

<<瘦身有术>>

图书基本信息

书名：<<瘦身有术>>

13位ISBN编号：9787547303115

10位ISBN编号：7547303110

出版时间：2011-9

出版时间：东方出版中心

作者：（美）贝克

页数：281

译者：徐晗笑，李迎潮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;瘦身有术&gt;&gt;

## 前言

很高兴您选择《瘦身有术：贝克心理节食方案》来帮助自己减肥并保持体重。

多年来，作为一个认知疗法的心理治疗师，我一直致力于发展这一方法并使之不断优化。

过去二十年与节食者们一起努力的经历非常精彩。

我非常欣慰地看到他们的生活得到了改善，减肥使他们重获信心，而自信又帮助他们建立新的社交圈子，找到更好的工作，不断充实自己的生活。

同样重要的是，减肥使他们更加健康，身体状况良好、生活质量提高。

虽然每位来咨询的节食者其经历都有所不同，但他们都在为减肥而奋斗甚至挣扎，有些从他们十几岁的时候就开始了这样的经历。

他们不是不努力，他们也确实减掉了一些体重，但几乎他们中的所有最终体重都会反弹，减掉的体重都会回来，即使不是完全回来的话。

他们为什么会如此失败呢？

这些节食者认为他们之所以没能减掉体重或保持体重，是因为他们太软弱或是缺乏足够的意志力。

但事实上并不是这样的，他们没能减肥成功或保持体重是因为他们并不知道该怎么办。

他们不知道如何持续地激励自己，他们不知道当自己准备自我欺骗的时候该怎么办，他们不知道应该将自己短暂的偏离视为暂时的失误，而不应放弃，他们不知道自己被情绪淹没、感到绝望、无法继续的时候该怎么办。

他们没有意识到自己可以学会成功地节食，就像他们学会开车或用电脑一样。

他们同样不知道节食有一个自然的反复过程。

对于大多数人而言。

开始时总是比较顺利，然后他们会在一些节骨眼上遇到挑战，节食变得十分艰巨。

这在每一个人身上都有可能发生。

然而，接受我的咨询之后，节食者学会接受这些起起落落，并学会提前制定应对计划，他们能够坚持下去并且克服这些暂时的困难。

在他们开始节食之前，我会用一些现成的应对方法和技术武装他们，这些准备工作告诉他们在节食遇到困难时应如何应对。

“贝克心理节食方案”用同样的方法武装你。

在面对挑战时，你会变得自信。

因为你知道如何克服，节食也因此变得更加简单。

挑战会越来越来少、慢慢消失，直至完全不同的饮食方式成为一种新的生活方式。

在你开始减肥之旅之前，我会先给你一些过来人的经验，他们成功地克服了各种各样的挑战。

我合作过的节食者们都后悔没有早几年知道有关饮食的一些要点，我把这些记录下来，他们是这样说的：我现在知道了：

- 我可以控制我的饮食计划，如果我事先自己需要做什么，并不断告诫自己。

- 当我受不了诱惑想吃我本不应该吃的食物时，我会拿出一张清单，上面列有我减肥的原因。

- 感觉到饥饿，也并非非吃不可。

- 多做些别的事以转移注意力，快速消除对食物的渴望。

- 早餐和午餐的合理饮食很重要，这样才能保证晚餐不至于吃太多。

- 在我不吃有营养的膳食的时候，我很容易自欺欺人。

- 我必须安排一定的时间用于节食和锻炼。

- 要为我可能出现的一些破坏性想法事先计划应对措施。

- 我需要坐下来慢慢吃，每一口都细嚼慢咽。

- 如果吃了一些我不应该吃的东西，那也只是一个小小的错误，并不能由此就认为自己是无药可救、没有希望的。

在余下的时间里不能自暴自弃，想吃什么就吃什么，否则会酿成大错。

- 有时候我必须把我自己的需要放在首位。

- 可以向提供食物给你的人说不。

## <<瘦身有术>>

- 我必须时刻提防自己有时会自欺欺人，尤其是在食物放进嘴里的时候。
- 对于自己计划做的事情要有充分的信心。
- 如果我的体重有所反弹，我可以继续用学到的减肥方法把体重减下来——每次都这样。
- 我能成功！

我现在掌握了技术，我知道如何去做。

我会一直使用这些方法。

如果在开始时我就告诉这些节食者们以上的要点，他们是不会相信的，直至有一天他们自己总结出这些经验教训。

你也一样不会相信这些，但是不久的将来你会改变想法。

贝克心理节食方案会慢慢地、一步一步重塑你的信心。

当你完成历时六周的节食计划，再来回顾前面的这些要点时，你会发现你已经十分认同这些了，到那时，你会意识到你减肥成功了，并将一直保持健康的体重。

## <<瘦身有术>>

### 内容概要

这一次，将大不相同。

这一次，你将成功节食，信心十足地减轻体重，最为重要的是你将永久保持合适的体重。

这是因为“贝克心理节食方案”是教你学会如何在节食和减肥中运用认知疗法成功经验的第一本书：用不同方式思考和改变饮食方式，然后成功减肥并一直保持合适的体重。

事实上，认知疗法被证明是唯一能帮助节食者保持减肥成果的心理方法。

“贝克心理节食方案”将改变你对饮食和减肥的看法——永远！

《瘦身有术——贝克心理节食方案》由享誉世界的认知疗法大师朱迪丝·贝克博士撰写。

《瘦身有术——贝克心理节食方案》中介绍的富有成效的六周减肥计划帮助你获得“让大脑像瘦人那样思考”所需要的所有工具。

这一突破性的减肥方案——适用于任何一个营养节食计划——告诉你如何积极、长期地改变思维和行为方式，这正是成功减肥和长久保持合适的体重所必需的，这不是短期的行为，而将伴随你一生。

<<瘦身有术>>

作者简介

作者：(美国)朱迪丝·S.贝克博士 译者：徐晗笑 李迎潮 注释 解说词：李孟潮

## &lt;&lt;瘦身有术&gt;&gt;

## 书籍目录

致谢

序言认知疗法的新应用

引言

认知疗法减肥的力量

第一章 成功之匙

第二章 吃的真正原因是什么

第三章 瘦人如何思考

第四章 如何应用贝克节食方案计划

第五章 第一周做好准备：打好基础

第一天：罗列减肥的好处

第二天：选择两套合理的食谱

第三天：请坐下来进食

第四天：表扬奖励自己

第五天：有意识地慢慢吃

第六天：找一个节食教练

第七天：改变环境

第六章 第二周开始：准备节食

第八天：创造时间和积蓄精力

第九天：选择锻炼计划

第十天：制定切实可行的目标

第十一天：区分饥饿、希求和食欲

第十二天：训练饥饿忍耐力

第十三天：克服食欲

第十四天：计划明天

第七章 第三周加油，开始节食

第十五天：监控你的饮食

第十六天：预防计划外进食

第十七天：避免过饱

第十八天：改变你对于“饱”的概念

第十九天：不再欺骗自己

第二十天：重回正轨

第二十天：准备称体重

第八章 第四周应对破坏性想法

第二十二天：对失望说：“唔，就这样吧”

第二十三天：对抗不公平综合征

第二十四天：处理泄气

第二十五天：辨别破坏性想法

第二十六天：辨别思维错误

第二十七天：掌握“七个问题”技巧

第二十八天：准备称体重

第九章 第五周应对挑战

第二十九天：婉拒劝食者

第三十天：外出吃饭时要节制

第三十一天：饮酒的决定

第三十二天：为旅行做准备

## <<瘦身有术>>

第三十三天：去除情绪化进食

第三十四天：解决问题

第三十五天：准备称重

第十章 第六周进一步调整你的新技能

第三十六天：相信这是真的

第三十七天：减压

第三十八天：应对停滞期

第三十九天：坚持锻炼

第四十天：丰富你的生活

第四十一天：制作一份新的任务清单

第四十二天：练习，练习，练习

继续努力

第十一章 不减了，开始保持

第十二章 如何保持你的新体重

参考文献

译名对照表

## &lt;&lt;瘦身有术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：瘦人如何思考你是否一直为自己无法成功减肥或者减肥后体重反弹而感到困惑？同时你也看到很多人减肥好像很轻松，不像你这样苦苦挣扎。

你是否和人家不一样？

可能你是有些不同，但并不像你想象的那样。

考虑一下如下的问题：· 你是否在没有真正感觉饥饿的时候进食？

或者说你无法分清自己是真的饿了，还是只是想吃东西？

· 你是否经常会觉得一会可能会没东西吃。

你是否会有这样的想法：我等会饿了怎么办？

· 在适度饱食之后，你是否还会进食？

· 你是否经常自欺欺人？

换句话说，在你吃了一小块你不应该吃的东西时，你是否经常跟自己说“没关系”？

· 你是否以吃为一种安慰自己的手段？

· 如果你的体重回升，你是否会自暴自弃，放弃所有的减肥计划？

· 你是否会觉得不公平，所有人都能吃，而你不可以？

· 一旦体重下降，你是否就停止节食？

如果以上的问题你都回答“是”，那么说明你具备了一些特质，而这些特质会让你的节食过程困难重重。

特质1混淆饥饿(hunger)和食欲(desiretoeat)通常而言，瘦人能更容易地区分他们是胃里空了而感觉真的饿了，还是胃里并没有空而只是有食欲。

瘦人会对自己说：“我知道我想吃那个食物.....但是我刚刚才吃过东西.....我不能吃了。

”而你却会认为任何的食欲都是饥饿，无论你的胃是真的空了，还是你只是想吃，你都会觉得你应该吃点什么。

贝克节食方案告诉你要想象瘦人一样思考，你必须学会区分饥饿和食欲，这样你会作出正确的选择，从而饮食得当。

你可以通过关注进食前后胃的感觉、或者有意识地让自己饥饿，从而真正体会饥饿的感觉。

特质2对于饥饿和食欲，你的忍耐力不强在感觉饥饿或是有食欲时，瘦人一般不会沉浸其中，他们甚至都不会想到食物。

他们知道如果饿了，随时都可以吃东西，如果不方便吃东西，忍一会也就可以了。

通常，他们都能忍耐，知道下一顿正餐的时间。

而如果你感觉饥饿或是有食欲，你会一直沉浸其中。

你可能会担心下一次进食的时间，甚至你满脑子都是食物。

你会夸大你的饥饿感和食欲，而且必须吃东西才能缓解。

事实上，那些一直为减肥苦苦挣扎而不能成功的人们会将饥饿和食欲看作是紧急命令：我现在就要吃。

要想象瘦人一样思考，你必须学会区分饥饿和食欲。

贝克节食方案告诉你通过贝克节食方案，你会发现饥饿(hunger)和食欲(craVing)不是紧急命令，你将学会忍耐饥饿和食欲。

读到这里，你可能会想：“我知道，感到饿和有食欲时不能吃.....可我想吃。

”你应该听说过绝食，所以你知道人可以几天不进食。

如果你按照宗教戒律或者医学治疗要求曾经斋戒或进食，你就会知道饥饿感可大可小。

你感觉饥饿或是有强烈食欲时，你的想法往往是非理性的。

你会想马上做些什么以满足强烈的食欲。

也许，这种错误的思维方式部分来源于我们依靠打猎为生的祖先，在食物丰富的季节，他们必须将全部的精力放在吃上，以增加体重，这样在食物匮乏的季节，他们才能够生存。

今天，食物在任何时候都很丰富，但是我们的大脑并没有适应这种现实。



## &lt;&lt;瘦身有术&gt;&gt;

我将教会你如何积极应对你脑中的顽固想法：“我现在就要吃！”

学会转移注意力，摆脱饥饿和食欲。

你将学会告诉自己：“我确实感到饿了，我确实有食欲，不要去想它，把注意力转移到别的事上，我不能马上吃，过一会儿，我会为此感到开心的。”

特质3你喜欢饱食的感觉瘦人一般喜欢适度的饱感，如果他们吃得太多会感觉不好，他们会在饭后散步一小会儿。

即便是还有美味佳肴，他们也不会再吃了，他们不会有清空所有盘子的冲动。

而此时如果让你停下来，你会感觉不佳，因为你会认为：

- 第一，你会认为等不到下顿正餐，你就会饿的。

- 第二，如果没有吃你想吃的，你会感觉沮丧。

- 第三，你已经习惯了饱食的感觉。

事实上，你将自己吃得过多以后的饱食感认定为正常的饱食。

最近，在和同事一起聚餐的时候，我注意到一些有趣的现象。

我们一共有十个人。

虽然我平时不太注意别人吃什么，但是这一次我特别关注了一下。

我和一位女同事比较节制，有三位男同事(他们均为正常体重)比我们吃得多一些，但是没有多吃很多。

其余的五位(他们都是超重者)则要比我们几个多吃很多。

我和那位女同事属于轻度饮食者，我们没有吃餐前小食，只吃了几样小菜和部分的主菜、蔬菜和米饭，那三位男同事属于中度饮食者，他们吃了一些餐前小食，以及盘子里的大部分食物。

而另外的五位则吃了很多餐前小食和小菜，并且吃光了盘子里所有的食物，这时他们应该已经不饿了，但是他们还是吃了大部分的甜品。

为什么他们吃饱了以后还在吃？

可能是因为他们都有这样的想法：

- 这个东西太好吃了，我还要吃。

- 这是一个特殊的时刻，放纵一下自己没关系。

- 我要多吃一点，不辜负女主人的热情好客。

- 我无法抗拒这些诱人的美味。

贝克节食方案告诉你本疗法将教你改变习惯，在每顿饭结束后，适度的饱食感会让你感觉良好。

时间久了，离开饭桌时你不会感觉沮丧，而是会自然而然地说：“太好了，我没有多吃。”

”

## &lt;&lt;瘦身有术&gt;&gt;

## 编辑推荐

《瘦身有术:贝克心理节食方案》一个适用于任何人的节食减肥方案“贝克心理节食方案”的优势就在于它可以帮助任何人,无论你想减掉5磅、100磅还是只想保持体重,无论你是男是女、是年老还是年轻,无论你是第一次节食还是第十次节食,或者你一直处于体重反复的怪圈之中。

这个方案用来帮助你解决那些曾经让你觉得困难重重的节食问题。

只要有正确的思维方式,任何合理的膳食都将对你起作用“贝克心理节食方案”是一个心理学项目,而不是一个食物计划。

它并非要告诉你吃些什么——事实上你可以选择你想要的任何营养饮食。

因为只要你有正确的思维方式,任何合理的膳食都将对你起作用。

这个方案就是要教会你按照自己想要的方式来安排饮食。

它将告诉你如何与你的一些诸如“我不想”、“我只好”、“我不能”等思想作斗争。

训练大脑像瘦人一样思考“贝克心理节食方案”可以在开始节食之前武装你,教会你像瘦人那样思考所要求的各项认知疗法技能。

你应用这些新的思维技能的日寸间越长,它们就越容易成为你的自发性行为,节食就会变得越来越容易。

最终,你将会从一个挣扎于节食边缘的人开始逐渐转化为一个具有瘦人心态的人,直至完全不同的饮食方式成为一种新的生活方式。

<<瘦身有术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>