

《你体内的囤积欲》

图书基本信息

书名：《你体内的囤积欲》

13位ISBN编号：9787308122214

10位ISBN编号：7308122212

出版时间：2013-11

出版社：浙江大学出版社

作者：[美] 罗宾·扎修

页数：270

译者：王非

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《你体内的囤积欲》

内容概要

艾美奖提名系列纪录片《囤积者》主讲人、美国心理学联盟重要成员罗宾·扎修博士总结20年囤积症治疗经验的唯一力作。

《纽约时报》、《出版人周刊》、果壳网编辑、《第一财经周刊》向

“因囤积欲而受到杂乱困扰的你”强烈推荐！

是不是有一些东西，你总想着某天可能会用到，但却从来没有或者很少派上用场？你是不是总是舍不得扔掉那些实际上已经不再使用的物品？

忽然有一天，你发现这些“有用”的东西已经从可控区间内溢出，给你的生活造成了不便，也给你带来了不必要的压力：

满满的衣柜让你找不到一件急需的衣服；待洗的衣物、待整理的桌子每天都在无声地提醒你还有N项清理任务要完成；每一次的“先放着，以后再处理”总是伴随着自责和焦虑，而来自家人的指责则会引发争吵和不快。与此同时，那些该死的减价广告还在一个劲地对你喊着“这里有不容错过的便宜买卖，现在不下手，将来需要的时候肯定后悔！”

于是，我们很容易就陷入囤积的陷阱：一边不理性地获取，一边又难以理性地舍弃。囤积不同于有选择性的收藏，它是我们杂乱生活的源头。在这本书里，你会遇到有着不同囤积程度、因为不同的原因在囤积的人们。他们可能是你，也可能是你需要理解和帮助的朋友或家人。

你可能是一位严重的囤积者，也可能只是一位偶尔把东西摊成一堆的杂乱者。这本书将帮助你在囤积分级中找到自己的位置，知道自己为什么会以现在的方式生活，以及怎样运用一些具体有效的做法来改善自己与物品的关系，从而过上更整洁、更健康、更快乐的生活。

总是越买越多？159页让你跳出导致杂乱的购物陷阱

难以舍弃东西？194页的俄亥俄规则帮你快速界定哪些东西应该被清除

东西越堆越多？172页有一份适用于你的杂乱者守则

希望有一套适合自己的整理规则？203页能帮助你鉴定自己是那种类型的组织者

你与杂乱者一起生活？183页将告诉你应该怎样帮助他们

《你体内的囤积欲》

作者简介

罗宾·扎修博士 (Dr. Robin Zasio)

心理学博士，在心理健康领域拥有20年的临床经验，尤其擅长治疗囤积症和其他与焦虑相关的病症，是美国国家精神疾病联盟、美国心理学联盟等众多研究治疗机构的重要成员。同时还是美国家喻户晓的电视明星，曾在荣获艾美奖提名的热门系列纪录片、已连播六季的《囤积者》中担任主角，为众多现实生活中的囤积者驱散心魔。同时还在《今日秀》等许多国家电视节目中作为专家嘉宾出席。

《你体内的囤积欲》

书籍目录

前言

第一章 集物狂、杂乱者和强迫性囤积者

第二章 物品之爱

第三章 “你爱你那堆东西超过爱我！”

第四章 在囤积程度分级中，找到你自己的位置

第五章 是时候负起责任了

第六章 获取的渴望——将自己从“游猎收集者”的状态里拖出来

第七章 清除杂物

第八章 一个房间一个房间地整理

第九章 让你的生活没有杂乱

致谢

附录A 强迫性囤积者的囤物种类调查问卷

附录B 罗宾医生的“爱生活”清单

《你体内的囤积欲》

精彩短评

- 1、与断舍离类似的书。囤积的东西可以是塑料袋，食物，衣物，打折卡，也可能是手机APP，邮件，购物车里的东西。因为选择面广了，反而不知道自己真正需要什么，囤积了一堆备选。改变囤积欲并不仅仅是丢东西，而是重塑自己的思维方式。
 - 2、一个简单的方法就是不要让自己有『定』下来的感觉，这样就会考虑到搬家的难度不瞎买买买了
 - 3、我不是完美主义，我是遗传
 - 4、虽说例子都极端了些，但是普通人如果放纵囤积欲不管，很容易往糟糕的方向发展。值得一看，学习如何管理欲望。
 - 5、一边看一边打扫办公室 累死了 到现在为止也只打扫了一半
 - 6、书中所述的案例都比较极端，而且更多偏重于物品的囤积问题与解决方法，不过书中所述的认知偏差和行为疗法对于自我完善会很有帮助。去除房间里垃圾容易，去除内心的杂念难，从简单入手，行动起来吧。
 - 7、罗里吧嗦完全不如断舍离。根本不能控制住我体内买买买的洪荒之力！
 - 8、国外的书都是这样几千字可以写完的非得写一本书啰里啰嗦的。
 - 9、暴露自己的恐惧
 - 10、不好置评，因为这是写给有钱有闲的人，闲着磨牙用的，囤积欲这种现象广泛存在于我们的日常生活，但真正的根源和解决方法绝对不是列两个列表，做一些励志鸡汤就能搞定的。
 - 11、看了后发觉和书里例子相比，我很正常啊
 - 12、冗长且无用，说到底就是断舍离嘛
 - 13、这三颗星给给第八章，总算有点方法了，但是依旧不详细
 - 14、个人感觉很不错，从心理学的角度解读了囤积症的本源。虽然我不至于到囤积症的地步，但是之前也囤了不少东西，需要整理。慢慢来吧~
 - 15、以为是收纳书，结果是心理学。。
 - 16、作为伪囤积者，这部书的部分内容值得思考与实践。
 - 17、没有实质性内容，全是学术方面的讲解。
 - 18、实例与观点相结合，娓娓道来。不仅仅是告诉你扔掉不心动的东西而已，更重要的是告诉你持有物品、选择物品时，更好的思考方法。为了长远目标，舍弃当下的满足感，也算是“少有人走的路啊”。
 - 19、真心。。不知道为啥要读
 - 20、陆陆续续读了好久，其中一些理念还是有收获的，至少在阅读过程中我就开始动手清理周围的环境，开始下决心处理常年积压的旧物了，给自己一个更轻松舒适的生活居住环境。
 - 21、很不错的心理学著作。但是，仅限于心理学，书从精神、心理角度剖析囤积欲成因，给出治疗方法，但是，对大多数人而言，这本书根本帮不了你摆脱囤积欲，或许你需要的仅仅是5-6行的tips，或者“断舍离”
 - 22、开个头就不想看了，浪费时间啊，都是相似的症状。一样的解决方法。ps：美国人是不是很多心理问题？感觉这种极端的心理问题美国人特别多，这让我想起之前分心不是我的错的作者所言的，美国人先天存在基因缺陷，特别容易产生心理问题。 8-31
 - 23、仔细想想，好像我也多多少少会有点积攒东西，所以黄先生之前笑我看到打折的东西走不动。还好大部分东西我都用得着也没有出现囤积现象。囤积和暴食者一样，可能通过某种行为获得安全感，我倒是怀疑自己有爱吃症，不饿也吃的症状
 - 24、整理类的图书，选择西方的来看简直就是傻x。作为一个断舍离爱好者，这本书的内容上抽丝剥茧的分析囤积欲的形成本质治疗，我完全用不上。从行文用词造句上，西方翻译作品一贯难读，毫无阅读快感。我给三颗星是因为我实在读不下去，所以看不完就不打低分了。
 - 25、理解了囤积不控制住会多可怕。
 - 26、对潜在信念做了探析。本书倾向一些严重的患者，多数是生理和一些心理创伤。第七章有切实方法，总体来说不错。
- 可与《断舍离》结合阅读
- 27、一句话可以说完的事儿，写了一本书。

《你体内的囤积欲》

- 28、把简单的东西复杂化了
- 29、过于啰嗦，干货不多
- 30、在看，自己有书中所说的“囤积倾向”。总之是对我挺有帮助的。
- 31、看书之前、之中、之后，扔掉了大部分无用的、对我来说可能有些感情寄托但是也大部分没有意义的东西。虽然看到很多地方都想说，大概我的囤积欲一大部分来源于“穷”，但是仔细想一想，如果真的“穷”的话又哪来这么多东西可以被我囤起来。迎接新的自己，从每一个进步开始。
- 32、这本书主要的针对对象是强迫性囤积症患者。我们生活的环境根本到不了那种超级恶劣的情况，最多是各种零碎的东西多一点，有相似类似的东西多一点，但不至于已经没地方放了还会拼命买。所以来说，这本书针对对象过于单一，贴合大众实际感不强，实用性不高。
- 33、口水太多。
- 34、嗯，我一直怀疑自己有囤积的嗜好，可能是一种心理疾病，但是直到看了这本书，我彻底放松了，我那点小小的购买欲和囤积嗜好算是什么啊？太大的衣服，太小的衣服，不穿的衣服我都扔了或者捐了，前任的东西也不会一直存着，嗯嗯，所以我还是个普普通通的普通人，心理疾病什么的，太大大了！~~~
- 35、如果你东西多，如果你整理了东西又多了，先看这个。推荐在看整理术之前先看这个解心毒。喜马拉雅有这本书的朗读，推荐。
- 36、本书跳着看的，针对特定人群，对懒癌患者没啥用。
- 37、实例真多也真叹为观止，我平衡多了。慢慢实行断舍离好了。
- 38、很多人都有囤积的倾向，但是行为偏差背后的成因很复杂。这书最大好处是看着特别特别能督促打扫卫生，因为谁也不愿（从书里看到）自己“病态”。总的来说挺好的，很多简述的案例和翻译腔略重可能让人觉得啰嗦。但具体的解决方案及针对各种问题的建议还是很实用的。适合拆书。
- 39、我很佩服他能用270页的书来说一件事情：你该扔东西了。
- 40、2.5星。有点啰嗦。20161109
- 41、2016-1 通过囤积者的症状说明囤积需要清理，并讲解了一些方法和成功案例。然并卵。略看即可。
- 避免囤积的方法 1.小心免费让你花更多，2.有目的的购物，3.在视线周边购物不闲逛，4.忠于你认定的品牌，5.把礼物送出去并让送礼者知道你想要什么。
- 42、前六章都不需要看，更多的是列举一些有严重囤积习惯的人和事，告诉你可能成为囤积型人的原因。可以从第7章看，但是也没有什么特新鲜的东西。
- 43、书评比书更有用
- 44、先试试样章，更像是收集类的治疗记录之类的东西
- 45、书中从心理学角度说了很多理论方面的内容，做法上跟断舍离有相似之处，特别之处是它建议建立一个适合自己的物品组织系统，值得一试
- 46、2017.11 大前年买的书今天才看完，作者太啰嗦，帮助是有的。
- 47、有些理论还是可以用的上的
- 48、阅读2015
- 49、既然是写给大众看的书，就该贴近大众，为何全书超过一半的内容都在举一些脱离大众生活的例子？这样的例子最多两三个就够了，作者却在前半部分不停地举例不停地举例，谁还能有耐心看完它，毕竟我需要的不是一本故事书。
- 50、不拖延 立即行动

《你体内的囤积欲》

精彩书评

- 1、私以为无论是物件，还是心情，或是杂事都有囤积的嫌疑。比如浩如烟海的电子资源，明明没有精力去看却手贱一直下载，比如厨具明明不好看一直想换却因为杂事囤积没去换 囤积说到底不过是不紧急而已若是火烧眉头或者顿悟之间分分钟就可以解决有时候乱糟糟一团却很让人舒服 而整整齐齐简简单单 没有杂物 就有一种正襟危坐的憋屈感觉还是看心情 发工资了自会全部整理 一应物品 都换成最中意的简单并不是什么都没有 什么都不囤 而是囤的一件件 会带来每次睁眼的好心情
- 2、一看到这本书的推荐页面就马上点进去购买了，花了三天的睡前阅读时间浏览完毕。作为一个轻度的囤积症患者已有几年时间了，所有我住过的地方都杂乱不堪，偶尔对自己有所影响，但影响更多的大概是身边那些整整齐齐的室友们~加上最近看的关于拖延症的书，留下的最深印象是，其实囤积症和拖延症患者，都是完美主义者，但世事不可能完美，加上自身能力有限，预期中自己达不到想要的完美，于是，事情就拖延下来了，于是，物品就堆积起来了。其实从来不觉得诸如此类的书能够解决多大的问题，不能指望在仅仅看完一本书之后就能解决长时间以来自己都没能解决的问题。但也许能在看书的过程中知道问题的根源在哪，完美主义者开始接受、面对自己的不完美之后，执行力就提高了吧~
- 3、不知道选择困难症算不算囤积症带来的延伸，在书店简单看了这本书的内容后心满意足的拿到收银台准备付账，走到半路又开始犹豫，上个月买的三本书一本都没有看，买这本书本身不就是囤积欲的表现么？自己是否营造了书中关于可能有用的假想，思索了一下最终把书放回去，作为没有看完这本书的半吊子，我觉得苦苦搜索答案远不如回家身体力行的实施清扫计划
- 4、从心理学角度来分析囤积欲确实显得有点无趣，书中给出的指导还是有些帮助的，去强迫别人和自己来改变囤积欲。但是，果然还是我囤积欲晚期了嘛，看了以后，我觉得这些好麻烦，懒得去做。。。让房间let it go吧。。。书中有个观点我很赞同，囤积欲者往往都是完美主义。。唔。。我是处女座，我喜欢收藏东西，我喜欢给东西分类。。。但是往往分着分着就乱了。。。
- 5、什么是囤积症？囤积症或者储物症(Compulsive Hoarding)是一种过度收集，购买，以及无法丢弃物品的强迫性行为，无关乎物品的价值。囤积症是一种心理疾病，它的症状体现在以下几个方面：囤积症患者需要和喜欢过量收集，购买，以及无法丢弃在外人看来并没有什么价值的物品 过量的物品已经影响到了正常的居住环境以及空间原本功能的使用，比方说用桌子，椅子，或者床来摆放物品，卧室以及浴室被拿来当做储物室 囤积行为已经给自己以及亲近的人，甚至邻居带来了压力，或者妨碍到了正常的生活 不愿意或者无法归还借来的东西 囤积症患者的共同特点：完美主义，对于细节有着常人不能及的关注程度以及超人的记忆力 遇事犹豫不决，做一个决定需要花费大量的精力 对于没有兴趣的事无法保持注意力，无法集中精力 囤积症患者把物品当做是自己身体与自我的一部分，并通过物品与外界建立联系，丢弃物品，感觉像是丢掉了自己的一部分 囤积症患者都患有杂物盲视症，对家中凌乱的杂物视而不见 囤积症患者无法区分一件物品真正有用的功能，无法按照组织分类的方法来整理物品，并且物品的摆放并没有一个固定的位置 囤积症患者比一般人更容易陷入孤单与隔离的生活，难以迈入婚姻，以及更加容易离婚 囤积症跟物质缺乏的经历并没有绝对联系 由外人强制清理并不能改善囤积症患者的症状 可能造成囤积症的原因：遗传，有着家族里有囤积症患者的后代比正常人更容易患上囤积症 囤积症患者跟多动症患者有着相似的症状，容易分心，无法保持注意力和集中精力 许多囤积症患者缺乏一个温馨，支持和积极的童年家庭关系，他们把自己的情感寄托建立在物品上。一部分囤积症患者曾经经历过或者更容易经历创伤性事件，囤积物品是他们面对创伤或者灾难时的一种反应 囤积物品与被物品占满的狭小的空间让囤积症患者有安全感 如何治疗囤积症如果是重度囤积症患者，请向专家求助。避免杂乱的六个守则1. 进来一件，出去一件。如果你买了一双鞋，你应该有一双鞋准备丢弃或捐掉，以免柜子塞满了。2. 没有无家可归的东西。如果你考虑把某样东西带回家，你必须能为它找到存放的地方，或是用它替换别的东西。“先放在大厅了，知道我找到地方”，这不是你能够接受的答案。3. 能够知道会在何时，怎样去使用这样东西。除了存放的地方，这件东西还需要一个使用计划。“哦，很棒，这里有卖模型陶土，太划算了！”但这不是带回家的理由。“下个周末我的侄女们过来，她们可以玩陶土！”这才是一个好丽友。注意这里既有具体的日期，也有具体的计划。4. 活在当下。如果你买了一件新毛衣，也知道你会丢掉一件旧的，那就再把新的放进衣柜的同时，把旧的取出来。如果你把这件事拖下去，你就不太可能真的找到一件毛衣来丢弃。5. 不要重复。如果你已经有了一样东西，买另一件类似的东西并不是一个

《你体内的囤积欲》

好主意，即使它很划算。例外是，如果你确实有针对这类东西的储藏空间，比如地下室里的清洁用品。但是，你必须要有个清晰的计划，决定何时以及怎样用到它。6. 如果它需要先进行某种修理，那就不要带回来。在大多数情况下，你不会真的修理它。如果你想减少杂乱，那么任何破损或需要翻修的东西都不应进如你的视野。更多丢弃和整理的方法可以阅读以下书籍：《怦然心动的人生整理魔法1》 《怦然心动的人生整理魔法2》 《断舍离》

6、作者花了很多笔墨以对话的形式引导读者去思考，该不该留，可不可以不留，有什么可以代替它从而可以舍弃它，真的舍弃了我的感觉会不好么？换个方式想其实不会感觉不好？不好的感觉强烈么？是否可以坐观sit with这样的情绪、从而渐渐克服情绪？慢慢努力让自己越来越愉悦有信心。也提供了一些使用方法来整理各个区域。杂乱是由于不愿意对你持有的物品做决定而造成的。test

7、曾经看到过一种说法，称处女座具有强烈的收藏癖，不知不觉间这就变成了我的借口（我是处女座我光荣），好看的好玩的有意义的通通攒起来，管它在别人眼里有没有价值，反正这是我独属的收藏。本来无惊无险一点一滴地把家中的柜子占满也无伤大雅，直到乐小贝降生，婴儿床、婴儿推车（*2）、安全提篮、安全座椅种种大件堆在房间里，还要给他腾个柜子放衣服，当然还有囤货的纸尿裤也是体积庞大，就不说那些零零碎碎的东西了，家里瞬间变成“垃圾场”。不得已，只能重新审视我收藏多年的物件是否还有保存的价值。无意间在书堆里相中这本书自然是因为它醒目的标题，需求正盛，赶紧读了一下。作者对囤积和收藏做了定义，并分项比较，意在瓦解打着收藏旗号把家里塞满的借口，结论就是扔扔扔。按照作者的定义，我也分析了一下我收藏的那几大类。最多的无外是书，虽然家里早就堆不下了，还是每年入库甚多。这些书既不是孤本古籍也不是签名限售版，大多数都可以在网上买到，买不到的也有了再版新版精装版，估计是永不会断货。再者，其中会重读的书大概只占了不到1%，且都可以在图书馆借到。于是乎悲哀地发现，这些无甚收藏价值的书都只能当废纸卖了。可我很享受这种坐拥满室缥緲伸手可得最爱的书卷的感觉啊。再看家里第二多的是我的墨宝，包括日记、书信、小说、有我发表物的期刊、读书笔记和学新技能的笔记、练的字和画的画。这些东西都与名人无涉，有些年代久远，有些现在读来已属稚嫩，只为着一份感情的羁绊一样也舍不得丢弃。作者倒是站着说话不腰疼，如果是为了纪念某段时光，有一件最深刻的东西就够了，如果是与某人的渊源有没有更好的时光替代；如果是纪念一个人同样只留一件，并且还分这个人给你的回忆是好的还是坏的，是励志的还是负面的，是不是不可取代不可舍弃的。要是能这么理性地区分，谁还写日记啊？在我生命中住下来的人，甚至是每个过客，你们都有吸引我的闪光点，怎么能说是没有价值的呢！第三多的是DIY工具，文房、各种布、刻刀橡皮砖印台之类的，既然是爱好且时不时会玩几下的，当然不能扔。尽管因为兴趣设计的领域太广，分配给每样爱好的时间有限，使用频率相对就低了，但都没有完全放弃，总不能想玩的时候再去买工具吧。这一类也没有什么可以放弃的。读完这本虐心的书，家里一样东西都没有扔掉不说，反而激发起我的保卫欲。是的，恋物是种病，不断不断把有限的空间填满。然而我收藏起来的每件东西都是有感情有故事的，看到它们，首先想到的不是我能用它们做什么，而是它们陪伴我度过了怎样的岁月以及它们将要陪伴我度过怎样的岁月。根据俄亥俄规则筛选过后，我只能把你们全部留下，有你们在我生命中丰富我的内心世界真好。——甲午年读罗宾·扎修《你体内的囤积欲》

8、生活背景的差异，对书中作者介绍的各类例子没有共鸣。作为断舍离的主题阅读，此本书却可以看出东方思维和西方思维在对待物品、对观念的阐述方式上的诸多不同。我还是更习惯与东方式的表达方式。本书对囤积的现象举了很多例子，也有较为完整的分析。但总觉得没有分析到位。囤积的关键思维还是在于人对物品的态度上，断舍离便是这种态度，对我来说，断舍离中最核心的要点是活在当下，用你现有最好的东西。人多少会有囤积的倾向，特别是物质生活过于丰富的今天。选择过多，造成人的选择障碍，这个也想要，那个也不错，最终累积了无数的衬衫、内衣、风衣、外套；而我们对于丢弃又有很大的心理障碍，最终囤积在家中，变成了仓库。

9、本书与其说是讨论囤积欲，不如说是讨论怎样和自己相处。里面的案例都相当贴近生活。比如有一位女性的母亲逝世了，母亲所住的阁楼就渐渐挤满了杂物。女儿不仅将母亲赞美过的物品都买回来，还把自己认为母亲会喜欢的都买回来，借此逃避人去楼空，母亲已经离去的现实。还有一位不幸被强奸的女性，疯狂网购以致其他人都很难进去房间，因为那房间就是事发现场，杂物是心墙的一个外在表现而已。书里还提到，囤积很可能是编码在基因里的，因为只有懂得囤积的生物，才能更从容地面对无常的灾变，从而生存下去。但是，在现在物质如此丰富的阶段，还过分囤积食物，反而不合时宜了。对于我来说，经常会面对两难局面。有些数码产品的发票，不知道将来会不会用到，丢了就会

《你体内的囤积欲》

产生预期性焦虑，万一将来用到怎么办？还有各种现在不再用到的物品，丢掉会觉得浪费，不够节约，也不环保。原来这些没有用的物品，占据着空间，默默地提醒着你当初犯的错误，也是一种浪费。浪费了可用空间，还浪费了自己积极的情绪力量。这种浪费才是最可怕的

10、昨天看完电影《怦然心动的人生整理魔法》，还看哭了，这得是多么痛的领悟啊。在此之前，我看过这本同名书，还有《断舍离》以及改编的电视剧《我的家里空无一物》，还有豆瓣上很多关于极简的文章，然后，生活继续。当尿不湿囤到了第10包，我终于发现自己的主要问题不是整理的关键词“扔”，而是陷入不停的买买买，容易囤积“将来很快”能用上的消耗品。我有时会把新买的東西直接藏在柜子里，等老公不在时再拆包，到现在他还总拿我买的从未用过的缝纫机开玩笑，我还买过模特，布料，任何可能会感兴趣的東西，先买回来再说。新来的公司前台是怎么认识我的：就是那个快递最多的人。我接到电话宝宝就会问：是快递吗？老人的朋友来家做客问：你家是做快递的吗？老公说不要再买牙膏了，家里有12个了，我会说家里人多啊，很多喜欢囤积的人总是说，东西并没有很多，是房子太小了！这就是问题好吗，放不下还买！所以要认识到：不囤货是关键的第一步，其次才是整理（尿不湿你又扔不掉对不对）。《你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活》讲到一点：我们为什么更喜欢囤积消耗品？因为拥有比所需更多的东西，会让人有安全感。比如多买一瓶洗发水备在家里，这样就不用担心某天会用完。一些人类学家相信，囤积可能给早期的人类带来了一些进化上的优势，但是我们现在生活在物质文明丰裕的社会，所以这种本能就变成了一种适应不良的行为。斯坦福大学医学院戴维·伯恩斯博士指出了强迫性囤积症的常见认知扭曲：1.我没法扔掉任何东西，这就是全或无思维（all-or-none thinking），用非黑即白的方式看待事物。2.过度泛化：一个单一的消极事件，就认为自己会进入永无止境的失败模式。比如扔不掉一件东西就说自己果然是无法做到扔东西这件事，极端做法就是贴标签。3.贬低积极的方面：否定积极的经历，认为它们是由于各种原因，不能算数。4.预期性焦虑（anticipatory anxiety）：他们预期如果丢掉了某样东西，会发生一些不好的事，严重的会把它灾难化。医学上主要通过认知治疗，普通人也需要了解，因为所谓的“症”只是程度不同罢了。指出认知错误后，鼓励患者逐渐丢弃他们所“珍视”的物品，并直面随之而来的焦虑，这叫暴露（exposure）练习。我最先扔掉的是什么呢？各种购物APP！先后卸载了：唯品会（跨品牌活动始祖）贝贝（靠卖宝宝服装异军突起）小红书（没事就被中个草）京东（618买完书就卸载了）当当网（只留了亚马逊用来买书，不用比较，价格其实差不多）艺龙、去哪儿（既然都被携程收购了，留携程就行）1号店（购物习惯转向天猫超市）丽芙家居（曾经为了凑运费，买了多少卷垃圾袋，汗颜）即将卸载天天果园（这个运营很厉害，活动让人欲罢不能，去年一个夏天就买了4000水果，现在里边还有300元储值！！）接下来，怎么控制买买买大总结：1.进来一件，出去一件，并且立刻执行。2.设想应用场景。没有无家可归的东西，你必须先想清楚会在何时何地、怎样去用。3.有瑕疵不要。如果它需要先进行某种修理，那就不要带回来，除非你要搞创作（比如二手旧货）。4.锻炼。当你想去购物时，试试跑步，它可以帮你降低过剩的肾上腺素，提升大脑中让你感觉良好的化学物质水平。或者练瑜伽，它可以让你镇静下来。5.设定期限，比如三天就要买一次的东西可以适量备足半个月的，把你容易囤货的消耗品列出来，然后规定自己每次买的上限是什么。如果不是易耗品，请不要重复购买，比如白衬衫，普通人你真的不需要十件。6.去咖啡馆、书店或回归自然。比如我在南京，最好的周末活动就是去先锋书店，有书有咖啡有甜点，完美。7.学一门新技术，用你本来可能花在购物上的钱。我最近买了本绘画书，每天练30min，加油啊少女，咳咳。8.避免常见购物花招：免运费，双十一等，它的氛围会让你买下比需要更多的东西（重要提醒：双十一那天记得关机！！）。如果一件物品你现在或近期都用不上，那它就不算一笔便宜买卖，更讽刺的是，这将会让你更难买下那些你真正需要的东西！9.学习理财：我突然买的少了其实是从学理财开始，总是提前囤货实际上也是财务损失，通过记账发现已经从每月花费过万到有时一个月只花费2000元。第二步开始整理：1.准备三个箱子：垃圾箱、捐赠箱、保留箱。2.从最容易清理的房间开始（怦然心动里建议按类整理而不是场地，这个要根据实际情况，比如衣服太多，要花费很长时间，可以按场所先整理一部分）。3.设定时间段以及目标，不要超过你的容忍限度。4.几个重要设限方法：设置数量上限，比如只保留3个购物袋；设置高度上限，比如书堆到什么高度；用储物容器来设置上限，一旦它填满了，就需要扔掉一些。5.应用俄亥俄规则，即物品只经手一次。如果你捡起了一样东西，就必须把它放到其中一个箱子。不要把它放下，以后再决定。因为这个决定并不会因为拖延而变得容易。6.任务没有完成，不要离开你正在工作的房间，否则容易中断。7.避免陷入“搅拌”行为，仅仅把东西从一个房间挪到另一个房间。我的经验是，千万不要当着老人面收拾，他们会把你扔掉的东西捡回来！8.最后，把垃圾箱和捐

《你体内的囤积欲》

赠箱封好，立刻拿走。保留箱可以先放着，直到空间清理出来。9. 承认已取得的进展，赞赏自己，并奖励自己。我整理出的衣服卖了21元（要知道是3毛一斤啊），可以买很多电子书了，哈哈哈。囤积会形成恶性循环，混乱的思维和心烦意乱的感觉会让你不去整理自己的生活空间，接下来，凌乱的生活空间会增加失控感和烦乱感，最终无法实现整理。《佐藤可士和的超整理术》里有句话：舍弃是与暂且的战斗。什么是暂且？包括：以后会用到和先放着以后再说，这才是整理的两大头号敌人！暂且用不到的就先扔掉或捐掉，最坏的结果不过是，需要时再买一遍。丢弃一件象征了巨大成就的物品，是否会让你过去的成功缩水？应该不会。你的生活经历属于你自己，不管是否有个实体的物件来提醒你，整洁有序的房屋和心灵，价值远远超过了那些物品本身。怦然心动的人生整理魔法，为什么加入人生二字，原来是这个道理啊。

章节试读

1、《你体内的囤积欲》的笔记-第453页

鼓励患者丢弃他们珍视的物品，并直面随之而来的压力和焦虑，这种练习称为暴露（exposure）练习，这是治疗强迫性囤积症的主要方式之一。

2、《你体内的囤积欲》的笔记-保持正念

.....应该在心智上和情绪上保持专注。这需要你把注意力放在手头的任务上，允许任何感受浮现出来.....正念的概念包括：不评判你自己、观察浮现出来的想法、不评价它们的好坏。.....采取一种自我接纳的态度（头脑中出现任何东西都没关系——不需要控制自己的想法），这会让清理过程更有效率，因为你没有把时间花在糟糕的感受上。

3、《你体内的囤积欲》的笔记-评判总比理解更容易

我们大多数人都认为，自己很清楚在特定情境下该怎么办；但除非事情确实发生在我们身上，否则我们怎么能真的知晓呢？有时评判总是要比理解更容易。

4、《你体内的囤积欲》的笔记-认知行为疗法

认知行为疗法（cognitive behavioral）CBT的基本原则在于，拷问那些我们深信不疑的信念。.....全或无思维（all-or-none thinking）...是一种非常死板的、非黑即白的看待自我的方式，有时患者会认为这些是事实，但其实它们根本就不是。用非黑即白的方式看待自己的能力，会让人的思维受限.....“永远”这个词通常标志着全或无思维的存在。

5、《你体内的囤积欲》的笔记-02 物品之爱

你是不是保留了你用不上的东西，只是觉得如果丢掉它们，你会感到愧疚，或者觉得自己是一个坏人？这是一种思维扭曲，一种“认为你的物品代表了你自己”的信念。这种信念不只是错误的，而且会让你被杂乱的物品包围。杂乱还让你的自我感觉更坏，而非更好。真相是，你留下什么东西，与你是一个什么样的人是没有关系的。问问你自己，你保留的这些东西是否真的让你不再重复过去的错误，还是只是提醒着你这些错误的存在？

就像保存那些勾起负面回忆的东西一样，有些人会留下这些东西，去提醒自己已经不是过去的那个自己了。

她最看重的事可能性——可能会成为负担得起这些物品的人，这也是这些物品的意义所在。她害怕如果丢掉它们，所有可能性也会被一起丢掉。

真相就是，追寻那些富有和成功的外在表现，只会让你花费你所不具有的钱财，增加你的杂乱程度，以及收到账单时会让你后悔。在某种程度上，外在表现是很重要的，我们都应该为我们的外表感到骄傲。但身份的象征只是象征，而不是地位本身。我们应该将情感更专注于想做什么和怎么去做，而不是专注于外在象征。

书籍可以代表我们生命的一个时期，那时我们有时间去阅读和思考。

6、《你体内的囤积欲》的笔记-第395页

显然，我们拥有的东西早已超过生存的需要。

生活中许多精美的物件并不是必须的。没有人真的需要在喝咖啡的时候手捧一本安赛尔·亚当斯的自然摄影集……也许你需要一辆汽车，但从技术的角度，没人需要一个精美的电机，让你在开车的时候感觉自己像个摇滚明星。

7、《你体内的囤积欲》的笔记-第1页

人们能够长时间忍受这样的生活，一个原因就在于他们已经熟悉了所处的环境。也就是说，他们习惯了它，接纳了它，适应了它，并努力克服那些阻碍。强迫性囤积症的特点之一是缺乏有组织的思维方式，这在一定程度上导致了强迫性囤积症患者无法决定哪些东西该保留，哪些东西该丢掉，或是一开始要不要获取某样东西。还有些强迫性囤积症患者有拖延的问题，不得不说这有些讽刺意味。许多强迫性囤积症患者都是完美主义者，他们没法决定摆放各种东西的理想场所，于是就什么也不做，结果就是，他们的屋子和“完美”一点儿也不沾边。将一样东西放到“错误”的地方，或是努力决定什么是“正确”的地方，这些都会给他们带来焦虑，让他们干脆不去处理。强迫性囤积症患者会将一样东西暂时放在任何地方，直到他们认为找到了合适的地点，实际却是，他们从来找不到这样的地方。所以囤积就愈演愈烈，不只给强迫性囤积症患者，而且给所有住在房子里的人带来巨大的压力。强迫性囤积症患者的大脑额叶更容易出现轻度的萎缩或变形，而这一部分大脑正与执行功能以及决策有关。既然已经花了钱，扔掉就是一种浪费，所以许多时候它们就一直待在那里，而你从不使用。几乎所有人都有许多自己不需要或者用不上的东西。这已经成为了我们这个富裕社会的常见现象。创建一个小的、方便管理的纪念盒，或者只留下一件东西，作为胜利或积极回忆的象征。保留几件物品，代表你生命中快乐的时期，这是很好的；不过如果出现杂乱问题，就需要有所取舍了。渴望借由保留一件物品来帮助你记住过去的教训，这听上去像是一个很好的理由。但更重要的是，这件物品是否真的能帮到你？追寻那些富有和成功的外在表现，只会让你花费你所不具有的钱财，增加你的杂乱程度，以及收到账单时会让你后悔。身份的象征只是象征，而不是地位本身。如果你有杂乱方面的问题，那么选一两件保存，或者制作一本关于你自己的剪贴簿，而非保留那么多物件，这可以帮助你维持一个整洁的环境。拥有比所需更多的东西，这会让许多人更有安全感。例如，你可能会想，“如果每次促销的时候都买一瓶我最喜欢的洗发露，那我就永远不用担心某天早上会用完”。接下来，在你意识到之前，你的浴室橱柜里就堆满了一瓶瓶的洗发露，没有地方再放别的化妆品。那些难以抵御便宜买卖诱惑的人在大卖场购物时，通常难以作出正确的消费决策。任何物品都可能具有象征意义，但这并不意味着你保存的每一件物品都象征着你生活中某种有意义的东西。已经拥有过多的书籍，但毫无办法去整理，这通常是因为害怕无法随时获取它们所包含的信息而造成的。对于我们大多数人来说，不去处理你的杂物，不去花时间改善你的生活环境，让它变得温馨宁静，从长远来看这是一种损失。此时此刻，你可能觉得不去处理杂物更轻松，但从整体来看，这会让生活变得更加困难，也会增加你的压力值。家庭成员本身与问题是利害攸关的，但一个外来者却能够提供一种客观的距离。强迫性囤积症患者会认为，如果她允许别人处理自己的物品，就会失去对情况的控制权。用物品把自己包围起来，这让她相信自己保留了控制权。但实际上，她的生活环境已经彻底失控，所以她的控制感只是一种幻觉。这就像一个有强迫症的人一遍一遍地洗手，以此来感觉控制了某种迫在眉睫的疾病，但实际上是他自己被这种行为控制了。他们宁愿继续生活在不喜欢的环境里，也不愿意承担关系恶化的风险。她更愿意把东西挪到地下室里，而不是处理它们，这在临床上被称为搅拌（churning）——把杂物从一个地方移到另一个地方，但从没有真正地处理过。在任何时候，如果你出于回避焦虑而作出决定，你可以想想“更长远的好处”——某个更大的目标可以让你或他人收益；在头脑更加冷静的时候，你觉得它比简单地逃避更重要。通过这种方式，你可以重新组织你的决策，从而选择更加远大的长期好处，而非仅仅是在短期内延缓焦虑的发生。“更长远的好处”让你专注于未来的奖励。处理掉一件你再也不打算穿戴的东西并不是浪费的行为。实际上，留着它们才是浪费，因为这样做不仅占据了你的衣橱空间，让你不能轻松地找到其他你需要的东西，还让可能需要它们的人们没有机会得到它们。光

《你体内的囤积欲》

细想这些可能被浪费掉的空间、时间和机会，本身就是累人而有压力的。如果某样东西对你没用，或是你家中已经有了另外一份，不用就过期了，或是它会占据你的空间，增加你的压力，那么不管它多便宜，都不是一个“好买卖”。如果你放弃一样东西，使得自己感到焦虑，那就不要一直想着它，你会发现，大多数东西其实没有那么重要。一个人越多地用购物让自己分心，就越少有机会坐观自己努力逃避的那些感觉，也就没法跨越这些感觉。旧的习惯很难改变，新的习惯则很容易消退，特别是如果他没有解决关于物品的认知扭曲，或是学会如何用不同的方式思考他的物品和环境。一个完美主义者想要选择“正确”的地方来存放它，但并不确定哪里才是正确的。当然，如果房屋很杂乱，要找到这样的地方就更难了。于是，这个人会把东西“临时地”放到某处，直到找到完美的地点，而这永远也不会发生。设立了这样高的标准，失败是不可避免的，这会导致拖延。他没法找出完美的地点，而且思考这件事需要的时间太多了，所以只好把它放到一边。

8、《你体内的囤积欲》的笔记-第222页

2014-04-01 14:42:25

。但在你不饿的时候吃得太多，这不就是一种浪费吗？这也是一种浪费，还有因为“不浪费”所带来的那些压力也是。在你不饿的时候吃东西意味着你可能会发胖，给你带来健康问题，浪费你的精力和金钱。简而言之，你不必因为你与你的物品的关系，而错失你渴望过上、而且应当过上的那种生活。虽然你可能并没有生活在危险之中，但你可能过得很不舒服，更不要说与家人一起享受你努力创造的生活

2014-04-02 13:17:16

。如果一个患者说：“我没法扔掉任何东西”，这是一种认知扭曲，我们称之为“全或无思维（all-or-none thinking）”。这是一种非常死板的、非黑即白的看待自我的方式，有时患者会认为这些是事实，但其实它们根本就不是。用非黑即白的方式看待自己的能力，会让人的思维受限。一个CBT治疗师会与这个人交谈，创造出“灰色”的地带，帮助他认识到自己的观念有多么扭曲以及多么消极。

2014-04-02 13:19:34

患者从CBT中学到的一个重要概念是，我们的感觉和信念并不一定是真实的。想象一下，是不是你曾经认为某人在生你的气，并因此感觉很不好，但之后却发现他并没有这样。或者你认为自己肯定通过不了某个考试，并为此而自责，结果发现你的成绩其实挺不错的。在开始的那一刻，这些念头感觉起来都非常真实，但结果并非如此。我们大多数人都能想到许多这样的事例，一开始的感觉或信念后来被证明是不真实的，甚至是完全错误的，极大地扭曲了现实，对我们没有任何好处

2014-04-02 14:35:40

处在焦虑状态中的人会以不正常的方式看待世界，他们如此担心未来未知的结果，所以现在做的事就是尝试控制未来，尽管实际上他们害怕的事情并不会发生，而他们的行为其实也没法改变未来。更重要的是，他们没有享受当下的生活。任何能够降低焦虑的东西，在此时此刻看上去都是“正确的”答案。

9、《你体内的囤积欲》的笔记-第1页

10、《你体内的囤积欲》的笔记-第503页

在囤积倾向的问题中回答全部是“是”，本来开始看这本书的时候还觉得其实自己并不是有很

《你体内的囤积欲》

严重的囤积问题，但是当每一个答案都是“是”，并且和接下来的案例中描述的场景大致相同的时候，觉得自己真的是有太多连自己都不知道的问题的存在。为什么我会留着这些东西呢？我问自己。因为很多物品被我赋予了独一无二的感情，但我看到这些对别人来说毫无用处的东西之后我会想到的事情是很甜蜜很开心可以给我力量的，但是我不知道它们是否同时影响了我的生活，并且成为了我的负担。我是否该丢掉一些东西？我舍得吗？我也不知道。

《你体内的囤积欲》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com