

# 戒癮：成癮治疗的案例分析与自助指南



[戒癮：成癮治疗的案例分析与自助指南\\_下载链接1](#)

著者:[美] 弗雷德里克·沃尔夫顿（Frederick Woolverton），[美] 苏珊·夏皮罗（Susan Shapiro）著，苏文亮，管琳 译

[戒癮：成癮治疗的案例分析与自助指南\\_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的书，很喜欢

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
戒掉癮有利於生活幸福

-----  
案例选取得还算比较全面，适合入门了解。

-----  
看了看，写的不错

-----  
希望能够切实的帮到自己。。

-----  
书不错内容是在我需要的

-----  
值得一提，书一点保护膜也没有，有损坏

-----  
还没有看希望效果不错嗯希望效果好我要减肥我要戒烟我要解释

-----  
我之前有很长一段时间不知道怎么恢复正常的生活习惯。看了这本书，启发很多，也许每个人或多或少都有一些戒不掉的毛病，比如没事就低头看手机，吸烟，吃不健康的东西，但是你总要用一种新的，健康的习惯代替这些不良的习惯。

-----  
挺好的，治疗网瘾烟瘾的自主手册~

-----  
步步惊心股福成机场背靠背男嘉宾你看不

-----  
内容很好，通俗易懂，涵盖面较广，举例很多。有一定的趣味性，不很枯燥。很喜欢

-----  
作为一个资深酒场爱好者T^T最近脸上多了很多痘，应该是白酒弄的，都不美了，找了几本类似的书，看了不见效果，直到遇见这一本。感觉又会爱了。

-----  
很实用易读的一本好书

-----  
书印刷很清楚，是正版货

-----  
东西还不错，下次还来的。10个字。。。。

-----  
很好的专业参考书！

-----  
给力，书很好，很喜欢！

-----  
值得一堵~ 尤其是很迷茫的时候。

-----  
被书名吸引过来，希望看完能学到知识

-----  
正版，不过还没开始看，买了好多书了。

-----  
还没看，应该是正版，

-----  
很大本，还没看，好好学习。

-----  
还可以吧.读读总比不读强，

-----  
正在看，翻译的还不错。

-----  
还没拆封呢，应该不错吧！

-----  
已经看了一大半，不错

-----  
我觉得这类书没什么用。

-----  
很好，不错，值得一读。

-----  
书很好

-----  
o o o o o o o o o o o o

-----  
虽然内容是围绕成瘾治疗，但是作者对成瘾的定义以及治疗理论的一些大原则放到每个

人身上都可以适用。成瘾是借某种物质或行为习惯，来掩盖和逃避自己无法忍受的负面情绪，是一种短期可以止痛的自我疗伤行为，而长期下去很可能给个人的生活、工作、健康和人际关系带来麻烦。读来令人吃惊，居然通常意义上“好”的物质和行为也可能让人成瘾。最重要的是，成瘾会阻碍一个人获得人格的完整性，以为其精力被浪费了，创造性难以发挥。

因为信息爆炸和科技发展，这个时代的人们不仅非常容易感到受挫，情感距离也因为社交网络过度使用而加剧。我们常常干的许多事情，其实与成瘾就是一线之隔，甚至已经成瘾还不以为然：不断刷微信或微博、上网看大量新闻or技术贴、网络游戏、看各种视频节目、各种购物、各种吃、过度运动……

通过一各个案例，作者说出了成瘾者的普遍心声，他们都是因为童年没有得到很好的抚养或关心而感到非常空虚，他们渴望被爱和被关心，所以往往会用物质来代替人。因此，治疗的关键就是“学会依赖人，而不是依赖物品”，对此，作者也提出了许多实践的建议方便读者操作。

这是一位有血有肉的治疗师写的多个有血有肉的故事，值得一看。另外，作者对于人物的分析和比喻非常形象，相当到位，体现了老美的幽默感，作为心理学从业者，这些部分读来令人莞尔，别有滋味。当然，源于其导师的影响，作者的治疗态度可能显得有些过度卷入，不同于传统的心理咨询与治疗态度，还需慎重取舍。

-----  
教会的活动会让人成瘾吗？当吉恩告诉我，她“是一个天天往教堂跑的信奉天主教的妻子和母亲”，她来这里是为了患厌食症的女儿史黛丝时，我便知道了答案。似乎各种各样的宗教活动占据了吉恩生活的核心位置，这让史黛丝感到如此孤独和被疏远，以至于拒绝了所有的食物。

过去治疗进食障碍的患者时，我了解到厌食症是一种有害的强迫性行为。厌食症的原因是患者试图通过它麻痹和控制内心的情感，而这恰恰符合我所认为的成瘾标准。我同意和史黛丝见面。

在治疗的过程中，我遇到一个难题，在治疗的头4个月里，史黛丝没有和我说过一句话。

那时史黛丝16岁，留着一头红发，身高160厘米，体重32公斤，由于她需要通过静脉注射来补充营养曾多次住院。在此之前，她已有2年没来月经了。据家庭医生介绍，她的免疫系统十分脆弱，连感冒都可能会要了她的命。2009年春天她来到我的诊所时，看起来十分消瘦，濒临死亡。她和父母住在一起，她是由父母带来看我的。史黛丝之所以答应接受治疗是因为除了我和医院，父母没有给她任何选择的余地，而医院又是她最为惧怕的。然而每次来到我这里，她总是保持沉默，拒绝和我说话。

在第一次见面时，我要求史黛丝的父母在头10分钟陪着她，并向我（还有史黛丝）解释为什么要带她来我这里。但是当我让史黛丝的父母离开后，她仍然一言不发，静静地坐在那儿，低着头，看起来十分麻木，没有任何反应。在后来预约的单独治疗中，史黛丝来了之后仍旧保持沉默。一周又一周，她始终缄默不语。从业30年，这样的患者我还是第一次碰到。

史黛丝看似十分迷茫，面无表情。我不明白她只是想开个玩笑还是想挑战我。她看起来好像没有声息，没有活力，也没有求生的动力。童年时期的我也曾感到无助，自我放弃，希望能得到别人的关注或关心来帮助我走出忧郁。我也有一个青春年少的女儿，只比史黛丝小几岁。我无法想象倘若自己的女儿也这么痛苦会是怎样的一种情形。我非常想走进史黛丝的内心，因此每次治疗中我都试着和她讲话，从未停止过。

-----  
很专业的书 同事推荐的 心理学经典之作

-----  
《戒癮：成癮治疗的案例分析与自助指南》你是否会因为对以下事物成癮而无法获得你想要的生活：吸烟、饮酒、贪食、赌博、上网、药物、性……在过去的25年中，著名的成癮心理学家沃尔夫顿博士用他那充满活力的、移情的方法帮助上万名成癮者（包括他自己）获得长久的康复。他发现，和潜在的羞耻和恐惧所激发的人们用坏习惯平复自己的欲望才是成癮的根源所在，而解决成癮问题的关键在于，人们需要对自己有更好的了解并转变态度。

-----  
沒事看著玩的，挺有意思

-----  
纸质很好，不错☺▽☺

-----  
比书店便宜，内容也不错。。。

-----  
很喜欢作者的坦诚和真性情，国内很少有这样的成癮治疗医生。

-----  
[戒癮：成癮治疗的案例分析与自助指南\\_下载链接1](#)

## 书评

[戒癮：成癮治疗的案例分析与自助指南\\_下载链接1](#)