

## <<我该如何停下来>>

### 图书基本信息

书名：<<我该如何停下来>>

13位ISBN编号：9787506274418

10位ISBN编号：7506274418

出版时间：2005-10-1

出版公司：世界图书出版公司

作者：[美]格兰特（Grant J.E.）

页数：186

字数：200000

译者：刘翠玲

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：<http://www.tushu007.com>

## <<我该如何停下来>>

### 内容概要

我们都做过明知道并不好的行为——买太多的彩票，买负担不起的昂贵物品，或者为了记住一次假期而将酒店的毛巾带回家。

对我们中的大部分人来说，这些行为只是暂时的好奇；但是对很多人来说，这些冲动是很强烈的。日复一日，他们在和无法抵抗的冲动做斗争，这些冲动影响了他们的家庭和工作。

美国著名的冲动控制障碍专家第一次将这个问题提到桌面上来。

通过丰富的案例研究、鉴别这些障碍的操作性问卷，以及关于最新治疗的宝贵信息，《我该如何停下来》为那些从事这些行为的人以及关爱他们的人们提供了新希望。

几乎每个人都有朋友、亲戚或者熟人的生活受到冲动控制障碍的困扰……这本书的目的是为了那些患者以及治疗师提供理解和帮助。

## <<我该如何停下来>>

### 作者简介

Jone E.Grant博士和S.W.Kim博士在明尼苏达大学的精神病学系指导冲动控制障碍的治疗，他们在这个领域进行着先驱性的工作。

他们的病人包括参与病态赌博、盗窃癖、强迫性购物、冲动性性行为 and 拔毛发癖的人。美国国家公共电台、BBC和美国《今天》杂志曾对他们做过特别报道。

## <<我该如何停下来>>

### 书籍目录

一、行为成瘾的故事 罗伯特：一位病态赌博者的故事 格洛里亚：一位强迫性购物患者的故事 南希：有关盗窃癖的故事（强迫性入店盗窃） 格雷格：一位强迫性行为患者的故事 在儿童和青少年中的失控症 和行为成瘾者生活在一起：家庭成员的故事 共有的隐私二、什么是失控症 严重水平 失控症不是什么三、谁患有失控症 羞耻和隐瞒 诊断失败 误诊 共同特点 一种失控症会持续多久？

要问的问题 病态赌博问卷 盗窃癖问卷 强迫性购物问卷 强迫性性行为问卷四、失控症的影响 “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 “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 失控症患者是否应该告知家人和朋友？

抑郁、住院治疗和自杀 “酒精是我唯一能应付赌博的办法”：酗酒和滥用毒品 “我从未想过我会做这些事情”：犯罪行为和其他法律后果 失控症的社会代价五、年龄和性别对失控症的影响 “从小我就是这么做的”：患失控症的孩子们 “我知道自己有问题”：青少年当中的失控症 “我无法相信我在这个年龄会有这个问题”：老年人和失控症 男性、女性的失控症：不同之外和相似之处六、为什么人们表现得冲动.....七、可能的失控症病因八、失控症的药物治疗九、失控症的心理治疗十、家庭

、朋友和失控症附录A：和失控症相关的援助机构及组织附录B：和失控症相关的书籍及文章附录C：常见问题附录D：中英名词对照表

## <<我该如何停下来>>

### 章节摘录

书摘罗伯特：一位病态赌博者的故事 “我失去了所有的东西，”罗伯特在我办公室一坐下来就开始说，“我失去控制了，不能考虑除了赌博以外的任何事情。

尽管我一直在输，我还是想回到娱乐场，试图赢回我的钱。

”罗伯特显得很伤心——他不敢看着我的眼睛，而且几乎要流泪了。

他几个星期以前打电话说想来看看，但总是找借口推迟了预约。

在最初的电话交谈中，因为感到羞愧和窘迫，他拒绝告诉我他的名字。

打了三次电话以后，他最终确定了一个晚上来见面，因为他觉得晚上没有人会看到他进了一个精神医生的办公室。

开始，罗伯特不情愿透露他赌博的细节。

“我应该可以阻止自己。

我甚至不清楚我为什么在这里，因为你是一位精神医生，可我认为我没有疯，我只是需要加强我的意志力。

别人可以去娱乐场玩一会儿就走了。

但不知道为什么我一到那儿，就不愿意离开了。

这太让人尴尬了。

”罗伯特接着说他是如何在大学期间开始赌博的。

他常常和朋友们打赌体育赛事。

他的赌博都是偶尔为之，看起来没有给他的生活造成问题。

接下来的三四年里，他开始每两个月就和朋友们去一次当地的娱乐场玩二十一点。

他偶尔会赢，但即便输了，他也能回家，而不去考虑这次经历。

罗伯特现在27岁了，他能清楚地回忆起从什么时候开始赌博成为一个问题。

“我想是从去年的某个时候，我开始不想和朋友们一起去娱乐场，我想独自去。

我认为如果有更少的干扰，我就能集中注意力在扑克上，也就有更多赢的机会——这种想法控制了我。

”他坐在那里烦躁不安，看起来很不舒服。

“看起来我好像是一个上瘾的人或者之类的人。

我对于毒品和酒精没有任何兴趣，但在这里，我好像沉迷于什么事情中。

我要去赌博的冲动如此强烈。

这不也是有毒瘾的人的感觉吗？”罗伯特继续描述去年他花在赌博上的时间是怎么增加的。

他现在每周去娱乐场两个或三个晚上。

尽管他只是想去赌几个小时，每次花费不超过100美元，实际上却常常整晚呆在娱乐场，一旦100美元的现金用完就用信用卡。

他经常一个晚上负债500—1000美元。

在娱乐场熬夜让他无法在第二天集中精力工作。

“我在一个会计事务所工作，我需要集中精力。

在娱乐场呆了整晚之后，我已经无法工作了。

## <<我该如何停下来>>

### 媒体关注与评论

书评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！

很多人碰到这样的问题：男人受赌博欲望的驱使，一夜又一夜地留恋在娱乐场所，陷入越来越深的债务中……女人无法停止购物的冲动，在丈夫面前藏起账单，并且在信用卡上留下无数的刷卡纪录……孩子不能控制地去偷东西，四十年后，锒铛因盗窃而被逮捕。

人们每天都要与那些破坏了他们的生活、家庭和事业的无法抵御冲动做斗争。

长久以来，他们默默忍受这种折磨，羞于启齿去寻求帮助。

可能你，或者你爱的人，是他们其中之一？

人们通常把这些问题归于道德范畴，但美国的Jone E.Grant博士和S.W.KIM博士指出，这实际上是一种心理疾病——冲动控制障碍的表现。

冲动控制障碍尚未被大多数人认识到，甚至那些备受折磨的人也没有意识到，但是它并不少见。

据推测，它大概影响了15%的美国人的生活（接近3500万人）。

没有哪种疾病能够激起如此巨大的挫折和自我痛恨的感觉。

现在Jone E.Grant博士和S.W.Kim博士，美国冲动控制障碍专家，为遭受这些痛苦的人提供了有效的帮助。

## <<我该如何停下来>>

### 编辑推荐

几乎每个人都有朋友、亲戚或者熟人的生活受到冲动控制障碍的困扰……《我该如何停下来:认识和理解冲动控制障碍》的目的是为了那些患者以及治疗师提供理解和帮助。

## <<我该如何停下来>>

### 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:<http://www.tushu007.com>