

★ 临床心理学家实证「敲击8周，减掉7.95公斤」
★ 哈佛医学院推崇备至的身心疗愈法
★ 引领情绪敲打新风潮

轻疗愈 2 · 敲敲瘦

THE TAPPING SOLUTION FOR WEIGHT LOSS & BODY CONFIDENCE



15分钟，疗愈深埋心底的负面情绪，
找回与生俱来的形体自信和瘦身智慧

3000万人亲身实证的全球减肥革命

敲开消极的**自我暗示**和情绪死结，
我们才能腾出空间，收获轻盈体态，重拾内心平静

情绪释放疗法
自爱式瘦身书

「美」杰茜卡·奥特纳——著
(Jessica Ortner)
张淼 施红慧——译

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

轻疗愈2： 敲敲瘦

[美] 杰茜卡·奥特纳 (Jessica Ortner) ©著 张 淼 施红慧 ©译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

轻疗愈. 2, 敲敲瘦 / (美) 杰茜卡·奥特纳著; 张淼, 施红慧译. —北京: 当代中国出版社, 2016.7

书名原文: The Tapping Solution for Weight Loss & Body Confidence

ISBN 978-7-5154-0695-4

I. ①轻… II. ①杰… ②张… ③施… III. ①精神疗法 IV. ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115045 号

The Tapping Solution for Weight Loss & Body Confidence

Copyright © 2014 by Jessica Ortner

Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

This translation published by arrangement with Hay House (UK) Ltd through Bardon Chinese Media Agency.

Simplified Chinese edition Copyright © 2016 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

© 2016 本书中文简体字版通过中资出版社 (Grand China Publishing House) 授权当代中国出版社在大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、节录或翻印本书的任何部分。

版权合同登记号 图字: 01-2016-2593

出版人 曹宏举

执行策划 黄河 桂林 隋 聃

责任编辑 隋 聃 王延新

特约策划 任小平

特约编辑 张 艳 涂玉香

装帧设计 张 英 廖国兰

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编辑部 (010) 66572264 66572154 66572132 66572180

市场部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 深圳市福圣印刷有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 19 印张 212 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版

印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

THE TAPPING SOLUTION FOR WEIGHT LOSS & BODY CONFIDENCE



目 录

前 言 减肥？瘦身？塑形？你的烦恼有人懂 1

艰难节食、玩命运动、自我催眠、打坐冥想……，为了瘦下来，我们几乎尝试了所有方法，但体重不是高冷地“坚定不移”，就是自暴自弃地“忽上忽下”。到底有没有一种既科学，又不反弹，且不需要节食、运动的减肥方法？

第1章

不节食、不运动、不反弹的减肥方法 11

8周减掉7.25公斤，只需每天敲击15分钟 13

压力水平下降24%，只需疗愈1小时 15

在指尖汇聚的生命能量 17

即使食物在旁，也可以平静从容 18

敲击多久，才能瘦下来？ 20

第2章

用一颗疗愈的心，过洒满阳光的人生 23

每一种喜怒哀乐，都有它独特的出口 26

压力来源不同，敲击对象也不同 37

敲击树：让疗愈更生动 42

通过敲击疗法重拾光彩的南希说：“我再也不渴望糖果、甜食和碳水化合物了。我一点儿不想念它们，就算吃冰激凌，我也不那么内疚了。我轻轻松松减掉了7公斤，而且还能减掉更多！”

我们常因为极度想要瘦下来而恐慌，这种恐慌有多种表现方式，也是由多种环境因素触发。恐慌时，我们如无头苍蝇，着急地迎战或者投降，最终遍体鳞伤。静下来敲击5分钟吧，你会发现，渡口就在身边，幸福就在眼前。

开心时，你会特意吃大餐庆祝吗？伤心时，你会寻求食物的温暖拥抱吗？情绪化饮食、被食物抚慰之后，你感觉身心舒畅，还是惭愧内疚？

“你很胖，如果你继续这么胖，没人会听你说话。”杰茜卡的导师对她说。就是这句话，让杰茜卡在随后的10年中“继续这么胖”，因为在她看来，变瘦就是在向导师认输。

相信自己不够好（不够漂亮/聪明/坚强），就像是给人生做出一个判决，抹除了其他可能性。相反，怀抱积极信念，你就会无意识地聚集正能量，并顺利走向更美好的未来。

第3章

别害怕，你可以丰盛而强大 45

自信是最坚固的盔甲 48

希望被认可，却偏偏先否定了自己 50

真正的朋友不会轻视你 51

不瘦下来就不准幸福？管它呢！ 62

第4章

享“瘦”身材：唯美食与爱不可辜负 67

“我现在就要吃掉它！” 70

每个人心里都有一块伤疤 72

“好无聊，去吃东西吧！” 75

让你发胖的，是冰激凌还是内疚感？ 83

身体需要的是快乐，而不仅仅是食物 86

第5章

那些微小却永远锋利的恶意 93

别泄气，你值得拥有所有美好 96

亲爱的，那是别人的错，你不用背负 101

当被“毒舌”伤害时 103

第6章

念念不忘，必有回响 113

老说“我不够好”的人，不会“好起来” 115

打开记忆的牢笼，收获隐藏的祝福 118

你的曲奇饼干里，承载的是糖分还是爱意？ 120

压力减少，体重才能减轻 123

你是如何评判他人的？瘦子都是贱人？ 125

你又是如何评判自己的？又肥又蠢？ 128

你先爱身体，身体才会爱你 131

紧盯体重的女性，反而常常减肥失败，为什么呢？因为大多数时候，体重只是问题的症状，而不是真正的核心。继续深挖，我们就会发现，真正阻碍我们减肥、获得形体自信的，是那些难以言说的隐痛。

第7章

那些伤，我们为什么总也放不下？ 139

超重状态，可能是身体在保护你 141

敲击，让自我惩罚变成自我接纳 147

你在逃避什么？ 149

被体重包裹的才华 151

生命是饱满还是萎缩，与你的勇气成正比 154

追求梦想，就算害怕或不知所措 156

女性往往逃脱不了世俗的枷锁，例如，可以性感，但不能淫荡；可以随和，但不能太随便。这套沉重的枷锁或许一时半会儿卸不掉，但要记得，就像玫瑰可以在美丽动人的同时身藏利刺，你也要在适当的时候勇敢反击。

第8章

像玫瑰一样娇美，也要像玫瑰一样反击 161

讨厌的青春期，讨厌的身体 163

让人难堪的口哨声 166

接受赞美，同时让对方知道你的底线 169

别拿体重考验对方的爱 172

当我们为体形所苦时，容易陷入两个极端：逃避运动，或把运动当作自我惩罚。而不管你处于哪一端，运动都会与痛苦画上等号。我们还有机会开心地运动，感受生命的活力吗？

第9章

做运动时，你在想什么？ 179

体育课上的惩罚 181

是什么让我们讨厌运动？ 182

为了减肥而运动，还是运动时顺便减肥？ 193

5个技巧，让你运动得更开心 196

疲劳、腹胀、反酸、头痛、鼻塞等，都是身体发给我们的信号，提醒我们自己出了问题。然而，我们通常都无视这些重要信息，甚至觉得身体背叛了我们。现在，通过敲击疗法改变这种错误认知，并根据身体发出的信号实时调整饮食行为吧。

因为希望被认可，我们在年纪很小的时候，就学会将时间和精力奉献给他人。渐渐地，自我照护和享受快乐成为“不应该”的事，自我牺牲、无私奉献成为理所应当。

蜕变之后，你或许想知道敲击疗法什么时候结束，那么，请思考这个问题——怎样才能让这段减肥和形体自信之旅更愉快？这段旅程就好比人生，人生不是为了寻找终点，而是为了欣赏沿途的美好。

第10章

让身体决定什么食物最适合自己的 205

吃多少不重要，重要的是吃了什么 208

狡诈的“低热量”食品 210

是时候疗愈“食物囤积症”了 212

饱了就停下来 214

克制食欲，慢慢吃 217

聆听身体的语言 219

与身体对话 224

第11章

爱自己，抓住幸福的彩虹 231

为什么不把快乐放在首位呢？ 234

自我照护不是奢求，而是必需 236

你值得被温柔相待 240

给他人以信任，给自己以解脱 241

你的时间有限，不要为别人而活 243

自在的女人懂得求助 247

扩大你的欢乐泡泡 252

第12章

变美变瘦之后该做什么 261

已经如此强大的你，不会被轻易打倒 264

拥抱不完美，爱真实的自己 268

生活就像一首歌 270

畅怀大笑或悲戚痛哭 273

庆祝每一个微小进步 275

结 语 你欠自己一个闪闪发光的人生 279

致 谢 283

THE TAPPING SOLUTION FOR WEIGHT LOSS & BODY CONFIDENCE



前 言

减肥？瘦身？塑形？ 你的烦恼有人懂

多年来，我一直坚信减肥能解决我的所有问题。只要能穿进那条裙子或那几条牛仔裤，我就会很快乐，事业就会腾飞，桃花就会不断。不过，前提是我得减肥成功，改变现在这副模样。以前，每次拍照我都会感到惊慌，试图用双手遮住讨厌的身体部位，如果遮不住，我就会把照片裁切成大头照，这样大家就只看得到我的脸。我会刻意回避很多社交活动，会隐藏情绪，那样人们就不会留意到我很胖。我不断购买各种减肥、健身器材和减肥食品的书籍。

这听起来是不是很熟悉？你是否感同身受？目前，减肥已经催生出一个价值数十亿美元的产业，甚至成为一种文化痴迷。我猜想，你应该不是第一次购买与减肥有关的书吧。

但是为什么好像所有的方法都不管用？为什么具有强烈的减肥意愿、努力地付出，却收效甚微？肯定漏掉了某些东西，而它们正是获得傲人身材的关键。但是，那到底是什么？是更频繁地锻炼，还是只做某种特定运动？是摄入各种碳水化合物，还是一点儿都不吃？是素食还是高蛋白饮食？在这个充满矛盾信息的世界里，到底什么能帮助我们实现减肥的心愿？

总结起来，就是四个字：你的情绪。

瘦不下来？是坏情绪不让你瘦

你的情绪控制着你对自己、体重以及自我价值所持的信念。它们也控制着你的行为。你是否曾兴致勃勃地制定健康的饮食计划，最后却发现自己捧着半盒饼干，寻思着“我真的又……失败了吗？”你的情绪驱动着你的行为。你可能明确地知道“应该”做什么，但并没有去做，因为你的情绪转变了你的行为频道。

愤怒、害怕、憎恶和内疚，会“劫持”积极的情绪，并在生物学层面上影响你。这是个不应该被遗忘的、值得深入探讨的重要话题。我们已经听过太多饮食和锻炼方面的建议，但是我们了解“压力荷尔蒙”（皮质醇）分泌过度的影响吗？要知道皮质醇和腹部肥胖有直接的关系。科学界早就做过这类研究，但我们已经习惯于相信，只要吃正确的食物，多锻炼就可以成功减肥。如果不成功，我们会怪自己基因不好。更糟糕的是：我们甚至会相信，我们在某方面天生很糟糕。

在经历了很多年的溜溜球式（瘦了又胖，胖了又瘦，身体就像个橡皮筋一样。——译者注）减肥和许多不成功的减肥方法之后，我也精疲力竭了。于是，我开始用微笑掩盖这一切，并尽力取悦身边的所有人。

但一回到家，我就猛吃甜食，而接踵而至的羞耻感则驱使我把干净的纸巾揉成团，丢进垃圾桶以盖住糖果的包装纸。

与很多对自己的身体和体重感到羞耻的女性一样，我私底下也是一名“情绪化吃货”。我在很小时就养成了这种习惯，并清楚记得自己的第一次“独自狂欢”。当时我只有7岁，引诱我的是满满一大盘巧克力曲奇饼干。我窝在一楼客厅的沙发里，一边竖着耳朵听有没有人下楼，一边“刷刷刷”地吃掉了所有饼干。虽然当时年纪小，但我已经知道这种行为会让人感到愧疚。

那一盘曲奇饼干只是个开头。在接下来的一年里，我对巧克力、其他甜食以及一些咸味点心爱恨交织，深陷其中难以自拔。每次我犯“甜食瘾”时，内心渴望会迅速战胜理性，并让我忘记上次猛吃之后自己有多难受。“甜食瘾”会突然袭来，就像一种必须被满足的生理需要。带着这个习惯，我进入了青春期，并发现体重在不断上升。这让我很慌张，于是想尽一切办法希望把体重减下去。

在那之后的一小段时间里，我每天都在节食减肥并死命运动。挨饿和运动是我对发胖的自己的惩罚。用这样的方法减掉几公斤之后，我有所松懈。然后，就像得了失忆症一样，又开始大吃大喝。我告诉自己：“一直以来，我的表现都这么好，我值得这份奖励！”我对自己说：“我已经运动得这么累了，今天就破例吃掉这个吧。”不久之后，看着镜子里的自己，我再一次既挫败又伤心，怨恨、失望和愤怒淹没了我。

爱因斯坦有一句名言：所谓疯狂，就是重复做同一件事，却指望得出不同的结果。所以，简单来说，我是个疯子；我的节食计划是疯狂的；我贬低、羞辱自己，出于内疚而试图让自己“改头换面”的行为都是疯狂的。

幸运的是，2004年时，我的兄长尼克·奥特纳（Nick Ortner）建

议我尝试敲击疗法，即情绪释放疗法（Emotional Freedom Technique，简称 EFT）。情绪释放疗法是一种通过敲击人体穴位释放压力的治疗方法。敲击穴位，最终消解了控制我的体重和自信的那股疯狂力量。不过，坦白地说，我刚开始接触情绪释放疗法时，确实认为敲几下就能治病才是真正疯狂的事。

尼克第一次向我演示情绪释放疗法时，我很肯定这是他的恶作剧，所以我拒绝照做。但当我最终让步，尝试敲击了一会儿之后，便对它收效之快感到震惊。当时，我得了重感冒，还引发了鼻窦炎，已经卧床休息了整整两天，但仅仅在敲击穴位 10 分钟后，感冒的症状就消失了。我还记得，当我完成敲击动作，发现自己终于可以用鼻子呼吸之后，内心有多么震荡，那简直就是一个小奇迹。在我针对身体症状敲击了一会儿相应穴位后（接着我还针对事业停滞产生的压力和沮丧情绪进行了敲击），我的感冒和鼻窦炎症状逐渐消失了。这是我第一次意识到，自己一直以来都低估了情绪和压力对人体的严重影响。

几年之后，尼克和我，还有他的好朋友尼克·波利齐（Nick Polizzi），一起制作了一部纪录片《轻疗愈》（*The Tapping Solution*），向人们展示了情绪释放疗法产生神奇疗效的真实案例。这部纪录片不仅为我们带来了巨大的财务风险，也持续考验着我们梦想的力量。在影片制作和筹集资金两方面，我们都没有任何经验。所以，我们只能一边缓解自身的焦虑，不断强化自己“目标一定会实现”的信念，一边逐步推进影片的制作。这听起来可能像是陈词滥调，但实际上，这部关于情绪释放疗法的纪录片之所以能够顺利问世，正是因为我们在整个制作过程中一直都在亲身实践它。

情绪释放疗法到底是什么？请跟着我继续读下去。我会在第 1 章和第 2 章中，更详细地阐述情绪释放疗法的概念。

在体验过情绪释放疗法的神奇疗效之后，我开始运用它改进生活的各个方面。当然，除了那个从童年起就一直操控着我的生活和幸福的梦魇：我的体重和外表。

我和体重之间的斗争构成了我大部分的自我认知，但那也是令我羞耻并一直想要隐藏的部分。即使连续几周极端的节食和运动让我轻了几公斤，我也整天惴惴不安，纠结于吃了什么或没吃什么。即使是在我还算“苗条”时，我的内心也没有平静过，更别说快乐了。

后来我意识到，对体重的痴迷蒙蔽了我的双眼，让我无法透过表象看到身体内部正在发生什么。就像我现在教导和培训的许多女性一样，我已经习惯于相信“只需要意志力就可以减肥”，并且我一直相信，我天生就缺乏这种意志力，而那些瘦子却不是这样。即使学习了个人成长知识多年之后，我也很少往“情绪可能正在影响我的减肥努力”这方面想。

疗愈体重背后的心理创伤

然而，2008年发生的那件事，迫使我叫停了那些疯狂的减肥计划，认真思考隐藏在我体重背后的痛楚。

2008年，当我参加一场会议时，一位女士走过来和我打招呼，并热情谈论起我的影片。那个时候，纪录片《轻疗愈》已经完成，成千上万的人看过我做的网络访谈。第一次和粉丝见面，而且听到这么积极的反馈，我非常激动。但是，她在猛夸我一顿之后说了一句话，简直就是一枚炸弹。“你的个头比我想象的更大。”她边上下打量我边说。一瞬间，我的心情从得意洋洋和兴奋变为绝望和沮丧。

这些年来，我的体重被人评论过很多次，但每次都是以我谦卑地

承认“我需要一种新的减肥方法”结束。这位女士对我的评判之所以会伤我至深，是因为我也一直在评判自己。我想，是时候深入审视我和身体及体重之间的关系了，是时候停止取悦他人了！那只会加深我一直隐藏在体重背后的伤痛。

会议结束之后，我回到家里，开始整理我与几百位情绪释放治疗专家、个人成长权威、精神病学家和心理学家访谈时学到的知识，并在自己身上尝试。

用情绪释放疗法减肥之前，我定下一些规则：我不可以用节食或极端的运动惩罚自己。过去，这两种方法都没起作用，我不能再重蹈覆辙。而且，我也不能再把体重作为不快乐或不追求理想生活的借口。因为这样做对减轻体重没有丝毫帮助。

我开始反思自己和身体、食物、运动、性亲密、快乐及完美之间的关系，发现自己并没有问题。只是某些信念导致我喜欢从食物里获得慰藉，而一旦此路不通，我就会倍感煎熬。我突然意识到，我基本不可能照顾好自己厌恶的对象。长时间厌恶自己的身体，导致我完全不知道怎么尊重、爱护自己。对外表的极度关注，剥夺了我尊重、爱护自己的机会，而这仅仅是因为我不符合时下以瘦为美的文化。

情绪释放疗法抑制了食欲，所以我得以把瘦身计划坚持下去，并且有余力关注长期折磨我的感觉和信念。情绪释放疗法也缓解了我的压力，清除了把我的身体困在焦虑和压力状态下的情绪包袱。

不断实践情绪释放疗法之后，我的压力和情绪包袱一点一点消失了。我终于能感知到身体想要什么。品尝到有助于健康和幸福的食物时，我体验到了一种难以置信的释放感。而且，吃掉这些食物时，我竟然感觉到了快乐。人生中第一次，我开始想要舞动身体。

越是欣赏和爱自己的身体，我就越容易照顾好它。我开始欣赏自

己的成就、体验快乐，而且即使我还没减肥成功，我也觉得自己是美的。运用情绪释放疗法，我终于活出属于自己的精彩、发挥出潜在能量。同时，我越是积极向上地生活，减肥就变得越来越轻松。

在因为体重问题而与幸福绝缘 10 多年之后，我终于发现，一直以来，我都搞混了这样一个逻辑关系：不是减肥让我更自信，而是自信让我能够保持适当的体重，并拥有更加强壮、健康的身体。对我自己和近年来与我合作过的数千万客户来说，减肥和获得形体自信，与减掉哪里的脂肪无关，而是与我们看待自己的角度，以及生活在这个世界上的姿态有关。

意识拥有强大的能量。当我们诚实面对自己时，会发现眼前的一切突然变清晰了。但是，光有意识还不够。我们或许能清楚地意识到障碍是什么，但思想和行动依然会被割裂。这时候，我们就需要运用情绪释放疗法。我一次次地为情绪释放疗法的效果惊叹，不仅惊叹于它在我身上显示出的效果，也惊叹于成千上万名减重者身上发生的变化。这些人曾观看《轻疗愈》纪录片，并参加我们的网络课程以及一年一度的情绪释放疗法世界峰会（Tapping World Summit）。

我曾经浪费大把时间抱怨自己“试过了一切办法”“它们对我来说一点也不管用”。但我还没试过这件事：爱自己，接纳自己。情绪释放疗法帮我做到了这一点。接着，我的身体和生活就陆续发生了许多难以置信的变化。

一起敲击，找回形体自信吧

接到写作这本书的邀请之后，我独自一人坐在厨房的地板上抽泣，因为用如此公开的方式分享自己的经历，令我非常恐慌。另外，我也

不想被看成减肥产业的一分子。这个行业中有太多商家，企图通过让女性对自己感觉糟糕而赚取大把钞票。我不是那种人，我也不想干这一行。

但我最终还是答应写这本书，因为我知道你们在普通的减肥书里不可能找到我将要分享的内容。我不相信节食，也不会列出一长串运动计划。在我的指引下，已经有成千上万名客户踏上了自我发现和探索之旅。我希望引领更多女性踏上这条我曾经走过的路。

尽管这本书的书名（原英文名为 *The Tapping Solution for Weight Loss & Body Confidence*。——译者注）和我的网络课程名称中都用到“减肥”（Weight Loss）这个词，但实际上，假如体重没有妨碍健康，我并没有那么关心减肥这件事。对于我来说，体重减轻是我更爱自己 and 感觉身体更健康、更美丽之后产生的一种让人愉快的副产品。而更爱自己，并对自己的身体感觉更美好，才是我真正希望大家从这场旅程中体验到的部分。因为当你这样做的时候，你的整个生命都会舒展开来。你的内在和外在外在都会发生惊人的、振奋人心的转变，你的梦想也才能照进现实。

有趣的是，尽管减肥从来不是我的首要任务，但我身上的赘肉却不知不觉消失了，而且这种巧妙的现象一次又一次在我的学员和客户身上出现。这或许就是情绪释放疗法的神奇之处。使用情绪释放疗法来清除压力、束缚性信念和情感，你可以迅速找到你和身体真正需要的东西。这样，你就可以更少地关注实际减轻的体重，更多地关注自己的情感，以及你和自己身体之间的关系。这听起来可能有些玄乎，但我的客户和学员就是在转移注意力之后，才发现自己可以用一种自然的、毫不费力的方式减掉体重，并保持下去。

尽管减肥效果足以令人惊叹，但最令我激动的是那些女性的自我

感知也发生了非常大的变化。甚至，即使在瘦身成功之前，这些女性也已经不再躲躲藏藏。她们爱上了自己，并且在人际关系和事业上取得了巨大的进步。她们赞美自己的美丽，不仅因为体重计上的数字或衣服的尺码，还因为她们真的认为自己很美丽。

就像你可能已经猜到的，我在这本书里分享的旅程专为女性朋友量身定制。虽然情绪释放疗法的瘦身功能对男性和女性都有效，但女性对体重的感受和对身体的自信程度都不同于男性。

在这本书里，我设计了多套不同的方法，在授课、与学员互动的过程中，我受益良多。在书中，我将尝试解决学员们提出的一些最普遍的问题。接下来，让我们简单了解一下本书的内容。

在这本书的第1~3章，我会阐述情绪释放疗法的理论基础，解释情绪释放疗法是什么，以及它为什么起作用。然后，我会教你运用情绪释放疗法迅速越过许多人都会面临的第一个障碍——恐慌，并引导你踏上属于自己的减肥与形体自信寻回之旅。

在第4~8章，我会带领你“剥洋葱”，探索体重和形体自信寻回之旅中更深层的部分。这将帮助你清理妨碍你减轻体重的模式和情绪。

在第9~12章，你将学习如何在自己、运动以及食物之间创建一个更强大的关系，并且学会照顾好自己。

阅读本书、体验情绪释放疗法时，我希望你跟着做所有的练习，并实践所有的敲击冥想方法。你会在相应章节的末尾找到相应的敲击冥想方法，它们是我专门设计出来帮助你应用那一章所学到的知识的。当然，最重要的是你要真的进行敲击。如果你不敲击，那么读完本书，你或许能够理解为什么你会被减肥问题困扰，但你无法消除这个困扰，无法减肥成功、保持身材、增强形体自信。

我建议你先一口气把整本书读完，然后再回过头重新阅读与你产