**圆桌派第二季第15集**

**想瘦：我的身体我做主？自控力之战**

语录摘读一：

想胖起来一天一斤是非常容易的。一个月增长30斤，一天长一斤，而且还不用吃撑，就是吃饱就行。

语录摘读一：

很多人以为睡的少，睡的多的人会胖，也是一个误会，就是睡得少的人其实反而更容易胖，像我就睡的少，我就发现我每回一睡多我人会更瘦一点，因为你要睡眠充足的时候，你的身体才有一个足够的一个代谢的一个循环。

语录摘读二：

什么叫基础代谢率，就是说你的身体实际上是竭尽一切所能，帮助到你恢复到你本有的体重。

语录摘读三：

联合国教科文组织已经说了，现在肥胖已经取代烟草成为这个全球健康第一大威胁，都已经不是好看难看的问题。而且你知道还有一个挺有意思，过去他们美国人老说，肥胖是贫困的标志。

语录摘读四：

改革开放30年来，你看中国人民追上国际的步伐追得多么快，我那天看他们讲，现在咱们国家四千六百万胖人，叫肥胖，三亿多超重。

语录摘读五：

你拿她（玛丽莲梦露）的身材到今天来看，这不能叫美女的标准身材，但是大家心目中的美女，再下来是越来越瘦了，为什么呢？有一个讲法就是因为，资本主义伦理有一个特点，资本主义跟传统社会不一样的地方，就是它要求所有人自我管理。

语录摘读六：

大公司招人，招进来的人如果是胖的话，他会下意识地觉得这个人不堪重用。他们背后的理由就是认为肥胖的人是一个不自律的人，不负责的人，不对自己负责，也不能对公司负责，不能对工作负责。

所以在这个情况底下瘦就变成了一种，很多人认为是发达资本主义时代的美学的体现。

语录摘读七：

有句话叫什么，穷人最先放弃的就是形象。

你比如说像送外卖的，他是强撑着意志力风里来雨里去地跑了这么一天，您说回家再来两小时跑步机，他就想躺着，他这个意志力就崩溃了。

语录摘读八：

现在这个中国女性有最大的这个身体体型焦虑，因为她无时无刻都处在，这种公众形象所造成的理想身体和你实际身体的差距当中，非常痛苦。

语录摘读九：

女性的体态跟男性的体态，女性更不能容忍肥胖，西装那东西它害人。

西装你胖点吧，它不显胖，还显得挺精神的，你看很多男的一大肚子，穿一西装能穿，但穿中装穿不了，中装特别怕人胖，一胖那肚子就跟球似的。但是女的就没有像服装这种救济，所以女的一旦胖了，就没有办法了。

语录摘读十：

我们社会上对女人的身材的要求，远远高于对男人身材的要求。

语录摘读十一：

世界卫生组织讲了，全世界最胖的七个国家，全部都是太平洋岛国。其中胖之最是瑙鲁，97%的男子和93%的女子都是大胖子，瑙鲁以胖为美。

语录摘读十二：

莫言老师写，他想当作家，就是因为他们同乡一个当作家的，三餐都能吃饺子，他觉得当作家就有饺子吃。

语录摘读十三：

坦白讲中国人跟饥饿搏斗的历史可长了。中国人有饥饿基因。

语录摘读十四：

比如说所谓的富贵人，或者所谓有条件的人，那的确他的那种自制力，其实是表现在他有能力或者有资源，或者有权利来管理自己的时间。

语录摘读十五：

意志力也是个生理资源有极限的。你白天透支了太多的自控力，晚上一回家，他说没来由的两口子往往就是谁先来，就开始了，就hold 不住的就要吵架打架完全忍不住。

语录摘读十六：

情绪管理是怎么回事，情绪管理这个东西通常用来教导的就是做服务业的人。现在这种管理要求，他不是管理一般的员工工人，他在管理你的灵魂，他在要求把一个人彻底从灵魂深处来改造。

语录摘读十七：

限制自己，这个行为最可怕的，你知道在什么人身上最重吗？

拿高工资的人身上最重，因为拿高工资的人，他会为这份高工资委屈求全。就是他觉得他这个人的就值1万块钱，但是他找了一份拿2万块钱的工作，这时候他所有的委屈能吞，如果他值1万块钱，他要拿了8000块钱，那客人敢一点不好，他当场就炸了。

语录摘读十八：

我们这改革开放这些年已经形成一个强烈的意识。每个挣钱的人都会超出自我能力的消费，什么意思？比如我们按照今天的收益，一白领一个月挣三万块钱不少了吧，但他要拎很昂贵的包，穿很昂贵的衣服，他大部分收入就支撑到那儿去了。

语录摘读十九：

研究中国越来越胖嘛，然后但是这个诸多的坏处，只有一个研究中国问题的专家，提出肥胖对于中国的好处，就是说因为就是解决了养老金问题，就是说因为这个胖人他的寿命较瘦的人比较短，所以呢这个就解决了养老金的问题。

语录摘读二十：

如果您是自认为是精英人士的话，那么你应该比别人有更大的自控力，不管是在对下属的这个态度上，还是在自己身体的管理上，情绪的管理上，都应该对自己有更大的自控能力，这样才能锐意前行嘛。