# 脂肪与尊严

人的身材，体型，脂肪含量是我们自己可以决定的，还是说是由社会和阶层赋予给我们的呢？在不考虑与生俱来，不可改变的基因的因素的影响下，即使在一般的视野看来，我们每个人自然要为我们的身体和仪态负责。这也是不少商家和消费主义的推崇者所大肆宣传的态度。在他们的语言体系下，“一个人连体重都不能控制，更何况于控制人生呢？”或者“一个女生，如果连体重都无法控制，是否意味着她身上没有成功者所具有的坚韧不拔等品质，未来还能成大事吗？”对焦虑的贩卖，其实是在为他们自己的商业盈利做铺垫。无论是健身房的销售或是饮食公众号，他们在做的是一样的事情。

也有人提出了不同的看法，这种反驳体现在两个层次。其一的宣传话术是认为，好的身材是成功者的附属品，成功者身上拥有着自律，自我管理的特质，这使得他们也更有可能是一个身材健美的人。这种思潮也逐渐在当代人的话语体系下变得流行，留下例如“比你成功的人还比你努力，身材更好还长得帅”这样的语录，把身材上的自我控制和世俗意义上的金钱或社会地位之上的成功联系起来，并且认为这些“优秀”的特征都来源于人身上的某些优点或是长处。而这些优点来源于自身的努力，天赋和所受过的教育。

而第二个层次的反驳则站在了更高的视野上，看似我们的身材来源于对自我的饮食和运动的选择，背后是我们自我控制和身材管理的能力。但是事实上，我们的选择并不主要来源于天赋或是自我的选择，而更多的来源于环境对我们的塑造，长期生存的环境之中的外在刺激给我们的强化，让我们不得不做出某些选择。

这个论断意味着什么呢？我们知道，天赋，顾名思义，来源于上天的安排和随机运气，是我们所没有办法去抉择的。而且，如果在竞争中，我们输给了一个天赋更好的人，那么我们也无话可说，只能承认自己确实不如对方。而自我的选择也是如此，如果我们可以选择做一个胖子或是去拥有健美的身材，而且这两种选择的本源都来自于内心的自由想法，那么无论我们怎么做，都没有任何问题，不会给社会或其他个体带来任何伤害，而且当我们想对自己进行改变的时候，我们都有能力进行这样的变化。然而如果我们的身材更取决于环境和外在刺激给我们的影响，那么进行改变的难度就扩大了不少，甚至走向了不可能。在这一视角下，身材，财富，所受教育等等，都存在一个共性，那就是它们来源于环境，取决于环境，我们很难靠着自己的意志去修改他，而这也让我们的“自我奋斗”的意义大幅下降了。

为什么说我们的身材取决于环境，而且我们很难对此加以改变呢？在传统的，较为贫穷的社会，这无需解释。因为人没有钱以购买到足够的食物，甚至社会的生产力就不足以产生足够的食物，这样就必然的带来了生活的贫瘠。然而对于肥胖问题而言，环境带来的限制也是基本上无解的，并不是某个人说“我不吃”，他就真的可以控制自己的进食欲望。美国女作家芭芭拉·艾伦瑞克在体验了底层劳动者的高强度体力劳动，每天打两份工才能维持房租和基本开支的生活之后，写成了一本书《我在底层的生活》。她早上7点到12点接连不断地在一家快餐店打工，负责应对各式各样的顾客。12点半又要坐地铁到另一个打工场所，投入另一份紧张的服务生工作，从14点到22点半。在这整个过程中，她唯有的进食渠道就是吃几个能量棒，在地铁上吃三明治和在深夜吃晚饭，而如果还有所谓的“加餐”，那就是在快餐店吃一点客人剩下的炸鸡或者奶酪。从以上的描述可以看出来，对于她而言，整个环境能给予她的饮食方式就是一种让她增加脂肪的渠道，这也塑造了她的生活习惯。此外，这些生存压力很大的底层体力劳动者进食高脂肪食物和酒精可以简单粗暴地满足其精神娱乐需求，这似乎是最廉价最省时的方式。“吃糖”不只是身体层次，而更多地是精神层次的需求。

他们生活的环境给予了他们对于糖分这一“刺激”的强化，进食糖分和脂肪给了他们动力以应对困难的生活，这些糖分固然在精神上和身体上给了他们慰藉，然而也使他们的体型快速发福。而更可悲的地方在于，这些发福的体型反过来，进一步和社会一起，共同强化了他们的自我认知，认为自己是一个“生于贫穷”的人。正如前文所述的那样，在现代社会的认知之中，人们把健美的身材看作是成功人士的附属品，而肥胖似乎是城市里的穷人才会有的属性。这进一步固化了社会对他们的身份地位的认知。

而且，他们很难通过自身的努力来改变这一现状。如上文所述的那样，当一个人每天要打两份工才能维持自身的生存，担负起当天的房租和饮食，那么对于他而言，无论是健康饮食或是积极健身都是基本上不可能的。等待他的只有一整天的劳动之后的，深夜的碳水化合物和脂肪。管中窥豹，当改变身材都基本上不可能的时候，所谓改变“阶级”，比如自学，考试，找新的收入更高的工作一步步攀登，就更是一种不切实际的梦想了。

有自由选择的权力，人才有尊严可言。斯金纳的论断就是指出了我们很难逃脱出外界环境和刺激带给我们的行为的控制，因此我们的尊严是否存在也就值得讨论了。在最为微观的维度上来看，我们很难抵御住糖分和脂肪给我们带来的诱惑，让我们不断的摄取它们；而在宏观的角度上，当人被环境所限定，难以摆脱其给我们划定的生存范围，就像那个女作家，在尝试进入底层社会之后，很难通过自己的努力重新获得提升。在这样的生存状况之下，维持人类自身的尊严所需要付出的努力就大到超出我们所估计的了。而且根据这一结论，我也相信，我们确实应该给与社会中的“弱者”以更大的帮助，才有可能让他们获得自己的尊严，改变自己的命运。