

享吃



[享吃_下载链接1](#)

著者:帕维尔·索摩弗

出版者:江西教育出版社

出版时间:2017-1

装帧:

isbn:9787539286976

“如果你连体重都控制不了，又如何能控制你的人生？”

不管这句话对不对，第一眼看到着实会让很多人心中一颤。时下，控制体重的确是很多人的目标。

控制体重，就要适当控制饮食。然而，“无意识饮食”在当下已经成了比较普遍的现象。心情好的时候想吃东西、心情不好时也想吃东西；压力大想吃东西，闲着没事也想吃东西……生活中有太多诱导我们无意识过量饮食的因素。很多读者朋友常常苦恼：为什么别人能克服过量饮食，而我却不能？是不是我没有他们的毅力和品质？于是我们策划出版了这本书，希望可以帮助读者朋友们读懂自己的食欲和品尝能力，理解想吃东西的原因，结束无意识饮食，健康且满足地获得身体的营养和美食带给您的快乐。

帕维尔·索摩弗博士是一位有20年临床经验的心理学家，他在本书中总结了获得理想体重的捷径和窍门。他不会要求您计算卡路里，不会要求您戒掉某些食物，也不会要求您加强运动……恰恰相反！本书从一个全新角度，告诉您如何控制过量饮食，“141种意识培养练习和习惯改变练习”将帮助您实实在在地将正念饮食法的精髓运用到生活中，掌控自己的体重和身材。

作者介绍:

帕维尔·索摩弗 (Pavel Somov)

帕维尔·索摩弗 (Pavel Somov) 是一位临床心理学家，目前在美国宾夕法尼亚州匹兹堡执业。1996年，21岁的索摩弗从俄罗斯移居美国，成为美国公民。2000年，他在纽约州立大学布法罗分校 (State University of New York at Buffalo) 获得咨询心理学专业的博士学位。他不仅为客户开发了正念饮食技巧，帮助他们克服饮食问题，还运用类似的以正念为基础的治疗方案，为康复中的药物滥用者提供十分有效的帮助。

目录: 导言	001
正念饮食——不是节食，而是节食助推器	001
我们为什么要吃的三个原因	007
我们会过量饮食的四个原因	009
养成正念饮食的习惯	011
这不是第一本有关正念饮食法的书	014
如何使用这本书	015
告怀疑者书	017
第一章 可是别人都在吃啊!	001
留心环境诱因	003
习惯性地吃，就是过量饮食	004
环境诱因导致过量饮食，并使之持续	004
饥饿 V.S. 欲望: 区别在哪里?	007
因想而吃 V.S. 因饿而吃	011
引发进食念头的八大常见环境诱因	012
工具箱: 如何控制食欲和诱因	034
控制食欲的四大策略	036
控制诱因: 避免接触诱因、诱因脱敏	060
重掌控制权	072
第二章 关注饮食过程	073
一心多用? 不可能	075
讲求实效的享乐主义者	076

吃:防分心练习 077
正念的四个方面 080
时刻留心食物的气味 108
专注于进食动作 112
用餐剧本 125
关注用餐环境 129
养成习惯, 关注“吃”的过程 140
第三章 时刻留心饱足感 141
什么时候不应该再继续吃? 145
饱足感作为连续体的三个中止点 145
饱足感, 生理感觉; 满足感, 心理状态 154
进食速度与饱足感: 等待 157
预载法 164
感官特定的饱腹感 167
吃饱, 不一定会发胖 169
维持饱足感, 抵御饥饿感 170
坚持饱足感判断标准 173
第四章 有意识的情绪化饮食 175
鸡汤是如何治愈心灵的? 177
关注情绪化饮食的五大原则 180
过量饮食 V.S. 狂食 198
关于完美 202
第五章 细嚼慢咽, 不是狼吞虎咽 205
吃, 价值观的表现 207
吃, 赋予时间存在感 208
关注饮食过程, 感激丰衣足食的时代 210
关注饮食过程: 精神性 211
你自己的饮食哲学 215
你的饮食哲学暗示着什么? 220
祝你一切都安好! 223
参考书目 225
· · · · · (收起)

[享吃_下载链接1](#)

标签

饮食

正念

心理

◆ 健康与营养学

生活

商业书

●首都图书馆

@译本

评论

掌握正确地吃，就是进餐过程中像在冥想一样，关注于进食的过程和食物带来的各种感觉，而不是任由这一过程机械地发生。

今年3月份的《环球科学》（《美国科学人》）上有篇文章就证明了常说的减肥是“七分吃三分练”的讨论。根据《运动悖论：锻炼无关减肥？》这篇文章，我们似乎没有真正弄清楚人类的代谢机制。大量运动可以增加能量消耗，因此可以利于减重。但是一些科学家分析了全球不同类型的人群在能量消耗的情况后，发现“无论进行多大强度的体力活动，人类每天消耗的能量是相同的。”那么运动只是减肥的辅助手段，那么节食呢？这个大概会消耗掉你的大量的“意志力”而破坏你的其他的生活，你多么希望可以用糖和油脂来取悦自己，无论是沮丧或者激动的时候。所以普通的节食计划令人常常失败。作者认为我们减肥失败的主要原因是“过量饮食”，而过量饮食的主要因素是“我们没有探究进食的行为，把它当成一个寻求深意的机会。”

这本书不适合进食障碍患者看，因为他们的情绪精神如果能控制，就不会暴饮暴食了。但一般人如果过量饮食到要买这种书看，相信也不是一般的“过量饮食”，至少情绪上是焦虑的。也就是说，这本书不具有实践指导意义。

2018/8 《享吃》 3/5
在图书馆发掘，很快浏览完的一本书。主要是讲避免将吃当做身体的本能动作，在吃这个行为上，加入更多的思考，为什么而吃。因为饥饿的进食，就吃到满足的饱腹感即可，避免痛苦的饱腹感。为了品尝的进食，尝一尝即可。为了发泄或者改善心情的进食，提前定好量，再开始吃。

食欲只是我一生中千千万万种欲望的一种，不要觉得它很特别，当我不去想如何控制食欲，我就已经控制食欲了！我只能尽力了，吃东西是我最容易达到也最快的自我疗法。正念疗法，我觉得适合任何一种欲望。如果有一天我能内观自己的欲望，看着它们静静地来又静静地离开，到底是一种圆满还是悲哀？不过我觉得我已经成功一半了。

挺好的，提供了一个控制暴食的新思路，虽然乍看上去都像是玄学，但是心理因素在控制食欲的时候真的是太重要了。学会和食物和解，对我而言，从吃饭时候不看剧并且放慢进食速度开始。

正念饮食要实现的是关注当下，观察此时此刻的饮食体验。正念饮食，告诉我们时间的本质：时间不是用分钟来计算的，而是由一个一个的瞬间，意识的瞬间组成的。如果不加留意，我们生活中的瞬间就会永久消失。养成一口一口专心吃东西的习惯，这一时刻值得你的关注，因为它证实了你的存在。

时刻有意识的觉察是摆脱枯燥乏味的不二法门。减肥那么多年，深刻意识到管住嘴比迈开腿更重要，特别是我这种容易情绪性进食的人。这本书提供了“有意识缓慢进食”这种方法，既能享受美食又能增加饱腹感，很管用，难的是需要一直践行下去。

最近看的书都开始让关注饮食的心理状态，要专心志致的吃东西，关注自己为什么要吃东西，为了饥饿还是情绪需要。我意识到之前我吃东西的时候都要看美剧或综艺节目，美剧没看完，不管吃饱啦没有都会继续习惯性的吃。以后不要这样了。

ed的时候买来看，没起到什么作用。今天看见了再翻一下，发现真的挺垃圾。如果饮食失调的人能做到书上说的事情也就不叫失调的精神疾病了，这种建议非常难以执行，就像我知道你暴食了，然后我就告诉你“一定要控制自己，要少吃，吃饱就闭嘴”这么简单粗暴。我认为没有实践意义。

[享吃_下载链接1](#)

书评

[享吃_下载链接1](#)