

喊着要减肥的你,真正想要的又是什么?

编者按

前不久,电影《热辣滚烫》让减肥话题冲上热搜。其实,每年春天来临,减肥话题都会随着气温的回暖而升温。对于体重的态度,映照出理想自我的模样。当你计划减肥时,请问问自己,真正想要的又是什么?

在减肥目标里看见“理想自我”

作为心理咨询师,廖丽娟遇到过不少对于体重、外貌等体相有困惑的来访者,帮助他们在对自我的探索中,走出认知困境。作为女性,廖丽娟自己也一直通过瑜伽等训练保持身材。她说,给自己设置一个轻松的小目标,能达成会很开心,达不到也不会失落,因为不管体重是多少,都不影响自己拥有独一无二的美。

被体重问题困扰? 辨明那个“理想自我”

不同的人对于自己的体重、身材管理有不同的要求,有人要减肥,有人的目标是增肌,还有人想要增加脂肪,廖丽娟说,无论哪种目标,背后都包含着同一个内在动力——我想成为理想的自我。

人的胖瘦、高矮、五官容貌等属于自我认知中体相认知的部分,体重是其中比较容易产生共鸣的一个元素。因为体重不仅关系到好看与否,还包含着健康与否。

在多年的咨询师生涯中,廖丽娟遇到过很多在体相问题上有困扰甚至有障碍的来访者。“我会发现,这类来访者总是在用评判性的语言来描述自己的客观特征。”廖丽娟说,“于是,我的做法就是‘倒过来’,用客观的数据或者事实来表达,而不是用评

判性的语言来帮助他调整认知。”

比如,有来访者对廖丽娟表达出“我太胖了”时,廖丽娟会问对方:“你的体重具体是多少? 体脂是多少? 你的身高是多少? ……”把所有的数据问一遍之后,廖丽娟会和来访者继续探讨:“你认为,多少体重才算瘦呢?”“你是从哪里获得的参考依据,觉得这样的体重就算瘦呢?”

之后,对话会进入到一个更有意思的阶段。廖丽娟会问来访者:“你确定体重减到90斤,就是你希望的那个数字了,对不对? 那么,假设现在奇迹发生了,你的体重减到了90斤,接下来你会如何生活呢?”

“如果体重减到了90斤,我就能获得我喜欢的那个男生的青睐。”“如果体重减到了90斤,我就能在工作中更加顺利一点。”

廖丽娟说,对于来访者,她会通过提问,去辨别对方想要减肥这件事情背后的动机,那动机包含了来访者心目中想要过的理想生活。“在这个过程中,我会提醒他,理想的生活,需要通过多种途径的努力来获得,不是变瘦了就会有的。”

很多有体相困扰的来访者,都会在和咨询师一起探索意义的过程中,获得自己的答案。廖丽娟会鼓励他们思考,为什么认为体重应该是这个标准呢? 你要成为一个怎样的人,是由谁做决定呢? 朋友、父

廖丽娟 (AHa 幸福学院联合创始人、毕生发展心理学专业导师)

母、爱人? ……

“我们不应该让其他人来决定我们应该长什么样,而应由自己来决定要成为什么样的人。”廖丽娟说,当来访者调整了自己的认知,对于体重问题,也会有不一样的对待方式和态度。

原生家庭影响自我认知,自我知觉可以“纠偏”

在朋友圈里,廖丽娟经常会发一些自己练瑜伽的照片,身材管理,也是她的“重要功课”。她大方地承认,对于体重会有一些焦虑,这和她自己的成长经历有关。

廖丽娟的儿时记忆里,父亲对母亲不太认可,他觉得妻子丰腴的身材不好看,有点土,文化水平不高。父亲心目中廖丽娟的二姐是美丽的,而廖丽娟更像妈妈,不太好看。“我似乎在这个部分会有很大的创伤体验,这其实是替代我妈妈的创伤。我觉得,稍微胖一点的女性,是被嫌弃的。哪怕像我妈妈那样能干,受到很多人的喜欢,但她依然得不到她最爱的丈夫的认可。”“如果我没有心理学的专业学习,对这件事情没有自我的知觉,我可能会一直带着这样的认知偏差无法释怀。”廖丽娟说。

而今,当体重增加,廖丽娟依然会忍不



胖一斤跟玩儿似的
瘦一斤跟玩命似的

漫画
小林作

住想,怎么可以这样,好讨厌! 不过,她说:“其实我深深知道,不是现在的我令人讨厌,是那种害怕被人讨厌的感觉会冒出来。”

为了保持身材,廖丽娟会上瑜伽课,还制定了目标,“对于现在的体重,我不会自我贬低,也没有不切实际的幻想。我只是想穿上我喜欢的裙子。没实现不会苛责自己,如果实现了,会觉得很好、很开心。”

廖丽娟和两个女儿也会讨论有关体重的话题。她会坦承,自己对体重的标准,是跟小时候的经历有关。她鼓励女儿们,在自我认知的部分去做探索。“我到底想成为什么样的人? 为什么要成为这样的人? 我是在迎合什么标准,还是我心里慢慢产生了一个关于自我的标准?”

廖丽娟希望孩子们学会享受这个探索的过程,她告诉他们:“无论你们长什么样,你们都拥有只属于自己的独一无二的美。”

达到“理想体重”时,我对人生产生了怀疑

晓咪
(新媒体运营)

90后晓咪是个身高接近1.7米的微胖女孩,她说,自己工作的第二年,就在体检中查出脂肪肝、腰肌劳损,膝盖有积液。医生告诉晓咪:“你的膝盖承受的压力是别人的两倍,你要减重。”彼时,晓咪的体重是77公斤,最重的时候达到80公斤。

有一回,因为工作上的需要,晓咪走进了打着单次付费不用办卡的某网红健身房。薅了4张单次优惠券,体验了不同的健身项目之后,晓咪发现,健身还挺好玩的。她想,也许可以尝试通过运动健身来减肥。

作为一个凡事必须做计划的“J人”,晓咪这次没有马上定一个“多长时间减掉多少体重的数字目标”,而给自己做了一个比较简单的计划——先建立运动习惯,再考虑怎么安排运动计划,以及减重目标。在晓咪的计划里,建立运动习惯的部分是这样的:每周要做两次力量训练、两次有氧训练,外加一次瑜伽课。按照这个计划上了差不多半年的团课后,

晓咪开始考虑上私教课,让自己可以更有规划地做运动以及达成减重的目标。

在晓咪的手机里,记录着她的体重变化,2021年4月刚开始上私教课的时候,她的体重是76.4公斤,体脂35.8%;上了半年私教课后,她的体重降到了65公斤,体脂降到了28.5%。

2023年的上半年,是晓咪训练得特别狠的阶段。每周有三到四天,她都是早上6点起床,6点45分到健身房,做1小时空腹有氧,8点前离开健身房,9点准时赶到公司打卡上班。这半年,晓咪的体重从63.4公斤,降到了59.8公斤,这几乎是她的“理想体重”了,可晓咪并不开心。

“有一天早上,我在离开健身房去办公室的地铁上,突然对人生产生了怀疑,我问自己,这样做到底图啥?”晓咪说,“我本来是为了养成健康的生活习惯,很开心地去健身房锻炼,以前我可能一两周才会看一下体重。可那段时间,我每

天早上都盯着自己体重的数字,特别焦虑。我问自己,这样训练,到底是为了健康,还是为了达到一个数字?”

更让晓咪不开心的是饮食。她是个热爱美食的人,属于开心吃一顿,不开心也吃一顿的类型。那半年时间,为了控制体重,饮食限制很严。“和好朋友约饭的时候会纠结,因为这不能吃、那不能吃。我又不想让其他朋友知道自己在这样一个状态里。”晓咪说。

经历了拧巴的上半年之后,2023年下半年,晓咪不再严格控制饮食,她让自己放轻松。之后的几个月里,她的体重回升到了64公斤,然后又下降并保持在62公斤。对于这个体重,晓咪觉得挺好的,“这是我初中以来最轻的体重了。”

现在,晓咪依然会保持健身运动的习惯,她说,自己主观上希望把体重减到60公斤,不过,这不是一个急功近利的目标,只要能靠近这个数字就挺好的。

Kary(健身教练)

“瘦”只是个附属品

Kary是一位健身教练,这几年她接触的几百名学员中,一大半都是抱着减脂的目标来健身的。她会和学员们分享自己的感悟:运动健身是一个让身体更健康的过程,在这个过程中,你能体会到身体的变化,能体验到克服困难,打破瓶颈带来的成就感,变瘦只是这个过程中的一个附属品。

有一部分学员只想变瘦,为了瘦,一味地少吃,把教练对于饮食的指导抛在一边。遇到这种学员,Kary总是每一节课都耐心地解释:“日常的饮食要吃够基础代谢的量,否则身体的代谢会紊乱。按照基础代谢的量来饮食,配合训练,对

于减脂是有帮助的。”

也有和教练配合得不错的学员,比如小美。“减脂的计划是从日常训练、有氧训练、饮食、睡眠这四个方面入手。饮食方面,我会帮她做好碳水、蛋白质和脂肪的配比,每一个阶段的比例都不一样。每周小美会跟我上三到四节私教课,其他时间她自己安排训练计划。”Kary说,小美的减脂比较成功,减少脂肪的同时保持了肌肉,现在小美身姿挺拔,肌肉线条饱满,状态非常好。

在指导小美减脂的那段时间,Kary自己也在减脂,她要参加比赛。“为了备赛,我要把体脂从25%减到8%,前期

比较轻松,达到瓶颈期之后非常难。为了要达到比赛要求的状态,差不多有一周时间,每天的饮食只摄入1000卡。这样的饮食不健康,我不太推荐学员平时按这样的方式减脂。”

在训练最辛苦的那段时间,Kary内心很挣扎,这样辛苦真的值得吗? 最终她还是坚持了下来,她的坚持也得到了很多朋友、学员的支持。她说,这是一次成功的自我挑战。

(整版文字整理:朱 砂)

在自我对话里接纳自己

学院兼职督导师
王金丽(华师大心理与认知科学)

在生孩子之前,王金丽的体重一直保持在96斤,生完孩子之后,体重增加了十几斤。不过,那时她并没想要减肥,把减肥这件事提上日程,是在之后的工作中。

那时候在单位要穿制服,每个人按自己尺码领制服,有一天,王金丽发现制服穿不上了。“最初我的尺码是82,后来改为84,没多久84的制服穿在身上也很紧绷了,这让我有点受不了。”

制服穿不下带来的刺激,让王金丽下定决心减肥。她和单位里的其他几个女生组团减肥。其中一个女生有过减肥的经验,知道减肥期间的饮食要怎样调整,其他人就按照她的食谱来。那回组团减肥的效果很明显,几乎每天都能看到体重下降。在减肥坚持到36天的时候,体重已经减少了十几斤。这让王金丽有点吃惊,不敢再继续减下去了。

恢复正常的饮食和运动后,体重在两个月里恢复到了之前的状态。“我后来又尝试过两次这样的减肥方式,每次都是从120斤开始减,一次减到了98斤,另一次减到了104斤。我发现,不管自己怎么减,身体总会慢慢地回到某个平衡点。有几年保持在106斤,还有几年保持在112斤,最近几年一直在116斤。”王金丽说。

看完电影《热辣滚烫》,王金丽激动了一下。她发现,自己已经从对体重特别自律的状态,进入到了对自己特别接纳的状态。有段时间,她还和自己的肚子进行了对话:“我会对自己的肚子说,我看见你是我的一部分了,以前我是在排斥你的,我想把肚子上多余的赘肉给排除掉,但现在我把你当成我的一部分去接受。即使是长成这样子,也是好的。”这种和自我的对话,是自我认识和自我接纳的一部分。

