

贾玲减肥成功：

女性警惕“励瘦”变成慢性压力

乐活新主张

我们生活在一个“被定义”的世界——每天都会被容貌、身材、体重、性别、财富等等标签定义。我们都希望这个世界多一些包容、少一些偏见。但你撕标签的速度永远赶不上被贴标签的速度。我们唯一能掌控的也只有自己——无论怎样，都要先爱自己。就像贾玲电影海报上写的：“一切都来得及，记得爱自己！”



高琳

今年春节假期电影《热辣滚烫》霸屏，所有平台的宣传语里都有“贾玲成功减肥100斤”。“瘦了一百斤”“赚了几个亿”，我们只有羡慕的份儿。不过说实话，任何事炒作过度就没边了，造势宣传除了“贾玲瘦了一百斤”之外没别的，然后还要转换成“励志”“成为更好的自己”等等价值，以为肯定不会出错。言外之意，好像女性的身材可以决定这个人是不是励志，是不是更好。但其实电影里的胖乐莹过得不好不是因为肥胖，是因为她丧。她脱离社会，无所事事，啃老混吃，封闭社交，不上进，别人讨厌她难道有问题吗？

当然，还有很多观众对于贾玲的新形象不习惯，说她瘦了以后看起来很疲惫、显老，不好笑了，更喜欢她之前胖乎乎喜庆的形象。问题是，贾玲又不是年画娃娃，为什么非要因为你习惯了，就一直维持原来的形象？更何况，贾玲以前的体重根本不健康。

健康的BMI（等于体重除以身高的平方）在18.5-24.9之间，超过28，就属于中度肥胖了。而贾玲减肥前体重是220斤，身高166cm，BMI约40，已经严重超标了。连她自己都在采访中说，为了角色增肥的那段时间，虽说想吃吃什么，但是因为血糖不稳定，其实很难受。

“体重偏见”广泛存在

我认为，如果贾玲不是一个谐星，而只是一

个普通人，那么胖，不会成为她的资本，只会成为她的负担。因为这个对女胖子就是不好——这是一个不得不承认的事实。如果你胖过，你就知道。

我们都听说过性别偏见、年龄歧视，但你听说过“体重偏见”吗？美国经济学家戴维·伦珀特（David Lempert）在一份研究中发现，女性的体重和她的薪资是有直接关联的。即体重越重，收入越低。女性体重每增加10%，她的收入就会减少6%。当然这里指的不是BMI在健康范围之内的人群，而是超重人群。

在美国超重人群占近40%，男性略多于女性，但男性就不会面临类似的“体重偏见”。甚至有一些研究发现，超重的白人男性反而收入更高。而且随着女性年龄的增长，体重对其财富的影响会越来越严重。

美国国立卫生研究院发布的一份报告显示，51岁至61岁的中度至重度肥胖女性的财务净值比正常体重的同龄人低40%。而在男性中，没有发现这种模式。《经济学人》的一篇文章也写道：对于超重人群来说，瘦60斤带来的薪资提升，相当于念一个MBA！所以，身材影响“生财”，某种程度上是有道理的。

为什么会这样呢？研究中表示，首先超重女性一开始的工资就较低，而且在整个职业生涯中加薪和晋升的频率较低。这导致随着年龄增长，她们的累计工资受到很大影响。在高层管理者中，超重的女性高管可能会面临高达16%的体重处罚（Weight penalty）。

IBM前首席执行官罗睿兰在她的自传《勇

往直前》中讲到20多年前，她的一位男性老板好意地提醒她：“如果想要成为高管，就需要减肥，因为只有这样才能符合高管的形象。”

看到这个，我还特意去翻了一下罗睿兰的照片。我真心不觉得她胖啊，就是正常美国人的身材，骨头架子大而已。她老板这么说，虽然是好意，但很伤人，估计只有罗睿兰自己知道，最起码让她记了一辈子。

做更好的自己有一百万种方式

大家都听说过励志，但你听说过“励瘦”吗？我最近学了个英文单词叫“Thinspiration”，意思是“励志变瘦”。

随着社交媒体的普及，大家在手机里看越多瘦的美女，就越觉得现实生活中的女性胖。更可怕的是，人们会把胖和不自律联系在一起，认为只要你想瘦，你肯定是可以的。你瘦不下来，就是因为不自律。

我担心，这种认为“你想瘦就肯定能瘦下来”的想法，会因为贾玲这个电影而加剧。尽管贾玲一再强调，这部电影不是关于减肥的，也不想引发身材焦虑，但又一波身材焦虑的浪潮已经泛起。

人们会说：“连贾玲都瘦了，你怎么就不行呢？”但是抛开遗传基因等身体因素，其实大家都忽略了一个非常残酷的事实：减肥不仅仅是毅力和自律的问题。

贾玲能减100斤，她自身超凡的毅力、坚持和勇气是不可否认的。但这背后有一系列专业

团队，包括健身教练、营养师的支持，这也是不能否认的。这种高强度的减肥，需要的不仅仅是自律，还需要科学的指导和大量的时间。

想想看，当一个人上班应对工作，下班还要鸡娃、做家务，这些就已经耗尽她的全部精力，你觉得她还有多余的意志力来减肥、健身吗？

我们身边的女性朋友，似乎每天都在下决心减肥，减肥本身不是什么励志的东西，只是一种生活方式，用相对不舒适的调整，换来更健康的自己。励志不是把别人的经验拿来照搬，而是要考虑和自己的生活是否平衡。抛开剂量空谈励志，也是一种PUA。

重要的是不要焦虑，不要攀比，做更好的自己有一百万种方式。

在我的新书《不被定义》里，关于精力管理，我分享过：一个人的意志力并非取之不尽，用之不竭，而是非常稀缺的资源。使用意志力需要调用大量的能量，长时间依赖意志力就像慢性压力一样，会削弱免疫能力。好的精力管理是把最核心的意志力用在你认为最重要的事情上。

一句话：贾玲的成功不可复制。比起电影里这些故事，现实生活里那些每天照料全家老小吃喝拉撒还能坚持运动的普通女人也很燃。她们无论胖瘦，都很励志。

“能不能减肥”与“自不自信”的关系更大

不可否认“减肥”和“抗衰”是女性永恒的话题。我也教练过不少想要减肥的女性，我发现“能不能减肥”和“不自律”的关系并不大，而是和“自不自信”的关系更大。

最近我就教练了这样一个客户。她从一开始就跟我说不想打开摄像头，我说没问题。然后她说，自己跟男朋友分手后，心情不好，暴饮暴食，现在体重已经到了200多斤，非常不自信。情绪和压力，看似是肥胖的结果，其实是肥胖的最大成因之一。

心情不好的时候吃甜食或辛辣的食物确实会让心情变好，因为它们会刺激大脑释放内啡肽来调节情绪。食物能满足胃，但却不能填满心灵的空缺。她很渴望亲密关系，但因为胖，没有勇气去相亲。我们聊着聊着，她下定决心说：“等春节过后，我要去健身房锻炼，去减肥，然后惊艳所有人。”我说：“好啊，但是假如你减肥不成功，那怎么办？”通常来讲，教练不会激发客户这种“负向”的想法，但我这么问，是因为我听到她内心有这样一个假设：减肥成功=别人会喜欢自己=变得自信。

我的这个问题，让她愣住了。她意识到，如果自己把所有的赌注都放在了减肥成功上，把自己的自信和别人是否喜欢自己联系到一起，那就像是把自己幸福的钥匙交给了别人。这个逻辑正好应该反过来：不是因为减肥瘦身了，你就会变得自信。而是只有自信了，才能坚持减肥——因为那时候的你，减肥不是为了愉悦别人，而是为了愉悦自己。

而一个能愉悦自己的人，才能让别人更喜欢你。只有先治好心理上的“饿”，允许自己从里到外，从身材到灵魂，成为自己想要成为的不被定义的样子。这种自我接纳带来的自信，才是最持久和最有力量的。就像我在书中所说：“只有感觉好，才能变得好。”

我们生活在一个“被定义”的世界——每天都会被容貌、身材、体重、性别、财富等等标签定义。我们都希望这个世界多一些包容、少一些偏见。但你撕标签的速度永远赶不上被贴标签的速度。我们唯一能掌控的也只有自己——无论怎样，都要先爱自己。

记得贾玲几年前在采访中说过：“以前也瘦过，但不符合谐星的形象，反而减少了演出的机会，所以又胖回去了。”而现在，她不用再顾忌周围人的目光，活出了全新的自己，正如她自己说的：不是变瘦了，而是变强了！

“一切都来得及，记得爱自己！”电影《热辣滚烫》海报上写着。

越来越远，这就陷入了一个令人沮丧的死循环。

在我的新书《生活可爱，不必完美》中，我以一种“可以坦诚面对生活和自己的诸多瑕疵，依然向光生长”的立场和所有女性朋友聊一聊如何面对不完美的人生和自我，如何把别人眼中的“缺点”活成自己的“特点”，如何更好地坚持自我并做出选择，以及面对生活中的诸多问题和小麻烦，怎样解解，找到适合自己的解决之道……

生活本身不是一门课程，而是一种经历和探索。生活也不会给我们标准答案，只有靠自己不断地发现。

我多么希望以自己的视角和感受，让更多的女性朋友看到一个曾对自己不满且苛刻，对自己的成长充满遗憾但最终和解的过程。这眼前的生活，也是我们所拥有的唯一——这一生必经的旅程，更多地喜欢自己一点，更多地热爱生活一点吧。是的，它们都不完美，却都那么可爱。

五瓣花

春节，越来越多人觉得没趣。我相信：“节日的鼓点是从人的内心敲响的。”年前置办花束，买了冬青与百合，将家的小小角落，装扮起来。在我内心里，有新鲜花束的家，就有属于我的热闹与喜悦。

对于我来说，春节最重要的事，就是放下所有工作，陪伴妈妈。

大年初一，是妈妈生日，给妈妈做饭，看她吹蜡烛、吃蛋糕。那天太阳很好，挽着妈妈的手一起散步，给她拍照。这个假日，和妈妈说了很多很多话，一心一意地对话。

那个下午，我们娘俩坐在沙发上，一边吃坚果，一边聊天。聊的都是些家长里短，但聊了整整一下午。

这个春节，陪妈妈回老家，距离重庆一个多小时的小城。这次回去，是儿子开的车。上一次儿子回小城，他才上初一。上一次我和妈妈一起回小城，是参加大舅的葬礼。上一次回小城过年，妈妈65岁，而今她73岁。

上一次回小城过年，外婆、大舅、爸爸还在，如今他们都不在了。上一次回小城过年，已是8年前。

小城边上的麻柳河，是外公的出生地，以前弟兄五个都住在那里。现在外公的墓地在祖屋后面，上一次去扫完墓，一家人热热闹闹，在乡下的院坝里晒太阳吃饭。我还特别记录了那道我很喜欢的红糖汤圆耙耙。

今年年初四，去乡下给外公外婆扫墓，太阳依然高举，可乡下的亲人已越来越少。那个热闹的大家族，好像散了。

外公辈，仅剩外公，已近90岁。那天，他裹着厚厚的羽绒服，坐在女儿家的角落里，我进屋竟没有一眼认出他。我大声叫他：“出家公。”他木然地看着我，没有反应。我去拉他的手，他的手凉凉的。上次见他，还是外婆过世那年，一晃已过了5年。5年间，我失去3位至亲。

这个春节，做得最多的事，是去扫墓。年初二，给爸爸扫墓；年初四，给外公、外婆、大舅扫墓；年初七，给婆婆扫墓……整整一个春节，每一次出行，竟都是去陵园、去墓地。

我突然发现，我的春节的意义——陪伴与思念。

回小城那晚，住在女婿家，我和妈妈同床而眠。妈妈说：“我们娘俩好多年没有一起睡了。”那晚，我们娘俩关灯后，像闺蜜一样，还说了好多好多话。49岁的女儿，睡在73岁的妈妈的身旁，我们都好好好。

有时，对于年老的亲人，最好的陪伴，并不是带她去很远的地方，去看外面的世界，反而是陪她去见想见的人，陪她去想做的事。真正的陪伴，还包括好好听她说话，与她好好聊天，倾听与倾诉同样重要。这样的时光，对我们来说都很珍贵。

就这样毫无新意地过着属于我的春节，怀揣着爱的碎片，前行。

新的一年，依然是，过值得过的日子，过自己想过的生活。满头白发时，依然向命运鞠躬。

陪伴与思念，春节的意义

乐活态度

当我抱着对完美强烈的渴望时，不完美引发的焦虑也更加强烈。而在我终于打开心结，从另一个角度审视自己，接纳“生活本身就是不完美的”这个事实后，一切反而发生了变化。

爱上不完美的生活和自己

曾焱冰

一个做演员的女友说，她20多岁时从来不觉得自己好看。黑，还胖过好几年。但当她过了45岁，看到一些20年前的影像资料，真的被自己惊艳到。“后悔死了”，她说，“当时要是知道自己好看就好了。”

我刚进入青春期的女儿也是这样，整天对着镜子挑剔自己：不够白，不够瘦，腿不够细，皮肤不够好……年轻女孩陷在完美主义的焦虑里不能自拔，直到上了年纪，终于和自己和解，才遗憾错过的东西太多。

不只是容貌焦虑，在生活中也有很多诸如此类的对“不够好”“不完美”的恐惧。就像我从小学画，但很多年来都觉得自己画得不够好，更从没有出去写生过，因为怕将拙劣的画技展示于人前。在我心里，那是一个神圣且完美的画面，做不好就不如不做。直到40多岁了，再次拿起画

笔，才发现自己原来也没有那么差。再说画得不好又如何呢？享受画画乐趣才是最重要的，以及我还永远有开启下一张的机会。

装修收拾房子也是，我有一个装修好的家却迟迟没有人住，更别说是招待朋友、举办家宴了。为什么？总觉得不够完美，离我想象的样子还差得很远……就是这些对完美的渴求和不切实际的幻想，让原本早该该有的生活和乐趣被搁浅放置，迟迟没有出现。

当我抱着对完美强烈的渴望时，不完美引发的焦虑也更加强烈。而在我终于打开心结，从另一个角度审视自己，接纳“生活本身就是不完美的”这个事实后，一切反而发生了变化。

这其实就是“人本主义心理学之父”卡尔·罗杰斯所说的悖论：当我接受自己原本的样子时，我就能改变了。一个不喜欢当下的自己，对眼前生活有着诸多嫌弃的人是没法获得幸福的，这也是生活的悖论。

接纳和改变总是充满矛盾，只有不断看到自己的优点、把眼下自身所拥有的一切当成自己可贵的资源时，我们才能产生价值感，并不断走向更好的生活。

作为一个身处时尚媒体行业近20年的从业者、一个生活美学和生活方式的探索者，我也曾是被“拥有一切”和“追求完美”洗脑最深的人。时尚杂志上的女性总是从容优雅地讲述着自己如何事业家庭双丰收，既取得了令人瞩目的成就又培养了优秀的儿女，既有令人羡慕的生活品位、艺术修养又有完美的婚姻，但其实谁都明白上背负的对家庭、婚姻和育儿的传统责任一点儿没有减轻。

每个人都在拼命维护着生活表面的完美，一方面追求更好、更卓越的生活，另一方面承受着沉重的疲惫、焦虑和抑郁。追求完美，却离幸福

