

# 《囤积解密》

## 图书基本信息

书名：《囤积解密》

13位ISBN编号：9789861753907

出版时间：2015-4-27

作者：Phyllis

页数：272

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](http://www.tushu000.com)

# 《囤積解密》

## 內容概要

東西只進不出、捨不得丟，是一種病。

每25人，就有一人是囤積症患者。

華文世界第一本深入探討囤積症的專書

收集成癮、戀物成癖、塞爆全家，還樂此不疲.....

你身邊也有這樣的人嗎？

也許他們不是髒，不是懶，只是得了一種叫做「囤積症」的病。

二一二年，Phyllis發表了《零雜物》一書。這本書令許多讀者獲得了清除雜物的勇氣和力量，並如願展開輕盈自在的嶄新生活。然而，在試圖說服親友去蕪存菁時，不少人卻遭遇到嚴重的挫折，雙方為此劍拔弩張、爭吵不斷，情況就像當年她與母親的翻版，這使她決定替母親的囤積行為解密，並為有同樣困擾的家屬解套。

在深入探索的過程中，她發現原來囤積是一種病，一種在消費社會中不算罕見的心理疾病。依國外的研究成果推估，台灣至少有近百萬人受「囤積症」影響，受牽連的親友更可達數百萬之譜！但台灣少有在地研究，社會大眾對囤積者也缺乏認識，更遑論有相關資源能提供必要的協助。

也因此，Phyllis希望藉由豐富的研究資料、精采的個案描寫（有趣的是，就連普普藝術大師安迪．沃荷也名列其中），以及含括文學、藝術、電影、媒體報導等多元視角，帶領大家了解大量積累和死守物品是怎麼一回事，進而對囤積者有更多同理，並讓囤積者及其家屬有機會走出困境，重拾生活空間和生命品質。

以下十大徵兆，如果你或親友符合三項以上，小心囤積症狀已悄悄上身！

留下一堆多數人認為沒用或沒價值的東西。

整間房子，都是我的儲藏室。

無法對物品進行有效的取捨、分類和收納。

室內用品出現在戶外。

沒繳帳單。

不管有沒有地方擺，先買再說。

家中動線受阻。

長期婉拒訪客上門。

經常為雜物和親友爭吵。

房子又髒又臭卻不打掃。

## 作者简介

Phyllis

六年級，在唱片圈和網路業待過十二年，其後成為自由工作者，逐漸熱中於身心靈書籍筆譯和室內設計。二〇〇六年時母親因胃癌辭世，從此陷入處理大量遺物與不斷搬家的夢魘中，直到二〇一一年才脫離雜物的羈絆，重獲新生。二〇一二年以自身經驗寫成的《零雜物》一書，獲得了廣大迴響。未來希望透過書寫，繼續傳遞讓生活更輕盈、讓心更自由的訊息。譯有《少，但是更好》《靛藍成人的地球手冊》《和尚賣了法拉利2》等書。

個人部落格：[phyllischan.blogspot.com](http://phyllischan.blogspot.com)

## 書籍目錄

- 推薦序：終止囤積的傷害，還給自己生命新的空間 蘇絢慧
- 推薦序：囤積並不能讓你的生活更美好 徐玫怡
- 推薦序：面對囤積者，我們需要的是了解、接納和協助 楊培珊
- 推薦序：愛心與耐心，是幫助囤積者改變的開始 吳玉琴
- 前言：當年我不了解囤積是一種病
- 小測驗：囤積症十大徵兆，你符合幾項？
- 第一章：囤積者的畫像
  - 電視囤積秀
  - 知名的囤積者
- 第二章：什麼是囤積症？
  - 囤積症的歷史
  - 囤積症的定義
- 第三章：誰是囤積者？
  - 收藏vs.囤積
  - 雜亂vs.囤積
  - 強迫症vs.囤積症
  - 囤積者預備軍
- 第四章：囤積者囤些什麼？
  - 報章雜誌
  - 書籍
  - 服飾
  - 容器、空瓶
  - 廢棄物
  - 食物
  - 動物
- 第五章：為何變成囤積者？
  - 囤積者的認知扭曲
  - 物品對囤積者的意義
  - 為何囤積？
- 第六章：家有囤積者怎麼辦？
  - 「修正」母親住處的執念 潔西．蕭
  - 鬼門關前走一遭 金柏莉．蕾．米勒
  - 囤積者子女的困境
  - 給囤積者家人的建議
  - 如何自我療癒？
  - 練習寬恕
  - 正面肯定句
  - 我的經驗
- 第七章：如何改善囤積問題？
  - 改善的前置作業
  - 減害方案
- 結語：愛與關懷，是協助囤積者走出雜亂的良方
- 參考資料及註釋
- 中英人名、書名、節目名對照

# 《囤积解密》

## 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](http://www.tushu000.com)