



中国心理学会推荐图书

心理  
治疗室

# 我该如何停下来

Stop Me Because I Can't Stop Myself

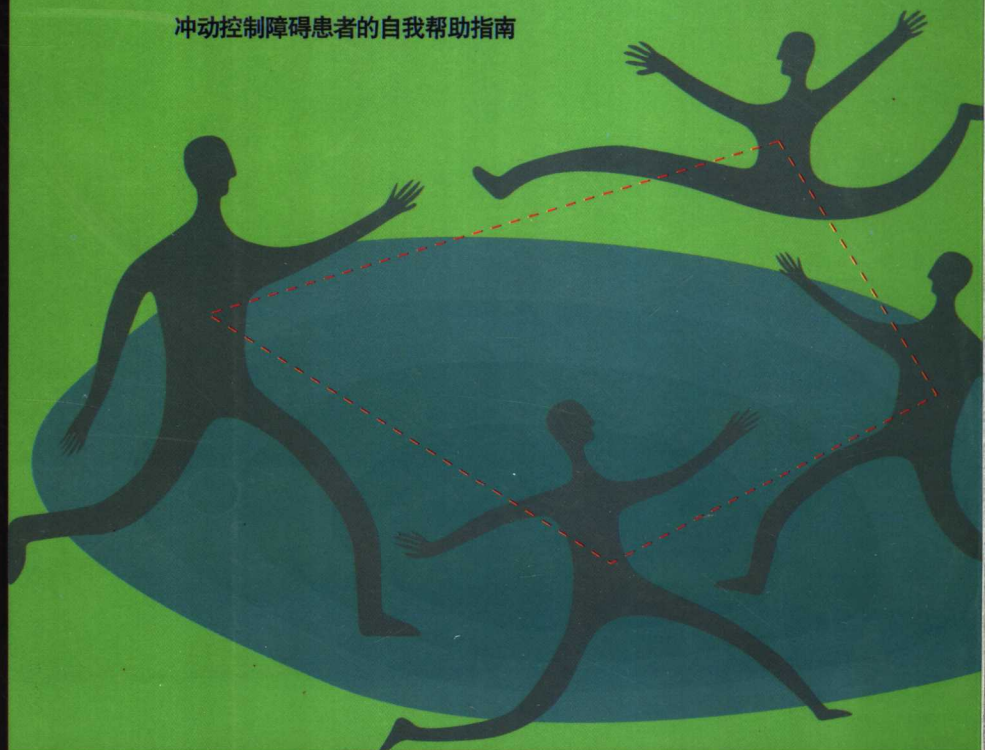
认识和理解冲动控制障碍

【美】JONE E. GRANT S. W. KIM 著 刘翠玲 王鹤 译 尹文刚 审订

第一本全面阐述冲动控制障碍的经典著作

美国知名专家的权威解读

冲动控制障碍患者的自我帮助指南

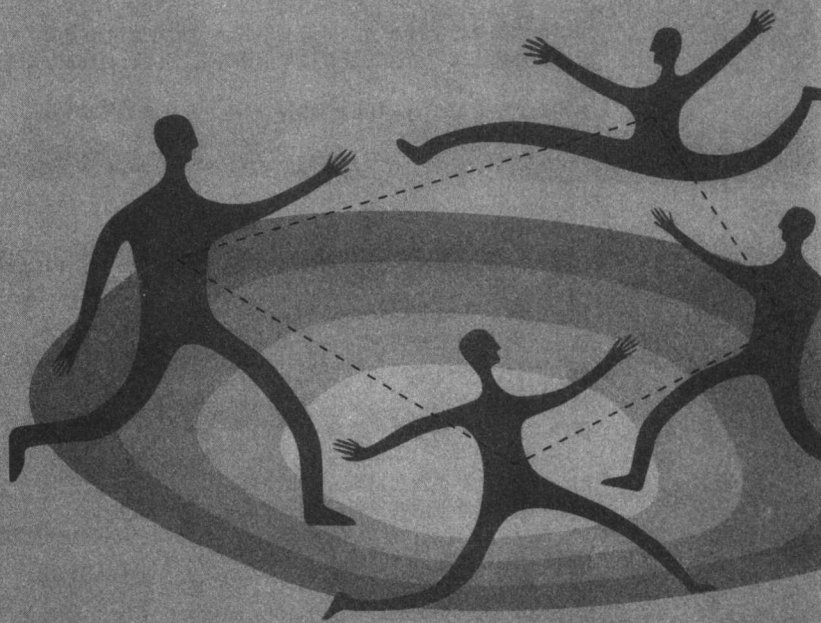


兴界图书出版公司

# 我该如何停下来

## 认识和理解冲动控制障碍

【美】JONE E. GRANT S. W. KIM 著 刘翠玲 王鹤译 尹文刚 审订



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我该如何停下来: 认识和理解冲动控制障碍 / (美) 格兰特 (Grant, J.E.) 著, 刘翠玲译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005.10  
书名原文: Stop Me Because I Can't Stop Myself  
ISBN 7-5062-7441-8

I. 我... II. ①格... ②刘... III. 精神障碍—精神疗法  
IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第104061号

Jone E. Grant, S.W. Kim

**Stop Me Because I Can't Stop Myself**

ISBN: 0071398260

Copyright © 2003 by Jone E. Grant, S.W. Kim.

The McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Beijing World Publishing Corporation.

本书中文简体字翻译版由世界图书出版公司北京公司和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

## 我该如何停下来——认识和理解冲动控制障碍

---

作者: Jone E. Grant, S.W. Kim

译者: 刘翠玲 王鹤

审订: 尹文刚

责任编辑: 李征

装帧设计: 黑羽平面工作室

---

出版: 世界图书出版公司北京公司

发行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销售: 各地新华书店

印刷: 北京世图印刷厂

---

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 13

字数: 200 千

版次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2004-6041

---

ISBN 7-5062-7441-8/Z · 216

定价: 25.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 致谢辞

尽管只有我们两个人动笔写了这本书，但是很多人的想法、支持和以前的学术工作都为这本书的诞生做出了贡献。

我们感谢很多做出贡献的同事们，他们用不同的方式为我们提供了这些使人丧失能力的疾病的最新知识：哥伦比亚大学的Carlos Blanco博士，爱荷华大学的Donald Black 博士，耶鲁大学的Marc Potenza博士，美国蒙特思来医科学学校的Eric Hollander 博士，辛辛那提大学的Susan McElroy博士，华盛顿州立大学的Peter Kalivas博士，西安大略大学的Gordon Mogenson博士，哈佛大学的Marcus Goldman博士，明尼苏达大学的Nancy Raymond博士和Eli Coleman博士。

我们也感谢很多朋友和顾问，他们进一步激发了我们对研究的热爱，很多年来一直对我们给予巨大的支持：巴特勒医院和布朗医科学学校的Katharine A. Phillips博士，明尼苏达大学的Paula J. Clayton 和S. Charles Schulz博士，Boyd Hartman和Patricia Faris博士，阿拉巴马大学的Pedro Ramirez博士，我们研究的协调人Rebecca L. Grosz，还要特别感谢强迫冲

动行为基金会（Obsessive Compulsive Foundation）的Patricia Perkins Doyle, J.D., 这位来自医生世界的代言人。

没有下面的组织的帮助，也没有这本书的面世：强迫冲动行为基金会，国家赌博研究中心（National Center for Responsible Gaming）和明尼苏达大学医学院。

我们同时也感谢那些读了部分书稿并提供富有价值建议的人：S. Charles Schulz博士，Jerome Kroll博士，Thomas A Mackenzie博士，Gary Christenson，David Opsahl博士，Paul Erickson博士，Yvonne Sturm博士，Clark Peters先生和Leslie Barnhart先生。

最后，我们也深深地感谢McGraw-Hill出版公司的编辑，Susan Clarey和Nancy Hancock，以及他们的全体员工，他们为这本书的出版付出了无尽的精力和热情。他们对细节的关注使这本书确实值得让那些为冲动控制障碍所苦的人去读一读。他们的挣扎和痛苦是我们试图去描述的。

# 审订者序

本书是关于“冲动控制障碍”的专著。“冲动控制障碍”是一个很新的临床心理学概念，指的是不能控制自己地、不断地做一些不该做的事情的心理障碍。目前国内外关于这种障碍的专著还十分缺乏，但是在现实生活中，这种心理障碍并不少见。我们在临床上见到不少由于这种心理障碍而来求治的患者，有的是患者本人，更多的则是他们的家人。因为冲动控制障碍不仅给患者本人带来工作和生活上的严重问题，同时还让他们的家人和朋友受累不浅。冲动控制障碍有各种表现，有的总在商店里“拿”东西；有的不停地购置远远超出自己支付能力的昂贵商品；有的没完没了地买彩票；有的不停地和别人吵闹；有的不断地赌博；还有的没完没了地追逐异性——冲动控制障碍患者因为不能控制自己的行为而发愁，他们周围的人也为无法改变他们的行为而苦恼。在临床工作中，由于目前还没有针对这种心理障碍的特效治疗手段，精神科和心理科医生们也因此而颇感为难。

不能控制自己而不断地做自己不该做的事，这种行为过去曾一度被认为是人格上的问题，是人在社会适应能力的发展过程中出现了一定的

缺陷，随着医学和临床心理学的进展，人们已经认识到这种观点是不够全面和深入的。现在，冲动控制障碍已被医学界界定为一种心理疾患，它的发生和发展与大脑的某些特定结构有关，存在着大脑生理功能和某些神经递质方面的异常状况。本书的两位作者都是研究和诊治这种障碍的专家，他们在这本书中通过众多临床个案讨论和实验研究，比较系统地介绍了目前精神医学和临床心理学领域中对冲动控制障碍的研究进展，这些内容对于从事这类心理障碍的矫治和研究的精神科医生、心理医生，以及科研人员具有重要的临床和学术价值。两位作者在书中还阐述了他们的一些新颖的观点，尽管其中有一些还没有在精神医学和临床心理学界达成共识，目前还仅仅只能代表他们本人的看法，但是很有启发性。此外，本书还专门为读者提供了一些冲动控制障碍行为的自我诊断问卷，以及家人和朋友应该怎样做的建议，操作性强，可以帮助人们及早发现是否患有这类障碍，并采取有效的矫治措施。本书除了个别处出现的神经解剖、药物以及生物化学名称以外，全书文笔通俗易懂，对于想全面和深入地了解人类的冲动控制障碍行为的非专业人士来说，也是一本较为理想的临床心理学科普读物。

当然，还要提到一点，就是书中谈到的不少药物都属于精神科的处方药，没有医生的诊断是不能乱用的。如果读者怀疑自己或是自己的家人患有冲动控制障碍，一定要到正规医院的精神科就诊，在取得医生的诊断后，在医生的指导下用药。本书附录中附有国外一些援助机构的地址及网址，可供读者进一步取得相关信息。

为了方便阅读，本书将“冲动控制障碍”简称为“失控症”。

尹文刚

2005年9月

# 简介

我们中的大部分人都有一种冲动，去做一些明明知道并不好的事情。我们可能在拉斯维加斯度假的时候去赌博，我们可能会在并没有足够钱的时候为家人买昂贵的节日礼物；或者把毛巾从宾馆带回家，只是为了记住一次休假。冲动控制障碍的一些外在表现就像这些行为一样，但是更加极端。冲动控制障碍患者不仅参与极端的行为，并且他们要去做的冲动是无法控制的。因为强烈的冲动和这些行为相关，冲动控制障碍患者非常关注他们的行为。他们想停止这些行为，但是他们做不到。一位男士告诉我们：“我感觉到我不再能控制我的行为。请阻止我，因为我无法阻止自己。”

有着冲动行为的人常常忍受着强烈的悲伤情绪。金伯莉，一位冲动控制障碍患者，描述自己是一个“邪恶的人”。马克，一位强迫性购物者，认为自己是“虚弱和可怜的”。另外，和冲动控制障碍相关的冲动和行为极大地干扰了人们的生活。莱斯利，有着病态赌博的问题，有时候因为整夜呆在娱乐场所而上班迟到。他经常错过和朋友们的社交活



动，因为他喜欢独自去娱乐场所。

尽管这些行为使人情绪苦闷，冲动控制障碍患者却常常对此保密，因为很多人除了苦闷以外，看起来都挺好的——他们有工作，供养家庭，和朋友们共度时光。通常，没有人知道这些人是多么痛苦和不开心。苏珊每天都备受她的偷窃冲动的折磨。可是她一直在一个很高的职位上工作得很好，并且有着美满的婚姻。尽管布兰登几乎每天赌博，并且充满了负疚感，他仍然很好地工作着并且抚养了两个孩子。

然而，当冲动控制障碍严重时，人们的正常能力被损伤了。友谊、亲情和工作都受到牵连。玛格丽特因为她的购物失控而心劳神疲，她不得不停止工作，不能去见朋友，也几乎失去了她的婚姻。由于购物招致的债务，玛格丽特破产了；她失去了她的积蓄和她的房子，不得不和她的孩子们住在一起，而且每天都在想着自杀。

人们很难理解冲动控制障碍，甚至那些遭受冲动控制障碍折磨的人也是如此。既然这种行为给他们带来如此多的麻烦，那为什么不停止呢？一位女士描述了她和自己行为之间的斗争：“我不断地问自己为什么不能停止偷东西。我有足够的钱去买这些东西，并且在偷了东西之后我会非常沮丧。我常常在接下来的几天里把自己锁在房间里哭泣。因为不能够控制这种行为，我恨我自己。”

在我们治疗的很多心理障碍中，冲动控制障碍（病态赌博、强迫性性行为、盗窃癖和强迫性购物）是我们遭遇到的最让人恼火和有破坏性的问题。由于患者不能控制自己的行为，还有由于羞愧而不能告诉其他人，这些人只能默默忍受痛苦的煎熬。

冲动控制障碍不仅严重影响着患病的人，而且影响着他或她的家庭、朋友和同事。看着自己所爱的人遭受折磨而感到无力帮助，这对任何人来说都是一种情感折磨。即使家人和朋友知道是怎么回事，他们也

常常感到困惑，不知道怎么提供帮助。其他时候，因为这些行为带来的羞愧和隐秘性，患者始终保持沉默，家人和朋友甚至不知道问题是什么。他们可能感觉到所爱的人正在经受精神折磨或者避免某种活动，但却不知道冲动控制障碍才是原因所在。冲动控制障碍患者常常很窘迫，甚至不能和最亲密的朋友去讨论他们的困难。

由于害怕其他的人会认为他们很疯狂或者指责他们的行为，很多冲动控制障碍患者不愿泄漏他们的秘密。一位女士从来没有告诉过她的丈夫，在过去的两三年里，她每周有两个晚上在赌博。“他不会理解的。他是非常有责任心的人。如果他知道我用光了我们的积蓄，他会伤心的。我爱他，但是我不能让他知道这个秘密——我太难堪了。”另外一个男人在过去三十年里，每周都在偷东西，他的妻子从来不知道。“我怎么能够承认做了这种事情呢？我恨我自己没有控制力。我不想让妻子恨我。”

尽管人们可能通过自我克制拖延这些行为的发生，而要去做这些行为的冲动却没有随着时间而消逝。事实上，这些冲动可能变得不可控制。当他们去做时，行为结果可能对个体、他/她的家人和朋友带来不可估量的伤害。托德从他的家人那里偷钱去娱乐场。詹妮弗对她的丈夫撒谎，说她要去上班，实际上，她几乎每天去购物。冲动控制障碍是疾病，但是这种行为的影响却很难让家人或朋友接受。

对家人和朋友保密的这种行为实际上混杂了那些遭受这种疾病困扰的人感受到的羞愧与窘迫。很多冲动控制障碍病人认为他们要为那些看起来破坏了他们和他们家庭的行为负责。他们也担心专业人员会责备他们的行为，因此他们从来不告诉医生自己的困难。

实际上，尽管这些疾病并不为美国民众所知，冲动控制障碍却已经被描述了几百年。历史证据显示，某种形式的病态赌博往往在一些文化

多样的时期成为普遍性问题，如古罗马、19世纪的俄罗斯和殖民时期的美国。我们现在知道的盗窃癖最早出现在18世纪的医学文献中，这个案例中一个有钱的女人面临盗窃罪名的指控。在1838年这种障碍被命名为盗窃癖，从人们对待年轻女孩从法国巴黎的商店里偷衣服这种流行病的反应中可以看出，盗窃癖得到了人们极大的关注。可以看到，在19世纪医学文献开始讨论强迫性性行为，男色情狂和女色情狂是这种疾病的早期术语。强迫性购物在美国至少可以追溯到19世纪。有种推测认为玛丽·托德·林肯在丈夫死后遭受强迫性购物的困扰。在那个时候，人们用购买癖来描述这种障碍，著名精神病学家克列普林（Emil Kraepelin）试图找到它的治疗方法。这些例子说明冲动控制障碍并不是新生事物。几个世纪以来，世界各地的人们一直在遭受这些疾病的折磨。

冲动控制障碍并不罕见。医学界没有辨认和诊断这些障碍，部分是因为病人的窘迫、羞愧和无法启齿讨论这个问题。这些障碍有多常见呢？初步推测估计，这些障碍合起来，可能影响了美国人口的3%~15%（800万到3500万人）。所有社会阶层的人们都可能遭遇冲动控制障碍。这些疾病也发生在世界各地的人们中。

冲动控制障碍导致了极大的痛苦，实际上，医生、公众甚至那些患病的人都不知道。我们写这本书是为了给那些遭受病痛的人和冲动控制障碍的人提供理解和帮助。我们治疗了数百名饱受这些障碍折磨的病人。尽管还有很多我们不知道的心理极限障碍，然而病人对信息的不断诉求促使我们写了这本书。

本书集中讲述了具体的冲动控制障碍：病态赌博、强迫性购物、盗窃癖（强迫入店行窃）和强迫性行为。有其他一些病症，没有包括在这本书里，也可以称为冲动控制障碍吗？答案是肯定的。排除和冲动相关的很多疾病的决定（如物质利用障碍、拔毛发癖、皮肤抓痒癖、咬指

甲癖、强迫性使用电脑和放火癖)主要基于两个因素:第一,我们讨论的症状是由人们冲动行为背后的某种奖励所界定的——买到东西、偷窃得手、赢钱和性经验。这些渴望得到的物质、体验是对冲动控制障碍患者的奖赏。和拔毛发癖、皮肤抓痒癖渴望降低焦虑不同,我们在这里描述的疾病有着对行为的明确奖励特点。第二个因素是,我们讨论的冲动控制障碍,虽然和其他被排除的冲动性疾病一样使人丧失能力,但几乎没有得到大众或科学文献的任何关注。而物质利用障碍(酗酒和吸毒)和拔毛发癖却已经被很好的研究过,很多作者的书中都涉及到了这些疾病。尽管皮肤抓痒癖、咬指甲癖、强迫使用电脑和放火癖值得临床医生和研究者们注意,但我们看到这些疾病的案例太少,难以形成有意义的结论。虽然我们的论述主要集中在治疗在这里提到的病症,但我们也不可避免地用到有关其他疾病的知识,以帮助 我们更好地理解这里所讨论的冲动控制障碍。尽管每一种病症可能都需要一整本书来解释清楚它的复杂性,但我们相信我们有限的贡献能使其他人意识到去寻求帮助的重要性并且得到适当的治疗。

这本书里描述的病症在历史上被归纳在“冲动控制障碍”的类别下面。然而,冲动行为和强迫行为是如何区分的?如果一个人真正行动之前整天都在想着要去做的事情,这是冲动性的吗?这些是很难回答的问题,部分原因是对这些术语不容易下定义。很多行为开始可能是冲动性的,但随着时间流逝变成了强迫性的。而且这些术语中可能有重叠的地方——建立在冲动基础上的行为看起来是冲动的,可能整天困扰着一个人,因此也就表现为强迫性的了。

我们描述的冲动障碍是作为被冲动驱使的行为。这些行为本身常常是与自我和谐的;也就是,人们通常认为这些行为和他们的意愿是一致的。这并不意味着人们想去参与这些行为,或者这些行为不会给这些人

造成问题。大多数情况下，有一种很强的驱力驱使人们去完成这些行为，之后常常立刻就伴随着懊悔、负疚或者羞愧等心理。

**强迫行为通常和强迫行为障碍（Obsessive-compulsive disorders, OCD）相关。OCD**包括了一种常常是自我失调的全神贯注的思想；也就是，人们被他们的想法或者强迫观念困扰着。强迫行为的完成是为了减轻自己的一些强迫的想法。例如，一个人不断地清洗以减轻自己关于污染物的想法和恐惧。我们会谈到强迫性购物和强迫性性行为，我们相信这些疾病实际上就是冲动控制障碍，因为它们涉及到购物或者进行性行为的冲动。

因为术语学的困难，我们将交互使用**冲动控制障碍**和最近创造的短语**行为成瘾**。实际上，行为成瘾更加确切地描述了参与奖励行为的冲动的大脑运行方式。我们将在稍后的章节里详细阐述它。

我们将描述已知的冲动控制障碍和病人的体验。因为冲动控制障碍常常是正常行为的极端版本，我们将会讨论正常行为终止于以及冲动控制障碍开始于哪个环节。我们也会解决一些其他的难题：什么导致了这些疾病？为什么有些人比别人更冲动？我怎么知道自己或者我关心的人是否患了冲动控制障碍，有什么可行的治疗方法？

我们的很多病人认为这个世上没有别人在遭受与其相似的问题。很多人不知道他们与之斗争了很多年的问题有医学名称和可行的治疗方法。关于冲动控制障碍的教育可以有效地除去那些患者的耻辱感、羞愧感和孤独感。随着更多的教育，尤其是相关治疗方法的普及，冲动控制障碍患者会更加积极地寻求治疗。这一切都可以得益于对冲动控制障碍的理解，当冲动控制障碍出现在我们的生活中，或者朋友、家人的生活中时，我们应学会判断它。几乎每个人都有一位朋友、亲戚或者熟人在生活中接触到了冲动控制障碍。离这些病症越近，他就能越理解这些病

症是多么痛苦和有破坏性。

这些病症折磨着我们社会中和世界上数百万的人。我们希望遭受这些病症的人和他们的家庭成员会用这本书来寻求合适的治疗。这里有一些专业人士希望去帮助他们。不需要感到私密、羞愧和窘迫。我们对每位病人强调，我们关心的是给冲动控制障碍患者带来希望。

# 目录

## 一、行为成瘾的故事 1

罗伯特：一位病态赌博者的故事 1

格洛里亚：一位强迫性购物患者的故事 5

南希：有关盗窃癖的故事（强迫性入店盗窃） 8

格雷格：一位强迫性性行为患者的故事 11

在儿童和青少年中的失控症 13

和行为成瘾者生活在一起：家庭成员的故事 14

共有的隐私 16

## 二、什么是失控症 19

严重水平 23

失控症不是什么 29

## 三、谁患有失控症 31

羞耻和隐瞒 31

诊断失败	33
误诊	34
共同特点	37
一种失控症会持续多久?	41
要问的问题	42
病态赌博问卷	43
盗窃癖问卷	44
强迫性购物问卷	45
强迫性性行为问卷	46

#### **四、失控症的影响 47**

“我的生活本来可以很美好!”：失控症给学习和工作带来的影响	47
“每次看到孩子们的脸庞我就感到羞耻”：失控症给社会关系和人际关系带来的影响	51
失控症患者是否应该告知家人和朋友?	54
抑郁、住院治疗 and 自杀	57
“酒精是我唯一能应付赌博的办法”：酗酒和滥用毒品	60
“我从未想过我会做这些事情”：犯罪行为和其他法律后果	61
失控症的社会代价	66

#### **五、年龄和性别对失控症的影响 69**

“从小我就是这么做的”：患失控症的孩子们	69
“我知道自己有问题”：青少年当中的失控症	71
“我无法相信我在这个年龄会有这个问题”：老年人和失控症	77
男性、女性和失控症：不同之处和相似之处	80



## 六、为什么人们表现得冲动 85

并非所有的冲动行为都是一样的——治疗的亚类型及暗示 85

“我制止不了自己”：失控症背后的强烈欲望 87

“赌博可以使我逃避现实”：抑郁、厌烦和焦虑 89

“当我感到有压力的时候我就有购物的冲动”：情感和欲望 90

“喝了酒，我就赌博”：喝酒和失控症 91

“我不确定我想要停止”：失控症的奖赏 92

“我不再激动，但是我仍然不能停止”：没有奖赏的欲望 96

“如果停止赌博，我会开始酗酒吗？”：从一种障碍到另一种障碍 97

## 七、可能的失控症病因 99

失控症的神经生物学 100

失控症的心理观点 104

失控症中的社会作用 108

意志力、道德和性格 110

## 八、失控症的药物治理 113

“我不知道这个问题可以用药物治疗”：治疗障碍 115

对失控症有用的药物治疗 118

治疗：反应、持续时间和副作用 124

并存的精神病的治疗 128

药物治疗策略指导 130

复发和维持治疗 134

关于药物治疗的思想综述 136