



About your Health 健康園地

- ▶ 衛教諮詢
- ▶ 感動電子報
- ▶ 中國醫訊
- ▶ 訂閱中國醫訊電子報
- ▶ 一元醫訊

一元醫訊 China Medical University Hospital



HOME > 健康園地 > 中國醫訊



提供的資訊僅可參考，不能代替醫師的治療，有病還是要看醫生，中國醫藥大學附設醫院關心您，祝您事事順心。



請選擇你想觀看的中國醫訊期數

112 (90年6月)

查詢 ▶

笑談減重之心理戰術

出刊日期: 90年6月

最近減重風氣盛行，這由市面上琳瑯滿目的減重產品、書架上的一本又一本的減肥聖經、醫院場場爆滿的減重班...等，可以略窺一二。事實上，隨著年代的轉換，對「怎樣叫做美？」有極大的不同，唐朝楊貴妃以圓潤豐滿為美，宋朝趙飛燕以身輕如燕為美，在這胖瘦之間，落差極大。體重較重的人可能會希望自己可以生在唐朝，而體重過輕的人則會希望自己是宋朝人，若這真能實現，那就皆大歡喜，天下都是帥哥美女了！不管男人、女人、老人、小孩，一旦與「減重」這個字眼沾上了邊，民生痛苦指數隨之節節升高，在斤斤計較自己體重的高低起降之際，想吃的東西不能盡情吃，每吃一口食物就要拿出卡路里表來算自己又吃了多少熱量，假日還不得休息，要趕場學跳有氧舞蹈、慢跑打籃球。在這樣緊繃且辛苦的減重歷程中，人們彷彿忘記生活品質的重要性，也忽略了自我的價值並非植因於身材好壞與胖瘦。而當大家都在談論減重時，到底怎麼減才算健康、才較容易成功呢？以下幾個問題可以提供我們一些建議與省思：我到底為何要減重？我是因為在意別人的眼光才要減重，還是因為健康因素不得不減重呢？若是因為在意別人的眼光，那自己就得試著找出自己真正的優點，告訴自己-我的價值不僅僅在於身材、外貌，而是在於我就是我，我有自我風格，我有自己的特色，有一段話說的妙-『若一個人可以真正欣賞自己的優點、接納自己的缺點，那別人也才能感受到這人的美好、包容這人的不足，更進一步的他也才能夠去欣賞別人與接納別人』。若是因為健康因素而進行減重，那就要徹底的讓自己真正的認知到這個的減重歷程之重要性，並讓自己融入減重計畫中，由非自願性的減重轉換成自發性的行為，如此才能貫徹實行，並使自己恢復健康。我實際瞭解自己的身體嗎？有的人體重過重卻不自知，有些人體重過輕卻還在減重，那都是因為他們不夠瞭解自己的身體狀況，自己合適的標準體重是多少。只是盲目的追隨自己的同儕團體、報紙廣告以及自己的感覺來減重或增肥，到最後不但自己原先的優點減掉了，身體也弄壞了。做任何事情的第一步都是-認清目標，再來才是-擬訂計畫與貫徹計畫，最後才有可能達到最適的狀況。所以在想要減重之前，切記需先與專業營養師或其他專業人員討論以找出自己的標準體重，並確認自己的體質為何，才進一步擬定減肥計畫。一個適合自己的減肥計畫才是一個最好的開始，好的開始不就是成功的一半嗎？！我瞭解自己的心理特質嗎？有的人減重時是一鼓作氣、但後繼無力（虎頭蛇尾型），有的人是認為總有一天可能應該或許也許會成功、一切慢慢來（拖拖拉拉型），有的人則是神經緊繃、夜裡作夢也會夢到偷吃大雞腿（神經兮兮型），還有的是呼朋引伴型（親朋好友相招來減重）、錙銖必較型（每增減一公克都斤斤計較）、好管閒事型（除了自己的體重，還干涉別人減重計畫）...等。不管您是哪一型，這都跟個人的人格特質有極大關係，如何瞭解自己的人格特質呢？您可以觀察自己平時做事的模式，哪些狀況之下總是成功的，哪種狀況之下都會失敗，找出您的人格特質之後，在訂定減重計畫時，即可一併列入考量中，這樣子可以避免因心理因素所產生的失敗循環或停滯狀態。我有合適的資源可以運用嗎？減重的路上是寂寞的，減重的日子是難捱的，所以在走這條路、過這種日子之前，必須先瞭解自己有哪些可運用的資源。有沒有朋友會減重成功或是正在減重的？他們往往可以成為自己挫折時的加油打氣生力軍。自己的親友或親密另一半是否支持自己減重呢？減重不是只有您一個人的事，您的親友或先生小孩常常會連帶受到影響，例如：餐桌上的大魚大肉突然變成清粥小菜；大家都在享受豐盛溫馨的晚餐時，就您一人獨自躲在角落嚼食蘇打餅；體重遲遲未下降所帶來的挫折感也會表現在您的生活中。所以在您決定要減重之時，您還必須謹慎的與親友溝通，取得有力的親情、友情資源，並瞭解到身旁周遭有何重要資源，例如：有無志同道合的好友、哪裡有減重班的成立..等，如此您的減重之路才能走的長遠與順暢。我有訂定階段性的自我獎勵嗎？小時候比賽第一名會有獎狀、工作時表現優等會有績效獎金。同理言之，在減重歷程中，當每一階段的目標達到時，別忘記給自己一些獎勵，以作為下一階段的前進動力。這個道理就像一個很有能力的工作者，如果長時間不斷的工作，都沒有停下來喘口氣以及驗收成果的機會，那他可能會在離到成功果實還非常遙遠之處，就能源耗竭了（burn-out）。極度努力但卻仍然失敗是一件令人惋惜的事情，由此可見適時的獎勵及自我回饋是多麼的重要，有時候獎勵不見得是物質上的東西，而是-「您所重視的東西」，例如：和家人一起去偷得生半日閒，或是買一件喜愛的書或衣服給自己，或是請家人寫張小卡讚美您..等，這些獎勵辦法在一開始訂定計畫時就應該排定進去，而且在完成目標時應大方的去享受這份美妙的禮物，如此將能保持不斷的動力。我有不切實際的完美主義嗎？曾經減重的人都知道，在減重過程中，常會有體重停滯的時期，處在這個時期的人常會感到挫敗及焦慮。事實上，那是因為我們每個人心中或多或少都有一個常督促自己要完美的內在自我，那個自我常告訴自己-既然要減重就一定要不斷的要進步，體重計上的數字必須不斷的向下修正才行；既然要減重那我一定要用力減努力減，這樣才能恢復心目中最高理想的體重（而非自己應有的標準體重）。這樣子的完美主義不容許自己多吃一口飯，少做一秒的運動，每天活在水深火熱的日子中。照道理來說，在這樣子的狀況之下，最是容易達到成功目標的，但是事實上卻正好相反，這些人反而更容易失敗，因為心理承受過大的壓力會引起不必要的歇斯底里以及挫敗感。我們應該訂定實際且可以達成的目標，並以自律但輕鬆的心情，每達成一個階段目標，就應該正向的鼓勵自己，如此才能破除完美主義所帶來的負面效益，並進一步恢復合宜的體重。

↑ 回上頁

