

“吸引力法则”在瘦身领域的成功应用

想，就会瘦

【德】皮尔·法兰克 著
张淑惠 译

横扫欧美
原版引进

靠我们的想法、感觉和信念，发挥对身体的影响力

21个国家已出版，全球销售超过 **200** 万本的畅销作家，
教你 **21** 天减肥成功！

著名心理专家 **郝滨、王建一** 联袂推荐

中国妇女出版社

● 参考文献



Abstract

Figure 1. The effect of the concentration of the solution on the adsorption of the dye.



想,就会瘦

【德】皮尔·法兰克 著
张淑惠 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

想, 就会瘦 / (德) 法兰克 (Franckh, P.) 著. 张淑惠译.

—北京: 中国妇女出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0397 - 1

I. ①想… II. ①法… ②张… III. ①减肥 - 方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 024634 号

Copyright © 2010 by Pierre Franckh

Original, German language publication 2010 by Koha Verlag GmbH, Burgain/ Germany

Simplified Chinese language edition published in arrangement with Koha Verlag through CoHerence Media

著作权合同登记图字: 01-2012-1303

想, 就会瘦

作 者: 【德】皮尔·法兰克 (Pierre Franckh)

译 者: 张淑惠

丛书策划: 消·息文化创意工作室

责任编辑: 贾秀娟

文字编辑: 张福伟

封面设计: 子奇设计顾问机构

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 145 × 200 1/32

印 张: 6.25

字 数: 110 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0397 - 1

定 价: 19.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

推荐序一 从调整认知到走向自我	郝 滨 1
-----------------------	-------

推荐序二 从减肥开始的心灵成长	王建一 5
-----------------------	-------

序 章 想减肥，从大脑开始！	8
----------------------	---

人们经常对某些事物抱有刻板的想法。

我们甚至笃信，它们只能或必须以某种方式进行。

这种根深蒂固的想法形成了我们的“信念”，而“信念”是足以影响并创造我们人生的重要因子，从而使大多数人无法脱离既定的轨道。

- 靠信念的力量达到理想体重
- 改变大脑的细胞排列
- 善用正面肯定的力量

金 钥 1 目标定好，愿望就成真了！	32
--------------------------	----

如果想要减肥，目标不能是少吃和严格的运动计划，因为这样的计划无法长时间维持。一些针对运动员体能的研究报告明显表示，运动员体能好坏的关键在于明确和专注的目标。

目标如果太虚幻或太遥远，我们可能很快就半途而废。

最好设定多段式的目标，让自己知道，确实可以达到每一阶段的目标。

- 减肥的关键在于正确的目标
- 找到正确的时机点

金钥 2 确实知道自己吃进什么食物 42

想要减肥时,身边总有某人质疑我们是否会成功或是否能坚持到底;
一旦我们向它妥协、认输了,它就会臭屁地说,它早就知道会这样了。

这个“某人”就是我们的理智。

记录每天吃下的食物练习非常有趣,尤其能帮助我们改变意识。

14 天之后,你就会发现自己的饮食态度改变了。

- 让理智站在你这边
- 记录吃下的食物

金钥 3 让正面取代负面 52

大脑中,正面和负面想法的领域分别位于不同的区块。

如果我们经常对自己有负面想法,右侧区域会很凸显;

反之,若我们以乐观的想法看待自己,对自己和世界常有正面想法,则左侧区块发展较快。

每当我们抱怨他人、责骂、争吵,甚至指责或训斥自己时,
大脑右侧区块就会不断扩大,并以更多负面想法斥责自己;
如果我们的想法大都为正面,并经常赞美自己、以自己为傲,
对自己和他人多说赞美的话,大脑左侧区域便会逐渐扩大。

- 以正确的信念改变自己
- 运用大脑转换信念

金钥 4 想象自己是苗条的 72

正面肯定句确实是一种将想法导向期待方向的加强方式,
重要的是,我们必须将自己与期望目标视为一体,并将想法导向目标。

当愿望经常出现在眼前时,潜意识会不时沉醉在期待的喜悦中。

你开始慢慢接收到愿望实现的讯号,更强烈地将自己和愿望视为一体而一步步接近目标。

- 梦想中的身材
- 画出自己期望的形象
- 告诉自己“就是现在”
- 创造内在的期待喜悦
- 在苗条人身上找到自己
- 万物是互相连结的

金钥 5 重组大脑的旧程式 100

如果想要长期减肥，主要的目标是重新检视旧有的坏习惯，并将行为的执行变成有意识的动作。

记得不要对抗它们，因为这样反而会增加它们的能量，而是有意识地进行它们。

给你的大脑和细胞一个重组的机会，持续练习 21 天。

- 转换旧的负面习惯
- 暂停一下的饮食习惯
- 有意识的饮食方式

金钥 6 以爱的眼神观察自己 112

当你感觉身体拥有足够爱的能量时，将注意力转移到喜欢的身体部位上。

可能是头发、嘴巴、肩膀、手指、牙齿、胸部或臀部，也可能是背部的曲线、大腿。

但也可能“只是”你的肚脐，你一定找得到自己满意的身体部位。

无论观察哪里，请保持微笑。

当你微笑时，便再度为生活注入轻松元素，于是轻松的事开始流动，与生命结合。

- 追求美丽的愿望
- 接受自己才能接受别人

金钥7 用正面语气跟身体对谈 130

许多研究证实,身体感受得到声音的颤动并依此调整,细胞听得到我们声音的音调和频率。

许多东方宗教里,祷文是以大声歌颂的方式进行,其对人类身体具灵魂般的影响力在东方传统中早已被认同。

现在这项知识也在欧洲生根,并越来越得到科学界的证实。

大声地让身体知道你的愿望,身体便可依照你的想法和言语所表达的方向发展。

- 和身体沟通
- 找到最关键的句子
- 长期造成的错误饮食观念

金钥8 善用3个问题法 150

提出这3个问题,短时间内你会发现,我们的行为和想法大大改变。

身体的感觉会迅速且明确地表达出我们饮食的极限在哪里。

当我们再度开始倾听这些讯息时,短时间内,我们的意识、习惯和身体都会改变。

- 我饿了吗?
- 我为什么吃东西?
- 我饱了吗?

金钥9 培养新的饮食习惯 158

如果我们不想每次到某些地方就自动会产生饥饿感,或不时拿东西塞到嘴里,只要花点儿时间改变习惯。

也就是说,我们要将理智的程式重组,将这些地方宣誓为无食物区。

持续一段时间,饥饿感就不会再自动形成。

- 你习惯在哪里吃东西?

- 创造无食物区域

金钥 10 清理你的环境 166

我们一旦想摆脱某个东西，就会突然发现它的价值。

理智会认为如果我们丢掉它们，也会失去曾经拥有的快乐。

但这当然不是真的，事实上刚好相反。

即便有些物品看起来不可或缺，

但你千万不能被蒙骗，因为我们已经习惯了收集和囤积，身体也是。

老是想这些东西可能紧急时还用得上，身体也会这么想。

- 相互作用的一体两面
- 利用共鸣法则

金钥 11 从“认同”开始 178

你对别人的评价越负面，等于对自己的评价越低。

当你觉得别人很胖、很丑时，其实你也在批评自己和自己的身材。

不久你会发现周遭全都是这些会让你反感的人，因为你下意识地找寻他们的踪迹。

反之，如果我们只连结身体美好的特点，很快你就会遇见更多喜欢的人。

- 吸引力法则的运用
- 你为什么想减肥？

附 记 成功减肥 24 招 188

后 记 欢迎各位分享愿望故事 190

从调整认知到走向自我

打开本书，我不禁感到一阵欣喜。在书中，作者运用了一些心理学的理念、理论和技能，去影响人们的身体，从而达到管理体重的目的；而促进心理学的普及，使其更好地服务于每个人的日常生活，则是我的夙愿！

本书作者教导大家如何依靠头脑的力量来影响自己的身体，这种理念源自于身心一体的观点。古希腊哲学家亚里士多德认为，灵魂与身体是统一而不可分割的。早在中国古代的《黄帝内经》中，也对身心统一观进行过充分论述；并且以“形神合一”为身心关系观，以“形神互病”为辩证思想，以“形神同治”为治疗原则，形成了中国古代医学独特的思想体系。正是在这种思想指引下，古人走向健康的途径是从生理和心理两个方面入手的。使用“调息”和“静坐”等方法来调和人与环境的关系，达到身心合一的境界，就是这种思想体系的现实应用。现代诸多研究成果也证实，心理健康是生理健康

的精神要素，生理健康是心理健康的物质基础，心理与生理彼此影响又相互制约。现代心身医学基于这一原理，从心身相关的基本立场出发，思考人类的健康问题。使用“生物反馈”和“音乐治疗”等技术来对心理和生理进行调整，从而达到全面健康的目的，就是这一原理的具体实践。本书中所提倡的理念——靠我们的想法和信念对身体产生影响，也许是起源于这些思想和原理。

书中试图从潜意识层面入手，改变人们的认知行为模式，这源自于心理学的理论。在精神分析的视野下，潜意识是没有被意识到的心理活动，其中有人类更深层、更隐秘、更本能的心理能量。如果将人类整个心理活动比喻成一座冰山，那么浮出水面的部分就属于显意识范围，约占整个思想的5%。就是说，大约有95%的心理活动属于潜意识的部分，隐匿于水面之下。奥地利精神分析学家弗洛伊德认为，潜意识是人类一切行为的内驱力，从深层支配着人的心理和行为，成为一切动机和意图的源泉。因此，要想改变人们的认知和行为模式，从潜意识入手是一个绝佳的途径。现代科学证实，人类约有1500亿个脑神经元，然而约有95%以上的神经元处于未使用状态。这些沉睡的神经元如果能够被唤醒，几乎人人都可以变成“超人”。但是因为只用到很少脑细胞的大脑耗氧量已经占全身耗氧量的1/4，所以全部使用在当前是不可能的。虽然全部使用脑细胞在现实世界难以实现，但是通过一些训练和技能，更好



地应用我们的大脑则是完全有可能的。书中前言部分所做出的探索，就来源于上述理论。

书中的一些技巧可以作为心理学技能应用在人们日常生活中的范例。作者在书中大量应用了心理暗示，试图对读者的心理和行为产生影响，就是这样一种尝试。俄国著名生理学家巴甫洛夫说过：“暗示乃是人类最简单、最典型的条件反射。”的确，暗示对人体生理和心理活动的影响是十分明显的，因此在我们的生活中起着很大作用。例如，困难临头时，人们会不自觉地使用各种暗示方法，大家相互安慰“过去了，快过去了，很快就会过去”，从而减少忍耐的痛苦。人们在追求成功时，会设想目标实现时非常美好、激动人心的情景。这个美景就对人构成一种暗示，它为人们提供动力，提高挫折承受能力，保持积极向上的精神状态。本书的第一个金钥——由制定目标开始，就在使用心理暗示。暗示源自于我们的大脑，不论是他人暗示还是自我暗示，都会给人们的身体与行为带来莫大的影响。无数的实践证明，积极、正向的心理暗示能纠正行为，改善机体的生理功能。书中的第三个和第七个金钥，就是强调正向的心理暗示的使用。如果要使心理暗示对自己或者他人产生积极正面的影响，有几个要素是十分重要的：使用正面的词汇、用肯定句来表述目标、用简单句来给出指令。书中的正面肯定句撰写得简明扼要，符合上面的几个要素。

最为可贵的一点，就是本书作者在第十一个金钥中强调

的，回归自我和找到内在的安全感与归属感。体重管理是健康的生活理念的一部分。在生理方面，有人从“减重计划”中尝试到健康瘦身的好处，也有人从“增重计划”中得到了健康的体魄。然而在心理方面，对美丽的追求背后大多隐含着对爱、认同、关心的渴望，这些是每个人都有的深层心理需求。一个人格完善的人，在这些需求被满足时可以巩固自信与自尊，增强幸福感，同时，又不会一味地屈从于社会与他人的要求和评论，这就是良好自我功能的体现。

愿本书可以成为一个起点，一个运用心灵力量、从管理自己的体重开始，进而改变自己生活态度和方式的起点。愿我们从不同的起点出发，经历不一样的旅程，最终走向独立、自由与和谐自我。

郝 滨 心理畅销书《催眠与心理压力释放》作者
国际整体暨自然医学学会理事

从减肥开始的心灵成长

《想，就会瘦》，乍看到这个书名，我不禁起了疑惑。及至翻完全书，欣然有意外之喜。

这是一本减肥书（男女均适用），更加是一本心灵成长书——如果不喜欢“心灵”这个词，“个人”、“自我”也都可以，总之，这是一本关于成长的书。书中所介绍的理念、“金钥”，不仅适用于减肥，并且适用于生活的诸多方面。

这样说吧，肥胖，如果不是出于病理，那么一般都是出于不良的生活习惯。而减肥之所以那么困难，就是因为它是和积年的习惯做斗争。根据我的观察和自身经验，很少有人能战胜习惯的力量。所谓“积习难改”，绝不是夸大之辞。而“习惯决定性格、性格决定命运”，所以“养成好习惯、摒弃坏习惯”一向被成功者作为人生大事来抓。

那么习惯的力量又源自哪里呢？源自我们的潜意识。我们

的意识，如果区别为显意识和潜意识，那么潜意识占据其中的绝大部分，这已经是不需多说的常识。潜意识的特征，就在一个“潜”字：像贼一样，不知不觉、悄然地发挥作用——往往是决定性的作用。

这本书（见“金钥三、四、六、七”）讲到“吸引力法则”，讲到“信念的能量”——正面的、“当下即是”的信念暗示（例如，“我很瘦”而不是“我会很瘦”）。这诚然是威力强大的心理工具，但就习惯养成来说，我个人觉得，这里仍旧有“暴力对抗”的成分（虽然作者已然尽量消除这种成分）。

根据我的经验（以及很多过来人的经验），改掉坏习惯，最佳的方法不是与之对抗，而是观察它。所以我特别向读者介绍“金钥二、五、八、九、十”，它们的共同点、秘诀就是：自我觉察。

自我觉察，这是个人成长的必由之路。释迦牟尼被称为“觉者”，我想他大概就是这种状态：念念了知自己——在做什么、在说什么、在想什么。把一切潜意识的，升起为显意识的。

不需要做更多，只要觉察而已，用审视而不责备的目光——以下自然发生，没有任何勉强、对抗的成分。就像对着一面镜子，当看到衣扣不齐，自然就会调整。改变就这样水到

渠成地发生。

这种方法也许很慢、不是立竿见影，但它的效果是持久性的。最重要的，它会带来最深刻的觉醒。我们内部最美丽的花，会由此绽放、散发芬芳。

就从减肥开始，走上心灵成长之路吧！

从今天开始，观察自己：吃的内容、吃的速度、吃的环境、吃的心情、吃的想法……

王建一 心灵沙龙主理人
BTV《谁在说》《选择》签约心理专家



序 章

· 想减肥，从大脑开始！·

- 靠信念的力量达到理想体重
- 改变大脑的细胞排列
- 善用正面肯定的力量