

# The Beck Diet Solution

## 瘦身有术： 贝克心理节食方案

〔美〕朱迪丝·S. 贝克博士 著  
徐晗笑 李迎潮 译 李孟潮 校

东方出版中心



# 情绪有市： 贝克心理饮食方案

张怡筠 著

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

张怡筠 译

# *The Beck Diet Solution*

## 瘦身有术： 贝克心理节食方案

[美] 朱迪丝·S. 贝克博士 著  
徐晗笑 李迎潮 译 李孟潮 校

东方出版中心

## 图书在版编目(CIP)数据

瘦身有术：贝克心理节食方案 / (美) 贝克著；徐  
晗笑，李迎潮译. —上海：东方出版中心，2011. 9  
ISBN 978 - 7 - 5473 - 0311 - 5

I. ①瘦… II. ①贝… ②徐… ③李… III. ①减肥—  
方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 159478 号

图字：09 - 2008 - 665

THE BECK DIET SOLUTION: TRAIN YOUR BRAIN TO THINK LIKE A THIN  
PERSON

by Judith S. Beck, PH. D.

Copyright © 2007 by Judith S. Beck, PH. D.

This edition arranged with THE STEPHANIE TRADE AGENCY through Big Apple  
Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2011 Orient Publishing Center, Shanghai.

All rights reserved.

## 瘦身有术：贝克心理节食方案

---

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

电 话：62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：常熟市新骅印刷厂印刷

开 本：700×1020 毫米 1/16

字 数：296 千字

印 张：18.5 插页 2

版 次：2011 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5473 - 0311 - 5

定 价：38.00 元

---

版权所有，侵权必究

# 致谢

在此特别感谢两位杰出的女性——菲力斯·贝克 (Phyllis Beck) 和纳奥米·丹克 (Naomi Dank)。正是在她们不断地激励下，我才得以完成此书。还要感谢黛比·布西斯 (Debbie Busis)，是她帮助我开发并实施了这项计划。同样要感谢理查德·布西斯 (Richard Busis) 和爱莉斯·贝克 (Alice Beck)，感谢他们细致的编辑工作以及一些让我获益匪浅的建议。

我也想感谢那些为此书注入灵感、提供信息并使其得以面世的很多人。他们是莎拉·布西斯 (Sarah Busis)、路斯·海诺 (Ruth Hanno)、罗伊斯·惠特曼 (Lois Whitman)、芭芭拉·惠特曼 (Barbara Whitman)、贾迪·贝克 (Jody Beck)、珍·豪斯勒 (Jane Hausner)、布赖恩·克莱亨 (Brian Carnahan)、贝丝·格劳斯曼 (Beth Grossman)、玛丽·卡地诺 (Mary Guardiono)、米琪斯·丹科德 (Mickey Stunkard) 以及其他贝克研究所的员工。

我要对我的编辑——才华横溢的爱丽莎·波曼 (Alisa Bauman) 致以深深的谢意。是她帮助我，使我的想法逐渐成形并得以呈现给大家。还要感谢戴波拉·约斯特 (Debra Yost)，在她的帮助下，我所写的内容才能够更加清晰地展现出来。我也要感谢我的代理人斯特芬妮·泰德 (Stephanie Tade)，她眼光独到，从手稿中看到了更多别人看不到的东西，写作本书的每一步都离不开她的帮助。

这里也要感谢所有那些节食者们，他们参与了我与黛比·布西斯的这项工作，从他们那里我们所获甚多。我对我的父亲阿隆·T·贝克博士充满了感激并以他为傲，他所开创发展的认知疗法对精神健康领域有着革命性的贡献。

# 序言

## 认知疗法的新应用

在美国，健康问题越来越严重，正在逐步演变为健康危机：接近三分之二的成年人超重，青少年和儿童的超重数量也在持续增长。已有很多研究表明严重超重的人其患病的风险会增大。有很多人在依靠节食减肥后的一年内体重反弹，对于这一问题，目前医疗上尚未有效的途径可以缓解，即使有，也是有明显缺陷的。药物治疗在短期内可能有效但会同时伴有一定的副作用。药物的作用非常短暂，一旦停止吃药体重就会反弹。针对重度肥胖的肥胖症外科手术 (Bariatric Surgery)，和其他手术一样有风险，而且这一手术要求患者们大量减少进食，通常是一次进食几汤勺。

贝克节食方案 (The Beck Diet Solution) 为此类健康问题提供了解决方法，它包含了别的减肥疗法所不具备的内容。基于认知疗法的一些技巧，贝克节食方案给你一种全新的思维方式，以此来改变你的饮食方式——其作用不是短期的，而将影响你的一生。

研究表明，人们可以通过学习改变他们的行为，更重要的是保持这种改变。比如，一直争吵的夫妻可以学习如何有效地沟通，含蓄或害羞的人可以学习如何变得自信。但是除非改变思维方式，否则他们迟早会回到原来的生活习惯，这样的反复在节食减肥中同样存在，除非改变思维方式，你才能保持新的饮食方式。

朱迪丝·贝克博士 (Dr. Judith Bech) 创造了一种渐进式方案，该方法的重点在于改变一个人行为的同时也改变一个人的思维，也就是同时改变思维和行为。绝大多数节食者都懂得他们应该吃有营养的东西，逐步减肥，把节食作为优先考虑的事情，培养良好的饮食习惯，坚决拒绝食物推销，学会忍耐饥渴、锻炼身体，避免情绪性进食，持续自我激励。但他们往往不知道如何才能做到这些，或者不知道该怎样持之以恒。

在我开创认知疗法治疗抑郁时，我没有预见到全新一代的心理学家和精神科医师会将其运用于更为广泛的精神障碍、心理困扰和行为健康问题。虽然应对不同的问题需要不同的技巧，但是其主要的核心——改变人们的自我攻击 (self-defeating) 信念和思维方式却是一样的。当人们的想法更加切合实际时，他们会感觉良好并实现其目标。比如，抑郁症患者对他们自身、外部世界以及他们的未来充满了破坏性想法，这些只能使他们悲观并严重影响他们的日常生活。焦虑症患者则过分高估来自不同环境的危险，因此终日生活在紧张之中。

朱迪丝·贝克博士指出了节食者未能成功控制体重的一些主要的破坏性想法。她指出主要的破坏性想法包括：合理化（只吃这一次没关系，因为……）；低估后果的严重性（我吃这点应该不要紧）；自我迷惑想法（因为我已经犯规了，今天剩下的时间我干脆想怎么吃就怎么吃）；绝对规则（我不能浪费食物）；还有夸大（我不能忍受饥饿的）。

朱迪丝·贝克博士的方法与其他方法的区别就在于让你学习如何纠正这些错误想法，学习如何解决节食以及节食之外的问题，学习如何激励自己适应有益的饮食方式。贝克博士经过二十多年的努力，在总结其自身经验以及大量的心理治疗中减肥病人经验的基础上，发展形成了贝克节食方案。

我感到非常骄傲，这种骄傲不仅是专业上的，也是个人情感上的，因为朱迪丝是我的女儿。客观地说，她不仅是认知疗法的世界级专家，同时也是一位天才的治疗师、引导者和教师。在认知疗法的不同领域，她还撰写了五十多篇文章。她还有不少著作，其中有关认知疗法的基础教材被翻译成十八种文字，在全世界范围广泛运用。她在国际和国内创办了数百个工作室，为无数人进行认知疗法的训练。我相信，她的新作《瘦身有术：贝克心理节食方案》将会为节食者带来福音。

阿隆·T. 贝克博士

(Aaron T. Beck, M.D.)

(认知心理疗法创始人，宾夕法尼亚大学医学院精神病学教授)

# 引言

很高兴您选择《瘦身有术：贝克心理节食方案》来帮助自己减肥并保持体重。多年来，作为一个认知疗法的心理治疗师，我一直致力于发展这一方法并使之不断优化。

过去二十年与节食者们一起努力的经历非常精彩。我非常欣慰地看到他们的生活得到了改善，减肥使他们重获信心，而自信又帮助他们建立新的社交圈子，找到更好的工作，不断充实自己的生活。同样重要的是，减肥使他们更加健康，身体状况良好、生活质量提高。

虽然每位来咨询的节食者其经历都有所不同，但他们都在为减肥而奋斗甚至挣扎，有些从他们十几岁的时候就开始了这样的经历。他们不是不努力，他们也确实减掉了一些体重，但几乎他们中的所有人最终体重都会反弹，减掉的体重都会回来，即使不是完全回来的话。他们为什么会如此失败呢？

这些节食者认为他们之所以没能减掉体重或保持体重，是因为他们太软弱或是缺乏足够的意志力。但事实上并不是这样的，他们没能减肥成功或保持体重是因为他们并不知道该怎么做。他们不知道如何持续地激励自己，他们不知道当自己准备自我欺骗的时候该怎么办，他们不知道应该将自己短暂的偏离视为暂时的失误，而不应放弃，他们不知道自己被情绪淹没、感到绝望、无法继续的时候该怎么办。他们没有意识到自己可以学会成功地节食，就像他们学会开车或用电脑一样。

他们同样不知道节食有一个自然的反复过程。对于大多数人而言，开始时总是比较顺利，然后他们会在一些节骨眼上遇到挑战，节食变得十分艰巨。这在每一个人身上都有可能发生。然而，接受我的咨询之后，节食者学会接受这些起起落落，并学会提前制定应对计划，他们能够坚持下去并且克服这些暂时的困难。在他们开始节食之前，我会用一些现成的应对方法和技术武装他们，这些准备工作告诉他们在节食遇到困难时应如何应对。

“贝克心理节食方案”用同样的方法武装你。在面对挑战时，你会变得自信，因为你知道如何克服，节食也因此变得更加简单。挑战会越来越小、慢慢消失，直至完全不同的饮食方式成为一种新的生活方式。

在你开始减肥之旅之前，我会先给你一些过来人的经验，他们成功地克服了各种各样的挑战。我合作过的节食者们都后悔没有早几年知道有关饮食的一些要点，我把这些记录下来，他们是这样说的：



我现在知道了：

- 我可以控制我的饮食计划，如果我事先自己需要做什么，并不断告诫自己。

- 当我受不了诱惑想吃我本不应该吃的食物时，我会拿出一张清单，上面列有我减肥的原因。

- 感觉到饥饿，也并非非吃不可。

- 多做些别的事以转移注意力，快速消除对食物的渴望。

- 早餐和午餐的合理饮食很重要，这样才能保证晚餐不至于吃太多。

- 在我不吃有营养的膳食的时候，我很容易自欺欺人。

- 我必须安排一定的时间用于节食和锻炼。

- 要为我可能出现的一些破坏性想法事先计划应对措施。

- 我需要坐下来慢慢吃，每一口都细嚼慢咽。

- 如果吃了一些我不应该吃的东西，那也只是一个小小的错误，并不能由此就认为自己是无药可救的。在余下的时间里不能自暴自弃，想吃什么就吃什么，否则会酿成大错。

- 有时候我必须把我自己的需要放在首位。

- 可以向提供食物给你的人说不。

- 我必须时刻提防自己有时会自欺欺人，尤其是在食物放进嘴里的时候。

- 对于自己计划做的事情要有充分的信心。

- 如果我的体重有所反弹，我可以继续用学到的减肥方法把体重减下来——每次都这样。

- 我能成功！我现在掌握了技术，我知道如何去做。我会一直使用这些方法。

如果在开始时我就告诉这些节食者们以上的要点，他们是不会相信的，直至有一天他们自己总结出这些经验教训。你也一样不会相信这些，但是不久的将来你会改变想法。贝克心理节食方案会慢慢地、一步一步重塑你的信心。当你完成历时六周的节食计划，再来回顾前面的这些要点时，你会发现你已经十分认同这些了，到那时，你会意识到你减肥成功了，并将一直保持健康的体重。

# 目录

## Contents

致 谢 .....	1
序 言 认知疗法的新应用 .....	2
引 言 .....	4

## 认知疗法减肥的力量

think

- 第一章 成功之匙 / 3
- 第二章 吃的真正原因是什么 / 11
- 第三章 瘦人如何思考 / 17
- 第四章 如何应用贝克节食方案 / 27

## 计划

the program

- 第五章 第一周 做好准备：打好基础 / 35

第一天：罗列减肥的好处 .....	37
第二天：选择两套合理的食谱 .....	46
第三天：请坐下来进食 .....	53
第四天：表扬奖励自己 .....	57
第五天：有意识地慢慢吃 .....	62
第六天：找一个节食教练 .....	67
第七天：改变环境 .....	73



## 第九章 第五周 应对挑战 / 192

第二十九天：婉拒劝食者 .....	193
第三十天：外出吃饭时要节制 .....	201
第三十一天：饮酒的决定 .....	208
第三十二天：为旅行做准备 .....	212
第三十三天：去除情绪化进食 .....	217
第三十四天：解决问题 .....	222
第三十五天：准备称重 .....	226

## 第十章 第六周 进一步调整你的新技能 / 228

第三十六天：相信这是真的 .....	229
第三十七天：减压 .....	234
第三十八天：应对停滞期 .....	239
第三十九天：坚持锻炼 .....	242
第四十天：丰富你的生活 .....	247
第四十一天：制作一份新的任务清单 .....	253
第四十二天：练习，练习，练习 .....	257

## 继续努力

going forward

## 第十一章 不减了，开始保持 / 261

## 第十二章 如何保持你的新体重 / 269

参考文献 .....	273
译名对照表 .....	275

# 认知疗法减肥的力量



# 成功之匙

如果你在减肥中遇到困难，或者体重减轻以后总是反弹，你是否会觉得  
自己很无助？或者觉得自己的身体出了什么问题以致于不能成功减肥？或者觉  
得自己的饮食有问题，对于减肥毫无用处？

我可以高兴地告诉你这些都不是原因所在。其实是因为你不知道如何节  
食。一旦你知道怎样节食，当你站在体重秤上，你会发现数字每周都在减小，  
你的衣服尺码也在变小。你会体会到身材苗条带来的所有好处：更有活力、更  
为自尊自信、更加健康，身上的各种病痛则逐渐消失。你将在你今后的人生中  
一直拥有这些，而不再像以前那些失去这些优势，你也将永远告别减肥后又反  
弹这样一个不断反复的困境。

贝克心理节食方案将教会你如何避免自欺欺人；如何抵制食物的诱惑，  
即使这些食物就放在你面前的桌上；如何应对饥饿、渴望、压力以及各种各样  
的消极情绪，而不是通过大吃大喝寻找安慰。你也将学会如何激励自己加强锻  
炼，即使你是一个天性不爱动的人。你将发现你可以通过改变你的思维方式来  
做到这些，并最终节食成功。

许多在我的帮助下最终获得成功的节食者，他们一会儿节食，一会儿又  
放弃，这样的反复过程一般都持续了好几年。他们都有一个共同的特点：不知  
道如何像一个瘦人那样去思考。他们的一些观点和想法抵消了他们为减肥所做  
的努力。比如，他们常常会有如下的一些想法：

- 我知道不应该吃这些，但是我不在乎。
- 我只吃这一次（这一食物）没有关系。
- 今天我太累了，我应该吃点这个。
- 我不能拒绝这些食物。
- 我今天很难受，我只能通过吃东西得到安慰。
- 反正我今天已经吃了本不该吃的东西，就让今天的节食计划见鬼去吧。

- 太痛苦了，我不想再节食了。
- 我的体重降不下来。

如果你常常会有类似的想法，那么你就是贝克心理节食方案的对象。本计划将教你如何坚决地与这些想法进行斗争，当你听到脑子里出现这样的声音：“哦，吃吧，没关系！”你就能够告诉自己：“不，有关系，我要变瘦。一旦我吃了不该吃的东西，有第一次就会有第二次、第三次……一次都不行，我是在欺骗自己……如果我吃了，我会得到短暂的快感，接下来又会感觉难受。我能拒绝它，相比短暂的快感我更想要减轻体重。”

## 不再自欺

“欺骗”这个词除了出现在这个方框外，在这本书不会再出现，我有意把这个词放在这里，因为太多的不成功的节食者都有他们的关于饮食的全或无的想法：

“要么我的节食过程必须是完美的，不然我就是在欺骗……”

“我自欺欺人了，我毁了——我会继续整天、整周、整月、整年都继续欺骗下去的。”

我发现那些认为自己做了欺骗的事

情的人经常会觉得自己不道德或者感觉自己很坏，这会让他们更加难回归正轨。

我不使用“欺骗”这个词，而使用“非计划进食”和“过度进食”这样的词。这些词少一些负面的含义。使用这些词的人能够采取更加宽容的态度，并且说：“好吧，我是吃了一些不在计划中的食物，或者我吃得比应该吃的要多，但它们是可以调整的，这只是一个失误，没什么大不了……今天接下来的时间我会回到正轨的。”

## 为什么说体重对每个人都很重要？

如果你还在犹豫是否要开始贝克心理节食方案，那么你要知道：随着年龄的增长，人体新陈代谢减慢，人的体重每年都会增加。每天多摄入大约20卡路里的热量，一年里人就会增重2磅。这也就是说如果你现在已经超重10磅

了，那么一年以后将会超重12或13磅，再过一年，也许就超重14或15磅了……但是如果你通过不断实践贝克心理节食方案的一些理念，你就会减轻体重而不是增重。



## 只要有正确的思维方式， 任何合理的膳食都将对你起作用。

贝克心理节食方案是一个心理学项目，而不是一个食物计划。它并非要告诉你吃些什么——事实上你可以选择你想要的任何营养饮食。因为只要你有正确的思维方式，任何合理的膳食都将对你起作用。贝克节食方案就是要教会你按照自己想要的方式来安排饮食。它将告诉你如何与你的一些诸如“我不想”、“我只好”、“我不能”等思想作斗争。

### 认知疗法的作用

贝克心理节食方案是在认知疗法的一些原则基础上形成的。所谓认知疗法也叫认知行为疗法或简称 CBT (Cognitive Behavior Therapy)，是目前世界上研究最充分的也是最为有效的一种谈话治疗方法。我的父亲阿隆·T. 贝克博士在 20 世纪 50 年代后期和 60 年代初期发起了一场精神病学领域的革命，向西格蒙特·弗洛伊德 (Sigmund Freud) 的理论发起挑战。弗洛伊德和他的追随者们认为抑郁症和其他的精神疾病起源于病人压抑心中的恐惧和冲突、矛盾，他们会连续几年每天为病人进行精神分析会谈。

但是，我父亲发现抑郁病人其实可以恢复得更快一些——通常在十至十二次会谈以后，一旦帮助这些抑郁病人设定目标、解决问题，改变他们悲观的想法，他们的抑郁就会很快缓解。正因为这一治疗方法的重点在于改变人们错误的思维方式，因此他称这一新的治疗方法为“认知疗法”。“认知”(cognitive) 这个词就是指思维方式。

在接下来的几年里，我的父亲以及世界各地的研究者们将认知疗法广泛地用于治疗各种各样的心理障碍和问题。无数的研究结果表明认知疗法有助于改善包括抑郁、焦虑、摄食障碍、肥胖、烟瘾、(物质)成瘾在内的各种心理障碍。更令人吃惊的是，患者们的情况不仅能在短期内得到改善，而且他们也能长期保持这种良好的状态。他们懂得如何摆脱消极、无助的想法，从而建立积极的心态，并为达到他们的目的采取有效的行动。

最近，瑞典的一项研究证明了认知疗法对于减肥的有效作用。加入认知疗法减肥项目的人们在十周的治疗后平均减重达到 18 磅（与此同时，那些在排队