

囤积是种病



[囤积是种病 下载链接1](#)

著者:[美] 兰德·弗罗斯特

出版者:中信出版社

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787508627168

为什么囤积症患者只考虑眼前拥有某物的快感，
却忘记他们没钱购买或者没地方存放那么多东西的痛苦？

为什么囤积症患者会希望一生一世都占有一切，
即便生命、金钱、地位、身材、脸蛋、名车、名表都只是一时归他所有？
一个囤积者有两个自我，一个在黑暗中醒着，一个在光明中睡着。
当你囤积东西的欲望变大时，属于你的世界就变小了 · · · · ·

作者介绍：

史密斯学院心理学教授，强迫症研究方面的著名专家。

波士顿大学社会工作学院代理院长、教授。

目录: 前言

序 科利尔别墅中的尸体

在一间十英尺高的房子里，巴克巡警不得不从超过八英尺的杂物间费力地向前挪动。在那个屋子中间的一小块空处，他发现了六十五岁的霍默·科利尔的尸体 · · · · ·

第一章 堆积如山——囤积症的故事

艾琳的囤积行为日渐凸显，无论去哪，她都会随身携带着大大的纸袋，装上“以备不时之需的物品”。这些纸袋融为了她个人形象的一部分，惹得其他同学戏谑地称她为“纸袋女士” · · · · ·

第二章 我“集”故我在——是收集还是囤积？

如果你观察过狂热收藏者逛跳蚤市场的情形，那你就会发现，他们的意识状态在“物色”收藏品阶段与平时相比转变了许多。他们对身边的一切都漠然视之，眼里只有渴望得到的那件物品。

第三章 美妙的破烂儿——令人甘之如饴的囤积症

珍妮特意识到了这次疯狂购物带来的后果，她开始了自我诋毁——我怎么了？为了自己并不想要的东西而把丈夫和孩子推入如此沉重的经济压力下，我是个多么卑鄙的人啊！能做出这种事的人都是一事无成之辈 · · · · ·

第四章 堡垒与蚕茧——囤积起来的安全感

为了让任何强奸犯都休想再进入卧室，伯纳黛特已用杂物把那间阴云未散的卧室、以至于整个三楼都阻隔了起来。而她细细琢磨了一番后却说：“我从没意识到自己都做了些什么。”

第五章 我的碎片——残缺的自我

为了不让自己把收藏的杂志从箱子中拿出时弄脏，黛布拉设计出一种自称为“三册原则”的方案，即小心谨慎地一次从箱子里取出三本杂志，只接触放在顶端和底部的两册，中间一册保持原封不动以便收藏。

第六章 “囤积”动物——救助街头流浪动物

帕梅拉终日为照料自己的两百多只猫以及她的心理治疗师的六百多只猫而奔波、挣扎。52岁，为了逃离心理治疗师及以其为中心发展起来的一群猫咪收藏狂热分子，帕梅拉在大半夜恍恍惚惚地拖着形同枯槁的身体，奔跑在曼哈顿的街道上，累得筋疲力尽 · · · · ·

第七章 机遇的河流——不让物品像河水一样流走

拉尔夫把这次大清理向我描述为他的“创伤”，这次经历已成为了他人生中的一个烙印，他将此次经历作为一把标尺，用来衡量一切事物的时间长短和强度大小。

第八章 囤积——为的是回避心灵创伤

只要一开始打扫，她便会联系到自己的死亡，害怕自己所进行的打扫工作会带来什么始料不及的后果。只要她停下手中的清理，这股焦虑感便会和那个有关死亡的想法一起烟消云散。

第九章 囤积者眼中的世界——其实你不懂我的心

警官的威胁让丹尼尔停止了在废物堆中的翻找，但警官的话只是空言虚语罢了。因为只

有那些很可能马上会伤害到自己或他人的人，才能在非自愿的情况下被带入精神病院，在垃圾袋里翻来找去并不符合这个条件 · · · · ·

第十章 一根盘根错节的大树——遗传学与大脑

囤积者们在打电话时使用的谈话方式有一个奇特的共通点，即他们的电话留言缺乏逻辑，既冗长拖沓又含糊不清，充斥着不着边际的细节。

第十一章 家有“囤积狂”——杂乱的婚姻

她采取了先发制人之计，规定如果保罗不把囤积物从卧室中清除干净，他就休想和自己做爱。保罗拒绝收拾囤积物，于是双方陷入了僵持状态，海伦想在战争中拿性爱作武器的计划宣告破产。保罗争辩说，妻子破坏了两人的关系，逼得他不得不从娼妓那里得到慰藉 · · · · ·

第十二章 那是我的东西！——儿童囤积症

与非囤积儿童相比，儿童囤积者更易焦虑，更易产生身体不适，并表现出更多的攻击性行为。只要有人触摸或移动了他们的物品——就算仅是口头上的威胁，也会触发他们极端激烈的感情，其中包括恐惧、恼恨、悲伤、沮丧以及愧疚。

第十三章 占有，生存，囤积

人们或许可以主宰属于自己的物品，可是物品反过来亦是我们的主人。物品身上附带着重重责任和义务，包括获取、使用、维护、储存、和扔弃。

致谢

· · · · · (收起)

[囤积是种病](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

囤积

生活方式

心理

生活

社会科学

美国

成长

评论

书里写到了一个女人，说她写论文时“随着对有关书籍的收集和大量阅读的展开…为收集一切资讯，她对每本读过的书都要做大量的笔记，认为在坐下动笔写论文之前都需要收集海量信息，以便让自己有个‘兼容并蓄’的认知，最后她无法完成论文。”我先去检查下自己的膝盖……

现代人或多或少都缺乏安全感，囤积为安。

完美主义、安全感、接触律（交感巫术）、扩展自我、对错失生活机遇和遗忘世间万象的恐惧、都蕴含着意义

购物、强迫、囤积症患者的福音

读完了，比想象中专业，看来我只是喜欢淘打折品而已，不是囤积癖，想到两个朋友，略为他们担心。我对整理、扫除的热爱大于囤东西，哈利路亚！

扔！扔完了别再捡别再囤！

:B846/5064

原来以为是消遣读物，没有想到有一定的学术性，而且让我了解到了囤积的世界。对照自己，也有一定的囤积症状。

有囤积症的，都可以找这本书看看比自己更严重的例子，然后……想办法治病

水图借 甘韦肆看 <http://book.douban.com/review/7397992/>

少見的內容，挺有意思的。

感叹他国社区组织与工作的比较细致与完善。

看封皮还以为是本娱乐性较强的书，虽然书的内容确实是以各个案例为主，但作者的态度是相当严谨的。有时候我真不知道是美国这个国家本身神奇还是这个国家的医生认真，居然有这么多神奇的案例。但真的受益颇丰，非常感谢。

造成困扰才算是其他人眼中的“病”。每位“病人”都是自我中心主义者。

2014年8月1日，见书评。

太共鸣了

每个人都有自己的问题，有些我们称之为习惯的行为也是其中一种，只是程度的问题，影响到自己的人际关系或者日常生活的时候，才被看做是病态了的，这本书讨论的就是病态的一种行为习惯。心理问题和情绪管理有直接的关系。

总是被物质拖累。希望能从这本书得到启发

研究发现大脑额页损伤，染色体14异常和囤积症有关。囤积症患者信息处理能力不足（水星），搜集占有物品（月亮，牛蝎轴）。

没什么意思，自己没有囤积症，看起来很无聊昂

[囤积是种病 下载链接1](#)

书评

——是为题记 【A.我的2011】 按时间顺序排列 1.考博复试挂掉 2.硕士毕业 3.工作 4.辞职 5.结婚 6.待业 【B.我也不想这样】 一切从昨天我找不到拍立得开始。
我每周会彻底打扫一次卫生，整理一次衣橱，这是我的减压方式。然后保持不过一星期会彻底乱掉，因为我总...

说实在话，在给书打五分的时候，我并没将此书看完，我只浏览了几个故事，说得更准确一点，只是快速浏览了其中一个故事，并且故事的主角名字、她的主要症状都记不太清了。但是在她列举的两个案例中，我似乎看到了自己的影子。
第一个是讲写论文的。囤积症患者的她...

“1947年3月21日，纽约警方接到匿名电话，报告曼哈顿第五大街某楼房间内有死尸。警方派人前往，却无法进入该房间。同时该房间里发出一阵阵恶臭。房间没有门铃没有电话，房门从内紧锁。警方试图打破地下室窗户，但发现窗户内也被铁栏杆封死。警方撞开门却发现门后屋内已经堆满...

我们在整理物品时，经常要面对扔与留的选择。某一样东西，在别人眼里看来已经没有半点用处，但我们可以自己却总是不忍舍弃。这样东西有时是一本旧书，有时是一个坏了的刮胡刀，有时是一个上学时的证件……无论最终是否扔掉，我们都有着一种囤积物品的倾向。而且并没有觉得有什么不...

本人是轻度囤积症患者。

其实囤积症说白了就是一种恐惧：对失败的恐惧，对失去人生意义的恐惧，对失去未来无限可能性的恐惧，对失去本身的恐惧，对直面焦虑的恐惧，对直面死亡的恐惧等等。这一切又可以归结为人类最终极的命题：对于未知的恐惧。
最后，恐惧导致了回避行为的...

书店看见这本书的时候 瞬间毫不迟疑连书页都未打开就决定拿下
比当年看见《佐佐木整理术》还激动 激动在于 仿佛是在人海里看见了另一个自我
或者说 自我的发现 在这之前我从来不承认自己囤物 总觉得很多东西是非常必要的
甚至觉得那是生活的一部本 其实是种逃避 读过心理学...

今天读了这本《囤积是种病：
别让杂物堵住你的幸福》，原以为是给出治病的方法，但其实只是列举了作者治疗过的
极端例子。本来，这本书的英文名 Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of
Things，可以译作《杂物：囤积强迫症和物品的意义》，看来中信书有中信的译法，把
...

对这本书期望值挺高，但看的时候心情很压抑，有点郁闷。
作者所举得例子接近了精神状态失衡，场景描述比较极端，看的时候，会感觉那些物品
也乌压压得积在心头，虽然我努力让自己尽量看完，但依然只浏览了大概接近1/2内容
，便放弃了。按作者提法，这些严重的囤积症者囤积物品...

在图书馆发现这本书，原本是想在图书馆看完跑路的，结果看了第一章以后果断抱回家
。作者做了大量的研究，调查和分析后编写的此书，质量相当高。
相较于某些书，在超市翻到的那种什么最新青春小说，里面的大字和空旷的字间距，这
本书就是密密麻麻了，看着就让人觉得很有分量。 ...

虽然书还没看完，但是觉得这是一本很恐怖的书。
这本书没有教你怎么不整理，怎么不囤积，怎么分析整理信息。
而是举了很多例子……里面的描述也让人很不舒服。在描述与描述中间有很多标签式的
判断——“60%的都有抑郁症”之类的。要问我看的感觉？答：完了，没救了！而且...

美国人写的书，很多都是这样，可以用一句话概括主题。开篇两兄弟的故事，可以说是
囤积病发展到极致的一种表现。后面作者又举了很多病态的例子，并且还进行了专业的
分析……一般来说，大部分人不会到那种程度。但要舍得把其实并不需要的东西送掉或
者扔掉，对很大一部分人来说还...

《囤积是种病：别让杂物堵住你的幸福》读后评

心理学类型的书籍，一般而言，日韩出的多是人际关系方面的，虽然也是以小见大，但普遍带有广泛性。可阅读性一般体现在文字的浅显有趣，案例的普遍与让你有一种明了身边行为的感觉。欧美的心理学著作则多是学术性质较重一些。这本...

不得不说看到这本书的时候感觉眼前一亮，不仅是因为书名。作者提到的这个概念大概是存在于我们每个人身上但是我们自己却从不以为是“病”的东西，但是你不可否认这个东西确实给自己带来过无尽的困扰。推荐一读。

在图书馆看到这本书，一打开来看就被科利尔兄弟的案例吸引住了，才知道这种举动叫做“囤积症”(hoarding)，而且还是一种很常见的病，顿时就想起了我的妈妈和奶奶，在她们身上也有囤积症的影子。

在我爸爸妈妈退休之前，我的一家和叔叔婶婶一家回到故乡合建了一栋...

这是一篇议论文，全书都是在论证一个观点：囤积是种病而已。

没有解决的方法，只能说当你明确自己的观点时请及时纠正错误和积极治疗。最后的附录有一些医疗机构和心理咨询的专家门诊介绍。论点：囤积是种病（心理行为病）

论据：支持此观点的依据 论证方法：论证就是用论...

花了将近一小时的时间，读了《囤积是种病》（中信出版社2011年版）。

囤积原来也是一种病，这是我收集了海量的电子版书籍和大量的网络资讯后感觉到一些隐忧，于是买了这么一本书来看。

书是美国人兰德·弗罗斯特和盖尔·斯泰吉蒂写的。行文叙述很枯燥，没有什么文采，要不是书...

其实在这里说成了所谓的病 只是我觉得大多数人的恋旧物 并不是我们活在当下

把过去的情绪去像现在弥漫的感觉 只是我们执着于放不下过去 这种执念

控制着我们的思绪 我们就这样 慢慢的 囤积着那些这些 只是当过境迁 该放下的

已经放下 而发现 你非不快乐 只是自己的印象中习惯执...

神马玩儿？心理学的案例分析吗？我觉得简直就是案例陈述，连分析都没有，这到底是什么玩？虽然第一部分还不错，有那么几句有用的话，后面就全是莫名其妙的案例分析！！！无语了！不对，连分析都没有，就是陈述，而已！！！！

字数不够凑字数字数不够凑字数字数不够凑字数字数不...

囤积是种病 下载链接1