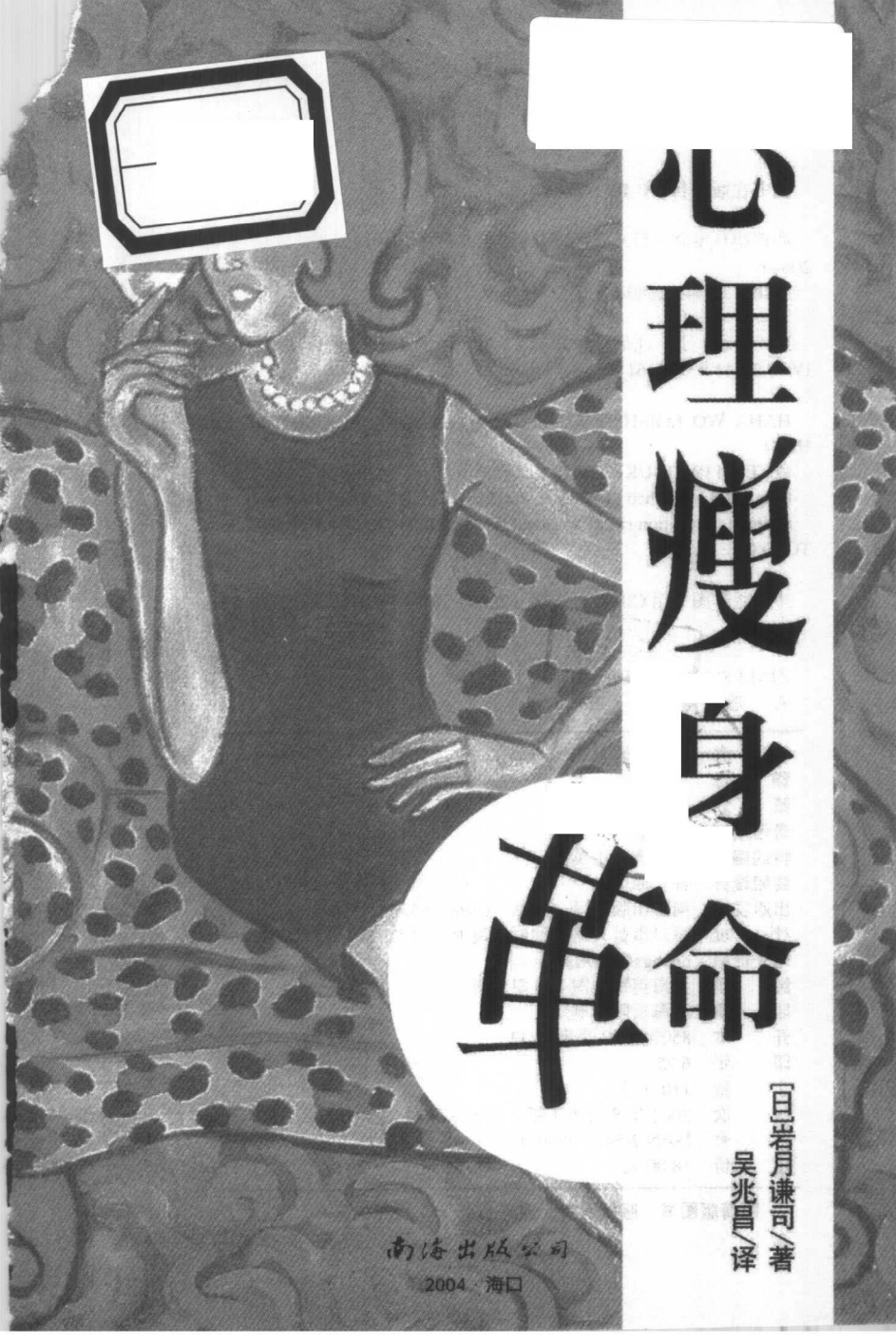




心理瘦身革命

〔日〕岩月濂司／著

吴兆昌／译



心理瘦身革命

巨岩月谦司／著
吴兆昌／译

南海出版公司

2004·海口

著作权合同登记号

图字: 30-2004-21

图书在版编目 (CIP) 数据

心理瘦身革命 (日) 岩月谦司著; 吴兆昌译. —海口: 南海出版公司,
2004.6

ISBN 7-5442-2880-0

I. 心... II. ①岩... ②吴... III. 女性—心理卫生②女性—减肥—方法
IV. ①B844.5 ②R161

HAHA WO KOISHITE FUTURU HITO KARE WO AISHITE YASERU
HITO

© KENJI IWATSUKI 2003

Originally published in Japan in 2003 by MAKINO SHUPPAN.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 047319 号

XINLI SHOUSHEN GEMING

心 理 瘦 身 革 命

作 者	(日) 岩月谦司
翻 译	吴兆昌
策 划	杨 雯
责任编辑	王 欣
特约编辑	邱海涛 王英武
装帧设计	许 菲
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子信箱	nhcbgs@0898.net
经 销	上海英特颂图书有限公司
印 刷	上海长阳印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.75
字 数	110 千字
版 次	2004 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-2880-0
定 价	18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前 言

世界上的每一个人或许都有过挨饿的经历。当然，忍受饥饿是每一个生命体都具有的能力，人类早已司空见惯。

但是，如果顿顿都吃得很多很饱，我们却没有能力来消耗这些过量的食物，因为人的身体并不具备这种功能。

在地球上自从生命诞生以来，已经经历了三十多亿年。在这漫长的生命进化的过程中，我们没有发现哪一类动物因为食物太多而“大伤脑筋”的现象。

可是，从几十年前的某一天开始，我们人类——而且只有我们人类，却被丰富的食物、旺盛的食欲、肥胖的身体而困扰并且大伤脑筋。

有人也许会问，这是为什么呢？

道理很简单，因为我们的身体里没有能自行控制吸收和控制食欲的器官。以这样的生理结构看，吃多少就能吸收多少。所以，那些爱吃的、能吃的食物就拼命地吃啊吃啊，搞得身体像吹气球一样，不断地肥胖起来，害得很多人都想减肥。

在食品如此丰富的年代里，可以说要抑制食欲确实是件难事。因此，这个时代真是难为了那些喜欢吃的人们了。

我这里有一个关于减肥的调查数据，希望能引起大家的注意。

以 30 岁的女性为例，她们大体上都经历过平均 6 次的减肥。调查数据表明，对自己的体形感到满意的不到 7%，而对自己的体形不满意的占人口总数的 93%。这项调查的结果使我们看到了一种现象：反复地进行减肥，却越减越胖，效果令人失望。尽了最大努力却还是减不掉多余的脂肪，对于自己的肥胖体形只能摇头叹气，这就是大多数现代女性的普遍画像了。

至今为止，社会上有关减肥的方法已经铺天盖地。例如：食用低糖食品可以避免饭后血糖急剧上升；进行肌肉锻炼可以提高体内热量的消耗等等，据说这些都是减肥的有效方法。

可惜，不管哪种减肥方法，都不是用来抑制食欲的，在人们强烈的食欲面前，这些减肥的方法就自然而然地显得太过局限。

人在悲伤的时候或是受到打击的时候，食欲就会降低；相反，另一种典型的情况却是，人在生气的时候，明知肚子不饿也会赌气似的大吃一通。

这一现象告诉了我们，人的内心状况同食欲有着密切的联系。也就是说，有能力把握自己内心欲求的人，才有能力控制自己的食欲，他若减肥就能成功。因此，我们不能撇开人的内心状况单纯地去奢望减肥。

例如，一对新人婚后很快变胖了，在日本称这种现象为“幸福的胖”。然而，婚后发胖的更多的还是男方，女方因婚后生活幸福而变胖的现象却很少看到。

那么，为什么会产生这种现象呢？那是因为人在内心世界得到充分满足的情况下，也就是所谓的生活在幸福之中的人，是不会暴饮暴食，他们的饭量在无意中会被调整到一个很正常的范围。因此，不知不觉的，他们的体重也就变得最为适中，形体曲线也会处于最佳状态。

而另一种人却与此相反。他们的内心就像忽然被凿开了一个洞，好东西都从这个洞里流走了，所以他们的内心是空虚的或者是不幸福的。这样的人往往会把这种空虚感或不幸福感转移到食欲上，于是就大吃大喝起来。

然而，对于他们来说，空的不是胃而是内心世界，所以再怎么吃内心的需求却还是得不到满足。于是，他们就更加狂吃乱饮，开始了恶性循环。

内心的这种空虚感，促使情绪变得急躁，这种急躁的情绪又激发了强烈的食欲。

由此可见，若是讨厌肥胖，想要成功减肥的话，首先必须做到使内心的欲望需求得到满足，这是很重要的一步。

但是，有一点我们必须注意，那就是我们自己的内心深处，往往潜藏着一个“捣蛋鬼”，它希望并且可能怂

惠你放弃减肥，从而达到维持肥胖的目的。

这个“捣蛋鬼”，当然就是减肥行动的敌人。

要是这个“捣蛋鬼”真的出现在你的内心之中，那就不得了了，你只要稍微减去一点体重，它就会千方百计地引诱你放弃减肥的努力，使你的体重反弹。于是，在不知不觉中你的身体就会再度肥胖起来，这一点连你自己都会感到不可思议。

怎么搞的，这是怎么回事！——你会不禁自问。

其实就是潜藏在你内心深处的“捣蛋鬼”在作怪呢，它会用动听的语气在你的耳边窃窃私语，它会温柔地说服你应当宽容你自己：

“就现在的体形最好看。”

“胖乎乎的样子才可爱呢。”

“变成瘦子看上去像只螳螂，会很怪噢。”

“眼前摆放着这么多美味的食品，一点都不吃就这么走啦？”

“像这样可以品尝美味的机会可是难得噢……”

“……”

这个“捣蛋鬼”像小恶魔一样，会不断地诱惑着你。

情形就是这样，大多数人并不知道在自己的内心深处还潜藏着这样一个“捣蛋鬼”，即使向他们大喊一声，他们也不会接受这种观点。

要让人们接受这个观点，真是太难了。

“哪有什么捣蛋鬼呀，那是瞎说！”

听！躲藏在这些人内心深处的那个“捣蛋鬼”又在施展魔力了，它驱使这些人大喊大叫地否定这个观点，并且还用美丽的谎言去充斥着他们的耳朵。

那好吧，我就借本书一隅，给大家全面地阐述这个观点。通过三个主题来进行论证，这些主题内容如下：

- (1) 怎样才能满足内心的欲求。
- (2) 怎样抓住躲藏在自己内心深处的“捣蛋鬼”。
- (3) 想办法击退“捣蛋鬼”。

但是，首先我必须强调的是，在我的书中所谈及的“减肥”，指的是帮助胖得不健康的人们恢复正常体重，而不是谈论处于健康体重下的人的所谓“减肥”。

我们还应该注意到，社会上常常以人在 20 岁时的体重、BMI 值（大众体重值）等等作为体重参数，来计算人们的标准体重。

其实，这是不正确的，因为每个人的身体都有着自己的特点，特性，哪怕是身高相同的人，由于他们的骨骼、体质等方面的情况不同，符合他们身体状况的标准体重也应该是不同的。

所以，使用上述参数要想算出一个人群的标准体重，就像是胡子眉毛一把抓那样，缺乏科学性和针对性。这

样的计算方法是可能算出每个人的标准体重的，其计算结果最多只能作为一种参考。

据我的观察，现在的女性，有 6 成以上的人体重超标。为了帮助她们恢复正常体重，我写了这本书，相信对大多数这样的女性一定会产生积极意义。

另外，尽管本书所介绍的减肥方法经验证是一种健康的有效的减肥方法，但我还是觉得有必要声明在先，提醒大家千万不要期望我的减肥方法也会同充斥街头的减肥广告所宣称的那样，一个月就能减去 10 公斤体重。

不！一个月只能减去 1 公斤。

请各位先将食欲恢复并且保持正常状态，然后我们开始减肥。若按一个月减去 1 公斤的进度，既不给身体带来负面影响，又达到了减轻体重的目的，是不是一种完完全全的自然的减肥方法呢？

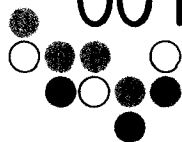
当你进行了一段时间的操作后，当你终于看到镜中的自己那健康的体格、美丽的曲线由梦想变为现实时，这一天就是我写作本书的最终期待。

看完最后一页吧，我会感到高兴的。我也会对你致以最真挚的祝福。

香川大学教授·理学博士 岩月谦司

目 录

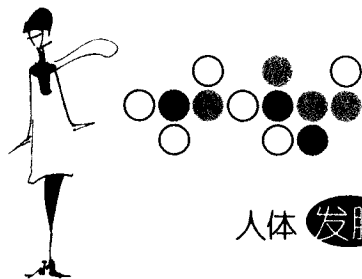
前 言	1
序 章 食欲来自“心情”	1
第一章 甜蜜的恋爱可以瘦身	22
第二章 母亲是女儿的“情敌”	56
第三章 通缉暴饮暴食的凶手	99
第四章 “三天后日记”是了解自己的金钥匙	129
最终章 愿人人都有好身材	173
结束语	203



序 章

食欲来自“心情”





人体发胖的两种原因

“瘦身”一词来源于希腊语的“迪艾塔”。原意是指保持健美体形的生活方式和生活类型。但遗憾的是，在日本“瘦身”一词已经完全失去了原意，其通常的含义仅仅是指肥胖者为减轻体重的短期性锻炼行为。

人发胖当然是有原因的。主要原因有如下两个：一是食欲突然增强而导致发胖；二是身上存在妨碍瘦身的内因而导致发胖。

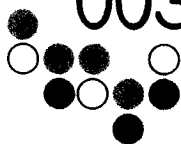
下面，我们就这两种原因进行一些简单的解析。

烦躁情绪源自于内心空虚

所谓内心空虚，就字面看就是内心的空洞无物，或者有物而看不到物。

内心空虚者，或是内心空空如也，没有任何满足感，或是无论得到什么都无法感到满足。请注意，就是这种内心的空虚感导致了人体的发胖。

内心缺乏满足感，我们通常称为“不快感”，



这是女性所最讨厌的。这种由内心的空虚所带来的不愉快，是产生烦躁情绪的重要原因。烦躁情绪常使女性变得无节制地进食。

但是，一般来说，人们对自己内心的空虚是很难认识到的，更谈不上去正确理解“烦躁情绪源自于内心空虚”这个道理了。

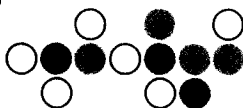
很多人充其量只感到自己是一个易于烦躁的人。他们做梦都没有想到正是因为自己内心的不满足而导致情绪变得烦躁，并且因为情绪烦躁而使得自己食欲大增，导致体形肥胖。这是一个无法回避的前提。

烦躁 **情绪** 难以察觉

内心的空虚，并不是人们的理性行为所造成的，而通常都是人们所说的“过度的欲望”所造成的。

在日常生活中，人们往往习惯于抓住一些表面现象，诸如被男朋友抛弃啦，在单位里受到压制啦等等，单纯地从这些不愉快的事件中去寻求烦躁的原因。但事实上，在多数情况下，真正的原因并不是那些日常生活中的一两件不愉快的





事情，追求完美圆满、内心的过度欲望等等才是真正的原因。

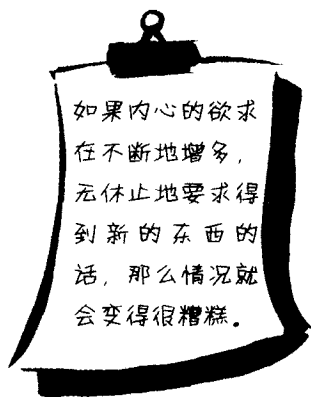
再通俗一点说，就是什么都希望得到但又永远都感到不满足，这种内心的空虚才导致了他们的情绪逐渐走向烦躁。

现在，我们就来谈一谈这个论点。

大家知道，在我们这个世界上，只要是欲望无穷的人，他内心的状态一定比别人差。这是一个众所周知的道理，相信谁都会明白的。

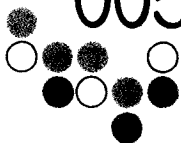
我们每个人在生活和工作中都会遇到一些不愉快的事情，这本身并不可怕。但如果内心的欲求在不断地增多，无休止地要求得到新的东西的话，那么情况就会变得很糟糕。因为按照常理，一个人是不可能什么都得到满足的。新的不愉快和旧的不愉快相加在一起，就会导致一个很坏的结果。

我们把某个人的忍耐度比作一个容器——事实上每个人在孩提时代这个容器的大小就已



如果内心的欲求在不断地增多，无休止地要求得到新的东西的话，那么情况就会变得很糟糕。





经被规定了——假设它只能装下 100 个点的不愉快；再假设他的忍耐极限值为 102 个点。当这个人的不愉快值已达到 100 个点时，他就处于一种非常危险的境地了，因为只要再有两三个点的不愉快的事件发生的话，他一定就会大发脾气，暴跳如雷了。

显而易见，这样的人天生就是一个情绪烦躁的人，他的体内从小就具备了那种导致爆炸的机能，他的脾气原本就已处于一触即发的状态。

由此可以得出结论，导致他发脾气的那最后两三个点的不愉快事件仅仅只是起了导火线的作用而已，真正的原因是原先就积压在他内心的过多的欲求。我们也可以称这样的现象为“心理上的期望未遂”。

内心的不满足感一定是有个来源的，而这一点人们却往往意识不到，所以大多数人只能把原因归结为表面上的那些不愉快的事件。

欲求过多的人是常常爱发脾气的。过程通常如下：

一开始，内心的不满足感持续地刺激着烦躁情绪。刺激到一定的程度，哪怕是一点点不愉快的事情也就会形成导火线，引起本人暴怒，脾气





大发。

正是由于欲求过多，而又始终感觉不到满足，一些人的情绪会一直处于不稳定状态，他们会下意识地用“吃”来寻找心理上的平衡。而在吃的过程中，身体也就会不知不觉地肥胖起来。

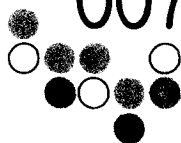
“捣蛋鬼”是 **瘦身** 行动的障碍

现在，我们就来分析一下阻碍瘦身效果的原因。

我们知道，瘦身主要是在人的主观意识下进行的行动，这就是常说的主观内因。但是，随着瘦身过程的开始，你的内心深处必会出现一个“捣蛋鬼”先生来捣蛋，这可是个吃里爬外的家伙。

为了瘦身，你流汗，你努力，在一天又一天的期盼中，体重好不容易减轻了，真高兴啊！谁知道立马又来一个反弹。你丈二和尚摸不着头脑了，怎么回事呢？为什么又反弹了呢？其实作怪的就是这个“捣蛋鬼”！

早在瘦身开始的阶段，这个家伙就在你的耳边絮叨着了：



胡说八道

“没有必要瘦身嘛。”

“就现在的体形才是魅力十足的嘛。”

“长得胖墩墩的，大家才对你好，挺不错的嘛。”

“胖乎乎的，好可爱哦。这才正是你的魅力所在呀。”

“……”

这个“捣蛋鬼”无时无刻不在吹着冷风，恰如一个小恶魔在施展魔力，随时随地都想把你拉回原点，你还能取得瘦身效果吗？

现在明白了吧，阻力就在于你自己的内心深处。只要这个“捣蛋鬼”存在，你的瘦身行动就不会成功。

然而，最难解决的问题却是，很多人都不承认自己的内心深处躲藏着这个“捣蛋鬼”。他们非但看不到这个现实，还会若无其事地为瘦身所受的挫折辩护，他们这么做客观上就让“捣蛋鬼”隐藏得更深了。

这是个难题。如何解决我们放到后面再说。总之，必须先驱除这个“捣蛋鬼”，否则后患无穷，瘦身也不能获得成功。

在瘦身的过程中，常常会因挫折、失败而产

