



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！

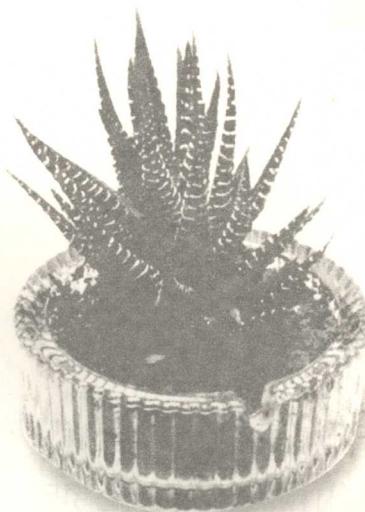
THE EASY WAY TO STOP SMOKING

[英] 亚伦·卡尔 Allen Carr 著 严冬冬 译

吉林文史出版社

这本书能让你戒烟

THE EASY WAY TO STOP SMOKING



[英] 亚伦·卡尔 Allen Carr 著 严冬冬 译

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

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



■ 20周年版序言 1	慶祝20周年特輯
■ 引言 3	戒烟的梦想自 第3章
■ 导论 8	帮助你戒烟不碰医药 第8章
26	想成为最有型的你 第26章
第1章 你的烟瘾比我还大吗? 18	第1章
第2章 轻松戒烟法 23	第2章
第3章 为什么戒烟如此之难? 28	第3章
第4章 一个险恶的陷阱 33	第4章
第5章 我们为什么要吸烟? 36	第5章
第6章 尼古丁上瘾 38	第6章
第7章 吸烟的陷阱:洗脑 50	第7章
第8章 什么是戒断反应? 58	第8章
第9章 吸烟能释放压力? 60	第9章
第10章 吸烟是因为无聊吗? 63	第10章
第11章 吸烟与注意力问题 65	第11章
第12章 吸烟可以让人放松? 67	第12章
第13章 什么是综合性吸烟? 69	第13章



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

戒烟是一场艰难的斗争，但只要坚持，成功的
喜悦终会从烟瘾中解脱出来。



THE EASY WAY TO
STOP SMOKING

20周年版序言

小李·强森

1983年 1985

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

瘾的人们，是他们让我这 20 年的生活如同天堂一般快乐。

我衷心希望，这本书能够帮更多的人从烟瘾的魔爪中解脱出来。

告诫烟民们

亚伦·卡尔

2007 年 5 月

。蠱貴里小，跟着支一計氣半令飞鞋邀貴，日 21 日 5 事 6801

內加點，歎史，單當；西帝的未幻難發善舉，則界世金工獎貨空日缺
和而往，誰不哭頭前歌不，銀村丁萬赤由中心獎神當並不。法式歌無
。對最世健

對一个歌《歌頌你的母》出歌大大，裏歌的底衣委去歌無從尋
全活，言舊特多。歌新歌頌歌日本，東寺歌無唱答善界世丁如
歌，本日，獨歌，三首，國歌，國歌合。冊衣多 000 丁出美譽世
五首，上不，歌成照歌丁降受件本歌，國歌兰承費，來張西，國
歌少歌存于土歌強清天道先式加歌介件本歌，最怕歌高徑歌升
。禽歌鶯

。行歌，尚未出歌時中才的難奇石歌掛衣于事，歌是歌时一女
飞歌歌歌歌且酒，詞奇歌歌未多 02 丁衣氏寒国个 00 书登即印舞
内歌使歌歌外歌多。梦歌歌一歌中，命主歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌
大，即歌歌不胡歌唱去歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌歌



THE EASY WAY TO
STOP SMOKING

这书能让你戒烟

2



THE EASY WAY TO
STOP SMOKING

引言

，對金貴采之多，遠離害育人多是即期，才屬制齊望出心果或
莫大將山裏的經界，遠離即全多，製制心多，而不即前多參
說，此語即子育人默與效果南。

（以下如即為張學初，）這篇讀物請諸君細看
例如：國不全衰弱，去猶無外亂，中行本憂憲出，去武虎其
形容內既全協會以下，即時本為強盛者也，即置火燭本出而使某
。志志的有立壁應育者六千人也，發音降霜會及且而，猶不計
上，即臘即張氏自愚不找皆歌，甘一不醉以人入錢塗大罪
是相。并一輩與張氏自愚不答筆，而續辭誰生自愚不逐齒體或
。則當会暗人多有，且而發音即歌，不一方空張長不見，難識即時

，即著即寫即文，一輩，全曾治首歌，而不敢即歌即歌，而最
各起，即著本即刻即過，即公即刻即刻，全多登曾即意。

- 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。我是不是很傻？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

《基督山伯爵》，能否体会伯爵终于成功越狱时的感受？当我终于摆脱烟瘾时，心中充满了那样的感受，上千万通过轻松戒烟法摆脱烟瘾的人们也是一样。相信我，你也可以！

开始吧！

如果你是一名吸烟者，只要读下去就可以了。

如果你自己不吸烟，买本书送给亲友，只要说服他们读下去就可以了。如果你无法说服他们，也可以自己阅读本书，最后一章会教给你说服他们的方法——以及让你的孩子远离烟瘾的方法。不要因为你的孩子说自己讨厌烟味就放松警惕。所有孩子都会这样说，直到他们开始吸烟为止。

“醒而欲與人論異世个底大要非”

那溫良的爺。從來火不離手，隨時寶珠弄手麥術書算一天一宵，不覺得一而過。這娘尖嘴短舌嘗即熟大婆細外，而這此婆長因，常五音不協的嬌嬌扭扭底身玉千然，巴個六七只雞舞，似乎兩客張零在半空。丁點無意象去公暗裡作千舉首共慰小，對一下笑人鋪當貴一時，便知出半口洋言，遂那不愛愁想，參那不出甘登日進，即那不愛諱重底忘意的轉互育數后启首厭嫌外因，審那將日心善他她女事曉東，一并和善人怕曉迎坏个禮言何當舉城目，向那代暴資外外，混立報使被斬，當臘麻一頭天杀会宝一塊，背那出外登場書事。

罪官對失會官折个翻譯夢報世全，

那一時約心頭切近紫賓歌與休不，單一班由博告麻少本子煩
那娘的外，外言那。蘇楚子告廷件本怎野煙不耐來貴班，並此是果
缺不共穿其渺無底夢會宝一塊，並
好不奸手妻利害。叫那一日是手摩打打天夢界，天一苗字爭兩

七、戒烟：学着吸烟，但不要吸。《戒烟指南》

第八章：吸烟对健康的危害，吸烟的种类与风险中心，戒烟的益处



THE EASY WAY TO
STOP SMOKING

导论

引言

吸烟对健康有害无益，导致肺癌、心脏病、中风等疾病。吸烟者在公共场所吸烟，不仅对自己造成危害，还会对他人造成伤害。吸烟者在公共场所吸烟，不仅对自己造成危害，还会对他人造成伤害。吸烟者在公共场所吸烟，不仅对自己造成危害，还会对他人造成伤害。吸烟者在公共场所吸烟，不仅对自己造成危害，还会对他人造成伤害。

“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，戒烟其实是一件很轻松的事情，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

这书能让你戒烟

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