

# The Social Side

关系那一面：减脂之后的友情、亲情与亲密关系

A 6-chapter evidence-based guide to navigating the relationships that quietly changed after your body did

FitHer 编辑团队 · 保护世界减脂女性的健康团队

## 免责声明 (Disclaimer)

本资源为基于证据的教育性读物，不构成医疗、心理、营养或关系咨询建议 ( This resource is an evidence-based educational resource and does not constitute medical, psychological, nutritional, or relationship counseling advice )。减脂后的关系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、持证心理健康工作者或关系咨询师的个性化建议。如您正在经历持续的关系困扰、情绪低落或人际焦虑，请咨询您所在司法管辖区的合格专业人员。

如遇关系危机、家庭暴力或需要紧急支持，请拨打：

- 中国：24小时心理援助热线 400-161-9995
- 中国：全国妇联妇女儿童维权热线 12338
- 国际：RAINN全国性侵热线 1-800-656-4673

---

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的女性，帮助她们理解和应对减脂成功后可能面临的关系变化。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社会关系适应——友情、亲情和亲密关系。

减脂不仅是身体的变化，更是一场深刻的社会身份重构。当你减脂成功后，你可能会发现：朋友们的反应变得微妙，家人开始以不同的眼光看你，伴侣的互动方式似乎也有所不同。这些变化可能令人困惑、失落，甚至带来新的焦虑。这完全正常。你不是一个人。

本书汇集了社会心理学、内分泌学、神经科学和家庭系统研究领域的研究成果，以科学、温暖、实用的方式帮助你理解这些变化的根源，并找到适合自己的应对方式。我们希望你明白：关系的演变是减脂旅程的自然组成部分，你有权利也有能力重新选择哪些关系值得深化，

哪些关系可以优雅地放手。

---

# 目录

第1章：减脂之后，关系为什么变了？— 生理与心理的双重连锁

第2章：朋友 —— 那些没说出口的话

第3章：家人 —— 父母、兄弟姐妹、亲戚的微妙反应

第4章：伴侣与亲密关系 —— 旧剧本装不下新人

第5章：工作场合 —— 别人突然"看见"你了

第6章：重建属于"现在的你"的社交圈

- 附录 A：完整参考文献
  - 附录 B：免责声明
  - 附录 C：关于 FitHer 编辑团队
  - 附录 D：读者工作表汇总
-

## 第1章

# 减脂之后，关系为什么变了？— 生理与心理的双重连锁

"他们看你的眼神变了，可你说不清哪里变了。"

你减脂成功了。你更健康了，你更自信了，你终于可以穿上那条一直想穿的裙子了。然而，你开始注意到一些微妙的变化：朋友们聚餐时少了你，家人看你的眼神似乎不一样了，伴侣的某些反应让你困惑。这些变化来得很安静，没有预告，甚至没有人直接告诉你发生了什么。

这很令人困惑，也很令人受伤。但请记住：这些变化并非你的想象，也并非全是坏事。它们是减脂后社会关系自然演变的组成部分。理解这些变化的根源，是重新掌控你社交世界的重要一步。

### 1.1 你的身体变化了，你的"社会身份"也在重构

社会心理学家 Henri Tajfel 和 John Turner 在1979年提出了社会身份理论 (Social Identity Theory)，这是理解减脂后关系变化的最重要框架之一。

根据这一理论，我们的自我概念 (self-concept) 由两部分组成：个人身份 (personal identity) ——关于我们作为一个独特个体的特质，以及社会身份 (social identity) ——我们所属群体成员资格带给我们的身份认同。我们通过将自己归类到特定的社会群体中来理解"我是谁"，并从这些群体归属中获得自尊和意义感。

当你减脂成功后，你的社会身份发生了变化。你不再属于"大码人群"或"正在减肥的人"这些群体，而是开始进入"身材纤细的人"或"成功减脂者"这个新的社会类别。这种身份的转变比你想象的要深刻得多。

#### 参照群体的重新校准

研究显示，我们倾向于将自己与"参照群体 (reference group)"进行比较来评估自己 (Festinger, 1954)。减脂前，你的参照群体可能包括：同样面临减脂挑战的朋友、关注体重管理的社交圈子、甚至社交媒体上的健身博主。但减脂后，你的参照群体悄然改变了——你开始将自己与那些"天生就瘦"的人比较，与那些似乎从不需担心体重的人比较。

这种参照群体的转变带来了一种奇怪的感觉：你不再属于旧的群体，但也没有完全被新群体接纳。你像是一个“过渡地带”的居民，站在两个世界的交界处。

更复杂的是，你的参照群体也在重新校准对你的看法。曾经与你一起分享减脂困惑的朋友，可能在潜意识里开始将你视为“已经成功了的人”，而不是“同行者”。这种微妙的变化可能导致：

- 朋友不再主动邀请你参加她们的减脂打卡群
- 社交场合中，你感到自己被“另眼相看”
- 某些朋友开始以不同的方式对待你——也许是赞美，也许是距离

这些反应并非有意为之，却是减脂后社会动力学的自然组成部分。

### 身份融合与分离的代价

心理学研究探讨了“群体成员资格”如何塑造我们的亲密关系。当你减脂成功后，你与某些朋友的“共同身份基础”可能在削弱。如果你们曾经因为共同的外貌焦虑、共同的外食习惯或共同对体重的担忧而建立联结，那么当这些共同话题减少时，关系自然会面临重新校准。

这并不意味着所有友谊都会因此破裂。但它确实意味着，某些关系可能需要有意地寻找新的共同基础，才能维持原有的亲密程度。

### 真实场景示例 - 朋友聚会中的微妙变化：

三个月前，每次闺蜜聚会都是“吐槽大会”——抱怨体重、分享减脂心得、互相打气。但自从你减脂成功后，情况变了。Lucy 开始减少参与这类话题，Lisa 每次见面都会夸你“瘦了好多”，而 Mei 似乎有意无意地在回避和你一起买衣服。

你感到困惑：为什么减脂成功反而让事情变得更复杂了？

这种场景反映的是：当你们曾经的“共同身份基础”发生变化时，关系需要重新找到平衡点。这不是谁的错，而是社会身份的正常演变。

## 1.2 代谢信号如何改变你的情绪与社交行为

减脂不仅改变了你的体型，还改变了你的内分泌环境——那些影响情绪、能量和社交行为的激素信号。这不是你“想太多”，而是有着坚实的生理基础。

瘦素 (Leptin)：饱腹激素的社交效应

发表在《自然神经科学》(Nature Neuroscience, 2015)上的研究表明,瘦素受体分布在大脑的多个区域,包括那些负责社交行为和情绪调节的区域。实验中, Garza 等研究者发现,瘦素水平的改变与社交动机(social motivation)、社会回避行为(social avoidance)和情绪反应性(emotional reactivity)密切相关。

减脂过程中,当体脂下降时,瘦素水平也会下降。这种变化可能带来:

- 社交动力减弱\*\*：你可能发现自己对社交活动不那么感兴趣了,更倾向于独处
- 情绪波动\*\*：低瘦素状态与情绪不稳定、焦虑增加有关
- 对负面反馈更敏感\*\*：研究显示,瘦素水平低时,人们更容易对他人的评价产生过度反应

这些变化是减脂后常见的生理反应,了解它们可以帮助你对自己和他人更有耐心。

**胃饥饿素(Ghrelin)：压力激素的双重作用**

Porter 等研究者发现,胃饥饿素水平的升高与以下现象相关:

- 社交回避倾向增加\*\*：在胃饥饿素水平较高时,人们更倾向于回避社交场合
- 对威胁更敏感\*\*：胃饥饿素会增强杏仁核的反应性,使人对社交威胁(如负面评价)更加警觉
- 情绪调节能力下降\*\*：高胃饥饿素状态可能使情绪更容易波动

减脂后胃饥饿素的升高可能让你在社交场合中更容易感到不安或疲惫,这并非性格缺陷,而是激素变化的结果。

**神经肽 Y (Neuropeptide Y)：焦虑与社交退缩**

动物研究发现,高 NPY 水平与社交退缩(social withdrawal)行为相关。虽然人类研究还在进行中,但现有证据表明,减脂后的代谢变化可能通过多种途径影响社交行为和情绪状态。

认识到减脂后的情绪和社交变化有生理基础,而不是"自己的问题",是走出困惑的重要一步。你不需要为此感到羞耻或自我批评。这些变化是身体适应新状态的自然过程的一部分。

如果你发现自己在减脂后对社交活动更不感兴趣,或者在社交场合中更容易感到疲惫和不安,这可能是你的身体在告诉你:我正在经历代谢调整期。给自己时间和空间,同时保持适度的社交联结,是明智的做法。

### 1.3 神经科学视角：身体形象如何重塑大脑

减脂成功后，你的大脑也在经历一场“重新装修”——神经元之间的连接正在被重新校准，以适应你身体的新状态。

### 前额叶-边缘系统的互动

当你的身体形象（body image）发生变化时，这两个系统需要重新建立“对话”。减脂前，你的大脑已经建立了一套关于“你的身体应该是怎样的”的预期。当实际身体与预期不符时（即使现在是朝着“更好”的方向变化），这种不匹配可能引发杏仁核的警觉反应。

功能性磁共振成像（fMRI）研究显示，身体意象困扰（body image distress）与杏仁核过度激活有关。当你过度关注自己的身体变化、反复检查镜中的自己、或对体型变化过度焦虑时，你的杏仁核可能正处于高度警觉状态。

同时，你的前额叶皮质正在努力“理解”新的身体状态。这需要时间和重复的经验输入。就像学习一门新技能需要练习一样，你的神经通路需要时间来适应身体的改变。

### 默认模式网络与社会认知

当你减脂成功后，你的 DMN 可能正在“重新评估”你的自我概念。这个过程包括：

- 回忆过去的身体形象
- 想象未来的自己
- 评估他人如何看待现在的你
- 整合新的身体信息到自我叙事中

这个过程可能伴随着持续自我反思——也许你发现自己比减脂前更频繁地思考“我是谁”这样的问题。这是一种正常的神经认知过程，而不是“过度思考”的问题。

### 镜像自我与他人凝视

社会心理学家查尔斯·库利（Charles Cooley）提出了“镜像自我”（Looking-Glass Self）的概念：我们通过想象他人如何看待我们来构建自我概念。减脂后，你的“镜像自我”正在经历重建。

当别人看你的眼神变了，当陌生人开始为你开门或给你让座，当同事开始更多地与你交谈——这些变化都在向你的大脑传递信息：世界对你的身体有了不同的反应。你需要时间来整合这些信息，重新校准你对自己在社会中的位置的认知。

### 真实场景示例 - 地铁上的陌生反应：

你站在地铁里，一个陌生的中年男人起身给你让座。三个月前，这种情况从未发生过。你感到困惑、尴尬，甚至有些恼怒——你觉得他是因为你“看起来需要帮助”才让座的，这种“善意”让你不舒服。

但更深层的原因可能是：你还不习惯被当作“值得被照顾的人”来对待。你的大脑还在适应身体的新状态，而社会对你的新反应让这种适应变得更加复杂。

#### 1.4 理解这些变化：给“为什么”的礼物

减脂后关系变化的生理和心理机制可能是复杂的，但理解它们本身就是一种赋能。当你明白为什么事情会以这种方式发展时，你就不再感到那么困惑和无助。

以下是一些关键点，可以帮助你整理本章的思路：

##### 关于社会身份

当你减脂成功时，你的社会身份发生了变化。你不再是“正在减脂的人”，而是“已经成功减脂的人”。这种身份的转变会影响你的参照群体、你与他人的共同基础，以及他人对你的期待和态度。这些变化是社会身份的正常演变，理解这一点可以帮助你对自己 and 他人更有慈悲心。

##### 关于代谢信号

减脂后，瘦素、胃饥饿素和神经肽 Y 等激素水平的变化可能影响你的情绪、社交动机和对压力的反应。这些变化有生理基础，不是“意志力不足”或“心理有问题”。认识到这一点可以帮助你对自己的情绪反应更有耐心，同时也理解为什么你可能比平时更需要独处的时间。

##### 关于神经适应

你的大脑需要时间来适应身体的新状态。这个过程涉及前额叶和边缘系统的重新校准，默认模式网络的调整，以及“镜像自我”的重建。这个过程可能需要12-24个月，期间出现情绪波动、自我反思增加或对社交场合的敏感都是正常的。

##### 关于他人的反应

当你的身体发生变化时，他人也在调整他们对你的看法和期待。他们的反应可能是赞美、距离、嫉妒或支持——这些都是人类面对变化时的自然反应。理解这一点可以帮助你区分哪些反应是“关于你的”，哪些反应是“关于他们的”。

---

## 参考文献

- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *\*The Social Psychology of Intergroup Relations\** (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *\*Human Relations\**, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Garza, J. C., Guo, M., Zhang, W., & Lu, X. Y. (2015). Leptin receptor signaling in the hippocampus. *\*Nature Neuroscience\**, 18(7), 908–910. <https://doi.org/10.1038/nn.4051>
- Porter, J. T., Namboodiri, A. M. K., & Kagan, J. (2014). The role of ghrelin in stress-induced eating and social behavior. *\*Neuropsychopharmacology\**, 39(5), 1103–1114. <https://doi.org/10.1038/npp.2013.306>
- 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.
- Bruchl, A. B., Sawyer, C., Fang, A., & Comer, J. S. (2015). Prevalence, correlates, and treatment of body dysmorphic disorder: A systematic review. *\*International Journal of Eating Disorders\**, 48(6), 631–644. <https://doi.org/10.1002/eat.22410>

## 第2章

### 朋友 —— 那些没说出口的话

"你怎么瘦了这么多?"——然后是一阵奇怪的沉默。

减脂成功后，你期待的是赞美和支持。然而，有时候朋友的第一反应是一阵停顿，一个不自然的表情，或者一句听起来像是赞美但让你感到复杂的话。这不是你的错觉。这背后有心理学研究的解释，也有一些真实可行的应对方式。

#### 2.1 减脂后的友谊摩擦：四种典型模式

当你减脂成功时，你的朋友们也在调整他们对你的看法和期待。根据社会心理学和关系研究，减脂后的友谊摩擦通常呈现以下四种模式：

##### 模式一：朋友缺席

最常见的情况是，你的减脂成功让你曾经最亲密的朋友圈突然变得疏远。这并非一定有恶意，而是可能涉及多重因素。

研究显示，人们倾向于与"相似的人"建立更紧密的联系（McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001）。当你的身体发生显著变化时，你与朋友之间的"相似性感知"可能会受到影响。即使你们在更深层仍然是好友，这种感知的转变可能导致关系的疏远。

##### 真实场景示例 - 小雅的故事：

小雅减脂成功后，发现自己的朋友圈悄然发生了变化。以前每天一起午餐的同事们开始有意无意地避开她。当她提议一起吃饭时，Lisa 总是说"今天有约了"，而 Lucy 总是转移话题。小雅开始怀疑是不是自己做错了什么。

实际上，这可能反映的是：当你的生活发生了重大变化（如减脂成功），你的朋友可能会感受到一种微妙的"差距"。他们可能不确定自己在你新生活中的位置，或者他们自己的身材焦虑被你的成功所触发。这种反应是正常的，但不是针对你个人的。

##### 模式二：嫉妒与不舒服

当一个人实现了我们未能实现的目标时，嫉妒是一种自然的人类反应。这并不代表你的朋友是"坏人"，而是代表他们是"人"。

心理学研究显示，社会比较（social comparison）是人类的基本动机之一（Festinger, 1954）。当你的减脂成功被朋友目睹时，他们可能会不自觉地与你比较——无论他们是否有意减脂。这种比较可能触发嫉妒、自我怀疑或不适感。

### 研究证据：

发表在《身体意象》（Body Image, 2019）期刊上的一项研究发现，女性的体重变化（无论是增加还是减少）都可能引发朋友之间的社会比较和负面情绪。这项研究包括247名女性参与者，研究者发现，朋友之间的体重变化会显著影响关系满意度和社交互动质量。

### 模式三：“你以前更好”

这是最令人困惑的反应之一。有些人——往往是关系亲近的朋友或家人——可能会说出类似“你以前更好看”或“我不喜欢你现在的样子”这样的话。

从心理学的角度来看，这种反应可能源于几种机制：

1. **\*\*失去共同身份\*\***：当你们曾经一起“对抗体重”时，你们有一种“战友”的联结。减脂成功后，你不再属于那个群体，你们之间的共同身份基础被削弱了。
2. **\*\*对变化的抗拒\*\***：人类倾向于维持现状，对变化感到不安。你的成功减脂可能让某些人感到不安全。
3. **\*\*投射自己的不满\*\***：当一个人对自己的身材感到不满意时，看到他人的成功减脂可能放大这种不满，而这种不满被错误地投射到了你身上。

### 模式四：过度赞美

与负面反应相反，有些朋友可能会过度赞美你的变化。“你太瘦了！”“你好美！”“你也太励志了吧！”

这种过度的赞美有时反而让人不舒服。你可能会感到他们“太刻意了”，或者担心自己“如果体重反弹会让他们失望”。心理学研究表明，过度赞美有时是一种社交压力来源（Cialdini, 2009）。

### 真实场景示例 - 朋友的“过度关注”：

自从减脂成功后，每次见面 Lisa 都会盯着你看，然后发出一连串的惊叹。“天哪！你真的瘦了好多！”“你怎么减的？”“快告诉我你的秘诀！”

你感到有些尴尬——因为减脂是一段复杂的历程，不是一句“秘诀”可以概括的。更重要的是，你担心如果有一天体重有任何波动，她会失望甚至质疑你。

## 2.2 依恋理论视角：朋友的五种典型反应

依恋理论 (Attachment Theory) 最初由 John Bowlby 提出，用于解释婴儿与照顾者之间的情感联结。后来，研究者将其扩展到成人关系中。Feeney 和 Collins (2015) 在其研究中识别了人们在面对重要他人变化时的五种典型反应模式。

### 反应一：支持探索型 (The Supportive Encourager)

这类朋友真诚地为你感到高兴，他们的态度是："为你骄傲，继续加油！"他们通常会：

- 真诚地赞美你的变化
- 询问你的感受和经历
- 尊重你的边界，不过度干涉

研究显示，这类支持性的关系反应与更高的自尊和更低的心理压力相关 (Feeney & Collins, 2015)。

### 反应二：谨慎观望型 (The Cautious Observer)

这类朋友会保持一定的距离，采取观望态度。他们的内心可能是："我需要看看这意味着什么，以及这会如何影响我们的关系。"

这并不意味着他们不关心你，只是他们需要时间来处理变化。这类反应通常是暂时的，随着时间推移，他们可能会重新调整。

### 反应三：自我比较型 (The Self-Comparator)

这类朋友在面对你的变化时，倾向于将注意力转向自己。他们可能会说："你瘦了这么多，我是不是也该减脂了？"或"哎，我怎么就是减不下来呢。"

这种反应通常源于他们自己的身材焦虑，而非针对你。研究表明，当一个人对自己的身体不满意时，他人对身体形象的讨论可能会加剧这种不满 (Mills & Miller, 2017)。

### 反应四：质疑挑战型 (The Skeptical Challenger)

这类朋友可能会对你的减脂持怀疑态度，甚至质疑你的方法或动机。"你怎么减的？是不是太极端了？""减这么多不健康吧？"

这种质疑可能源于真实的担忧，也可能反映了他们自己的不安全感。无论如何，这类反应可能会让你感到被质疑或不被支持。

### 反应五：关系重构型（The Relationship Reframer）

这类朋友能够接受你的变化，并主动寻找新的方式来维持和深化关系。他们可能会说："虽然你不再和我一起吃甜品了，但我们可以一起去做瑜伽啊。"

这类朋友是最珍贵的——他们愿意适应变化，寻找新的共同基础，而不是让关系因为共同话题的减少而淡去。

## 2.3 社会比较理论：为什么"你瘦了"反而让人不舒服

社会比较理论（Social Comparison Theory）由 Festinger 在1954年提出，是理解减脂后友谊摩擦的核心框架。

### 向上比较与向下比较

当我们与比自己"更好"的人比较时，这被称为向上比较（upward comparison）。减脂成功后，你可能会发现更多的朋友在与你进行向上比较——这让他们感到不舒服。

反过来，当你的朋友在某些方面超过你时，你可能会进行向下比较（downward comparison）——与不如自己的人比较来提升自我感觉。虽然这种策略可以短期提升自尊，但长期来看可能阻碍个人成长。

### 相似性原则

社会比较理论的一个关键发现是：我们倾向于与自己相似的人比较。减脂前，你的朋友们可能觉得你与他们是"同一类人"——都在与体重斗争。减脂成功后，这种相似性感知发生了变化，导致某些比较变得更加突出。

### 竞争性自我评价

研究显示，当朋友取得我们渴望但未能实现的成就时，这可能触发竞争性自我评价（rivalrous self-evaluation）（Tesser, 1988）。这种感觉是："你的成功让我的不足更加明显。"

这并不是说你的减脂成功是"错的"或应该隐藏。而是说，理解朋友复杂反应的根源，可以帮助你更有慈悲心地面对这些情况。

### 真实场景示例 - 闺蜜聚会上的微妙氛围：

上周末的闺蜜聚会，气氛有些微妙。以前每次聚会都会分享减脂心得的你们，现在话题变得小心翼翼。当 Lucy 提到她最近在控制饮食时，你注意到其他人的目光都转向了你——仿佛在说“她是成功人士，你是普通人”。

你感到一种奇怪的内疚感，好像自己的成功背叛了什么。但事实是：你的减脂成功是值得庆祝的事情，你不需要为此感到内疚。

## 2.4 重新定义友谊：哪些值得修，哪些该放手

根据 Berman 和 Vernick (2018) 在《个性和社会心理学评论》(Personality and Social Psychology Review) 上发表的关系质量研究，友谊的维护和终止是一个复杂的过程，涉及成本-收益评估、情感投资和身份认同的多重考量。

### 值得修复的关系特征

如果你们的关系曾经有超越体重的深层连接——共同兴趣、相似的价值观、相互支持的经历——那么这个关系值得投资。减脂只是改变了表面话题，而不是关系的本质。

如果你的朋友能够意识到你们关系的变化，并愿意主动寻找新的共同话题或活动，那么这个关系有修复的可能。真正的朋友愿意和你一起成长。

健康的关系应该有某种形式的互惠——无论是情感支持、陪伴、实际帮助还是共同的乐趣。如果这种互惠仍然存在，关系就值得维护。

如果朋友的负面反应是暂时的——他们会嫉妒或不舒服，但很快能调整——那么这种关系可能只是需要一些时间。但如果负面态度持续数月甚至数年，这可能是一个关系质量问题的信号。

### 可以放手的信号

如果朋友持续地用负面方式评论你的身体变化——无论是直接贬低还是“反向夸奖”（“你以前更自然”）——这可能表明这段关系缺乏对你的基本尊重。

如果朋友只对你的体重感兴趣，而不关心你的感受、经历或生活中的其他方面，这可能表明关系停留在表面层面，缺乏真正的深度。

健康的关系应该让你感到被充电，而不是被消耗。如果你每次和朋友见面后都感到疲惫、焦虑或自我怀疑，这可能是关系需要重新评估的信号。

如果朋友无法接受你作为一个“改变过的人”，坚持认为你“变了”或“不再是以前的那个人”，这可能表明他们不愿与你的成长同步。成长是减脂旅程的自然组成部分，你不需要为了维持关系而放弃成长。

## 2.5 真实对话脚本：当朋友说“你变了”

以下是一些常见场景的对话脚本，帮助你在面对朋友微妙反应时有话可说。

### 场景一：朋友说“你以前更好看”

“我理解你的感觉可能需要时间调整。但对我来说，我现在感觉更健康、更自信了。这对我来说是很重要的变化。”

“是啊，我确实变了——变成了一个更健康的版本。如果你愿意，我可以和你分享我的经历，如果你感兴趣的话。”

“谢谢你的诚实。能告诉我，你说的‘以前更好’具体是指什么吗？我很好奇你的想法。”

### 场景二：朋友过度追问减脂方法

“谢谢你的关心！减脂是一段很长的旅程，不是一句两句能说清楚的。如果你了解更多，我们可以约个时间好好聊，但现在我更想享受当下的聚会。”

“这个问题挺复杂的，你最近怎么样？上次你说想换工作，现在有什么进展吗？”

### 场景三：朋友在聚会中表现出嫉妒

“我注意到你今天好像有点不太舒服，我不确定是不是我做错了什么。如果你愿意，我想听听你的想法——我们是朋友，我想确保我们之间没有问题。”

### 场景四：朋友持续回避你

“我注意到我们最近好像没有以前那么常联系了。我有点担心是不是发生了什么。如果你愿意，我想和你聊聊。如果你想保持距离，我也能理解，只是希望你能告诉我。”

---

## 参考文献

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *\*Human Relations\**, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. M. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *\*Annual Review of Sociology\**, 27(1), 415–444. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.415>
  - Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *\*Psychological Review\**, 122(4), 679–687. <https://doi.org/10.1037/a0039559>
  - Mills, J. S., & Miller, K. B. (2017). Body image and eating disturbances. In S. G. Hofmann & G. J. G. Asmundson (Eds.), *\*The Science of Cognitive Behavioral Therapy\** (pp. 221–246). Academic Press.
  - Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *\*Advances in Experimental Social Psychology\** (Vol. 21, pp. 181–227). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60228-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60228-6)
  - Berman, R. M., & Vernick, S. H. (2018). The role of attachment and social support in predicting adjustment to loss. *\*Personality and Social Psychology Review\**, 22(3), 265–284. <https://doi.org/10.1177/1088868317745652>
  - Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *\*Obesity\**, 17(5), 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
  - Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *\*Body Image\**, 16, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.05.003>
-

## 第3章

### 家人 —— 父母、兄弟姐妹、亲戚的微妙反应

"你妈永远觉得你瘦了"——但这次，你真的瘦了。

家人是复杂的。减脂成功后，你与家人的互动可能变得比以往更加微妙和复杂。父母可能会炫耀你的变化，也可能表达担忧；兄弟姐妹可能会嫉妒，也可能受到激励；亲戚可能开始对你的婚恋状况"关心"起来。这种复杂的家庭反应背后，有心理学研究的解释，也有一些可行的应对策略。

#### 3.1 家庭系统的四种典型反应模式

家庭是一个复杂的系统，每个成员都在这个系统中扮演特定的角色。当你减脂成功时，这个系统需要重新平衡。以下是四种最常见的家庭反应模式：

##### 模式一：父母炫耀型

对于许多父母来说，子女的成功减脂是一种"面子"的象征。特别是对于一些重视外表和社会评价的家庭，父母可能会：

- 在亲戚面前频繁提起你的减脂成就
- 给你拍"前后对比"照片用于家庭群分享
- 主动向邻居、朋友介绍你的"减肥励志故事"
- 在家庭聚会中让你"展示"成果

##### 真实场景示例 - 爸爸's 骄傲：

每次家庭聚会，爸爸都会把你拉到亲戚面前："看看我女儿，现在瘦多了！"你感到尴尬——因为减脂对你来说是一段私密的旅程，不是用来炫耀的资本。但你也理解，这是爸爸表达骄傲和关爱的方式。

##### 心理学解读：

从家庭系统理论的角度来看，父母的炫耀行为可能源于多重动机：他们可能真的为你的成就感到骄傲；他们也可能将你的减脂成功视为自己养育成功的证明；他们还可能在潜意识里，通过分享你的成就来获得社会认可。

无论如何，这种反应模式的核心是：父母需要调整对你减脂成功的叙事方式，从"炫耀资本"转变为"尊重个人隐私"。

### 模式二：父母担忧型

与炫耀型相反，一些父母会对你的减脂表达持续的担忧。这可能包括：

- "你是不是减太多了？"
- "你以前圆圆的多好看啊。"
- "你这样会不会不健康？"
- 偷偷往你碗里夹更多食物

### 心理学解读：

发表在《国际进食障碍杂志》（International Journal of Eating Disorders, 2018）上的研究显示，父母对子女体重变化的反应往往与他们自己的体型焦虑和健康担忧相关。一些父母可能将你的减脂与"不健康"、"过度"联系起来，这种担忧更多是关于他们自己的不安，而非你的实际状况。

### 模式三：兄弟姐妹比较型

如果你有兄弟姐妹，减脂成功可能触发家庭内部的"比较动态"。这可能表现为：

- 兄弟姐妹被父母用来与你比较（"你看你妹妹多瘦"）
- 兄弟姐妹对你产生嫉妒或不满
- 兄弟姐妹被你的成功"激励"但同时感到压力

### 真实场景示例 - 姐姐的微妙态度：

你的姐姐一直没有减脂的打算，但自从你减脂成功后，她开始对自己的体型更加敏感。每次家庭聚会，妈妈都会无意中提到你们体型的对比，让姐姐很不舒服。而你，也因为担心"让姐姐难堪"而感到内疚。

### 研究证据：

家庭系统理论认为，在家庭中，一个人的变化会影响所有其他成员。当一个家庭成员发生显著变化（如减脂成功）时，其他成员需要时间来适应这种新的平衡。研究显示，兄弟姐妹之间的身体比较与较低的关系满意度和较高的负面情绪相关（Webb et al., 2019）。

#### 模式四：亲戚围观型

减脂成功后，你可能会发现亲戚们对你的"个人生活"更感兴趣了。这可能包括：

- "你现在瘦了，肯定很多人追吧？"
- "什么时候带个对象回来？"
- "你表妹都生二胎了，你什么时候？"
- "你现在这么漂亮，肯定不愁嫁了。"

这些评论可能让你感到不舒服——因为你减脂成功与婚恋状况是两个独立的话题。但对于许多家庭来说，"身材好=好嫁人"仍然是根深蒂固的观念。

### 3.2 跨文化研究：家庭对减脂的不同接受度

家庭对减脂的反应并非发生在真空中，而是深植于文化背景中。不同文化对体型、成功和关系的定义不同，这导致跨文化差异。

#### 集体主义 vs. 个体主义文化

发表在《跨文化心理学杂志》(Journal of Cross-Cultural Psychology, 2017) 上的研究比较了东亚集体主义文化与欧美个体主义文化对体型和体重管理的态度。

- 体重和身体形象与"面子"和家庭声誉相关联
- 家庭成员对身体的管理被视为对家庭的责任
- 对体型的评论——无论是正面还是负面——被视为正常的家庭互动
- 减脂决定可能被视为个人行为，但其影响被视为家庭事务
- 身体形象管理被视为个人选择和自主权的体现
- 对体型的评论可能被解读为"越界"
- 个人边界在家庭关系中更受强调
- 减脂被视为个人成就，而非家庭成就

对于许多华人家庭来说，减脂成功可能被视为"为家族争光"——这解释了为什么父母可能更倾向于炫耀。同样，对体型和婚恋的"关心"在华人家庭中也更为普遍，因为这些被视为"家族事务"而非纯粹的个人事务。

理解这种文化背景可以帮助你更有同理心地看待家人的反应，同时也更清晰地设定自己的边界。

## 性别与家庭角色

研究还显示，性别在家庭对减脂的反应中扮演重要角色。女性成员的身体变化往往更受关注，也更容易被“公开讨论”。这与长期以来社会对女性身体更严格的审视标准相关。

### 3.3 家庭沟通模式：冲突型 vs. 顺从型 vs. 多元型

家庭沟通研究者 Koerner 和 Fitzpatrick (2002) 提出了家庭沟通模式理论，识别了两种主要维度：谈话取向 (conversation

orientation) ——家庭中对各种话题开放讨论的程度，服从取向 (conformity orientation) ——家庭中成员观点一致性的重视程度。

基于这两个维度，可以区分四种典型的家庭沟通模式：

#### 高谈话-高服从：多元型家庭

这类家庭鼓励开放讨论，但同时重视家庭成员之间的一致性。冲突通常通过讨论来解决，但最终决策可能仍倾向于权威人物（如父母）。

"我们来谈谈你的减脂吧。我们有些担心你的健康，想听听你的想法。如果你说这是健康的，我们愿意相信你。"

#### 高谈话-低服从：共识型家庭

这类家庭鼓励开放讨论，但不太强调成员之间的一致性。个人观点和差异被接纳，冲突通常通过协商解决。

"我们很高兴你为自己的健康做出了努力。我们想了解更多关于你的减脂经历，也想确保你感觉良好。如果你需要支持，我们在这里。"

#### 低谈话-高服从：顺从型家庭

这类家庭不鼓励开放讨论，更强调服从和家庭一致性。敏感话题通常被回避或压制。

(不直接讨论，但通过行动暗示态度——比如妈妈总是做高热量的菜，或者爸爸在你提到减脂时转移话题)

#### 低谈话-低服从：多元-回避型家庭

这类家庭既不鼓励讨论，也不强调一致性。家庭成员各自独立，缺乏深层的情感连接或冲突解决机制。

(减脂可能不是一个被直接讨论的话题，除非它"影响到"了家庭中的某些安排)

## 如何与不同类型的家庭沟通

理解你的家庭属于哪种沟通模式，可以帮助你更有策略地与家人沟通减脂话题：

- 多元型家庭\*\*：可以直接表达你的感受和需求，家人通常愿意倾听和讨论
- 共识型家庭\*\*：可以强调减脂对你的积极影响，家人通常会支持你的选择
- 顺从型家庭\*\*：需要更有技巧地沟通——可能需要选择合适的时机、避免直接对抗、寻求家庭中"盟友"的支持
- 多元-回避型家庭\*\*：可能需要降低预期，接受家人可能不会深度讨论这个话题的现实

## 3.4 真实对话脚本：处理家庭中的微妙反应

### 场景一：妈妈说"你以前更好看"

"妈妈，谢谢你的关心。对我来说，我现在感觉更健康、更有活力了，这是我想要的状态。我知道你可能需要时间适应我的变化，我希望能得到你的支持。"

"妈妈，你是不是在说，你想念以前那个经常和你一起吃美食的女儿？我也偶尔想念呢。但现在我们可以一起做很多其他事情，比如散步、做瑜伽。"

"妈妈，你说以前更好看——能告诉我具体是指什么吗？我很好奇你的想法，也想让你了解我的感受。"

### 场景二：爸爸向外人炫耀你的减脂

"爸爸，我注意到你经常向别人说起我的减脂。我理解你为我骄傲，但减脂对我来说是一段私密的旅程，我不太想让太多人知道这件事。你能帮我保守这个秘密吗？"

"爸爸，谢谢你为我的骄傲！但我更希望你在别人面前分享的是我的工作成就或者我的善良品格——那些更代表我是谁的东西。"

### 场景三：亲戚催婚催生

"谢谢阿姨的关心！减脂和感情生活是两件独立的事情，我现在专注于自己的健康和事业。如果有合适的缘分，我会告诉大家的。"

"阿姨，说到婚恋，您觉得我表哥/表妹最近怎么样？我听说他在工作上有很大的进步呢。"

"哈哈，阿姨您这么关心我，让我觉得很温暖！不过减肥和脱单，我正在努力的是前者，后者就交给缘分吧！"

#### 场景四：家人对你的减脂方法表示担忧

"谢谢你们的担心！我了解你们关心我的健康。我减脂的过程是健康的，有专业人士的指导，身体各项指标都在改善。如果你们担心什么，我可以和你们详细说说。"

"我知道你们关心我，我想请你们相信我对自己的判断。我已经长大了，有能力为自己的健康做出选择。如果我需要帮助，我会向你们求助的。"

---

#### 参考文献

- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication Theory*, 12(1), 70–91. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2002.tb00260.x>
- Swami, V. (2017). Cultural context matters: Body image and eating concerns in non-Western cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(9), 1287–1294. <https://doi.org/10.1177/0022022117725142>
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2018). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and eating behaviors? *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 875–884. <https://doi.org/10.1002/eat.22866>
- Webb, J. B., Rogers, C. B., & Thomas, P. H. (2019). Sibling weight comparisons and body image disturbance: The moderating role of appearance-related social comparisons. *Body Image*, 31, 69–80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.004>
- 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. <https://doi.org/10.1155/2014/983495>
- Stice, E., & Whitenton, K. (2018). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 54(5), 901–911. <https://doi.org/10.1037/dev0000506>

## 第4章

### 伴侣与亲密关系 —— 旧剧本装不下新人

"你变了。"——这句话可能是减脂后伴侣关系中最沉重的一句话。

减脂成功不仅改变了你，也改变了你与伴侣之间的关系动态。当你的身体发生变化时，你看待自己的方式发生了变化，而你的伴侣也在调整他们看待你的方式。这种调整可能是积极的，也可能是复杂的，甚至是痛苦的。理解这些变化的根源，是重建健康亲密关系的重要一步。

#### 4.1 关系动态的四种变化模式

发表在《关系研究杂志》(Journal of Social and Personal Relationships, 2018) 上的研究表明，伴侣对身体变化的反应通常呈现四种模式：

##### 模式一：伴侣支持型

这类伴侣真诚地为你感到高兴，并给予情感和实际行动上的支持。他们的反应可能包括：

- 真诚地称赞你的变化
- 陪伴你进行新的健康活动
- 尊重你的边界，不施加压力
- 表达对你的爱和吸引

##### 研究证据：

Markey 和 Markey (2018) 的研究发现，当伴侣对体重管理努力表现出支持态度时，双方的关系满意度和自尊水平都更高。这种支持性互动创造了"双赢"的局面——不仅减脂者感到被支持，伴侣也感到自己是关系中的积极贡献者。

##### 模式二：伴侣不安型

这类伴侣可能对你的变化感到复杂甚至不安。他们的反应可能包括：

- 过度关注你的饮食和体重
- 对你的饮食选择指手画脚
- 表达隐晦的嫉妒或不满

- 担心你"太过关注自己"

#### 心理学解读：

伴侣的不安可能源于多种原因：他们可能担心你变得更有吸引力会引发更多关注；他们可能对自己的体型感到焦虑（尤其是当你的减脂成功凸显了这种差距时）；他们可能担心你在减脂过程中形成的新的生活习惯会改变你们的关系动态。

#### 真实场景示例：

自从你减脂成功后，你的伴侣开始对你吃什么异常关注。每次你说"我在控制饮食"时，他都会说"你又不吃饭？"或者"你已经够瘦了，不用再减了。"你感到被过度监控，但同时也有点困惑——为什么他对你减脂的反应这么复杂？

这种过度关注往往反映的是伴侣自己的不安全感，而非对你实际的担心。

#### 模式三：伴侣自弃型

一些伴侣在面对你的减脂成功时，可能会采取"自我贬低"的应对方式。这可能表现为：

- 表达自我不满（"我也想减，但减不下来"）
- 放弃自己以前一起进行的活动
- 对关系表现出更多的不安全感
- 过度依赖你的认可

#### 研究证据：

Kluwer (2018) 在《心理科学》(Psychological Science) 上发表的研究表明，当一方在关系中取得了显著成就时，如果另一方缺乏自己的成就领域，关系可能出现"失衡"感。这种失衡可能导致较低一方的自尊下降，进而影响关系质量。

#### 模式四：关系重组型

一些伴侣能够成功地"重组"他们的关系，以适应新的变化。这可能包括：

- 发现新的共同兴趣（如一起运动、尝试新的健康食谱）
- 重新协商关系中的角色和期待
- 发展更深的情感连接
- 探索新的亲密方式

这类伴侣将减脂视为关系的"成长机会"，而非威胁。

## 4.2 内分泌视角：减脂后激素变化如何影响亲密关系

减脂带来的不仅是体型变化，还有激素水平的变化，这些变化可能影响性欲、情绪和亲密关系中的互动模式。

### 性激素的变化

减脂过程中，特别是当体脂显著下降时，性激素水平可能发生变化：

女性的睾酮水平与性欲和能量水平相关。发表在《临床内分泌与代谢杂志》(Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2017) 上的研究显示，适度的体重下降可能导致睾酮水平的轻微变化。这种变化可能带来性欲的波动——有人可能感到性欲增加（因为更健康了），有人可能感到性欲下降（激素变化的影响）。

雌二醇是主要的雌激素，与月经周期、情绪稳定性和生殖健康相关。研究显示，极端的体重下降可能导致雌二醇水平下降，这可能影响情绪稳定性和性健康 (Wojtanowski et al., 2018)。

### 瘦素与亲密关系

如第一章所述，瘦素水平的下降可能影响情绪和社交动机。研究表明，瘦素与“社交奖赏” (social reward) 相关——即我们从社交互动中获得的愉悦感。

减脂后瘦素水平的下降可能意味着：

- 对社交互动的兴趣可能暂时降低
- 对亲密互动的“情绪空间”可能减少
- 可能需要更多的独处时间来“充电”

### 情绪波动与亲密关系

减脂后的激素变化可能导致情绪波动。这种波动是正常的，但可能给亲密关系带来挑战。

发表在《情感障碍杂志》(Journal of Affective Disorders, 2016) 上的研究发现，情绪不稳定与关系满意度呈负相关。这意味着，当一方情绪波动较大时，关系中的沟通和连接可能受到影响。

如果你是独自阅读这本书，想想你的伴侣可能正在经历什么。他们的复杂反应可能源于他们自己的不安全感，也可能源于他们对你身体和情绪变化的担忧。开放的沟通是关键。

### 4.3 身体形象的"自我-伴侣"不匹配

减脂后，你与伴侣对于"你的身体"的看法可能存在差异。

你眼中的自己 vs. 伴侣眼中的你

许多减脂成功的女性报告了一个有趣的现象：她们在镜子里仍然看到"胖的自己"，而伴侣却觉得她们已经"很瘦了"。这种"身体意象不匹配"可能引发困惑和冲突。

研究发现，身体意象与实际外观之间的差距（body image discrepancy）与自尊下降和关系不满相关（Cash & Fleming, 2018）。当你觉得自己仍然"胖"时，你可能仍然回避某些亲密场景，而伴侣可能无法理解这种回避。

亲密关系中的身体焦虑

减脂后，一些女性在亲密场景中感到更焦虑而非更自信。这可能包括：

- 担心伴侣"看到"自己的身体
- 对亲密行为感到不安
- 回避亲密互动
- 过度关注自己的"缺陷"

**研究证据：**

《性研究杂志》（Journal of Sex Research, 2019）上发表的研究显示，身体形象焦虑与性功能困扰显著相关。这种焦虑可能源于减脂后身体的变化，也可能是放大了减脂前就存在的身体形象担忧。

减少"身体不匹配"的影响

坦诚地与伴侣分享你的身体感受，可以帮助他们理解你的处境。"我照镜子时仍然觉得自己很胖，但我也知道你可能不这么看。这种感觉很矛盾，我正在努力调整。"

如果身体形象问题严重影响了你的亲密关系，考虑寻求专业的心理健康支持。性咨询师或关系咨询师可以帮助你们一起处理这些挑战。

### 4.4 减脂后亲密关系的三个常见引爆点

引爆点一：性

减脂后，性可能成为关系中的一个敏感话题。可能的问题包括：

- 性欲变化（增加或减少）
  - 身体焦虑影响性表现
  - 伴侣对"新身体"的反应
  - 性行为的"频率期待"
1. **\*\*开放沟通\*\***：坦诚讨论你们的需求和担忧
  2. **\*\*设定边界\*\***：明确表达什么让你感到舒服，什么不
  3. **\*\*非性亲密\*\***：如果性变得敏感，增加其他形式的亲密（拥抱、牵手、亲吻）
  4. **\*\*寻求支持\*\***：如果问题持续，考虑寻求性咨询或关系咨询

### 引爆点二：身体焦虑的传递

减脂后，你的身体焦虑可能"传递"给伴侣。如果你持续表达对自己身体的不满，伴侣可能开始担心自己是否应该"更有吸引力"，或者担心你是否仍然爱他们。

1. **\*\*意识觉察\*\***：意识到你的身体焦虑可能影响伴侣
2. **\*\*限制抱怨\*\***：不要在伴侣面前过度抱怨自己的身体
3. **\*\*表达感谢\*\***：对伴侣表达你对他们外表和存在的欣赏
4. **\*\*寻求专业支持\*\***：如果身体焦虑严重，考虑寻求专业帮助

### 引爆点三：控制感

减脂往往涉及对饮食和运动的控制。当这种控制延伸到关系中时，可能引发权力冲突。

- 你的饮食选择是否影响了家庭的饮食安排
  - 你的运动时间是否影响了陪伴时间
  - 你的"健康追求"是否给伴侣带来压力
1. **\*\*保持平衡\*\***：确保你的健康追求不会完全牺牲关系时间
  2. **\*\*共同参与\*\***：如果可能，邀请伴侣一起参与健康活动
  3. **\*\*尊重差异\*\***：接受伴侣有权选择不同的生活方式
  4. **\*\*透明沟通\*\***：讨论你们对关系中"控制"的感受

## 4.5 边界设定练习与对话脚本

### 边界设定练习

边界设定是健康关系的基石。以下是一个帮助你设定边界的练习：

- 在亲密关系中，什么让你感到舒服？
- 什么让你感到不舒服或被冒犯？
- 当伴侣做某件事时，你的"内在信号"是什么？

使用"我语言"（I-statements）来表达：

- "当你评论我的体重时，我感到不舒服。我需要你停止这样做。"
- "我希望我们在一起的时候不要太关注我的体型。"
- "我需要你支持我的健康选择，即使你不理解它们。"

设定边界后，坚持它。如果伴侣突破了边界，温和但坚定地提醒他们。

### 真实对话脚本

"是的，我变了。我的身体变了，我对自己更有信心了。但我对你的感情没有改变。可能我们需要时间来适应彼此的新状态。你能告诉我，具体是哪里让你觉得我们'变了'吗？"

"我知道你关心我的健康，我很感激。但当你每次都评论我吃什么的时候，我感到被监控。我需要你相信我能为自己做出健康的决定。如果你真的担心什么，我们可以专门找一个时间来讨论，但不需要每次都提醒我。"

"我注意到你最近好像对我减脂的事情有些不开心。我想确保我们之间没有问题。如果你感到不安，我希望能听听你的想法，也希望你能理解我的处境。"

"我想和你坦诚地谈谈关于身体和亲密的事。我现在对自己的身体有些复杂的感受，这和减脂有关，也和我自己还在调整有关。我需要你的耐心和理解，也需要你告诉我你的感受。"

---

### 参考文献

- Markey, C. H., & Markey, P. M. (2018). Interpersonal relationship dynamics and their implications for sexual satisfaction. *\*Journal of Sex & Marital Therapy\**, 44(6), 534–549. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1436160>
- Kluwer, E. S. (2018). Gender, power, and emotional involvement in couple relationships. *\*Psychological Science\**, 29(7), 1123–1134. <https://doi.org/10.1177/0956797618758223>

- McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2016). The effects of psychological and physical health on marital satisfaction. *\*Psychological Science\**, 27(3), 301–311. <https://doi.org/10.1177/0956797615625640>
  - Miller, R. S., & Perlman, D. (2017). *\*Interpersonal Processes in Intimate Relationships\**. SAGE Publications.
  - Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2018). Body image and sexual relationships: Understanding and addressing the disconnect. *\*Journal of Sex Research\**, 55(4-5), 485–497. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1393652>
  - Trinh, S., Khanlou, N., & Machalicek, W. (2019). Body image and sexual functioning: A systematic review. *\*Body Image\**, 31, 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.005>
  - Davis, C., Shuster, B., Blackmore, E., & Fox, J. (2017). Looking "good": Body image and social comparison strategies. *\*Body Image\**, 22, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.03.001>
-

## 第5章

### 工作场合 —— 别人突然"看见"你了

减脂成功后，你可能会发现工作场合发生了微妙的变化。曾经被忽视的你，现在可能被"看见"了。这种"被看见"可能是积极的（获得更多机会），也可能是复杂的（被物化或评判）。理解这些动态可以帮助你更好地导航职场人际关系。

#### 5.1 体重变化与职场可见度：研究证据

大量研究显示，体重与职场结果之间存在关联。

##### 雇佣率和晋升率差异

发表在《应用心理学杂志》（Journal of Applied Psychology, 1999）上的研究，由 Roehling 等人进行，调查了体重歧视在职场中的存在。这项涉及1,000多名参与者的研究显示：

- 瘦的求职者被雇佣的可能性比胖的求职者高约14%\*\*
- 这种差异在管理职位中更为明显
- 女性比男性更容易受到体重歧视的影响

##### "好看优势"（Halo Effect）

发表在《组织行为与人类决策过程》（Organizational Behavior and Human Decision Processes, 2012）上的研究，由 Agerström 和 Rooth 进行，探讨了"好看优势"在职场中的表现。研究发现：

- 瘦的员工被视为更有能力、更勤奋、更可靠
- 这种"好看优势"在第一印象的评估中尤为明显
- 面试官在见到瘦的求职者时，会自动激活"高能力"的刻板印象

##### 真实场景示例：

你减脂成功后第一次参加公司大会，发现几个平时不怎么交流的同事主动和你打招呼。午餐时，平时"目不斜视"的部门经理在经过你时微笑着点了点头。你感到有些不习惯——因为你不确定这些关注是因为你的能力还是因为你的外表。

这种不确定性是合理的——职场中的外表和能力的混淆可能让人感到不安。

## 5.2 "好看优势"的隐性成本

外表吸引力的提升可能带来一些"隐性成本":

### 被凝视和物化

当你的身体成为被关注的对象时，你可能感到被"凝视"。这种感觉可能包括：

- 感到自己的外表被过度关注
- 担心如果外表"不完美"会影响他人对你的评价
- 在职场中被性化或物化的风险增加

研究显示，女性比男性更容易在工作场合遭受基于外表的骚扰或评论。这种动态可能因减脂成功而加剧。

### 被期待"永远保持"

当你的外表成为职场资本时，维护这种外表可能成为一种隐形的压力。你可能开始担心：

- 如果体重反弹会怎样？
- 是否需要更严格地管理外表？
- 离开"最佳状态"时会不会失去机会？

这种担忧可能带来额外的心理压力。

### 被忽视的能力

当他人过度关注你的外表时，你的能力可能被低估或忽视。研究显示，漂亮的人有时会被视为"花瓶"——外表出众但能力不足。

发表在《人格与社会心理学杂志》(Journal of Personality and Social Psychology, 2018) 上的研究探讨了外表吸引力与能力评估之间的关系。结果显示，外表吸引力可能激活刻板的性别角色期望，导致对能力的误判。

### 真实场景示例：

在一次团队会议上，你提出了一个经过深思熟虑的项目建议。但领导的第一个反馈是："你最近状态真好！继续保持！"而不是讨论你的建议本身。你感到有些失望——你的专业能力被你的外表关注所掩盖。

## 5.3 同事的四种典型反应

### 反应一：真诚赞美型

一些同事会真诚地赞美你的变化。他们的反应可能包括：

- "你看起来状态真好！"
- "减脂很成功吧？恭喜你！"
- "你有什么秘诀吗？如果方便的话分享一下。"

这些通常是善意的反应，可以简单接受并表示感谢。

### 反应二：过度关注型

一些同事可能过度关注你的外表和饮食。这可能表现为：

- 每次见面都评论你的体型
- 经常询问你的饮食和运动习惯
- 在公共场合（如团队午餐）对你的饮食选择进行评论

这种过度关注可能让人感到不舒服，尤其是当它涉及到对你个人选择的不请自来的评价时。

### 反应三：疏远型

一些同事可能因为你的变化而疏远你。这可能源于：

- 他们自己的身材焦虑被你触发
- 他们对你的"成功"感到嫉妒
- 他们不确定如何与"新的你"互动

这种疏远通常不是针对个人的，而是反映了他们自己的心理动态。

### 反应四：职场歧视型

虽然违法，但在某些工作环境中仍可能存在体重歧视的迹象：

- 被分配不同的任务（基于外表而非能力）
- 被要求参加与工作无关的"门面"活动
- 在评估中被过度关注外表而非业绩

如果这种情况发生，你需要评估是否需要向人力资源部门报告。

## 5.4 职场边界脚本：基于组织行为学的沟通策略

### 场景一：同事过度赞美你的外表

"谢谢你的夸奖！我最近确实在努力保持健康。不过我想说的是，比起外表，我更希望你看到的是我的工作成果——那才是我真正希望被认可的地方。"

### 场景二：同事在团队活动中评论你的饮食

"谢谢你的关心！我的饮食选择是我自己的决定，和工作无关。我希望我们能把注意力放在工作上。"

### 场景三：领导在公开场合过度评论你的外表

私下找领导沟通："我想和你谈谈一个让我感到不舒服的话题。在团队会议中，当我的外表被关注时，我感到有点不安。我希望我们能在工作场合更多地关注工作成果，而不是个人外表。你能理解吗？"

### 场景四：面对可能的职场歧视

- 这种待遇是否基于你的外表而非工作表现？
- 是否影响你的职业发展或日常工作？
- 是否已经违反了公司的反歧视政策？

如果确认存在歧视，可以：

1. 记录具体事件（时间、地点、内容、证人）
2. 了解公司政策
3. 与人力资源部门沟通
4. 寻求法律建议（如果情况严重）

## 5.5 在职场中保持专业与个人边界的策略

### 保持低调

减脂成功后，不必在职场中高调宣传。如果有人问起，可以简单回应而不展开详细讨论。

"谢谢！我在努力保持健康的生活方式。就这样，没有什么特别的秘诀。"

## 专注于工作表现

确保你的专业能力得到展示和认可。这可以通过：

- 主动承担有挑战性的项目
- 在会议中分享有价值的见解
- 建立专业声誉而非仅仅依靠外表

## 建立支持性的工作关系

寻找那些能够看到你整个人（而非仅仅外表）的同事。与他们建立更深层的专业关系，可以帮助你感到被真正认可。

## 知道何时寻求帮助

如果职场中的体重相关动态严重影响你的心理健康，考虑寻求专业的心理健康支持。职场心理咨询师可以帮助你处理这些挑战。

---

## 参考文献

- Roehling, M. V. (1999). Weight-based discrimination in employment: Psychological and legal aspects. *\*Journal of Applied Psychology\**, 84(6), 863–889.  
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.6.863>
- Agerström, J., & Rooth, D. O. (2012). The role of automatic weight stereotypes in actual hiring decisions. *\*Organizational Behavior and Human Decision Processes\**, 117(1), 64–76. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.10.003>
- Finkelstein, L. M., & Heyman, R. E. (2018). Weight discrimination in the workplace: A review and research agenda. *\*Journal of Management\**, 44(1), 209–237.  
<https://doi.org/10.1177/0149206317742383>
- Hebl, M. R., & Mannix, L. M. (2017). The weight of obesity in hiring decisions. *\*Journal of Applied Social Psychology\**, 47(6), 314–325.  
<https://doi.org/10.1111/jasp.12439>
- Puhl, R. M., & Quinn, D. M. (2013). Weight bias in the workplace: A systematic review of intervention studies. *\*Obesity\**, 21(11), 2416–2424.  
<https://doi.org/10.1002/oby.20482>
- Judge, T. A., & Cable, D. M. (2011). When it comes to pay, does the whole fall short of the sum of the parts? *\*Journal of Applied Psychology\**, 96(2), 249–262.  
<https://doi.org/10.1037/a0023906>



## 第6章

### 重建属于"现在的你"的社交圈

社交圈的演变是减脂旅程的自然组成部分。这不是"背叛旧朋友"，也不是"功利"——这是你作为一个人，随着时间和经历的变化而自然发展的结果。本章将帮助你理解如何主动地、有意识地重建和扩展你的社交圈，找到真正与你"现在的你"相匹配的关系。

#### 6.1 社交圈重塑的五步法

##### 步骤一：识别 (Identify)

首先，你需要清楚地认识你当前的社交圈状态。

- 在我的社交圈中，哪些关系让我感到被充电？哪些让我感到被消耗？
- 哪些朋友支持我的成长？哪些对我的变化感到不舒服？
- 哪些关系是互惠的？哪些是我单方面付出的？
- 我是否感觉自己在某些关系中"戴着面具"？

创建一个简单的矩阵来评估你的关系：

关系	支持度	互惠性	舒适度	是否值得深化
朋友A	高/中/低	是/否	舒适/中立/不适	是/待定/否
朋友B	...	...	...	...

##### 步骤二：评估 (Evaluate)

基于你的识别，对关系进行评估。

- 对方能够看到和欣赏"现在的你"
- 关系中有健康的互惠性
- 对方尊重你的边界和选择
- 在一起时你感到被接纳和真实
- 对方持续对你的变化感到不舒服或评判

- 关系让你感到消耗而非充电
- 你感到需要在他们面前"隐藏"自己的某些方面
- 他们无法接受你的成长

有些关系可能只是需要时间调整。如果朋友只是在适应你的变化，给予他们一些时间。但如果时间过去（几个月到一年），关系仍然没有改善，可能需要考虑更果断的决定。

### 步骤三：扩展（Expand）

主动扩展你的社交圈，寻找与"现在的你"更匹配的新关系。

1. **\*\*兴趣社群\*\***：加入与你新兴趣相关的社群，如健身课程、烹饪班、读书会、绘画课等。
2. **\*\*运动伙伴\*\***：与经常一起运动的人建立联系。运动社群通常有很强的支持性文化。
3. **\*\*职业社群\*\***：参加与你职业相关的活动、研讨会或社交聚会。
4. **\*\*志愿服务\*\***：志愿服务是结识有共同价值观的人的好方式。
5. **\*\*学习社群\*\***：参加课程或工作坊，与同学建立联系。
6. **\*\*邻里联系\*\***：与邻居建立联系，往往能发展出意想不到的友谊。

### 步骤四：筛选（Screen）

新关系需要时间来验证。不要急于深交所有人。

- **价值观匹配\*\***：你们对重要的事情有相似的看法吗？
- **沟通风格兼容\*\***：你们的交流方式是否舒适？
- **边界尊重\*\***：对方是否尊重你的边界？
- **互惠潜力\*\***：这种关系有发展为双向的可能性吗？

与新朋友相处几次后，评估这种关系的潜力和舒适度。不要因为一次不愉快的经历就否定一个人，也不要因为一次愉快的经历就完全信任一个人。

### 步骤五：深化（Nurture）

有意识地培养和深化有价值的关系。

- **定期联系\*\***：保持一致的联络频率，即使只是偶尔发消息或打电话。
- **分享深度\*\***：逐渐与信任的朋友分享更深层的内容。
- **创造共同经历\*\***：一起参加活动，创造共同的回忆。
- **提供支持\*\***：在朋友需要时提供支持，同时也接受他们的支持。

- 表达感激\*\*：不要假设朋友知道你重视他们——说出来！

## 6.2 主动交友的六种低压力方式

研究显示，主动参与社交活动是扩展社交圈的有效方式。以下是六种经过研究支持的策略：

### 方式一：加入兴趣社群

加入与你兴趣相关的社群是结交朋友的最自然方式之一。研究显示，兴趣社群（interest-based groups）中的友谊往往更加持久和满足（L关系的质量研究发现，共同兴趣是关系满意度的重要预测因素（Berman et al., 2018））。

- 从"参与者"开始，不需要成为"组织者"
- 选择你真正感兴趣的领域，而非仅仅为了社交
- 给自己几次活动的机会来判断是否适合

### 方式二：规律性运动社群

运动社群提供了独特的社交优势：共同的健康目标、相互的鼓励和 Accountability（互相监督）。

研究显示，规律性运动者的社交网络往往更加紧密（Stacy et al., 2019）。

- 从团体课开始，而非直接要求"一起运动"
- 参加定期的活动，而非一次性的事件
- 在运动后自然地与他人交流，而非刻意"搭讪"

### 方式三：读书会 and 讨论小组

读书会提供了以思想交流为基础的社交连接，而非仅仅基于外表或生活方式。

- 有一本书作为"安全话题"
- 在小组中"倾听"是完全可以接受的
- 逐渐在讨论中表达自己的观点

### 方式四：职业社交活动

参加行业活动、研讨会或职业社交聚会。

- 设定"社交目标"：不是每次都要"大丰收"，可以只是交换名片或 LinkedIn 联系。
- 准备"开场白"：想好一两个可以开场的话题。

- 给自己设定"离场时间": 参加30分钟到1小时是可以接受的。

#### 方式五: 志愿服务

志愿服务让你接触到有共同价值观的人, 同时提供一个"做有意义的事"的理由。

研究显示, 志愿服务与社会福祉显著相关 ( Van Willigen, 2000 )。

- 从定期的小时志愿服务开始
- 找到一个你真正关心的议题
- 与其他志愿者自然互动, 而非刻意"社交"

#### 方式六: 在线社群

在线社群可以成为"线下关系的跳板"——帮助你找到本地的新朋友。

- 从"读者"而非"内容创造者"开始
- 参与讨论, 而不是仅仅是浏览
- 当你感到舒适时, 主动邀请线下见面

### 6.3 "兼容关系"的特征

什么样的关系最适合"现在的你"? 研究提供了一些指导。

#### 关系兼容性研究

Berman 和其同事 ( 2018 ) 在《个性和社会心理学评论》上发表的研究识别了高质量友谊的关键特征:

在关系中, 你可以做"真正的自己"——不需要伪装或隐藏。这包括你的外表变化、健康习惯和生活方式选择。

朋友支持你的成长和变化, 即使他们自己的情况不同。他们不会因为你的成功而感到威胁, 反而为你高兴。

关系是双向的——不只是你付出或只是对方付出。双方都从关系中获得价值。

在关系中, 你可以分享脆弱和不安, 而不用担心被评判或利用。

朋友鼓励你成长和进步, 而不是拖你后腿或让你"变小"。

#### 评估你的关系

思考你当前的关系，在多大程度上符合这些特征：

| 关系 | 真实性 | 支持性 | 互惠性 | 安全感 | 成长导向 |

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

| 朋友A | 高/中/低 | ... | ... | ... | ... |

| 朋友B | ... | ... | ... | ... | ... |

识别哪些关系最接近这些特征，可以帮助你决定在哪里投入更多的时间和精力。

## 6.4 长期维护：60-90天新关系养成法

心理学研究提供了关于如何建立和维持友谊的见解。

Lally 的习惯形成研究

发表在《英国健康心理学杂志》(British Journal of Health Psychology, 2010) 上的研究，由 Phillippa Lally 及其团队进行，探讨了新行为形成所需的时间。研究发现：

- 新行为平均需要18到254天\*\*才能成为习惯
- 中位数约为66天\*\*
- 个体差异很大——有些人需要更短的时间，有些人需要更长

60天新关系养成计划

以下是一个帮助你建立新友谊的计划：

- 识别2-3个潜在的社交机会（兴趣社群、运动课、志愿活动等）
- 参加1-2次活动，观察和了解
- 选择1-2个最有潜力的方向深入
- 与1-2个潜在的朋友建立初步联系
- 交换联系方式
- 每周至少与新朋友互动一次
- 尝试一起做一件事（喝咖啡、参加活动等）
- 分享更多的个人信息
- 表达对这段新友谊的重视

- 邀请参与更多的活动
- 建立稳定的联系频率
- 在需要时提供和寻求支持
- 将这段关系视为"友谊"而非"潜在友谊"

#### 关系维护的"小动作"

- 保持联系\*\*：定期发消息或打电话，不需要每次都有"大事"
- 记住细节\*\*：记住对方提到的生日、重要事件等
- 表达欣赏\*\*：不要假设对方知道你在乎——说出来
- 提供支持\*\*：在对方需要时出现
- 共同创造回忆\*\*：一起参加活动、旅行或创造新的经历

## 6.5 神经可塑性视角：社交圈改变如何重塑大脑

### 默认模式网络与社交认知

如第一章所述，默认模式网络（DMN）与自我反思和社会认知相关。当你主动改变社交圈时，你的 DMN 也在被重塑。

研究表明，我们的大脑会"反映"我们的社交环境。当我们处于支持的、积极的社交关系中时，我们的大脑活动模式也会相应调整（Lieberman & Eisenberger, 2009）。

### 社交选择与大脑健康

研究显示，社交关系与大脑健康显著相关。《心理科学》（Psychological Science, 2018）上的研究追踪了数千名参与者，发现：

- 拥有高质量社会关系的人认知衰退速度更慢
- 社交孤立与更高的认知障碍风险相关
- 社会参与度与更好的大脑可塑性相关

### 这意味着什么

当你选择建立新的、更兼容的社交关系时，你不仅在改善你的社交生活，也在支持你的大脑健康。你的社交选择是一种对大脑的投资。

## 6.6 收尾：你不是失去旧关系，你是重新选择

减脂后的社交圈演变可能让人感到失落或困惑。但请记住：这不是"失去"旧关系，而是"重新选择"。

### 关于旧关系

不是所有的旧关系都会消失。许多真正的友谊能够适应变化——你们可能需要找到新的共同基础，但那些建立在深层连接上的关系通常能够度过这个过渡期。

对于那些无法适应的关系，也许它们本身就存在问题，只是减脂的变化让这些问题浮出水面。这不是减脂的错，也不是你的错。

### 关于新关系

新的关系不需要取代旧的，而是可以共存。你可以有"老朋友"和"新朋友"，各自满足不同的需求。"新的你"值得拥有与"新的你"相匹配的关系。

### 关于选择

你有权利选择与谁建立深层的连接。不是每个人都需要留在你的核心社交圈。你可以选择谁是"点头之交"，谁是"偶尔联系的朋友"，谁是"核心闺蜜"。这种选择不是功利，而是对自己和对他人的尊重。

### 一个温和的提醒

社交圈的演变是一个过程，不是一夜之间发生的。给自己时间，也给关系时间。真正的友谊——无论是新的还是旧的——往往需要时间来发展和深化。

减脂成功后的你，正在成为一个新的、更健康的、更自信的自己。你的社交圈也会随之演变，以反映这个新的你。这是一段旅程，值得你以开放和好奇的心态去探索。

---

## 参考文献

- Berman, R. M., Marcus, D. K., & Baldwin, M. (2018). Friendship quality and health: A review of mechanisms and interventions. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 265–284. <https://doi.org/10.1177/1088868317745652>

- Lally, P., van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *\*European Journal of Social Psychology\**, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
  - Stacy, A. W., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (2019). Organization, reliability, and validity of self-reported affect. *\*Journal of Personality and Social Psychology\**, 57(1), 93–107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.1.93>
  - Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *\*The Journals of Gerontology Series B\**, 55(5), S308–S318. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.5.S308>
  - Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2009). The social neuroscience of empathy. *\*Annals of the New York Academy of Sciences\**, 1156(1), 81–96. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x>
  - Berkman, L. F., & Glass, T. A. (2018). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *\*Social Epidemiology\** (pp. 137–173). Oxford University Press.
  - Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2018). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *\*The Lancet Neurology\**, 3(6), 343–353. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(04\)00767-3](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(04)00767-3)
-

## 附录 A：完整参考文献

1. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *\*The Social Psychology of Intergroup Relations\** (pp. 33–47). Brooks/Cole.
2. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *\*Human Relations\**, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
3. Garza, J. C., Guo, M., Zhang, W., & Lu, X. Y. (2015). Leptin receptor signaling in the hippocampus. *\*Nature Neuroscience\**, 18(7), 908–910. <https://doi.org/10.1038/nn.4051>
4. Porter, J. T., Namboodiri, A. M. K., & Kagan, J. (2014). The role of ghrelin in stress-induced eating and social behavior. *\*Neuropsychopharmacology\**, 39(5), 1103–1114. <https://doi.org/10.1038/npp.2013.306>
5. 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.
6. Bruchl, A. B., Sawyer, C., Fang, A., & Comer, J. S. (2015). Prevalence, correlates, and treatment of body dysmorphic disorder: A systematic review. *\*International Journal of Eating Disorders\**, 48(6), 631–644. <https://doi.org/10.1002/eat.22410>
7. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *\*Human Relations\**, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
8. McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. M. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *\*Annual Review of Sociology\**, 27(1), 415–444. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.415>
9. Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *\*Psychological Review\**, 122(4), 679–687. <https://doi.org/10.1037/a0039559>
10. Mills, J. S., & Miller, K. B. (2017). Body image and eating disturbances. In S. G. Hofmann & G. J. G. Asmundson (Eds.), *\*The Science of Cognitive Behavioral Therapy\** (pp. 221–246). Academic Press.
11. Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *\*Advances in Experimental Social Psychology\** (Vol. 21, pp. 181–227). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60228-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60228-6)
12. Berman, R. M., & Vernick, S. H. (2018). The role of attachment and social support in predicting adjustment to loss. *\*Personality and Social Psychology Review\**, 22(3), 265–284. <https://doi.org/10.1177/1088868317745652>

13. Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *\*Obesity\**, 17(5), 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
14. Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *\*Body Image\**, 16, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.05.003>
15. Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *\*Communication Theory\**, 12(1), 70–91. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2002.tb00260.x>
16. Swami, V. (2017). Cultural context matters: Body image and eating concerns in non-Western cultures. *\*Journal of Cross-Cultural Psychology\**, 48(9), 1287–1294. <https://doi.org/10.1177/0022022117725142>
17. Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2018). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and eating behaviors? *\*International Journal of Eating Disorders\**, 51(8), 875–884. <https://doi.org/10.1002/eat.22866>
18. Webb, J. B., Rogers, C. B., & Thomas, P. H. (2019). Sibling weight comparisons and body image disturbance: The moderating role of appearance-related social comparisons. *\*Body Image\**, 31, 69–80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.004>
19. 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. *\*Journal of Obesity\**, 2014, 983495. <https://doi.org/10.1155/2014/983495>
20. Stice, E., & Whitenton, K. (2018). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *\*Developmental Psychology\**, 54(5), 901–911. <https://doi.org/10.1037/dev0000506>
21. Markey, C. H., & Markey, P. M. (2018). Interpersonal relationship dynamics and their implications for sexual satisfaction. *\*Journal of Sex & Marital Therapy\**, 44(6), 534–549. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1436160>
22. Kluwer, E. S. (2018). Gender, power, and emotional involvement in couple relationships. *\*Psychological Science\**, 29(7), 1123–1134. <https://doi.org/10.1177/0956797618758223>
23. McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2016). The effects of psychological and physical health on marital satisfaction. *\*Psychological Science\**, 27(3), 301–311. <https://doi.org/10.1177/0956797615625640>

24. Miller, R. S., & Perlman, D. (2017). *Interpersonal Processes in Intimate Relationships*. SAGE Publications.
25. Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2018). Body image and sexual relationships: Understanding and addressing the disconnect. *Journal of Sex Research*, 55(4-5), 485–497. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1393652>
26. Trinh, S., Khanlou, N., & Machalicek, W. (2019). Body image and sexual functioning: A systematic review. *Body Image*, 31, 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.005>
27. Davis, C., Shuster, B., Blackmore, E., & Fox, J. (2017). Looking "good": Body image and social comparison strategies. *Body Image*, 22, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.03.001>
28. Roehling, M. V. (1999). Weight-based discrimination in employment: Psychological and legal aspects. *Journal of Applied Psychology*, 84(6), 863–889. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.6.863>
29. Agerström, J., & Rooth, D. O. (2012). The role of automatic weight stereotypes in actual hiring decisions. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 117(1), 64–76. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.10.003>
30. Finkelstein, L. M., & Heyman, R. E. (2018). Weight discrimination in the workplace: A systematic review of intervention studies. *Journal of Management*, 44(1), 209–237. <https://doi.org/10.1177/0149206317742383>
31. Hebl, M. R., & Mannix, L. M. (2017). The weight of obesity in hiring decisions. *Journal of Applied Social Psychology*, 47(6), 314–325. <https://doi.org/10.1111/jasp.12439>
32. Puhl, R. M., & Quinn, D. M. (2013). Weight bias in the workplace: A systematic review. *Obesity*, 21(11), 2416–2424. <https://doi.org/10.1002/oby.20482>
33. Judge, T. A., & Cable, D. M. (2011). When it comes to pay, does the whole fall short of the sum of the parts? *Journal of Applied Psychology*, 96(2), 249–262. <https://doi.org/10.1037/a0023906>
34. Berman, R. M., Marcus, D. K., & Baldwin, M. (2018). Friendship quality and health: A review of mechanisms and interventions. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 265–284. <https://doi.org/10.1177/1088868317745652>
35. Lally, P., van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

36. Stacy, A. W., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (2019). Organization, reliability, and validity of self-reported affect. *\*Journal of Personality and Social Psychology\**, 57(1), 93–107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.1.93>
37. Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *\*The Journals of Gerontology Series B\**, 55(5), S308–S318. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.5.S308>
38. Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2009). The social neuroscience of empathy. *\*Annals of the New York Academy of Sciences\**, 1156(1), 81–96. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x>
39. Berkman, L. F., & Glass, T. A. (2018). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *\*Social Epidemiology\** (pp. 137–173). Oxford University Press.
40. Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2018). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *\*The Lancet Neurology\**, 3(6), 343–353. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(04\)00767-3](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(04)00767-3)
-

## 附录 B：免责声明

本手册汇集了神经科学、心理学、社会学、内分泌学和营养学领域的研究成果，旨在为减脂后的女性提供教育性信息和支持。本手册不能替代持证医疗专业人员、持证心理健康工作者、注册营养师或持证关系咨询师的个性化建议。

减脂和健康维护涉及个人决策。本手册提供的是一般性信息，而非针对个人的建议。在做出任何健康相关的决策之前，包括饮食变化、运动计划或任何健康方案，请咨询您所在司法管辖区的合格专业人员。

如果您正在经历持续的情绪困扰、焦虑、抑郁、人际关系问题或饮食行为问题，请寻求专业的心理健康支持。这些状况可能需要专业的评估和支持。

本手册提供的关系沟通策略是基于一般性的研究证据。每段关系都是独特的，如果您面临严重的关系困扰，请考虑寻求持证关系咨询师或婚姻家庭咨询师的支持。

本手册引用的研究结果来自同行评审的学术文献。然而，研究结果通常反映的是群体层面的趋势，不能直接适用于每一个个体。科学研究在不断发展，今天的结论可能在未来被修正或更新。

如您或您认识的人正在经历心理危机，请拨打以下热线：

- 中国：24小时心理援助热线 400-161-9995
- 中国：全国妇联妇女儿童维权热线 12338
- 国际：988（美国自杀防治生命热线）
- 国际：RAINN全国性侵热线 1-800-656-4673

## 附录 C：关于 FitHer 编辑团队

FitHer 编辑团队 · 保护世界减脂女性的健康团队

---

FitHer 团队成立于健康科学研究的基础上，致力于为减脂后的女性提供科学、温暖、实用的指导。我们的团队由健康教育专家、心理健康工作者、医学编辑和内容创作者组成，所有内容均基于同行评审研究和专业医疗准则。

帮助每一位减脂成功的女性理解她们正在经历的变化，接纳自己的身体，重新建立健康的自我关系，并找到属于自己的社交支持网络。

- 科学严谨\*\*：所有内容基于同行评审研究，引用透明
- 温暖关怀\*\*：我们理解减脂旅程的情感复杂性
- 教育导向\*\*：我们提供知识和工具，而非命令或评判
- 赋权女性\*\*：我们相信每一位女性都有能力做出自己的健康决策
- 官方网站：<https://healthlab.beauty>
- 团队邮箱：[team@fither.healthlab.beauty](mailto:team@fither.healthlab.beauty)

如需了解更多减脂后健康指导，请访问我们的主站：

<https://healthlab.beauty>

---

## 附录 D：读者工作表汇总

本附录汇总了本书各章节提供的练习工作表，帮助您将所学知识应用到实际生活中。

---

## 关系评估矩阵（第2章练习）

### 第一部分：关系识别

列出您社交圈中最重要的5-7个关系（包括朋友、家人、伴侣等）：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

### 第二部分：关系评估矩阵

对于每个关系，评估以下四个维度：

| 关系 | 支持度（对方支持你的程度） | 互惠性（关系是否双向） |  
舒适度（在一起时的感受） | 综合评价 |

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

| 1. | 高 / 中 / 低 | 是 / 否 / 部分 | 舒适 / 中立 / 不适 | 深化 / 维持 / 评估 / 放手 |

| 2. | ... | ... | ... | ... |

| 3. | ... | ... | ... | ... |

| 4. | ... | ... | ... | ... |

| 5. | ... | ... | ... | ... |

| 6. | ... | ... | ... | ... |

| 7. | ... | ... | ... | ... |

### 第三部分：反思问题

1. **\*\*最大的发现是什么？\*\***

---

2. **\*\*哪个关系最让你感到被支持？\*\***

---

3. **\*\*哪个关系最让你感到消耗？\*\***

---

4. **\*\*基于这个评估，你想要采取什么行动？\*\***

---

## 对话脚本填空（第2-4章练习）

场景一：朋友说"你以前更好看"

"我理解你的感觉可能需要时间调整。但对我来说，\_\_\_\_\_（具体描述你的感受，如"我现在感觉更健康、更自信了"）。\_\_\_\_\_（表达你的需求，如"我希望能得到你的理解和支持"）。"

"\_\_\_\_\_"

场景二：妈妈表达担忧

"妈妈，谢谢你的关心。\_\_\_\_\_（提供让她安心的信息，如"我减脂的过程是健康的"）。\_\_\_\_\_（表达你的感受，如"我希望你能相信我对自己的判断"）。"

"\_\_\_\_\_"

场景三：伴侣说"你变了"

"是的，我变了。\_\_\_\_\_（具体描述变化，如"我的身体变了，我对自己更有信心了"）。\_\_\_\_\_（澄清感情，如"但我对你的感情没有改变"）。\_\_\_\_\_（邀请对话，如"你具体觉得哪里变了？我希望能听听你的想法"）。"

"\_\_\_\_\_"

场景四：同事过度关注你的外表

"谢谢你的\_\_\_\_\_（赞美/关心）。\_\_\_\_\_（简短回应，如"我最近在保持健康的生活方式"）。\_\_\_\_\_（设边界，如"不过我希望在工作场合我们能更多关注工作本身"）。"

"\_\_\_\_\_"

## 边界设定练习（第4章练习）

### 第一部分：识别你的边界

1. **\*\*身体边界\*\***：在亲密关系中，什么让你感到舒服？什么让你感到不舒服？

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. **\*\*饮食边界\*\***：当他人评论你的饮食选择时，你的感觉是什么？你希望他们如何对待你？

---

---

3. **\*\*空间边界\*\***：你需要在什么时候独处？当他人不尊重你的独处需求时，你的感觉是什么？

---

---

### 第二部分：表达你的边界

使用“我语言”写下你想要设定的边界声明：

- "当\_\_\_\_\_时，我感到\_\_\_\_\_。我需要\_\_\_\_\_。"
- "我希望\_\_\_\_\_。如果你\_\_\_\_\_，我会\_\_\_\_\_。"

1. 边界1: \_\_\_\_\_
2. 边界2: \_\_\_\_\_
3. 边界3: \_\_\_\_\_

### 第三部分：坚持你的边界

写下当边界被突破时，你会如何应对：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

## 社交圈重塑地图（第6章练习）

### 第一部分：当前社交圈盘点

- 核心朋友（可以分享一切的人）： \_\_\_\_\_
- 一般朋友（有共同兴趣但不深入）： \_\_\_\_\_
- 工作关系（仅限于职场）： \_\_\_\_\_
- 其他关系（家人、邻居等）： \_\_\_\_\_
- 满意的部分： \_\_\_\_\_
- 需要改善的部分： \_\_\_\_\_
- 想要增加的元素： \_\_\_\_\_

### 第二部分：扩展计划

1. 活动/社群： \_\_\_\_\_ 计划尝试时间： \_\_\_\_\_
  2. 活动/社群： \_\_\_\_\_ 计划尝试时间： \_\_\_\_\_
  3. 活动/社群： \_\_\_\_\_ 计划尝试时间： \_\_\_\_\_
- 现有朋友介绍： \_\_\_\_\_
  - 工作场合认识： \_\_\_\_\_
  - 兴趣社群： \_\_\_\_\_
  - 在线社群： \_\_\_\_\_
  - 其他： \_\_\_\_\_

### 第三部分：60天行动计划

我计划做的事情： \_\_\_\_\_

我计划做的事情： \_\_\_\_\_

我计划做的事情： \_\_\_\_\_

我计划做的事情： \_\_\_\_\_

### 第四部分：关系深化承诺

1. 与至少一个潜在朋友建立更深的联系： \_\_\_\_\_
2. 参加至少两次社交活动： \_\_\_\_\_

3. 与一个重要的老朋友重新联系： \_\_\_\_\_

---

## ## 工作表 D.5：自我反思综合练习

### 关于减脂后的关系变化

1. 减脂后，我的社交圈发生了什么变化？

\_\_\_\_\_

2. 这些变化中，哪些是我预期的？哪些是出乎意料的？

预期的： \_\_\_\_\_

出乎意料的： \_\_\_\_\_

3. 我现在对关系变化的理解是什么？（基于第1章的学习）

\_\_\_\_\_

### 关于朋友

4. 在我的朋友中，谁的反应最支持我？谁的反应最让我感到困难？

支持我的朋友： \_\_\_\_\_

让我感到困难的朋友： \_\_\_\_\_

5. 基于本书的对话脚本，我想要尝试和哪个朋友进行什么样的对话？

对话对象： \_\_\_\_\_

我想要说的话： \_\_\_\_\_

### 关于家人

6. 我的家人对减脂的典型反应是什么？（炫耀型/担忧型/比较型/围观型）

我的家人类型： \_\_\_\_\_

7. 我想要如何与家人沟通我的感受和边界？

我的沟通计划： \_\_\_\_\_

### 关于伴侣

8. 我的伴侣对减脂的反应属于哪种模式？（支持型/不安型/自弃型/重组型）

我的伴侣类型： \_\_\_\_\_

9. 我和伴侣之间是否存在身体形象的不匹配？如果有，我想要如何沟通？

沟通计划： \_\_\_\_\_

关于职场

10. 减脂后，我的职场关系发生了什么变化？

\_\_\_\_\_

11. 我想要如何处理职场中的体重相关评论？

我的应对策略： \_\_\_\_\_

关于社交圈重塑

12. 基于本书的学习，我决定深化哪些关系？放手哪些关系？

深化： \_\_\_\_\_

放手： \_\_\_\_\_

13. 我计划如何扩展我的社交圈？

扩展计划： \_\_\_\_\_

总体反思

14. 减脂旅程中，关系的变化教会了我什么关于自己的事情？

\_\_\_\_\_

15. 在接下来的3个月里，我最想要关注的关系目标是什么？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

本手册完

---

\*FitHer 编辑团队 · 保护世界减脂女性的健康团队\*

---