



# 这书能让你戒烟

25年畅销不衰，900万册全球热卖，1000万人告别烟瘾  
爱她请为她戒烟！宝贝他请帮他戒烟！别让烟把你们的幸福烧光了！

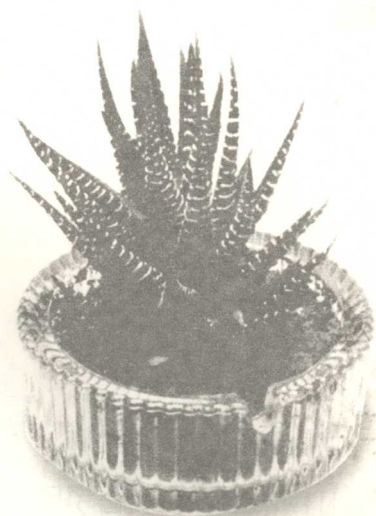
## THE EASY WAY TO STOP SMOKING

[英] 亚伦·卡尔 Allen Carr 著 严冬冬 译

吉林文史出版社

# 这书能让你戒烟

## THE EASY WAY TO STOP SMOKING



[英] 亚伦·卡尔 Allen Carr 著 严冬冬 译

吉林文史出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

这书能让你戒烟 / (英) 亚伦·卡尔 (Carr, A.) 著; 严冬冬译. —长春: 吉林文史出版社, 2009.1

书名原文: The Easy Way to Stop Smoking

ISBN 978-7-80702-757-7

I. 这… II. ①亚… ②严… III. 戒烟-基本知识 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第156393号

THE EASY WAY TO STOP SMOKING: JOIN THE  
MILLIONS WHO HAVE BECOME NONSMOKERS  
USING THE EASYWAY METHOD by ALLEN CARR

Copyright © This edition arranged with ARCTURUS PUBLISHING LIMITED  
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2008 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2008-1962号

## 这书能让你戒烟

The Easy Way to Stop Smoking

作 者: 亚伦·卡尔

译 者: 严冬冬

责任编辑: 耿 宏

责任校对: 耿 宏

封面设计: 门乃婷工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 190千字

印 张: 13.25

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80702-757-7

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究



- 20 周年版序言 1
- 引言 3
- 导论 8
- 第 1 章 你的烟瘾比我还大吗? 18
- 第 2 章 轻松戒烟法 23
- 第 3 章 为什么戒烟如此之难? 28
- 第 4 章 一个险恶的陷阱 33
- 第 5 章 我们为什么要吸烟? 36
- 第 6 章 尼古丁上瘾 38
- 第 7 章 吸烟的陷阱: 洗脑 50
- 第 8 章 什么是戒断反应? 58
- 第 9 章 吸烟能释放压力? 60
- 第 10 章 吸烟是因为无聊吗? 63
- 第 11 章 吸烟与注意力问题 65
- 第 12 章 吸烟可以让人放松? 67
- 第 13 章 什么是综合性吸烟? 69



- 第 14 章 我究竟要放弃什么? 71
- 第 15 章 自愿的奴役 76
- 第 16 章 你真的不在乎钱吗? 79
- 第 17 章 为什么要往最坏处想? 83
- 第 18 章 精力旺盛的感觉真好! 94
- 第 19 章 放松与自信 97
- 第 20 章 驱散你内心的阴影 99
- 第 21 章 吸烟的好处 101
- 第 22 章 意志力戒烟法的弊端 102
- 第 23 章 减量戒烟法:当心! 111
- 第 24 章 只要一支烟 117
- 第 25 章 吸烟者的类型 120
- 第 26 章 秘密吸烟者 130
- 第 27 章 吸烟是一种社会风气? 133
- 第 28 章 戒烟的时机 135
- 第 29 章 我会怀念吸烟的感觉吗? 141
- 第 30 章 我会变胖吗? 144



- 第 31 章 警惕虚假的戒烟动机 146
- 第 32 章 戒烟其实很简单 149
- 第 33 章 戒断期 155
- 第 34 章 “再来一口就好” 161
- 第 35 章 我戒烟会比别人难吗？ 163
- 第 36 章 失败的主要原因 165
- 第 37 章 你并不需要替代品！ 167
- 第 38 章 我需要远离诱惑吗？ 172
- 第 39 章 启示性的一刻 175
- 第 40 章 最后一支烟 179
- 第 41 章 最后的警告 183
- 第 42 章 20 年的反馈信息 185
- 第 43 章 拯救剩下的吸烟者 193
- 第 44 章 对非吸烟者的建议 197
- 结语 终结这场丑行 200



THE EASY WAY TO  
STOP SMOKING

## 20 周年版序言

1983年7月15日，我熄掉了今生最后一支香烟，心里清楚，我已经发现了全世界吸烟者梦寐以求的东西：简单、快速、彻底的戒烟方法。不过当时我心中也充满了怀疑，不知道烟民们能否听取我的建议。

轻松戒烟法受欢迎的程度，大大超出了我的预期。如今，我成了世界著名的戒烟专家，本书则被翻译成30多种语言，在全世界卖出了900多万册。在英国、德国、荷兰、挪威、日本、法国、西班牙、爱尔兰等国，这本书受到了热烈欢迎。不过，真正让我感到高兴的是，这本书介绍的方法每天都能帮上千名烟民摆脱烟瘾。

这一切都是我和妻子乔伊斯在伦敦的家中构想出来的。如今，我们已经在20个国家开办了50多家戒烟诊所，而且规模还在扩大。33年的吸烟经历是我生命中的一场噩梦。在此我要感谢我的同仁们、出版界的朋友们以及上百万在轻松戒烟法的帮助下摆脱烟







THE EASY WAY TO  
STOP SMOKING

## 引言

本书介绍的戒烟法具有如下特征：

- 即时见效；
- 无论烟瘾轻重，同样有效；
- 无痛苦，无戒断症状；
- 不需要意志力；
- 不使用冲击疗法；
- 无须辅助手段或替代品；
- 不会增加体重；
- 效果持久稳定。

或许你感觉有些紧张，不知道是不是该翻开书页。或许像绝大多数吸烟者一样，只要一想到戒烟，你就会惊惶失措；尽管有一千个戒烟的理由，你却总是迟迟不肯开始。

如果你指望我提醒你，吸烟是多么有害健康，多么浪费金钱，多么肮脏下流，多么愚蠢，多么不可救药，那我恐怕要让你失望了。过去我也曾用这些话提醒自己，结果对戒烟没有任何帮助。如果这些话就能帮你摆脱烟瘾的话，你早就戒烟成功了。

我的方法，也就是本书中的轻松戒烟法，原理完全不同。或许某些话让你难以置信，但等你读完这本书时，不仅会对全书内容深信不疑，而且还会感到奇怪，自己为什么没有想到这样的办法。

跟大多数人认为的不一样，吸烟者并不是自主选择吸烟的，正如酗酒者不是自主选择酗酒，吸毒者不是自主选择吸毒一样。你最初的选择，只不过是尝试一下吸烟的感觉而已。许多人都会尝试去电影院的感觉，却从来没有人一辈子泡在电影院里。

难道你曾经选择，必须在吃饭或公共场合时吸烟才舒服，或者是面对压力时非吸烟不可？难道你曾经选择一辈子不离开香烟，一旦没有烟抽就会感到不安，甚至心慌意乱？

与所有吸烟者一样，你掉进了一个险恶的陷阱，这个陷阱是由人类和大自然共同构建的。全世界没有一个父亲或母亲愿意让自己的孩子成为烟民，无论他是否吸烟。这意味着任何人吸烟都不是出于本意。香烟并不是生活中不可缺少的东西。

与此同时，所有吸烟者又都希望能继续吸烟。毕竟，没有人逼我们点燃下一支烟；无论我们是否清楚个中原因，决定继续吸烟的总是我们自己。

假如只须按下一个神奇的按钮，就能让吸烟者一觉醒来时恢复吸第一支烟之前的状态，那么到了第二天早晨，全世界仅存的吸烟者就是那些刚刚尝试吸烟的人。我们无法戒烟的唯一原因是：

恐惧！

我们恐惧戒烟过程的漫长和痛苦。我们恐惧一旦离开香烟，生活的舒适感就会下降。我们恐惧戒烟会导致注意力下降，让我们无法应对生活的压力，无法保持自信。我们恐惧戒烟会对性情产生影响。不过最让我们恐惧的还是戒烟无法成功，我们只能一辈子做烟瘾的奴隶，永远无法解脱。如果你像我一样，已经尝试过所有传统的戒烟手段，却一直没有成功，那么你必然会丧失在戒烟方面的一切自信。

如果你感到紧张，心慌意乱，或是觉得时机未到，那么我可以告诉你，这些感觉都是恐惧引起的。这种恐惧是由吸烟导致的，永远无法靠吸烟缓解。你并不是自主选择吸烟成瘾，而是不小心掉进陷阱的。一旦掉进陷阱，你就难以自拔。问问你自己，最初尝试吸烟时，你打算一辈子做个烟民吗？那么你打算什么时候戒烟？明天？明年？不要自欺欺人！摆脱陷阱并没有那么容易，不然为什么那么多人一直到死都没法戒烟？

本书出版于1985年，20多年来一直畅销不衰。读者们的反馈完全超出了我的意料，我没有想到轻松戒烟法居然如此有效。除此之外，反馈信息也暴露出了两个问题。第二个问题先留到后文讨论。第一个问题源于类似的读者来信：

我原先并不相信你说的话，我为我的怀疑向你道歉。正如你所说的，戒烟过程十分轻松自然。我把你的书送给了所有吸烟的亲朋好友，但是我不能理解，为什么他们都不去读。

八年前，一位成功戒烟的朋友把你的书送给了我。我最近刚读完，唯一的遗憾是，我居然耽误了八年时间。我四天前才刚读完《这书能让你戒烟》，感觉真的很好。我知道我以后再也不会吸烟了。我最初翻开你的书是在五年前，但是读到一半就停下来了，因为再读下去就意味着永远告别香烟，这让当时的我十分紧张。我是不是很像？不，写最后一封信的年轻女士一点都不傻。我方才曾用神奇的按钮做比方，轻松戒烟法就是那个按钮。轻松戒烟法本身并不神奇，但是对于我自己和用此法摆脱烟瘾的上千万人而言，戒烟的过程的确神奇极了！

所有吸烟者都希望戒烟，所有吸烟者都可以通过简单的手段戒烟。这里就遇到了一个“鸡生蛋，蛋生鸡”式的问题。读完本书就可以克服戒烟的恐惧，但正如第三封信的作者所言，阅读本书的过程中，恐惧有可能会逐渐加深，让你半途而废。

记住，除非下定决心，否则你永远无法逃离烟瘾的陷阱。或许你正在努力尝试，或许你还在犹豫。无论是哪一种情况，务必牢记一点：你没有什么可损失的！

如果读完本书之后，你仍然决定继续抽烟，那就没有任何东西能阻止你。你甚至用不着在阅读本书的同时尝试戒烟。我已经说过，本书完全不涉及冲击疗法。一切都无比轻松。你是否读过





THE EASY WAY TO  
STOP SMOKING

## 导论

“我要为这个世界解决吸烟问题。”

有一天，我告诉妻子我决定戒烟，而她不以为然。她的反应很正常，因为在此之前，我的多次戒烟尝试都失败了。最近一次差不多是在两年前，我强忍了六个月，终于还是无法抗拒烟瘾的折磨。我当时大哭了一场，心想我这辈子可能都没法成功戒烟了。为了戒烟，我已经付出了很多，也忍受了很多，但这样的付出和忍受却让我的信心日渐低落，因为我知道自己没有足够的意志力重新尝试。我没有暴力倾向，但如果当时有哪个不吸烟的人告诉我，戒烟其实是件很轻松的事情，我一定会杀了他。我相信，弄清楚背景之后，全世界没有哪个法官会判我有罪。

或许你也和当时的我一样，不相信戒烟竟然可以如此轻松。如果是这样，我请求你不要把这本书丢进垃圾桶。相信我，我向你保证，你一定会发现戒烟其实并不难。

两年后的一天，我熄灭了这辈子最后一根烟，告诉妻子我不仅



THE EASY WAY TO  
STOP SMOKING

这本书能让你戒烟

8

已经戒烟成功，而且准备为整个世界解决吸烟问题。我必须承认，她不以为然的态度让我有些恼火。不过，她的反应完全没有影响我的激情。或许是戒烟成功的狂喜，让我过于乐观了些。现在回想起来，我完全能够理解她的反应。我明白，以我当时的情况，妻子和亲友们绝不会相信我居然能戒烟成功。

回忆过去的生活，我感觉我的一生完全是为解决吸烟问题而度过的。即使是当初学习会计师业务的经历，也有助于我分析烟瘾陷阱的本质。人们常说，你不可能永远愚弄所有人，但我发现，烟草生产商多年来一直都是这么做的。我相信，我是第一个弄清楚烟瘾陷阱本质的人。如果这句话显得有些骄傲自大，请容我补充一句，我并不以此为荣，只不过事实的确是这样。

那一天是1983年7月15日。或许那一天并不如纳尔逊·曼德拉最终出狱的那天重要，但我相信，曼德拉当时的心情，和我熄灭最后一根烟时是一样的。我意识到，我发现了所有吸烟者梦寐以求的东西：简单、快速、彻底的戒烟方法。

我首先说服亲友试用这种戒烟法，以确保它安全有效。之后我辞掉了会计师的工作，全身心投入帮人们戒烟的事业。

这本书最初的灵感来源于第25章提到的一个人。他曾拜访过我两次，每次我们两人都泪流满面。他当时太冲动了，无法听清我说的话。当时我的想法是，如果我把这一切写下来，他就可以自己找时间阅读。

尽管我对轻松戒烟法的效用毫不怀疑，但开始写作之前，我仍然犹豫再三。我进行了市场调查，结果并不尽如人意：

“一本书怎么可能帮我戒烟？我需要的是意志力！”  
“一本书怎么可能解决戒断症状？”

除了这样的反应之外，我还有自己的顾虑。在诊所里，求医的人们如果误解我的意思，我或许可以用言语说明，但一本书怎么可能解释清楚？我还记得学习会计业务时，我经常被书上复杂的内容搞得头大，反复思索却不得其解。而且我也清楚，在电视机和影碟如此普遍的今天，人们越来越不愿意阅读纸质书籍。

除此之外，我还有一个最大的顾虑：我完全不擅长写作。如果要我当面对一名吸烟者解释戒烟的好处，说服他戒烟是多么轻松自然，我完全可以胜任，但是我能让一本书达到同样的效果吗？我甚至怀疑我是否有权把轻松戒烟法总结成书，还动过雇一名专业写手的念头。无论从哪一方面，我都从未指望过这本书能成功。

还好，幸运之神对我格外眷顾。本书出版后不久，我就收到了成千封读者来信，里面充满了溢美之辞：

“这是有史以来最棒的书。”

“你真是我的良师。”

“你是个天才。”

“你应该被授予骑士爵位。”

“你应该担任英国首相。”

“你是个圣人。”

我希望我还没有被这些溢美之辞冲昏头脑。我很清楚，读者们



赞美的并不是我的写作技巧，而是轻松戒烟法的实际效果。无论是通过阅读还是当面交流，轻松戒烟法都同样有效！

今天，许多国家都有了轻松戒烟诊所，这本书也被翻译成 20 多种文字，在整个欧洲的非小说类畅销书排行榜上居高不下。

写书时，我的戒烟诊所刚刚开张一年多，当时我觉得自己经验已经很丰富了。过了 20 多年，我惊讶地发现，我仍然有很多实际的东西需要学习。这本书出版后六年，我进行第一次修订时，发现大部分内容都纰漏百出。

其实我用不着担心。轻松戒烟法的基本原则非常简单，可以概括为一句话：要停下来很容易！

事实就是这样。困难之处在于说服每一个吸烟者相信这一点。20 年来，我帮助许多人摆脱了烟瘾，同时也积累了不少知识和经验。我们的戒烟诊所追求百分之百的成功率，不过偶尔也会有失败的情况，每次失败都让我们痛苦不已，因为努力戒烟的人们会觉得失败是他们自己的错——而我们没能说服他们，戒烟其实真的很容易。

本书第一版就是献给那些我们没能成功治愈的吸烟者。我们的诊所一直秉承无效退款的原则，退款率从未超过 10%，也就是说，戒烟治疗的成功率超过 90%。

如今，轻松戒烟诊所已经遍及 20 个国家，总数超过 50 所，在纽约、米兰、伦敦、芝加哥、多伦多、开普敦、巴黎、马德里等大型城市都有开设。我们的诊所已经顺利运行了 20 多年。

来诊所求助的吸烟者们通常精神低迷，不是认为戒烟无法成功，就是担心戒烟后的各种痛苦和不便。他们认为，就算他们能够