

抵制 冲动的诱惑

**STOP ME BECAUSE I CAN'T STOP
MYSELF**

TAKING CONTROL OF IMPULSIVE BEHAVIOR

[美] 琼·格兰特 S.W.金◎著

庞洋◎译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

抵制 冲动的诱惑

**STOP ME BECAUSE I CAN'T
STOP MYSELF**

TAKING CONTROL OF IMPULSIVE BEHAVIOR

[美] 琼·格兰特 (Jon E. Grant) ◎著
S.W.金 (S.W.Kim)
庞 洋 ◎译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

抵制冲动的诱惑 / (美) 格兰特 (Grant, J. E.), (美) 金 (Kim, S. W.) 著; 庞洋译.
—北京: 中国电力出版社, 2014.8

(驾驭负能量系列)

书名原文: Stop me because I can't Stop myself: taking control of impulsive behavior
ISBN 978-7-5123-6065-5

I . ①抵… II . ①格… ②金… ③庞… III . ①冲动—自我控制—通俗读物
IV . ① B845.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 135986 号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 [http: //www.cepp.sgcc.com.cn](http://www.cepp.sgcc.com.cn)

责任编辑: 董小梅

责任校对: 常燕昆 责任印制: 赵 磊

航远印刷有限公司印刷·各地新华书店经售

2014 年 8 月第 1 版·2014 年 8 月北京第 1 次印刷

710 mm×980 mm 16 开本·14 印张·141 千字

定价: 30.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签, 刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

|| 致谢 ||

虽然本书是由我们两人撰写的，但是很多人对于本书的撰写贡献了想法，给予了支持，并做了前期的学术工作。

许多同事都以不同的方式帮助我们获取了本领域的相关知识，我们对他们致以诚挚的感谢。他们包括：哥伦比亚大学的卡洛斯·布兰科博士、爱荷华大学的唐纳德·布莱克博士、耶鲁大学的马克·波滕扎博士、华盛顿大学的雷内·坎宁安-威廉斯博士、西奈山医学院的埃里克·霍兰德博士、辛辛那提大学的苏珊·麦克尔罗伊博士、华盛顿州立大学的彼得·卡里瓦斯博士、西安大略大学的戈登·莫根森博士、哈佛大学的马库斯·戈德曼博士，以及明尼苏达大学的南希·雷蒙德博士和伊莱·科尔曼博士。

我们也对诸位良师益友表示感谢，是他们让我们爱上了这项研究，并且多年来为我们提供了宝贵的支持。他们包括：巴特勒医院和布朗大学医学院的凯瑟琳·A. 菲利普博士，明尼苏达大学的葆拉·J. 克莱顿博士、S. 查尔斯·舒尔茨博士、博伊德·哈特曼博士和帕特里夏·法里斯博士，阿拉巴马大学的佩德罗·拉米雷斯博士，以及我们的研究协调员丽贝卡·L. 格罗斯。我们同时还要特别感谢来自强迫症基金会（Obsessive Compulsive Foundation, OCF）的法学博士帕特里夏·珀金斯·多伊尔，她是众多医生中的一名律师。

如果没有以下这些机构为我们提供支持，本书绝不可能完成，它们是强迫症基金会、美国国家负责任博彩中心（National Center for Responsible Gaming, NCRG）及明尼苏达大学医学院。

我们感谢那些曾读过本书手稿并提出宝贵意见的人，他们包括：S. 查尔斯·舒尔茨博士、杰罗姆·克罗尔博士、托玛斯·A. 麦肯齐博士、加里·克里斯坦森博士、戴维·奥普萨尔博士、保罗·埃里克森博士、伊冯娜·斯特姆博士、克拉克·彼得斯先生及莱斯利·巴恩哈特先生。

最后，我们对麦格劳希尔出版社的编辑苏珊·拉里和南希·汉考克，以及他们的全体员工表示感谢，他们为本项目注入了无穷的能量与热情。我们试图刻画出受到疾病折磨的人们的形象，麦格劳希尔出版社对细节的关注使得本书真正成为了值得一读的作品。

|| 序 ||

许多人会有想要做某些对自己不利的事情的欲望。我们可能会在拉斯维加斯度假的时候去赌博，会在节日时豪掷一笔给家人买礼物（即使没有足够的钱），或者可能会把酒店的毛巾带回家以纪念某次旅行。冲动控制障碍患者的行为和这些类似，但是更为极端。冲动控制障碍患者不仅会采取极端行为，而且会觉得无法控制想要这么做的欲望。与这些行为相关的强烈欲望，致使冲动控制障碍患者经常会沉迷于其中。他们想停止此类行为，却做不到。有人这样告诉我们：“我觉得再也没有办法控制自己的举动了。请阻止我，因为我停不下来。”

有冲动行为的人经常会感受到巨大的精神压力。金伯利是一名强迫性性行为患者，她称自己为“邪恶的人”。马克是一名强迫性购物症患者，他说自己“软弱又可悲”。此外，和此类疾病有关的欲望和行为会严重地影响到人们的生活。莱斯利是一名病理性赌博患者，她在赌场里待了一个晚上后上班迟到。她经常因为想去赌场而缺席朋友们的社交活动。

虽然冲动控制障碍会带来严重的情绪压力，但它们通常是不为人知的，因为许多人尽管有压力感，却仍能正常生活——工作、养家以及和朋友们共度时光。通常没有人知道这些患者有多么痛苦，多么不开心。苏珊每天都因自己想偷东西的欲望而备受折磨。然而，她仍然在一个高

层的工作岗位上表现出色，并有着良好的婚姻关系。虽然布兰登几乎每天都赌博，而且被负罪感掌控，但是他仍然能够正常工作，抚养两个孩子。

然而，如果冲动控制障碍严重的话，患者就会受到损害，无法正常生活。患者的人际关系及工作都会受到危害。玛格丽特因为过于沉迷于购物而不再工作，不再和朋友见面，最终失去了婚姻。购物带来的债务使她破产，失去了积蓄和房产，不得不和孩子们一起生活，并且每天都有自杀的想法。

对于人们来说，即使是对于冲动控制障碍患者来说，这些病症都是很难理解的。如果这些行为给他们造成了这么大的困扰，那么他们为什么不停止这种行为呢？一位女士这样描述自己和此类行为作斗争的过程：“我一直问自己为什么停不下来。我其实有很多钱买东西，在偷东西之后我会特别抑郁。之后几天，我通常会把自己锁在房间里哭。我因为没办法控制这种行为而憎恨自己。”

在我们治疗过的多种精神障碍疾病中，冲动控制障碍（病理性赌博、强迫性性行为、盗窃癖和强迫性购物症）是最容易带来羞愧感、也最具毁灭性的几种疾病之一。这类病症的患者因为无法控制自己的行为而深感压力，同时又因为感到羞愧难当而不敢告诉其他人，这些患者在沉默中忍受着疾病的折磨。

冲动控制障碍会对患者及其家人和朋友都造成严重的影响。看着所爱的人受折磨却感觉无能为力，这对任何人的情绪都有负面影响。即使患者的家人和朋友知道问题所在，他们也通常不知道自己能做些什么。在其他情况下，由于与这类疾病有关的羞愧感和隐秘性，患者的家人和

朋友甚至都不知道他们出了问题。他们可能知道自己的亲人心理上有压力或者逃避某些行为，但不知道冲动控制障碍是造成这种现象的原因。此类疾病的患者通常都觉得非常尴尬，不愿意谈及自己的难题，甚至连最亲密的朋友也不愿意告诉。

许多冲动控制障碍患者不愿意告诉别人自己的秘密，因为担心别人会觉得他们疯了，或者会谴责他们的行为。一位女士从没有告诉过她丈夫，自己在过去的两三年里每个星期都会有两个晚上出去赌博。“他不会理解的。他责任感很强。他如果知道我输光了我们的积蓄，会很不高兴。我爱他，但不能告诉他这件事，这太难堪了。”一名男士在过去的30年里每周都会偷东西，他的妻子却毫不知情。“我怎么能承认自己做了这种事呢？我恨自己一点儿自制能力都没有。我不想让妻子也恨我。”

虽然人们会推迟自己进行相关行为的时间，但是想要进行这种行为的欲望并不会随着时间的推移而减弱。事实上，这些欲望会变得不受控制。当这种情况出现的时候，欲望导致的行为会给患者及其家人和朋友带来压倒性的问题。托德从他的家人那里偷钱去赌博。珍妮弗几乎每天都跟丈夫撒谎说自己去工作，而实际上却是去购物。冲动控制障碍是一种疾病，通常患者的家人和朋友很难接受此类行为带来的后果。

患者经常会为自己的行为保守秘密，不告诉家人和朋友。这一事实和患者感受到的羞愧感和窘迫感交杂在一起。许多患者都觉得他们要对这种毁掉自己和家人生活的行为负责。他们也会担心医生会因为他们的行为而责怪他们，因此也很少告诉医生自己的困扰。

虽然美国公众对这种疾病知之甚少，但是对于冲动控制障碍的记载

已经有几个世纪之久。历史证据表明，病理性赌博在不同的年代、不同的文化中都存在，如古罗马、19 世纪的俄国以及殖民时期的美洲。盗窃癖这种疾病于 18 世纪首次出现在医学文献中，是一名贵妇因为偷窃面临刑事诉讼的案例。1838 年，这一疾病被命名为盗窃癖，并因为当时法国巴黎的年轻女性流行从商店里偷衣物，这一疾病得到了广泛的关注。19 世纪，医学文献中开始提到了强迫性性行为：“求雌狂”和“慕男狂”是早期与这一疾病有关的名词。最后，强迫性购物症至少可以追溯到 19 世纪的美国。有人怀疑玛丽·托德·林肯（美国前总统林肯的夫人）在林肯去世后患上了强迫性购物症。当时，人们用“购物狂”来形容这一疾病，而著名的精神病专家，如埃米尔·克雷佩林，试图找出这一病症的治疗方法。这些例子表明冲动控制障碍并非最近才出现的。世界各地的人们因为这些疾病遭受折磨已经有几个世纪的历史。

冲动控制障碍并不罕见。医学界没能识别并诊断这些疾病，部分原因是患者出于羞愧感和窘迫感而难以讨论这个问题。这些疾病有多常见呢？根据初步估计，所有类型的冲动控制障碍加起来可能影响了美国 3%~15% 的人口（800 万~3500 万人）。各个国家、各个社会阶层的人都会受到这些疾病的困扰。

冲动控制障碍会造成强烈的痛苦，而医生、公众甚至患者本人都对这种疾病一无所知。我们撰写本书的原因就是希望能够帮助患者和医疗从业人员理解这些病症。已经有数以百计的患者接受了我们的治疗。虽然对于这种会限制正常生活的疾病，我们还有很多知识都不了解，但由于患者们不断要求我们告知其相关信息，这才促使我们开始了本书的撰写。

本书主要关注几种冲动控制障碍：病理性赌博、强迫性购物症、盗窃癖（强迫性入店盗窃），以及强迫性性行为。是否还有一些本书没有收录的疾病也可以被称为冲动控制障碍呢？答案是肯定的。之所以要把其他具有冲动性的疾病（例如，物质使用障碍、拔毛癖、抠抓皮肤、咬指甲、强迫性电脑使用，以及纵火癖）排除在外，是基于两个原因。第一，我们讨论的这几种疾病是由人们想要获得某种奖励（买来的、偷来的或赢来的商品及性经历）的欲望来定义的。对于此类患者来说，有一个预期的目标可以作为奖励。拔毛癖和抠抓皮肤的人想要得到的是焦虑感的降低，与此不同，我们这里讨论的疾病对于行为能产生明确的奖励。

第二，虽然可以证明我们讨论的这些疾病和不予讨论的疾病对人的危害一样大，但无论在大众报刊还是在科学文献中，对于这些疾病的关注都少之又少。而另一方面，物质使用障碍（酗酒和吸毒）及拔毛癖都得到了充分的研究，也有其他作者撰写了大量的相关文章。虽然抠抓皮肤、咬指甲、强迫性电脑使用和纵火行为也需要得到临床医生和研究者的关注，但由于我们见到的相关病例太少，无法作出有意义的评论。虽然我们主要讨论这几种疾病，但不可避免地会用到和其他几种疾病有关的知识对冲动控制障碍进行阐述。而想要阐述其复杂性，每一种疾病都需要一整本书的篇幅，但我们相信，以我们的绵薄之力可以使人们意识到这些疾病的存在，并因此而寻求帮助，得到适当的治疗。

本书讨论的疾病都被归为“冲动控制障碍”。然而，冲动行为和强迫行为有什么区别呢？如果一个人在进行某种行为之前整天都在考虑这种行为，还能称之为冲动行为吗？这些问题很难回答，部分原因是上述这

些名词都没有简单的定义。许多行为开始的时候是冲动行为，但随着时间的推移就变成了强迫行为。而且，这些名词之间也有重叠——欲望导致的行为看起来是冲动行为，却因为占据了某人一整天的心思而又像是强迫行为。

我们把冲动行为定义为受到欲望驱使的行为。这些行为本身是自我协调的，也就是说，人们通常觉得这种行为和自己的意志相符。但这并不意味着人们想进行这种行为，或者这种行为不会给人们带来麻烦。在大多数案例中，这种行为的发生受到了强烈动力的驱使，但通常随之而来甚至可能立刻就出现的，是悔恨、负罪感或羞愧感。

强迫行为通常和强迫症 (Obsessive-compulsive disorder, OCD) 有关。强迫症患者通常会被与自身相斥的想法占据；也就是说，人们会因为这些想法或强迫观念受到困扰。强迫行为的出现是为了从这些强迫性的想法中解脱。例如，一个人可能会不停地洗手，让自己从担心受到污染的想法中解脱。虽然我们会谈到强迫性购物症和强迫性性行为，但是我们认为这些疾病事实上是冲动控制障碍，因为它们涉及想要购物和进行性行为的欲望。

我们会交替使用“冲动控制障碍”或者“行为成瘾”这两个词。事实上，行为成瘾能够更充分地描述大脑如何处理想要从事具有回报性的行为的欲望。我们将会在后面的章节中对此进行更详细的描述。

我们将会对冲动控制障碍的现有知识和患者的经历进行讨论。因为此类疾病经常是正常行为的极端化，我们将思考正常行为止于何处，而冲动控制障碍又始于何处。我们将讨论以下几个难题。这些病症的起因

是什么？为什么有些人比其他人更冲动？我怎么知道自己或者关心的人是不是患了冲动控制障碍？有哪些治疗方法可供选择？

我们的许多患者相信世界上没有其他人也有相似病症。他们当中的许多人都不知道自己抗争了许多年的难题既有专业术语，又有有效的治疗方法。对冲动控制障碍进行相关教育可以有效消除患者的耻辱感、羞愧感及孤独感。了解更多知识后，尤其是关于有效治疗方法的知识，会使此类疾病的患者更愿意寻求治疗。如果冲动控制障碍出现在我们或者亲戚朋友的生活中，了解此类疾病，学会辨识它们，可以使我们所有人获益。几乎每个人都有某个朋友、亲戚或泛泛之交的生活会接触到冲动控制障碍。我们离它们越近，就越能够知道此类疾病给我们造成了多大的压力，带来了多少毁灭性的后果。

我们希望患者和他们的家人可以通过本书寻求合适的治疗。这里愿意提供帮助的专业人士，没有任何理由需要保密、产生羞愧感或窘迫感。我们向所治疗的每一名患者强调，冲动控制障碍很有希望得到好转。

目录 Contents

致谢

序

第 1 章 冲动控制障碍患者的故事 / 1

罗伯特：一个病理性赌博患者的故事 / 2

葛洛丽亚：一个强迫性购物症患者的故事 / 7

南希：一个盗窃癖患者的故事 / 10

格雷格：一个强迫性性行为患者的故事 / 14

儿童和青少年的冲动控制障碍 / 16

与行为成瘾者一起生活：患者家人的故事 / 18

共同的秘密 / 20

第 2 章 什么是冲动控制障碍 / 23

严重的程度 / 28

冲动控制障碍并非意志力问题 / 36

第 3 章 哪些人患有冲动控制障碍 / 39

羞愧感和隐秘性 / 40

诊断不足 / 42

诊断错误 / 43

共同特征 / 47

冲动控制障碍会持续多久 / 52

问卷调查 / 53

第 4 章 冲动控制障碍的影响 / 59

“我的人生本可以有更多可能性”：冲动控制障碍对学习和工作的影响 / 60

“每次看见孩子们的脸，我都会觉得很羞愧”：

冲动控制障碍对社会和人际关系的影响 / 65

冲动控制障碍患者是否应该告诉家人和朋友实情 / 69

抑郁症、住院治疗与自杀 / 72

酒精和药物滥用 / 75

“我从不认为自己会干这些事”：犯罪行为及其他法律后果 / 76

冲动控制障碍的社会代价 / 82

第 5 章 年龄和性别对冲动控制障碍的影响 / 85

“我还是个小孩时就这样了”：患有冲动控制障碍的儿童 / 86

“我知道自己有了问题”：患有冲动控制障碍的青少年 / 88

“简直无法相信我这种岁数还能得这种病”：年长者与冲动控制障碍 / 96

男性和女性在冲动控制障碍中的不同和相同 / 99

第 6 章 人为什么会冲动 / 105

冲动控制障碍的类型及其相应的治疗方法 / 106

“我停不下来”：冲动控制障碍背后的欲望 / 107

“赌博让我能够逃避”：抑郁、无聊及焦虑 / 110

“压力大的时候，我就有购物的欲望”：情绪与欲望 / 112

“喝了酒，我会去赌博”：喝酒和冲动控制障碍 / 113

“我不确定是不是想停下来”：冲动行为的回报 / 114

“我不再感到‘冲动’，但还是停不下来”：没有回报的欲望 / 119

“要是不赌博，我会不会又开始喝酒”：从一种病症转为另外一种病症 / 121

第 7 章 冲动控制障碍的成因 / 123

冲动控制障碍的神经生物学视角 / 124

冲动控制障碍的心理学视角 / 130

社会在冲动控制障碍中的作用 / 135

意志力、道德和性格 / 137

第 8 章 冲动控制障碍的药物治疗 / 139

“我不知道这个问题可以通过吃药解决”：治疗的障碍 / 142

治疗冲动控制障碍的药物 / 145

治疗的反应、疗程与副作用 / 153

并存心理疾病的治疗 / 157

制定药物治疗策略的原则 / 159

复发和维持治疗 / 164

关于药物治疗的总结 / 166

第 9 章 冲动控制障碍的精神治疗 / 169

冲动控制障碍的心理因素 / 170

认知行为疗法 / 173

其他可能有效的精神治疗方法 / 181

第 10 章 家人、朋友与冲动控制障碍 / 185

在患有冲动控制障碍的父母身边长大 / 186

冲动控制障碍对婚姻的影响 / 187

对冲动控制障碍的误解 / 191

给患者家人和朋友的建议 / 193

给冲动控制障碍患者的建议 / 201

附录

第 1 章

冲动控制障碍患者的故事