废话！



我经常对你说，你真的很漂亮！

你的男朋友

哼！那是他没遇上我……否则他会绝望的！



你知道吗？也许你会像美妞一样。

但这需要艰苦的劳动，严格的纪律，还需要一点自我牺牲，才能让你整个生活更好。

这至少是美妞以后要一直告诫你的，不是吗？事实上，这些是你时时都要聆听的东西！



往后你会注意到，“要做到像美妞一样”，这样的要求会越来越多地占据你的生活。出什么问题了？让我们来看一看……

1. 情绪

你是否花大量的时间审视自己的外观,并感到……



如果你经常为你的外观而闹情绪(比如每天一次),那么你可能患上一种有关你身体的负性情绪——也就是负性体像。

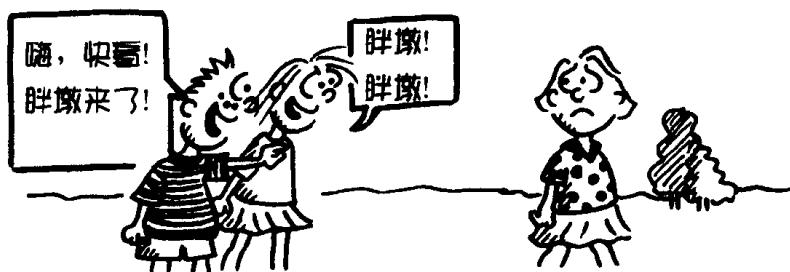
2. 思想

你是否常常这样想……



你花了多少时间来想这样的问题?

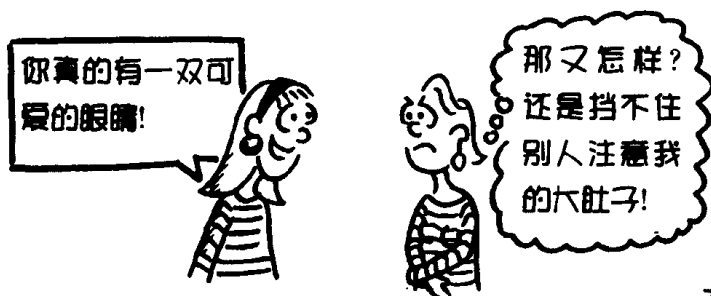
或者你也许不停地回想往日的伤害……



……或是想像将来会更糟。



你是否只注意对身体不满意的那一部分，而不理会其他的？



认知障碍可以见于我们对自身的负性思想、体像和感知，它歪曲了现实。当它发生时，我们常常只看到坏的一面。

你在多大程度上只专注于你所不喜欢的外表？



3.行为

你的行为方式是否受到自身思想和感觉方式的影响?

你是否避免……



照镜子?



和“招人喜欢”
的人在一起?



成为注意的中心?



亲密性关系?



聚会、面试等等?



出门不用化妆?



去海滨或体育馆?

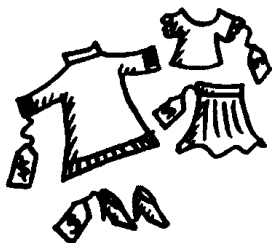


去买衣服?



称体重?

你是否花费过量的时间和金钱在……



时装?



化妆品?



发型?



节食计划?



美容手术?



抗皱药物?

你是否经常……



寻求别人对你外表的认可?



试图掩饰
你假想的
缺陷?

……或进行(或考虑)诸如以下有危险的举动……



人工硅胶
丰乳?



过度锻炼?



拒绝“危险”食品?



吸烟?

特别是, 偏激的体重控制
措施, 例如……