

閱讀寫作報告－閱讀 GO 健康

題目	健康的自己(HEALTHY YOURSELF)
書名	情緒減重：情緒包袱卸下了，身體就瘦了！七週五步驟，終結情緒型飲食慣性
作者	卡洛琳·寇克·羅斯
出版商	橡實文化

壹、書籍或文章的閱讀動機

會想讀這本書的原因是因為我最近也在減重，為了身體健康著想，看到書名疑惑情緒會控制體重嗎？想讓自己來重新了解自己，或許能對這次的減重有幫助，不僅能學習知識還是幫助身體健康，真的就是一舉兩得。

貳、獲得書籍或文章啟發的章節內容

這本書的第一章是在講述為什麼我們會暴飲暴食？暴飲暴食的原因等…從根本來解決問題。作者講述我們會暴飲暴食不只是因為我們身體的緣故，還有可能是情緒的問題所引起的，像是書本舉例吃了某些食物並不會讓我感到美好，但我卻無法停止食用他，吃完後我可能還會有滿滿的罪疚與羞愧，我無法控制自己，然後下一餐就節食，造成一個非常不好的惡性循環。我真的需要吃那個東西嗎？我吃下的東西和行為，以及我對身體的感覺，都是基於某些原因發生，這就叫「表面層級」，雖然他可能是個問題，但並不是根本原因，我只是為了吃的歡樂情緒，而讓變快樂，這不是一個很好的現象，因為通常會讓我們感到歡樂情緒的食物都是高糖、高脂和高鹽，然而這些對我們身體沒有任何營養價值，我們吃的目的只是在滿足我們的情緒價值而已。

我們要怎麼解決情緒上的問題？那就是要從根本上解決，不讓情緒控制我們。情緒被定義為「內在的現象，可以但並不總是透過表達和行為，使它們自己變成看得見。」「一種表意識的心智反應，被主觀地體驗成強烈的感覺，通常指向特定的客體，而且通常在身體內伴隨著生理和行為的改變。」像是我很怕狗，因為我曾經被狗咬過，所以就算是溫和的狗，我也會害怕，但在我朋友的眼裡，狗是溫馴的，因為他的潛意識中狗是人類最好的夥伴，狗帶給他的情緒是開心的，所以情緒是真的能影響一個人。

第二章則是在敘述如何療癒自己改變自己，可以多運動，學習壓力的管理與釋放，找到自己的目標，吃得好吃得健康，讓自己不被情緒掌控，滿足靈魂，使自己變得更好，作者在結語說「感覺肥胖」不是一種存在的狀態，它是一種心態。讓自己心態變好，自然就會活得很開心。

參、反思自己的論述或觀點

這本書真的帶給我很多的知識與治癒，尤其是在情緒的方面，對我來說很多人覺得發洩情緒是一個很簡單的事情，唱歌、聽歌、出去玩、大哭一場或大叫大吼等…很多方式都能發洩，但有段時間的我不知道要怎麼發洩，我都在壓抑自己，試圖用壓抑的方式來讓自己不要展現出來，以前很多人很常說我不怎麼生氣或難過，因為我不會表達，我只能憋在心裡，我不想給別人看到，這樣卻讓我的心是受傷的，反而會因為壓抑不了而突然爆炸，還記得高中時，老師放了「瀑布」這部電影，因為跟我的原生家庭太像，我那時的情緒很悲傷，卻因為壓抑太久而當場昏過去，起來時輔導老師說希望我哭一場，我就哭了，但她說我的哭聲很壓抑，並沒有釋放出來，那時的我才知道我的心裡已經病了，連哭都忘了。不哭不鬧，是原生家庭帶給我的，小時候哭大人都說不要哭，所以長大漸漸就忘記哭，生氣發洩也是不允許，因為沒有人要為我的情緒來買單，

漸漸得就少了這兩個情緒。原生家庭所帶給我的傷害真的挺大的，修復這個傷害我花了一年，我很高興有一群陪我走出來的好朋友，讓我知道情緒要發洩，哭跟生氣是被允許的，陪我唱歌和出去玩，讓我學會發洩，現在的我或許還沒有做得很好，但我不太會被情緒所掌握，傷痛也走出來，我覺得並不是原諒而是釋懷，讓我能回頭抱抱那個曾經受傷的自己，給她加油與自信，她超棒，走過來了，未來的自己感謝她。現在的我不會在用吃來找歡樂情緒，我會用別的方式來尋找，最近也在為了健康而飲控，我覺得這個過程很開心，因為為了健康，我希望能讓自己變得更好，感謝這本書讓我更有目標飲控下去，不再迷茫。

肆、參考文獻

卡洛琳·寇克·羅斯。情緒減重：情緒包袱卸下了，身體就瘦了！七週五步驟，終結情緒型飲食慣性。橡實文化。2023/02/06