

吃货的50种情绪减肥法



[吃货的50种情绪减肥法_下载链接1](#)

著者: (美) 苏珊·阿尔伯斯 (Susan Albers)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787111451327

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。

作者介绍:

苏珊·阿尔伯斯

(Susan Albers)

美国著名体重管理专家，心理学家。

阿尔伯斯博士是美国克利夫兰医学中心的心理医师，专长为关系和体重问题的治疗。她在美国丹佛大学获得硕士和博士学位，在印第安纳州的圣母大学完成了美国精神医疗学会的实习，并在加利福尼亚州的斯坦福大学担任博士后研究员，也是“饮食失调学会”的会员。

苏珊·阿尔伯斯博士的著作被《奥普拉杂志》、《华尔街日报》、《健康》杂志、《华盛顿邮报》等评为经典。而且在美国著名的健康养生节目《奥兹医生秀》中，阿尔伯斯也是深受观众喜爱的重要嘉宾。

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

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

• • • • • ([收起](#))

[吃货的50种情绪减肥法_下载链接1](#)

标签

减肥

情绪性进食

暴饮的解救

心理学

心理自助

心理

生活

个人

评论

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。

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。

很赞的图书！有利于修复重建心理

简直拯救全世界

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。

针对ED相关的心理，还算是可以一看。

其实这是一本内心治愈手册

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……

全篇废话，真的很没卵用了，就像凑字数凑出来的一本书。

压力进食和情绪性进食。
读到后面，会怀疑人生，完全不知道书里写的是什麼，作者小时候写作文估计经常跑题。
不知道跟减肥又个什麼毛关系。

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。

其实我觉得立意还是很好的

想法是想法，我不必听它的。

还算有意思吧。如果照着练习一下，应该会有效果。

做的可没说的简单~

放弃了，不想读了

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？

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…

2017.40 其实更应该归类于心理学范畴，办法虽是老办法，但也有一些启发。
<http://chuansong.me/n/1745077921810>

对冥想感兴趣

[吃货的50种情绪减肥法_下载链接1](#)

书评

[吃货的50种情绪减肥法_下载链接1](#)