

<<瘦子房間的祕密>>

图书基本信息

书名：<<瘦子房間的祕密>>

13位ISBN编号：9789862291160

10位ISBN编号：9862291168

出版时间：2009-7-10

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：Peter Walsh

页数：272

译者：羅婷以

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：<http://www.tushu007.com>

## <<瘦子房間的祕密>>

### 前言

（《請你跟我這樣瘦》作者） 那段生活最忙亂的日子，也是我最胖的時候「這附近應該有一架鋼琴，但是我已經有十七年沒有見到它了！

」「我們家的餐廳有餐桌，只是我們一直找不到桌面...」家務整理專家彼得·瓦爾許站在被雜物淹沒的房子裡，聽著不同的客戶訴說類似的窘境。

每完成一次個案服務，他便再一次強烈的感覺到：雜亂的生活讓人變胖，而肥胖讓人的生活更雜亂！本書作者瓦爾許在家務整理的過程中發現肥胖危機，進而由精神層面理解發胖成因，他認為：失序的生活必定有失控的體重，而擁擠的房間裡也往往住著臃腫的身體。

這樣的說法有沒有道理？

我猜想，瓦爾許如果不是胖子，也一定是個很了解胖子的人。

三年前，我一邊工作、一邊寫論文。

早上八點出門，時常要忙到晚上十點才下班。

回到家稍事梳洗，又是另一個戰場的開始，畢業的壓力讓我不得不挑燈夜戰。

從清晨到深夜，一天超過十六個小時都在焦頭爛額中度過。

那一陣子，房間裡的景象是這樣子的：堆疊如山的雜物滿地都是，書本和罐頭泡麵空碗擺滿書桌，兩隻久未出門透氣的小狗不斷蠢蠢欲動，還有一位渴望陪伴的女孩總是鬱鬱寡歡，而這一切，都跟我，那個忙到昏頭的男人有關。

那段生活最忙亂的日子，也是我最胖的時候。

原本就居高不下的體重，因為忙碌而無暇運動、壓力導致飲食失控，短時間內飆升到一百三十三公斤的巔峰。

此時，女友對這一切的容忍也到了極點，轉而選擇了另一段感情，讓我疲憊不堪的身心狀況雪上加霜。

為了打起精神面對現實，第一件事就是強迫自己忘記情傷。

我把她來不及帶走的照片、衣服、記事本，還有曾有兩人甜蜜回憶的雙人床，全部都收納起來。

整理好的房間，空間變得寬敞許多，不被家具雜物阻擋，竟從後院透來陣陣的微風，原本焦慮的心情終於漸趨平復。

接著，生活作息也變得正常，飲食習慣慢慢調整，我也有空帶小狗去運動了！

沒想到，改變就此發生--一年左右，我的體重就降到健康標準七十七公斤。

瘦身的關鍵在於理想的生活方式作者以房間所作的肥胖隱喻，讓我心有戚戚焉：堆滿房間的陳年雜物，來自難捨的眷戀（依賴高熱量的食物，才能得到慰藉，欲望無限）；購買許多用不到東西堆滿房間（想吃的食物總是超過身體需求的食物）；雜亂的擺設讓房間面目全非（肥胖讓我的腰和鎖骨都埋沒在肥肉中不見天日）；You are where you live（You are what you eat）。

我的老天爺！

原來，亂糟糟的房間總是有個胖嘟嘟的主人。

這幾年來，我的房間超級無敵亂，房間有多亂，身體也就有多胖。

後來因為失戀，含淚告別堆滿房間的回憶雜物，竟然啟動了乾淨房間的減肥魔力，最後也告別了惱人的脂肪贅肉。

瓦爾許的論點十分創新而且實用，他主張減重者應先由生活的細節如房間、廚房、情緒等處進行整頓，以最簡單的方式來恢復生活秩序，進而改變飲食及作息，最後便能成功地實現理想體重與健康人生。

這本減肥書獨特的地方在於，它要我們忘掉體重和熱量，正因為瘦身的關鍵不是節食，而是一種理想的生活方式。

但要提醒讀者的是，雖不用論斷「愛整潔的人就不會發胖」，不過，我們都必須有所警覺，紛亂的生活秩序與狂飆的體重絕對脫不了關係，這是失控人生的一體兩面。

「你的家反映了你的生活，你的家就是自己的倒影。

」深受體重困擾的朋友對於這句話必定心有戚戚焉。

## <<瘦子房間的祕密>>

本書揭示了一個新的減肥視野，告訴我們體重的控制和生活的管理息息相關，我深有同感。如果你正要開始減肥，何妨從整理房間開始！

## <<瘦子房間的祕密>>

### 內容概要

聯合推薦 舞蹈教師 / KIMIKO 《請你跟我這樣瘦》作者 / 大熊 家事女巫 / 林素芬

減肥最美妙的境界，就是「瘦成一種習慣」！

這一招，讓美國無數的胖子徹底獲得救贖！

我們最胖的時候，往往是我們過得最糟糕的時候！

因為失序的生活，必會造成失控的體重！

如果不先明白這一點，而只是一味靠節食減肥，只關心食物的熱量，卻忽略了讓人發胖的其他因素，那是絕對瘦不下來的！

請檢視一下自己的生活習慣吧：嘴上說要減肥，卻總是無法停止自己的食慾？

！

總是嚷著如果有時間的話會多運動，可是卻又每晚坐在電視機前一口接一口塞進沒營養的零食、灌下超大杯飲料？

！

本書作者堅信成功減肥的祕訣在於「忘掉計算卡路里和體重」，應該進而「關注進餐的地點、理由和方式」。

因為當我們居住的房間、廚房、餐廳變得雜亂時，也將會直接地在我們身體內產生垃圾、形成贅肉，更消磨掉自己擁有豐富和健康生活的能力。

這不是一本關於節食的書，而是能讓你徹底養成瘦子習慣的生活祕訣，幫助你永遠地戒除胡亂用餐的習慣！

美好的人生只有一次，從今天開始，展開真正的生活吧！

這不是一本關於節食的書，而是能讓你徹底養成瘦子習慣的生活祕訣！

我們最胖的時候，往往是我們過得最糟糕的時候！

因為失序的生活，必會造成失控的體重！

要對付甩不掉的肥胖問題，你必須要看看體重數字以外的事物！

本書將幫助你從雜亂的生活中走出來，創造理想的居家、飲食、生活方式，找回快樂健康、不被贅肉纏身的自己！

## <<瘦子房間的祕密>>

### 作者簡介

彼得·魏爾許 Peter Walsh 教育心理學碩士，現為一組織機構的顧問，也是全美暢銷書《太多了！減法的生活空間美學》一書作者。

曾在《首映》和《福克斯新聞》這兩家新聞媒體上亮相，成為刊物最寵愛的報導人物。

彼得·魏爾許的工作專門在於克服雜亂、幫助人們重整個人空間。他相信，當你開始清理亂七八糟的雜物，實際上已經不單純是關於雜物本身的問題，而是你想要的生活方式。

這點與個人減肥異曲同工：不是關心體重，而是關心在理想體重下享有更多的理想生活。

所以，他認為「成功減肥」的祕訣不在於計算卡路里和體重，而是要關注進餐的地點、理由和方式，那才是真正能讓人快樂瘦下來的祕訣。

## <<瘦子房間的祕密>>

### 書籍目錄

【推薦序】減肥，先從整理房間開始 / 大熊導言 / 太超重了肥胖文化全都是太多的關係雜亂和肥胖其實沒什麼不同要容許殘缺的完美用全新的接觸改變生活第一章 / 你目前的生活 你到底承擔了多少重量？

沒有藉口，你就是肥肥胖影響我們過生活你過的生活會使你發胖雜亂會讓體重攀升健康生活要有條理檢查清單第二章 / 你夢想的生活選擇屬於自己的冒險從大處著手，眼界會更明確描繪你理想的生活你理想中的自己別讓肥胖阻礙了你的一切練習專心吃飯第三章 / 克服情緒心智要超越情緒吃東西要有感覺計畫建立新的習慣要制定一個祕典典範第四章 / 你住的地方該要全面清理了這是你的家來一趟肥胖家庭之旅第五章 / 創造你的廚房亂糟糟的廚房吃不到好食物你希望你的廚房提供什麼？

要控制你的廚房體重讓冰箱放應該要放的東西好好安置碗櫥和抽屜中的用具第六章 / 你儲存的食物填滿廚房就是填飽肚子的迷思要為自己的生活好好計畫好食物與不好的食物從最困難的地方重新開始詳細計畫你的每一餐第七章 / 你準備的餐點你想要什麼樣的晚餐？

要享受吃的樂趣準備餐點有伴及沒伴的用餐方式檢查你吃飯的地方最忠肯的提示第八章 / 你的生活每一件東西都互相關聯過你想要的生活需要練習第九章 / 面對的挑戰你面對的挑戰吃的時間及吃多少很重要不要作弊後語 / 享受成功天天擁抱理想生活揮別大屁股要維持瘦的樂趣生活慣例不表示無聊把肥胖拋到腦後

## &lt;&lt;瘦子房間的祕密&gt;&gt;

## 章節摘錄

雜亂和肥胖其實沒什麼不同！

大部分的人喜不喜歡自己的身體，都跟尺寸有關；你今天會拿起這本書來讀的原因，大概也跟你身體尺寸大小的關係，而這也是我成為一位雜亂處理專家的起源。

這本書討論的是你周遭的雜亂，同時也討論你內在的雜亂，就是這些原因，讓你無法活出想要的生活，以及成為你想要的人。

你和食物之間的關係很錯綜複雜。

如果你很胖，你的問題就會真實存在，要改變就要聽實話，而我就是將要對你實話實說的人。

沒有雜亂、煩惱的人少之又少。

似乎許多人都對生活失去了重心，活在定位不清、方向不明、抓不住的某種渴望中。

他們累積愈來愈多的雜物、吃愈來愈多的食物，試圖想滿足「某種更多」的需要。

然而，不管累積多少東西，需求還是不減。

還有些人的心裡會產生某種程度的厭煩，以及漸漸萌起的挫敗感，甚至是莫名憤怒感，不知道原因出在哪裡，更不瞭解需求的背後意味著什麼，於是拿了很多東西塞滿整個生活。

他們渴望物質可以帶來意義和滿足。

但，這是行不通的。

雜亂和肥胖其實沒什麼不同，不外乎「我看到這個東西」、「我想要這個東西」、「我會得到這個東西」。

消費為王，導致我們花得太兇、買得太多、吃得過量。

同樣的，我們讓自己身體充斥雜亂。

裝了過多由糖和脂肪組成的卡路里廢物，結果不勝負荷。

幾乎每一個人的身體都多出了幾磅，想抖也抖不掉。

家的空間因為雜物擁擠過度，已經消化不了，可是我們仍繼續血拼。

持續增加的體重，已經變得愈來愈無法控制，但是還是繼續沉溺在口腹之慾。

並不是說，假如你有雜亂問題，就一定會胖，也不是說過重就表示你家裡很亂。

事情沒那麼簡單。

其實，肥胖跟食物沒有關聯要對付黏著你不放的肥胖問題，你需要看看磅秤數字以外的事物。

如果你的聚焦一直放在體重上，永遠也無法減肥。

我知道這和一般大眾的認知有違背，但是想想看：美國人每年花費400億美金在節食減肥書和節食節目上，估計約有4,500萬人是減掉了幾公斤，但不久之後又復胖了。

如果節食是減重的關鍵，為什麼減肥書不斷增加，體重卻不見下降呢？

如果我們每年至少節食一次，為什麼還是有三分之二的人超過標準體重呢？

依我看來，這些減肥書的內容都是一些空泛承諾及不能持久的效果，只是讓大家花許多時間量體重、稱吃進嘴裡的食物，讓內心充滿挫敗和罪惡感，於是這些減肥書又成為家裡雜物一員，讓過重的問題變得更為嚴重，結果，書架、屁股又都超重了！

愈多的減肥書，我們就愈胖，真是很弔詭的事實。

我並非一夕之間就聯想到雜亂和體重之間的關聯。

2007年，我出版了一本書，出版之後，就收到讀者分享他們如何利用這本書擺脫家裡和生活上雜亂現象的信件及聲音。

從來函中，我發現意想不到的副效應，原本我對該關聯還保有存疑，經過讀者的經驗分享，幽暗的微光變得明亮起來，對於我開始有了雜亂如何影響生活其他層面的實例，尤其是雜亂如何影響體重的增加，更為鮮明。

親愛的彼得：成年之後，我幾乎都是過胖一族。

胖的問題每天都困擾著我。

這的確是個重擔。

已經減掉的體重，又復胖了好幾次。

## <<瘦子房間的祕密>>

我在減重、肥胖、復胖循環之中，兜了太久的圈子，知道自己是靠吃來逃避問題，但我不知道的是，可能因為某種原因我一直在累積雜物、箱子和我生活裡所有的記憶。

更糟的是，雜亂無形地抓住了我……就像我的體重一樣，雜物也是我的重擔。

我要怎麼對付這些重擔呢？

靠吃東西嗎？

當然是！

最近我讀了你那本關於改善生活雜亂的書，我想我已經知道怎麼擺脫地下室那些堆積的箱子，也知道怎麼處理我姊姊四十年前給我的椰果。

結果很不一樣，在你的書中，你允許我活在一直夢想中的生活，喔！

更為深刻的是，活在應有的生活裡。

讀完你的書後，我從清理箱子開始，然後是櫥櫃，接著是車庫。

我開始覺得輕鬆多了。

幾個禮拜以來我都沒想到這些雜亂與我飲食習慣的關聯性，也沒有去想到我的體重，但是當我將生活中的雜物卸下時，我開始選擇吃健康一點的食物了。

我不會再一有機會就塞零嘴，健身的動力又回來了。

我知道這一切聽起來很奇怪，但這是真的，這本書點燃了一盞我渴望已久的燈。

我永遠不會再回去原來的狀況了，因為我知道，如你所說的，這跟雜物本身無關，也跟肥胖無關，而是跟我的生活有關。

許多讀者或看過我節目的人開始寫信給我，當他們專心思考要過的生活時，就會從累積多年的雜物中釋放出來，當知道自己應該要過什麼生活時，就會集中注意力，並有辦法從多年狼吞虎嚥的生活中得到自由。

你也可以做得到！

健康生活要有條理體重的數學邏輯和雜亂的算法是相同的：你的書架上有多少空間，你就可以擁有多少書；你衣櫥提供多少空間，你就該有多少衣服。

如果你吃太多卡路里，超過你的身體需要，那你的身體就會堆積脂肪。

所有你家中的物品、你的身體，都應該是你最寶貴的。

寶貝你的身體，尊重愛護它，也表示你尊重愛護自己。

我不是要告訴你一餐接著一餐怎麼吃，或你該吃、不該吃什麼。

在一次又一次失敗的減肥之後，你應該放棄了。

食物是不可或缺的，是平衡身體的一部分，所以我要你自己決定要吃什麼。

我也會要你擺脫那些讓你櫥櫃亂七八糟的食物，但是，我不會告訴你早上6點，一邊吃1/5的蛋白，一邊吞蛋白汁，還要一邊跳上跳下。

相反的，我要你開始掌握你的生活，尤其是與你體重息息相關的部分。

有條理就可掌握，這正是朝向健康生活的關鍵。

家中陳設有條有理，就不會覺得沉重和壓迫；飲食有條理，就不會買外帶餐或冷凍披薩。

如果你不做有意識的決定，來自世界的訊息就會自然介入，影響你的生活，然後幫你做決定。

我們的生活充斥著電視、糖、脂肪、鹽、不運動這些東西及其他致胖的機會。

該是開始為自己選擇的時候了。

「選擇」會讓你的生活變得有意義，現在我們要拿回掌控權，開始過有條理的生活了。

步驟很簡單：1.你想要的生活當我協助人們清理房子時，不會一開始就談什麼東西要丟掉。

我們談的是什麼是你要的。

同樣的，對你的身體也一樣。

我要你去想想你要的生活是什麼樣子，你的未來生活會變成怎樣。

要先確定目前生活和想要生活之間的差距，再重新確認自己和想達到目標之間的距離，這就是重新開始的第一步驟。

不必訂出體重目標，然後每天盯著體重機來看，你可以將理想體重變成可達成的實際目標，也就是想要的感覺及想做的事，如此，你就可以讓自己走在比盯著體重計更具意義的道路上。



## <<瘦子房間的祕密>>

2.你克服的情緒是人就要吃飯，我們需要靠卡路里而活。

某種程度來說，是我們吃太多了，因為人類發明了許多大自然沒有的人工糖、飽和脂肪酸，然後製成各種食品。

但對大部分的人來說，是某種情緒因素讓我們吃太多，因為我們無法克制吃進的是什麼。

讓我們一起發掘這些問題，然後我會建議克服情緒性的習慣方法。

3.你住的房子如果你花很多時間來相處的房子處於失控狀態，你怎麼期望能夠控制好你的飲食？

所以要特別注重因肥胖引起的雜亂現象，再重整你的行為，所以你會的空間和清晰思緒，重新建立自己和身體的關係。

4.你創造的廚房如果你的廚房令你很不舒服，就不可能料理出令人享受的健康食物，我會和你一步步重新設定你的廚房、櫥櫃和冰箱，讓它們可以帶你朝向全新的生活前進。

5.你儲存的食物接著要學習如何計畫，但並不是那種有許多條例和圖表的計畫。

這裡的計畫，只是擬出前進目標的道路而已。

你曾經用過網路地圖找路嗎？

這樣你就知道如何計畫節省時間了。

我們還會談到如何找出空間、計畫餐點，還有如何買菜。

6.你準備的餐點吃得好，不只是健康餐的料理方式，還包括安排時間準備，讓餐點看起來豐盛滿足。要享受準備和用餐的過程，不管你是一個人用餐，還是和人共餐，如果不學著做，仍然會回去尋找簡易，卻只有卡路里的快餐。

7.你的生活每一件事都息息相關。

如果你的生活一團亂，有壓力又不滿足，你很難瘦下去。

檢視一下你生活的每一個部分，尤其是你的運動習慣，增加你的動力，再規劃出一套健康的節食計畫。

8.你面對的挑戰如果你已經準備在家煮一頓健康餐，可是又冒險走出家門接觸現實世界，那就會功虧一簣。

我們會將你辨認導致你吃過量和吃太多垃圾食物的幾種高危險，然後我會給你一些策略，並如何克服這些試探。

9.你享受的成功最後我會談到成功、如何讓成功維持下去的方法，這不是節食，而是全面性的生活提升。

如果你希望未來要過健康生活，就必須要做永久性的改變，要支持、鼓勵及培養你的理想體重。

如此，才可以永久保持理想體重。

<<瘦子房間的祕密>>

媒体关注与评论

國內推薦 舞蹈教師 KIMIKO 《請你跟我這樣瘦》作者 大熊 家事女巫 林素芬

<<瘦子房間的祕密>>

编辑推荐

得獎紀錄 本書榮獲 美國亞馬遜網路書店身心健康類暢銷書第1名 甫出版即進入《出版人週刊》非文學類暢銷書第6名

<<瘦子房間的祕密>>

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:<http://www.tushu007.com>