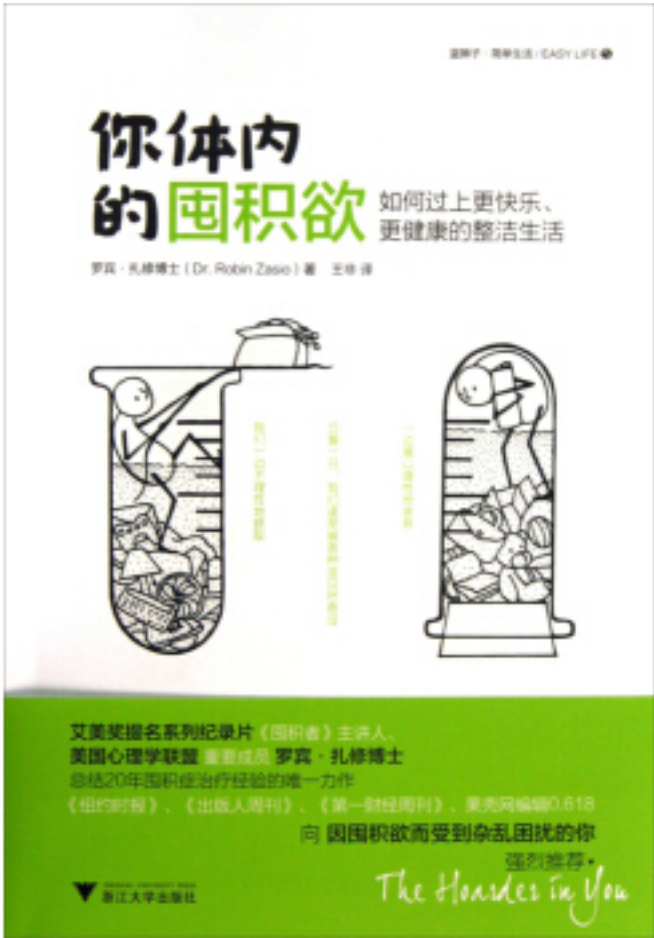


# 你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活



[你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活\\_下载链接1](#)

著者:[美] 罗宾·扎修 (Dr.Robin Zasio) 著，王非 译

[你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活\\_下载链接1](#)

标签

评论

物流非常快，而且便宜，值得买，有活动的时候还可以多省点～

-----  
帮亲戚买，价格有点高，但送货够快～

-----  
凑单时买的，家里东西多的很，希望看完可以丢掉些

-----  
提供了切实可行的清理和整理建议，包括如何控制购买不需要的东西的情绪，可化杂乱为整齐有序的处理杂物的方法，以及创建一个组织系统来减少紧张感和焦虑感。罗宾·扎修博士也跟大家分享了她遇到的一些最为严重的案例，并解释了我们如何从这些极端的例子中有所学习，不论我们在囤积的路上已经走了多远。

-----  
尚未阅读，但据朋友推荐，非常值得一读。

-----  
大概看了一下，感觉是讲那些喜欢把很多乱七八糟东西堆在家里不舍得扔的，把家里弄得乱七八糟。而我是喜欢买一堆乱七八糟东西回家，但我不会把家里弄得很脏，相反我会打扫得很整洁，并且我喜欢扔

-----  
包装不错，配送给力，书本内容不错

-----  
讲出了一些引人深思的问题，正视自己，反思，不错。

-----  
有欲望不能实现不快乐，太多的欲望，实现了又泛烂

-----  
京东自营送货就是快!趁双十一的优惠，书买了太多，还没看完，但质量都不错。

-----  
还可以吧，随便看看

-----  
书很好，值得看看，对生活有帮助

-----  
开始以为是养生的书籍，结果一看是整理物品的，本来打算退了，但是看了后，发现我也有这样的囤积废品的习惯，肃然认真的看了起来。

-----  
非常好，五星。以上5个字已经完全能表达我的评价。

-----  
618出手一大堆

-----  
我们这里的京东快递服务超好，谢谢！

-----  
你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活  
此书对于本人来说很好看！很有帮助！

-----  
比较专业，学术的书，还没有看完，O(∩\_∩)O~

-----  
挺好的还不错还不错啊。

-----  
买来自我诊断的，值得一看。

-----  
帮助人们及早认识囤积症

-----  
东西质量很好，很满意

-----  
很不错的一本书 之前的西西弗看过 觉得还是要收了慢慢看

-----  
快递很快！东西很好！

-----  
多数中国人都有囤积欲，因为自己或者自己爹娘穷怕了

-----  
还不错，还不错， 还不错，还不错

-----  
非常好，强烈推荐！非常好，强烈推荐！

-----  
断舍离的另外一种解说吧。值得一看。

-----  
每个有都会遇到的问题。书中都有提到解决方法

-----  
配送速度快 质量有保证 非常喜欢

-----  
一直在京东买书，正版，价格不错。

-----  
买回来给老婆，她要减肥

-----  
不错的书，很是喜欢呢！

-----  
感觉不错，味道也不错

-----  
送货快速，质量好，物美价廉

-----  
你图书大厦便宜10块钱呢，还有塑封，喜欢

-----  
不错。学习中

-----  
晚上11点下单，第二天早上就收到了。

-----  
希望父母能够改变自己的习惯，

-----  
没有想象中的好，前面描述部分太多了，不过还没有看完的，看完后再来评价吧

-----  
正品好书！！！很赞噢！好好读书！自我增值！

-----  
绝对是好书

-----  
封面不错，看上去就很有囤积的想法

-----  
还可以吧 看过忘的那种畅销书

-----  
非常好

-----  
还不错.....

-----  
一般般，不如那本日本的《断舍离》。西方书的通病，把什么都说成病。

-----  
可以

-----  
十本书，此书最脏，磨损严重。。。。。

-----  
长度在5-200个字之间  
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

-----  
"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。  
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候  
似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。  
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味  
无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细! 这个也值得赞美下希望京东这样保持下去,越做越好 [QY]"

多年以前，你扮演的是颠覆传统的角色；如今，你可能还未功成名就，却发现自己成了被颠覆的对象。这份创办于1877年的报纸几乎经历了美国2/3的历史，获得了数不清的荣耀：47次普利策奖、18次尼曼奖学金、368次白宫新闻摄影协会奖……

然而，荣耀毕竟都是过去辉煌的记录。在互联网和新媒体的联手冲击之下，《华盛顿邮报》的经营早就每况愈下，在2012年第4季度，更是历史性地亏损4540万美元。2013年9月3日，微软收购诺基亚，曾经的手机老大就此委身下嫁。曾几何时，Nokia就是手机的代名词，满世界都是它骄傲的广告：每眨眼一次，就卖出一部诺基亚。直到今天，那个“叮咚-叮咚-叮咚”的清脆铃声仍回响在多少人的脑海里，然而在苹果、安卓和山寨机的世界里，早已没有了它的位置。

与国美战斗了十几年的苏宁好不容易超越对手，来不及庆祝胜利，却发现宝座已有人捷足先登。“剁手族”每一天都在显示屏前和手机屏幕上狂欢，2013年11月11日，天猫宣布24小时的交易日达到创纪录的350亿元，人们饶有兴趣地看着京东与天猫斗法，热情十足地谈论初生的微信支付，却没人再关心国美、苏宁和家乐福遍布全国大中城市的门店。2014年，世界以工业思维构建的商业体系正在瓦解，互联网思维席卷而来，这对每一个人、每一个企业都是一次机会！

正如马云所言，“这是互联网的时代，不再属于李嘉诚了。李嘉诚在他那个时代，真的很不错，但现在已不可能出现另一个李嘉诚。不是马化腾特别厉害，我更没什么，而是时代厉害，我们只是顺应互联网的潮流而崛起。”

历史，就是这样的无情和残酷。很多时候，你的没落和衰亡并不是由于你的无能和懒惰造成的，而仅仅是因为你不在历史的趋势里。

互联网并不是一个更加强大的野蛮人在传统巨头的地盘上攻城略地，它只是重新书写了商业的规则，让你的存在变得没有意义。

它不是我们习惯上的工业时代的延伸，不是钢铁和水泥缝隙里长出来的一个老物种，不是旧的生态系统里引入一个新的竞争者，而是创造了一个新的生态系统，开启了一个新的时代。多年以前，你扮演的是颠覆传统的角色；如今，你可能还未功成名就，却发现自己成了被颠覆的对象。这份创办于1877年的报纸几乎经历了美国2/3的历史，获得了数不清的荣耀：47次普利策奖、18次尼曼奖学金、368次白宫新闻摄影协会奖……

然而，荣耀毕竟都是过去辉煌的记录。在互联网和新媒体的联手冲击之下，《华盛顿邮

报》的经营早就每况愈下，在2012年第4季度，更是历史性地亏损4540万美元。2013年9月3日，微软收购诺基亚，曾经的手机老大就此委身下嫁。曾几何时，Nokia就是手机的代名词，满世界都是它骄傲的广告：每眨眼一次，就卖出一部诺基亚。直到今天，那个“叮咚-叮咚-叮咚”的清脆铃声仍回响在多少人的脑海里，然而在苹果、安卓和山寨机的世界里，早已没有了它的位置。

与国美战斗了十几年的苏宁好不容易超越对手，来不及庆祝胜利，却发现宝座已有人捷足先登。“剁手族”每一天都在显示屏前和手机屏幕上狂欢，2013年11月11日，天猫宣布24小时的交易日达到创纪录的350亿元，人们饶有兴趣地看着京东与天猫斗法，热情十足地谈论初生的微信支付，却没人再关心国美、苏宁和家乐福遍布全国大中城市的门店。2014年，世界以工业思维构建的商业体系正在瓦解，互联网思维席卷而来，这对每一个人、每一个企业都是一次机会！

正如马云所言，“这是互联网的时代，不再属于李嘉诚了。李嘉诚在他那个时代，真的很不错，但现在已不可能出现另一个李嘉诚。不是马化腾特别厉害，我更没什么，而是时代厉害，我们只是顺应互联网的潮流而崛起。”

历史，就是这样的无情和残酷。很多时候，你的没落和衰亡并不是由于你的无能和懒惰造成的，而仅仅是因为你不在历史的趋势里。

互联网并不是一个更加强大的野蛮人在传统巨头的地盘上攻城略地，它

-----

"[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

[NRJJ]读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。

“贪婪、自私、急功近利”是造成浮躁的主要原因。读书最难做的“涵养之如不识字人”。读书不能“取二三诗文务求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂粉，益丑而又可怖也！”伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的“敲门砖”。读书，让人任你红尘滚滚，我自清风朗月。面对芜杂世俗之事，一笑了之。读书，让人视野开阔，头脑冷静，正像深水表面，总是波澜不惊，做到每临大事有静气，处理问题从容不迫，举重若轻。正气在身，淡泊名利，无欲则刚，无欲则静，心态平静，心有定力，不为进退滋扰，宠辱泰然不惊，浮躁会远你而去。

读书，使人归于宁静和淡泊，使生命超然物外。读书，是一种精神的跋涉。一个人的心灵若能得到知识的浸润，就会生出许多灵气和色彩。读书若水，川流不息，潜移默化，润物无声。[NRJJ][BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。读书很有意义，

之所以谈读书的意义，是因为自己也曾遗忘过他的重要。前不久自己在网上无意间搜索到关于自己的一条信息，那是文理学院电台的一次采访记录，本人作为毕业生学长对学弟学妹们的寄语：一本正经强调希望他们一定要多读书，记得当时看到那条信息的时候我感觉很惭愧，因为我似乎很久没有静下心来看书了，毕业到现在不知不觉也快一年了，回首一看，确实成长了不少，与工作不相符的学生气少了许多，但遗憾的是，学生那种好学、爱读书的习惯也渐渐地在消失。“工作了，社交应酬是难免的，要多交朋友！工作很累，娱乐放松也是应该的，要融入社会就应该这个样子，不要搞得跟个学生一样”，这时常是自己给自己找的借口，其实是一种狡辩和不成熟的表现。记得有个周末晚



上跟朋友们喝酒、打麻将。凌晨一两点才回去，一个人躺在床上盯着天花板，感受到的是阵阵空虚，我问自己这样的生活有意义吗？回头看看书架上的那几十本书，沾满了灰尘，恰似自己读书的激情被一种消极的生活态度所掩盖，一种悲凉的情绪笼罩在心头，不知道是为书还是为自己！喧闹繁华的生活时常让我感到浮躁，无法沉下来学习，反过来又让自己更加的觉得生活乏味。每当我远离书本，而把时间浪费在无谓的消遣上时，脑海里面时不时会出现一个声音：“你在挥霍青春！”。[NRJJ]"

## 编辑推荐

《你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活》提供了切实可行的清理和整理建议，包括如何控制购买不需要的东西的情绪，可化杂乱为整齐有序的处理杂物的方法，以及创建一个组织系统来减少紧张感和焦虑感。罗宾·扎修博士也跟大家分享了她遇到的一些最为严重的案例，并解释了我们如何从这些极端的例子中有所学习，不论我们在囤积的路上已经走了多远。内容简介

是不是有一些东西，你总想着某天可能会用到，但却从来没有或者很少派上用场？你是不是总是舍不得扔掉那些实际上已经不再使用的物品？忽然有一天，你发现这些“有用”的东西已经从可控区间内溢出，给你的生活造成了不便，也给你带来了不必要的压力。

满满的衣柜，你却找不到一件合适的衣服；待洗的衣物、待整理的桌子每天都在无声地提醒你还有N项清理任务要完成；每一次的“先放着，以后再处理”总是伴随着自责和焦虑。与此同时，那些该死的减价广告还在一个劲地对你喊着“这里有不容错过的便宜买卖，现在不下手，将来需要的时候肯定后悔！”于是，我们很容易就陷入囤积的陷阱：一边不理性地获取，一边又难以理性地舍弃。囤积不同于有选择性的收藏，它是我们杂乱生活的源头。《你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活》里，你会遇到有着不同囤积程度、因为不同的原因在囤积的人们。他们可能是你，也可能是你需要理解和帮助的朋友或家人。

你可能是一位严重的囤积者，也可能只是一位偶尔把东西摊成一堆的杂乱者，《你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活》将帮助你在囤积分级中找到自己的位置，知道自己为什么会以现在的方式生活，以及怎样运用一些具体有效的做法来改善自己与物品的关系，从而过上更整洁、更健康、更快乐的生活。作者简介

心理学博士，在心理健康领域拥有20年的临床经验，尤其擅长治疗囤积症和其他与焦虑相关的病症，是美国国家精神疾病联盟、美国心理学联盟等众多研究治疗机构的重要成员。美国家喻户晓的电视明星，曾在荣获艾美奖提名的热门系列纪录片、已连播六季的《囤积者》中担任主角，为众多现实生活中的囤积者驱散心魔。同时还在《今日秀》等许多国家电视节目中作为专家嘉宾出席。目录 前言 1

集物狂、杂乱者和强迫性囤积症患者 2 物品之爱 3 “你爱你那堆东西超过爱我！” 4

在囤积程度分级中，找到你自己的位置 5 是时候负起责任了 6

获取的渴望：将自己从“游猎收集者”的状态里拖出来 7 清除杂物 8

一个房间一个房间地整理 9 让你的生活没有杂乱 致谢 附录A

强迫性囤积症保留物品问卷 附录B 罗宾博士的“爱生活”列表 精彩书摘

就像许多人一样，如果有人来访，我会把洗手间刷得干净些，或是处理一下桌边那堆垃圾信件。我是一个井井有条的人，也比较注重自己的隐私，不想让外人看到我生活中凌乱，琐碎的一面。我喜欢呈现出精致的外在，总体来说我的房子也体现了这一点。当然，一小堆需要整理的物件，甚至一个超级乱的洗衣房（里面堆放着杂乱的节日装饰品和儿童自行车）并不是什么大不了的事，许多人都有凌乱的地下室、车库或阁楼，用来存放东西。

尽管如此，我们还是可以变得更整齐些，实际上我认为，我们与那些强迫性囤积症患者有一些共通之处，而这也是A&E电视台的电视节目《囤积者》能够流行的原因，同时也是这种问题在近些年常被报道的原因。值得庆幸的是，这个节目让许多人开始寻求治疗，因为他们知道自己并不孤单。

我认为，大部分人都从这些强迫性囤积症患者身上看到了自己的影子。而且，就像你即将从后面的章节中了解到的，强迫性囤积症患者们认为，在许多情况下，他们看待各种

物品的方式与非囤积者们并没有什么不同（在本书中，我会将那些没有强迫性囤积症但存在杂乱问题的人，称之为“非囤积者”或是“杂乱者”）。曾经有无数次，我问患者为什么不能丢掉某样东西，他们回答说：“因为我怕如果扔掉它，将来可能还会用得到。”有的时候我还会听到“因为它还能用，扔掉太浪费了”，或是“这么便宜，我一定不能错过”，亦或是“这是我爱的人给我的，我觉得不应该扔掉”。这些都是获取或保留物品的常见理由——哪个人在整理东西的时候，不会有类似的想法呢？当然，强迫性囤积症患者不同于非囤积者的地方在于，他们在决定是否保留一件东西时，没有考虑到一些重要的决定因素，比如留下来的坏处是否超过了好处。无法理性地决定把东西留下还是丢掉，整理个人物品时感到高度焦虑，拥有数量巨大的个人物品，这些都是强迫性囤积症患者的典型特征。但是，那些囤积严重的人和像我这样的人相比，在思维方式上并没有特别大的不同。虽然存在本质上的差异，但两者在涉及一些具体的行为或念头时，可能只有程度上的差别。出于这个原因，我相信只要了解了这种病症以及它的治疗方式，我们所有人都能从中受益，即使你的房子只有一般程度的杂乱。很明显，即使没到科利尔兄弟那

---

[你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活\\_下载链接1](#)

## 书评

[你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活\\_下载链接1](#)