

Weight Loss for Food Lovers



Understanding our minds and why we sabotage our weight loss (2nd Edition)

【澳】George Blair-West 著
李迎潮 译



心理减肥

 中国轻工业出版社

Weight Loss for Food Lovers
Understanding our minds and
why we sabotage our weight loss (2nd Edition)

心理减肥

——美食者的减肥方案

【澳】George Blair-West 著
李迎潮 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理减肥: 美食者的减肥方案 / (澳) 韦斯特 (West, G. B.) 著; 李迎潮译. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5019-7911-0

I. ①心… II. ①韦… ②李… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第215320号

版权声明

Copyright © 2010 by George Blair-West

总策划: 石 铁
策划编辑: 戴 婕
责任编辑: 戴 婕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年2月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17.00

字 数: 177千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7911-0 定价: 32.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-5331

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn


如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
101021J6X101ZYW

谨予此书献给我的妻子佩妮（Penny）。她甘愿避开公众的关注而默默无闻地致力于自己的工作。作为一名完全投身于自己事业的心理学家，她深厚的知识所体现出来的生命力让我惊叹不已，并使
我通过文字将其融入本书的内容之中。她的忠诚给了我长久的支持。

我也要深深感谢我接待过的所有来访者。当我还只是一个医学院的学生时，我就被告之来访者将会成为能给予我最大帮助的老师，但那个时候我还无法体会到这件礼物到底有多么的宝贵。

——*George Blair-West*

译者序



译完本书的最后一页，我获得了一种不亚于减肥成功的轻松感。我躺到了“肥胖”的沙发上，随手拿起了一份早上买来的报纸。报纸最后一版是广告栏，整个版面中充斥着一些花枝招展的文字与图片，其中最显眼的是这样几个字——“20天瘦身特快！”奇怪的是，这个版面居然还为另外一类截然相反的内容留下了四分之一的空间——即增肥广告，但其增肥部位仅限于胸部而已。我们似乎已经生活在一个对自己的身体充满了无限热爱的世界中，而减肥在其中无疑占据了绝对的主流。

“20天瘦身特快”之类的广告宣传很像是一种功利性心理引导，这更让我觉得帮助人们找准减肥方向的必要性。布莱尔·韦斯特博士的这本书始终在坚持这样一个观点：减肥并不是一个完成某种减肥计划的结果，而是一个培养健康饮食生活方式的过程。这个观点看似很简单，却往往被我们忽略。想一想，你是想让你的减肥成果保持一周、一月、一年，还是一生？如果你想终生拥有一个健康而苗条的身体的话，那么，你应该为自己确定一个什么样的努力方向呢？

一想到要培养一种持续终生的健康饮食生活方式就会让我们心存畏惧——是不是要放弃某些诱人的美食？是不是要长期坚持锻炼？是不是要严以律己……布莱尔·韦斯特博士在他的书中给我们提供的是一个否定的答案，他针对这一系列问题给出了具体而合理的解决方案，并且这些方案都有与其相对应的科学研究结果作为支撑。本书的可贵之处在于，他所提供的这些答案绝不是一种投其所好的推销行为，在这些答案背后有着坚实的心理基础和可行性研究结论。



他首先肯定了我们所使用的各种减肥方法一定是有效果的，但却几乎注定会失败的。因为这些减肥方法对我们要求过高，它们是专为圣人而制定的，不适合我们这些普普通通的凡人。我们应该培养一种符合人性的、能长期坚持下去的健康饮食生活方式，并且这种生活方式应该符合我们普通人的心理——我们有惰性，我们不愿牺牲太多，我们有美好的愿望……布莱尔·韦斯特博士很好地在减肥过程的付出与收获间找到了一个平衡点。

我们从本书中既可以学到一些具体的减肥方法，也可以培养一些健康的思维方式。作为一位颇有建树的心理治疗师和精神科专家，布莱尔·韦斯特博士在他的减肥心理引导过程中不失时机地向我们介绍了一些非常有用的知识——破坏自我发展的心理、帮助品味生活的正念、识别诱惑陷阱的方法、追求幸福生活的真谛……希望读者们能够通过阅读本书从中有所收获，让自己避开各种减肥陷阱，在享受生活的同时达成自己的目标。

李迎潮

2010年11月于昆明



目 录

概 述	1
	本书简介	3
	为什么这是一种新方法?	4
	出发	9
引 言	11
第一章	欢乐聚会	13
	医学界的看法	15
	在你有望能坚持下去时再开始	16
	对食物的爱	18
第二章	并非自律	21
	寻求动机	22
	如果自律并不能带来变化怎么办?	26
	变胖的目标——苏西的故事	28
	根本动因	30
	自律毫无竞争力	33
	“策略结构”的力量	35
	触发因素控制策略	37
第三章	反叛的卧龙	39
	随意节食	40
	制造“新好男人”	42
	抑制理论和无所谓效应	43
	最后的晚餐效应	44



	思想体操的奥运会	46
	这一切意味着什么?	47
第四章	邪恶三人组：剥夺、饥饿和借口	49
	能量误配	50
	能量的依次排列	
	——酒精、蛋白质、碳水化合物、脂肪	52
	破坏之王：日常生活中的自我欺骗	54
第五章	像公主一样吃早餐，像王后一样吃午餐， 像模特一样吃晚餐	55
	法国悖论	56
	剥离我们的剥夺感	59
	研究证明我们总会自欺欺人	61
	充分利用你的禁食	63
	就像性一样，抑制食物可能让其更具吸引力	64
	蛋白质和能量密度——打赢一场 20 分钟的战斗	65
第六章	破坏目标	69
	虚假希望综合征	70
	一个“好想法”和执行之间的差距	74
第七章	“低付出减肥法”：鱼与熊掌可兼得	79
	这种食物值得你拼命去追求吗?	81
	分辨一下，你是真心爱它，还是逢场作戏	81
	允许——欲望的解药	84
	示范照片——减肥前和减肥后	85
	减肥药物的作用	86
第八章	正念和品味	89
	怎么样才能活两次	90
	高速害死人	94
	自然解决之道——第三个禅宗佛教问题	95
	正念练习	98
	品味——大学课程	102



	写给对巧克力上瘾的人	104
第九章	“运动减肥”的神话	107
	增重锻炼	108
	锻炼能增加新陈代谢率吗?	110
	出乎你的意料	111
	锻炼会过度补偿饮食	112
	锻炼在保持减肥成果中的作用	115
	还有必要进行锻炼吗?	116
	附带性活动是解决方法	118
	绕远路	119
第十章	酒精的悖论	123
	酒精和体重——酒精的悖论	125
	解除抑制的进食	126
第十一章	碳水化合物：终极猎手	129
	我们是如何被猎杀的	131
	麦当劳——比弗洛伊德更懂心理	137
	广告发挥着最重要的作用	139
第十二章	碳水化合物：应用血糖负荷值	
	来区分好、坏及自杀类食物	143
	使用血糖负荷值来区分碳水化合物类食物	145
	低付出替换游戏	150
	如何看待血糖负荷与卡路里和糖之间的关系?	154
	不要信任你的冰箱	156
	真爱在于帮助你所在意的人减去体重	158
	分量始终很重要	160
	减肥代餐的作用	161
	查遗补漏	164
第十三章	自我破坏	169
	两个内心	170
	将“好主意”付诸实践——“失败恐惧”	171



	走过场·····	174
	正念观察我们的借口·····	177
	成功压力——倒在胜利的门口·····	180
	有意识与无意识的误配·····	184
	成功与自我价值误配·····	186
第十四章	通过挫折来抵抗破坏 ·····	189
	让挫折成为学习经验·····	190
	失败只可能被创造出来·····	191
第十五章	防止肥胖 ·····	195
	灌输观念是一个礼物·····	196
	父母会把事情弄得更糟吗?·····	198
	把食物当做一种爱的语言·····	200
	仿效——将食物当做一种心情提升剂·····	203
	爱并不是一种感受·····	204
	孩子是世界上最好的会计师·····	206
	“在……后”的规定·····	208
	特别时间·····	212
第十六章	快乐悖论和对幸福的追求 ·····	217
	快乐悖论——一种非持续性的设计·····	219
	幸福需要挑战·····	222
第十七章	减肥“读书俱乐部” ·····	227
	小组的力量·····	229
	小组指导·····	230
第十八章	网址 ·····	235
	www.weightlossforfoodlovers.com·····	235
	寻找专业人员·····	236
	饮食觉察日记和血糖负荷表 ·····	237
	血糖负荷 (GL) 表·····	239



概 述

节食的第二周总是比第一周要更容易。

从第二周起，你才真正开始出发。

——马克·格里森

一位前来咨询的来访者向我讲述了这样一件事：在他开始使用这份新的节食计划后没几周，他的妻子发现他在早餐时正在吃自己最喜欢的食物——一些含糖量很高，营养却不怎么样，但外表看上去又光鲜诱人的谷类食物。妻子得意洋洋地笑着对他说：“看吧，不出所料，你的这种让减肥者欢呼雀跃的所谓‘不用牺牲太多的全新节食方式’又重蹈覆辙了，和前几次节食减肥根本没有什么区别！”

托尼（为尊重隐私，他的真实姓名和其他身份细节已被替换，本书所涉及的其他来访者的姓名和身份同样如此）这样回答道：“你可能很难相信，但这的确是适合我的全新节食方式。我们之所以要吃这些东西并没有别的原因，就是因为我们喜欢。即使这些食物的营养价值还比不上它们外面那层包装纸也没有什么关系。事实上，乔治大夫在让我吃这些看上去很诱人但却不太有营养的谷类食物时还告诉我，如果我不吃它的话反而会有麻烦。假如我想让自己享用这些食物的权利被剥夺的话，我会产生更大的欲望。一旦我难以控制这种欲望，我将又会走上重蹈覆辙的下坡路，这会彻底破坏掉我的减肥计划。如果你不信的话，我可以把他开给我的处方拿给你看。”

托尼的妻子并没有被说服：“你是在开玩笑吧！什么样的节食计划居然会让你在早餐时吃一些垃圾食品？”

“准确地说这不能被称做节食——如果我真的想要吃点什么东西的话，就没有什么是我不能吃的。事实上，心理减肥的关键之一在



于，如果你无法像原来一样继续吃你最喜欢的食物，也就是乔治大夫所说的如果你必须做出“太大的牺牲”，你的潜意识将最终破坏掉你的减肥计划。你知道，这听上去还是很有道理的。我们都知道，前几次我就是因为被剥夺了享用自己最喜爱食物的机会，所以我最终还是忍不住又让自己暴饮暴食！噢，既然我们正在谈这个话题，我可以顺便告诉你一下，我在工作时每天早茶都会吃点巧克力。”

为托尼这位可爱而又关心他的妻子说句公道话——多年以来，她经历了托尼的十多次节食计划，但最终都失败了。因此，我们完全可以理解为什么她会对这类减肥计划充满了怀疑。除非托尼能够证明他可以坚持下去，否则，妻子不再愿意为他的这次减肥计划专门去买一些不同的食品了。而这次减肥计划又才刚开始没多久，结果，妻子以一种不以为然的语气这样反驳道：“听上去又像是一些借用心理学来训人的胡话。吃一些比包装纸还漂亮鲜艳的谷类食物怎么可能有助于减肥？”

“亲爱的，我觉得你应该这样问我才对：‘吃了这些垃圾后你的减肥效果怎么样？’”托尼站了起来，满脸自豪地指着自己的皮带对妻子说道：“你有没有注意到点什么？”

不知道妻子有没有对刚才所说的那番话感到有点后悔，她这样问道：“怎么缩小了两扣，到底是怎么回事？”

我把发生在托尼身上的这件事拿出来和你分享是因为它可以凸显减肥方面的一些心理问题，它同时也显现了出现在伴侣间的某些问题。最重要的一点是，当我问他觉得这个节食计划是不是很难，他认为自己能不能长期坚持下去时，他是这样回答的：“你在开玩笑吗？尽管有的减肥计划能让我在一开始时减得很快，但这项计划却让我以最容易的方式减去了重量。我看不出来我为什么不能把它永远坚持下去！”对！这就是我的目标：帮助人们学会一种可以永远坚持下去的新的饮食减肥方法。



本书简介

这样的读书习惯可能已经存在了很久：从头读到尾，一页一页地看。然而，在使用这本书时你却可以抛弃这个习惯。尽管本书大致上是按照一定顺序来排列的，但你也可以从这一章立刻就跳到另外一章。下面是本书的简介，它会告诉你这本书的编排方式及大致内容，以便那些可能不大希望以传统方式来阅读本书的读者能从中得到帮助。

第一章所探讨的是我们对食物所怀有的根深蒂固的依恋情结以及应该如何来尊重这种依恋感，因为只有这样才能够让我们的努力不至于付之东流。医生和营养学家们会告诫自己的超重病人“应该多锻炼身体，少吃一些容易让人发胖的食物”，但仅仅给出这样的建议根本就没有什么用处。在我进行相关咨询治疗的过程中，无论是在自己的诊所还是在其他地方，我从来就没有遇到过任何一位患者会不懂得上面这一点的。

作为一名心理治疗师，我在过去二十年的时间里一直致力于如何来帮助人们进行改变的工作，而我所寻求的是一种永久性的改变，对于短期改变我根本就没有什么兴趣。大多数被人们反复使用的减肥方法的确会有减肥效果——但这种效果能持续多久呢？人们最终仍会放弃。

在我当初开始接触到那些超重的来访者时，我发现他们常常会唉声叹气地埋怨自己“缺乏自律”。很多人甚至会因此而将自己认定为一个失败者。这种情况让我有所思考。“自律”到底是什么，它在帮助人们长期改变的过程中究竟扮演着一种什么样的角色？我可以得出一个什么样的答案呢？答案其实很简单：它在减肥过程中根本就没有扮演着一个重要角色。假如星期二有一次考试的话，自律或许可以让我们从星期天一直到星期一的晚上都在努力学习，但它却无法长期改变我们的饮食习惯并让这种习惯永远延续下去。

正如我在第二章中将会详细进行讨论的一样，在我们试图寻求



长期改变的过程中，自律是没有多大用处的。事实上，你会非常吃惊地发现，你越是想通过自律来强迫自己，你就越有可能以失败而告终。作为一种替代选择，我们有必要在开始时就为自己创建一种我所称之为“策略结构”的习惯模式——而它也正是形成新习惯的基础所在。

无论你是想减肥还是想戒烟或戒酒，弄清努力和自律之间的区别是非常重要的。对于成功而言，努力是很关键的一个要素，但自律却不然。我们有必要努力让自己做好各种计划，以便能有效应对某些危险场合，这样做恰恰是因为我们都是些普普通通的俗人而已，我们是永远无法借助于自律来战胜这些危险场合下的诱惑的。

为什么这是一种新方法？

在我开始来了解传统减肥方法的有效性研究时，我非常惊讶地发现，医疗界在治疗大多数癌症方面所能取得的效果甚至都好于对肥胖症的治疗。在其内容丰富的《饮食心理学》(*The Psychology of Eating*)一书中，琼·奥格登(Joan Odgen)对减肥治疗的效果做出了这样的评价：“事实上，有90%到95%的减去了体重的人都会在几年之内有所反弹。”

相对于这一近来被认为比较保守的结论而言，某些强化减肥计划的确会取得较好一点的效果。五年之内能够保持20%的减肥成功率是我所知道的传统减肥方法有望达到的最佳效果。然而，在这些令人极为悲观的数字背后，更让我担心的是下面这样一个研究结论。这项研究观察的是人们在五年之内体重逐渐反弹的数据。具体数字列在下面表格中。

年	1	2	3	5
体重反弹	45%	52%	68%	105%

表格中的数字(经过了20次研究试验所得到的数据)告诉我们，平均而言，在减去体重之后，我们不仅会在一段时间之后反弹到原



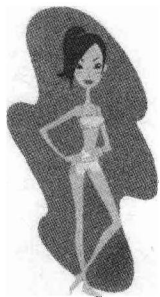
先的体重，并且还会在原先所减去体重的基础上再增加 15% 的重量！

我本人也曾因为超重和胆固醇过高而不得不减肥，在减肥过程中，我开始认真思考这项研究带给我们的启示。在减肥计划开始实施前，尽管某些心理因素已经被纳入了考虑范围，并且它们通常会被贴上“行为矫正 (behavior modification)”的标签，然而，这往往只是一种附加因素，它仅仅触及到了相关心理要素的表面而已。当我更加深入地观察这项研究时，我意识到了这样一点：仍然有大量有趣的问题有待于通过研究来得到解答，而大多数从事于减肥工作的人们还没有考虑到在这些方面进行进一步的研究。

在我给相关领域的医生、营养师和其他工作人员举办讲座的过程中，我常常会问他们是否听说过有关抑制理论 (Restraint Theory) 方面的大量研究，以及和“无所谓效应 (What the Hell Effect)”相关的各种观点。在很少的情况下，只有略多于 5% 的坐在前面的人会举手回应，而在更多的情况下则根本没人举手。在本书第三章中，我将对这些被广为忽略、但却让人备受启发的研究结论进行总结介绍。这些研究解释了这样一个问题：为什么破坏掉自己的减肥计划是很正常的一种行为，而能够长期坚持下去反而会显得不太正常？

假如有大约 40% 的人都喝咖啡的话，我们将会认为喝咖啡是一种“正常”行为。因此，如果有 80% 的人都无法坚持自己的减肥计划的话，我想我们当然就可以很有把握地说“这很正常”。无法坚持某种传统的减肥计划是很正常的一件事。传统的减肥计划从一开始就注定会失败，这是因为它们对普通而平凡的人提出了一些过分而非凡的要求。这也就是我为什么会提出下面这个观点的原因：与其说是人们辜负了减肥计划，不如说是减肥计划辜负人们。

更糟的是，在人们减肥碰壁之后，这本来是一件很正常的事情，然而，他们却往往会认为自己已经彻底失败了一——或许你也有过这样的想法？更加令人担忧的是，我的很多来访者在找到我之前都曾有过多次失败的经历（精神科专家从来都不是超重者们能够优先想到的求助对象）。这让他们不仅仅将自己看做是一个减肥方面的失败



者——他们会进一步认定自己是一个完全失败的人。这是一种很可悲的想法，因为减肥失败本来就是一个很正常的结果！

备受尊重的澳大利亚营养学专家罗斯玛丽·斯坦顿（Rosemary Stanton）最近曾指出：“真正的问题在于极少有人能遵循指导性建议。”她进一步引用了一项针对一万名女性进行长期研究而得出的结论。研究者们发现，其中只有三分之一的女性能够遵守一半以上的指导性饮食建议；而仅仅有两位女性是完全按照建议来做的！类似的研究引发了我的思考，我想我们需要认真反思一下我们到底对减肥者们提出了一些什么样的要求和建议。本书便是对这种反思所进行的一次尝试。

在减肥计划的设计过程中被忽略的另外一个问题是心理治疗方面的引导性要素——在致力于帮助人们取得永久性改变的过程中，药物和精神科治疗法的介入也是为了达到这一目的。在本书第四章和第五章中，我所讨论的是如何将对这些心理要素的理解应用于我们的日常饮食行为中，以及如何用它来防止暴饮暴食冲动。我们还会在这个部分来学习法国人是如何品味丰富美食的方法的。为什么偏偏要学习法国人的饮食方法呢？这是因为法式饮食法让法国人的肥胖症和心脏病发生率居于世界最低水平之列。

在第六章中，我将进入一个更深层次的讨论。我会介绍对目标进行破坏的心理过程，以及我们的内心是以怎么样一些有趣的方式来妨碍我们达成自己的目标的。在第十三章和第十四章中，为了满足那些对此话题有兴趣的人们的需求，我将再次深入探讨破坏驱动力发挥影响的无意识内心过程。这两章的内容所讨论的问题已经超越了减肥的范围，它会从更为广义的角度来洞悉个人成长的过程。在观察为什么我们总是难以取得自己的有意识内心所希望达成的目标时，我会对“失败恐惧”和“成功压力”这两个概念进行探讨。我还会解释下面这个问题：失败本来仅仅是一次学习体验的过程而已。如果它真的成为了现实的话，这是因为我们有意而为。

有些读者并不希望按照章节顺序来依次阅读，这完全没有什么问题。本书第七章中的内容便是“低付出减肥法”的核心——它是这



一方法的精髓所在。但本章需要和第八章中的内容来结合使用。这些内容告诉我们应该如何保留住自己的“高付出”食物或禁用食物，并将其限制在一个无害的限度内。为了达到这一目的，我大量借用了禅宗佛教中正念的一些思想，以及针对“品味”这个问题所得出的一些较新的研究成果。我们吃得多是因为我们品味得少。因此，通过学习更好地品味食物，我们可以让自己在吃得较少的同时仍然感到心满意足。

第九章介绍的是锻炼和减肥之间的关系。这既是一种有一定争议的复杂关系，也是一种几乎并不存在的关系。锻炼的确有很多好处，尤其是在对心血管疾病的防治和对压力的控制方面。然而，卓有成效的减肥却并不能被算作是锻炼所带来的好处之一。我将会在这个部分说明，在减肥过程中，管理好自己的饮食摄入至少有着五倍于锻炼的效果。事实上，锻炼甚至有可能导致体重增加。我会呈现这方面的相关研究。我并不赞成像参加健身房这样的“指定性锻炼”，我会对此进行解释。在日常生活中强化“附带性活动”才是我所提倡的一种运动方式。

另外一个复杂的关系是酒精和减肥之间的关系，这种关系在女性中体现得尤其明显。我将在第十章中讨论相关内容。我们发现适当饮酒并不会直接导致体重增加，但饮酒所带来的心理影响却有可能带来某种问题。

营销类食物的强大影响力是第十一章所要讨论的话题，尤其是碳水化合物类食物。这些所谓“低脂肪”饮食已经引发了肥胖症的蔓延。我将在这个部分说明这类食物的营销策略——它们巧妙地运用某些无意识内心机制来影响我们这些毫不知情的顾客，它们以孩子为目标，借助于孩子们强有力的纠缠能力来迫使父母掏钱，而这些容易导致肥胖的食物最终会填满孩子们的肚子。

如果我要给读者提供一些饮食方面的建议的话，第十二章中的内容便是最接近于建议方面的内容。在这个部分，我将会对碳水化合物类食物为什么容易导致各种问题作出解释。通过应用“低付出转换”的心理原则，我会让读者去学习开发自己对于具体食物的选择能

