

戒毒脱瘾九训系列

施红辉 主 编

戒毒脱瘾

九训简易读本

主 编 施红辉



戒毒脱瘾九训系列

施红辉 主 编

戒毒脱瘾

九训简易读本

主 编 施红辉

 暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

戒毒脱瘾九训简易读本/施红辉主编.—广州:暨南大学出版社,2012.11
(戒毒脱瘾九训系列)
ISBN 978-7-5668-0217-0

I.①戒… II.①施… III.①戒毒—通俗读物 IV.①R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第103664号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学
电 话:总编室(8620)85221601
营销部(8620)85225284 85228291 85228292(邮购)
传 真:(8620)85221583(办公室) 85223774(营销部)
邮 编:510630
网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:广州市天河星辰文化发展部照排中心
印 刷:佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/16
印 张:7.375
字 数:140千
版 次:2012年11月第1版
印 次:2012年11月第1次

定 价:29.00元

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)

目 录



前 言	001
-----------	-----

概 论

导 语	002
五大特点	003
相互关系	004
三个阶段	005
目标及意义	006
训练规则	007

第一训 毒瘾再认知

导 语	008
一、毒 品	009
二、毒 瘾	012
三、毒瘾测试	014
四、毒瘾再认知测试	015
作 业	017

第二训 增强戒毒意愿

导 语	018
-----------	-----

一、戒毒意愿	019
二、戒毒意愿测试	021
三、戒毒认识的误区	022
四、走出戒毒误区	023
五、增强戒毒意愿的方法	024
作 业	029

第三训 修复个性缺陷

导 语	030
一、个性缺陷	031
二、个性缺陷与吸毒	032
三、修复个性缺陷步骤	033
四、修复个性缺陷方法	040
作 业	043

第四训 情感召唤与忏悔补偿

导 语	044
一、情感召唤	046



二、忏悔补偿	055
三、家庭治疗	059
作 业	060

第五训 应对高危情境

导 语	061
一、认识高危情境	062
二、引发高危情境的因素	063
三、应对高危情境	068
作 业	070

第六训 预防复吸的技巧

导 语	071
一、了解偶吸与复吸	072
二、导致复吸的因素	074
三、预防复吸的方法	075
四、预防复吸技巧的训练	079
作 业	084

第七训 静心冥想

导 语	085
一、什么是冥想	086
二、冥想的作用	087

三、常用的两种冥想方式	088
四、冥想时呼吸的方法	089
五、坐姿与手势	090
作 业	092

第八训 康复习惯的养成

导 语	093
一、康复习惯养成的意义	094
二、良好的康复习惯	095
三、康复习惯养成计划	096
四、康复习惯养成的方法	098
作 业	101

第九训 回归社会适应

导 语	102
一、回归社会的心理状况	103
二、接纳与信任	105
三、就业指导	107
四、寻求社会帮助	108
特别介绍：广东省三水康福苑	111
作 业	112

寄 语	113
-----------	-----

前言

为了帮助戒毒人员尽快彻底摆脱毒魔的纠缠，走向新生，广东省劳教系统民警在充分学习吸收国内外戒毒理论和原理的基础上，总结分析本系统数以万计的戒毒案例，结合工作实际，编写了这本供戒毒人员使用的《戒毒脱瘾九训简易读本》。考虑到戒毒人员由于此前吸食毒品，身心受到了极大伤害，在完成生理脱毒，迈入心理脱毒之际，身体、心智往往处在人生的第二次“婴幼儿期”，在这一特殊时期，教育和训练必须采取特殊的方法、方式，方可收到良好的效果。因此，我们一改以往的教材编写风格，尝试以简明的文字、直观的图画编撰本书。为使学员在学习训练中更好地利用本书，编委会认为须对本书作如下两方面的说明：

（1）关于本书的篇章结构问题。

《戒毒脱瘾九训简易读本》是在《戒毒脱瘾九训理论与实操》的基础上，总结提炼而成的。在编写过程中，编委会的民警本着通俗易懂、易于掌握的原则，基本上采用了统一规范的节式篇章结构：每一训通过导语的形式总结前一训要点，引出本训的训练内容和训练目标，然后介绍基本概念和训练方法，最后布置训练作业。当然，部分篇章考虑到该训的实际情况，没有统一采用这种模式，但都本着方便大家阅读和理解的原则出发，最大限度地保证本书的实用性和可操作性。

（2）关于本书的写作风格。

针对戒毒人员普遍存在文化程度较低、理解能力较差、接受能力较弱等特点，本书的编写风格坚持尽量减少文字描述的原则，采取插图、漫画和卡片的美术形式，力求将全书编成色彩艳丽、图文并茂、生动活泼、浅显易懂、方便携带、出所后仍可使用的读本。希望大家对本书喜欢看、看得懂、记得住、照着做、好掌握、愿接受。

《戒毒脱瘾九训简易读本》是编委会的民警从平时实践的“行”中，点点滴滴提炼成的“知”。希望大家能够充分利用好这一教材，通过课堂及自身的反复训练，有效增强拒毒意愿、完善人格个性、慰藉受伤心灵，将九训中的相关拒毒技巧逐步固化成自身行为习惯，从而有效地提升戒毒效果，最终胜利回归到正常的生活当中。

编委会

二〇一二年四月十八日

导 语

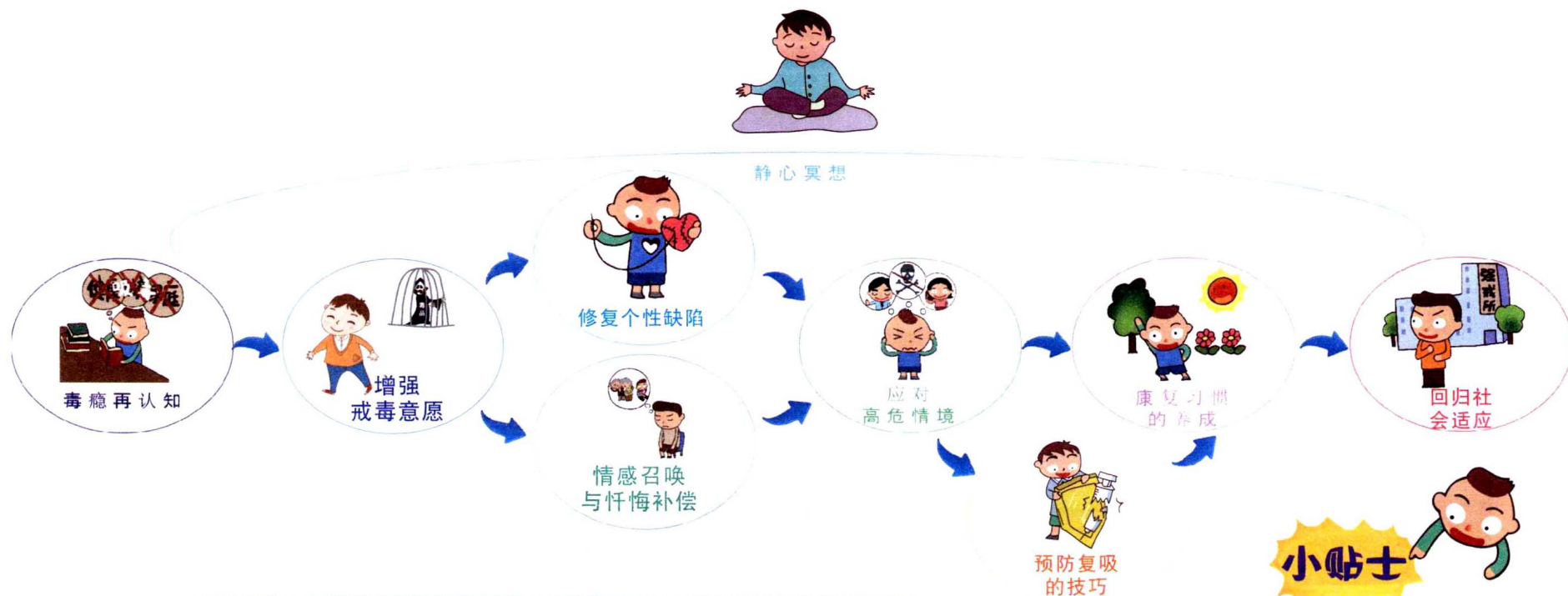
戒毒脱瘾九训，是广东省劳教（戒毒）管理局借鉴中外戒毒工作经验，运用科学的原理和手段，针对戒毒人员回归社会可能复吸的自身因素，采取分阶段、流程式的九种规范训练，帮助戒毒人员彻底戒除毒瘾，成功回归社会的一套戒毒脱瘾教育模式。它由“毒瘾再认知、增强戒毒意愿、修复个性缺陷、情感召唤与忏悔补偿、应对高危情境、预防复吸的技巧、静心冥想、康复习惯的养成和回归社会适应”这九种规范的戒毒训练科目组成。其目的是帮助戒毒人员树立戒毒信念，完善人格个性，掌握戒除毒瘾技巧，增强拒毒、防毒能力，保持操守，有效戒除毒瘾。



五大特点



相互关系



戒毒脱瘾九训是一个循序渐进、相辅相成、密不可分的有机整体。

小贴士

第七训“静心冥想”并不是从第六训结束才开始练习的，而是由始至终贯穿整个戒毒过程的！

三个阶段

第一阶段：坚定戒毒信念，树立戒毒信心。通过第一、二训的练习，可以使大家深刻了解毒品的危害、成瘾的机制、戒毒的难点，学会分辨真假意愿，从而增强戒毒意愿，真正实施戒毒行动。



第二阶段：拒毒技巧训练阶段。通过修复个性缺陷、情感召唤与忏悔补偿、应对高危情境、预防复吸的技巧及静心冥想五个方面技巧的反复训练，提高大家的拒毒、防毒能力，进一步树立戒毒信心。



第三阶段：回归社会阶段。通过康复习惯的养成及回归社会的训练，帮助大家把戒毒行为通过外在的反复训练，固化为内在的习惯。



目标及意义



戒毒脱瘾九训通过一种规范训练，增强大家的戒毒意愿，延长操守时间，降低复吸率，最终实现三个戒毒目标：

- 一、初期目标：树立戒毒信心，掌握戒毒技巧。
- 二、中期目标：完善人格个性，延长操守时间。
- 三、长期目标：终止吸毒行为，融入社会生活。



- 一、戒毒脱瘾九训内容丰富多彩，针对性、实用性、操作性强，为戒毒脱瘾提供了新的手段。
- 二、教学形式活泼多样，可以提高大家参加训练的兴趣，增强积极性。
- 三、构建增强戒除毒瘾能力的新平台。通过戒毒脱瘾九训反复强化训练，帮助大家巩固戒毒效果。
- 四、树立“训学结合”的戒毒新理念，训中学，学寓训，提高训练效果。



训练规则

训练规则

只有严格遵守训练规则，才能保证有良好的训练效果，从而提高拒毒能力和戒毒的成功率。因此，大家要做到以下三点：

一、严格训练，体验效果

按照要求进行训练，体会每次训练后的效果，加以对比，互相交流，逐步提高。

二、对照标准，制订计划

将每训的训练标准作为一个短期目标，围绕这个目标制订合理、可行的计划。

三、实现计划，巩固效果

严格执行计划，达到训练效果后，仍要继续反复练习，不断地巩固效果。



温馨提示

各训内容不同，方法各异，要认真按照每训的要求去做，反复练习，才能收到成效！偶尔一两次中断训练，并不要紧，不要有思想负担，继续按计划进行即可。



毒瘾再认知

导 语

本训将着重帮助大家了解毒品及毒瘾的有关知识，进一步明白毒瘾形成及难戒的原理，进一步深刻认识毒品对个人、家庭及社会造成的严重危害，进一步理解毒瘾是可以戒除的道理，从而帮助大家树立戒除毒瘾的信心，坚定彻底戒除毒瘾的信念，为脱瘾训练做好充分的准备。



一、毒品

毒品的定义

《中华人民共和国刑法》第357条规定，毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、K粉、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

《麻醉药品及精神药品品种目录》中列明了121种麻醉药品和130种精神药品。毒品通常分为麻醉药品和精神药品两大类，其中最常见的主要是麻醉药品类中的大麻类、鸦片类和可卡因类。



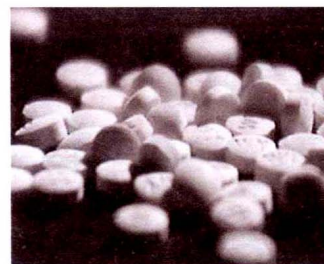
冰毒



摇头丸



鸦片



海洛因



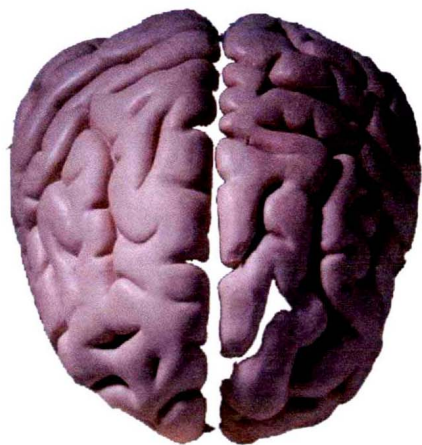
吗啡

毒品的危害

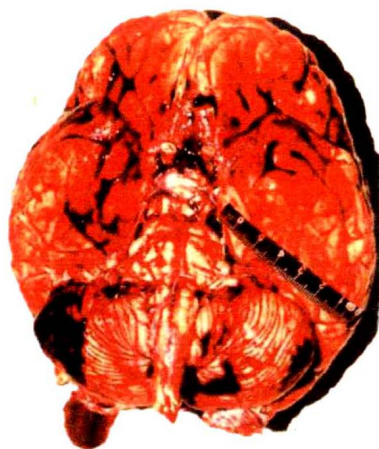
1

毒品成瘾的医学原理

成瘾的神经生物学基础位于大脑的边缘系统，即脑内多巴胺奖赏系统。科学家分析发现，成瘾药物会不同程度地增强中脑边缘奖赏环路的DA活性。长期滥用成瘾药物强烈地刺激大脑边缘系统，使边缘系统错误地将成瘾药物作为主要事件来处理，这些药物会导致脑部神经细胞长久性变更，戒除时又会产生十分痛苦的戒断症状。这就是停止使用成瘾药品如此困难的医学原因。



正常的大脑



吸毒后大脑的病变

2

毒品对吸毒者身体的危害

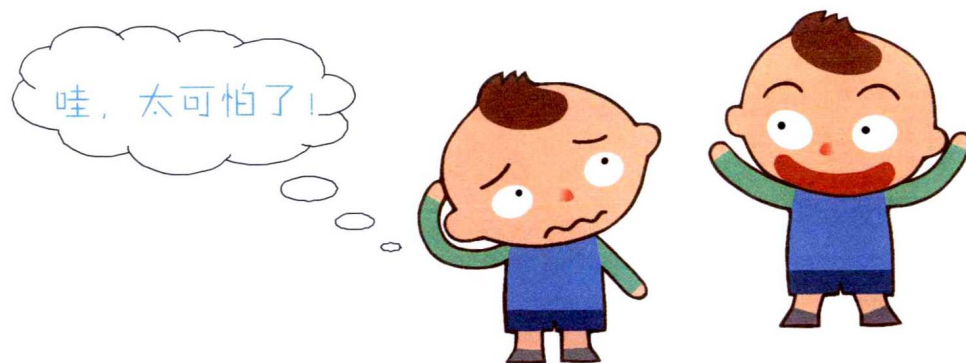
（一）吸毒对身体的毒性作用。吸毒后，毒品会对人体器官造成损害，让吸毒者产生病态反应，例如，嗜睡、感觉迟钝、运动失调、出现幻觉、妄想、定向障碍等。会对人类的大脑造成巨大的破坏。

（二）戒断症状。戒断症状是长期吸毒造成的一种严重和具有潜在致命危险的身心损害，通常在突然终止用药或减少用药剂量时发生。

（三）吸毒所致精神障碍，如出现幻觉、思维障碍等。

（四）感染性疾病，如化脓性感染、乙型肝炎、性病，甚至是艾滋病等。

（五）产生身体依赖性和精神（心理）依赖性。



3

毒品对吸毒者家庭、社会的危害

(一) 毒品破坏家庭

吸毒者身体虚弱、精神颓废、身染恶疾、无法劳动、毒资耗费巨大，给家庭造成巨大的经济压力。

吸毒后人的性格扭曲，根本谈不上对家庭的责任感，给原本和睦的家庭造成极大的伤害，甚至破裂。

吸毒者因吸毒易染上肝炎、性病、艾滋病等，同时也容易传染给家庭的其他成员。



(二) 毒品危害社会的安全稳定

吸毒者普遍丧失正确的人生观、价值观，人格扭曲，难以自拔。毒瘾发作时，常会做出一些反常举动，如寻衅滋事、打架斗殴，甚至暴力事件，危害公共安全。

毒品败坏社会风气，突出表现为玩物丧志毁自己、泯灭良心害他人、道德丧尽伤社会，使国家利益受到损害。

毒品的兴起，造就了一批暴发户，他们依靠毒品犯罪聚敛财富，扩充实力，贿赂军政官员，渗透国家机构，破坏政治秩序，动摇合法政府，危害政治稳定。

