

《心理减肥术》

图书基本信息

书名：《心理减肥术》

13位ISBN编号：9787500475811

10位ISBN编号：7500475810

出版时间：2009-5

出版社：中国社会科学出版社

作者：爱德华·艾布拉姆森

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心理减肥术》

内容概要

《心理减肥术》的写作和心理减肥术的理念，是因我在讨论体重控制的有效方法时屡屡受挫而萌生的。无论我在同健康专家的研讨会上，还是领导一个体重控制小组，无论在治疗患有饮食疾病病人的过程中，还是在偶然的谈话中，只要我谈到节食是一个不能产生长期作用的、有缺陷的减肥措施，我就会遇到阻挠。不论谁听到我的谈话，都会自然地认为我的偏好是抛弃所有的减肥方法。人们似乎认为，面对体重控制仅仅有两种选择：要么节食，对所吃的食物严加选择，即使你经常感觉饿、感觉自己已被剥夺享受食物的权利也无可奈何；要么你就放弃所有的努力，接受自然赋予你的现有的体重。NO！你有第三种选择：身体智力。它是一种长期控制体重而非节食的新方法。《心理减肥术》不仅是大量有关体重控制研究的结晶，也是我从一些减肥成功并且长期维持疗效的人身上获得的经验。

《心理减肥术》

作者简介

作者：(美国) 爱德华·艾布拉姆森 (Edward Abramson, Ph.D.) 译者：杨霞 石磊

书籍目录

目录

第一章 节食与身体智力，孰优孰劣？

身体智力为何物？你怎样得到它？ / 3

你的节食史 / 7

减肥的误区 / 11

人类的进化与麦当劳的快乐套餐 / 14

谁使你变胖：基因把弹药装入枪膛，环境来扣动扳机 / 15

身体智力为何重要？ / 19

第二章 身体智力来自何方？

聪明地去吃 / 24

肉文化在销蚀你的身体智力 / 28

用吃来排解不适的感觉？ / 30

学会吃的规则 / 30

聪明地看待你的身体 / 31

聪明地锻炼你的身体 / 35

身体智力来自何方？ / 38

第三章 为何要吃

因饿而吃 / 43

外部食物信号导致的进食 / 46

饮食习惯 / 53

独自的吃 / 55

庆祝活动的吃 / 58

消除外部促吃因素的影响 / 59

现在你知道为什么进食了 / 61

第四章 吃BenandJerry牌冰激凌能安慰你的情绪？

你是一个情绪性食客吗？ / 65

你是何种类型的情绪化吃者？ / 66

情绪化进食的理由 / 67

找出引起进食的情绪 / 70

愚蠢的想法 / 74

替代情绪化进食的办法 / 79

不用吃BenandJerry牌冰激凌我们照样快乐 / 86

第五章 不要饿着活在这个世界上

节食浪潮出现什么问题了？ / 87

有关低糖节食和低脂节食的争论 / 88

节食闹剧 / 92

你的节食史 / 95

对于节食的态度 / 96

你想减多少？ / 100

身体智力的资料 / 109

第六章 吃喝是一种快乐

你尽可吃你喜欢吃的 / 116

主餐吃多少？ / 118

吃一些能量不高而容易饱胀的食品 / 120

什么时候吃，吃什么东西有讲究 / 126

餐馆、假期、社会活动时的进食可能会销蚀你的身体智力 / 129

吃是你自己的事，不要受别人的影响 / 132

人多力量大 / 135
变化是一个过程 / 136
吃喝的确是件快乐的事 / 138
第七章 镜子中的你
如何评价自己的身体 / 141
如何判断自己的身体 / 142
因身体意象不佳而避开社会 / 144
为何身体意象是件要紧的事? / 145
身体意象和减肥目标的关系 / 146
通向好的身体意象的屏障 / 147
完美的身体 / 148
第八章 镜子是你的朋友
监测你的身体意象 / 154
收回你不良的身体意象 / 157
澄清你的看法 / 159
注视镜中的自己 / 161
控制引起脱逃的因素 / 162
查验一下是否存在反复查验身体的习惯 / 165
行动时假装喜欢自己的身体 / 166
喜欢镜子中的你 / 167
第九章 有劳而无获：你讨厌运动的真正原因
你不想运动的理由是什么? / 173
为何厌烦运动? / 176
不愿动用自己的身体 / 180
克服惰性 / 185
第十章 流汗带来的快乐
变化的阶段 / 187
运动与活动 / 190
少看电视多活动 / 196
参加一项运动 / 197
保持旺盛的动力 / 198
不断前进通过变化期 / 200
第十一章 培养孩子的身体智力
儿童肥胖面临的危险 / 204
儿童饮食障碍面临的危险 / 206
身体智力与节食 / 207
让孩子聪明地去吃 / 209
让孩子聪明地看待身体 / 214
让孩子聪明地锻炼身体 / 218
第十二章 身体智力的培养
具有身体智力的学校 / 226
具有身体智力的工作单位 / 230
具有身体智力的社区 / 232
第十三章 增加你的身体智力
身体智力的计划和坚持 / 240
阻止倒退的计划 / 244
终生保持你的身体智力 / 245

章节摘录

到现在，你应该知道一些造成你进食的饥饿以外的原因了。虽然每个人都会偶然受外部因素而进食，你自己这种倾向的测试分数和对本章所提问题的反应，可以帮助你找出是哪类外部因素，更容易使你产生吃的欲望。了解到这些进食触发因素是增加身体智力的主要步骤。常常仅仅意识到“我不饿，因为看起来挺好才想吃那个饼干”，或“我不饿，因为其他人都在吃腰果，我也吃”就足以帮助你决定不吃。因为意识到外部因素的作用，你发现自己对广告商故意让你多吃而变得愤怒，然后可能决定不听他们的。知道存在外部促吃因素而不受它的影响，可以有较多的满足。而如果投降进食促销的食物，就不会有这样的满意度。随着你身体智力的增加，你的进食变成了一件有意识选择的事，你开始决定你是否想吃，而不是受环境诱惑主动地去吃。你可以通过以下方式增加你的身体智力：识别出你的进食何时由内在的饥饿感引起，何时由外部食物信号引起。找出使你想吃的外部食物信号，学会不受这些信号的影响。认识到吃喝在庆祝活动和你的生活习惯中所起的作用，然后作出计划减少在这些场合的进食量。养成独自吃也能感到舒适的习惯，如此，你就能够自由地选择食物，使不必要的吃喝减少到最低限度。

《心理减肥术》

编辑推荐

《心理减肥术》由中国社会科学出版社出版。

《心理减肥术》

精彩短评

- 1、内容比较简单，不是太受益
- 2、说是那么说，但是人一忙起来，那些话都跑到九霄云外了。所以减肥要花心思和精力的吧，要么就是人很忙很忙！
- 3、想减肥并保持的人一定要看看
- 4、需要细细体会才能领略其中的奥秘
- 5、对于那些想减肥又很喜欢吃零食的人来说可以看看
- 6、说减肥的而已,跟心理学没毛线关系
- 7、费柴！
- 8、书内的言论和方法在别的书中都看过了，没有新意，于我而言
- 9、有点道理，但是太深奥了，很罗嗦，不建议减肥的人看，没有什么实质上的精神鼓舞

《心理减肥术》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com