



告别烦人的
“松鼠病”

克服囤积癖

认知行为自助手册

Overcoming Hoarding

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

科林·琼斯 著
Colin Jones

李红果 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

认知行为自助手册

Overcoming Hoarding

A self-help guide using cognitive Behavioural Techniques

[英] 萨万·辛格 玛格丽特·胡珀 科林·琼斯 著
Satwant Singh, Margaret Hooper & Colin Jones

李红果 译

上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

克服囤积癖/(英)萨万·辛格,(英)玛格丽特·胡珀,(英)科林·琼斯著;李红果译.—上海:上海社会科学院出版社,2018

(心理自助 CBT)

书名原文:Overcoming Hoarding

ISBN 978-7-5520-2478-4

I. ①克… II. ①萨… ②玛… ③科… ④李… III. ①变态心理学 IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 227051 号

Overcoming Hoarding: A self-help guide using cognitive behavioural techniques
ISBN 978-1-47212-005-2

Copyright © Satwant Singh, Margaret Hooper, Colin Jones, 2015
First published in 2015 in the United Kingdom by Robinson, an imprint of the Little, Brown Book Group.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2016-193 号

克服囤积癖

著 者:(英)萨万·辛格 玛格丽特·胡珀 科林·琼斯

译 者:李红果

责任编辑:周 霏

封面设计:黄婧昉

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海龙腾印务有限公司

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:8.125

插 页:2

字 数:194 千字

版 次:2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2478-4/B·250

定价:42 元

版权所有 翻印必究

谨以此书献给“伦敦囤积癖治疗小组”的所有参与者。他们敢于承认自身问题，共同面对挑战，配合我们的治疗计划。正是他们的鼓励、汗水和支持，成就了本书的面世。

为何选定认知行为疗法？

本书所提供尝试帮助你解决囤积癖的方法就是认知行为疗法。在这里简要介绍这种干预形式的发展史，我想或许是很有必要且鼓舞人心的。20 世纪五六十年代，一系列新的治疗技术应运而生，它们被统称为“行为疗法”(behaviour therapy)。这些治疗技术均有两大显著基本特征。一是，它们旨在以直面症状本身来消除症状（如焦虑），而不是追究其他深层的、潜在的历史原因（传统上以弗洛伊德等人发展的精神分析为重点的方法）。第二，它们均以基于科学实证，在这个意义上讲，这些疗法的应用来源于实验心理学家从学习机制中发现并揭示出来的技术，然后把这些技术再进行实践验证。最初证明行为疗法最为有价值的领域就是针对焦虑症的治疗，尤其是特定恐惧症（例如对动物或对高度的极度恐惧）、广场恐惧症的治疗，而这些疾病在当时对于一般性的精神疗法来说是个众所周知的难题。

当最初研究的热情渐渐褪去，对行为疗法的不满开始慢慢浮现，异议的声音此起彼伏。一个重要的担心就是认为行为疗法无法克服内心的焦虑，这是众多患者正在经历的痛苦的根源。尤其是当遇上抑郁症时，行为疗法显得底气不足。到了 20 世纪 60 年代末、70 年代初，一种针对抑郁症的新型疗法初为人知，名曰“认知疗法”。此法的开创先锋是一位美国的精神病医生，阿伦·T. 贝克教授。他进

一步剖析了抑郁症的发病原理，这种理论强调人们消沉的、抑郁的思维方式是其主要矛盾。基于这种理论，他开创了一种崭新的治疗模式。毫不夸张地说，贝克的研究成果改变了心理疗法的本质，不仅仅针对抑郁症，也包括其一系列的心理疾病的治疗。

由贝克引入的治疗技术最早与行为治疗师的行为疗法相融合，产生了后来众所周知的“认知行为疗法”(cognitive behavioural therapy, CBT)。这种疗法已经经历并承受了最严格的科学测试，并被认为是治愈抑郁症成功率最高的方法。特定的思维模式与各种各样的心理问题相关联这一事实愈发明显，通过改变不良的思维模式来对治各种心理疾病也卓有成效。因此，颇有价值的认知行为治疗也渐渐被应用于焦虑症，例如惊恐障碍、广泛性焦虑症、特定恐惧症、社会恐惧症、强迫症以及疑病症（健康焦虑），以及所涉及的其他状况，如毒瘾或者暴食症等进食障碍的治疗。实际上，认知行为疗法已被证实不仅可以应用在心理失调疾病这一狭窄的范畴内，它也被广泛且有效地应用于各种情境，如帮助人们重拾信心，帮助因体重烦恼的人群、有婚姻问题的夫妻，以及那些需要戒烟戒酒的人们。而现在本书就主要将其用来帮助囤积者。最近，因痛苦或失能而囤积物品也被认为是我们熟识的“强迫障碍”的一种表现形式。然而，囤积癖有其特殊性质，同样应该被认为是单独的一种障碍。本书提供了对囤积癖本质的详尽分析，阐述了由此引发的难题，以及有助于克服囤积癖及其带来的相关问题的特殊治疗技巧。

认知行为疗法的出发点在于认识到我们的思想、感受及行为方式三者紧密相关这个事实，改变我们看待自己、看待经历，以及我们周围的世界的方式会改变我们的感受和行为。因此，举例来说，通过帮助抑郁症患者发现并挑战他的自发的消极思维，打破消极思维与抑郁心情的死循环的路径就会被找到。同样，习惯性行为反应受到一系列

复杂思想和情感的驱动，正如你会从这本书中发现的一样，认知行为疗法通过提供一种让行为、思想及情感得以控制的手段，让这些习惯性行为反应逐渐动摇削弱，使开启新的生活方式成为可能。

尽管认知行为疗法已被有效地应用至广泛的精神障碍及问题上，但是这些治疗并未在人群中普及；而当人们努力依靠自己帮助自己摆脱疾病时，他们通常不经意间让事情发展到更糟的地步。在过去的 20 年里，认知行为治疗师们已经开始应对这种情况。他们采取的方法就是对症下药，将特定的认知行为疗法的原理和技术用于治疗那些已被证明适用的病症，以手册的形式呈现出来以便人们可以自己应用。这些手册详细说明了系统性治疗方案，读者可以利用它们来解决各自面临的问题。通过这种方式，拥有实践价值的认知行为治疗技术可以在最广泛的基础上得到推广。

这本自助手册的使用永远不会取代对治疗师的需求。许多有行为和思想感情问题的人仍会需要训练有素的治疗师的帮助。尽管认知行为疗法已经取得了巨大的成功，但在有些人身上可能仍然不适用，他们依旧需要选择其他的治疗方法。

虽然自助手册使用的研究尚处于起步阶段，但到目前为止的工作表明，对于许多人来讲，即使没有专业人士的帮助，这样一本手册已经足以帮助他们克服自身存在的问题。令人难过的是，仍有很多人长年忍受痛苦的折磨。他们或许在没有经过自己艰苦努力一番之前很难向他人寻求帮助；或许他们觉得寻求帮助过于令人尴尬甚至难堪；或许他们已经在努力寻找帮助，但因为种种原因一直没有得到合适的帮助。如果你是这其中之一，那么这本认知行为自助手册将可以成为你改善未来生活的重要渠道！

彼得·J. 库珀教授
英国雷丁大学，2015

致谢

本书的出版首先感谢保罗·珀金斯，得益于他为此付出的辛劳、点评和颇有价值的意见，以及马克·S. 艾略特为本书搭配的插图。还要感谢我们的同事们、朋友们的鼎力支持和毫无保留的帮助。

囤积癖

我们是一个特殊的群体

我们保存物品

不肯丢进垃圾箱

不肯投入回收桶

不是为装饰简朴的房子

藏匿这一切

我们喜欢让物品散在身边

等着某天能用到

各种物品成堆成摞

从图书、光盘到服装乃至不值钱的罐头盒

我们收集能看到的一切

包装盒、小摆设，杂七杂八

堆成高山，享受色彩纷呈

亮瞎你的眼

各种塞，塞进包，塞进盒子，塞成堆

尺寸不一、颜色各异的大堆小堆

小袋、大袋、可回收袋
各种可以装东西的袋
黑纸袋、绿纸袋、纸板箱
我们永不满足

然而就是这些袋子
它们带来了麻烦
没法儿走、没地儿站更没地儿坐
堆高再堆高
我们的生活空间小得可怜

我们发明了走路新方式
就像沙滩上的螃蟹
侧身走，放慢脚步慢慢找
只要一点儿落脚的地儿

我在开玩笑，但并不好笑
事实上，刚好相反
我们留着各种东西，越攒越多
但却连个坐的地儿都没有

就是我们，嗜物为癖
意识到这是个错误
我们不愿朋友看见

那是为什么让人感到难过

羞愧焦虑

自我厌恶

我们很少玩耍

呆坐在长期塞满的房子里

瞧着这些垃圾

是的，这是诗的破格

是的，我不应该咒骂

但它让我倍感凄凉

无论何时都是这样

我们并不想这样

这令我们太悲伤

致病因子就静静地躺在我们的心智中

但不意味着我们是坏的

搞怪的表情、邻居的威胁

令我们尴尬无比

我们害怕看到健康报告

报告单会送给我们吗？

家人也会伤害到我们

当他们抱怨我们的囤积物时

他们觉得我们是傻瓜、疯子或者懒虫

他们压根儿不了解我们

我们会康复吗？

有效的治疗方法存在吗？

感谢新的研究进展

我们的心慢慢解冻融化

从这种自我麻痹中走出

虽缓慢但确定有了答案

我们可以尽全力帮助他们

告诉他们事情的本来面目

R. S. H.

“伦敦囤积癖治疗小组”的一个成员

序

为何写书？

囤积癖是一种常见的心理困扰，它以这样那样地影响着很多人的生活。关于囤积癖，本书的三位作者接到过多得数不清的咨询，但是三个人的精力毕竟有限，不可能为每位患者逐一提供治疗。于是，在 2005 年我们成立了英国唯一一家专门为囤积者及其家人或监护人提供服务的服务性机构——“伦敦囤积癖治疗小组”。

十几年来，英国本土乃至国外的囤积者慢慢加入到小组中。我们决定以我们工作中积累的经验为基础，写成一本书，让那些不能参与和已在小组中贡献了宝贵经验的人们都能获益。我们将认知行为疗法的原理与我们的经验相结合，发展了新的疗法而且成功地用在患者身上。在开发这种新型疗法时，伦敦囤积癖治疗小组成员的参与及配合起了决定性作用。多年以来，他们的经验和成功让我们深深感觉到我们很有必要把这些成功的经验整合起来，奉献给那些受囤积癖困扰并愿意自救的人们。

一本小小的自助手册不会是灵丹妙药，也不会立竿见影，但它却是为解决问题迈出的关键一步，能够让你在朝着改造空间、改善生活的目标前进时，明确自己下一步要走的路。认知行为疗法本身

是以自助治疗模式为基础的，目的是为了让你个人可以自我帮助，成为自己的治疗师。深思熟虑、慢慢消化之后，你会意识到你应对困扰的能力在慢慢提升，然而如果没有你全心全意的参与，任何治疗方法也不能带来这么大的变化。本书旨在帮助你认清自己的能力，克服自身困难，最终达到摆脱囤积癖的目的。

为谁而写？

本书的撰写仅为帮助和支持：

囤积者。

囤积者的家人、朋友或看护者。

帮助囤积者的一线专业人士。

一本书永远不可能满足所有人的需要。然而，本书的指导思想是想让使用这本手册的人们能够采用其中的方法，并依照个人的需要加以运用。

本书的结构

在带领这个治疗小组时，我们从患者家人、朋友及看护人经历的困难中汲取了很多经验，我们尝试着将本书的不同章节分别按照家属、朋友和看护人的不同需要来设计。

每章都立足于某个特定领域，以便特定情境下可直接参照，因此其中的某些部分可能不能在其他情况下直接照搬。每章都包括以下部分：基本介绍、可供遵循的步骤、指导性训练、可能遇到的障碍和困难、小贴士、家人朋友必读信息以及关键信息摘要。

本书共分四个部分。第一部分讨论了囤积癖的基本情况，包括

我们如何理解囤积癖，囤积癖是如何影响你，你的家人、朋友以及周围的环境。这部分也会重点讨论囤积者居住的环境卫生问题，以及囤积癖严重会导致的结果。

第二部分主要介绍一些可以自我应用的干预手段。这些干预手段经过治疗小组项目长期的观察和发展，已被证明是有效的。每个人作为独立的个体都是独一无二的，你可能会发现本书中建议的某些干预手段对你来说是一个挑战。我们会尝试提炼出一些常见的挑战或问题，并教会你克服它们的方法。

第三部分涉及如何找到方法迎接新生活。需要特别指出的是这个过程是贯穿整本书的关键部分。要想阅读这个部分，你不一定非要按部就班地阅读，可以提前翻开此章。实际上，认识到你有囤积癖的问题就意味着你已经在朝着收复空间、重塑生活的道路上迈出了可贵的第一步。

第四部分主要讨论如何保持成果，识别前进路上的陷阱，为防止病情复发制订一个计划。这也是一个值得重点关注的部分。前行的道路上总会有懈怠，会有悲观失望的情绪，甚至还会有止步放弃的想法。我们发现最好不要把这些当成是旧病复萌，而可以将其视作暂时的挫折，其中可能含有潜在的机会。制定切实可行的计划将会帮助你处理这样的磕磕绊绊，让你时刻只关注那些真正重要的方面。每个挫折都给你提供了创新的机会，将注意力放在你的恢复上，并不断练习应对困难的新技巧。我们每个人都会在每天的日常生活中遇到各种各样的挑战。我们常常在不经意间就很好地应对了这些挑战，并把这些看作是理所当然的。人类内在的适应能帮助我们在生活中做出改变。此书亦可帮助你在面临困难时，认识自己的适应能力、处理问题能力和改变的能力。

计划未来

读到这里，如果你脑海里已经有了疑问，那么我建议你把它们写下来。希望当你通读这本书后，你会有了自己的答案。而这些问题也将会帮助你识别出在克服囤积癖之旅中你可能会面临的潜在的阻碍。这在第二部分，当我们讨论干预手段时，是十分有用的。

目录

Contents

为何选定认知行为疗法? / 1

致谢 / 1

囤积癖 / 1

序 / 1

第一部分

囤积癖 / 3

如何得知自己有囤积癖? / 11

什么是心理治疗? / 13

家庭和朋友 / 18

第二部分

1 基础知识 / 25

2 愿景 / 36

3 激励 / 42

4 日程 / 54