

减肥是为了取悦他人吗？

◎◎ 专家支持：廖丽娟 国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
采访：朱砂

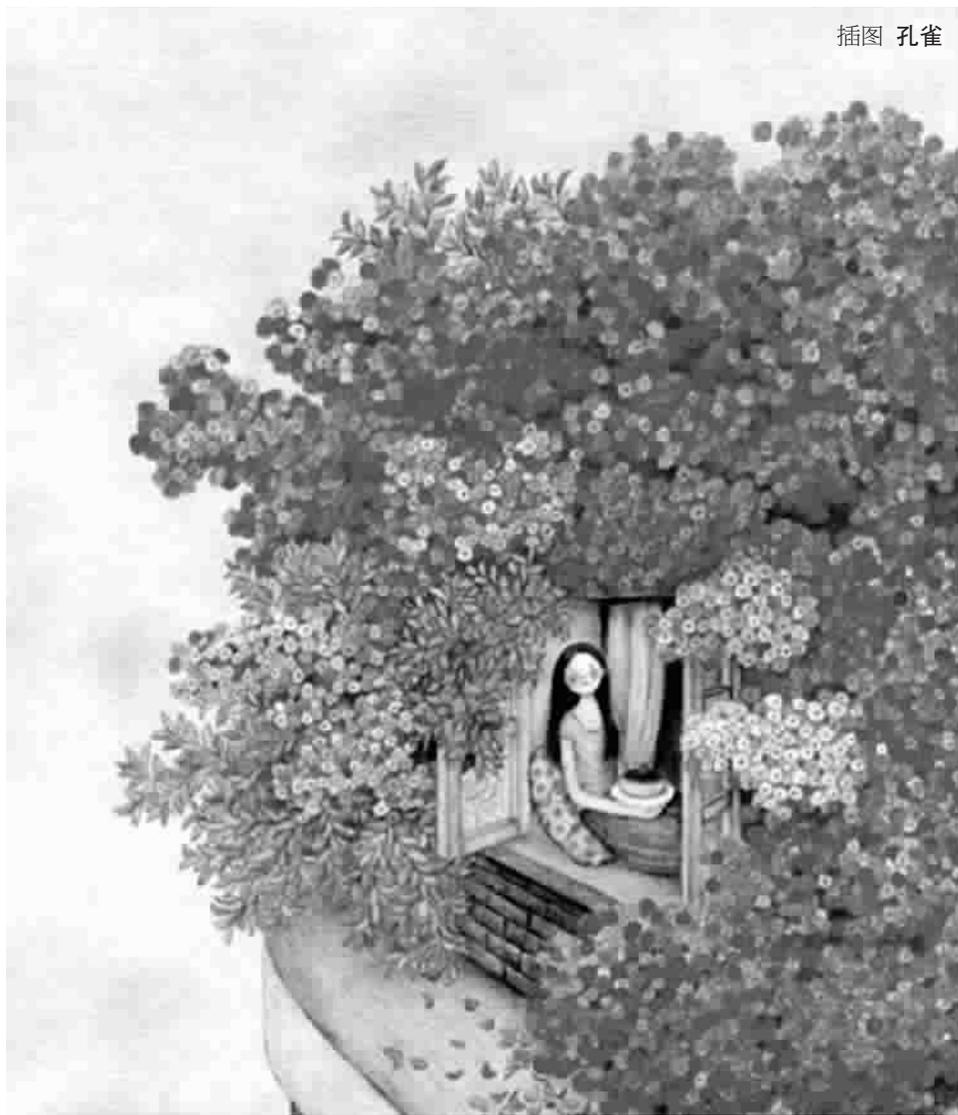


插图 孔雀

心乡直通车

鸿雁

◎ 童孟侯

去年，我听到一首好歌，叫《鸿雁》：“鸿雁，天空上，对对排成行。江水长，秋草黄，草原上琴声忧伤。鸿雁，向南方，飞过芦苇荡。天苍苍，雁何往，心中是北方家乡……酒喝干，再斟满，今夜不醉不还！”

那种苍凉，那种深情，每次听后都叫我眼睛湿润。我真希望能听到腾格尔版和汪峰版的《鸿雁》，可惜两位都是原创歌手，只唱自己的歌。于是，我每次到卡拉OK房去都自己点唱《鸿雁》，唱上两遍。

今年3月份，我在央视看到一档关于养雁专业户的节目，那户头原来是养鸭的，后来改养大雁了。他说大雁的每一顿都必需伺候好，如果早饭没吃好，它们产下的蛋一头是尖尖的；如果午餐没让它吃好，那么蛋的另一头也是尖尖的。他如此热爱大雁，大雁要飞走怎么办？是不是像养鸡那样把鸡翅膀剪掉，不让鸡飞狗跳？不是，那户头说大雁起飞的时候就像飞机那样，必须要个跑道，先跑一段，然后加速，然后起飞。于是，他在雁圈的四周围起了不高的铁丝围栏。

从此，没了雁南飞……

等鸿雁长大了，专业户是不是把它们放飞了？不，它们统统变成肉雁，卖给饭店和宾馆。红烧的，清炖的，油炸的，生息非常红火。那么大雁蛋呢？对不起，要买的60元一枚……

这户头是生意人，生意人是有意识的，赚钱第一。

我心里真有一种说不出的感受，大雁不是保护动物吗？大雁大规模养殖以后就不是保护动物了？这些吃大雁的人总有一天会拿起猎枪自己打天上飞的大雁！

我的一个东北朋友叫鸿雁，她告诉我最近到伦敦去自助游了，住了好些天，漫步走去，离开市区不远就能看见湖水和池塘，那里有很多鸭子和大雁，没有人去打搅它们，自由活动，自由觅食，什么时候想迁徙了，就“对对排成行”……

鸿雁当即就在伦敦买了一套100平方米的公寓房，付出的资金相当于人民币600万元。鸿雁没有告诉我她为什么要在遥远的岛国买房子？没有说出匆匆忙忙就作决定的原因。我猜，大概是她的下意识吧？



种鸿雁被宰杀的恐惧。

下意识包含了记忆的信息储存，它可以暂时处于知觉之外，但又能容易地进入意识中。下意识不是无意识。无意识不是有意识。“雁叫声声心欲碎”其实是我们都能感受到的……

每个人都会经历关注“身体同一性”的阶段

认识等等。”

所以说，人会对自己的身体感到焦虑，是因为人对在这个社会的自我感发展有思考和焦虑，是因为人们希望不仅身体健康，还希望自己是能够保持吸引力的。这里面包括对体型、体重和身体的健康状态等方面的关注。大部分人都会经历一个对身体的关注和焦虑的阶段，因为这是人们自我同一性发展的必然组成部分。不过，每一个人关注身体同一性的年龄阶段会有所不同。由于成长的家庭和文化环境不同，不同的人关注的点和产生的焦虑的程度也不一样。

家庭动力系统影响人们对身体的态度

这样的人会更加希望得到肯定和赞赏，缺乏良好的自我感，经常容易感觉到沮丧和焦虑，而且他们对待别人的评价是两极分化的，要么很好，要么很不好。这会导致这些人对自己的身体，尤其是体形和体重的关注陷入不那么健康的状态，比如刻板地认为必须保持某种体形和体重，比如会认为没有得到好的评价就是不好的评价，为了获得好的评价，甚至不惜破坏身体的健康；还比如他们很容易不断地去满足他人评价的要求——那些要求可能是经常变化的——而完全忽略自己的身体的健康需求。

所谓的“理想标准”常常带有一定的偏差

体重和体形，而不是理性的体重和体形，身体会告诉我们合理性，但是怎样是理想的体形和体重，往往和每个人的成长经历带来的认知和自我感有关，人的成长不可能完全处于理想状态，因此我们的‘理想标准’常常带有偏差。”

而当你急于想要改变自己身体的状况，尤其是体形和体重，不妨先问自己一个很重要的问题：之所以这样做，是否是因为太想要取悦于别人？而下一个问题是：我的身体真的能取悦于对方吗？紧接着问自己：当自己不再健康，那样的取悦意义何在？问完这三个问题，如果你能放下取悦他人的部分，而真切地关注身体的呼唤，你可能会发现，身体追求健康的本能会告诉你吃什么，不吃什么，吃多少，什么时候吃……当你听懂了身体，身体也就听懂了你。

身体不仅牵涉到健康、寿命，还和吸引力、自我感有关系。身体的状态和健康寿命有关系这个大家都很好理解，和吸引力有关系也很好理解，但很多焦虑身体的人，并不是要争得吸引力，他们对自己的身体的焦虑，更多是和自我感有关系。廖丽娟解释说：“自我感往往代表了对自我的认识，自我价值的衡量和人格的健康程度有关系。提出自我同一性发展理论的心理专家埃里克森的后续研究者提出，人的自我同一性最先来自于身体的同一性。身体的同一性，就是对自我身体的认识评价和价值感，以及身体吸引力方面的

在日常的咨询个案中，廖丽娟发现，一些对身体关注和焦虑的来访者，其产生的焦虑情绪，往往和他们的家庭动力系统有关系，他们的家庭动力系统使得他们形成了一些情绪和认知方面的偏差。而这在相关的心理学研究中，也已经得到了印证。

有研究发现，有神经性厌食症的人的家庭，家庭的育儿方式往往是按照父母的计划和所谓的营养需要出发，却比较少关注孩子对食物和舒适的需要。结果这一类孩子常常是没有学会识别和接受自己的感情和愿望，作为替代的是，他们往往学会了识别其他人的需要和愿望，并服从他人的要

一个人对于自己身体有所关注，希望自己能够呈现更健康美好的身材，不是坏事。对于由此产生的焦虑情绪，廖丽娟表示，没有过分影响正常的生活状态，就不必太担忧。“人格发展中就包含了身体同一性的发展。无论是男性还是女性，无论是老人还是儿童，都会关注身体。这些关注包括健康，包括体形，也包括体重。”

真正的美是健康的，也是优势基因的展现，所以追求美本身是件积极的事情。只是很多人往往忘记了，健康的身体有其自身的调节点。这个调节点会为了保持人的基础体重在进食少的情况下减少新陈代谢。所以，节食并不能改变这个调节点。做运动增加新陈代谢，同时减少盐和脂肪的摄入量，更会有利于身体健康，和保持良好的形体。廖丽娟提醒说：“别忘记，我们需要保持的是合理的

专家调查档案

“每逢佳节胖三斤”，是一句在白领中间流传度和接受度特别高的网络流行语。每次小长假或者长假过后，很多同事、朋友之间的问候语就变成了“有没有长胖？”QQ或者微博签名中最常见的则是“努力减肥中”，或者“其实我原来是个瘦子”。当不同职业、不同年龄的人，都在聊着自己在短期内的减肥目标、健身目标时，我们不禁疑惑，都市人对自己的身体是有多焦虑啊？

【事件回放】

肖姑娘是某公司产品部的文案，平日的工作就是配合公司宣传出一些文案策略。一天8小时工作，基本上都是坐在办公桌前忙碌，不需要外出，更无须出差。除了倒水、上卫生间，她在办公室里一坐就是一整天。进公司一年多，体重足足涨了20多斤。“大腿粗了不少，小肚子上也攒了不少赘肉。”

日前，黄龙商务中心党委对辖区的9幢写字楼的白领们做了一次体重调查。结果300位白领参加调查，每逢佳节胖三斤的人占了60%；35%的人增重2~3斤，25%的人增重3~5斤；另外，10%的人表示胖了好多，根本不称体重。

(来源：钱江晚报)