

After the Weight

减脂之后：修复身材焦虑与心理健康

FitHer 编辑团队 · 保护世界减脂女性的健康团队

声明 (Disclosure)

本资源不构成医疗建议 (This resource does not constitute medical advice)。减脂后的心理适应是一个复杂的过程，每个人的经历都是独特的。本手册中的信息旨在提供教育和支持，不能替代持证医疗专业人员的个性化建议。如果您正在经历持续的情绪困扰、焦虑、抑郁或饮食行为问题，请咨询心理健康专业人员或您信任的医疗提供者。

如遇心理危机，请拨打：

- 美国：988 (全国自杀防治生命热线 / 988 Suicide & Crisis Lifeline)
- 中国：北京心理危机研究与干预中心 010-82951332

本书基于 FitHer 团队核心定位铁律：“只做减脂后女性保护，不做减脂过程指导”。我们专注于已经成功减脂6-24个月的女性，帮助她们应对减脂成功后可能面临的心理挑战。本书不涉及减脂方法、饮食计划或运动指导，而是聚焦于减脂后的心理适应、身体意象重建和长期心理健康维护。

我们理解每一位成功减脂的女性背后都有着不为人知的努力和付出。但减脂成功并不等于心理上的完全适应。许多女性发现，当体重终于降到目标数字后，她们并没有感到预期的满足和快乐，反而可能面临新的困惑和挑战。这就是我们编写这本书的原因。

本书汇集了神经科学、心理学和社会学领域的研究成果，为减脂后的女性提供科学、温暖、实用的指导。我们希望帮助每一位读者理解自己的体验，学会接纳自己的变化，并在新的身体状态下找到内心的平静。

目录

- 第1章：你不是胖了，是大脑还在用旧的尺子
 - 第2章：食物哀伤：当减肥成功反而想哭
 - 第3章：重新定义"我"：从"减肥的人"到"正常人"
 - 第4章：6个月防反弹心理建设
 - 第5章：社交圈层适应
 - 第6章：长期维持的心理工具箱
 - 附录：参考文献与资源
-

第第1章

你不是胖了，是大脑还在用旧的尺子

"体重秤上的数字减了20斤，镜子里的人还是胖的。"

这是许多成功减脂的女性共同经历的一个令人困惑的现象。当你在数字上已经"成功"了，但看着镜子里的自己时，大脑似乎拒绝接受这个变化。你知道自己的BMI已经降到了正常范围，但每次照镜子，那个"胖"的形象依然顽固地存在于你的认知中。

这种体验并非你的想象，也不意味着你"失败了"。它揭示了一个深层的神经科学现象：你的大脑需要时间来更新它对身体形象的认知。

1.1 体重秤与镜子：两种不同的现实

当你站在体重秤上，数字清晰地告诉你已经减重成功。你的BMI从"肥胖"降到了"正常"或"超重"边缘。体检报告上的各项指标可能也在改善。你在理性层面知道自己的身体已经发生了变化。

然而，当你照镜子时，情况似乎完全不同。那个你看到的自己，似乎还停留在减脂前的状态。你的大脑坚持告诉你："你仍然很胖。"这种认知与现实之间的脱节，可能会让你感到沮丧、困惑，甚至开始怀疑自己的眼睛。

这种矛盾并非心理问题或意志力不足——它揭示了人类大脑处理身体信息的复杂性。

让我们来听一个真实的故事（匿名分享）：

"我记得当我终于减到目标体重的那天，我兴奋地站在镜子前，想看看'全新的自己'。但当我看到镜中人时，我愣住了——我觉得她还是胖的。我以为是光线问题，于是换了个地方再看。还是一样。我开始恐慌：是不是我减得还不够？于是我又继续减了好几斤。但镜子里的那个人仍然没有改变。直到半年后，我才慢慢开始真正'看到'自己的变化。"

林女士的体验并非个例。研究表明，身体意象的变化往往滞后于身体实际的变化。这背后有深刻的神经科学原因。

1.2 神经科学解释：身体图式与身体意象

要理解这种矛盾体验，我们需要区分两个关键概念：身体图式（body schema）和身体意象（body image）。

身体图式：大脑的"内部地图"

身体图式是一个无意识的神经系统机制，它像一个内部GPS系统，持续追踪我们的身体在空间中的位置、大小和姿态。身体图式让我们能够在黑暗中准确地伸手拿水杯，或者在走路时不需要盯着自己的脚。它是自动运作的，不受意识控制。

这个"内部地图"是在多年甚至几十年的生活中逐渐建立的。每当你照镜子、穿衣服、被人触碰，或者仅仅是在移动身体，你的大脑都在收集关于身体大小和形状的数据。这些数据日积月累，最终形成了一个相对稳定的身体图式。

科学家通过多种实验证明了身体图式的存在。例如，研究者发现，当人们使用工具（如锤子）时，大脑会暂时将工具纳入身体图式中，使你感觉工具成为了你身体的一部分。这说明身体图式是动态的、可扩展的，但它也需要时间来调整。

身体意象：有意识的身体认知

与身体图式的无意识性不同，身体意象是一个有意识的、多维度的心理建构。它包括：

- 感知维度**：你如何"看到"自己的身体
- 认知维度**：你对自己的身体持有怎样的想法和信念
- 情感维度**：你对身体的感觉——满意、羞耻、焦虑或自豪

•

行为维度**：你如何根据身体意象来行动——避免某些场合、频繁照镜子、过度锻炼等

根据Cash和Labarge（1996）的研究，身体意象是一个复杂的、多维度的构念，它不能简单地等同于对体重的满意或不满意。身体意象受到文化、个人经历、社会评价和心理状态的综合影响。

研究还表明，身体意象与自尊、社交焦虑、抑郁症状之间存在显著的关联。当你对自己的身体感到不满意时，这种不满意可能会渗透到你生活的方方面面，影响你的自信、人际关系甚至职业发展。

减脂后发生了什么

当你经历显著的体重变化时，你的身体图式不会立即更新。就像如果你突然长高了6厘米，你会在一段时间内不断撞到门框，因为你的身体图式还没有适应这个新高度。同样，当你减

脂20斤后，你的大脑仍然在用"旧地图"来导航。

与此同时，你的身体意象可能正在经历更复杂的调整。你知道体重数字变了，但这个知识与你在镜子中看到的、与你穿衣时的感受之间存在时滞。

这种时滞可能导致一种奇怪的状态：你理性上知道自己的体重变了，但情感上仍然感觉"还是原来的样子"。这种认知与情感的脱节是减脂后的常见现象。

1.3 为什么减肥后体像障碍可能反而加重

一个令人不安的现象是：一些女性在成功减脂后，反而出现了更严重的身材焦虑或体像障碍（body image disturbance）。这似乎与直觉相悖，但有其合理的心理学解释。

认知失调与参照点变化

当你减脂成功后，你的"参照点"发生了变化。在减脂前，你可能已经习惯了自己的体重，即使这个体重在他人看来"超标"。但减脂后，你的参照点变成了你曾经的目标体重，或者社会定义的"理想身材"。

心理学中的"快乐跑步机"效应在这里同样适用：无论取得多大的进步，我们总是倾向于与更高的目标比较。当你从150斤减到120斤时，你的参照点可能已经变成了110斤。于是，原本的"成功"变成了新的"不足"。

这个现象被称为"快乐跑步机效应"（Hedonic Treadmill）：我们的大脑会很快适应新的状态，无论是变好还是变坏。因此，当一个新的"目标"出现时，我们很快就会忘记之前的成就，重新陷入不满意的状态。

新获得的敏感性

减脂成功后的女性往往变得更加关注自己的身体。这种关注本身可能成为一把双刃剑：你开始更频繁地审视自己的身材，更敏感地注意到任何"反弹"的迹象。一斤的体重波动可能在你眼中变成了一场"灾难"。

研究发现，对身体的不满意与对身体的过度关注之间存在复杂的双向关系（Cash & Labarge, 1996）。你越关注自己的身体，就越容易发现"不满意"的地方；而越不满意，就越想要更严格地监控自己的身体。

- 过度频繁地称重
- 每天多次检查镜子中的自己

- 对任何体重增加产生强烈的焦虑反应
- 回避某些社交场合或活动

社会比较的陷阱

减脂成功后，你可能会开始注意到更多“更瘦”的人。社交媒体上、工作中、健身房里的完美身材似乎无处不在。心理学家将此称为“社会比较理论”（Festinger, 1954）：我们倾向于通过与他人比较来评估自己。

讽刺的是，在你减脂之前，你可能并不那么频繁地与“完美身材”进行比较。但减脂成功后，你进入了一个新的比较池——一个你认为自己“应该属于”的更瘦的人群。结果，你可能发现自己比以前更不满意自己的身体。

社会比较往往呈现“向上比较”的倾向：我们倾向于将自己与看起来更好的人比较，而忽略那些看起来不如自己的人。这种比较模式在社交媒体时代更加明显，因为我们都倾向于展示自己最好的一面。

完美主义思维的危害

减脂成功后，一些女性可能会发展出更加完美主义的思维模式。她们对自己提出越来越高的要求，认为“既然已经减了这么多，就应该更完美”。

完美主义思维往往表现为：

- “要么全有，要么全无”的二元思维
- 对任何“失误”的过度自责
- 设定不切实际的期望
- 持续的不满足感

这种完美主义不仅无助于维持减脂成果，反而可能导致压力、焦虑和最终的放弃。

1.4 神经可塑性：大脑需要时间来适应

好消息是：你的大脑是具有神经可塑性（neuroplasticity）的。这意味着大脑的神经连接不是固定不变的，而是能够根据新的经验进行重塑和调整。

身体图式更新的时间框架

神经科学研究表明，身体图式的更新是一个渐进的过程。当人们经历身体变化时，大脑需要时间来“重绘”其内部的身体表征。这个过程可能需要12到24个月才能完全稳定下来。

在这段时间内，以下现象都是完全正常的：

- 照镜子时仍然觉得"自己还是胖的"
- 穿衣时感觉衣服"变大"了，即使它们实际上是合适的
- 在人群中不时感到自己"占用了太多空间"
- 对体重秤上的数字变化过度敏感
- 不自觉地缩着自己的身体
- 在照片中看到自己时感到惊讶

关键是要理解：这些感受并不意味着你的减脂"失败"或你的大脑"有问题"。它们是你大脑正在适应新身体状态的正常信号。

加速适应的一些策略

虽然身体图式的更新需要时间，但有些方法可以帮助这个过程更顺利：

尝试新的身体活动，如舞蹈、瑜伽或游泳。这些活动会让你从不同的角度感受和了解自己的身体。运动时对身体的新体验可以帮助大脑更新其内部地图。

定期进行身体扫描冥想，有意识地注意身体各部位的感觉。这有助于将无意识的身体图式带入意识层面，帮助你"感受"到你已经在认知上知道的变化。

减少称重和照镜子的频率。适度的自我监控是正常的，但过度监控会强化焦虑循环。建议每周称重不超过一次，并选择固定的时间。

不要一直穿宽松的衣服来"隐藏"自己。穿着合身的衣服可以帮助大脑更准确地感知身体的变化。当你穿着合身的衣服时，你的大脑会接收到关于身体实际状态的真实反馈。

避免在昏暗的灯光下或使用失真的镜子照镜子。使用全身镜，并在良好的光线下观察自己。这样的大脑输入更准确。

1.5 理解并接纳这个过渡期

减脂后的心理适应是一个真实的过渡期，就像身体在适应新的体重一样，你的心理也在适应新的身体形象。这个过程需要时间、耐心和自我接纳。

给自己的许可

如果你发现自己仍然在镜子中看到"胖的自己"，请给自己许可。这个许可不是"放弃"，而是"理解"。你的大脑正在学习一种新的语言来描述你的身体，这需要时间。

- "我的大脑还在适应变化，这是正常的。我不需要现在就完全适应。"
- "我可以看到数字变了，但我需要时间来真正'感受'到变化。"
- "我不需要现在就对自己的身体感到完美满意——这是一个过程。"
- "我在尽我所能，我的努力是有价值的。"

什么时候需要额外支持

如果在减脂后6个月以上，你仍然：

- 持续感到对身体强烈的厌恶或羞耻
- 出现限制饮食行为的复发（如过度节食、暴食、清晨空腹锻炼）
- 因为对身体的不满意而回避社交场合
- 体重变化引发严重的情绪波动
- 出现对身体的强迫性检查行为
- 对体重和食物有持续且强烈的焦虑

那么，寻求专业的心理健康支持可能是明智的选择。体像障碍是一种真实存在的心理状况，专业的心理咨询师或治疗师可以帮助你更有效地处理这些问题。

一个温和的提醒

减脂后的心理适应不是一场比赛。每个人的时间线都不同。有些人可能在几个月内就感到舒适，而有些人可能需要一年或更长时间。重要的是不要因为"应该"更快地适应而给自己施加额外的压力。

你已经在减脂旅程中展现了巨大的毅力和决心。给自己同样的耐心和慈悲，就像你对待任何一个你爱的人一样。

自我反思问题

1. 当你照镜子时，是什么让你觉得"还是胖的"？是特定的部位、整体的感受，还是某种说不清的感觉？
 2. 你现在的体重参照点是什么？是你减脂前的体重？某个"理想"数字？还是你正在学习不带数字地感受身体？
 3. 在过去的几个月里，你是否注意到对身体感受的任何变化？即使是微小的变化？
 4. 你平时是如何应对对身体不满意的感觉的？这些策略对你有帮助吗？
-

参考文献

- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Body Image Quality of Life Inventory. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), **Body Images: Development, Deviance, and Change** (pp. 49–57). Guilford Press.
 - Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. **Human Relations**, 7(2), 117–140.
 - Longo, M. R. (2016). Types of body representation. In Y. Coello & M. H. Fischer (Eds.), **Foundations of Embodied Cognition, Volume 1: Perceptual and Emotional Embodiment** (pp. 117–134). Routledge.
 - Grogan, S. (2008). **Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children** (3rd ed.). Routledge.
 - Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daníelsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., & Calogero, R. M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health. **Journal of Obesity**, 2014, 983495.
-

第第2章

食物哀伤：当减肥成功反而想哭

"我终于瘦下来了，可为什么我反而比以前更想吃东西？"

"每次路过以前最爱的蛋糕店，我都会突然很想哭。"

"减脂成功后，我反而经常梦见自己在暴食。"

如果你有这些体验，你并不孤单。在减脂成功的喜悦之下，许多女性正在经历一种更深层的、难以言说的情绪。这就是心理学家所说的"食物哀伤" (food grief)。

2.1 什么是食物哀伤

"食物哀伤"是一个描述减脂或改变饮食后产生的复杂情绪体验的概念。虽然这个术语在主流心理学文献中尚未被完全标准化，但类似的体验在饮食行为研究领域已有广泛讨论。

食物哀伤不仅仅是"想念某些食物"。它是一种深刻的丧失感，涉及：

- 与特定食物相关的记忆和情感的丧失**
- 与饮食相关的身份认同的丧失**
- 作为安慰和应对机制的饮食方式的丧失**
- 社交生活中围绕食物建立的关系的重新调整**

当你决定改变饮食时，你可能没有意识到自己正在与一系列深层的心理联结告别。

让我们来听另一个真实的故事（匿名分享）：

"减脂成功后，我反而比以前更不开心。以前周末我们会去吃早茶，那种一家人围坐在一起的时光让我感到特别幸福。但减脂后，我开始拒绝这些邀请，因为我不知道如何在那种场合控制饮食。每次拒绝后，我都感到深深的失落——好像我失去了什么很重要的东西。"

周女士的体验揭示了食物哀伤的核心：我们与食物的关系远不止于营养摄入，它连接着我们的记忆、情感、身份和人际关系。

2.2 失去旧身份：与食物的关系

在减脂过程中，你与食物的关系发生了根本性的变化。但这个变化不仅仅是“吃什么”的问题，更关乎“食物对你意味着什么”。

食物作为安慰

对于许多女性来说，食物一直是安慰和情绪调节的工具。在漫长的一天结束后，一块巧克力可以带来短暂的慰藉。在压力巨大时，一份炸薯条可以提供片刻的逃避。这不是“意志力不足”——这是人类心理的自然运作方式。

神经科学研究表明，某些高糖高脂的食物可以激活大脑的奖赏系统，释放多巴胺，创造愉悦感。当我们经历负面情绪时，大脑会本能地寻求这种奖赏。这是进化留给我们的生存机制——在食物稀缺的环境中，寻找高能量食物是一种生存优势。

但在减脂过程中，你学会了抑制这种本能反应。你学会了在情绪低落时不去伸手拿那块巧克力。你学会了在压力之下仍然坚持计划。这种自我控制是值得称赞的，但它也可能带来情感上的代价。

当你长期压抑对食物的渴望时，这种渴望并不会消失——它只是被推到了意识的边缘。当你终于成功减脂后，那些被压抑的渴望可能会以更强烈的方式浮现。

食物作为仪式

许多女性通过食物建立了一种仪式感和控制感。这些仪式可能是：

- 每天早上的咖啡和面包作为一天的开始
- 工作间隙的零食作为小小的奖励
- 周五晚上的外卖作为期待已久的放纵
- 与朋友每月一次的甜品约会

这些仪式不仅仅是关于食物本身。它们是时间标记、是自我照顾的声明、是对日常压力的回应。当你改变了饮食，你就改变了这些仪式。而仪式感的丧失可能带来深深的空洞感。

仪式对于心理健康有着重要作用。心理学家发现，仪式可以帮助我们在混乱中建立秩序，在不确定中提供控制感。当你的饮食仪式被打破时，你可能需要时间来建立新的仪式。

食物作为社交纽带

"我们一起去喝奶茶吧。"

"今晚吃火锅怎么样？"

"这个甜品一定要尝尝！"

食物在中国文化中一直是社交的核心。分享食物是一种亲密的表达，家庭聚餐是联系情感的纽带，朋友聚会常常以美食为中心。

减脂后，你可能发现自己开始回避某些社交场合，或者在聚餐时感到格格不入。你可能需要在社交压力和饮食目标之间做出艰难的选择。这种两难可能让你感到疲惫、孤独和被边缘化。

更复杂的是，你可能开始感到与一些朋友"失去连接"。以前你们可能因为共同热爱美食而建立友谊，现在这种共同的兴趣似乎消失了。

2.3 明尼苏达饥荒实验：长期限制饮食的心理影响

为了理解减脂后的情绪反应，我们需要借助一个重要的心理学研究：明尼苏达饥荒实验（Minnesota Starvation Experiment）。

研究背景

在第二次世界大战期间，盟军解放了欧洲许多遭受饥荒的地区。如何帮助这些营养不良的人恢复健康，成为了一个紧迫的问题。生理学家 Ancel Keys 在美国军方的资助下，于1944年在明尼苏达大学开展了一项开创性的实验。

36名年轻健康的男性被招募参与这项研究。实验分为三个阶段：

1. **控制期（3个月）**：正常饮食，记录基线数据
2. **饥荒期（6个月）**：每日摄入约1800卡路里，仅为正常需求的一半多一点；同时要求参与者每周步行22英里
3. **恢复期（3个月）**：逐步恢复正常饮食

参与者最终平均减掉了初始体重的25%。

心理发现

实验最惊人的发现发生在恢复期。当参与者被允许恢复正常饮食时，他们出现了严重的心理困扰：

- **对食物的痴迷**：许多参与者无法停止谈论食物。他们开始收集食谱、收集餐具、在睡觉时想象丰盛的大餐。他们会在半夜醒来，脑海中全是食物的画面。

- **情绪波动****：出现显著的抑郁、焦虑和易怒症状。一些参与者描述自己的情绪“像过山车一样起伏不定”。
- **暴食行为****：一些参与者在恢复期出现了暴食现象，即使已经吃饱了也无法停止。他们描述自己感觉“食物在召唤”。
- **社交退缩****：许多参与者变得孤僻，减少了与他人的互动。他们对食物的痴迷取代了社交兴趣。
- **持续的身体形象困扰****：即使在恢复正常体重后，一些参与者仍然报告对身体形象的困扰。

Keys等人（1950）在其经典著作《人类饥荒的生物学》中详细记录了这些发现。这项研究至今仍是理解限制性饮食心理影响的最重要参考之一。

对减脂成功者的启示

明尼苏达实验虽然参与者都是男性，但其发现对理解减脂后的心理反应具有重要参考价值：

长期限制饮食后对食物的强烈渴望不是“意志力薄弱”，而是身体和大脑对限制的自然反应。当你的身体经历了较长时间的卡路里限制后，它会启动各种机制来应对潜在的饥荒。这些机制包括增加饥饿激素（如ghrelin）的分泌，降低饱腹激素（如leptin）的水平，以及增强对食物线索的敏感性。

在减脂后的一段时间内，你可能会经历情绪不稳定、易怒或抑郁情绪。这是正常的身心适应过程。研究表明，即使是健康人在经历饮食变化时，也可能出现情绪波动。

就像身体需要时间来适应新的体重，你的大脑也需要时间来重新调整对食物和饮食的态度。这个恢复期可能比预期的要长。

对于那些经历了长期限制饮食的人来说，突然放开限制可能导致失去控制的饮食行为。温和、渐进的方式通常更有效。

明尼苏达实验的参与者接受了专业的心理支持来帮助他们度过恢复期。对于减脂成功后的人来说，寻找支持系统——无论是朋友、家人还是专业人士——都是重要的。

2.4 命名你的哀伤：哀悼清单

处理食物哀伤的第一步是承认它。许多女性被教导要压抑对“不健康”食物的渴望，或者对自己“想念”某些食物感到羞耻。但这种压抑只会让情绪更强烈地反弹。

下面是一个帮助您识别和命名哀伤的工作表：

「我要哀悼什么？」自我反思工作表

列出三种你减脂后很少或不再吃的食物。对于每种食物，思考它代表什么记忆或情感，你最想念它的什么，以及你用什么来替代这种满足感。

- 它代表什么回忆或情感？童年生日聚会上奶奶为我准备的蛋糕，代表被爱和庆祝的感觉
- 你最想念它的什么？松软的口感和那种被宠爱的感觉
- 你用什么来替代？暂时没想到好的替代
- 它代表什么回忆或情感？
- 你最想念它的什么？
- 你用什么来替代这种满足感？
- 它代表什么回忆或情感？
- 你最想念它的什么？
- 你用什么来替代这种满足感？
- 它代表什么回忆或情感？
- 你最想念它的什么？
- 你用什么来替代这种满足感？

减脂前，你的饮食方式是怎样的？列出至少五种你已经改变或放弃的饮食习惯或仪式。

示例：

- 深夜看剧时吃零食
- 压力大时用甜食安慰自己
- 与闺蜜的每周甜品约会
- 周末睡到自然醒后悠闲地吃早午餐
- 旅行时品尝当地美食

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

减脂前的你是否用某些标签来定义自己？例如“爱吃甜食的人”、“美食家”、“能吃的人”。这些标签定义了你的一部分身份。列出这些旧身份标签，然后思考这些标签中有没有仍然对你有价值的东西。

示例：

- 旧标签："爱吃甜食的人"
- 我想保留的："热爱生活细节的人"、"懂得享受的人"
- 我想从这个标签中保留什么？
- 我想从这个标签中保留什么？
- 我想从这个标签中保留什么？

哀伤不仅意味着失去，也意味着成长。列出减脂后你获得的三个新事物——可以是新的爱好、新的自我认识、新的生活方式、新的身体能力等。

示例：

- 我发现我比自己想象的更有毅力
- 我开始尝试瑜伽，身体比以前更灵活
- 我学会了更倾听自己身体的信号

1. _____
2. _____
3. _____

2.5 处理食物哀伤的策略

一旦你识别并命名了这些哀伤，下一步就是学会与它们共处。以下是一些经过心理学研究支持的策略：

允许自己感受

不要压抑或评判自己对食物的渴望。压抑只会让这些情绪在暗处发酵，最终以更强烈的方式爆发。

当渴望出现时，试着做一个旁观者来观察它：

- 这个渴望有多强烈？从1（轻微）到10（无法抵抗）
- 这个渴望背后是什么情绪？是无聊、压力、悲伤、孤独，还是空虚？
- 如果这个渴望是一首歌，它是什么曲子？什么节奏？
- 这个渴望在身体的哪个部位最强烈？

通过这种方式，你将渴望从"必须立即满足的冲动"转化为"可以被观察和理解的信息"。你可能会发现，当渴望被真正看见时，它的力量反而减弱了。

区分生理饥饿和情绪饥饿

心理学家建议使用一个简单的问题来区分两者："如果不是这种食物，我还想吃什么？"

如果你的答案是"什么都行"或"我只想吃那种特定的食物"，那么你可能正在经历情绪饥饿而非生理饥饿。

如果答案是"我其实不太饿，但我想做点什么来照顾自己"，那么你正在识别自己的真实需求。

另一个测试是："我愿意等10分钟再决定吗？"如果你愿意，这通常是生理饥饿——你可以等待真正的食物。如果你感到立刻就要吃，这通常是情绪饥饿。

建立新的仪式

当你哀悼旧的食物仪式时，尝试建立新的仪式来满足同样的心理需求：

- 一杯花草茶
- 一个泡泡浴
- 一段冥想或深呼吸练习
- 写日记回顾一天
- 一个简短的伸展运动
- 一次按摩
- 一个周末小旅行
- 购买一件心仪已久的小物品
- 一场电影或展览
- 与朋友的新活动
- 一起做运动
- 喝茶聊天
- 一起逛街
- 一起徒步或户外活动

关键是识别仪式背后的情感功能，然后找到具有相同功能的新行为。

与过去和解

你不需要完全切断与过去的关系。考虑以下方式：

2.6 案例分享：重新找到平衡

让我们再听一个故事（匿名分享）：

"减脂成功后，我对食物的态度变得非常'干净'和'严格'。我几乎拒绝所有社交餐饮，因为我担心'控制不住'。直到有一天，我女儿对我说：'妈妈，你以前会和我一起做饼干的，现在你都不做了。'那一刻我意识到，我失去了比体重更重要的东西。"

"我开始重新审视我和食物的关系。我学会了在特殊场合允许自己享受。我发现，当我不再那么'禁止'自己时，我对食物的渴望反而减少了。我现在仍然保持健康的饮食习惯，但我也学会了为自己热爱的东西留出空间。"

自我反思问题

1. 如果你正在经历食物哀伤，你愿意用什么词来描述这种感受？"空虚"？"失落"？"内疚"？"愤怒"？还是其他词？
2. 在减脂过程中，你放弃的最重要的"食物仪式"是什么？它满足了你的什么需求——安慰、连接、庆祝、休息？
3. 你愿意尝试建立什么新的仪式来满足那些被食物满足过的需求？
4. 有什么"重要的"食物时刻是你想要保留的，即使你现在选择了不同的饮食方式？

参考文献

- Keys, A., Brozek, J., Henschel, A., Mickelsen, O., & Taylor, H. L. (1950). **The Biology of Human Starvation** (2 vols.). University of Minnesota Press.
 - Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. **Body Image**, 14, 118–129.
 - Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2(2), 85–101.
 - Fairburn, C. G. (2008). **Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders**. Guilford Press.
 - Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. **American Psychologist**, 40(2), 193–201.
-

第3章

重新定义"我": 从"减肥的人"到"正常人"

"我已经减肥一年了，但我不知道如何向别人介绍自己。"

"我的整个身份都是建立在'正在减肥'这个事实上的，现在减完了，我不知道我是谁。"

"朋友说我变了，变瘦了，但我感觉内心空空的。"

当减脂成为你生活的中心时，它可能逐渐成为你身份认同的核心。你可能已经在脑海中把自己定义为"减肥中的人"、"正在努力的人"、"有毅力的人"。当这个过程结束时，你面临着一个深刻的问题：如果我不是"减肥的人"，那我是谁？

3.1 身份认同的心理学

要理解这种迷失感，我们需要了解心理学中关于身份认同的理论。

身份过程理论

心理学家Glynn Breakwell (1986) 提出了身份过程理论 (Identity Process Theory, IPT)，这是一个理解个人和社会身份如何形成、维持和改变的综合性框架。

根据IPT，身份是一个动态的结构，由认知容量和社会情境的互动产生。身份包含两个维度：

- 内容维度**：定义你自己的属性和特征，如群体会员资格、社会标签、价值观和态度。这些内容在不同的情境中会发生变化，但它们持续存在并在一生中不断累积。
- 价值维度**：你对每个身份成分赋予的积极或消极价值。这个维度受到个人理想和社会信念的影响，并持续经历调整。

身份过程受到两个普遍过程的调节：

1. **同化-顺应 (Assimilation-Accommodation) **：吸收新信息进入身份结构，同时调整现有成分以适应新信息。同化是将新经验纳入现有框架，顺应是改变框架以容纳新经验。
2. **评估 (Evaluation) **：对身份内容赋予意义和价值。这个过程决定了每个身份成分对你的重要程度。

Breakwell的四个身份原则

人们需要在时间和情境中保持一致性的感觉。当重大的生活变化发生时，连续性原则会受到挑战。你减脂成功可能让你的某些身份维度发生了显著变化，这可能会影响你对连续性的感觉。

人们需要感觉自己是独特和不同于他人的。独特性可以通过多种方式实现——通过个性特征、技能、价值观或身体特征。减脂成功后，你可能需要找到新的方式来展现你的独特性。

人们需要感觉对自己生活的自信和控制。减脂是一个需要高度自我效能的过程。当你成功减脂后，你可能获得了新的自信，但你也可能担心这种效能感会随着减脂"完成"而消失。

人们需要感觉个人的价值和价值感。自尊与身体意象密切相关。如果你的自尊很大程度上建立在"正在减肥"或"变得更瘦"上，那么减脂成功后，你可能需要重新建立自尊的基础。

减脂成功可能会影响所有这四个原则。你可能在失去"减肥者"这个身份的同时，尚未建立起新的身份感来填补这个空缺。

3.2 身份转变的挑战

当你的身体发生变化时，你的身份也需要时间来调整。以下是减脂后可能面临的身份挑战：

失去一个"项目"

把减脂当作一个"项目"来完成有其心理优势：它给你目标感、进度感和成就感。每周体重秤上的数字下降成为进步的标志，饮食计划的坚持成为毅力的证明。

当你完成这个项目时，你突然失去了这个熟悉的框架。你的生活从"有目标"变成了"无目标"。你可能发现自己不知道下一步该做什么，或者为什么要做那些事情。

更令人困惑的是，你可能感到一种空虚——即使这个"项目"曾经给你带来压力，但它也是意义感的来源。

旧自我的残余

你花了很长时间才成为"减肥的人"。这个身份不是一夜之间形成的，而是通过多年的习惯、思维模式和行为积累起来的。当你减脂成功后，你的身体改变了，但你的内心可能仍然保留着旧的身份痕迹。

- 用"减肥成功"来定义自己的价值
- 倾向于关注身体的"不足"而非"进步"

- 难以接受关于外表的正面评价
- 感到需要对他人解释或证明自己的饮食选择
- 在自我描述中仍然提到"我以前很胖"
- 对"变胖"的可能性保持高度警惕

这些旧的身份模式不会因为体重数字的改变而立即消失。它们需要被有意识地识别和更新。

新身份的不确定性

当你放弃旧的、不再准确的身份标签时，你需要建立新的身份。但这个新身份是什么？它应该基于什么？你可能在这些问题上感到不确定和焦虑。

你可能面临的问题包括：

- "我现在是谁？"
- "如果没有'减肥者'这个标签，我如何定义自己？"
- "我应该追求什么新目标？"
- "我的价值不再基于'努力变瘦'，那基于什么？"

这些问题是正常的，它们代表着成长的机会。身份探索是一个持续的过程，而不是一个可以"完成"的任务。

3.3 旧社交圈的不适应

减脂成功后的另一个挑战是与旧社交圈的关系变化。

"你怎么变这样了"

当你减脂成功后，你可能会从周围人那里收到各种反应。有些是正面的恭维和祝贺，但也有一些可能让你感到不舒服：

- "你变了好多！"
- "你现在怎么吃这么少？"
- "你不会永远这样吧？"
- "你以前不是挺喜欢吃东西的吗？"
- "减脂对身体不好，你还是不要太极端。"
- "你以前胖的时候不是挺开心的吗？"

这些反应可能反映了你朋友和家人对你变化的复杂情感。他们可能感到：

- 为你高兴**：他们真诚地为你感到骄傲和开心
- 陌生感**：你看起来和以前不同了，这让他们感到有点不适应
- 担心**：他们可能担心你"太极端"或"不健康"
-

嫉妒**：虽然他们可能不愿承认，但你的成功可能触动了他们关于自己身体的敏感神经

- 不确定**：他们不确定如何与你相处——是应该称赞你，还是避免谈论你的体重

同样，你对他们的反应也可能变得复杂：

- 对他们的评价过于敏感
- 感到需要为你的饮食选择辩护
- 对某些社交场合感到焦虑
- 难以与仍然在"减肥中"的朋友产生共鸣
- 对某些朋友感到不耐烦

一种常见的误解

许多减脂成功的女性发现，曾经支持她们的家人或朋友，现在反而成为压力的来源。这可能导致内疚感——"我怎么能因为他们不理解我感到沮丧？"

重要的是要理解，这种不适应是双向的——不是你"有问题"，也不是他们"不支持你"。这是两个系统——你的身份变化和你的社交网络——在调整过程中的自然碰撞。

3.4 新的自我标签：你是谁？

减脂成功的你，仍然是你。变化的是你的身体，以及你看待自己的方式。以下是一些帮助您探索新身份的思考：

身份不只有"身材"一个维度

你是多维度的存在。考虑以下可以用来定义你的其他身份维度：

尝试为每个维度列出至少三个身份标签。选择那些对你真正重要、能够代表你核心的词语。

超越身体定义

身体的变化是可见的，但这不应该成为定义你的唯一方式。以下是一些帮助你扩展身份定义的练习：

尽可能多地完成这个句子："我是_____的人"（不涉及身体外表）

示例：

- 我是一个喜欢阅读的人
- 我是一个重视友谊的人
- 我是一个有创造力的人
- 我是一个热爱音乐的人
- 我是一个关心家人的人
- 我是一个工作认真的人
- 我是一个好奇的学习者
- 我是一个愿意尝试新事物的人
- 我是一个可靠的同事/朋友
- 我是一个有幽默感的人

继续列出至少50个这样的句子。当你完成后，审视这个列表：

- 有多少涉及你的身体？
- 有多少涉及你的体重？
- 哪些是最让你感到自豪的？
- 你注意到什么？

这个练习的目的是帮助你看到，身份是多维度的，身体只是其中的一部分。当你列出50个"我是"时，你可能会惊讶于自己竟然有如此丰富的身份内涵。

3.5 六步身份重塑练习

以下是一个帮助你从"减肥的人"过渡到完整、多维度自我的实用练习。这个练习分六步进行，建议每个步骤花一到两周时间：

第一步：识别你的减肥身份

回顾你与减脂相关的身份标签。这些是你用来定义自己作为"减肥者"的词语和信念。

列出至少10个你用来定义自己的与减脂相关的标签：

1. "我是一个_____的人"
2. "我是一个_____的人"
3. "我是一个_____的人"

4. "我是一个_____的人"

5. "我是一个_____的人"

对于每个标签，问自己：

- 这是我想保留的身份吗？
- 这个身份的哪个部分对我有价值？
- 我如何可以保留有价值的部分，同时释放不再适用的部分？

第二步：承认身份丧失

减脂成功后，你可能失去了某些身份带来的满足感。花时间哀悼这些丧失，而不只是压抑它们。

- 如果失去"美食家"身份，我失去了什么？
- 如果不再需要"努力减肥"，我的生活失去了什么结构？
- 如果不再被视为"需要改变的人"，我失去了什么？
- 如果不再因为"自律"而受到称赞，我失去了什么认可？

承认这些丧失的存在。就像任何重大变化一样，承认哀伤是健康适应的一部分。

第三步：提取积极内核

对于每个旧的减肥身份，提取其中对你仍有价值的部分。

示例：

| 旧身份 | 积极内核 |

|-----|-----|

| "我是一个能够坚持的人" | 我有坚持完成目标的能力和意志力 |

| "我是一个关注健康的人" | 我重视对自己身体的投资 |

| "我是一个有决心的人" | 我可以为重要的事情付出努力 |

| "我是一个自律的人" | 我能够管理自己的行为 and 选择 |

为你的每个旧身份完成这个练习。

第四步：扩展身份维度

列出你想要发展或强化的其他身份维度。为每个维度设定一个具体的小目标。

目标：_____

目标：_____

目标：_____

目标：_____

目标：_____

第五步：实践新的身份行为

身份不仅是内心的信念，也是外在的行为。通过采取符合新身份的行动，你可以强化这些新身份。

- 如果你想成为"自信的人"，尝试在会议中发言
- 如果你想成为"有创造力的人"，每天做一点创意工作
- 如果你想成为"充满活力的人"，尝试一种新的运动或活动
- 如果你想成为"慷慨的人"，每周做一件小小的善举

身份是通过行动来确认的。当你做某件事时，你就是在确认自己"是"那种人。

第六步：允许身份是流动的

最后，理解身份不是固定的标签，而是一个持续的过程。今天的你不同于昨天的你，明天的你也会不同于今天。

你今天是"正在减脂的人"，明天可能是"保持成果的人"，后天可能是"探索新爱好的人"。所有的这些都是你——真实的、正在成长和变化的你。

身份不是要达到的"目标"，而是要体验的"旅程"。

自我反思问题

1. 当你向一个新认识的人介绍自己时，你会怎么描述自己？你的介绍中有多少涉及你的身体或减脂？
 2. 如果你可以没有任何限制地重新定义自己，你最想成为什么样的"人"？不考虑现实可能性，只是想象。
 3. 在减脂过程中学到的什么品质或能力是你想要保留并转移到生活其他领域的？
 4. 你有没有因为减脂成功而忽略的其他身份维度？你想要重新关注哪个维度？
-

参考文献

- Breakwell, G. M. (1986). **Coping with Threatened Identities**. Methuen.
 - Jaspal, R., & Breakwell, G. M. (Eds.). (2014). **Identity, Social Behaviour, and Evolutionary Psychology**. Oxford University Press.
 - Vignoles, V. L., Regalia, C., Manzi, C., Golledge, J., & Scabini, E. (2006). Beyond self-esteem: The influence of personal and collective self-esteem on the regulation of identity. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 32(3), 341–355.
 - Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. W. W. Norton.
 - Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. **Journal of Personality and Social Psychology**, 3(5), 551–558.
-

第4章

六个月防反弹心理建设

减脂成功只是旅程的一半。真正的挑战往往在于保持成果。但别担心——这一章将为你提供经过心理学研究支持的心理工具，帮助你在减脂后的关键6个月内建立稳固的防线。

4.1 心理韧性：超越体重秤

从"体重痴迷"到"心理弹性"

减脂后的许多女性陷入了一个陷阱：将自尊与体重秤上的数字紧紧绑定。每一次体重波动都成为情绪的过山车，一斤的增加可能摧毁一整天的好心情。

- 能够接受体重的小幅波动而不陷入恐慌
- 能够在情绪低落时不使用限制饮食作为应对方式
- 能够在面对压力时保持平衡的饮食习惯
- 能够在"放纵"后重新回到正轨而不自我惩罚

心理韧性强的人不会因为一次"失误"就全盘放弃。他们能够从挫折中恢复，并继续朝着目标前进。

建立心理韧性的四个支柱

心理学研究确定了心理韧性的四个核心组成部分：

能够识别和命名自己的情绪是心理韧性的基础。当你能够意识到"我现在感到焦虑"或"我现在感到压力"时，你就有了选择如何应对的空间。

在减脂维持的语境中，情绪觉察意味着：

- 学习识别情绪饥饿和生理饥饿的区别
- 注意哪些情绪状态会触发你对食物的渴望
- 观察体重波动如何影响你的情绪

自我效能感是指你相信自己能够成功完成特定任务的信念。在减脂维持的语境中，自我效能感意味着相信"我能够保持我的健康生活方式"。

记住你之前成功减脂的经历可以帮助建立自我效能感。你已经证明了自己有能力改变——这意味着你也有能力保持这种改变。

拥有可以依靠的人际网络对心理韧性至关重要。研究表明，社会支持是预测减重维持成功的关键因素之一。

在减脂维持的语境中，社会支持意味着：

- 有可以倾诉的人
- 有理解你经历的朋友或家人
- 有可以一起活动的人
- 知道在需要时可以寻求帮助

意义感是指相信自己的生活有目的和价值。当你的健康生活方式与更大的生活目标联系起来时，它就变得更有意义。

在减脂维持的语境中，意义感意味着：

- 理解为什么健康对你重要
- 将健康与你珍视的价值联系起来
- 看到健康如何支持你想要的生活

4.2 习惯替代：意志力的替代方案

为什么意志力不是长久之计

当你减脂时，你可能依赖意志力来抵抗诱惑。你用意志力选择沙拉而不是炸薯条，用意志力拒绝第三块蛋糕，用意志力在疲惫时仍然去健身房。

但意志力是一种有限的资源。心理学研究表明，意志力就像肌肉一样，会在使用后疲劳。研究者Baumeister等人（1998）将此称为“自我损耗（ego depletion）”现象。

这意味着什么？当你一天中多次使用意志力来抵制食物诱惑时，你的意志力储备会逐渐减少。在一天结束时，你可能更容易做出“糟糕”的饮食选择——不是因为你“失败了”，而是因为你的意志力“电池”没电了。

这就是为什么仅仅依赖意志力的减脂策略往往难以长期维持。你不能永远保持高强度的意志力消耗。

习惯的力量

好消息是：如果你能将健康饮食和运动转化为习惯，你就不再需要依赖意志力。

习惯是指那些在特定情境下自动执行的行为。你不需要在每次刷牙时都"决定"要刷牙——它是自动的。同样，健康的饮食和运动行为也可以变得自动化。

当你不再需要"决定"做什么，而是自动地去做正确的事情时，维持健康生活方式就变得容易得多。

习惯形成的科学

习惯形成研究先驱Phillippa Lally及其同事（2010）在其发表于*European Journal of Social Psychology*的研究中，探索了习惯形成的实际过程。

1. ****自动化程度随时间增加****：重复一个行为会逐渐增加其自动化程度。随着时间的推移，行为变得越来越"不用思考"。
2. ****平均需要66天****：参与者平均需要66天达到自动化的"稳定状态"。这与流行的"21天养成习惯"的说法不同——习惯形成需要的时间通常更长。
3. ****范围很大****：个体差异很大，从18天到254天不等。这意味着习惯形成的时间因人而异，取决于行为的复杂性和个人特点。
4. ****早期进步快****：自动化的增加在早期最快，后期逐渐放缓。这意味着习惯形成不是线性的——最初的进步很快，但到达"自动化"需要持续的努力。

建立新习惯的实用策略

基于习惯形成的科学研究，以下是建立健康饮食和运动习惯的策略：

选择小而具体的习惯开始。小步骤更容易坚持，而且成功会激励你继续。

- "我要吃得更健康"（太模糊，难以执行和衡量）
- "晚餐时先吃一份蔬菜"（具体且可测量）
- "我要多运动"（太模糊）
- "每天早上起床后做5个俯卧撑"（具体、可衡量）

将新行为与已有的习惯联系起来。这个已有的习惯就是你的触发器。

- "当我刷完牙后，我要喝一杯水"
- "当我坐下来吃晚饭时，我要先深呼吸三次"
- "当我的午餐吃完时，我要站起来走五分钟"
- "当我听到手机闹钟响时，我要做一组伸展"

尽量在相同的地点、相同的时间执行新习惯。情境的一致性有助于习惯的形成。

如果你想在早上7点做某个行为，就每天都固定在7点。如果你想要在厨房做某个行为，就尽量每次都在厨房做。

每次成功执行新习惯后，给自己一个小奖励或积极的反馈。这增强了习惯与积极情绪之间的联系。

庆祝不需要是大事——一个微笑、一句"做得好"、一个满意的深呼吸都可以。

习惯形成不是线性的。如果你错过了一天，不要责怪自己——继续前进。重要的是重新开始，而不是完美无缺。

研究表明，错过一两次不会显著影响长期习惯的形成。关键是不要让一次失误变成连续几天的放弃。

4.3 防止溜溜球效应：打破恶性循环

什么是溜溜球效应

溜溜球效应 (Yo-Yo Effect) 指的是体重反复下降和上升的模式。这种模式不仅令人沮丧，还可能对身体健康产生负面影响。每次体重"反弹"后再次减脂似乎变得越来越困难，这被一些人称为"代谢记忆"或"适应反应"。

心理学上，溜溜球效应往往与以下循环有关：

1. 严格的饮食限制 → 体重下降
2. 限制导致对食物的渴望增加
3. 渴望变得无法抵抗 → 暴食或失控
4. 失控感导致自我惩罚和放弃
5. 体重回升
6. 为了"弥补"而开始更严格的限制
7. 循环重复

这个循环的关键在于对"失误"的反应。当你把一次饮食"失误"看作"全盘失败"时，你更可能完全放弃，导致更大程度的暴饮暴食，然后再次开始严格的限制。

自我慈悲：打破溜溜球的关键

打破溜溜球效应的关键在于改变你对待"失误"的方式。

Kristin Neff (2003) 是自我慈悲 (Self-Compassion) 研究的先驱。她将自我慈悲定义为在困难时期对自己的善意和理解, 认识到痛苦是人类共同经历的一部分。

自我慈悲的三个组成部分:

自我友善意味着对自己的缺点和不足温柔以待, 而非严厉批评。当你有饮食"失误"时, 自我友善意味着说"没关系, 每个人都会有这样的时刻", 而不是"我真没用, 我永远控制不住自己"。

共同人性意味着认识到痛苦和不完美是人类共同的经历。当你挣扎于饮食控制时, 你知道你并不是唯一一个这样做的人。无数其他人也在同样的挣扎中。

正念觉察意味着以平衡的心态觉察负面情绪, 不被其吞噬。你可以觉察到"我感到沮丧和失望", 同时不让这些情绪完全控制你。

慈悲如何帮助维持体重

越来越多的研究支持自我慈悲在体重管理中的作用。

2021年发表在*British Journal of Health Psychology*上的一项系统综述 (Brenton-Peters et al., 2021) 分析了20项研究, 发现:

- 自我慈悲干预能够显著提高自我慈悲水平
- 自我慈悲与更好的饮食行为改善相关
- 自我慈悲与更大的身体活动改善相关
- 自我慈悲与更好的体重管理结果相关
- 自我慈悲有助于减少对饮食失误的负面情绪反应

另一项研究 (Mantzios & Wilson, 2015) 发现, 参与正念自我慈悲计划的参与者比对照组减掉了更多的体重。

自我慈悲之所以有效, 是因为它打断了溜溜球效应的核心循环:

- 当你对自己的"失误"友善时, 你不会陷入自我惩罚
- 没有自我惩罚意味着不会因为"反正已经失败了"而完全放弃
- 保持与自己的连接使你更容易重新回到正轨

慈悲回应"失误"的练习

当你经历饮食"失误"时, 尝试以下三个步骤:

"我现在感到_____。"

"这是_____的情绪。"

承认你正在经历的情绪——无论是羞耻、沮丧、愤怒还是失望。给它一个名字，让它从模糊的"感觉糟糕"变成具体的"我感到失望和沮丧"。

"体重波动是减脂后维持过程中的常见经历。"

"许多人在这种情况下也会感到_____。"

"这并不意味着我失败了，这只是人类的一部分。"

提醒自己，你不是唯一一个经历这些的人。所有的减脂维持者都会有饮食偏离计划的时候。

如果你的朋友经历了同样的情况，你会对她说什么？

"我会告诉她_____。"

现在，对自己说同样的话。就像你对朋友说的那样，温柔和理解地对待自己。

自我反思问题

1. 当体重秤上的数字上升时，你的第一个想法是什么？这个想法是友善的还是严厉的？它对你有帮助吗？
2. 你目前有哪些与健康相关的习惯已经变得自动化了？你是如何建立这些习惯的？有什么洞见？
3. 在过去的减脂经历中，你是如何处理"失误"的？有什么方法可以帮助你未来更好地处理失误？
4. 你想要培养哪三个新的健康习惯？你将如何让它们与现有的习惯联系起来？

参考文献

- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. **European Journal of Social Psychology**, 40(6), 998–1009.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2(2), 85–101.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2(3), 223–250.
 - Brenton-Peters, J., Consedine, N., & Boggis, A. (2021). Self-compassion in weight management: A systematic review. **British Journal of Health Psychology**, 26(2), 365–386.
 - Mantzios, J. C., & Wilson, J. C. (2015). Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A review and reflection on existing findings. **Quarterly Journal of Experimental Psychology**, 68(6), 1153–1162.
 - Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? **Journal of Personality and Social Psychology**, 74(5), 1252–1265.
 - Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. **American Journal of Clinical Nutrition**, 82(1), 222S–225S.
-

第5章

社交圈层适应

减脂成功后，你与周围人的关系可能会发生变化。无论是家人、伴侣还是朋友，你如何与他们谈论你的身体变化、饮食习惯和生活方式，可能会影响你的心理健康和长期成功。

5.1 家人和朋友的变化反应

为什么会发生变化

当你减脂成功后，你的家人和朋友可能会有各种复杂的反应。理解这些反应背后的原因可以帮助你更好地应对。

常见的令人不安的评价

以下是一些减脂成功后可能听到的评价，以及它们可能带来的感受：

- "你瘦了好多！" **：听起来是赞美，但你可能感到需要否认或淡化这个变化。你可能不确定如何接受这个评价。
- "你现在怎么吃这么少？" **：可能让你感到防御或内疚。你可能觉得自己需要为你的饮食选择辩护。
- "你不会一辈子都这样吧？" **：可能暗示你的努力是"不自然的"或"不可持续的"。你可能感到自己的成就被质疑。
- "你以前更好看。" **：这是直接的批评，可能让你感到受伤、愤怒或困惑。
- "减脂的人最后都会反弹的。" **：这是一种消极预言，可能让你感到焦虑或愤怒。
- "你这是厌食症吧？" **：这种不当的诊断可能让你感到震惊和愤怒。

5.2 处理"被嫉妒"和"被审视"

当你成为话题中心

减脂成功后，你可能发现自己是家人聚会或朋友聚餐时的"话题人物"。每个人似乎都对你是如何减脂的充满好奇，或者想要给你建议，或者质疑你的方法。

这可能令人疲惫。以下是一些应对策略：

你不需要回答每一个问题。准备一些简短、模糊但礼貌的回应：

- "谢谢你感兴趣，但我现在不太想聊这个。"
- "我的方法不一定适合每个人，你想了解更多吗？"
- "我主要是通过改变生活方式来达到的。"
- "我现在更关注保持健康的生活方式，而不是具体的数字。"
- "谢谢你的关心！我感觉现在状态很好。"

你不必在每次被问到时就分享。决定哪些场合适合深入讨论，哪些场合你只想简单应付。

你的身体变化不需要任何人的"批准"。你减脂成功了，这是你的成就，不是需要辩护的选择。

。

当评价变得刻薄

有时候，某些人的反应可能超出"关心"的范畴，变成刻薄或伤害。

- "你以前更好看。"（直接批评）
- "减脂的人最后都会反弹的。"（消极预言）
- "你这是厌食症吧？"（不当诊断）
- "你还是别减了，这样不正常。"（评判）

你不需要接受这些评价。以下是一些回应方式：

- "我尊重你的看法，但我觉得现在的自己更健康/更自信。"
- "感谢你的关心，但我对自己的状态很满意。"
- "我们换个话题吧，说说最近的工作/生活怎么样？"
- "聊点别的吧，你最近在忙什么？"
- "我听到了，但我不同意你的看法。"
- "我们看法不同，没关系。"

如果某个人的持续负面评价影响到你的情绪健康，你可能需要减少与他们的互动，或者明确告诉他们这种互动是不可接受的。

5.3 边界设定与沟通话术

边界的重要性

边界不是自私——边界是自我保护。设定边界意味着你清楚自己在与他人互动时的底线，并且有能力维护这些底线。

在减脂后的语境中，可能需要设定的边界包括：

- 不想讨论体重数字
- 不想接受关于饮食的"建议"
- 不想在某些场合被"评判"自己的选择
- 需要他人的支持和鼓励，而非批评或质疑

沟通话术模板

以下是一些不同情境下的沟通话术参考：

- > "我主要是通过改变生活方式来达到的——更注意吃什么，以及保持一些运动习惯。每个人的情况不同，所以我的方法不一定适合你。"
- > "我真的很想参加！不过我可能需要提前吃点东西，这样我就能在聚会上专注于聊天而不是食物了。或者你们点菜时帮我点一份健康的选项？"
- > "谢谢你的关心！我吃得刚好够我舒服的状态，不多不少。"
- > "我理解你可能觉得我很严格，但我现在的饮食习惯让我感觉很好。如果我什么时候想调整，我会自己决定的。"
- > "我在努力保持减脂的成果，这比我想象的要难。如果你能够支持我的选择而不是评判，我会非常感激。"
- > "我不太想讨论具体的数字，但我对自己的进展很满意。"

5.4 中国家庭的特殊挑战

在中国文化背景下，减脂和身体变化可能带来一些特殊的挑战。

"瘦"的复杂含义

在中国传统文化中，对"瘦"的看法是复杂的：

应对家庭聚餐

家庭聚餐在中国文化中是重要的社交活动，往往以丰盛的食物为中心。减脂成功后的女性可能在这些场合面临特殊挑战。

如果可能，提前告诉家人你正在维持减脂成果，你可能会吃得比他们期望的少。强调你这样做是为了健康，而不是因为“嫌弃”他们的食物。

将家庭聚餐的重点从食物转移到其他方面——问候长辈、关心晚辈的成长、分享工作和生活近况。你仍然可以享受团聚的温暖，而不需要以吃多少来表达这种享受。

如果长辈坚持给你夹菜或让你多吃，可以接受这种关怀（即使是象征性的），同时用言语表达感谢。你不需要真的吃完所有东西来证明你的感激。

如果真的很担心食物选择，可以提前告知你会带一道适合你自己的菜来分享，这样你至少有一个放心的选项。

处理“催婚”和“关心体重”的混合压力

一些未婚或未生育的女性可能在减脂后面临额外的社会压力——亲戚可能会将你的“新形象”与婚姻前景联系起来。

- 保持对自我价值的清晰认知**：你的价值不取决于体重数字或婚姻状态
- 设定边界**：温和但坚定地告诉家人你不想在某些场合讨论这些话题
- 转移话题**：将对话引导到你愿意讨论的领域
- 寻求盟友**：找到家庭中理解你的成员，寻求他们的支持

一个真实的故事（匿名分享）

"减脂成功后，每次家庭聚餐都变成了一场'战斗'。我妈妈总是担心我吃太少，公婆总是问我是不是在'减肥'，七大姑八大姨更是热衷于给我介绍对象，说'现在瘦了好看了，更容易找了'。"

"后来我学会了几个策略：对于我妈，我会提前告诉她我吃得很饱，不需要她一直给我夹菜；对于公婆，我会解释我只是在维持，不是在'虐待'自己；对于催婚的亲戚，我会笑笑说'缘分急不来'，然后转移话题聊她们的孙子孙女。"

"最重要的是，我学会了不把所有的聚餐都当成'威胁'。有时候，我会允许自己在特殊场合放松一点，然后第二天恢复正常。"

自我反思问题

1. 在减脂成功后，谁对你的变化反应最积极？谁的反应最让你感到压力？你如何与他们相处？
 2. 在家庭聚餐中，你最担心的情境是什么？有没有一种方式可以提前准备应对策略？
 3. 如果你可以对任何一个人说一句话来帮助他们理解你的减脂经历，你会说什么？
 4. 你想要设立什么样的边界？你会如何温和但坚定地维护这些边界？
-

参考文献

- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. **Journal of Psychosomatic Research**, 53(5), 985–993.
 - Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. **Self and Identity**, 12(2), 160–176.
 - Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., & Calogero, R. M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health. Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. **Journal of Obesity**, 2014, 983495.
 - Diedrichs, O. C., Puhl, R., & Pritchard, B. (2015). Stigma and weight. In S. C. Donovan & J. D. Levine (Eds.), **Handbook of Cognition and the Body**. Routledge.
-

第6章

长期维持的心理工具箱

减脂成功后，真正的旅程才刚刚开始。维持健康的生活方式不仅仅是关于吃什么和运动多少——它需要一套心理工具来帮助你应对日常挑战、情绪波动和社会压力。

本章将介绍经过心理学研究支持的实用工具，帮助你在减脂后建立长期的内心稳定。

6.1 正念饮食：与食物建立新关系

什么是正念饮食

正念饮食（Mindful Eating）是将有意识的觉察带入饮食体验的实践。它基于正念冥想的原理，但专门应用于我们与食物的关系。

正念饮食的核心要素包括：

- 全神贯注**：在吃饭时放下手机、电视和其他干扰
- 觉察感受**：注意食物的外观、气味、质地和味道
- 识别饥饿和饱腹信号**：学习区分生理饥饿和情绪饥饿
- 非评判态度**：对饮食体验保持开放和接受的态度

正念饮食不是关于"什么不能吃"的规则，而是关于"如何吃"的觉察。它帮助你重新与身体的自然信号连接，而不是依赖外部规则或他人的期望。

正念饮食的科学支持

Jean Kristeller及其同事是研究正念饮食的先驱。他们的"正念饮食觉察训练"（Mindfulness-Based Eating Awareness Training, MB-EAT）项目经过多项临床试验验证。

- 减少情绪性进食
- 提高对饥饿和饱腹信号的敏感性
- 减少对外部食物线索的反应
- 建立与食物更平衡的关系

研究还发现，正念饮食实践者报告了更高的饮食满足感和更低的饮食相关压力。

实践正念饮食的步骤

在你开始吃东西之前，花10秒钟停顿。深深地吸一口气，然后缓慢地呼出。这个停顿给你的大脑一个信号，表明你正在进入"吃饭模式"。

你可以对自己说："让我暂停一下，真正品尝这顿饭。"

用眼睛观察盘中的食物。注意它的颜色、形状和呈现方式。如果你正在吃多种食物，注意它们是如何搭配的。

问自己："这顿饭看起来如何？"

花一秒钟感谢食物。感谢所有让这顿饭成为可能的人——农民、厨师、运输者，以及你自己的选择和获取能力。

感谢可以是任何形式——一句简单的"谢谢"，或者在心里默默表达感激。

当你把第一口食物放入口中时，慢慢咀嚼。不要急着吞咽。注意食物的质地、温度和味道在你咀嚼过程中如何变化。

- 食物的第一口味道是什么？
- 随着你继续咀嚼，味道有变化吗？
- 你能分辨出不同的食材吗？

在每几口之后，暂停一下。问自己：

- 我有多饿？
- 我正在享受这顿饭吗？
- 我的饱腹感如何？
- 我还需要继续吃吗？

这些检查帮助你保持与身体信号的连接。

当你吃完后，注意盘子里的剩余食物。觉察你已经吃饱了，而不只是"吃完了"。

问自己："我现在感觉如何？"

正念饮食的常见障碍

"我太忙了，没时间正念吃饭"

即使你没有时间进行完整的正念饮食练习，你仍然可以从"至少吃一口正念食物"开始。选择每天的一餐或一零食，尽可能完全专注地体验它。

正念饮食不需要每顿饭都做到。即使是每天只有一餐正念饮食，也比完全没有好。

"正念让我更加注意食物，这让情况更糟"

一开始可能会有这种情况。如果你发现自己对食物更加焦虑，可能需要减少而非增加关注。目标是建立与食物的轻松关系，而非新的执念。

如果正念饮食开始让你更加焦虑，暂停并寻求专业支持可能是有帮助的。

"我无法在社交场合正念饮食"

正念饮食不需要在每顿饭都做到。即使在社交场合中，你也可以尝试在开始时做一个简短的停顿，在结束时做一个轻柔的觉察。

完美的正念饮食是目标，但不是每天的实际要求。

6.2 认知重构：改变思维方式

什么是认知重构

认知重构 (Cognitive Restructuring) 是认知行为疗法 (CBT) 的核心技术之一。它由A.T. Beck在20世纪60-70年代开创，旨在帮助人们识别和改变不健康的思维模式。

在体重管理的语境中，认知重构可以帮助你：

- 识别与身体和饮食相关的扭曲思维
- 用更平衡、准确的思维替代这些扭曲
- 减少基于错误信念的情绪反应

Beck (1976) 的工作表明，我们的思维会影响我们的情绪和行为。通过改变扭曲的思维，我们可以改变情绪体验和行为模式。

常见的思维扭曲

在体重和身体意象领域，以下几种思维扭曲特别常见：

- 扭曲想法："如果我吃了一块饼干，我就完全失败了。"
- 扭曲想法："我今天没有去运动，整个计划都毁了。"
- 现实：吃了一块饼干只是吃了一块饼干，不代表任何"全部"。一天没有运动不代表整个计划失败。
- 扭曲想法："我今天吃多了，这意味着我永远无法控制我的饮食。"

- 扭曲想法: "上周体重涨了, 我就再也减不下去了。"
- 现实: 一天不能决定一辈子。今天的"失误"只是今天。
- 扭曲想法: "我整个星期都做得很好, 但只因为今天吃多了, 我就只记得今天。"
- 扭曲想法: "朋友们眼神不对劲——他们一定在评判我。"
- 现实: 需要平衡地看待整周的表现, 而非只关注负面。
- 扭曲想法: "那不算数, 因为我只吃了一点蔬菜。"
- 扭曲想法: "减重成功只是因为运气好, 不是我真的做得好。"
- 现实: 健康的选择就是健康的选择, 无论大小。你的成就是真实的。
- 扭曲想法: "朋友们看我的眼神不对——他们一定在评判我的体重。"
- 扭曲想法: "体重秤明天一定会涨。"
- 现实: 你无法知道别人在想什么, 除非他们说出来。未来也不是由现在决定的。
- 扭曲想法: "吃了一顿大餐, 我肯定会胖5斤。"
- 扭曲想法: "如果我这次没能维持, 我的人生就完了。"
- 现实: 体重变化需要积累热量。大餐一次不会导致"毁灭"。

认知重构的步骤

当情绪波动时(尤其是负面情绪), 暂停并问自己: "我刚才在想什么?"

注意那个在情绪背后悄悄出现的想法。

将你的自动思维与上述列表进行比较。它属于哪种扭曲类型?

问自己: "支持这个想法的证据是什么? 反对这个想法的证据是什么?"

通常, 你会发现在激情之下忽视了许多反驳证据。

基于证据, 创建一个更平衡的思维。例如:

- 原思维: "我减脂失败了。"
- 替代思维: "我今天吃得比计划的多了。但这只是减脂过程中的正常波动。我整体上仍然在朝着目标前进。"
- 原思维: "我控制不住自己。"
- 替代思维: "每个人都有饮食偏离计划的时候。这不意味着我'控制不住', 这只是人类的一部分。"

问自己: "这个新思维有多准确? 它对我有帮助吗?"

如果新思维更准确、更有帮助, 就使用它。

6.3 危机应对：什么时候需要专业帮助

识别需要专业帮助的信号

虽然使用本书中的工具进行自我帮助是很好的，但重要的是要识别什么时候需要寻求专业支持。

- 持续的情绪低落、焦虑或绝望感
- 饮食行为的显著变化——无论是限制过度还是暴食
- 对身体强烈的厌恶或羞耻感，以至于影响日常生活
- 持续的完美主义思维或非黑即白的饮食规则
- 在社交场合持续的强烈焦虑
- 任何自我伤害的念头
- 体重或饮食问题严重影响工作、学习或人际关系
- 使用不健康的手段来控制体重（如催吐、过度运动、泻药）
- 对食物和体重有持续的强迫性思维

寻求帮助是力量的体现

记住，寻求帮助不是软弱，而是自我关爱和负责任的表现。就像你会因为身体问题去看医生一样，心理健康问题也值得专业的关注。

许多成功减脂的女性最终发现，专业的心理支持帮助她们建立了更健康的心理状态，使维持成果变得更加容易。

可用的专业帮助类型

持有执照的心理健康专业人员可以提供个体化的支持。常见的治疗方法包括：

- 认知行为疗法（CBT）**：专注于识别和改变不健康的思维模式
- 接纳承诺疗法（ACT）**：帮助你接受困难的内心体验，同时朝着有价值的生活前进
- 辩证行为疗法（DBT）**：特别适用于情绪调节困难的人
- 人际关系疗法（IPT）**：关注人际关系问题如何影响情绪和行为

如果你怀疑自己可能有抑郁症、焦虑症或其他需要药物干预的情况，精神科医生可以提供评估和治疗方案。

注册营养师可以帮助你制定适合你的个人需求的营养计划。他们可以提供科学的营养指导，而不需要依赖极端的饮食限制。

6.4 资源清单

以下是一些经过筛选的资源方向。需要注意的是，FitHer团队不会推荐特定的品牌或服务，而是提供寻找合适资源的指导原则。

寻找心理健康专业人员的指导

- 持有适当的执照和资质
- 有处理饮食和身体意象问题的经验
- 治疗取向与你个人的价值观相符
- 让你在初次会面后感到舒适和被理解
- 对体重包容性或健康多维度方法有理解
- 咨询你的初级保健医生推荐
- 联系当地的心理健康机构
- 通过专业协会的目录搜索
- 如果在校或在职，通过学生健康中心或员工援助计划

如果你怀疑自己可能有进食障碍（如神经性厌食症、神经性贪食症或暴食症），寻找专门治疗进食障碍的专业人员尤为重要。进食障碍是严重的精神疾病，需要专业的干预。

心理学流派简介

如果你对不同类型的心理治疗感兴趣，以下是一些常见流派的信息：

- 核心原理：思维影响情绪和行为；改变思维可以改变情绪
- 适用人群：适合想要具体工具来处理特定问题的人
- 证据支持：强
- 核心原理：通过正念冥想培养对当下的觉察和接受
- 适用人群：适合想要减少压力和增加内心平静的人
- 证据支持：中至强
- 核心原理：接受困难的内心体验，承诺采取有价值的行动
- 适用人群：适合愿意接受情绪但想改变行为的人
- 证据支持：中至强

- 核心原理：人际关系问题与心理健康密切相关
- 适用人群：适合人际关系问题突出的人
- 证据支持：中至强

热线电话和危机支持

- 988：全国自杀防治生命热线（可电话或短信）
- 可电话、短信或在线聊天
- 北京心理危机研究与干预中心：010-82951332
- 全国心理援助热线：400-161-9995

自我反思问题

1. 在阅读本章后，你最想尝试的正念饮食或认知重构技巧是什么？
2. 你目前的挑战是否超出了自我帮助的范围？如果是，你愿意迈出寻求专业帮助的第一步吗？
3. 你是否有一个可以依靠的支持系统？如果没有，你想建立什么样的支持系统？
4. 在维持减脂成果的过程中，什么是你最大的心理挑战？你将如何应对这个挑战？

参考文献

- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. **Eating Disorders**, 19(1), 49-61.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2014). **The Mindful Eating Cycle: Preventing and Resolving Weight and Eating Issues**. Unpublished manuscript.
- Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., Maninger, N., Kuwata, M., Jhaveri, K., ... & Epel, E. (2011). Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women. **Journal of Obesity**, 2011, 651936.
- Beck, A. T. (1976). **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. International Universities Press.
- Fairburn, C. G. (2008). **Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders**. Guilford Press.

- Kristeller, J. L., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2013). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial. **Mindfulness**, 5(5), 487–500.
-

附录

以下列出本手册各章节引用的所有参考文献。所有引用的研究均来自同行评议期刊或已建立的学术著作。

第一章 参考文献

- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Body Image Quality of Life Inventory. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), **Body Images: Development, Deviance, and Change** (pp. 49–57). Guilford Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. **Human Relations**, 7(2), 117–140.
- Longo, M. R. (2016). Types of body representation. In Y. Coello & M. H. Fischer (Eds.), **Foundations of Embodied Cognition, Volume 1: Perceptual and Emotional Embodiment** (pp. 117–134). Routledge.
- Grogan, S. (2008). **Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children** (3rd ed.). Routledge.
- Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daníelsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., & Calogero, R. M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health. **Journal of Obesity**, 2014, 983495.

第二章 参考文献

- Keys, A., Brozek, J., Henschel, A., Mickelsen, O., & Taylor, H. L. (1950). **The Biology of Human Starvation** (2 vols.). University of Minnesota Press.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. **Body Image**, 14, 118–129.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2(2), 85–101.
- Fairburn, C. G. (2008). **Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders**. Guilford Press.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. **American Psychologist**, 40(2), 193–201.

第三章 参考文献

- Breakwell, G. M. (1986). **Coping with Threatened Identities**. Methuen.

- Jaspal, R., & Breakwell, G. M. (Eds.). (2014). **Identity, Social Behaviour, and Evolutionary Psychology**. Oxford University Press.
- Vignoles, V. L., Regalia, C., Manzi, C., Golledge, J., & Scabini, E. (2006). Beyond self-esteem: The influence of personal and collective self-esteem on the regulation of identity. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 32(3), 341–355.
- Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. W. W. Norton.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. **Journal of Personality and Social Psychology**, 3(5), 551–558.

第四章 参考文献

- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. **European Journal of Social Psychology**, 40(6), 998–1009.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2(3), 223–250.
- Brenton-Peters, J., Consedine, N., & Boggis, A. (2021). Self-compassion in weight management: A systematic review. **British Journal of Health Psychology**, 26(2), 365–386.
- Mantzios, J. C., & Wilson, J. C. (2015). Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A review and reflection on existing findings. **Quarterly Journal of Experimental Psychology**, 68(6), 1153–1162.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? **Journal of Personality and Social Psychology**, 74(5), 1252–1265.
- Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. **American Journal of Clinical Nutrition**, 82(1), 222S–225S.

第五章 参考文献

- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. **Journal of Psychosomatic Research**, 53(5), 985–993.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. **Self and Identity**, 12(2), 160–176.

- Diedrichs, O. C., Puhl, R., & Pritchard, B. (2015). Stigma and weight. In S. C. Donovan & J. D. Levine (Eds.), **Handbook of Cognition and the Body**. Routledge.

第六章 参考文献

- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. **Eating Disorders**, 19(1), 49–61.
- Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., Maninger, N., Kuwata, M., Jhaveri, K., ... & Epel, E. (2011). Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women. **Journal of Obesity**, 2011, 651936.
- Beck, A. T. (1976). **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. International Universities Press.
- Fairburn, C. G. (2008). **Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders**. Guilford Press.
- Kristeller, J. L., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2013). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial. **Mindfulness**, 5(5), 487–500.

重要健康信息声明

本手册中的内容由FitHer编辑团队基于公开发表的研究文献和心理学理论编写。FitHer团队不提供医疗诊断、治疗建议或临床护理服务。

减脂后的心理适应是一个复杂的过程，每个人的情况都是独特的。本手册中的信息旨在帮助读者更好地理解自己的体验，提供实用的策略和工具，但不能替代专业的个性化医疗或心理健康护理。

在使用本资源前，请注意以下事项

1. ****咨询服务提供者****：如果你正在经历持续的情绪困扰、焦虑、抑郁、饮食行为问题或其他心理健康挑战，请咨询持证的心理健康专业人员或你信任的医疗提供者。
2. ****医疗条件****：如果你有已诊断或疑似的饮食障碍、抑郁症、焦虑症或其他心理健康状况，请在尝试本手册中的任何策略之前咨询医疗专业人员。
3. ****个体差异****：你身体的独特需求可能与一般性建议不同。请与医疗专业人员合作，确定适合你的个人情况的方案。

4. ****安全第一****：如果你有自我伤害的念头或计划，请立即寻求紧急帮助。

危机支持热线

- 988（全国自杀防治生命热线）
- 可电话、短信或在线聊天
- 北京心理危机研究与干预中心：010-82951332
- 全国心理援助热线：400-161-9995

请查询你所在国家/地区的当地危机热线。

FitHer团队的核心定位是"只做减脂后女性保护，不做减脂过程指导"。

我们的使命是支持已经成功减脂的女性，帮助她们应对减脂后可能面临的心理和情感挑战。我们相信，减脂成功只是健康旅程的一部分，真正的挑战在于如何在新的身体状态下找到内心的平静和满足。

- **以研究为依据****：我们分享的信息基于经过同行评议的科学研究和心理学理论
- **非评判性****：我们理解减脂经历的多样性，欢迎所有正在这个旅程中的人
- **赋权而非规定****：我们提供工具和资源，帮助你做出自己的选择，而非告诉你应该怎么做
- **整体健康****：我们关注的不仅是体重，而是整体的身心健康

在本书中，所有内容统一署名：

****FitHer 编辑团队 · 保护世界减脂女性的健康团队****

我们是一个由关注女性健康的编辑和内容创作者组成的团队。我们不提供医疗建议，所有涉及医疗的问题请咨询持证医疗专业人员。

以下是本手册中包含的所有自我反思工作表的汇总：

第1章工作表：理解你的身体感受

1. 当你照镜子时，是什么让你觉得"还是胖的"？
2. 你现在的体重参照点是什么？
3. 在过去的几个月里，你是否注意到对身体感受的任何变化？
4. 你平时是如何应对对身体不满意的感觉的？

第2章工作表：「我要哀悼什么？」

- 与食物本身的告别
- 与饮食方式的告别
- 与身份的告别
- 新的可能性

第3章工作表：六步身份重塑练习

- 第一步：识别你的减肥身份
- 第二步：承认身份丧失
- 第三步：提取积极内核
- 第四步：扩展身份维度
- 第五步：实践新的身份行为
- 第六步：允许身份是流动的

第4章工作表：建立心理韧性

- 当体重秤上的数字上升时，你的第一个想法是什么？
- 你目前有哪些与健康相关的习惯已经变得自动化了？
- 在过去的减脂经历中，你是如何处理"失误"的？

第5章工作表：社交圈层适应

- 在减脂成功后，谁的反应最让你感到压力？
- 在家庭聚餐中，你最担心的情境是什么？
- 如果你可以对任何一个人说一句话，你会说什么？

第6章工作表：长期维持心理工具箱

- 你最想尝试的正念饮食或认知重构技巧是什么？
- 你的挑战是否超出了自我帮助的范围？
- 你是否有一个可以依靠的支持系统？

