

# 我看起來胖嗎



[我看起來胖嗎\\_下载链接1](#)

著者:潔西卡.韋納(Jessica Weiner)

出版者:高寶國際

出版时间:2007.01.04

装帧:

isbn:9789861850191

你不快樂、你沒有愛情……這一切並不是因為『肥胖』，而是「感覺」肥胖帶來的沒自信！

你需要的不是節食菜單，而是解開體重迷思的方法。

太在意體重，不自覺地陷於「肥胖語言」的漩渦，只會讓你更加缺乏自信與競爭力！

＊ 再減輕五公斤，我的人生就會變的無限美好！

＊ 我再瘦一點，他就會愛我？不順遂的感情生活都是因為我的身材不好？

＊ 惱人的感情跟煩人的工作都是我無法控制的，我能控制的只有「節食」這件！

＊ 當女性朋友問：「我看起來胖嗎？」，到底是什麼意思，正確解答又是什麼？

＊ 把「我看起來胖嗎」當作問候語，其實是因為缺乏自信，需要別人的關心？

＊

如果你每天超過百分之一的時間在思考「如何變瘦」，可能會讓你的親情、友情、愛情產生危機！

沉迷於「減肥」跟吸毒一樣，可能會讓你上癮，並危害妳的愛情、友情及事業，關於肥胖的迷思，一次為你解開！

《我看起來胖嗎？》帶來了許多好消息：妳的生活不會從妳減輕了五公斤之後才展開。在這本書裡面，知名作家潔西卡·韋納，針對實際的問題，提供了切合的解決方法，從如何在妳找不到衣服穿的時候防止自己在衣櫃前面崩潰痛哭，到如何面對電視雜誌裡那些身材臉蛋都異常完美的名模的威脅而仍然擁有自我。

藉由小測驗、指南、方法、和點子，《我看起來胖嗎？》提供漸進式的計畫，幫助妳創造一個更滿足、更正面的生活。妳會對自己的工作、感情、家人、朋友——最重要的是妳自己——產生更好的感覺。

目錄

前言

第一章 剖析「肥胖」兩字的殺傷力

第二章 「我看起來胖嗎？」

第三章 「我覺得自己很胖」

第四章 「如果我瘦一點，他就會愛我！」

第五章 「我們家的人都有一雙大象腿！」

第六章 「假如我長得像明星，我就會很開心」

第七章 「等我的體重減輕一點，我的事業就會跟起飛！」

第八章 「我的朋友全都長得美艷動人，只有我平凡無奇！」

第九章 「我太胖了——根本沒有一件衣服可以穿！」

第十章 「我只是想讓自己更健康！」

第十一章 「妳確定這樣不會讓我看起來很胖嗎？」

第十二章 「對不起，我不會再用那種語言了」

結語

序文

在這本書中，我要和大家分享許多故事、建議，還有如何開始建立比較好的溝通管道和方法。我們即將要一起下定決心，將那些從我們的父母、朋友、廣告、和媒體感染給我們的錯誤想法一並剷除。

我會讓妳明白?什麼我們每天說的話語當中，即使只是一句「我看起來胖嗎？」的簡單問話，都會影響到妳的快樂，都會危害到妳的健康、財富、家庭、感情、還有妳的職業生涯。

在接下來的每一個章節裡，都會以一句大家普遍使用的肥胖語言來開場，然後我會解讀其中的意思、用法、並且揭露其中所隱藏的真正含意。接著我會針對這一句話，與妳分享我個人的想法和經歷，而這當中有一些問題和所描述的故事，是從讀者的來信中衍生出來的。在每一個章節的最後，我也會提出建議、改變的方法、以及階段性的做法。我必須在此說明的是，在我描述的事件當中，針對當事人的姓名以及某一些情節雖然都做了一些更動，但是基本上這些故事和描述的問題，都是根據真實的事件而來，每一個故事對我而言都是一個成長階段的象徵。

過去這幾年來我創造了「行動主義者」〈Actionist〉這個名詞，來表徵我所做的事情以及我所引領的生活方式和對生命的態度。行動主義者是一個願意在她?他每天的日常生活當中做一些改變，妳不必燒了妳的胸罩，也不必到總統府前面示威；妳不必博學多聞，更不必學富五車、才高八斗。但是妳必須是一個能夠影響其他人、一個身體力行的人；妳必須是一個在害怕的時候勇敢面對，在潮流當中急流勇退、堅持理想的人；妳還必須是一個有責任感、有擔當的人。

讀完了本書之後妳將會了解到，妳的生活完全是由妳的想法、妳的語言、還有妳的行為所結合而成的。

妳的生活不會從妳減輕了兩公斤之後才展開，妳的生活從現在就已經開始！

作者介绍:

潔西卡．韋納 〈Jessica Weiner〉

一個非常飢餓的女孩〉〈A Very Hungry Girl〉的作者，她也是一個行動主義者。透過前所未有的激勵演說和表演，潔西卡巡迴全美，直接和觀眾接觸。

潔西卡也是「11號媒體」的董事長之一，這是一個以真實影像創作為宗旨的製作公司。妳可以在許多媒體看見潔西卡，包括《歐普拉秀》〈Oprah Winfrey Show〉、美國有線電視新聞網〈CNN〉、MTV台、《觀點》〈The View〉、《早安！美國》〈Good Morning America〉，以及其他各大媒體。

目录:

[我看起來胖嗎\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[我看起來胖嗎\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[我看起來胖嗎\\_下载链接1](#)