

不用节食、
不用吃药的
减肥方法

附赠减肥初级手册



瘦子房间的秘密

[美]彼得·沃尔什 著
Peter Walsh
罗婷以译

杂乱的生活=沮丧的心情=赘肉缠身

我们最胖的时候，往往是日子过得最糟糕的时候……

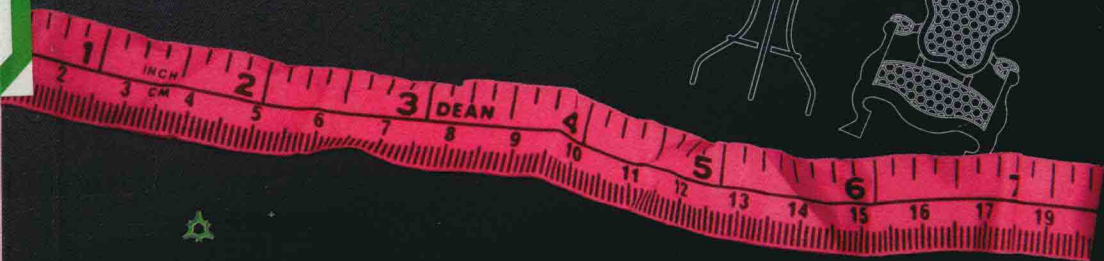
减肥从整理混乱的房间开始！

找回快乐健康，不被赘肉缠身的自己！

科学、实用、简单、有效的减肥方法

减肥的最高境界，就是“瘦成一种习惯”！

调整好情绪，就能轻松享“瘦”生活！



瘦子房间的秘密

[美]彼得·沃尔什 著
Peter Walsh
罗婷以 译

*Does This Clutter
Make My Butt Look Fat?*

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦子房间的秘密/(美) 沃尔什著; 罗婷以译.
—天津: 天津教育出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5309-5575-8
I. ①瘦… II. ①沃… ②罗… III. ①生活方式-通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 034695 号

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Tianjin Education Press
Does this Clutter Make My Butt Look Fat?
Original English Language Edition Copyright © 2008 by Peter Walsh Design, Inc.
Published by agreement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

本书简体中文版由彼得·沃尔什设计公司, 通过原出版社西蒙·舒斯特分支自由出版社, 授权天津教育出版社在中国大陆地区出版发行。

版权合同登记号 02-2010-25

瘦子房间的秘密

出 版 人	胡振泰
作 者	(美) 彼得·沃尔什著; 罗婷以译
选题策划	常青藤
责任编辑	田 昕
封面设计	引文馆·垠子
出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路 35 号 http://www.tjeph.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京温林源印刷有限公司
版 次	2010 年 4 月第 1 版
印 次	2010 年 4 月第 1 次印刷
规 格	16 开 (700×970 毫米)
字 数	100 千字
印 张	14
定 价	26.80 元

Does This Clutter Make My Butt Look Fat?

瘦子房间的秘密

导 言 太超重了

- 003 肥胖文化
- 006 全都是太多的关系
- 011 杂乱和肥胖其实没什么不同
- 017 要容许残缺的完美
- 019 用全新的接触改变生活

PART 1 你目前的生活

- 025 你到底承担了多少重量?
- 029 没有借口,你就是胖
- 034 肥胖影响我们的生活
- 039 你过的生活会使你发胖
- 041 杂乱会让体重攀升
- 044 健康生活要有条理

PART 2 你梦想的生活

- 053 选择属于自己的冒险
- 055 从大处着手,眼界会更明确
- 058 你理想中的自己
- 063 别让肥胖阻碍了你的一切
- 070 练习专心吃饭



PART 3 克服情绪

- 075 心智要超越情绪
- 080 吃东西要有感觉
- 084 计划建立新的习惯
- 087 制定一个秘密典范

PART 4 你住的地方

- 091 该要全面清理了
- 093 这是你的家
- 095 来一趟肥胖家庭之旅

PART 5 创造你的厨房

- 101 乱糟糟的厨房吃不到好食物
- 103 你希望厨房提供什么?
- 109 要控制厨房的“体重”
- 115 让冰箱放应该要放的东西
- 117 好好安置橱柜和抽屉中的用具

PART 6 你储存的食物

- 125 填满厨房就是填饱肚子的迷思
- 127 要为自己的生活好好计划



- 133 好食物与不好的食物
- 135 从最困难的地方重新开始
- 141 详细计划你的每一餐

PART 7 你准备的餐点

- 149 你想要什么样的晚餐?
- 152 享受吃的乐趣
- 156 准备餐点
- 161 有伴及没伴的用餐方式
- 168 检查你吃饭的地方
- 171 最中肯的提示

PART 8 你的生活

- 177 每一件东西都互相关联
- 179 过你想要的生活需要练习

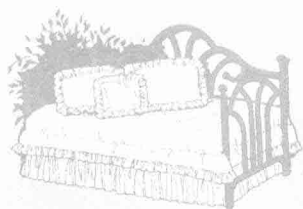
PART 9 面对的挑战

- 185 你面对的挑战
- 191 吃的时间及吃多少很重要
- 195 不要作弊



后 记 享受成功

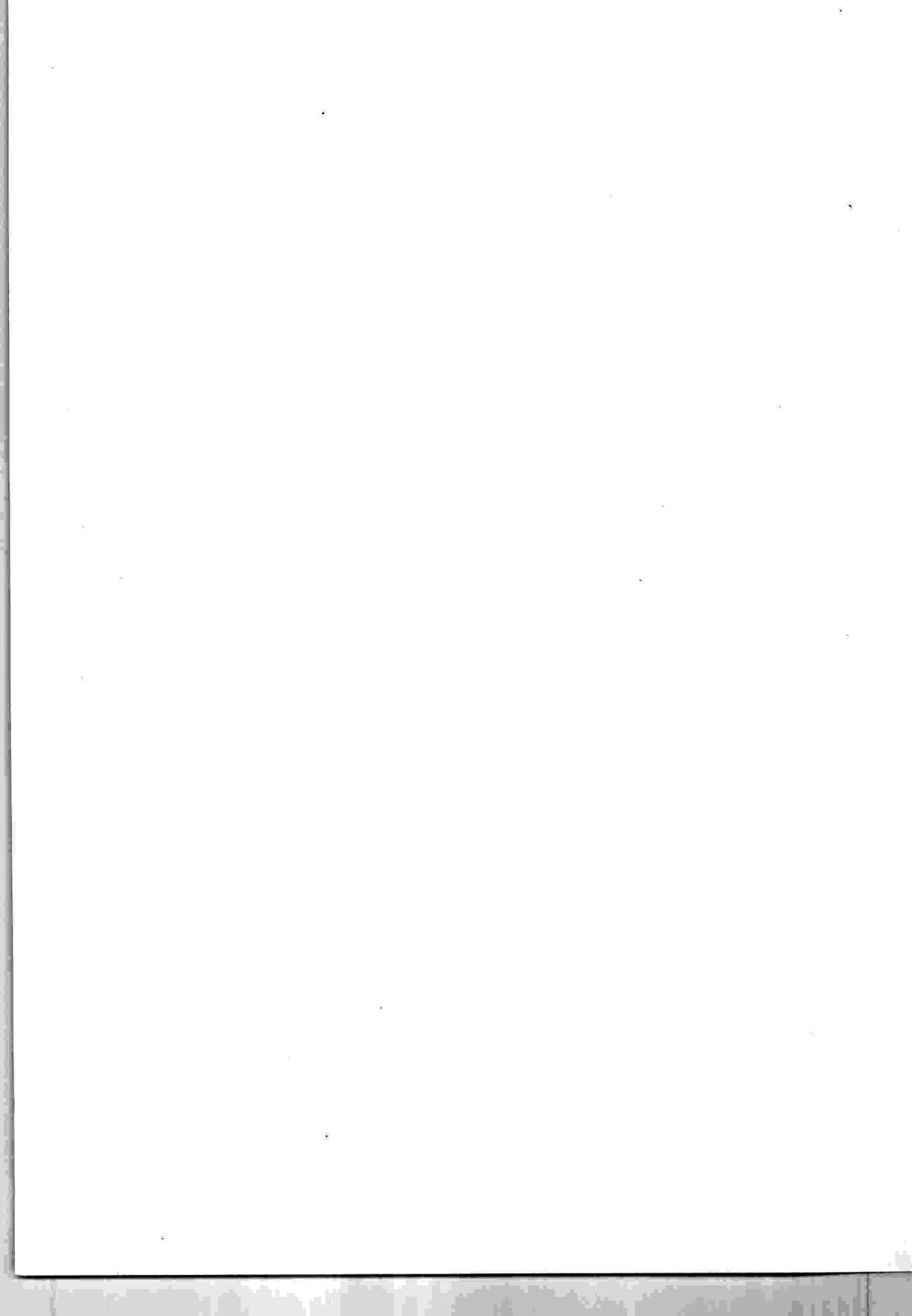
- 201 天天拥抱理想生活
- 203 挥别大屁股
- 205 要维持瘦的乐趣
- 207 生活惯例不代表无聊
- 208 把肥胖抛到脑后
- 210 理想生活中的理想自己
- 211 坚持下去
- 212 致 谢



导 言

太超重了

- 肥胖文化 •
- 全都是太多的关系 •
- 杂乱和肥胖其实没什么不同 •
- 要容许残缺的完美 •
- 用全新的接触改变生活 •



肥胖文化

在美国，变胖是最容易的事，比找工作、养家、赚钱还容易，当然也一定比起身关掉电视要容易。肥胖已经变成美国民众的习性了。

从肥胖谈到体型、相貌，我们掉进了一个既迷惑又矛盾的世界里。所有社会评论家、心理学家和政治家，都很关心那些光鲜时尚、名流杂志上的模特儿（怎么吃都不会发胖的人）、暴瘦减肥的明星对社会有多么不健康的影响，但这些根本不是社会的真正问题。

不错，瘦身文化在杂志、电影和电视上无处不在，从卖汽车到卖假牙都会扯上瘦身。但事实上，瘦身并不是街谈巷语的理想国，肥胖才是美国人崇拜的目标。

美国的车子是全世界最大，也是最臃肿的，每开 10 英里就会消耗 1 加仑汽油。

美国的房子都超大，房子的平均面积一直稳定增加，但平均家庭成员却



逐渐减少。

美国人很会消费，比起全球的其他国家，他们会花更多时间购物，还喜欢将房子装得满满。

美国人的餐点都是大份的，过去的 25 年，美国餐点的分量足足增加了三倍之多。

波音公司调整了可携带的行李重量，每位乘客增加了 20 磅重。为适应变大的屁股，办公室的椅子必须加大，就连迪斯尼乐园这个全世界最快乐（当然不可能最纤细）的地方，为了应付不断增加的腰围，连戏装和制服都得重新设计，即使你拥有 147 厘米的腰围，想在迪斯尼乐园找份工作，不用担心，也有你穿得下的裤子！

不断增加的超重人群随处可见，从办公室的座椅到内衣的尺寸，每一样东西都在增大。

值得注意的是，瘦版的裤子已经不再适合一般的美国人了，一点都不夸张，不到 10 年的时间，美国人的平均腰围已经增大了 10 厘米。美国的人口中有三分之二是超重或肥胖，体重过重的事实让我们不得不承认，大家真的很爱肥胖。

美国人纵情消费，是消费十分狂热的国家，而且迄今没有消退的迹象，买东西永远嫌不够，消费真理已经变成“更多、更好”，这个“真理”几乎囊括生活中的每一个层面。什么时候大家变成了消费狂呢？什么时候我们开始变得这么胖？这一切好像都发生得太快，甚至连一点提示都没有。

昨天你还可以毫不费力地穿下牛仔裤，今天就觉得腰好像快被勒断了。在过去的几十年中，美国 and 全球均发生了戏剧性的变化，什么都变快了，如快速旅行、快递邮件、快餐等，我们全都掉进了不断加快的步调中。“我要这个东西，而且现在就要”的论调，听起来好像没什么不对，是呀！如果别人都有了，我为什么还没有？

不可思议的是，连内在的满足感几乎都要加快速度了。美国流通的 13 亿张信用卡清楚的显示，买东西常常是一时冲动，根本不在乎是否负担得起，反正可以晚一点再付钱。

再说，很多东西都很便宜，有什么关系？买东西不用太顾虑后果，即使已经负债累累了，还是要继续买东西。我们使用信用卡，可以买得起很多东西，而且马上就有，最后怎么样了？我们把家塞爆了，还要跟一大堆东西住在一起。

一样的道理，食物非常便宜，而且很容易买得到。现代人的饮食习惯，有一半都在外面解决，外带既快速有效率，又很便宜，这种饮食习惯很符合快步调的生活，你根本不必考虑吃什么，或是花多少钱吃，连想都不必去想。

大家似乎真的没有意识到，塞进嘴里的东西和腰围之间有什么关联，甚至可以逃避现实，去买一台具有“瘦身”功能的数码相机。美国惠普公司（Hewlett-Packard, HP）的网站标榜“选择惠普数码相机模块，精湛的功能会让照片上的您，迅速消瘦好几磅！”所以，现在的你已经成为了纤瘦族。这样一来，便利会让你付出更大的代价，今天吃得太多，明天脱掉裤子站在镜子前面，就会看到你付出的代价。

除了减肥，我们也能快速买到像数码相机那样速效功能的物品或服务，电视经常播出一个礼拜就可以盖一栋房子，一只丑小鸭只要 60 分钟就可以改头换面，一个明星可以在三个礼拜后恢复产前身材等类似节目。

每个人都希望可以马上修复外形，谁能说这样不对呢？但这些全是错误的观念。

使用信用卡支付可买可不买的东西，但是后面的账单，会让我们辛苦工作好长一段时间才能付清。吃了过量的食物也是相同道理，只好靠努力运动去消耗过多的食物。

今日的选择，造就了明天的后果，而且绝无他路。

全都是太多的关系

四年前，我担任电视“清洁扫除”节目的编制专家。该节目的成员很简单，除了我之外，还有一位设计师、一位木匠、一组化妆和重建计划的工作人员，用两天的时间，帮助一个家庭从装满东西的杂乱家中走出来。

预算是 2000 美金，两天之内我们清理了一个家庭的两个房间，真的创造了一些奇迹。

我清楚的记得有一个家庭，不是普通的杂乱，主人已经站在高达 1 米的杂物堆中，还不停地说：“这里应该有一架钢琴，但是我已经有 17 年没有见到它了。”另外有一个家庭，餐厅里有一张餐桌，但家人已经有 6 年没有看见桌面，所以他们没有办法用餐桌吃饭。

我还遇到一个家伙，他有 300 多双鞋，还不包括在我抵达以前藏在车库里的鞋子！这就是杂乱的真相，不但占领整个家庭，还让家庭完全脱离井然有序的生活，无法享受纾压的自在。

在“清洁扫除”节目中出现的人或许都是特例，不过现实状况比节目工作人员预期的还要普遍，每天，办公室收到 250 件申请案的情形不算意外，每位申请者都想争取上节目的机会，就像我们每天看到的杂乱一样，真的快要被这些需要帮助的人给淹没了。

人们累积的重量和体积，已经压垮了许多美国家庭。目前，要找到一个家庭的车库还有空间停车是件很不容易的事，许多人的房子堆满了杂物，不得不将车子停在满是杂物的狭窄车道上；我们看到许多空间堆满了各种收藏品、家具、纸堆、衣服、书和鞋子，甚至连房主自己都很迷惑，生活怎么会变成这样。

节目最初是为了帮助人们清理杂乱，但很快就转变了制作内容。很明显，杂乱所呈现的意义要比表象深刻得多，表示许多人的生活和关系都出了问题。

对那些习惯杂乱，又喜欢找我们的当事人来说，几乎都是在不知不觉中，让生活颠倒了！自己不再拥有东西，反而是东西拥有他们。更夸张的是，对于拥有“废物”，他们自有一套定义：“这是我拥有的。”即使是生活空间已经不敷使用，他们仍然没有办法，甚至不愿意将自己和自己拥有的东西分开。

要打破这个模式，是一项严厉的挑战，不只是将东西放进垃圾袋里，或是找到适合的相片盒。我要做的是，帮助他们重新面对和定位人与拥有物品之间的关系。

说明：在电视节目播出期间，作者几乎每天都会收到许多的电子邮件和便条，本书所穿插的信件内容，虽经过筛选，但皆为真实，我们删掉了姓名及去掉可以辨认本人的内容，不过句句属实，并非捏造。

亲爱的彼得：

我相信如果可以学会“放下”，就会有改变。这一切的杂乱使我的生活失去控制，表面或表象的许多事物，全都塞在我的房子里，再也没有空间容得下快乐。我发现自己的身体被淹没了、房子被淹没了，连我的心也被淹没了。这是我强加的牢狱，令我无法逃脱。“杂乱”主宰了我生活的每个角落。



我们每个人都有自己的生活，你、我，我们的朋友和家人都一样，但我都要问一句：“这是你要的生活吗？”即使这样的生活并非在预料之内。当我开始帮助一个人处理杂乱、整顿房子，最后还要面对他们的生活时，都会用这句话发问。

你對自己想要過的生活有什麼憧憬？你過的是你想要的生活嗎？

有许多人就是在这里迷失了方向。他们活在自己的生活中，看不见自己要什么，杂物几乎完全渗透了他们的生活，最后扰乱了生活空间，内心被绝望和无力感占领，毫无能力改变现状。要为你想要的生活建立憧憬，不但可以刺激你决定生活中哪些事情要优先去做，还能驱动你的生活。

你想要保留过去三年订阅的旧杂志，还是想好好地使用餐桌，跟家人共进晚餐呢？

你想让车库堆满旧箱子，里面装着你祖母时代留下来的，且被虫咬过的破桌巾，还是想把空间留给车子停车？

你想让床上堆满小孩换洗的脏衣裤，还是想让卧室成为一个舒适、安静的地方？

你的房子不该淹没你，应该是让你避风挡雨的地方，而不只是头顶上的屋檐而已。要不要让你的家成为可以寻求快乐的地方，完全取决于你自己。

只要人们开始有呼吸的空间，灵魂也会跟着提升，跟着就有了新的能量和希望，这些变化惊人又迅速。几乎毫无例外，在改造过程的最后阶段，人们都会告诉我：“我的生活改变了。”这真是美妙动人的话。

借着帮助读者、观众和当事人重新整顿与所有物之间的关系，我自己在他们改头换面时，扮演了一个小小的角色。这种改变不是表面，而是深入到某个层面，改变了他们和身边的每个人，以及和每件事的关系。下面的两个关键启示是我一边从事为家庭减少杂乱的工作，一边观察随之而来的转变所带来的。

第一个关键：不全然是杂物问题

帮助人们处理杂乱的第一步，是让他们先面对拥有的杂物，而不是杂乱本身。乍一听，说法很奇怪，但如果你一直在拥有的东西中挣扎，就永远无法驾驭杂乱。

相信我，跟“这些废物”没什么太大的关系。杂乱其实与害怕失去回忆、担忧未来，或意识到将来有什么坏事发生有关。处理杂乱就是一个处理失去的过程，甚至是打包过去创痛的一条路。

有一位女士没有办法丢掉家族纪念物，是因为她曾经有一段兄弟猝死的悲惨往事；有一位父亲囤积了孩子所有的学校作业，因为它们代表着过去与儿女最亲近的岁月；有一对夫妻的家里塞满了个人的证件资料，只因为他们担心个人身份被盗用。

向外在的杂乱事物寻求答案，就等于向内在的问题说话。很久以前我就学会一个道理，如果你只在意废物，就永远无法战胜杂乱，更遑论处理家里过剩的杂物。

该启示是关键点，而我也成功地帮助人们重新看待所拥有事物的方式，这就是帮助人们克服长年生活在杂乱无章的基石。

第二个关键：你的家反映了你的生活

你的家就是自己的倒影。一点都不空泛，而是实在、明确的倒影。

毫无意外，在对抗传染性肥胖症的同时，我们一样生活在被废物塞满、压垮的家中。处理杂乱，在家中重新获得和谐、有序，的确感动了许多与我一起工作的当事人，突然之间，“杂乱”的意义变得深刻许多，不再只是堆满东西的橱柜、车库而已，对大多数人来说，要调整生活是未来长久的路，改变他们与杂物之间的关系才是第一步。

伴侣之间要重新评估彼此之间的关系，然后移除让情趣变得杂乱的障碍物。有些伴侣会选择分开，有些则会意识到，想要维系关系就需要重大改变。



人们开始减肥、换工作、重新评估时间分配、重新调整生活的优先级。

将杂乱从人们生活中移除的意义，不只是将桌上不要的文件整理干净，或是将车库的垃圾丢掉，改善杂乱和重整秩序，才会影响人们的各个生活层面。