

《囤积是种病》

图书基本信息

书名：《囤积是种病》

13位ISBN编号：9787508627168

10位ISBN编号：7508627164

出版时间：2011-5

出版社：中信出版社

作者：[美] 兰德·弗罗斯特,盖尔·斯泰吉蒂

页数：253

译者：李小平,靳婷婷

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

《囤积是种病》

内容概要

《囤积是种病》

作者简介

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。

《囤积是种病》

书籍目录

《囤积是种病》

章节摘录

第一章 堆积如山：囤积症的故事 参观“均质化”杂物堆 第一次造访艾琳家时，她带我们参观了她的房子。进出每间屋子时她都匆匆忙忙的，还把胳膊举在身前，弯曲着手腕，双手下垂着，活像一位刚刚洗拭完毕即将进行手术的医生。她迈着小步，在杂物堆砌的迷宫中敏捷地穿梭着。她禁止我们碰任何东西，一面带我们在各个房间奔走，一面监视着我们的行动。但因为房间的空隙实在太小了，有的杂物堆甚至有房顶之高，因而有时想不碰到东西很困难。在观察中，她的囤积物给我留下几点深刻的印象。她收集的东西都很普通，都是我们在平常家庭中司空见惯的物品：大堆几年前的报纸、有趣文章的剪报、上千本图书、堆积如山的衣物，以及她试着清理杂物时使用的各式各样的容器。正如我们在其他囤积者家中看到的一样，艾琳的杂物堆放得杂乱无章，毫无规律可循。

我们踏在“牧羊小径”（goatpaths，在囤积症自助领域很有名的用语）上，穿梭于各个房间。这些“牧羊小径”不足1英尺宽，偶尔能看到杂物下面隐约露出一小块地板。在餐厅，我用手轻轻触了一下椅背，艾琳看见后倏地拿起一张湿巾冲过来，把椅子擦拭干净。她怪诞的举止，以及她仿佛是为了使双手免遭污染而举起的胳膊，使我不禁猜测起她是否还有更多强迫症中典型的污染恐怖和强迫性清洗症状。在那之前，我们还没有见过几幢比艾琳家状况更糟糕的房子（但在此之后，我们目睹了多个更加极端的病例）。艾琳对自己的处境深表惭愧，甚至一度失声痛哭。她的丈夫因为家里太乱才刚刚离开她，她没什么钱，也很后怕如果丈夫向法院申请抚养权，孩子们会由于她的家庭状况而从她身边被夺走。她的女儿患有严重的粉尘过敏症，因此很不适宜住在这样脏乱房子里。艾琳明白自己出了问题，也意识到必须要为此做些什么了。一些囤积者对自己的习惯从未有过清醒的认识，从这方面来讲，艾琳算是幸运的。至少她对自己行为的荒谬之处有所领悟，这被精神病医生和心理学家称作“认知”。然而，虽然艾琳在对自己的病泛泛而谈时能够表现出一定的“认知”，但在绞尽脑汁地为是否扔掉一份5年前的报纸举棋不定时，她却无法意识到自己行为的荒诞可笑。 ……

《囤积是种病》

精彩短评

- 1、因为觉得需要而不断拥有，因为拥有太多而失去了更多，成了一种恶性循环。不是邋遢、也不是强迫症，却普遍存在着，这就是——囤积症。只有适当的放弃，才会拥有得更多。
- 2、刚开始读，感觉例子新鲜，分析比较全面。内容不错，有些类似心理学的知识，从中可以看见自己的某些缺点，可以借鉴一下！
- 3、确实大有启发
- 4、水图借 甘韦肆看 <http://book.douban.com/review/7397992/>
- 5、写得非常好！看目录的时候以为是一个案例一章的那种，其实是从方方面面剖析囤积症。看下来自己虽然还没有到文中那种地步，但是已经有了一些典型症状。比如对杂物对视而不见的特性。拍卧室照片的时候才发现屋子原来这么乱啊！这本书要好好做一下思维导图。嗯！
- 6、收集垃圾的人的生活我还没有那么糟糕 要像德国人学习 有个整齐干净很酒店一样清新的房间
- 7、为了治疗自己的毛病，买这本书来看看，希望有救
- 8、结合病例分析囤积症患者的心理。对现代被物质主义冲击的人来说很有益处。囤积本质是拜物的，以物建立安全感。我们多少有些拜物。有些病例真的很好笑，看着忍不住笑出声。
- 9、囤积者都是自卑的，不相信自己，缺乏整理和组织能力。物化的人，用物体来证明自己存在的人。
- 10、用以自省
- 11、对目前的我较为专业的心理学书籍的只是更多的认识了囤积到症 这种行为的关系 或多或少 还是明白自己的一些行为的原因 这便是这本书的意义 对症下药
- 12、讲案例的多 其实都是源于自我的缺失吧
- 13、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
- 14、然而，反观我们自己塞得满满的衣柜、电脑磁盘堆满的文件或者是只知道往学生脑袋灌输知识的学校教育，我们又有什么资格嘲笑科利尔兄弟呢？我们每个人都或轻或重地患有囤积症，因为我们把自己的记忆凝固在了囤积的物品中。我们是自己物品的主人，但物品反过来也会是我们的主人，它们俘获了我们的一段回忆。

本书的两位作者经过20多年的研究*发现喜欢囤积物品实际上也是一种心理疾病。喜欢囤积物品的人通常在处理信息方面存在一定的障碍。他们在囤积物品时，只想着眼前的东西多么美妙，而从不考虑这些东西几乎无法存放。这些堆积的杂物，虽然不至于危及我们的生命，但确实确实，它会堵住我们的幸福.....

然而，反观我们自己塞得满满的衣柜、电脑磁盘堆满的文件或者是只知道往学生脑袋灌输知识的学校教育，我们又有什么资格嘲笑科利尔兄弟呢？我们每个人都或轻或重地患有囤积症，因为我们把自己的记忆凝固在了囤积的物品中。我们是自己物品的主人，但物品反过来也会是我们的主人，它们俘获了我们的一段回忆。

本书的两位作者经过20多年的研究*发现喜欢囤积物品实际上也是一种心理疾病。喜欢囤积物品的人通常在处理信息方面存在一定的障碍。他们在囤积物品时，只想着眼前的东西多么美妙，而从不考虑这些东西几乎无法存放。这些堆积的杂物，虽然不至于危及我们的生命，但确实确实，它会堵住我们的幸福.....

- 15、极为重要的一本书。。关于扫除力
- 16、有意思。囤积症可能就是发狂失控的创造力。
- 17、此书写得很好，支持一下周国平!当当网也很好!
- 18、大体是把这本书读完了，一大感受就是囤积症患者那种对事物放弃的犹豫不决及处理大量信息时的失调，这样的情况自己在以前也是有的。不过我仍是幸运的，自己还是能够依靠自身的知识去调节自己，但依然还是有很大的空间可以去提升。
- 19、囤积，相信每个人都有这样的坏毛病吧，我也是，东西很多，却舍不得丢，还好，我的情况没有书中的人那么严重。看了这书，我对着书中的人物，来反思自己的行为。更多时候囤积只是为了留住念想，一种回忆而已，但是却会给我们的生活带来困扰。我们的房间，我们的电脑，甚至我们的思想

《囤积是种病》

，也可以说在不断的囤积，但是却没有多大用处。既然如此，我们为什么还要这样呢，我们应该不断地清理，取其精华，弃其糟粕，而不是一味地囤积。。。

20、人们在一定意义上都有些囤积倾向，收藏者对收藏的狂热，人们不愿抽时间收拾东西的拖延心理，以及保存人生重要纪念品的人对这些物品产生的感伤怀旧情绪。这一切都是囤积情结。

21、视角挺独特的

22、从具体事例出发，描述了囤积症患者的生活状态、人际关系，尤其重点叙述了患者与物体的互动和感受。对囤积症患者的共同点做了概括，对可能病因给出了一些猜测。对物品有着无法割舍的情感，将物品与个人经历融合，善于发现每一件物品潜在的利用价值，创造性地欣赏每件物品的细节之处，普遍存在恐惧浪费、未雨绸缪有备无患、以备不时之需的心理...这些既是造物主赋予囤积症患者的天赋，也是他们人生的束缚。

23、不错哦，没想到专业性很强呢～近期一边整理一边阅读相关书籍，特别有终于可以把理论与实践相结合的成就感呢～

24、趣味性不大 虽然有好多例子 开头一对兄弟相继死亡的例子的确有吸引到我 不过很快看着看着就被枯燥的内容给扼杀了剩余的兴趣 草草一翻很快结束 至少我明白了这个道理 囤积是一种病

25、书讲得很好，讲出了我大部分时候也会出现的心理，让我很有启发，也更警惕自己。比如它概括的每个人会囤积东西的原因：1.因为东西本身的使用价值，我们攒着他是为了过段时间用他；

2.安全感，这个。。某次抢盐就是因为这个吧；

3.自体感，这个一看就知道是翻译过来的词，有点别扭，其实说起来就是囤的东西能表示身份，体现囤东西那个人价值，好像我就很爱囤书（不知不觉地喜欢），好显得我很文艺；

从这3点囤积的动机看，囤积这种行为应该是属于全部人的，但为什么它会发展到一种病呢？书里说了很多，可是我就看出了2点，一个是我们本身放纵了这种欲望，另一个是没有去反思这种行为本身对我们生活带来的影响。

的确，不管囤积这件事给我们带来多少舒适的感觉，但它一旦泛滥，对我们生活其他方面的影响是巨大的。没有节制的欲望带来的从来都是灾难！而且有些东西如果不在早期去克制和改正，等到事情严重了再想着解决就太麻烦了。这时候你已经体会到囤积带给你的好处了，也习惯忽略它在某些时候给你影响，你就很容易习惯性去维持他，最致命的就是这个“习惯”了！

当我们看到一屋子垒到屋顶的杂物，我们会触目惊心地说：“天哪，这能主人么？这屋子里呆着要多难受啊？”可是对于一个几年甚至几十年生活在这样屋子的人，他们习以为常了，反而你搬走他的东西会让他很难受，因为他会囤东西肯定是某方面给他带来了舒适的感觉，而当这种感受被剥夺，他会有被侵犯的感觉。此消彼长下，有些人还可能生不如死。

果然是一屋不扫何以扫天下啊！望大家也能警惕自己和身边的人，不要放纵你囤积欲望，别让杂物堵住你的幸福啊。（在如何改掉现有的囤积欲方面书最后一部分有简单介绍了几个方法，但我觉得还是没能概括出具体方法，待解）

26、正在读，和我自己的情况很相似

27、书中介绍了一些心理学意义上的囤积症患者的病例与治疗。他们之中，有的人沉迷于收集杂志、电视节目、衣服，有的热衷shopping，有的赋予垃圾巨大的价值，而有的在家里养了几百只猫狗.....他们的共同点，以我个人的理解就是，在超出生存必需且数量惊人的物品或动物上过度耗费时间、精力与金钱的人。其实大部分人都有些囤积倾向，比如我以前就收集喜欢的歌手的CD和周边产品，当然现在已经不收集了，还送了很多给朋友。但我们大部分还分得清，什么是有用的，比如我喜欢的，我用得上的，我的家人用得上的，干净的，并且当物品达到一定数量，我们会进行清理。而囤积症患者不会，在他们眼中，垃圾可能相当于钻石，而丢弃物品简直就是要了他们的命一样严重。囤积症虽是囤积行为的一种极端表现，但我们这样的所谓“正常人”也可以从中得到启发与提醒。

28、案例整理成的一册书，有些枯燥，也受了些启发

29、囤积症是一种心理疾病，虽然我们大多数人没有收到囤积症，但却时常在生活或者心理上囤积一下东西，不妨看一下

《囤积是种病》

- 30、内容很不错，发货也很快，价格很美好，唯一遗憾的是尾品汇的打折书，包装不好
- 31、好像自己就挺符合囤积症的特征的
- 32、没什么意思，自己没有囤积症，看起来很无聊
- 33、标题即内容。
- 34、#书单# 200《囤积是种病》如果用时间管理对应拖延症，那么整理就要对应囤积症了。作者针对活在万千物品的缠绕中不能自拔者进行了心理层面的研究，在书中以案例形式展开每一位囤积受害人的故事，帮助读者审视当下自己病情的轻重以及学着理解身边那些过分依赖物品的囤积者们。十分值得一读。
- 35、写的真好，看得揪心
- 36、2014年8月1日，见书评。
- 37、内容充实 值得一读
- 38、书很好，店家也很好，快递神速啊！还会再来。
- 39、对自己有帮助!
- 40、作者认真研究囤积症，只是这本书有点啰嗦，或许把案例和研究结果再精简一些会更好。
- 41、美国人的行为心理研究
- 42、对照一下，受益匪浅。
- 43、喜欢囤积东西的人真应该看看
- 44、轻松生活，更多乐趣。
- 45、重症患者可以看看，轻度的就不用了
- 46、外国人的思维写出的书，我需要很有耐心才看得懂，本来以为是杂书，看完之后觉得是很专业的书，应该是对心理学有兴趣或者了解心理学的人才理解透彻。
- 47、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，把幸福加进来吸引读者。

当然，书里的例子都是非常极端的，囤积物品、杂志、服装等等，这些人都深受囤积强迫症的迫害，盲目的从囤积的过程中获取快感，结果在金钱、时间、空间上消耗巨大，自己无力承受，周围人也受不了。

中国人向来崇尚节俭，困难时代物资缺乏会带来囤积，看过乔小刀的书里，就把他父母囤积的杂物做了行为艺术的展出，反倒是有了特别的效果。不过对于大多数人来说，囤积可能没那么严重，却是一种倾向。

维基百科对囤积症的定义：“囤积病或囤积症（英文：Compulsive hoarding，或强迫性囤积症、病态性囤积症、弃置恐惧症）是一种有过度性地收购或收集物件的病征，即使是不值钱、有危险性或不卫生的物品。强迫性囤积病患者所聚集的物件会干扰或损害到患者及身边的人生活上的流动性和基本活动，包括煮食，打扫，洗澡及睡觉等。”

囤积症患者，往往是完美主义者并且有选择困难。

书里提到一个女子买杂志都要买两份，看一份收藏一份，怕手上的油脂沾到纸张上面。另一个例子是不停的收集剪报信息，即使这些信息自己根本用不着（电子时代更要注意）。

囤积的人，往往依赖于物品带来的存在感。

买一样东西往往能带来快感，而这些东西的意义会被放大，导致我们重视拥有的东西而轻视自己的思想。现代社会对物质的追求，还因为媒体的宣扬，比如过度的广告。

如果有上面一些倾向，大概也是正常，比如贪便宜买东西啦（我经常买一些打折书然后再也不读）、保留一些物品以备以后会用到啦（基本不会用到）。对信息的收集也需要注意，比如电子化的笔

《囤积是种病》

记，随手丢进来然后就静止了，这一样是囤积的表现。

囤积是和极简正相反的表现，如果不是重度患者不推荐阅读这本书，但要对囤积的行为保持适度的警惕。

20131204

48、很实用，我的课题正是以这个为题材的。

49、:B846/5064

50、看完此书最大的进步就是扔掉无用东西的时候不会那么难过了。

51、整本书可以看做是一篇关于囤积行为的论文，首先以科利尔兄弟故事作为诱饵激发读者对囤积的兴趣，毕竟听说有人因为囤积死掉了，这种骇人听闻的事件总让人忍不住正视囤积这种行为。接下来的章节作者讲到了自己研究过程中的一些有关囤积的故事，他们之间既有共性也有个性。一些名词，如收藏、安全、价值、机遇等，与囤积行为产生了联系。其中最有趣的当属Pamela的故事，真是特别的囤积习惯呢。作者的研究揭开了囤积症的部分面纱，这让读者从不同的角度对囤积行为进行解读，了解之后多了份谅解。其中作者提出了一些与当前研究不同的结论，同时试图发掘囤积的生理和心理诱因，当然这种推论仍需大量实证材料来增加其可信度。最后作者将这种行为与商业社会、物质主义等放到一起进行讨论，并留下了一些资源获取方式给需要帮助的囤积者。

52、以前看过一部电影叫做《天生购物狂》，女主角就是一个无法控制自己购物欲望的女孩，囤积欲和购物欲一样，也是一种心理问题，稀缺式思维在作怪导致的病症

53、被书名吸引激发了了解的欲望，看后方知原来这个问题如此普遍，我自己和家人都或多或少有这个病症，建议所有人都看看了解一下，如果你有此病症不用怕，书中有很多例子和方法教你如何应对，如果没有则让你学习一新的领域，特别对于喜欢心理学的人很有帮助。

54、题材新鲜，作者通过多年的研究。值得思考的新鲜社会现象。

55、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。

56、看完之后只有一句话，嗯，我没有囤积症==

57、囤积不分年龄、文化、空间。囤积区别于收藏。收藏也是一种艺术。但囤积不是，因为已经妨碍到自我或他人的健康或生活。

58、写作者本身似乎也有某种文字上的囤积症，太多的冗余信息充斥其中，作者想要事无巨细的描写每一个人物的，但是囤积症所表现出来的症状大体相同，只有个别成因相异。物品所承载的东西会反映出拥有者的内心世界，如若物品不复存在，内心也随之消失，这或许是囤积症患者共有的特点。

59、全是各种案例，各种奇葩

60、还没看到，翻了翻还行

61、这本书讲了不少囤积行为背后的心理驱动因素，蛮好的

62、本书没什么用。一边长期空缺着安全感，一边长期空缺着自由，就像外油内干的皮肤、外火内寒的身体，都需要找到本（补水、去寒），专心于底层建筑时不忘抬头看路，专心于建立联系时不忘发现心仪，就够了。

63、外国人写的书有点看不懂，没有太多兴趣，不过看看也好吧！闲来无事的时候可以看看。具了好多例子

64、还没看完，已经整理出一部分不用的了，然后可以送人的就送人再利用，剩下的就**处理

65、特价购买的，家长推荐，学习

66、今天我们生活在一个物质的世界里，有着各种各样的诱惑，一不留神就会买来太多的东西，把家给塞满，东西也变成了我们的主人，耗费着我们太多的精力，使我们的生活变得沉重。

67、乐道不行的书

68、还没有看，送给老人的。

69、这书好看，挺有意思，某次在打折书店淘到，对比自己还是发现有轻微症状，但是比起书里面那种神经病实在是差远了，喜欢收东西大概是因为没有安全感吧。

《囤积是种病》

- 70、还以为，书会对自己的日常生活有所指导，实际是看不懂，呵呵!不适合普通人读。
- 71、不错，看完之后买东西会先考虑一下，买回来往哪放，家里的什么该扔了，囤积真的会成为一种病，购物要理性，呵呵呵想想我们花那么多钱买的一点点小房子要用来装那么多闲置的、没用的破烂，真的太不值得了，相当于我们给破烂买了一间屋子，他们每天住在那里，我们还要去赚钱养家，应该把钱攒起来做有用的事情
- 72、寻求与占有。
- 73、太花哨。
- 74、囤积还是常态~·
- 75、美国人的行为心理。。研究
- 76、结合囤积症的病例，从心理学专业的角度分析囤积症病因，但没有给出确切的解决方案。
- 77、囤积真的是种病，给自己好好整理一下~除了空间、还有心情
- 78、惊悚的开头故事
- 79、看不下去。但是看了没多就开始清理自己的书桌和衣橱了
- 80、喜欢这本书是因为中央电视台十套读书节目介绍了这本书，思念了很久还是买了下来，这本我读了一部分还没读完，是本好书，内容不枯燥，很不错
- 81、从一些典型故事中分析人物囤积心理
- 82、本来以为自己囤积症，看了此书才知道什么叫囤积症。
- 83、挺好的，看来很实用，爱囤积的人可以学习一下
- 84、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！
- 85、一直想看的书，不错。
- 86、列举案例，没什么意思
- 87、心理疾病很综合，有些和拖延症类似。不光物品囤积，有时也要注意是否有对机会囤积的现象。
- 88、描述多，分析少，事例人物为重症者，不适合轻微症者
- 89、买得多,还没看,看到别人的好评买的。
- 90、就是把案例堆积起来的书，内容太详细琐碎了，而且没有作出明确的总结。看了半天才看一点点，看不了一会儿就神游了。虽然里面有一些真知灼见性的总结，但是就像散布在大海里的船，太难寻找了。在可读性上给个差评吧。当然，我是打算一次性读完的，结果kindle读到30%就受不了了。感觉如果闲余时间读上一章还是可以的，不适合持续阅读。
- 91、很想读的一本书。
- 92、读了这本书后经常提醒自己不要囤了
- 93、也是在书店看到了，就**当网来买了，囤积是种病，没错啊。是种心理疾病吧。
- 94、特别特别喜欢！正在捧着读。自己要多读书,特别是要培养孩子多读书,做对社会有用之人,让儿童喜悦读书对于家长们来说，现在的孩子不愿意读书是一件非常头痛的事情。孩子们更喜欢看电视、电影，既有对话又有画面。一些家人认为，孩子们通过这种方式就能获取全部知识，不读书也行。这是非常非常错误的一种认识。读书和电影、电视绝不可互相替代！孩子们的特长是什么？精力饱满，想象力丰富，思维跳跃性强无拘无束。电影、电视的确能够帮助孩子们认识外部世界，但它的局限性也非常明显——它在一定程度上容易扼杀或者限制孩子们最需要激活和成长的想象力，因为，画面中已经给了孩子们一切，不需要去想象了。而想象是孩子培养思考能力的关键前提！电影、电视应该作为孩子汲取知识、开阔视野的一种途径，而非全部。
- 95、描述过多，缺乏成因剖析。/任何问题都与观念、思维方式以及是否形成稳定的自我有关。
- 96、中国人向来崇尚节俭，困难时代物资缺乏会带来囤积，有人把囤积的杂物做了行为艺术的展出，反倒是有了特别的效果。不过对于大多数人来说，囤积可能没那么严重，却是一种倾向。对于治疗拖延症、专注力缺乏、选择犹豫症的人也是一本必读书
- 97、我们都有这个病
- 98、此书我会囤积着慢慢去看完
- 99、人生需要断舍离。
- 100、有意思的心理学读物。其实每个人都有囤积倾向，借助书中极端例子，可以对照反省自身。如果对极简主义有兴趣，同样可阅读，因为通过反向思维，可以更深理解“极简”

《囤积是种病》

101、看了一半看不下去了，专业性具备，翻译得没味儿（也许是本人中文水平有限吧）。

《囤积是种病》

我过度依赖消毒液，消毒湿巾，纸巾。养猫之后更甚。 昨天我想给马秀芬和王豆丁拍照，然后找不到拍立得。我能回忆起最近一次用它是在浦东民政局领证时留念。然后，就想不起任何然后了。

我把40平米内我能想到的所有的储物空间和隐匿角落都翻遍了还是没有找到它。我焦虑得坐立不安，沉浸在“我一定要找到它”这个念头里无法自拔，大半夜骑车回到尚未正式离职的公司找了一遍还是没有，返家继续找。拼命想找到它的原因是我并不愿相信大脑在不断提出的“不小心放在门口托盘在开窗通风时候被人顺走了”和“被猫碰到垃圾桶里没注意就一起扔掉了”等稀奇古怪的假设……结果仍然是，什么都没找到。 但是在找拍立得的过程中，我被自己的东西震惊的瞠目结舌。

我的两个衣橱——共计的话，差不多是三尺宽两米高的五门衣橱，已经塞满了。衣橱顶上整齐排列着宜家的两只大号储物箱和三个大号压缩袋。当然，床下还藏匿着刚收起不久夏季衣物。书房里，本来为了方便坐地上读书而买的地毯已经看不见了，全部堆着近期新到尚未碰过的书。阳台上的置物架上，我心爱的鞋子们，初步估计，应该有六十双了罢。同款不同色的连帽衫、格子衬衫、铅笔裤、连裤袜、匡威鞋，寂寞地躺在那里嘲笑着我，仿佛在质问我：“初遇的时刻，你不是以为不把我带回家的话就会难过死掉吗？这就是你没死掉而我们死掉的下场。”当然可能比起许多高帅富、白富美和资深囤物症患者来说我这可能只是不足一提的沧海一粟冰山一角，并且更可能只是轻度购物成瘾，但是对于我这样的再普通不过的待业人妻来说，目前的状况已经岌岌可危了。 于是我在抽泣之余，在已经看不到地毯的地毯上找到《囤积是种病》，一口气读完了。

【C.囤积是什么】 1.囤积不是收藏，它不会带给你成就感，它顶多只是在提供安全感和满足感，但不足以与之带来的羞耻感和窘迫感相抵消。

2.囤积也许是病因，也许是病征，有囤积癖的人一般都是通过囤积物品来建立与世界的联系，或者在物品中实现逃避，藏匿自己的焦虑，软弱。【D.我为什么会囤积物品】 书中在囤积症患者与创伤性事件之间发现了可能存在的关系，包括被他人以威胁或暴力形式拿走自己的物品，被迫与他人发生性行为，以及身体遭受侵犯。当然从概率论上来讲这三件事在中国80后女生群体中实在太常见了，完全不足以说明问题。 只能说是我自己没用，对很多问题的应激能力不够。除了与少数交情不错的人打交道之外，便开始在物品中自由回避。但是“回避行为也削弱了人们应对这些情感的能力”，“回避得越多，对压力的感知能力便越灵敏，随着时间的推移，回避行为出现的频率也就越高……即使轻微的压力也显得不可逾越，渐渐地，甚至在面对最简单的决定和最微不足道的消极情绪时也会选择回避”。

读到这里终于嚎啕了，因为工作到最痛苦的时候，一进办公室就无法呼吸，每天要吃大把药片和中药，夜里不靠酒精几乎无法入睡。当时荣荣说，是环境的问题还是你的问题不重要，重要的是你先从那个环境里解脱出来，然后再看是谁的问题。 于是我现在愿意正视自己的问题在那里。 不是购物。不是囤积。不是拖延。不是焦虑。 而是逃避。 为逃避尴尬，我很容易打开话题交朋友。 为逃避厌恶感，我也很容易跟人绝交。 为逃避挫败感，我辞职。 虽然现在很多手续都没办，但是一想到会再次看到老板，我就不想去公司…… 为逃避以上，我开始变得很宅。但是拿不起放不下如我，连宅都宅得痛苦万分。 最终因为一个走失的拍立得而戳中了我的崩溃点。【E.直面惨淡的余额 正视淋漓的账单】现在我已经写出来昭告天下，是不是就不算逃避了。也许他们说的都对，我就是软弱，情绪化，抗压性差，读书读傻了……等等。但是这些源源不断的说法只能让我更加怀疑自己，而不能让我变好。我想变得自信，积极，有序，简单。这世界已经那么糟了，我怎么能拖累它变好的脚步。某人在我最失意最抱怨最焦虑最怀疑自我的时候决定娶了我，俗气点说，我真心想为他变好。虽然我的婚姻观差不多就是两个人愿意互相享受+互相忍受，但是

有一颗想让对方少忍受一点的心并付诸行动，才是婚姻的防腐剂啊。我最想为自己变好。书里疯狂收集杂志的黛布拉说，“我既聪明又富创造力，我本该幸福的，但现在的我一文不名，一事无成。我在收藏生活体验，却没有体验生活。希望我的反例能防止类似的悲剧发生在其他人的身上，这就是我能为社会贡献的唯一一份绵薄之力了。”虽然我还能勉强养活自己，但是我必须在恶化之前治愈自己，让自己为这个社会做的不止是刷卡拉动一点内需，或制造一篇文字牢骚。【F.所以我的2012年度计划】

1.考上博。2.学会应对压力。3.学会做决定。4.不再拖延。5.多写有用的字。 好虚无缥缈是不是。对于一个26岁的人妻来说很幼稚是不是。 但是这已经是我能做的最符合实际情况的决定了。

谢谢出走的拍立得。 当你不生我气的时候，偷偷回来好不好。【P.S.】 虽然我购物囤物并不十分严重，但还是希望以后买东西之前要问自己几个问题1.是不是已经有类似的东西，已经用光/用坏了吗？2.你确定你还有足够的、合适的空间放这件东西吗？3.你这个月卡债和收入分别是多少？4.你记不记得上次买完东西之后的后悔心情？5.这件东西真的对你了解世界和了解自己有帮助吗？6.你想要它的理由，到底是出于主观想象还是客观需要？ 附上国外的囤积症患者自我神吐槽：“你都这个

《囤积是种病》

岁数了，有朝一日必定会用到这件东西的概率是微乎其微的”……“灵车后面是不能拖着一辆搬运货车的”……希望你们都好。

6、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着于一件自己早已认同的事情无非事情就是矛盾的有些人默许了有些人还在执着对与错是于与非已经被不同的人赋予不同的含义了罢了就是这样~~~或者是想象力丰富雨的大家啊对过去的简单美好的神往那曾经的曾经现在的现在未来的未来都会幻化成我们相册里的一个缩影慢慢的淡入淡出徘徊在我们的世界中

7、“驱使她记录自己所经历过的时光的原因，并不是留下一些遗物，而是对体验一切的渴望。”“只要她保留着这些东西，那么它们就是她经历的一部分；一旦弃置这些东西，她便会遗失人生阅历。”我曾经也是有轻微囤积倾向的人，学校的书桌被几百本书占得满满当当，两个2T的硬盘里装着一千多部电影，但是看过的只有一半。有那么几年，比起踏踏实实地摄取知识，轻轻松松地看部电影，我更享受的是甄别、筛选并拥有它们的过程。那的确是对体验一切的渴望，好像拥有了更多书籍和电影，就拥有了更多学习和进步的可能性。把它们收入囊中的那一刻，就好像把与它们有关的阅历也据为己有。那种感觉，就像一个想减肥的人订购了一台跑步机，在看见它的第一眼，就能联想到自己未来苗条的身材。所幸我这不太严重的囤积症现在已被治愈。为了毕业搬家，我把一小半书留给了学校，一小半书寄回家，另外一些借着各种社交契机送给不同的朋友。对于家里的库存，打算慢慢整理成笔记，把书读薄。囤积，无疑伴随着贪婪、焦虑和惰性。研究发现，尽管囤积症的诱因复杂，但最终都导致了大脑特定区域的功能障碍，这些区域负责的恰恰是注意力、积极性以及决断力等。因此，真正意义上的囤积症都是病理上的。对普通人来说，出现轻微或短暂的囤积倾向不必过于烦恼，它和熬夜、暴饮暴食一样，都是缓解焦虑的方式之一，它的出现是想告诉你：你的状态不太对，要小心了。但是，人越大，应对压力的方式会越定型，有的人会越发自如，有的人则积重难返。囤积者是没时间思考的，他试图用忙碌掩饰肩负的责任，对自己的责任。

8、《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。这本也不例外，它的案例都是一个个鲜活的例子，不论是描述还是分析，都是个案研究的风格，带有很深的实验性质，同时，每个个案都会有很长的时间跨度，少则十几个月，多则几年，且通常是心理学家进行的有治疗方案和预期治疗目的的。这一点，是日韩心理学小书无可比拟的。还是回到本书谈一谈。让我感兴趣这本书的原因，开始只是因为这是一本计划内的阅读书目，若是价值不大，就属于抛弃的范畴。翻看下来，纳入保留，按照我的分类法则，《囤积是种病：别让杂物堵住你的幸福》这本书，应当归类于了解人类行为促进人际沟通类，同时也归类于学习如何以小见大做研究。一边读一边想，在这样一个世界，物欲是每个人走在幸福之路上的必然基石，太大则会成为阻碍，所以觉得也是可以推荐给友人看的，因为或许身边有些人多少有这些特征，这本书多少能帮助我们更好的与之相处。比如我的一位领导，虽则不是囤积，但身上也有完美主义倾向，同时也能看出对资料信息的占有比处理能力更强，而对他而言，不知情是他最忍无可忍的事情。作为研究，逻辑结构是很重要的。序言从一则典型而悲惨的故事开始，让人从主观上获得一些囤积症的画面，但这只是引子，不是案例。从第一章开始，每章都至少有一个相对完整的案例和一个主题，分别讲述了囤积症的表现，与观察分析出的深层次原因：从收集中获得存在感、情感的依赖、安全感的失去与重构、自我的建立、情感的寄托、对机遇的占有心理、回避，以及与囤积症患者的相处中研究成果：敏感而孤僻的内心、或许也有遗传学和脑科学的因素，而这些不仅是老年特有，不同的发病时期，老人深受其害、婚姻硝烟弥漫、儿童的暴戾。最后一章，则是一篇结语，我将其观点简化为老庄的“物物而不物于物”。对于物欲，从上世纪40年代就有物欲成瘾的社会即将到来的假说，也就是说，这种疾病或许在社会层面、精神层面以及科学层面（本书有一章专门探讨了此病的遗传学和脑科学研究）都有其根源，甚至在某些层面上会有愈演愈烈的迹象。而简单回顾囤积症的研究由来现状和前景，却让人觉得并不乐观，并没有一套行之有效的治疗方法，而完全治愈的患者也不曾出现在作者的案例中。对于个人，读这个还是颇有感悟的。感性的说，我觉得囤积症是一种极端，但我们大部分人都有收藏保留或者收集一些物品的经历。有儿童成长时期的通过占有获得安全感的，而成长过程中，如果这个阶段没能顺利通过，会给后续人

《囤积是种病》

生带负面影响。这个理论已经在儿童成长心理学上论述详细了。走过这个阶段，我们或许因为生活中的某种需要而占有的一些东西，比如为了生存而占有的衣食住行资料。而刻意的保存某些物品，在我看来，则是一种对过去的怀念。比如对历史中某一阶段的特殊情感，让我们执着于相关的人或者物或者事件的相关的细节。而更多的是个人对于曾经的经历的一种体验、记忆和追溯。越是对过去放不下，我们越是想保留住过去的模样，包括回忆、旧物、照片，囤积则是当这些的存在已侵害了你的日常生活时明显表现出来。书中有两种现象提及略少。一种是情感上的堆积。有些人或者说，我们大部分人在某些时刻或者某些人某些事情上会出现囤积现象，沉迷于一些过去的感情走不出来。如果将生活中的方方面面比作一间间有着确定主题功能的房间，那么某一间或许是满的。失恋的人，慢慢的是对这段感情的囤积，我们说只有放手了，才能将房间空出来，才能让新的感情有进入的空间，生活才能继续。对于一件事情的失败，这间房子必须停止塞入自责或者自怨自艾，然后整理出不必要的过多重复的情绪事件才能走出阴影。而记忆的时效性和必然遗忘的特征，主动清理了情感的囤积物，保证我们正常的生活。还有一种则是现代生活，大数据信息时代越来越明显的：信息资源的占有。我们开展工作，很多时候涉及到信息的收集与整理工作。就我个人而言，许多案例信息的收集是他人的经验，将来可能用于自身。由于考虑到部分信息的不容易获得，以及海量数据搜索的困难，时常我会将这些信息存储下来。主要存储手段在今天就是云端和硬盘，有赖于科技的发展，这些手段提供了越来越大的空间，而高效整理的各种技巧与软件的应用使我的资料呈现出某些人看来的井然有序。而其中有一个很大的问题是，随着存储资料占有空间的越来越大，其实有相当一部分资料是一直没有运用的，而且，对于资料的处理也存在着陷入资料太多而取舍太难，分析综合能力相对较弱的困境。虽则以上不算囤积那么极端，但毕竟是一个困境了，如若不去警惕，也会成为病症。以上，是对自己的一个反思。

9、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村里最大装修得最好的房子，在我的想象中，门前应该种一些花草树木，家里人有空和别人在家里喝喝茶聊聊天，爸爸妈妈和奶奶在乡下的生活应该是幸福美满的。他们建好房子后一年，我回到家里，发现根本就不是那么一回事。一年的时间，就足以让她们把房子糟蹋的不成样子。门口一堆放着一大堆建房子用的板材，从地上到天花板，堆得满满当当。那里已经变成了老鼠的乐园，问他们不处理他们说有用，留着以后当柴烧。这堆木板堆了有10年了，我们在家的时间很少，几乎都没有怎么烧，就一直堆放在哪里。我妈妈说要沤一些肥料，门口堆了好几个大桶来沤，收集了很多乱七八糟的东西丢进去，把整个家里搞得臭气冲天，她搞的这些肥料也没有拿去使用。奶奶住的房间在一楼，她的房间放的东西就像书中描述的那些严重囤积症的房间一样，只有一条小小的通道，房间阴暗，弥漫着酸酸的异味。她生病时亲戚朋友去看她，一进她房间呆不了几分钟就要出来，她对这种环境是熟视无睹，她的女儿要帮她打扫她都不允许。我是她最信任的孙女，从小到大我跟着她，感情很深厚。她临终前的一个月，大部分时间都是我在照顾她，我实在受不了她房间的这种味道，我说奶奶我帮你洗洗蚊帐吧，她同意了。再后来，我说我帮你洗洗凉席，她也没意见，然后我再慢慢地得寸进尺，开始帮她打扫起房间来，这时她才接受。帮她收拾房间的这次经历让我永生难忘，根本无法想象，小小的一个房间扫出来这么多垃圾！废纸箱，无数的瓶瓶罐罐，还有好几箱的用过的塑料袋！问她收集那些用过的塑料袋干嘛，她有点羞涩地说可以卖钱……，时不时出现的蟑螂，大蜘蛛把我小小的心脏都快要吓破了。想想她和这些“动物们”朝夕相伴，就觉得很无语。把那些地方腾空之后，地上的污垢用水都拖不干净，只好拿来了洗洁精来拖，才算拖干净。她们没有意识到囤积是种病，那些根本用不上的东西，她们捡回来如获至宝。拿回来后，她们的注意力就转移了，要怎么存放，随便一丢完事，好像和她们已经没有关系了。喜欢拿东西回家，又从来不舍丢东西，这是她们的特点。我带我儿子回家，还能找到我弟弟一两岁时的衣服。在她们的观念里，这些衣服都有用的，可以送给其他需要的人或是可以拿来当抹布使用，她们也不想一想，那么破烂的衣服，现在怎么可能还能给得出去？丢东西是浪费的，甚至她们还有一种迷信，不能随便乱动东西，如果她们身体有什么不舒服或是家里有什么不顺，她们就会联想到最近动了家里的什么东西，甚至是挪了一根竹竿的位置，都会被她们认为触动了神灵，以致招来不顺。这些轻微的囤积症，足以让和她们一起生活的人快要崩溃。家里到处都是物品，古老得的如奶奶陪嫁时已经破烂的桌子，到新东西包装的纸箱，堆得到处都是。我每次回家，第一件事就是做大扫除，把一些没有用的东西趁她们不在的时候烧掉或是丢掉。当她们发现东西被我扔掉后，大不了骂我几句，表

《囤积是种病》

现得略微有点心痛可惜，后来也慢慢忘却我把东西丢掉的事实了。每次做完大扫除，丢掉该丢掉的后，第二年回到家中，发现家里的情况还是依旧如此，没有得到改观。看了书中比她们严重得多的囤积症后，我就慢慢理解了她们的行为，原来她们只是得了囤积病，难怪行为这么让人费解。这个病，要治好有点难。

10、说实话，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。囤积症患者的她写一篇期末论文，关于建筑艺术的，为了写好这篇论文，她“搜集”了大量的阅读材料，给读到的每一个精彩的地方、困难的地方都做上笔记，在阅读的过程中，她似乎觉得一个点能发散至另一个点，于是她又找更多的资料，做更多的笔记，可是到要提交论文的前一个星期，她才发现自己的论文才开了个头，整个阅读材料成了一棵盘根错节的树。无奈之下，她只有将自己开了头的论文和自己做的厚厚两打笔记交给教授，最后只得了个C-。我不知道其他人是否遇到这个问题？可这分明就是我自己的真实写照。为了完成老师布置的论文，大量下载文献材料，边读边做笔记，最后发现快要交作业还没开头；上次为了准备老师的读书会（擦，我既然忘了名字，去找找）而读《开发社会及其敌人》，边读边用word抄波普尔的经典论述，抄了好几页word，最后老师问这本书主要讲了什么？发现自己无法脱稿讲出个一二三。我才发现，自己患了“囤积”综合症。我不停地“囤积”，囤积信息，买报纸、买杂志、买书、上课不停地记笔记、开会不停地记别人在讲什么……但结果是，报纸有些看了有些没看、书看了一半就不想看了、笔记抄完之后就没再翻过……我发现我在input完之后就没有然后了。热爱囤积的人可能都有这样的体验或理由，过期的报纸不扔，“以后可能用来垫东西”、过期的杂志不扔，“说不定以后可以当过刊卖钱”、用旧的手机套不扔，“说不定我以后可以用”、结果报纸、杂志、手机套杂物越来越多，看着这些乱糟糟的东西确实有点“恼火”，可是考虑到它可能的使用价值，对于扔掉它又有些犹豫不决，于是在一点点无名的“恼怒”和对它包容的自我安慰中，我们越屯越多，越来越分不清哪些是重要的，哪些是不重要的，也越来越不会选择，不知道自己要什么，也不知道自己该舍弃什么。对于有形的物品，报纸、杂志、鞋子，只要你家里空间够大，囤积起来，加上有序的整理，可能不会对生存和生活造成严重的困扰。所以最值得警惕的是对于“无形的知识、信息”的囤积对于个人的学习乃至整个生活的发展都是致命的威胁。大脑的容量有限，要想输入的信息能够对自己的行为起指导作用，大脑所输入的知识需以一种有序的方式分门别类，触类旁通。可是不停地输入信息、知识，如果没有output，没有有序地整理，没有分清它对你的某个疑惑、对你的学习、你的人生，总之对于你的生存有没有帮助，它即是一个无用的信息，无用的信息输入得再多都不会在脑中留下一点点痕迹。既然没用，我囤那么多干嘛啊？依赖心理，回避问题。我发现我的每一次囤积都有一个借口。收集“面试常遇到的十大问题”。有空在这里收集问题，干嘛不先找个面试练一练，即使遇到面试，不收集这些问题又怎样？收集“画裸妆的十个小技巧”。你有空在这里收集技巧，干嘛平时要化妆的时候却推三阻四，嫌卸妆麻烦、嫌化妆费时。所有这些收集的背后，都是对所要面临问题的一种推迟，对所要面临的问题寻求一根心理拐杖，对处理要发生的问题没有信心。久而久之收集久了，连最微小的问题都会感受到压力，都会想要用收集的方式进行回避，进行心理补偿。所以我们不停地在囤积，从其他角度来说，我们也在不停地拖延，拖延自己真正去解决问题；我们也无法选择，因为任何舍弃都是如此地痛苦；我们也无法明白什么是重要的，因为无法舍弃，包围我们的东西越来越多，什么都重要也就意味着什么都不重要；当然，我们更无法专注，分散注意力和精力的物品、信息、知识太多太多，我们根本不知道哪些是有用哪些是无用，应该将注意力和精力集中在哪里。对于写论文而言是，首先要找到抒写论述的命题，才能集中注意力去提取重要，舍弃不重要的材料，也才能写好一篇论文。写论文是，过自己的人生更是。很欣慰，这篇书评即是我的起点，将问题拿出来面对的起点。

11、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。要问我看的感受？答：完了，没救了！而且是越看心里越揪得慌，充满了恐慌。以上。

12、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的书之后原因渐渐就会清晰有关回忆也好有关留恋和拥有也罢总之别让杂物堵住你的幸福

《囤积是种病》

13、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妥，顶多对人说：看，我是个怀旧的人。但《囤积是种病》告诉我们，如果这种倾向达到特定“境界”就要小心了。极端的囤积是一种心理疾病，心理学家称之为囤积症。书中介绍了一些极端的囤积症患者，他们把家中所有的空间都堆积了各种杂物，几乎把自己挤出房子。他们不得不穿梭于高及房顶的杂物之间的羊肠小道，天天整理，但堆积物并未减少，而是越来越多。这种状况都严重影响了主人的家庭与社交，让生活一团糟。这些病人中的相当一部分都曾经有过感情上的缺失，他们靠着某些物品的慰藉走过一段人生的低谷。然而之后却无法自拔，最终发展成为一个病人。我们普通人的囤积虽不至于达到病态的程度，但和那些病人却经常有着相同的心理——我们无法丢弃一样东西，除了是觉得这样东西也许还会用到，更多是因为它承载着一段情感，一段记忆。如果丢弃，我们怕自己的情感无所寄托，或者怕自己遗忘某一段人生。记得蔡康永在一期节目中，谈起《千与千寻》中的小白龙，说“他忘记自己的名字很久了”，竟然哭了起来，可见我们对于失去记忆的恐惧。也许，我们囤积的不是物品，而是心灵的抚慰与安全感。文/时毛

14、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，但是你不能否认这个东西确实给自己带来过无尽的困扰。推荐一读。

15、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，把幸福加进来吸引读者。当然，书里的例子都是非常极端的，囤积物品、杂志、服装等等，这些人都深受囤积强迫症的迫害，盲目的从囤积的过程中获取快感，结果在金钱、时间、空间上消耗巨大，自己无力承受，周围人也受不了。中国人向来崇尚节俭，困难时代物资缺乏会带来囤积，看过乔小刀的书里，就把他父母囤积的杂物做了行为艺术的展出，反倒是有了特别的效果。不过对于大多数人来说，囤积可能没那么严重，却是一种倾向。维基百科对囤积症的定义：“囤积病或囤积症（英文：Compulsive hoarding，或强迫性囤积症、病态性囤积症、弃置恐惧症）是一种有过度性地收购或收集物件的病症，即使是不值钱、有危险性或不卫生的物品。强迫性囤积病患者所聚集的物件会干扰或损害到患者及身边的人生活上的流动性和基本活动，包括煮食，打扫，洗澡及睡觉等。”囤积症患者，往往是完美主义者并且有选择困难。书里提到一个女子买杂志都要买两份，看一份收藏一份，怕手上的油脂沾到纸张上面。另一个例子是不停的收集剪报信息，即使这些信息自己根本用不着（电子时代更要注意）。囤积的人，往往依赖于物品带来的存在感。买一样东西往往能带来快感，而这些东西的意义会被放大，导致我们重视拥有的东西而轻视自己的思想。现代社会对物质的追求，还因为媒体的宣扬，比如过度的广告。如果有上面一些倾向，大概也是正常，比如贪便宜买东西啦（我经常买一些打折书然后再也不读）、保留一些物品以备以后会用到啦（基本不会用到）。对信息的收集也需要注意，比如电子化的笔记，随手丢进来然后就静止了，这一样是囤积的表现。囤积是和极简正相反的表现，如果不是重度患者不推荐阅读这本书，但要对囤积的行为保持适度的警惕。20131204

16、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更多是掩盖内心里对某些方面空缺的遗憾，倘若心里健全，不会用物品来填塞。他们收集的物品不仅包括无生命的，还有有生命的动物。他们会不断地赋予收集的物品价值，但事实上，这些价值很主观，而且物品大多收藏了就几乎不再使用。物品占据了生活空间、时间、心思，这种行为最终阻碍了个人和他人的幸福。是否接纳一个物品，作者提出一个思考规则：从长远来考虑这件物品将如何融入自己的生活，而不是仅仅鼠目寸光地把注意力集中到物品本身。此书有个遗憾，描述多，分析少，且对症方法也不多。或许，作者依然在探索中，期待更多成果。同时多些比较轻微的囤积症的事例及其分析。我想生活中这种轻微者更多。

17、第一，如何判断获取物品的行为是正常的物欲还是囤积症？多数囤积症行为不会危及生命：对于那些拥有足够空间用来存放囤积物或请得起帮手来打理囤积物的人来说，收集物品可能并不会造成什么危机。如果囤积者对其生活空间的使用受到了囤积物的妨碍，或者因购买及存放物品而产生巨大的

《囤积是种病》

痛苦，日常生活受到干扰，那么此时的囤积便是病态的了。如同作者本人经历：我自己也常常在报刊中发现吸引我的文章，但当保留下来的报刊开始侵犯到我的生活空间或使我读得应接不暇时，它们对我的价值便大大缩水了。也许大多数没有囤积症的普通人都能在适当的时候认识到这一点，然而患者们却不能。其实，一个人拥有多少物品并不重要，重要的是这些物品有没有干扰此人及他人的健康与幸福。不止是囤积症，如果一种行为对生活质量产生的消极影响达到了一定限度，就可以被称为一种疾病。第二，囤积症的重要病因之一——信息处理能力缺乏长期储存东西的人群都是极度的完美主义者，他们优柔寡断，处理信息时缺乏决断力，面对抉择时总显得进退两难。他们在区分一件物品重要与否的时候也需要绞尽脑汁；此外，他们所想象到的物品的功能是我们一般人考虑不到的。比如一个案例中的患者的理论是，如果把物品收起来或装在文件夹里，那么这些物品就可能会被弄丢，而且再也找不到了。囤积者的电脑硬盘和电子邮箱中塞满了文件和信息，根本无从下手进行分类，又不忍删除。这是囤积症病因之一——信息处理能力缺陷的又一表现。结论：对信息处理的能力不够，看来是导致囤积症的根源，或至少是诱发因素。（我的点评：这在我看来是源于个人对生活的无法掌控。对自己的生活没有全盘计划，不明白保证自己生活顺利进行到底需要什么，需要多少。实际上每个普通人（相对于天才而言）处理信息的能力基本上是差不多的，但如何分配这种能力则取决于每个人不同的生活态度和目标。）第三，囤积症的重要病因之二——过于敏锐的感受力就好像天才和疯子的共同点都在于极端敏感一样，虽然囤积症是一种精神疾病，但它的发生很可能源于一种超凡的能力。每样物品对于囤积者来说都包含非常丰富的细节。因此，很多囤积症患者闭门不出，把大量的时间和精力放在自己囤积的物品上，这些都不是避开人群，只关注物品，而是利用物品与人——甚至与世界——建立联系“我。”和“我的东西”二者的定义相互融合，我们的“自我”是由所拥有的东西构建而成的。对于患者来说，驱使她记录自己所经历过的时光的原因，并不是留下一些遗物，而是对体验一切的渴望；他描述着十几年前在一个古董店找到这尊铜像时的情形，对商店里的细节和购买的点滴娓娓道来，听起来就像是昨天刚发生的事情似的。这些东西并不只是用来帮助记忆那么简单，而更像是重新体验逝去经历的工具。看重“存在”的人们所重视的是体验而非物质，这种人从与他人的分享和交流中获得自身价值。（我的点评：但这种重体验同样是囤积症的来源，这也是作者所强调的。这种囤积症患者重视的应该不是物质本身，而是通过物质，自己与他人、世界所产生的联结。对他们而言这才是重要的，却又引发了灾难般的后果。）作者同时也指出，虽然物质主义属于囤积症心理因素的一部分，但是单纯的物质主义者和囤积症患者之间存在着根本的区别。对于物质主义者来说，个人物品是成功与富贵的外在象征，是构成为面对社会而伪装出的虚假人格的一部分。对于囤积者来说，保存物品的动机并不在于制造出某种公之于众的身份，而在于制造私密的个人身份。（我的点评：实际上，刚开始我认为囤积症是因为人没有把“我”自己作为生活的中心，这样才会不断地为物所累，总是从“物”的角度去思考问题。但是案例显示，有些囤积症患者是却也是为了保留“我”自己和其他部分的联系。这样一来就麻烦了。）正如一个患者所说，“我在收藏生活体验，却没有体验生活”。第四，囤积症的重要病因之三——负面情绪和悲惨经历驱动获取和保存物品的通常是积极情绪，当然其中也掺杂有焦虑、内疚、羞愧、悔恨等消极情绪，但这些情绪仅仅在病人尝试丢弃物品或获取物品的欲望受到压制时才会出现。回避行为使人们免于受到如恐惧、悲哀或愧疚等不适情感的折磨，因而会愈发地根深蒂固。但回避行为对消极情绪的缓解作用仅仅是暂时的，并且，选择回避的人永远不可能学会有效地应对消极情绪。如果能够直面丢弃后最初一段时间的不适和压力，那么患者当时就能够明白这对TA来说其实是无足轻重的。囤积症发病和存在的关键因素就在于对焦虑的回避行为。这种行为使人们愈发顽固地认定，这些被回避的情感所带来的痛苦是令人无法承受的。无论患有囤积症与否，绝大多数的人都会试图缓解或逃避悲切忧伤之情。如果你曾在一段不完满的恋爱或糟糕的工作中迟迟不肯退出，或曾因不愿把坏消息透露给朋友而拖延时间，那么你就能理解这种冲动。焦虑、忧伤、悲恸和愧疚是构筑人类感情世界的一部分。如若有人不顾一切地回避这些感情，后果往往不堪设想。另外，有些儿童的囤积症具有偶发性，主要在为某件事烦恼时。而大多数成年患者的囤积症则有慢性和持续的特点。第五，囤积症的重要病因之四——缺少安全感他们无论走到哪里都会搜集东西，并且每天都随身携带大量“以备不时之需的物品”，离了这些东西他们就无法生存。这是成年囤积者中常见的特征，他们坚信，为了应对各种突发事件，他们需要随身携带大量物品以做足准备。有些患者随身携带的物品比较“抽象”，例如，一个患者坚信自己应该记住报上的所有信息，即使这些信息大多对她的日常生活是可有可无的，而这种顽固的念头也正好解释了她认为自己记忆力低下的原因。囤积者在决定是否保留或丢弃某件物品时，注意的往往是这件物品的可利用之处——比如一只生了锈的

《囤积是种病》

铁桶的潜在利用价值，或者是失去这件东西将会造成的损失——比如保存在报纸上的信息。在下决心保留物品时，患者忽略了保留此物的代价。作者建议，如果你不是马上用到这件东西，就不要购买，也不要保存。有些患者则是想要拥有一个真正属于自己的地方，那里的东西谁也不允许触碰。这些囤积问题与囤积量无关，而在于囤积者与自己物品的关系。渴望对自己的物品实行绝对的控制。这些选择和丢弃的犹豫不决，是源于如果做一种选择而放弃另一种后可能会发生之事的无限可能性无法割舍。大多数人都清楚，我们采取的每一个行动，都意味着追求机遇甲而牺牲机遇乙。而对患者来说，牺牲机遇乙带来的恐惧感远远超出了追求机遇甲带来的回报。因此，他们并不去追求某个机遇，而是保留对所有机遇的选择权。第六，囤积症的重要病因之五——完美主义（是缺乏安全感的延伸）患者无法容忍错误的发生，总是宁愿无所作为也不愿做有可能无法尽善尽美完成的事。完美主义，遇事委决不下，对物品产生根深蒂固的信仰和依赖。物品是她个人身份的一部分，所以她才用保存物品的方式保留逝去的岁月。在她看来，自己有责任保持物品的完好，物品则给予她慰藉和安全感。对她来说，物品意味着机遇，代表着一种体验生活万象的可能性。拥有这些杂志和录像带却给予了她一种仿佛已经体验过这些东西的感触。第七，囤积症的重要病因之六——缺乏行动力（缺乏安全感的延伸）囤积还发生在“稍后再进行”的念头之后，患者只沉浸在整理的过程中，在脑内进行计划，却很少将计划付诸行动。一旦设想出利用或修理某物的计划，虽然很少会付诸行动，但对计划本身可谓一心一意、坚定不移。就像患者艾琳表现的那样，仅仅知道自己拥有报纸和实实在在地阅读所产生的幸福感几乎完全相同。就算是读过的报纸，她也不愿扔掉，因为她怕自己会把读过的内容忘得一干二净。奇怪的是，艾琳花在阅读上的时间微乎其微。阅读的想法或对读书时种种场景的想象才是艾琳的动机所在——而非真正的阅读本身。同样，另一个患者黛布拉的工作职责中有一项是保管所有店内存放和尚未交货的书目清单。很快，这些清单成了神圣之物：拥有这些清单给了黛布拉一种驾驭之感，就好像她已经读完了清单上的全部书籍一样。弗洛姆：占有的状态即是贪婪的状态，也是人性中最具毁灭性的状态。（我的点评：占有有很多方式，一部分囤积症患者选择最表面、最浅显的方式，即占有实体。然而这花费了他们大量的时间，也让他们在机械的收藏、历数过程中丧失了原有的灵活的部分大脑机能，形成恶性循环和扭曲的安全感。）第八，收藏VS囤积（以及与其他病症的比较）囤积症和收藏行为之间的界限有时是不明朗的，因为它们有相似的行为表现和心理状态。对收藏品的物色是收藏行为中最令人享受的部分，许多收藏者从自我关注状态转换至所谓的“流畅心理状态”，处于次心理状态的人会全神贯注于某项活动，以至于对周遭环境浑然不觉，体验过次状态的人通常是达到过体能兴奋点的运动员以及曾经聚精会神于游戏或工作的人。一种补偿理论提出，对自己的个人价值持怀疑态度的人们，需要得到能够使他们相信自己的价值及重要性的证明，而客观实体用看得见、摸得着的形式证明了收藏者对世界的驾驭力，这些实体所引发的反馈使收藏者自尊心激增，积极形象得到扩充。（个人点评：这很难解释一些以外界评判很成功的人的收藏癖，纯粹出于兴趣爱好和占有欲望的收藏也是存在的。这些收藏者的成功使他们已经没有必要通过自己的收藏感受对世界的驾驭力。）此外，患有强迫性购物而未患囤积症的病人通常会把买回的物品退还、转卖或送人。但与强迫症不同，强迫症基本上只会给患者带来消极情绪，而囤积症却在一定程度上能够产生积极情绪。但鉴于其众多相似性，美国精神病学协会《精神障碍诊断与统计手册》将囤积症列入强迫型人格障碍的八项症状之一，将其定义为“无能力丢弃已无感情价值的破损或无用之物”。40年前，世界上几乎不存在任何用来贮存个人闲置物品的储物柜，而今，用以储物的设施已经超过了45000套。人们的生活被物质左右和占据，我们本想通过对物品的拥有来达到自己的追求，但这些追求到头来却反被物品取代。但囤积症的悲哀和讽刺之处在于，囤积者们并不能让这些东​​西摆脱沦为垃圾的命运。因为他们很少会对收集来的物品加以使用，他们所做的仅仅是在自己去世或囤积物被拖到垃圾堆里之前提供一个暂时的中转站罢了。这种无端的囤积会让物品从某种程度上进一步地、彻底地失去利用价值。在心灵的深处，患者们隐约明白这一切都是错误的，但却无力与此作了断。其实，对抗一切精神和心理上的执念都是如此。所有的心理问题和心理疾病，都面临同样的困境。

18、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。被这本书吸引我地方，主要是书里面对案子的某些分析，让我对我自己的某些行为的困惑得到了解答。好比说囤积症囤积症患者有自己编织的一部片乐土，自我创造的一个舒适安逸的世界。这就让自己与周围产生了不同。一般性囤积症对完美有种强力的渴望，又无法分辨哪些功能正真有用，哪些没有用，所

《囤积是种病》

以一股脑的全部揽进自己的世界。踌躇不定的心理；源于对如果做一种选择而放弃另一种后可能发生之事的无限可能性无法割舍。她的记忆力根本没有问题，只是她不相信自己的回忆罢了。她对自己的记忆力要求太高，所以自然而然的，对自己回忆的信赖度也就日益降低。她囤积报纸的行为，归根到底就是由于她坚信自己应该记住报上的所有信息，即使这些信息大多数对她的日常生活是可有可无的，而这种顽固的念头也正好解释了了她认为自己记忆力下降的原因。对信息处理的能力不够，看来是导致囤积症的根源，或至少是诱发因素。对物质匮乏的做出的反应。抑或为父女两人世界观之间南里填平的代沟而感到沮丧，所以渐渐丧失了与女儿沟通的兴趣。淡漠的父子关系是否可能成为囤积症发生的一个原因——最近几项研究中，被囤积症困扰的人们都回忆说与父母（特别是父亲）之间存在着代沟。模棱两可的矛盾或不确定心理。利用物品与人，甚至与世界，建立联系这些物品让她与外界建立联系，使她的本体得到延伸，从而赋予了她一个更有意义的人生。她所珍视的并非是物品本身，而是物品所象征的某种关联。艾琳的自我认知与所拥有的东西息息相关，她觉得每丢掉一样东西，自己生命的一小部分也会死去。病人往往会把市区一件物品等同于失去一名家庭成员，或者失去一部分的自我。囤积症与物品本省无关，而与所有权又算联系。消沉的意志意志没有好转，生活中没有什么东西能缓和她的苦楚。购物到时可以聊以慰藉，但效果转瞬即逝。只有在购物时才能感觉到自己是重要和被人尊重的，但一阵疯狂购物过后，她会愈发沮丧，感到自己一败涂地。就算是读过的报纸，艾琳一不愿扔掉，因为她害怕自己回吧读过的内容忘得一干二净。人们之所以易于对自己的购物欲望听任顺从而非克制抑制，除了出于他们对购物带来的欣悦感的渴求心理外，还处于他们对克制购物冲动后需要付出代价的回避。阅读的想法或对读书时的种种场景的想象才是艾琳的动机所在——而非真正的阅读本身。看到这些的时候，有种豁然开朗的感觉。当知道原因后，问题就很容易解决。以前一直觉得戴同学对丢东西的爽快太不可思议，郁结自己不舍旧物那种情怀，现在搞明白这其中的原理。丢掉不需要的东西，是一件很爽快的事情。

《囤积是种病》

章节试读

1、《囤积是种病》的笔记-第62页

正常的收藏行为和囤积症之间有一条界线，界定二者时要看收藏行为是否会导致忧郁情绪、有无造成侵害。

2、《囤积是种病》的笔记-第一章

“囤积病或囤积症（英文：Compulsive hoarding，或强迫性囤积症、病态性囤积症、弃置恐惧症）是一种有过度性地收购或收集物件的病症，即使是不值钱、有危险性或不卫生的物品。强迫性囤积病患者所聚集的物件会干扰或损害到患者及身边的人生活上的流动性和基本活动，包括煮食，打扫，洗澡及睡觉等。” ----FR 维基百科

这本书简而言之就是本具有故事性的病历本...除了首章和末章外，中间全部都是病例，我承认我真的只是草草地略过了...

但这本书的立意确实不错。作者认为“我们之所以期望通过拥有物品来获得快乐，并不是出于我们本身的实践和经验，而是由于大肆宣扬“占有”趋向的市场营销策略。通过科学研发出来的销售策略，大多着眼于人们对使用、安全和身份的追求。...嗜赌者无法放弃一张彩票可能带来的机遇，酒鬼们经不起酒店霓虹灯牌的有货，而囤积者们也一样，他们无力抵抗推销宣传的物品瘾君子。”

最为讽刺的是，大多数hoarding的初衷都是要简化生活，然而事实却截然相反。

生活之中如此令人不安的因素当属ikea家具，不断地宣传者各种方便收纳的家具，但实际上从另一方面看来不过是催化着人们长期以来被根植于心中的“占有欲”。

顿然醒觉，你我都不过是这世间内的商业催化物...

MEMO：

1.囤积病属于OCD的亚种。长期储存物品的人群大多是极端完美主义者，优柔寡断，缺乏一定的处理信息的能力，特征是每日随身携带大量“以备不时之需的物品”。（哈哈，我明显就不是....因为我出门属于只带钱包跟钥匙就好的人群...说起来应该算是另一种病症吧....）

2.ICD 冲动控制障碍：即使明知某种举动是危险或有害的，患者依然无法抵抗实施词举动的冲动和欲望。典型病例：偷窃癖、强迫性购买、病态赌博。

后补：

CSI S11E05 有讲到囤积病，可作参考资料。私以为比起本书案例精彩得多~

3、《囤积是种病》的笔记-第240页

层出不穷的万千物品使我们的行为发生了转变，人与人之间的交流逐渐被人与无生命物体之间的互动所取代。

原本承诺为人们的生活提供便利并增加闲暇时间的商品，却起到了截然相反的作用。

4、《囤积是种病》的笔记-我“集”故我在——是收集还是囤积

R:科林对服饰的如痴如醉的背后，是他自我价值的摇摆不定。他说我保留下来的东西大多是别人赠与的（而不是靠自己得来的），这些东西让我觉得自己更有价值。

I：自我价值的不确定性会让我们从别人那里获得安全感。

A1:整理东西的时候发现囤积的都是朋友送的物品，因为从这些物品身上看到了自己的价值，有些人只

《囤积是种病》

是一面之缘，有些人连是谁都不知道，例如以前收到的明信片，感觉自己的交友能力可以由此体现。
A2：确认自我价值，还是要回复写自我使命，从自身找安全感。

5、《囤积是种病》的笔记-第242页

我们之所以期望通过拥有物品来获得快乐，并不是出于我们自身的实践和经验，而是由于大肆宣扬“占有”取向的营销策略。

6、《囤积是种病》的笔记-第249页

作者推荐的自助书籍。

7、《囤积是种病》的笔记-第115页

对信息的处理能力不够，看来是导致囤积症的根源，或至少是诱发因素。判断是否应该保存某物或决定如何归置某物，这都需要依靠分类的技巧、对记忆力的信赖以及持续的注意力。

8、《囤积是种病》的笔记-第56页

.....即物品成了个人自体感的一部分。这种依赖时而微妙，时而强烈。物品能够拔高一个人的地位及权利感，还能增加人生的可能性。比如，我购置的一架钢琴为我提供了成为钢琴家的可能性，因而扩大了我的身份。物品还可以通过保存一个人的人生经历来保存此人的自我。

9、《囤积是种病》的笔记-序言

研究中，我们接触到的长期存储东西的人群都是极度的完美主义者，他们优柔寡断，处理信息是缺乏决断力，面对选择时总显得进退两难。他们无论走到哪里都会搜集东西，并且每天都随身携带大量“以备不时之需的物品”，离了这些东西他们就无法生存。

囤积者往往会羞于说出自己的反常行为，并且对外界的干预持敌对态度。

我们在囤积症中发现，驱动获取和保存物品的通常是积极情绪，当然其中也掺杂有焦虑、内疚、羞愧、悔恨等消极情绪，为这些情绪仅仅在病人尝试对其物品或其获取物品的欲望收到压抑时才会出现。

在囤积症中，正常和非正常行为的界限很难划定。我们都会对自己的物品产生感情，会收藏别人不会收藏的东西。因此，我们在一定意义上都有些囤积倾向。收藏者对收藏的狂热，人们不愿抽时间收拾东西的拖延心理，以及保存人生重要纪念品的人对这些物品产生的感伤怀旧情绪.....所有这些都可以通过被称为囤积情结。

许多囤积症患者的行为都带有明显的主题，比如惧怕浪费、经不住机会的诱惑，或依赖物品带来的舒适和安全感。

虽然囤积症是一种精神疾病，但它的发生很可能源于一种超凡的能力。每样物品对于囤积者来说都包含非常丰富的细节：一般人在翻阅杂志文章内容时往往对封面的色调视而不见，但当我们留点心注意一下色调在舒缓情绪方面的特殊作用时，这本杂志的意义便被放大了。从这一点来说，囤积者眼中的周围环境会更加丰富多彩，与普通入眼中的环境相比也就大相径庭了。

10、《囤积是种病》的笔记-美妙的破烂儿——令人甘之如饴的囤积症

R:显然，我们在囤积症中观察到的获取物品的行为与偷窃癖和强迫性购物并无关联。这些疾病的切合点，可能是一种机会心理。对一件能够获取的物品视而不见，意味着对拥有此物带来的潜在利益

《囤积是种病》

置之不理。大多说人都清楚，我们采取的每一个行动，都意味着追求机遇甲而牺牲机遇乙。而对上文中这些疾病的患者来说，牺牲机遇乙带来的恐惧感远远超出了追求机遇甲带来的回报，因此他们并不去追求某个机遇，而是保留对所有机遇的选择权。

1:我们囤积某样东西，是看到了物品的潜在利益，而却没有想到，如果丢弃这样物品，还会得到一些，但是这种得到并不是确定的。未知的恐惧超越了保存这样东西所得到的回报。即便没有回报也比舍弃强。

A1：我会囤积自己的随手记录的一些东西，这些纸张我一点也不舍得扔。包括自己随意的摘抄，生活感受，读书感悟，工作时的一些思路，在整理东西的时候还看到了大学时上课传的小纸条。我觉得如果我丢失了，我就想不出那种思路，我需要看以前的东西找到灵感，事实上，有些东西我都不会看第二遍。

A2：现在的感受选择用手机记录或者本子，拒绝写在纸上，如果写在纸上，晚上回黏贴在记事本里。除去笔记，清除手机里的购物软件，买东西在电脑上买，意味着我必须回到住的地方才可以买，而不是随时随地可以买。

11、《囤积是种病》的笔记-第32页

一位名叫利塔·弗比的所有权和私有财产领域的先驱研究者，对人们为何拥有财产的种种原因进行了考察。她发现，人们之所有拥有财产的原因在各年龄的人群中主要呈现三个主题：1、最为常见，即财产所有者利用物品做事情或达成目标。换句话说，也就是物品给予了所有者以掌控力或达成愿望的能力。

2、物品能够提供安全感。获取物品是一种人们用以弥补与生俱来自卑感的方式。

3、物品成了个人自体感的一部分。这种依赖时而微妙，时而强烈。物品能够拔高一个人的地位及权利感，还能增加人生的可能性。物品爱可以通过保存一个人的人生经历来保存此人的自我。绝大多数的人都保留着涉及他们个人经历的纪念品，这些纪念品成了存放当时所想所感所触的容器，并能刺激和引发人们睹物生情，诸如在听到一首老歌或嗅到似曾相识的味道时油然而生的怀旧之情等。

12、《囤积是种病》的笔记-第45页

研究中，我们接触到的长期储存东西的人群都是极度的完美主义者，他们优柔寡断，处理信息时缺乏决断力，面对抉择时总显得进退两难。他们无论走到哪里都会搜集东西，并且每天都随身携带大量“以备不时之需的物品”，离了这些东西他们就无法生存。人们广泛认为囤积症是强迫症（OCD）的一个亚型疾病：约1/3强迫症病人都被诊断患有囤积症。值得关注的是，如果我们反过来先研究那些囤积症患者，会发现他们中仅有不到1/4的人表现出强迫症症状。最新研究已对囤积症从属于强迫症这一观点提出了异议，并表示虽然两者有共同之处，但囤积症很可能是一种不同于强迫症而独立存在的病症。典型的强迫症症状与焦虑联系紧密，一连串行为由一个不必要的强迫性想法引起（例如：“我摸了门把手，手被弄脏了！”），接下来会出现由强迫症想法产生的强迫性行为来减轻痛苦（如：过度吸收或过度清洁）。强迫症中不存在积极情绪，驱使强迫性行为产生的根源是减轻不安不适感的需要。然而，我们再囤积症中却发现，驱使获取和保存物品的通常是积极情绪，当然其中也掺杂有焦虑、内疚、羞愧、悔恨等消极情绪，但这些情绪仅仅在病人尝试丢弃物品或其获取物品的欲望受到抑制时才会出现对信息处理的能力不够，看来是导致囤积症的根源，或至少是诱发因素。判断是否应该保存某物或决定如何归置欧五，这都需要依靠分类的技巧、对记忆力的信赖以及持续的注意力。要保持物品的秩序，个人也需要有高效评估某件物品的价值或用途的能力。这些精神上的工序对于艾琳来讲都极富挑战性。艾琳的个人经历中究竟有多少与她的囤积症有着密不可分的联系呢？这还没有定论。但她身上具备几个在囤积者中一再呈现的特征：自幼时起，她就是睹物生情、忧心忡忡、恪守完美之人；虽然她博闻强识，但却对成年人和肢体接触倍加恐惧抗拒；另外，她从物品中汲取安定和慰藉。或许，她之所以从物品中获取人生意义、与外界取得联系，也正是因为这些性格特征作祟。她的囤积症发展史已是经年累月之功，因而拔除病根也并非如汤沃雪之事。

《囤积是种病》

13、《囤积是种病》的笔记-第28页

这些物品让她与外界建立起联系，使她的本体得到延伸，从而赋予了她一个更有意义的人生。她所珍视的并非是物体本身，而是物品所象征的某种关联。我们情不自禁的幻想联翩，幻想着物品所象征的人物或事件中的些许精髓会奇迹般地感染我们，并融为我们的一部分。

14、《囤积是种病》的笔记-最后一章

如何阅读这本书。只需要阅读第一章和最后一章。中间全部是案例。阅读后我与囤积症划清界限。我不是囤积症患者。

有点让我失望的是，最后并没有花多少时间来后续关注这些病患。而他们是如何有效地清除或者转移那些囤积物？或者我看得不够仔细。

最让我肾上腺激升的是作者对这些病患囤积物的描述。我有点惋惜那兄弟中的绝世古董。

但曾经有本书书名是女人是囤积动物，或者是女人有天生的不安感。

其实有时候我自己囤积的诱因多少是因为便宜。比如每年3,8节我都要买够一年的用的卫生间。哈哈哈。而至于各种类型用途的衣服鞋子，我都是充满了想象力地假定了很多可以要用上这双鞋的场景。而不是我自己NEED。只是我WANT（但最近我还是买了几双，因为有鞋子终于要穿坏了，OH, yeah）但实际上，如果囤积了大量物品，在室内设计中，是无法达到LESS IS MORE的境界。

对于我来讲，一个可以骑自行车的客厅和眼无挂碍的工作桌面还有一览无余的厨房以及可以让我轻易取舍的衣橱都是好紧要的事儿。

15、《囤积是种病》的笔记-第75页

科林显然是名时尚受害者（fashion victim）：他拥有几百件质量上乘的全棉和丝绸衬衣、几十条金链扣、大量名贵手表服装，对于某款翼波状盖饰男皮鞋（？啥翻译）“所有颜色的款式我都集齐了，每种颜色都有30余双之多呢”。有点时候，他穿一身衣服就要花两个小时。他一提起旅行就会发慌，因为在考虑带多少行李时总是举棋不定。他有50件蓝色细条纹戏服，每件的颜色都略有不同。在他的世界里，衣服的颜色有着非同小可才依依，衣服的每个细节都必须搭配得无懈可击“我以完美为起点，然后超越完美。”

科林对服饰的如痴如醉背后，是他自我价值的摇摆不定。“我在你一天天变老，以前别人都说我风趣幽默，性感迷人，但现在的我只靠阅历和资产吃饭”。

由美国精神病学协会出版的《精神障碍诊断与统计手册》可谓是定义精神障碍的圣经。在最新版中，此刊将囤积症列入了强迫性人格障碍（OCPD）的八项症状之一，并将囤积症症状定义为“无能力丢弃已无感情价值的破损或无用之物。”

通过与黛博拉，艾琳以及其他众多患者的接触，我们发现，上述定义中对已无感情价值之物的强调颇令人费解。。。用感情处理物品的例子比比皆是，我们大家都会用感情渲染物品：如一场演唱会门票的票根，一张孩子第一次创作的图画的碎片。。但他们的不同之处在于，对太多的物品赋予了强烈的感情意义，甚至将一些原本普通平常之物——以至于垃圾——都包括在内。囤积者们有一种特殊的能力，他们能将常人无法察觉之处洞悉物品的独特性和价值。这种能力有可能来源于他们充满好奇和创

《囤积是种病》

意的思想，同时，此能力也是导致囤积者对物品产生依赖的原因之一。而囤积者对“体验万千事物”的二球，也许就是导致他们迷恋的物品越来越多的原因。P105”
动物囤积症或许是一种依恋障碍，其中的患者于动物之间产生的联系取代了与他人之间早已摇摇欲坠的情感，动物成了家人的替代品

16、《囤积是种病》的笔记-全書筆記

Chap3 “時光荏苒，艾琳不在閱讀報紙，只是將其保存下來，對他來說，僅僅知道自己擁有這些報紙幾乎和實實在在地閱讀所產生的幸福感幾乎完全相同”

being in the zone, 在充滿激情的購物過程中，他們的思想都處於一種與世隔絕的狀態……而...有無空間擺放，是否需要等客觀條件早已被拋到了九霄雲外。
===>自創列表隨身攜帶：“我是不是已經有類似的東西了？”“我有地方放這件東西嗎？”“這件物品什麼時候會用到” eg.所佔用的空間&被使用的可能性

Chap4 比較“對某件物品的真正需求”和“單純的慾望”。eg. 保留孩子們都已經穿不下的衣服。then 深入衡量保留不真正需要之物的利弊，總結出其弊端（eg, 孩子們穿不下的衣服占滿了抽屜，而孩子們需要往這個抽屜裏放現在能穿的衣物）遠超其益處（eg.這些衣服包含美好的回憶，但他可以從照片中尋找美好的記憶）

Chap5 “收集雜誌斷送了我的一生。我既聰明又富有創造力，我本該幸福的。但現在的我一文不名，一事無成。我在收藏生活體驗，卻沒有體驗生活。”

Chap7 拉爾夫的人生被日益增多的建築和維修計劃佔據，但他永遠都僅僅停留在收集零件上，止步不前。

Chap8 照下來，換個角度看。

《囤积是种病》

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