

勇气可『佳』

胖子 突围记

○ 刘佳勇



勇气可『佳』

胖子 突围记

○ 刘佳勇

中国商业出版社

图书在版编目（CIP）数据

勇气可“佳”：胖子突围记 / 刘佳勇著. ——北京：
中国商业出版社，2015.12

ISBN 978-7-5044-9216-6

I. ①勇… II. ①刘… III. ①刘佳勇-自传 IV.
①K825.38

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第308910号

责任编辑：武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647(传真) www.c_cbook.com

(100053北京市广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京联合互通彩色印刷有限公司

* * * *

787毫米×1092毫米 16开 21印张 150千字

2015年12月第1版 2016年2月第1次印刷

定价：58.00元

* * * *

(如有印刷质量问题可更换)

Contents | 目录

序 / 1

Part 1 发胖记

哪个胖子不想重塑金身

- 1 “非你莫属”中的“土肥圆” / 7
- 2 忆往昔也是瘦子一枚 / 11
- 3 最常见的工伤是胖，我差点没牺牲 / 12
- 4 下定决心重塑金身 / 19

Part 2 斗脂记

瘦身不成功何以谈人生

- 1 数字有重量，梦想可拆解 / 26
- 2 不被嘲笑梦想不配称之为梦想 / 33
- 3 为自己吹过的牛买单 / 36
- 4 与一万次“动摇”PK / 43
- 5 远离诱惑比抵抗诱惑更有效 / 48
- 6 怎么算对自己狠 / 52
- 7 常备情商管理“还魂丹” / 57
- 8 让复胖不再是噩梦 / 63

Part 3 跑步记

跑遍天下一览众衫大

- 1 与跑步结缘 / 70
- 2 为瘦一起奔跑群 / 76
- 3 跑步是一道证明题 / 80
- 4 跑步也有天时、地利、人和 / 86
- 5 有趣跑事儿一：庄重的“跑友”问候礼节 / 92
- 6 有趣跑事儿二：面对烤乳猪转身离开 / 95

Part 4 复盘记

瘦身中的成败和记取

- 1 瘦身成功手记 / 102
- 2 身法：时间不是借口，场地不是理由 / 109
- 3 心法：“九瘦真经”依循人性弱点达到自我良好相处 / 136
- 4 远离江湖减肥派的各种忽悠 / 141
- 5 那些似曾相识的“坑” / 146

Part 5 任性记

别让一身膘阻挡任性飙

1 任性哥和土豪首先隔着一身肥肉 / 154

2 “任性，才能有钱” / 160

3 “敢干”是任性人生的端正态度 / 164

4 习惯是支撑任性人生的理性基石 / 169

5 三大法则是任性到底的保证 / 173

6 单点突破开启你的任性人生 / 178

后记 / 183

序 /

一个胖子的突围，只为听从本心过任性人生

我们生活在一个看脸的时代，其实从古至今都是。

没人有义务透过你邋遢肥胖的外表，去发掘你优秀美好的内在。作为一个曾经 185 斤的大胖子，我深知这一点。

《非你莫属》节目的录制，让我第一次有机会抽离自身，坐在屏幕前像看一个旁人般端看自己。那一刻，我突然意识到，在陌生的电视观众和嘉宾面前，我不过是个有钱又任性的“土豪”。

我一直把自己的率真个性当作羽毛般珍惜，且引以为傲，时刻提醒自己，不忘初心，做率真的自己。而此刻，我发现，当我坦诚率性地在陌生的电视观众和嘉宾面前表达自己时，伫立在大家眼前、映入人们脑海的，竟然是个“土豪”、“暴发户”。

我开始反思。

在“土豪”形象和率真表达本心的自我之间，到底隔着什么？差了什么？

电视对容貌身材缺陷的放大、被误读的憋屈，第一次让我意识到了肥胖的外表对我的伤害。你以为，排除万难出国留学、坚韧不拔不懈奋斗、置于死地而后生般创业，终于获得小小成就，青年才俊就财富光鲜了，你就成人生赢家了吗？答案是否定的！身边有着大批明明能靠脸吃饭、却偏要靠才华的人，他们貌美颜高、身材有型，言行间处处透露出超凡气质。原来他们才是真正的霸道总裁，才是万千人倾慕的对象。

终于，我悟出，原来在“土豪”和率真表达本心的“霸道总裁”之间，首先隔着的是一个健美的身体。

输赢心让我立刻忍无可忍，“我要重塑金身！”我发誓。

我要挑战自己的体重，我要甩掉这一身肥肉，我要让我的本心不被容貌身材所裹挟，我要让人们看到我时，也能听到我的本心。

500天，我甩掉了50斤，而且不再反弹。我也从原来的“土豪”被网友变换了称谓，“任性哥”成为了我的标签，我坦然接受，而且内心欣喜。

因为这个成果，相比很多减肥成功的人，虽然并不算什么。但于我确实来之不易。因为，我并不是一个毅力很强的人，耐性也不足，而且禁不住诱惑。在减肥的500天中，我使出浑身解数，与上万次的动摇PK，与自己的种种弱点拼杀抗争，最终才甩掉了这50斤肥肉，重塑了一个基础代谢快、体型比例适中、肌肉紧实的身体。

这本书，真实地记录了整个历程，它是我走过的人生道路。

它算不得作品，充其量是一些总结和思考，甚至是涂鸦。但它关照每一

个迷茫没有勇气的脚步，关照每一颗充满人性弱点的内心，关照每一个普通却有梦想的人。

除了从健身方法和饮食调整两个维度进行总结外，区别于大多数瘦身图书的，是这本书真实地记录了我与自己的弱点及内心斗争的历程和经验。并用心血总结成易于使用的工具、方法和技巧，变无形于有形。

一是因为我的心理学背景，善用情商管理；二是在我个人减肥瘦身的经历中，心理调节和情商管理让我事半功倍。这些心血总结，我称之为“九瘦真经”，与运动方法和饮食调整相得益彰，相辅相成。

这些总结，指向与自身的更好相处，指向自身的任性人生，指向更好的自己。

唯愿这本小册子，给迷茫中的你一点点光，一点点面对自己、改变自己的勇气和力量。

没有人能随随便便成功。

但我想告诉你，鼓足勇气，不要怕，坚定地往前走，哪怕再难也要坚持住。因为所有的迷茫、坎坷、困顿、放弃、动摇、恐惧、虚荣……不过是你成就自己路上的“小人”，他们奸诈狡猾，但终抵不过你坚持到底的信念、跌倒爬起的勇气。

出发吧，莫问前程！让我们用经历照亮未来！

每个不放弃自己的人，终可荣耀自己，可以依循自己的秉性、意愿，过自己想要的任性人生。

Part 1 | 发 胖 记

哪个胖子不想重塑金身

1. “非你莫属”中的“土肥圆”

岁月不是一把杀猪刀，而是一桶猪饲料。

人生常常是，执迷不悟时伊人照旧，幡然醒悟时物是人非。

2012年7月，一个重达185斤的大胖子参加了《非你莫属》节目的录制。然后，当他正襟危坐在电视另一端观看节目时，差点跌掉了下巴：“这是我……”

“摄影师真逗……长这么胖还给近景……”、“这脸看着眼熟……声音好像在哪听过……”

胖子一边看节目一边大惊失色，瞠目结舌：“这个土肥圆是我？”

帅气逼人、英气俊朗的形象没有如意料之中地到来也就罢了，但是居然

是这种形象：臃肿的脸庞，滚圆的肚子，肥硕的手掌，粗壮的双腿……

真正的生活，果然没有机会让自己看着自己矫情感动，只是会更残酷得多。当他意识到“非你莫属”中那个“土肥圆”就是他自己时，他肠子都要悔青了。

“胖成这样，应该去录《超级减肥王》(Biggest Loser)，而不是《非你莫属》。”胖子喃喃地说，“我怎么就让自己变成这么一个土肥圆了呢？允许自己长成这样一位土胖子了呢？”

节目播放的那一个多小时里，胖子简直如坐针毡。



其实这个胖子，就是三年前的我：刘佳勇。

三年前，《非你莫属》为了增加 12 名企业高管组成的 Boss 团中，Boss 的海外企业经营背景的比例，增加节目全球性国际性视角，我有幸收到加入 Boss 团的邀请：

“可以给有着多年海外求学经历，踌躇满志却一直苦于找不到工作的‘海待’解答些求职问题。”节目总策划刘爽说，“每位 Boss 都具有不凡的学识背景及奋斗经历，你的海外留学并成功创业经验值得分享给留学生，特别是处在求职迷茫中的年轻人。”

.....

言辞诚恳的邀请函其实抵不过我一颗想要耍帅耍酷的嘚瑟心，回国参加节目录制，看到自己出现在观众面前，才是使我心花怒放的真正原因。

可是，天堂地狱一瞬间，在国外创业的几年，我从来没有意识到自己胖成了连自己都厌恶的模样。

难怪之前跟损友一起吃饭，吃的少，损友说：“你就装吧，吃那么少！”吃得多，损友说：“猪一样啊，吃那么多！”索性不吃，损友说：“哟，减肥啊！”我还觉得损友太损了，其实是身在此山中，云深不知处了。

其实，遥想当年，我刚走出东北，留学德国，弃医从商，也是何等的斗志昂扬。那时也是青春年少，俊瘦才郎一枚，可怎么转眼间，却变成了一位大腹便便、身宽体胖的土肥圆了呢？如今这体态僵姿木瓜面，臃肿万重水桶腰；行路须当防滑石，渡江不可过危桥，愁煞人也。

幡然醒悟时，已物是人非啊。曾经那位玉树临风，气度不凡的小伙去哪儿了？前前后后不过十多年光景，一胖毁所有！

可叹岁月不是一把杀猪刀，而是一桶猪饲料！

2. 忆往昔也是瘦子一枚

留学，便意味着背井离乡，也意味着选择了条件极为艰苦的生活。

都说胖子是潜力股，80%的胖子瘦下来都是男神女神。

此话不假。

当胖子瘦时都会亮瞎你的双眼！十多年前，留学德国的我，也是一个130斤风流倜傥英俊潇洒的帅小伙，用当年初恋女生拒绝我的一句话说就是：“除了帅，你一无是处。”（我可以说我对外表的自信程度完全取决于多少女孩喜欢我吗，呵呵）

其实留学，便意味着背井离乡，也意味着选择了条件极为艰苦的生活。至少我是这样的。

当时的生活状态常常是吃了上顿没下顿，吃了这顿愁那顿。每天我几乎