

《吃货的50种情绪减肥法》

图书基本信息

《吃货的50种情绪减肥法》

内容概要

如果你——

经常无意识地用吃来减轻压力、改善情绪，导致无法控制体重

正在减肥，但运动或节食的压力让你越吃越多

减肥成功后需要保持身材，但因为控制不了食欲而反弹

想戒掉某种不健康的习惯（抽烟、喝酒……），但不知用什么方式替代

请把本书放在手边，随时使用美国著名体重管理专家、心理学家阿尔伯斯博士的情绪减肥法。

与其他减肥方法的区别：

极其简单易用

不用刻意运动

不用刻意节食

瘦身后容易保持

提升心理健康水平

减轻焦虑、抑郁和压力

因为很悲伤，所以我吃东西。

因为对我的妈妈很生气，所以我吃东西。

因为对自己感到灰心，所以我吃东西。

因为对新工作感到很满意，所以我吃东西。

《吃货的50种情绪减肥法》

作者简介

《吃货的50种情绪减肥法》

书籍目录

赞誉

译者序

前言

为什么很多减肥方法对你毫无作用

第1章

为什么吃东西会让你感觉良好 /1

第2章

让我们轻松地开始 /13

第3章

正念冥想技巧 /25

1.关注你的感觉 /27

2.用冥想清除对食物的渴望 /31

3.注意你的呼吸，以获得内心平静 /38

4.发现什么才是你真正渴望的 /44

5.放手 /48

6.了解你的自我批评 /53

7.关注此时此刻有助于保持平静 /56

8.正念精神的时刻 /59

9.想象的幸福 /62

10.结束捉迷藏的感受 /65

11.记日记，增强你的心理健康 /70

第4章

改变你的想法

12.“哈哈”的时刻 /76

13.当你感到饿时，选择半满的感受 /81

14.做一些美好的白日梦 /85

15.给自己一个完整的担忧时间 /88

16.选择一种走神活动 /92

17.斯嘉丽的方法——搁置你的问题 /95

18.寻找你的特殊慰藉物 /97

19.说一些积极的话 /101

20.从完美主义者到现实主义者 /104

第5章

使身体平静和放松

21.满足你的五官 /109

22.令人愉悦的香味 /112

23.做做瑜伽 /116

24.在生活中出出汗 /119

25.睡觉的好处 /122

26.洗掉压力 /126

27.沉浸在清扫中 /129

28.摆脱过多的刺激 /131

29.自我催眠 /134

30.做你自己的按摩师 /138

第6章

分散注意力

31.嚼嚼东西 /145

《吃货的50种情绪减肥法》

- 32.购物 /147
 - 33.大脑的糖果 /149
 - 34.编织 /151
 - 35.列一份遗愿清单 /154
 - 36.制作手工艺品 /156
 - 37.网络搜索 /159
 - 38.沉浸在音乐中 /161
 - 39.做做园艺 /163
 - 40.微小的智力挑战 /166
- 第7章
- 寻求他人的支持
- 41.同伴系统 /171
 - 42.加入博客圈 /175
 - 43.有帮助的发泄方式 /178
 - 44.当你只有冰淇淋陪伴时 /181
 - 45.动物朋友和无条件的爱 /184
 - 46.穿上他人的鞋子 /187
 - 47.用新事物刺激大脑 /190
 - 48.治愈性接触 /193
 - 49.主动帮助自己 /195
 - 50.多联系，即使当你想独自前行时 /198
- 第8章
- 更好地使用本书中的技巧 /201

《吃货的50种情绪减肥法》

精彩短评

- 1、减肥和心理的关系确实没太想过，但胖也不算是个病，不至于到这个地步吧，胖，又如何？
- 2、放弃了，不想读了
- 3、写得容易，可是实践过吗？感觉很无诚意地罗列一些东西。
- 4、情绪型进食。下次由于压力而想吃东西时和朋友说说让她们抱抱我吧。
- 5、做的可没说的简单~
- 6、书名是如果减肥，但其实内容是如何让你自己平静下来，跟《和抑郁的自己聊聊吧》差不多，都是心灵鸡汤，没什么营养，只能在当时解解渴，治标不治本。想要真正治疗根本，还是要加深对知识的理解和认识，多读书，肉丝，多读书！！！！
- 7、151125平静的观照；转移自己的注意力（运动、倾诉）；找到除了食物，其他可以安抚自己的方式。要温柔的对待我自己。
- 8、对分解压力和焦虑情绪还是有所帮助的 减肥就不指望了 最多能帮助克制过度进食
- 9、不一样的减肥方法，说了半天其实就是“转移注意力，不吃就不会胖”。
- 10、你必须成为一个强壮的游泳者去处理情绪的巨大波浪。
- 11、作者讲的是每一位问题携带者都能清楚明了的关键所在，但若胖子如我没毅力和决心想改变、去执行，即使应对、解决的方法多达五百种，对“我就爱自寻死路”者来说仍旧没多少意义。
- 12、其实这是一本内心治愈手册
- 13、成瘾行为（药物、酒精、赌博）、强迫症、肥胖症、厌食症、暴食症以及边缘性人格障碍就是其中一些例子。
- 14、其实我觉得立意还是很好的
- 15、比起我，更适合某人读读。
- 16、轻松愉快的小书，50种方法也很实用
- 17、多看限免的时候下下来的书，本着不看白不看，看了也白看的念头随手一翻。结果发现，我总是熬整夜看小说其实是压力过大导致的，和书里面说的压力性进食差不多，在中间一直都是无意识状态。虽然觉得书里面说的技巧未免有些纸上谈兵，但是知道根源总是好的。我可以找一些别的方式来释放压力，比如说，吃东西.....
- 18、还算有意思吧。如果照着练习一下，应该会有效果。
- 19、如何稳定情绪防治暴饮暴食，对我这种正常饮食人来说来说基本无用...
- 20、不要被书名所误导。其实是一本很严肃的有关ed的书。提供的方法也实用有效。
- 21、读了一半，觉得没有读下去的必要了。书中讲的大多是常识性事项，不需要深度的总结。可以不看。
- 22、书名虽然有点哗众取宠，但内容还是很实用的。从暴饮暴食的根源说起，教你如何分析暴饮暴食的的心理和转移想吃的欲望等。
- 23、从心灵开始
- 24、很符合我现在的情况啊.....莫名的就是想吃东西
- 25、暴饮暴食者的福音，对于我这种靠吃东西排解压力的人来讲。
- 26、一本帮助读者调节情绪的书，里面有些建议感觉不错，比如瑜伽，洗澡，晒太阳，跟朋友聊天，深呼吸，运动，整理房间，做志愿活动。其实这些活动，自己在做时确实心情舒畅，但是当初的动机并不是为了调节心情而是为了达到一些“实用”的目的，比如洗澡，比如跟朋友聊天，比如整理房间。也就是说，这本书让我意识到了这些做法有着其超乎于实用价值之外的附加价值。另外，作者也提到了其他一些比较具体的建议，比如可以给自己奖励一些自己喜欢的、可负担的起的小东西，例如女士可以在心情不顺时买支口红。另外，在读此书的过程中，我想，于我而言，每周末与妻子拍张合影并洗出来钉在客厅的墙上，或是，周末晚上一起在客厅里学跳舞，这些应该都是可以帮助减缓压力的。
- 27、简直拯救全世界
- 28、半年前，自我危机出现，看了这本书。今天在kindle里有于没带笔记本，上课的时候又看了一次。书不错，万变不离其宗，接纳自我，接纳自己的各种情绪。
- 29、也是一种心理学

《吃货的50种情绪减肥法》

- 30、无论如何，是本有帮助的书，而且说实话比多数减肥书好多了
- 31、想法是想法，我不必听它的。
- 32、有一些帮助
- 33、我忘了内容了，但是封面很好看，主要讲的是那种不自觉吃东西的人，主要是不对症所以我记不住啊
- 34、多看赠书，排版不错。无奈内容太无聊，说到底就是各种分散注意力的方法，使自己远离食物，缓解压力。但是如何做到不浪费时间呢？
- 35、很多实用技巧
- 36、很赞的图书！有利于修复重建心理
- 37、不是针对吃货啦。解决焦躁，紧张，压力大等心理状况不仅仅是吃东西。
- 38、原来我是压力胖
- 39、觉得有道理，然而并没有什么太大卵用。
- 40、简简单单的，当成闲书随便看看，有感同身受的地方，有些心理学小知识，就看自己怎么理解了，想学的话也是能学到一些东西了，就看自己会不会去做了。因人而异
- 41、我是有多无聊才回去读这种我完全用不着的书吧，好在翻的快，看似内容也还靠谱，有动因分析，有具体办法。

章节试读

1、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第三章

三 注意你的呼吸，以获得内心平静

case：失眠，因为她一直在担心她能回忆起来的每件事：从琐事（她是否关掉了厨房中的灯）到更大的担忧（妈妈的身体状况下降）。吃东西似乎能帮助她放松，释放她的焦虑。不幸的是，当她从饼干和牛奶中回过神来的一段时间内，同样的担忧又会重新出现，同时伴随着内疚的情绪和饱胀的胃。

有意识的呼吸会将你的注意力从令人烦扰的想法和压力感伤中转移开来。将注意力转向你的呼吸。向自己描述你如何吸入空气——快的、慢的、浅的或屏住呼吸。观察你的注意力如何转向你的身体。如此，你的意识会立刻从你正在考虑的事物上转移开，注意你身体中正在进行的过程。简单练习这些指导，将你的意识从食物上脱离，尽管只是短时间脱离。

你能控制你的呼吸，你能欺骗你的身体相信你正在休息或者准备睡觉。如果你的身体认为该吃东西了，它就会开始分泌唾液，以便你能咀嚼食物。这种生理反应会将你推向吃东西。相反，如果你的身体认为你即将放松或准备睡觉，它就会发送合适的信号去舒缓你的全身。

有意识的呼吸也能增加进入身体的氧气。如果呼吸训练能够帮助女性应对生孩子的疼痛水平，那么它肯定能帮助你调节你正在经历的情绪混乱。你可以在任何地点、任何时间练习。感到不能呼吸、焦虑或缺乏控制时，都可使用这种技巧。训练时，你的注意力可能会分散，但只需将你的意识拉回到当前的任务中即可。

自我安抚技巧 简单有效的呼吸训练

- (1) 放松你的脖子和肩部肌肉。
- (2) 通过你的鼻子缓慢吸气，数到三。
- (3) 假装你要吹口哨。
- (4) 通过撅起的嘴呼气，自然释放空气。你不必改变你的呼吸或将空气从肺中挤出来。
- (5) 想象吹泡泡。
- (6) 重复。一直用撅起的嘴呼吸，直到你感到更平静。

- (1) 坐着或站着，选择让你舒服的方式。
- (2) 想闭上眼睛，就闭上眼睛。
- (3) 在肘部弯曲你的双臂。用双手在背后互推你的肘部。在背后伸展你的肘部直到它们能够伸开。
- (4) 坚持一会儿，然后让你的双臂垂落在你身体的两侧。
- (5) 深深吸气。
- (6) 屏住呼吸，数到三。
- (7) 慢慢呼气。
- (8) 将所有空气吐出。
- (9) 重复步骤3到步骤6，直到你感到更放松。

- (1) 舒服地坐着或站着。
- (2) 通过你的鼻子缓慢地、深深地吸气。
- (3) 屏住呼吸几秒钟。
- (4) 假装在你的嘴里有一根吸管，通过这个小口有力地呼出短暂爆发的空气。以这种方式呼出全部的空气。伴随着每次呼气，想象这会吹走所有污染物、有害的想法或担忧，一直练习直到你通过这些短暂的、强烈的呼气清空你的肺部。想象你所有的消极想法和担忧都掉落到地上的水坑里。
- (5) 重复步骤2到步骤4，6~10次。

- (1) 舒服地站着。
- (2) 将你的双臂抬到空中并伸展，做三次。
- (3) 每次你这么做的時候，将你的胳膊伸展得更远一些。

《吃货的50种情绪减肥法》

- (4) 将你的注意力转向你的呼吸。
- (5) 深呼吸。保证自然呼吸，不必改变。
- (6) 将你的双臂伸展到两侧，与肩同高。然后在空中旋转十次，向上转圈，然后往后。
- (7) 转换方向，向下画圈，然后往后，做十次。
- (8) 如果你需要一个用于集中注意力的形象，那么你可以想象你的手臂是一个风车。

2、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-为什么很多减肥方法对你毫无作用

许多人对痛苦的忍耐力很低，他们在开始感到不舒服时，就会寻找一切方法去摆脱这种感觉，快速地摆脱！

3、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第二章

是情绪性的还是生理性的饥饿？如何区分

如果你不确定你想吃东西是因为你真的饿了，还是因为你的情绪需要平静或镇定，那么在开始吃东西之前做一个快速的自我检验。询问你自己以下的陈述是否描述了你的饥饿。然后统计你同意的陈述的数量。

情绪性

- * 你想吃东西的愿望开始得很迅速和很强烈，就像开/关按钮一样。你的饥饿程度在很短的时间内就可以从零增加到十。
- * 你很容易接受建议。（如同事要出去吃甜甜圈，突然你也觉得甜甜圈听起来不错）
- * 你的饥饿伴随着某种情绪增加，特别是压力。
- * 你不能充分考虑你的选择。你的饥饿感是如此强烈以至于你不关心你的选择是什么，直到你已经吃完东西。
- * 你的饥饿驱动你从事无意识的进食。即，你没有真正品尝你的食物，或你只是以一种自动的、机械的方式在吃东西（如无意中将一包M&M牌巧克力豆往嘴里送）。
- * 你渴望一种特定的食物，像巧克力或快餐。它们只是一种填充物，没有其他特别的。
- * 满意感很难获得，它似乎与你的胃饱或空没有关系
- * 在开始吃东西前总是有转瞬即逝的想法，即你可能吃后会内疚。而你往往吃完之后就会感觉内疚。

生理性饥饿

真正的生理饥饿与血糖水平有关。因此，对于食物的生理需要基于你吃了什么和什么时候吃的。

- * 你发现，随着时间推移，你对于食物的需求在逐渐上升。例如，在早餐和午餐之间，你的饥饿以缓慢速度增加。
- * 你在寻找一些能填满肚子的东西，你会接受不同的选择去满足饥饿，而不是渴望一种特定的味道。
- * 你体验了多种生理性饥饿的信号，如胃部咕噜咕噜叫。在极端例子中，你可能感到脾气暴躁，甚至头痛。
- * 当你肚子饱了的时候，你就会停止吃东西。
- * 当你吃东西时，你意识到你的身体感觉在改变——从饥饿变为饱，并产生一种满足感。
- * 你知道，满足你的生理上的饥饿就像燃料一样是最基本的，它为你提供营养，使你不断前进。
- * 你可以等一会儿再吃，而不需要强迫性地在某个特定时刻，或感到吃东西的欲望和期望时就去吃。
- * 你的饥饿与内疚没有任何关系。你知道你需要吃东西，你对于吃东西感觉很好。

如果你同意情绪性饥饿更多，那你会从自我安抚技巧中获得更多益处，而不是从吃东西上。

4、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第一章

你需要学会更健康的应对方式

为什么食物会成为一种被过度使用的自我安抚机制？因为你在任何时候都不会离食物超过50步，无论

《吃货的50种情绪减肥法》

是一个自动贩卖机还是一个快餐店。它合法，便宜，容易得到。

用食物自我安抚带来的问题：

- * 过度进食后的饱腹感会让你无精打采、不舒服或超重。
- * 过度进食会导致体重增加，进而会导致许多健康问题。
- * 由过度进食导致内疚，不断重复同样的循环。悔恨、羞愧和内疚会阻碍工作和生活。
- * 你会从吃东西中获得暂时的愉悦，但之后内疚和最初导致你过度进食的原始压力就会出现，这会让你很难过，同时也会破坏你的自尊。
- * 当人们没有能力让他们自己平静下来时，在极端例子中，他们处于一种持续的内部紊乱状态。每种事物都是一个危机。你身边的朋友和家庭成员会感觉他们像是在悬崖边行走，因为你的心情紧张且不可预测。不知不觉地，你可能变成你宝贵亲密关系的威胁。你可能将你的沮丧发泄到最亲近的人身上，或将安慰你的责任置于别人肩上。
- * 没有能力以健康的方式进行自我安抚是边缘型人格障碍的特征。有这种障碍的人表现出一种自我伤害的模式，如长期滥用酒精或伤害自己的身体。由于他们很愤怒，他们可能会破坏他们的人际关系，或者不会设置恰当的界限，这会导致他们将他人推开或过度依赖于某个人。对于一些人来说，自我伤害会让他们平静下来，因为它将注意力从最初的问题中转移开来，将疼痛直接置于个人的控制之下。这是个体让自己平静下来的方式，尽管它有潜在危害。
- * 许多临床障碍都与自我安抚问题有关。成瘾行为（药物、酒精、赌博）、强迫症、肥胖症、厌食症、暴食症以及边缘性人格障碍就是其中一些例子。

5、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第二章

立刻投入

“立刻投入”意味着立刻去做希望做的行为，不逐渐实现，而是一次就完全实现。这种观点认为，你越多使用你想要获得的新技巧，你就会越习惯它。当你需要使用它时，它就会变得更熟悉，更舒适，更容易实现。比如立刻拿出你的日记，写十分钟。尽管你不喜欢这个任务，但你开始之后，你就会喜欢你所做的事情了。

“立刻投入”能够帮助你看到安慰你自己的新方法并不像你想象的那么糟。同时，你的清单会帮助你将它们变成新习惯。试着以这些方式思考会帮你停止回避。

条理化

(1) 自我计划。每天早上起床时，做一个自我计划，为今天做一个自我安抚预测。点像听天气预报，以此来选择今天要穿的衣服。如果今天很冷，就带上一件毛衣；如果是一个暴雨天，就带上雨具，去处理你将会面对的困难。如果你的自我安抚预测看起来很艰难，那就带上你的日记。同时也带上你想要联系的人的电话号码。带上本书，将阅读本书作为快速兴奋或增强欲望的工具。

(2) 列清单。在你开始之前，列一个解决你目前问题的自我安抚技巧的清单。你可能已经学会了一些能够使你成功平静下来的方法。例如，你可以小睡一下，或花时间从事一项自我安抚性的活动，而不是吃东西。追踪你的成功，记下你对自己的奖励。

现在花一点时间列出你的优势和最成功的安慰活动。有时候，我们过度注意我们缺乏的技巧，而忘记了我们已经拥有的技巧。如果你不确定你的自我安抚技巧是什么，回忆最近一次的糟糕日。你做了什么让你自己感觉更好？记下你用以应对坏心情的所有与食物无关的方式。当你阅读本书时，记住，利用或提高你自然的技巧并将学到的新技巧整合到已经使用的方法中。

6、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-前言

为什么很多减肥方法对你毫无作用

暴食带来即时的快乐。“我忘记了所有的杂事和压力。在吃完所有的残羹剩菜之后，我仍然想吃东西，因此我打开了一盒饼干。我不能停止吃东西，直到感到胃部很撑。为什么吃东西时我会感觉这么好？为什么吃完东西之后我又感觉比开始时更糟糕？”

《吃货的50种情绪减肥法》

当雷切尔需要安抚时，她立即就要得到它！挑剔的老板、难伺候的孩子及无数的家务都会在吃东西的时候消失。大口吃炸土豆片让她感到平静和安慰。但是，在她吃下最后一口的几分钟内，这种安抚效应会突然消失，之后她充满了后悔和内疚。

fact：通过吃东西的方式让自己平静下来，进入麻木的状态，鼓舞、延长、减少或避免你自己的情绪

压力进食（stress eating-在压力下吃）意味着通过吃东西去处理难以承受的情绪，而情绪性进食（emotional eating-基于情绪而吃）不包括用于缓解饥饿的进食，包括用于处理任何情绪的进食，甚至包括愉快情绪下的进食，如高兴和惊讶。是的，好情绪也会导致过度进食。

有时候，你吃东西是因为它让你感到很好，你不希望这种感觉停止。但逐渐变成了一个问题。相同的模式一次次重复——压力，需要安慰，需要吃东西，感到宽慰，积极的感受褪去，感到内疚，需要安慰，更多来自内疚和体重增加的压力。然后这个过程又开始了。进食只是提供了一种暂时性的情绪缓解。

许多人对痛苦的忍耐力太低。他们开始感到不舒服时，就会寻找一切方法去摆脱这种感觉，快速摆脱！他们采用无效的自我安抚方法，一般意味着转向食物、电视、赌博、酒精、工作、网络或药物。在短时间内，这些活动能减弱压力感。但是，它们只是暂时性的解决方法。而且会成为一种问题，甚至是嗜好。一些自我安抚行为在本质上是有害的，例如长时间玩电脑游戏或用酒精麻痹自己。可能会损害你的健康和人际关系。

真正需要的是一种可靠的应对和接受这些不舒服感觉的方式。运动、小睡或给朋友打电话等是在压力状况下可以实施的健康放松行为。

自我安抚技巧是使你的身体和心理平静和放松的方法，也包括使你的神经平静。包括：正念（mindfulness）即有意识地觉察（on purpose），活在当下（in the present moment）&不评判（non judgementally）。正确意识你的情绪，以非审判的态度接近你的情绪，你就能找到健康的方式去处理那些你往往用食物来满足的不适，对安抚性食物说再见。

7、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第一章

第1章 为什么吃东西会让你感觉良好

调节情绪的能力是幸福的核心

自我安抚是心理学分支——自我心理学和依恋理论的一个术语，调节情绪的能力是幸福的核心。一般说来，调节情绪意味着你能缓和愤怒和悲伤之类的强烈情绪。你能够忍受那些真正使你心烦和有压力的事物，而不至于崩溃。

没有自我安抚能力的人，面临一个问题时会像蛋壳一样碎成片。他们不能将这些碎片组合到一起。这会让他们变得暴躁和疲惫。他们会经历一段难挨的时光去度过那些烦扰他们的东西。有时候，在极端例子中，没有自我安抚能力的人甚至无法正常生活。他们不能在早上起床，不能去上班，甚至不能照顾自己。

根据依恋理论，你的监护人是教授你自我安抚技巧的启蒙老师。孩童时，我们就开始学习父母在扶起你时所说的安慰性话语。你的父母也会通过抚摸你和以慢速的、安慰的声音跟你说话来提供帮助。父母还可能会亲吻你的膝盖。

作为一个成年人，当你经历一个大的危机或一种情绪上的低落时，你就会搜索记忆中可能存在的一种放松和抚慰话语的清单，你可以告诉自己这些话，从而渡过难关。这些安慰性的话语会与安慰性心理反应（它发生于长辈通过抚摸使你安静下来的时候）配对。因此，安慰性的话语会自动减少与压力有关的生理反应，从而渡过危机。你也可能会寻求爱人的拥抱。拥抱能够使你获得安慰，因为你是长辈的抚摸下成长起来的，这种抚摸是支持和安慰的来源。

如果你没有在成长初期从父母那里学到自我安抚的技巧，那么拥抱也不能帮助你。此外，没有早期的自我安抚经历，当你希望缓和情绪时，你可能都不知道对自己说什么。情绪的力量可能大到你完全不知所措。如果这是你对压力状况的常见反应，那么你很可能没有被教授过所需要的自我安抚话语。

《吃货的50种情绪减肥法》

生活中，你可能有其他的角色榜样，来教授你如何自我安抚。例如，来访者往往讨论来自他们所爱的老师、导师或亲戚的赞美和安慰。当他们感到孤单或情绪挣扎时，他们对重要人物所说的温暖话语的记忆往往会帮助他们感受更好。有时候也取决于你，你可以教授自己如何自我安抚以度过磨难和过失，从现在开始建立它们。

更多的睡眠能够让你平静下来，在你起床时能有更好的心情。因此，当你下次感到有压力时，你也可能采用同样的方法。你也可能已经实现了一些有助于自我安抚的目标，如跑马拉松。当你情绪低落时，想想这个成就就能让你感觉更好。

8、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第三章

C3 正念冥想技巧

二 用冥想清除对食物的渴望

冥想通过调整身体本能的战或逃反应，诱导这个反应的反面过程——放松反应——来使这种反应缓和下来，减慢心率和呼吸、降低血压、放松肌肉。你的意识像湖，当你的意识平静和清澈时，你就能看到湖底。

自我安抚技巧

将所有的注意力集中于一点，这个点可以是一个形象或物体。观察它，向自己描述它。集中于物体的一个细节、部分。

例如，布鲁克是一个情绪性进食者。她通过将注意力集中于客厅中的一张巴黎照片去对抗她的情绪性进食，而不是待在厨房里。当她感到压力进食的需要时，她坚定地让自己专注于这张照片，将所有的注意力集中于埃菲尔铁塔的顶端，像拉近相机镜头一样。她将她的意识仅仅局限于这个形象上，而不是集中于大脑中的食物想象。

如果关于食物的想法产生了，她坦率地承认这个想法，然后对它说再见。而后，她重新将她的注意力集中于冥想点。一直保持这种注意状态直到这个冥想点使她平静下来。

语音冥想：将注意力集中于声音

祷语可以引导你的思维离开脑中充盈的消极自我暗示。祷语可以是一种声音、一个词、一个短语，一个句子。它通过积极地将你的注意力控制在使人平静的词语上起作用。

在开始时，闭上眼睛，重复一种声音或一个短语。将它大声说出来。eg：在印地语中，“om”被描述为所有生物的振动。注意，当你发出这个声音时，你嘴型是什么样，你的身体和嘴唇是如何振动的。如果你不喜欢这个声音或这个声音对你不起作用，尝试其他熟悉的声音或词语。可以使用像“平静”、“我很好”、“我允许”、“爱”和“我对事物很宽容”这样的短语。

连续重复这个祷语几次之后，你会发现你的大脑很专注，可以集中于发出这个声音。随机想法往往会鼓励你吃东西，像“我必须马上吃一个糖果棒”，这样的对话会增加你的压力。祷语有助于使你的内部对话平静下来。

正念冥想：将注意力集中于想法

观察注意你的想法和情绪。练习这种冥想时，将注意力集中于你的想法，而不是转移开。仔细研究你如何思考和你为什么想食物，就会对你想要缓和的情绪有更好的理解。如果发现了真正烦扰你的事物，就会采用更有效的方式使你自己平静下来。

停下正在做的事情，安静地坐着。将所有的注意力指向你的想法，观察在你大脑中游动的想法。深呼吸。如果闭上眼睛能帮助你更好地集中注意力，那么闭上眼睛。以一种非批判的态度观察你拥有的关于食物渴望的想法和情绪。可以想象你是游行中的一个旁观者，在一定距离远处观察。也许你有这样的想法，如“我需要巧克力！为什么我不应该吃巧克力？在健康饮食方面，我是一个失败者。”想象这些想法被写在一个浮板上。当浮板接近你、经过你、消失在远方的时候，观察浮板。允许你的想法和情绪是它们原来的样子。

我们往往会尽力阻止或改变我们的想法，不断告诉自己“停止那么想”。相反，以一种温和的、开放的好奇心去询问你自己，“我想知道为什么我认为我需要巧克力，以使自己感觉更好。今天发生了什

《吃货的50种情绪减肥法》

么事情，才会让这个想法进入我的意识中？”现在，想象将接下来的一个想法放在下一个浮板上。观察哪种想法在你的意识中继续行进。它们是内疚？不理性？还是愤怒？观察单个的想法会减慢你的自动思维过程，它也能帮助你以一定距离观察自己，那样你就不会陷入食物渴望中。

9、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-译者序

为了快速获得安抚，人们往往采取吃东西的方法，因为这种方法很简单，而且在短时间内能让你摆脱烦恼。

10、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第一章

吃东西会令人感觉良好的原因（心理&生理）：

身体中的生化改变。一些食物增加了大脑中的神经递质数量或提供安慰的其他生化改变。一般来说，这是人们被巧克力吸引的原因。巧克力增加了5-羟色胺和其他有情绪提升作用的化学物质的水平。例如，你可能感到更兴奋或警觉，因为巧克力增加了你的血糖。它也包含少量的咖啡因，因此吃东西能够促进使心理愉悦的生理反应发生。

天生的行为。我们不是通过吃东西来寻求安慰的唯一生物。我们通过安慰性的食物维持我们的压力荷尔蒙平衡。

条件作用。父母往往会无心地加强儿童生活早期中自我安抚与进食之间的联系，用奶瓶使哭闹的婴儿安静下来就是一个最好的例子。父母发现使用奶瓶比抚摸或唱歌更简单。

将你的注意力从消极情绪中转移开来。吃东西似乎减弱了消极情绪，因为它将你的注意力从烦扰你的事情上分散和转移开来。当你专注于另一项活动时，如吃东西，你就不会意识到坏的情绪。此外，你可能会对你的进食习惯感觉不好，而不是对真正烦扰你的问题感觉不好。

避免无聊。如果你时常需要保持忙碌或与无聊做斗争，那么你会发现吃东西是一份令人愉快的任务，从而感到安慰。寻找食物，考虑你想吃什么，准备食物以及清洗会消耗大量的能量。这些行动是有目的性的，充分利用了时间。

节食。节食者特别容易受情绪性进食的影响。情绪性进食提供了一种即时的快乐，而不是实现遥远的目标，即变得更健康和更苗条。节食的人花费了大量的思维和能量去限制其进食，承受着很大的压力。如果你处于压力中，那么你就可能找不到减少食物摄入的方法，因为太费神，这可能会导致你的节食计划的中止。

安慰性食物。某些食物比其他食物更令人感觉宽慰，特别是那些高脂肪和高糖分的食物。安慰性食物是可以吃的，如土豆泥、通心面和奶酪、炸土豆片、炖鸡肉等，它们尝起来很美味。一般说来，安慰性食物与童年强烈相关。它们会使你想起童年过生日妈妈做的食物。通常安慰性食物富含碳水化合物，这些化合物与饱腹感有关。当你感觉饱的时候，你就会感觉很舒适。

唤起。吃东西让人感觉良好是因为它刺激了你。低唤起状态（如无聊）会增加食物消耗。然而，对于一些人来说，悲伤和慢性压力几乎不可能增加进食，它们甚至会导致体重下降。

模仿。你很可能会使用来自你的早期监护人或你身边的人的应对方式。人们倾向于模仿他们监护人的进食行为。也许你会看到，当妈妈从吹毛求疵的阿姨家回来后，她会猛吃一袋墨西哥玉米片。也许当你抑郁时，朋友会建议你出去吃冰淇淋。你也可能是通过电视学习到这种让你平静下来的进食习惯。许多电视广告将食物的治疗价值作为一种营销策略。

习惯性的情绪。某些食物与情绪有心理上的联系。想象一下当你对自己说“巧克力”这个词的时候产生的情绪。期待？高兴？狂喜？内疚？你可能体验了这些情绪，因为你认为你应该会感受到这些情绪，因为在广告和日常对话中“巧克力”与这些情绪词语常常一起出现。

庆祝。吃东西与庆祝和假期强烈地联系在一起。

习惯。如果你重复地做一件事情，它就会变成一种习惯。熟悉的运动会令人感到宽慰，尽管它们是不健康的。例如，当你旅游回家后，使用你的旧日程安排是令人舒适的，尽管事实是你宁愿坐在棕榈树的长椅上。食物对身体的作用+生物天性+负面情绪 吃东西使自己更愉悦 形成习惯和记忆

《吃货的50种情绪减肥法》

吃东西时的愉悦和吃完食物后的生理反应之间存在时间上的延迟，即吃东西的愉悦价值不会很快消失。吃东西可以让你的注意力暂时从你的担忧上转移开来，但是坏情绪会很快回来。由于这些原因，食物的安慰作用往往是短暂的。

11、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第三章

C3 正念冥想技巧

正念是一种思维方式。以开放的、非审判的方式去关注此时此刻，觉察此刻的感受和想法。这种与注意有关的技巧能帮你克制吃东西的冲动，直到情绪性进食的欲望衰退或消除。

许多人无意识地沉浸在食物中。当他们放慢速度，真正关注推动进食渴望的事物时，特别在不饿时，他们能够更好地处理他们的渴望。运用意识的力量去关注吃东西的冲动，接受对食物的渴望，了解这种渴望，以好奇的、非批判的方式观察这种渴望。这样，才能够选择更正确、能安慰你、比食物更好的镇定技巧。

一 关注你的感觉

case kelli：感到无限的压力，然后就不停吃东西。慢慢地，在进食的过程中，她进入了一种恍惚的状态。突然，她从这样的状态中惊醒过来，这才意识到她已经吃光整碗土豆片了。但是她并没有真正尝到它的味道。她只是以一种机械、自动的方式在吃东西，这是她熟悉的行为方式，是一种熟悉的感受。有时，当驱车前往工作地点，而不是按计划去逛食品杂货店时，凯利就会十分焦虑。当她在看小说的同时，又在想着她的孩子时，意识不到自己在做什么的状况也会发生，她记不得刚刚读过的任何内容。

规律性活动（如饮食）提供了一种进入不同意识状态的良好机会。只关注你的想法，不理睬你身体中的其他感觉，这会让你很容易发生情绪性进食。你可能不知道你为什么在吃东西或计划吃多少。情绪性进食已经变成了你日常生活中的一种习惯，你发现自己沉浸在其中，甚至意识不到在吃东西。

改变自动做事情（无论是阅读、驾驶或在压力的状况下吃东西）的有效方法是有意识地去做所有事情。随时关注你的身体以及它的感觉。如果你正在驾驶，注意你手里的方向盘摸起来怎样。如果你正在阅读，听书翻页的声音。为了避免在压力的状况下吃东西，那就注意那个时刻，关注你的身体正在进行的事情。例如，将你的注意转向你的双手，它们感觉如何？它们冷吗？它们被放置在何处？注意你的感觉，这将帮助你觉察到你的身体感觉如何和正在做什么，而不是让你的手自动抓食物，以获得满足。

练习将正念带到你每天所做的日常活动中，如刷牙、洗餐具或骑自行车。通常情况下，你是以自动的方式在做这些事情。现在，将正念带入这些活动中。当你洗餐具时，注意洗涤剂的泡沫和气味，注意手的环形运动。关注此时此刻，注意每一个行动和每一种感觉。

如何移除强迫自己吃东西的想法？答案就是将你的关注点从你的想法转向你的身体。将你的注意集中于身体正在做的和正在感觉的任何事情上（如步行或拉伸），或者集中于手上的洗碗水感觉如何。

自我安抚技巧

有意识的步行

如何将有意意识的步行与平常的步行区分开来？散步时，注意这个情景，环视四周。不要加速步行。将注意集中于双脚的感觉。闭上眼睛几分钟，将你注意转向你听到的声音。然后睁开眼睛，仔细观察身边的每件事物。运用所有的感官观察你看到的東西，就好像你在向失明的人描述景色一样。

将注意转向你的身体，观察你步行时它在做什么。你能感觉到你的心跳吗？你的呼吸怎么样？当你使心里的絮叨平静下来，集中于感觉时，你就会变得更平静。

集中于你的感觉

描述你能闻到的气味。

指出你能听到的两种声音。

描述三种你的身体正在体验的感觉，如温度、毛衣的质地、接触地面的双脚。

《吃货的50种情绪减肥法》

确定你看到的四种颜色。

指出你所看到的在你面前的五种事物。

如果你仍然在想食物，那么重复每个步骤直到你的想法里没有对食物的渴望。

12、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-第二章

第2章 让我们轻松开始

从正念开始改变

第一步是有意识地观察。在这个阶段，不要尝试去避免或切断你的安慰性进食。你唯一的任务就是将你所有的注意力都放在你的进食模式和习惯上。持续至少一个星期（如果你需要额外的时间，可以更长），只观察和追踪你用食物来获得安慰的原因。记下推动你吃东西的信号。

什么样的环境使你最容易受影响？

有什么样的具体情绪？

你在每天的同一时间都会有这样的表现吗？

全面地观察你自己，理解你的模式，深入了解你自己。

下一阶段：采用更多正念。时刻注意你的情绪和身体，如果感到用食物来安慰自己的欲望，坦率承认这种感受。观察它，但不遵从它。在日记中记下这种欲望，然后阅读本书中的正念训练。

一次一小步

你知道了技巧，却没有感受到使用这种技巧的欲望。你知道你想做什么，但由于一些原因，你没有真的去做。在这样的状况下，通过塑造行为的方式激发自己。塑造是一种行为矫正技巧，一种实现行为改变的方法。通过有意义的渐进步骤使你越来越接近你想要的行为，实现新行为。

首先，集中于需要关注的行为。例如，拿出一张纸，快速记下一些笔记，不需要完整的句子，一些词或短语就可以了。任何想法都是一个好的开始。之后，你可以将这张纸粘到你的日记中。

完成这些小记录之后，你可能希望给你自己一些小的、非食物奖励。奖励自己是一种强化。强化是增加你希望出现的行为的有效方法。不需要总是给自己实质的奖励，如一支新口红、一本杂志或一杯咖啡。你可以允许自己早上多睡十分钟，或洗个泡泡浴放松一下。有时，有效的强化也会来自开始改变的良好情绪。

！不必十全十美地采用自我安抚方法。你只需要做一些与你想要的行为接近的事情。

13、《吃货的50种情绪减肥法》的笔记-前言

用食物获取自我安抚的表现

一些用食物去处理压力的普遍情况：

- * 吃东西使你进入了一种恍惚或意识不到自己在做什么的状态。
- * 咀嚼或大口嚼使你感觉很好。
- * 你并不饿，却不能停止进食，而且你意识不到自己在做什么。
- * 吃的渴望源自任何情绪，无论是积极的还是消极的。
- * 一直寻找吃的东西，但总不能找到令人满足的食物。
- * 连续不断地吃东西，因为你不能发现你想吃的是什么。
- * 连续不断地吃东西，甚至当你感觉它永远不能满足你时，还是会那样做。
- * 当你吃东西时，你会有强烈的安慰感。
- * 强烈需要嘴里有一些味道好的东西。
- * 体验到饥饿者的每种情绪。（很难了解真正感受）

将吃东西作为一种放松方式：

《吃货的50种情绪减肥法》

- * 在一个压力事件之后或当你很焦虑时，吃东西很快。
- * 形成这样的联系：“我吃这块糖是因为我承受着很大的压力”。
- * 吃那些你甚至不喜欢吃的食物，因为它们在那里，而你需要安慰。
- * 为了避免无聊而吃东西。
- * 尽管生理上营养充足，但在大多数时间里，情绪却很空虚。
- * 总是寻找一种特定的食物（如巧克力），因为它会改变你的心情。
- * 准备或购买食物，以便你在“需要”它们时就可以拥有它们。
- * 在重要事件和压力事件（如家庭聚会和商业会议）后，倾向于大吃特吃。
- * 当你为了安慰自己而不是为了满足生理上的饥饿而吃东西时，吃东西会导致内疚。

对一些人来说，情绪性进食是一个很小的问题，它只会在很少的情况下以很微弱的方式发生。例如，狼吞虎咽巧克力饼干以应对经前综合征（PMS），在观看令人恐惧的电影时用力嚼爆米花，甚至在经历了充满压力的一天后大口吃冰淇淋也是一种可以接受的放纵。偶尔为你自己提供这种安慰不是什么大事。

但要小心不让它成为一种习惯，也不要将吃巧克力看作每次经前综合征或糟糕日子的唯一安慰方法，还有其他有效的选择，如洗个热水澡、锻炼或冥想。这些方法能更直接地针对压力问题，并且使用它们之后，你不会感到内疚，或想责备自己。

对另外一些人来说，为了自我安抚而采取的进食行为是一场日常的、长期的行为。

暴食症（binge-eating disorder）：频繁地、重复地过度进食，以缓解压力或其他消极情绪。当你应对压力或消极情绪的主要手段（不仅仅偶尔）是吃东西时，你可能就有了这种障碍。你可能认为吃东西花费了你的大部分时间和精力，也可能感到你的生活总在吃东西上循环往复，使得你的正常日程安排很难实施。

量身定制适合你生活方式的方法。eg你不喜欢做园艺活，但发现钓鱼可以提供与园艺相似的益处——使你走出去，将你置于一种放松的状态。

现代生活如此繁忙以至于大多数人在麻木的状态下度过每天，没有觉察到导致情绪性进食的大多数情绪。当你使用正念的时候，你就能将注意力转向你的心理和身体，通过慈悲的内心自我对话、冥想以及呼吸训练让你的情绪平静下来。

我们都忍受着苦难，没有人能够逃脱。这就是为什么应对方法如此重要。

主要的自我安抚方式领域：

改变想法：思维的新方式。如果你能更多觉察到你的思维方式，你就更能够阻止触发压力进食的消极想法。觉察思维、誓言、指导性的想象以及现实的陈述都是有助于阻断苦恼想法（它是压力进食的根源）的技巧。积极思维和乐观的自我暗示能够帮你改变自我挫败（它只会加重压力进食）。

使你的身体保持平静：当你注意你的身体时，你就会知道你的身体如何对压力和情绪做出反应。

分散注意力：利用那些使你全神贯注的、快乐的、远离食物的活动。这些分散注意力的活动有足够刺激作用以改善你的情绪，集中注意力，减少进食的欲望。分散注意力不是为了回避情绪，而是用于打断无价值的胡思乱想和坏习惯。

获得他人支持：寻找有用的社会支持，eg朋友的安慰性话语或以新的方式与世界联系。

《吃货的50种情绪减肥法》

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：www.tushu111.com