

北京市绿色印刷工程
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

儿童情绪管理与性格培养绘本

我肥胖的秘密

珍娜是如何控制自己的
情绪和饮食的

My Big Fat Secret
How Jenna Takes Control of
Her Emotions and Eating



American Psychological Association
美国心理学会
独家授权
APA



化学工业出版社



https://www.mybigfatsecret.com/

儿童情绪管理与性格培养绘本

我肥胖的秘密

珍娜是如何控制自己的情绪和饮食的

My Big Fat Secret

How Jenna Takes Control of Her Emotions and Eating

[美] 林恩·谢克特 (Lynn R. Schechter) 著

[美] 贾森·钦 (Jason Chin) 绘



Vacation Photos



Jenna's Email



化学工业出版社

·北京·



★ https://www.mybigfatsecret.com/copyright_page.html

图书在版编目 (CIP) 数据

我肥胖的秘密: 珍娜是如何控制自己的情绪和饮食的 / [美] 谢克特 (Schechter, L.) 著; [美] 钦 (Chin, J.) 绘; 左右妈译. —北京: 化学工业出版社, 2014. 8
(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: My Big Fat Secret: How Jenna Takes Control of Her Emotions and Eating
ISBN 978-7-122-21052-4

I . ①我… II . ①谢… ②钦… ③左 III . ①儿童文学—图画故事—美国—现代
IV . ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 135596 号

Copyright ©2009 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: **My Big Fat Secret: How Jenna Takes Control of Her Emotions and Eating** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2009 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-5346

责任编辑: 王 玮 肖志明

特约编辑: 李 征

责任校对: 战河红

装帧设计: 黑羽平面工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张2 字数50千字 2014年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 12.80 元

版权所有 违者必究



https://www.mybigfatsecret.com/

儿童情绪管理与性格培养绘本

我肥胖的秘密

珍娜是如何控制自己的情绪和饮食的

My Big Fat Secret

How Jenna Takes Control of Her Emotions and Eating

[美] 林恩·谢克特 (Lynn R. Schechter) 著

[美] 贾森·钦 (Jason Chin) 绘

Vacation Photos

Jenna's Email



化学工业出版社

·北京·



图书在版编目 (CIP) 数据

我肥胖的秘密: 珍娜是如何控制自己的情绪和饮食的 / [美] 谢克特 (Schechter, L.) 著; [美] 钦 (Chin, J.) 绘; 左右妈译. —北京: 化学工业出版社, 2014.8 (儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: My Big Fat Secret: How Jenna Takes Control of Her Emotions and Eating
ISBN 978-7-122-21052-4

I. ①我… II. ①谢… ②钦… ③左 III. ①儿童文学—图画故事—美国—现代
IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 135596 号

Copyright ©2009 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: **My Big Fat Secret: How Jenna Takes Control of Her Emotions and Eating** as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2009 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-5346

责任编辑: 王 玮 肖志明

特约编辑: 李 征

责任校对: 战河红

装帧设计: 黑羽平面工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张2 字数50千字 2014年10月北京第1版第1次印刷

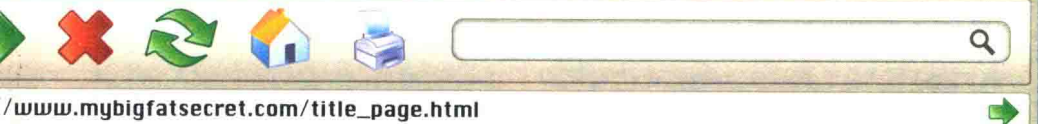
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 12.80 元

版权所有 违者必究



/www.mybigfatsecret.com/title_page.html

绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ 2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

发件人：林恩·谢克特博士

收件人：读者朋友们

每一个孩子都希望自己能够融入集体，被他人接纳和喜欢。没有人喜欢被他人嘲弄、挑剔，或被欺负。如果你是个体重超标的孩子，你就能体会到，度过每一天都有可能非常艰难。学校里的其他孩子，有时候甚至是自己的家人，都会让你非常敏感，觉得自己很难看，对自己的外表乃至整个人都感到不满意。人们甚至会评价你吃的食物，说一些类似这样的话：“你不是真的要吃这个东西吧？”更加糟糕的是，他们可能会给你起外号。

这本书讲的是一个叫作珍娜的女孩子的故事。如果你也像她一样，每次内心受到伤害，你就会去做一件似乎能让自己感觉好一点儿的事情——多少能管点儿用——吃东西！这就是发生在珍娜身上的事情。她通过吃东西来缓和自己的情绪，尽管她也知道，那样做只会让她越来越胖。但是，她不自觉地陷入了情绪化进食的恶性循环，就像很多其他超重的孩子一样。

在朋友、家人、老师和心理专家的帮助下，珍娜找到了更健康的方式来处理她的感觉，并停止情绪化进食。她也发现自己并不因为体重的原因就成为一个坏孩子。在情绪化进食这个问题上，她并不孤单。后来，珍娜开始有能力控制自己的情绪和饮食，并开始在日常生活中做出一些最基本的改变，这些帮助她渐渐转变成了一个更加健康、快乐的女孩。

如果你也是个超重的孩子，请记住：你并不孤单，你也可以改变自己的行为，掌控自己的感觉，控制自己的饮食。这样做一开始并不容易，这是肯定的。但是一旦你下了决心，你就一定能够做到，真的可以！

你的朋友，谢克特博士

八月

发件人：萨拉

收件人：珍娜

日期：8月30日（周日）下午 1:13

主题：问候

附件：游乐园 .jpg



嘿，珍娜！我最亲爱的表妹，最近怎样？

我15岁生日之后，就没有跟你联系过了，这真是太久啦！再过一年，我就可以开车啦！好吧，那只是个学车许可证，不过管它呢。

怎么样，你一切都还好吗？吉他课上得如何了？我敢肯定，同你上回给我演奏相比，现在你一定进步惊人了吧！好了，回信告诉我你生活中发生的一切吧！

我还行，没什么值得特别兴奋的。加布还是跟以前一样烦人——你知道的，恼人的小弟弟。好了，不写了，妈妈叫我了。给我回信哦。现在就回！对了，看看我们在游乐园里一起拍的照片。好好欣赏吧！

你最最亲爱的，萨拉

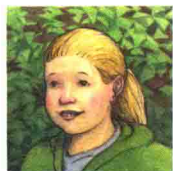


发件人：珍娜

收件人：萨拉

日期：8月31日（周一）下午5:44

主题：回复：问候



嗨，表姐！非常不好意思，我的文字表达能力一直不怎么样。很长时间以来，我都没找到好的理由提笔，所以这封信将会比较长。我很想念你，经常会猜想你在加利福尼亚过得如何，那儿阳光充足，有那么多好玩的东西，而我却只能困在纽约。我多么希望自己是住在离你近一些的地方，这样我们就可以经常去游乐园了！谢谢你发给我上次旅游的照片！太棒了，真有趣！我必须请求爸爸妈妈快点儿计划下一次旅行了！

那么，我们看看，这一段时间介里都发生了些什么呢？（我是说这里！哈哈！打字对我来说还真是不容易，因为现在我手指头上还粘着薯条渣渣！）今年夏天，我参加了夏令营，还报了吉他班。夏令营总的来说还不错；但是就像以前一样，我同其他女孩儿并不怎么玩得来。我也交了一些朋友，但是那几个最受欢迎的女孩儿并不喜欢我，我也不知道为什么……其实我也不是特别喜欢她们。她们一点儿都不真诚，而且表现的一切都太过完美……你知道，因为我不是那样的！所以从这个方面来说，夏令营的经历其实也并不怎么样。但我的确交到了一些朋友，并且，我也很喜欢我的辅导员桑德拉——她简直棒极了。现在夏天过去了，我觉得还没尽兴呢！真遗憾，夏天这么快就过完了。

我已经12岁，上七年级了，你能相信吗？以前我觉得七年级的孩子已经很大了，可是现在，我已经是他们中的一员了！就像我一直觉得你很大了一样，因为你已经快16岁了……我只希望自己到了你那么“大”的时候，也能像你一样棒，哈哈！

就到这儿吧！

珍娜

发件人：萨拉

收件人：珍娜

日期：8月31日（周一）下午6:02

主题：回复：回复：问候



非常有意思，表妹！告诉你吧，16岁很酷。我一定邀请你来参加我的16岁生日派对。祈祷吧，说不定你爸妈会同意你飞来同我一起庆祝呢！！

你说夏令营里那些女孩儿对你不是很友好，我很遗憾。我也经历过类似的事情。中学的女生们有时候真的非常不友好，但是听上去你已经把这个问题处理得很好了。相信我，到了高中，情况会好很多！

再见！

萨拉

发件人：珍娜

收件人：萨拉

日期：8月31日（周一）下午6:19

主题：回复：回复：回复：问候



一想到上中学，我就感到很紧张。还好到目前为止，一切还算顺利。感谢上帝，至少我有个最好的朋友，克里斯。你上次来这里的时候应该见过他，那个笑起来很可爱的男孩。我们不在一个学校上学，但是

在同一个吉他兴趣班上课。有一个像克里斯这样的男孩做我的好朋友，和我有共同的爱好，比如热爱音乐、喜欢动物，这对我来说是件非常棒的事情。我知道你也喜欢这些，但是你离我太远了。克里斯很喜欢跟我一起练习弹吉他。不管我的生活中发生什么事情，他总是能够陪在我身边。我也刚刚才意识到，我们其实已经认识七年了——从上幼儿园时起！我希望我们能够在同一所中学上学，这样我们就能每天都看到对方了。

但是我最大的问题还是没有解决。所有人都知道那是什么——我的体重，还有比其他女孩庞大的体形。这简直糟透了。有时候我真的非常沮丧，好像每个人都总在盯着我看，想着“这个女孩看上去真糟糕”。我恨死这一切了，真的、真的恨死了！我也不喜欢自己的样子，痛恨照镜子。

六年级的情形已经非常糟糕了——学校里的那些孩子对我很不好，尤其是上体育课的时候。那两个叫艾莉森和马蒂森的女孩最可恶！她们给我起外号，叫我猪小姐、珍娜猪小妹。我真希望到了中学，一切能好起来。更大的学校，更多的人——也许我就能隐没其中。我试着去期待中学的时光，但还是感觉事情不会有太大的转变……我希望能有所改变。真心希望！

发件人：萨拉

收件人：珍娜

日期：8月31日（周一）下午6:36

主题：回复：回复：回复：回复：问候



珍娜，一切会好起来的。我能感觉到！我知道你认为自己有点儿胖，也许应该减掉一些体重，但其实你一点儿也不“庞大”！你让我想起了我的朋友玛丽贝尔，她曾经也有点儿胖。她做了很多不同的努力，让自己感觉好起来。比如更多地锻炼身体，吃些以前不常吃的——健康的食物，比如水果和蔬菜，而不是垃圾食品。这些你都可以参考一下，珍！

九月

发件人：克里斯

收件人：珍娜

日期：9月7日（周一）晚上8:07

主题：一切可好



一切都好吗，珍？我写信只是想告诉你，今天你看起来很棒。可以肯定的是，你将来绝对是一个摇滚明星。我都等不及明天的练习了……我努力地练习弹奏这首歌曲已经有一段时间了，现在听起来终于不错了。

你呢？

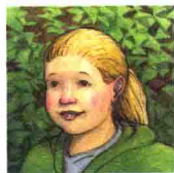
克里斯

发件人：珍娜

收件人：克里斯

日期：9月7日（周一）晚上8:40

主题：回复：一切可好



嗨，克里斯。很高兴收到你的来信。我很好。谢谢你那天陪我去买衣服。我真高兴，那家店竟然有适合我尺寸的夹克！

我已经等不及明天听你弹奏了。现在我最好赶紧去上床睡觉了。

晚安！

珍

发件人：克里斯

收件人：珍娜

日期：9月7日（周一）晚上8:58

主题：回复：回复：一切可好

附件：练习照 .jpg



你和你的尺寸！也许你是可以减掉几磅体重，但是如果你觉得自己超级肥胖，那就错了！

好了，在睡觉之前，看看这张很酷的照片吧，咱们俩上周练习的时候拍的。

回头再聊。



发件人：萨拉

收件人：珍娜

日期：9月9日（周三）下午3:32

主题：回复：回复：回复：回复：回复：问候



珍，看了你最后一封来信，我感到有点儿难过。因为你其实是一个非常棒、非常聪明和美丽的女孩，我不希望你仅仅因为自己的外表而看低自己。上次你在这儿的时候，我们聊过你的体重问题（你能敞开心扉，同我谈论这个问题，这对你来说并不容易，因此，我很为你骄傲）。我了解那些苗条的、受人追捧的女孩（或者那些我称她们为“完美”的女孩！！）……她们根本就不会理睬你，或者，更糟糕的是，她们会用轻蔑的眼神看你，说一些伤害你的话。我多希望自己就在你身边，给她们点颜色看看！当然，不会太过分——我还需要完成自己的大学学业呢！！哈哈！

我知道，当她们因为体重的问题来烦你的时候，你想要完全置之不理，是很困难的。但是，我真的希望你能尝试去忽略她们。你其实很有才华，真的很酷！！她们根本无法同你相比！！当你需要倾诉的时候，记住我永远都在这里，给你出出主意……我也希望我们能彼此住得更近些。

你亲爱的，萨拉

发件人：珍娜

收件人：萨拉

日期：9月9日（周三）晚上7:08

主题：谢谢



你真贴心，萨拉。你总是能让我感觉好起来。我想我应该多关注些自己生活中积极的方面，比如我的家人、朋友（特别是克里斯），还有我的吉他弹奏。我只是希望学校里的一切会好起来。

现在我得出门了！

你亲爱的，珍

发件人：萨拉

收件人：珍娜

日期：9月9日（周三）晚上8:10

主题：任何时候！

附件：珍娜和爸爸妈妈.jpg



珍，像我一直对你说的那样，我会永远在这里支持你。你是这个世界上我最爱的伙伴！！！！

我们在一起的时候总是非常开心，你知道吗？我从来没有认为你胖或者臃肿什么的，我觉得你很酷、很风趣，是个容易相处的人。你还能随心所欲地弹你的吉他！还有你的头发，我简直嫉妒得想要杀了你！！