

## 《热辣滚烫》投资人进入上海减肥训练营

# “是贾玲的精神触动了我！”

看了《热辣滚烫》以后，李灵敏决心减肥。

李灵敏和她的团队是这部电影的投资方之一，她回忆，自己在看首映的时候“哭得很厉害，很少有电影让我这么触动”。走出影院后，她立刻拨通了朋友电话。“我问，有没有一个专业的机构，可以去系统性地锻炼一下身体。毕竟大多数人不可能像贾玲这样组建起一支专业的团队，围绕她量身打造一套减肥方案。”

后来，一名体育界的大咖为李灵敏推荐了总部在奉贤区的巅峰减重减肥训练营。“我很快就下了决心，朋友当天跟我说，我当天就联系了这里，人就过来了。”

身处投资界多年，她从4年前开始投资电影。今年的春节档影片里，她还参与了《飞驰人生2》和票房突破18亿元的大黑马《熊出没·逆转时空》的投资。

“但这些年里，没有一部电影给我这么大的影响和改变。”这名医学博士出身的投资人曾经做过复旦大学心理学系的访问学者，她从心理学的角度给出了自己对于《热辣滚烫》的理解：“现实中很多人和贾玲演的主人公开始时一样，他们不会爱自己……这部电影最重要的价值是让我们想要去改变，并迈出第一步。”

多数颓的人都知道不该这样  
但他们内心缺乏力量去改变

我们在训练营里见到了李灵敏，和大多数来这里减肥的学员情况不同：她的体重基数并不大，属于正常范围。她解释，自己最主要的诉求是减掉一些多余的油脂。

因为曾长期在美国生活，消耗了不少垃圾油炸食品，造成身体的体脂率较高。此外，她也希望通过这次训练营养成运动的习惯，从而改变一种生活方式。

由于工作很忙，她不确定自己能走开多久，所以就暂定在这里先待上一个月。在训练营里，她和所有学员一样遵守营地的规章制度，过上了几乎全封闭的生活。她的同事则每天从市区驱车过来，沟通工作事宜。

“我以前几乎从来不运动的，也从来没有尝试过在身体上突破过自我。”李灵敏告诉我们，“在心理学上把人的性格区别为四种血质，其中有一种血质的人是先天不爱动的类型，我一直觉得自己就是这种人。但是现在我想，这种血质其实是可以改变的，但你需要去尝试。我来这里也是为了寻找自己的潜力，如果没有在一个很专业的机构经历过这么系统和密集的训练，你是不知道自己究竟有多少潜力的。”

这段时间锻炼下来，她已经可以在跑步机上跑两个小时，并学会了操作力量房里的各类器械。“教练给了我很多指导，比如小的肌肉群应该怎么训练。”以壶铃为例，看起来好像就几个动作，“但实际上哪怕前后脚不一致，涉及到的都不是一个肌群。”

对于一个初学者，运动是充满痛苦的过程。但好在不用自己动脑筋，在营地里凡事都被安排得明明白白。“你什么都不用想，就跟着安排做，只要咬牙坚持就行了。但你一个人的时候，让你早上练两个小时，下午练两个小时是很难做到的。”

这就是自律和他律的差别。在李灵敏看来，相对于自律，他律总是更有效的。

“就像这里规定早上8点必须到楼下吃饭，虽然我晚上经常处理工作到很晚，但不存在起不来的问题。这也就是他律的意义，因为你在这样一个大环境当中，在一个必须遵守规则的环境里，就不存在‘不这样做’的可能性。”

这也让她想到贾玲的电影，“其实生活中有很多和贾玲演的李乐莹一样的人，他们缺少一个他律的环境。我觉得，大多数颓的人、丧的人都意识到这一点，也知道自己不应该这样子，可是他们内心是没有力量去作出改变的。”

既没有他律的环境，又没有自律的意志，最后只能一路丧到底。



李灵敏和我们分享自己的减肥心得

要爱自己，更要让自己值得被爱

电影最让李灵敏触动的一点，是她觉得主人公李乐莹不会爱自己，蜕变前的她属于“爱无力”的群体。

“我觉得人要爱自己，而她其实不会爱自己，那些躺平的人都不太会爱自己的。就像电影里贾玲的妈妈那么偏心她妹妹，甚至劝她把房子都转到她妹妹名下，但她对这个现实却完全无力对抗，最后还是签了字。从这个举动就可以看出，她是没有能力爱自己的。”

因为，懂得好好爱自己的人永远会捍卫自己应得的权益，不会轻易将它拱手相让。李灵敏说：“不会爱自己的人，别人也不会给她很多爱。”而逻辑反过来其实也成立：也许正是因为没有得到过很多爱，所以才不会爱自己。原因和结果在时间的推移中早已模糊了，两者不断地彼此纠缠影响。

她说，“贾玲扮演的角色给大家最大的启发就是，不管现在有没有别的方案，我要先把自己变美好，然后再找自己的人生支点。”

“虽然说影片最后她的事业、她的爱情，她所有的事情都还没有真正开始，但是她教会大多数人的第一件事，就是怎么先让自己走出人生的第一步，她给很多没有力量爱自己的人树立了一个榜样。”

所以在李灵敏看来，这部影片在“减肥100斤”的噱头之下，其实还蕴含着更深刻的意义。“很多人都不知道自己生而是谁，不知道自己来到世界上要干什么，不知道自己的父母和自己的定位，就是自我觉察和认知都没有。看完这部电影，我们知道了应该先爱自己。”

但在爱自己的同时，首先应该把自己变成一个值得爱的人。这个“人”涵盖了各方面的条件，外在虽然只是其中之一，但也是不容忽视的一点。“这些让自己值得被爱的条件都需要你自己去创造”，而贾玲在影片中减肥的意义也许就在于这里。