



Unhooked

How to Quit Anything

成癮治疗的
案例分析与自助指南

戒癮

[美] 弗雷德里克·沃尔夫顿
(Dr. Frederick Woolverton) 著
苏珊·夏皮罗
(Susan Shapiro)

苏文亮 管琳 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

戒癮

成癮治疗的
案例分析与自助指南



[美]弗雷德里克·沃尔夫顿
(Dr. Frederick Woolverton)

苏珊·夏皮罗

(Susan Shapiro)

著

苏文亮 管琳 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Ind
北京·BEIJING

Copyright © 2012 by Susan Shapiro

Published by arrangement with Skyhorse Publishing

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-7127

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

戒瘾: 成瘾治疗的案例分析与自助指南 / (美) 沃尔夫顿(Woolverton, F.), (美) 夏皮罗(Shapiro, S.) 著; 苏文亮, 管琳译. —北京: 电子工业出版社, 2015.1

书名原文: Unhooked: how to quit anything

ISBN 978-7-121-24624-1

I. ①戒… II. ①沃… ②夏… ③苏… ④管… III. ①病态心理学
②精神疗法 IV. ①B846 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 245279 号。

策划编辑: 李欣

责任编辑: 刘声峰 文字编辑: 李欣 特约编辑: 李晓娟

印刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 880×1230 1/32 印张: 11 字数: 211 千字

版次: 2015 年 1 月第 1 版

印次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。
若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

作者说明

很多之前及现在的患者还有同事们都慷慨地同意在本书中引用他们的真实故事，目的在于帮助更多有同样成瘾问题的人。为了保护他们的隐私，在本书中已经对他们的名字、病情发生的时间及其他可能识别出身份的特征进行了适当处理。

推荐序一

当译者文亮将此书介绍给我时，我翻阅了其中几章，立即被里面的内容吸引住了，而且产生了强烈的共鸣。这是一本很有魔力的书，有人情味、真性情和真知灼见。以前看过不少成瘾治疗方面的书，有的写得过于学术化而枯燥无味，有的可读性强但是专业性不够。这本书透过一个个成瘾治疗的故事，用生动形象而又深刻的语言揭示了成瘾行为的表现、原因以及危害，也阐述了作者独到的成瘾治疗理念和方法。书中提到的每个故事都很吸引人，我们也经常能够从中或多或少地发现自己的影子。

多年来，我一直从事成瘾行为的心理学研究与家庭治疗，深知成瘾行为的背后往往与人们的家庭关系，尤其是与父母的关系非常密切。从家庭系统的角度去分析和干预成瘾行为往往能取得更好的效果。该书作者沃尔夫顿在治疗过程中，经常会运用个体治疗与家庭治疗相结合的方式，帮助个体发现成瘾行为背后的

真正原因，同时改善其与家庭成员的关系，并且大多取得了较好的疗效。中国人的家庭观念以及父母与子女的联结程度要高于西方，但是家庭治疗的理念和方法的普及程度远不如西方，相信家庭治疗的理念会越来越受到国人的重视和青睐。

本书特别适合那些自认为可能存在成瘾问题，或者身边有成瘾的人。该书的治疗案例涵盖了上网、饮酒、吸烟、吸毒、偷窃、乱交、文身、健身、极限运动、宗教活动（偏执的宗教行为）、赌博、色情、暴饮暴食等形形色色的成瘾行为。这些成瘾者的表现虽然各不相同，但其背后的原因却具有相通之处。本书通过治疗案例过程的真实呈现，可以帮助读者更深刻地认识到成瘾行为是如何发生的，以及如何寻求帮助、如何防止复发等。大部分章节的结尾还提供了很多操作性强的问题评估列表和自我改变指南，可供读者自助和参考。

我向心理咨询与治疗领域的从业人员推荐该书。该书通过治疗过程的介绍，生动地展示了如何观察患者、与患者建立关系、与患者共情、适度地自我暴露、移情与反移情、作业布置、治疗目标的优先次序，如何根据不同的患者运用不同的治疗风格等。同时，该书也提供了很多有关成瘾心理分析、治疗的原则和理念，具有很强的指导性。

希望大家远离成瘾，收获幸福！

方晓义

2014年10月写于北京师范大学发展心理研究所

推荐序二

《戒瘾》这本书最有趣的地方在于，两位作者本身就是康复中的成瘾者。正如沃尔夫顿在文中坦承的（见正文第 18 部分）：“难怪我对成瘾人群有如此深厚的情结，因为我跟他们是一伙的啊！”在这本书一开始，沃尔夫顿就彻底敞开了自己：他的家庭、他的创伤、他的成瘾历史。

这很了不起。对于一般人来说，把这些秘密写出来都需要克服很大的羞耻感，更何况是心理治疗师。不成熟的心理治疗师总是希望扮演完人。他们错误地以为，只有病人相信治疗师是毫无缺陷的，才能产生信任。现在我们知道了，我们更信任一个有血有肉的人。

这本书当得起“有血有肉”这几个字。我喜欢看这样真诚的书，情感充沛，酣畅淋漓。

所以这本书是雅俗共赏的。你既可以把它当做一本有趣的

案例集锦，看其中的故事，也可以把它看成一本成瘾者的自助读物，遵照它建议的步骤进行戒瘾。专业人士可以从故事和建议背后发现更深刻的内容。作者在成瘾治疗方面积累数十年的经验，形成了自己独特的心得和技巧，在这本书里，这些经验被慷慨地呈现出来，我相信每一个同行都能够从中获益。

各式各样的成瘾是这个时代的顽疾，尤其是“软成瘾”和“行为成瘾”。我认同作者对成瘾的定义：凡是对某种物质或行为产生依赖，这种依赖又会给正常的工作、生活，或人际关系带来麻烦的，都可以认为是广义的“成瘾”。按照这种定义，成瘾者的比例远远比我们想象的更高，例如购物成瘾，工作成瘾，减肥成瘾，网络成瘾……还有那些以“拖延症”自居的人们，大多也有对某种行为的成瘾——因此我也在成瘾者之列——我们和酗酒、嗑药不过是五十步笑百步的区别。按照作者的理解，成瘾是借某种物质或行为习惯，来掩盖和逃离自己无法忍受的负面情绪。换句话说，成瘾是一种并不能起到长远作用的自我疗伤。它有害，但确实短期内又可以止痛，找不到其他更好的伤药，也就只好依赖下去。根据我的治疗经验以及我作为“病友”的体验，我认为作者说得相当精准，相信读者中也会“躺枪”一大片。

中国有一个成语，叫做“饮鸩止渴”，准确地概括了作者对成瘾的理解。对于饮鸩止渴的人，治疗方法不只是拿走他的

“鸩”，更重要的是帮他解决“渴”——这恰好是很多成瘾治疗所欠缺的。如果不给人提供充足的“水”，仅仅是停了“鸩”，这个人的痛苦同样得不到解决，甚至连短期的安抚都没了，只会陷入更加深入骨髓的煎熬。这就是“心理戒断症状”的由来。而什么样的“水”是既能解渴，又有益于长远健康的呢？作者也提供了一个答案，就是人际关系。本书提出的口号非常响亮：“学会依赖人，而不是依赖物品。”

这一观点虽非本书所独创，却通过书中的十几个故事，展现得淋漓尽致，并且贴近现实。读完这本书之后，读者可以明白为什么说成瘾的根源是深层的情绪问题。而人际关系为什么能够成为解决这一问题的良药。每一个成瘾者在摆脱成瘾的过程中，都经历了漫长的痛苦。而支持他们走过这一路的，是他们在早年，在家庭生活中缺失的亲密的情感。

因此，从成瘾理论的角度，我毫无保留地支持本书的观点。但对于本书主要作者沃尔夫顿具体的治疗方法，尤其是治疗关系上的强势和指导，过度卷入来访者的私人生活，我持一定的保留意见。我相信节制不但是治疗师的美德，也是这一角色真正发挥作用的立足点。这一点上，我猜我和他恐怕是无法相互说服的。沃尔夫顿其实早已经意识到他在这方面与主流观点的差异，但他相信这是成瘾治疗的特殊之处。我深信，这里有他的经验和智慧，但我猜这也是他童年创伤的一种代偿——他总

是享受在治疗中成为“父亲”的角色，去帮助自己的“孩子”度过难关。在书中，他承认自己的自恋，也承认自己沉迷于用工作中的成就处理个人的情感创伤。也许在他看来，只要控制得当，这是一种良性的自恋和“成瘾”。但是在我看来，这种自负仍然潜藏着一定的风险。对于没有经验的读者，我建议慎重接受这种治疗态度。

我在网上也写过一些案例故事，很多读者说，这些故事读来让人疼痛，因为他们在故事中找到了自己。后来我在《南方人物周刊》开了一个专栏，叫“时代症候”，对共性的问题进行梳理。梳理到现在，我认为在绝大多数问题里面都有成瘾的影子。这种因为孤独和忧郁产生的自我疗伤行为，在这个时代实在太普遍了。作为病人，我们有两个选择，一是继续用习惯的方式逃避痛苦，二是阅读这本书，并学会如何跟别人分享这种痛苦。我推荐第二种，更美好虽然也更疼痛。别怕，作者跟我们是一伙的，我们跟你也是一伙的。

李松蔚

2014年10月写于清华园

目 录

引言 我的成长经历与成瘾治疗的关系 / 1

我是一名治疗成瘾的心理学专家，同时也曾是成瘾者。特殊的经历让我在治疗成瘾方面总结出了独特的理论，并帮助过成千上万的成瘾者。

1 你有成瘾的习惯吗

（咖啡因、网瘾） / 13

一个人如果要有所改变的话，首先必须承认自身有些问题并愿意去改变。成瘾不仅仅是指对毒品或者是酒精的沉溺，任何你用于调节情绪状态的物质或行为都有可能让你上瘾。

2 学会表达内心的消极情绪

(厌食症、社交活动) / 27

教会及慈善活动表面上是积极的活动，但在这个案例中，吉恩潜意识中希望通过它们来逃避痛苦的感觉以及棘手问题的处理。经过三次会谈之后，她才承认她其实很憎恨丈夫，因为他经常不在自己身边，但这一切她从未同丈夫或自己沟通过。

3 学会依赖人，而不是物品

(烟、酒、糖) / 52

相对于人而言，香烟、酒或饼干更容易让人产生依赖，而且唾手可得，可以随时支配。许多成瘾者并没有意识到他们用物质代替了人与人之间的联系。

4 如何培养精神支柱

(摇头丸、极限运动) / 63

对于凯文来说，大麻成功地使他摆脱了焦虑和抑郁，幸运的是女朋友丹尼斯能够使他处于一种甜蜜和冷静当中，她取代了大麻曾经扮演的角色。

5 你的感觉不一定真实

(可卡因、性爱和购物) / 82

一个购物狂在买了一套昂贵的客厅家具后，会让自己相信这套新的家具能够挽救他的婚姻，或者提高他的社会地位。对于成瘾者来说，所有的兴奋感觉都是值得质疑的。

6 成瘾行为背后的潜在情绪

(滥用致幻剂、偷窃成瘾) / 104

在我看来，各种形式的物质成瘾本质都是一样的，即借助替代性物质来缓解沮丧和不舒服的感觉。

7 一次只专心戒除一种成瘾行为

(乱交、酗酒) / 116

当成瘾者身上同时存在多种成瘾行为时，我需要判断其中哪个是最危险或最致命的。

8 软成瘾的秘密(暴食) / 137

让自己不吃冰淇淋是很困难的，因为这会让我感到空虚、焦虑或是沮丧。这种行为已经符合成瘾的标准，这也正是我要戒掉它的原因。

9 所有成瘾行为的潜在危害

(香烟) / 145

当吸烟者沉浸于香烟带来的镇静效果时，他就会暂时忘记生活中发生的那些不愉快的事情，感觉不到难受等负面情绪，也就不会拿出创造性的或者建设性的办法去解决那些实际存在的问题，从长远来说不利于个体的情感成长及成功。

10 学会承受戒断过程中的痛苦

(饮食过度、吸烟) / 154

通常情况下，成瘾者刚刚开始停止成瘾行为的那段时间的感觉是最痛苦的，事实上这时的他们才是最健康的。而他们感觉最舒服愉悦时往往是神志不清的时候，此时他们病得最厉害，也最容易伤到自己。只有了解真相，面对“治疗是痛苦的”这一现实，才能得到真正的治愈。

11 适度社交的重要性

(止痛药与食物成瘾) / 169

在成瘾者身上，经常看到一种矛盾的现象，他们既非常渴望跟他人亲近，但又经常舍弃人而更偏爱成瘾物质，因为后者跟人相比更不容易令他们失望，也更容易控制。

12 戒掉每个人都热衷的成瘾行为

（赌博） / 189

我发现，一个人越成功、越富有，就会有越多的人容忍其对自身心理健康不利的反社会行为。社会在接受吉姆的怪癖和不成熟的行为时，也给他带来了巨大的伤害。

13 当心成瘾物的转移

（穿孔、文身、服用氧可酮） / 203

在三十多年的临床实践中，我很少看到只有一种恶习的成瘾者。有时嗜酒者似乎只钟情于酒精，但是如果揭开其表象，你会发现他们通常也会抽烟或每天喝咖啡，当他们的抵抗力因酒精而下降时，会发展出性成瘾或者进食问题。

14 为什么成瘾者的生活需要树立规则

（运动过度） / 219

如果置之不理，不去治疗，成瘾将会越来越严重，这背后所隐藏的困扰需要被释放出来，并且直接得到处理。若走向极端的话，这些看似良性的行为，比如跑步、吃冰淇淋、做礼拜，将掌控你的生活，并危及其他。

15 远离自恋（色情） / 233

在我见过的成瘾者当中，99%的人都有严重的自恋倾向。一个成瘾者的自恋程度可以通过其对成瘾的着迷程度来判断。根据我的经验，一个自恋的男人无法想清楚自己究竟希望从一个女人那得到什么，因此女人也永远无法让他感到快乐。

16 改用健康的替代物

（在贪食症和酗酒中幸存） / 247

莉莉选修了更多的课程，并且在一家当地的书店兼职，她用一些更健康、更有意义和更稳定的东西取代了自己危险的强迫行为。最终她完全停止了呕吐，体重也增加了一点，然后我开始建议她去上全日制的学校。

17 复发的现实（快克与犯罪） / 261

复发是成瘾治疗中不可避免的部分。如果患者告诉我，他毒瘾复发了，我不会责怪他，也不会生气，或者只承认这会让我很失望。我要让他相信，这是很正常的现象，让患者体会到理解和深深的关爱，这实际上是战胜毒瘾的最好方法。

18 成瘾治疗也会有危险（酒精、暴力） / 280

当他在沙发上坐下来时，我心想，“他会杀了我。”他是个酒鬼，但更严重的是他有暴力倾向。“如果你想要我的帮助，你必须先让我不害怕你。如果你不这样做，我就没法开展我的工作。”

19 永远洁身自好并保持警惕

（康复的过程） / 307

有时，已经成功戒毒、戒烟或者戒酒一段时间的人会想测试一下自己，他们认为如果自己再面对诱惑情境一定能抵挡诱惑。但事实上，这样的测试往往以失败而告终。

20 防止节日庆祝活动中产生的危害 / 314

即使你不想成为节日晚宴和聚会上的喝酒高手，你也不要劝别人喝酒。请记住，很多人——包括你的家人对酒精缺乏耐受性，过度的饮用可能会令无辜的旁观者受伤害。

21 对他人依赖导致的问题 / 322

我的梦想是能在母亲有生之年重新体会到她的母爱，但这次她依然没有答应让我去看她。

致谢 / 327