

跳出

想吃又怕胖的

陷阱

[美]利莉·韦斯

梅拉尼·卡茨曼

沙琳娜·沃尔齐克

著

张大荣 / 译

孔庆梅 / 校译



中国社会科学出版社

跳出想吃又怕胖的陷阱

(美)利莉·韦斯 梅拉尼·卡茨曼
沙琳娜·沃尔齐克 著
张大荣 译 孔庆梅 校译

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

跳出想吃又怕胖的陷阱/(美)韦斯,(美)卡茨曼著;张大荣译.北京:中国出版社,2002.8

ISBN 7-80146-604-7

I. 吃... II. ①韦... ②卡... ③张... III. ①饮食卫生 ②厌食—药方—美国 IV. ①R155 ②R924

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057475 号

原 书 名: You Can't Have Your Cake & Eat It Too: Bulimia

本书据 Golden Psych Press 1997 年版翻译

版权登记: 图字 01-2002-3843 号

书 名: 跳出想吃又怕胖的陷阱

著 者: (美)利莉·韦斯 梅拉尼·卡茨曼
沙琳娜·沃尔齐克

译 者: 张大荣

校 译: 孔庆梅

责任编辑: 张铁纲 缪传忠

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 www.bj114.com.cn
查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印 张: 6.75

字 数: 82 千字

版 次: 2002 年 9 月第 1 版

印 次: 2002 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-604-7/R·1

定 价: 15.00 元

中国出版社独家拥有本书中文版权, 严禁盗版, 侵权必究。



本书的使用方法

本书是一本自助性手册。如果在训练有素的精神科医生的指导下进行治疗，效果则会更好。本书的结构遵循集体治疗的一般程序，通过对其他女性的经历的了解，也许你可以更加清楚地认识自己的经历。本书科学地拟定了一个为期七周的治疗计划，每章为一周治疗计划的内容，针对性地解决某一个问题。每章的末尾附有专门针对本章内容而布置的家庭作业。作业中还包括记录暴食——清除的日记，目的是为了让你认清自己的进食习惯以便你去改正它们。

这是一本实践的指导书，你可以在本书空白之处写下你自己对于练习的想法、体会和答案。一个星期阅读一章，然后在这个星期的某个固定时间去做练习，这是使用本书的最好方法。当然你可能喜欢先把整本书读一遍再回过头来一星期复习一章并做练习，或者你喜欢按你自己的进度进行。只要你不跳过本书为您设定的任何一个阶段的练习，你就一定会从这本



本书的使用方法

书中获得最大帮助。

当然，仅仅阅读本书的内容而不做练习对治疗来说可以说收效甚微。我们在书中向广大读者提出的那些对策是我们长期在临床实践中积累起来的，是值得去检验和尝试的。在本书中，我们预留了空白以便于你能记录下问题的答案。为做这个记录也许会花去你大量的时间，但这是非常必要的。在每章的末尾，我们还为您预留了一页纸的空白，你可以随意写出你的感受和体会。



本书的适用对象

本书适用于贪食症患者。如果你经常暴食，然后通过节食、诱吐、运动、服用泻药或利尿剂或其它方法把吃进肚里的食物清除掉，本书也对你很有帮助。如果你有无法抑制的强烈食欲，并想在短时间内吃光大量高热卡食品，并且吃完后感觉不是那样好，那么你就可能是一个暴食者。如果你食欲很好或偶尔多吃一两份食物，你并不能算作暴食者。虽然已经定义了贪食症，但是什么是暴食以及什么是经常暴食，仍然有许多模棱两可的解释。

本书不是写给那些厌食症患者的。因为厌食症女性的发病原因是有别于贪食症女性的。虽然厌食症也时而会沉溺于诱吐、服泻药、大量运动等行为来控制体重，但是她们通常在严格控制着她们的进食的总量。在本书的最后，我们将详细讨论厌食症和贪食症患者的很多区别。总之，如果你是一个厌食症患者，本书对你可能并不太适用。当然，如果您对此书所介绍的内容感兴趣的话，读完它如能对您有一些启示，那么，我们也是非常高兴的。

序

你知道吗?在美国,每百名女大学生中至少有四名经常暴食,然后再设法将体内摄入的过量食物清除掉。如果你经常暴食,或者暴食之后继之以呕吐或服用泻剂或利尿剂来卸载积存体内的过量的食物,或者随后不让自己吃东西,或者在你认识的人当中,存在这样的现象,这本书可以对你或她有教育和自助性的指导作用。这本书也可以供心理治疗师使用,以帮助那些有进食障碍的女性患者。如果你和其他许多女性一样,有暴食的坏习惯的话,那你可能会孤独地守着你的“秘密”,你可能觉得很尴尬或羞愧,你可能感到失去自控能力。或者你认识和你有同样处境的其他人,甚至把进食习惯告诉了你的朋友和家人,但是仍不知如何才能解决这个问题。那么此时请您读读这本书,我们写此书就是想帮你认识和深刻了解贪食症的一些问题,并且奉献给你一些方法,使你获得对自己进食习惯和行为的控制能力。



绪论

如果你曾经在某种神秘力量的驱使下被迫进食，并且一发而不可收拾，无法停止下来，最后又不得不吐掉所有食物，那么你将从这本书里得到一些有益的帮助。

这种一下子吃掉很多食物，再把它们清除掉的行为早在圣经里和古罗马时代就曾经有过记载，最近它又重新得到人们的重视。无论是通俗文学还是专业性著作，都着墨很多描述这种行为。在 1980 年，美国精神病协会正式将“贪食症”（bulimia，字面意思为“像牛一样的饥饿”）一词收入医院的诊断系统中。这种病的主要特征就是：在短时间内迅速吃掉大量食物，紧接着用呕吐、服用泻药以及严格节食等方法来防止发胖。

虽然人们认为贪食症是一种比较少见的疾病，但是最近无论是在临床还是在大学中所进行的调查都显示，该病的患病率有所上升。研究表明，大约有 4% - 19% 的女大学生和 2% 的成年人或非学生者为贪食症患者。





绪论

者。

对于患有贪食症的女性来说，进食问题不单纯是个小麻烦。她们的进食方式给她们每天的生活带来了毁灭性的打击，影响着她们的人际关系、她们的工作、她们的学习成绩。而且这种进食方式还会带来各种各样心理和生理上的问题。

虽然贪食症带来的问题已经得到了重视，但是就如何治疗该病的文章却很少见诸报章等媒体。现今的治疗主要着力于对进食习惯的矫正，很少注意到与贪食症并存的一些人格特点。

我们开始写这本书是有一定的目的的。

几年前，为了帮助那些贪食后又竭力清除体内食物的人们找到一种治疗方法，我们对贪食症是如何发生的这一问题产生了兴趣。尽管关于患有贪食症女性的人格特征有很多推测，并有相关的文章，但还没有将贪食症女性与其他女性进行实际比较的研究。我们想了解贪食症女性患者与暴食者和非暴食者之间究竟有什么区别。我们对美国亚利桑那州立大学的 80 名本科生进行了研究，结果发现，在贪食症患者、暴食者和正常对照组之间确实存在差异。我们发现与正常对照组相比，贪食症患者更抑郁、更自卑，对自己的





绪论

身材更不满意，她们对自己的期望值过高，并且更加希望得到别人的认同。因此我们认为，对贪食症女性患者的治疗不能仅仅局限在纠正饮食习惯这一个方面。

其他一些研究也表明，贪食症女性患者情绪抑郁、自卑、存在体像障碍、过分追求完美、迫切需要他人认同以及难以调整自己不佳的精神状态，如生气和焦虑。另外，她们都对自己的身体苗条程度抱有不切实际的目标。尽管与贪食症有关的这些临床特征已被人们认识到，但是可以说到目前为止，还没有治疗这种疾病的系统方法。

基于上面的研究结果，我们决定开发一种治疗贪食症的方法。我们制订了一个为期7周的自我促进性治疗方案，每一周针对一个与贪食症有关的临床特征进行解决。我们用行为矫正疗法帮助贪食症患者获得控制她们不良饮食习惯的能力，使她们的注意力主要集中在如何提高自己的能力上，而不再是陷入贪食—清除的恶性循环中。对每一周的治疗，我们都有相应的计划，包括阅读有关资料、进行练习和做家庭作业。我们希望在治疗结束后，本书还能够作为一本自助性的指导手册来维持和巩固疗效。这种治疗方法无





绪论

论是在集体治疗还是个人治疗中，都取得了令人鼓舞的效果。在治疗结束后，病人的贪食——清除的频率比刚开始时减少了 $2/3$ ，同时她们的身体状况以及抑郁、自卑程度都有一定程度的改善。

受到这些结果的鼓舞，我们又对我们的治疗方法进行了修改和补充。写作本书的目的，就是希望通过这本书能帮助你解决你自己目前可能已经存在的，已让您不知如何是好的问题。



目 录

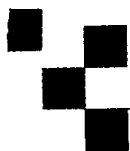


001	序
001	绪论
001	第一周
	对贪食症的总体认识
033	第二周
	进食是应付困难的手段
	学会其他更好的对策
075	第三周
	自我评价 完美主义 抑郁
109	第四周
	愤怒和自我肯定
127	第五周
	文化对女性苗条的期望
153	第六周
	喜欢自己的身体
181	第七周
	总结进步 展望未来
199	谢 辞
201	译者的话



第一周

对贪食症的总体认识



占用您几分钟时间，问问自己为什么要开始这个治疗计划？什么又是你所希望摆脱的？当女性患者第一次来我们这里治疗时，通常我们会问她们希望为自己赢得些什么。可能你想解决暴食的原因和其他来我们这里接受治疗的女性所说的原因相似吧。爱丽丝，一个可爱的、时髦的语言大学学生这样解释到：“我把我的生命都浪费在这个问题上了，我累极了。是时候了，我想改变我的生活，我不想把我的时间和精力都浪费在食物上。”其他人对这个观点表示认同。“我希望像正常人一样生活，我想对食物有正常的感觉”，另外一位迷人的已婚女子卡拉说。“我太忙了，在我的生活中没有时间去做这些事情”，多丽丝说，“它几乎花掉了我所有的精力”。

所有女性患者都想改变自己生活并想正常进食，然而她们也意识到靠她们自己的力量不可能改掉这个坏习惯，所以她们加入到我们的治疗计划中来。“每次我能坚持几天或几星期不去暴饮



暴食，我认为我已经解决了这个难题。但是我在欺骗谁呢？下次当我紧张不安或和我的男朋友吵架时，一切又都重新开始了”，罗拉说道。罗拉是一个迷人的、聪明的妙龄女子，她说她的进食习惯就像一个怪圈一样。其他人也同意这种观点。另一个女子说道：“我一次又一次地试着去阻止它，似乎有几天我也做得很好，但是没多久一切就又恢复如初。我照照镜子觉得自己很胖，然后一切就又都开始了。”

很多女性参加这个治疗主要是因为她们觉得已经失去了对生活的控制能力。她们觉得她们的饮食习惯在控制她们。很多人感到很沮丧，对自己的行为有负罪感，觉得无法控制自己的生活。事实上，对大多数女性来说，抑郁情绪常常伴随这种暴食行为。“救救我吧！”她们总是一次又一次地哭喊着向我们求助。“帮我获得些自控力吧！”几乎所有的女性都说她们参加这个治疗计划是为了获得控制自己的能力。

“我已经烦透了躲躲藏藏”，爱丽丝说道，“真是令人痛苦！这是自己可怕的秘密。我必须确保没人知道这个秘密。我编造各种各样的理由独来独往，这样就会没人能看到我做这种事。我还不得不为自己花在食物上的钱去撒谎和进行安排”。安娜对此也深有体会：“我生命中最亲密的人就是我的男朋友。但我不得不经常编造各种借口去骗他，以防他知道我的秘密。如果他知道了，我宁愿去死。但总这么躲闪下去我又怎么能和他接近呢？”对大部分女性来说，她们不得不把生活中某些自认为重要的部分隐藏起来，这种感觉给她们造成了很大的压力。

而且，贪食症伴随的经济和躯体上的问题也迫使很多女性前来寻求帮助。有一名主修营养学的迷人的女性黛安娜，她早就意识到这种进食习惯对健康的危害，可直到她花去 9000 美元去治疗因为时常诱吐引起的牙齿疾病时，她才开始寻找医生的帮助。“我知道贪食症对健康有危害”，



爱丽丝说道，“但直到我看到由于贪食症引起毛病的那些人时，我才真正意识到问题的严重性”。这些女性提到了其他一些促使她们去接受治疗的问题。“我总感到疲倦，浑身都疼”，坎迪说道，“我知道这与我的进食习惯有关系，但我怕去接受检查”。“我服用泻药”，罗拉说道，“但它真的引起了其他可怕的问题，我把我的身体全毁了”。一些女性遭受着诱吐引起的咽喉炎的折磨。而且她们把所有的钱都花在食物上。“我已经没钱了”，多丽丝说道，她是一个年轻而有朝气的大学生，“我该怎么向我的父母解释呀？”

很多女性在交流着她们想改变饮食习惯的原因。爱丽丝说：“总之，我真想改变自己，我已经厌倦了这个负担，我想重新开始我的生活。但是为什么如此难呢？也许我仅仅是不知道该怎么办。”当爱丽丝说她不知道该怎么办时，也可能说出了其他人的心里话。