

## 日本研究称：乐观心态不利减肥

虽然在生活中人们需要保持好心情，但日本一项最新研究发现，心态乐观对减肥不利。

研究报告发表在最新一期《生物心理社会医学》(Biopsychosocial Medicine)杂志上。

### 性格类型

日本京都同志社大学研究人员斋藤瞳带领同事对101名年龄在30岁至60岁之间的肥胖患者开展研究，其间研究对象均参与为期6个月的减肥课程。

为探索性格与减肥成效之间的关系，斋藤瞳让每个人在课程开始前和结束后填写性格调查问卷。

通过对问卷的分析，研究人员把他们的性格分成“FC”（自由儿童）和“A”（成人）两类，其中FC类性格自信乐观，A类性格小心谨慎、责任心强。

研究结果显示，相对而言自我认知强的A类减重较多。而那些在课程开始前就性格乐观开朗的FC类往往不易减肥成功。

报告写道：“那些在课程开始前拥有更少FC性格而且课程结束后A类性格比例增加的人减重较多。”

### 压力使然

先前有研究表明，坏心情能提高学习成绩并激发人的动力。

研究人员说：“这一结论说明与先前发现相吻合，一些负面情绪反而对行为的矫正有积极影响。”

研究人员发现，心态过于乐观会使人难以坚持节食，“乐观的人不关心自己的病情，而且受乐观天性和一时冲动所趋，他们更容易被诱惑”。适当的负面情绪则可以使人更为关注自己的健康和外表，从而更好地控制自己的行为。

研究人员说：“鼓励肥胖病人提高自我认知和自控能力，这点很重要。这样既可以缓解精神压力，又能使减肥进行下去。”此外，对于减肥过程中的压力问题，“不能单靠临床心理学家的治疗，而是需要医学团队的整体努力”。

### 也有裨益

然而，乐观性格在减肥“事业”中并非毫无益处。

好心情能让减肥者坚持健康的生活方式。在研究中，所有肥胖患者在看到体重减轻后，都变得更加乐观，从而能激发出自己“将减肥进行到底”的动力。

研究报告写道：“FC类性格的好处在于，这种人能控制负面情绪，从而看到事物更光明的一面，并按照自己的风格做事。”

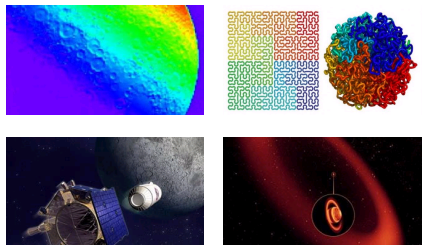
美国科学家今年8月发表的一项研究结果还显示，乐观心态能增加人们对生活的期望，并减少罹患心脏病的危险。

### 相关新闻

### 相关论文

- 1 神奇药片或能使人随心所欲地吃却远离肥胖
- 2 医学研究发现棕色脂肪可助减肥
- 3 美研究人员发现：乐观女性更长寿
- 4 美研究发现：多睡觉或有助产后减肥
- 5 美发明速效减肥药 一周减掉近半脂肪
- 6 美研究称动过减肥手术者发生骨折机率大大增加
- 7 台湾男大学生成功减重17公斤欲捐肝救父
- 8 研究显示：素食阿特金斯减肥法有助降低患心脏病风险

### 图片新闻



[>>更多](#)

### 一周新闻排行

### 一周新闻评论排行

- 1 “巧合”?! 饶毅成功预测诺贝尔生理医学奖
- 2 2009世界大学排行榜公布
- 3 2009年诺贝尔物理学奖揭晓
- 4 2009年“搞笑诺贝尔奖”出炉
- 5 教育部：“取消公费研究生”的报道是误读
- 6 2009年诺贝尔生理学或医学奖揭晓
- 7 2009年诺贝尔化学奖揭晓
- 8 高锟——获得2009年诺贝尔物理学奖的华裔科学家
- 9 科学家揭开比目鱼眼睛长在同一侧秘密
- 10 学者称中国人离诺贝尔奖越来越近

[更多>>](#)

### 编辑部推荐博文

- 加州笔记之三十 碳管复合材料的前景
- 案例观察：国外期刊有没有歧视中国作者的投稿？
- 二年制硕士如何带
- 人才计划：引进庞涓VS引进孙臆
- 闲言碎语：关于输牌后男女的不同表现及其他
- 媒体采访09年诺贝尔物理学奖得主高锟及其夫人的视频

[更多>>](#)

### 论坛推荐

- [推荐]盖茨基金会一亿美元征集奇思妙想
- [下载]解析构造学——马杏垣遗著
- [下载]文献管理-Endnote视频教程
- 研究生必读：《教你写论文》(英文版)
- 视野，决定飞翔的高度
- [国庆大礼包]数学物理视频图书目录

### 英国每日电讯报相关报道（英文）

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

打印

发E-mail给:



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。 [查看所有评论](#)

读后感言:

发表评论