

德国热销75万册的超级畅销书

君特

Günter
der innere Schweinehund
内心的懒猪狗

轻松戒烟

[德] 蒂洛·鲍姆

史蒂芬·弗雷德里希/著

蒂姆·沃茨/绘



君特，一只可爱的懒猪狗，驻在每一个人的内心世界里，象征人们消极、负面的天性——懒散、迟疑、马虎、敷衍、草率、漫不经心……掌握了驯服懒猪狗的诀窍，你就能活出积极健康的人生。



吉林出版集团有限责任公司

君特

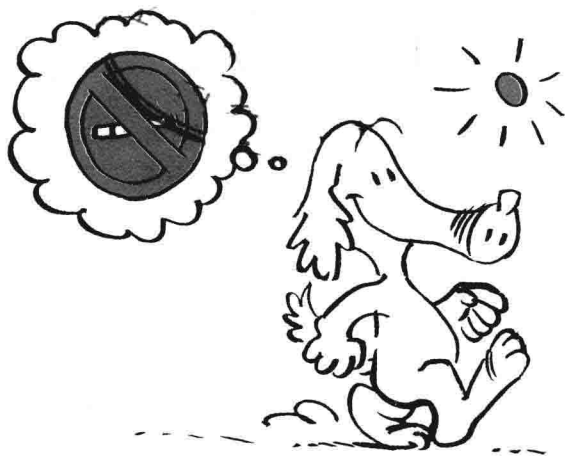
内心的懒猪狗

Günter
der innere Schweinehund

轻松戒烟

[德] 蒂洛·鲍姆 史蒂芬·弗雷德里希 / 著

[德] 蒂姆·沃茨 / 绘 边文君 钟明星 / 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

轻松戒烟 / (德) 鲍姆, (德) 弗雷德里希著; (德) 沃茨绘; 边文君, 钟明星译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 8

(君特, 内心的懒猪狗)

ISBN 978-7-5463-6664-7

I. ①轻… II. ①鲍…②弗…③沃…④边…⑤钟… III. ①戒烟—通俗读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第155737号

Published in its Original Edition with the title

Günter, der innere Schweinehund, wird Nichtraucher Ein tierisches Gesundheitsbuch

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

©for the Chinese edition: Beijing Lezhixinda Book Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京Himmer Winco 永固美码文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

著作权合同登记: 图字 07-2011-3292 号

君特, 内心的懒猪狗: 轻松戒烟

JUNTE, NEIXIN DE LANZHUGOU: QINGSONG JIEYAN

著 者: [德] 蒂洛·鲍姆 史蒂芬·弗雷德里希

绘 画: [德] 蒂姆·沃茨 译 者: 边文君 钟明星

出 版 人: 周殿富 责任编辑: 宁德伟 郑红霞

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司

电 话: 010-58301408 58301498

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 65千字 插图: 100幅 印 张: 6.5

版 次: 2011年9月第1版 印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-6664-7

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



君特是你的朋友，
而朋友应该给你提供好的建议。

1. 君特，你内心的懒猪狗

这就是君特。君特是你内心的懒猪狗，他生存在你的大脑中，想保护你远离世界上所有的痛苦与不幸。当你想要学习一些新事物的时候，君特就会出现，他会对你说：“不要学啦，就这样挺好！”或者他会说：“这个太费劲儿了！”“反正这个其他人也没办到，你完不成也无所谓啊。”

内心的懒惰是非常可怕的。可君特却认为你和他一样的懒惰，因此君特不愿意让你付出无用的辛劳。他对你不是很友善吗？

君特整天会给你很多的建议，比如，“我们为了什么而工作呢？明天又是崭新的一天啊！”“饿了吗？吃一块巧克力吧！”君特总是想让你立刻觉得舒服。他认为难以完成的事情，从不苟求你去完成。遗憾的是，君特考虑的往往只是眼前的事情，他的这些建议对你来说是不利的。

你最好把君特看做是你的朋友，虽然他会给你出主意，但最终还是要由你自己决定。你可以按照君特的想法去做，也可对他不予理睬。

君特的建议是从其他人那里获得的。
有时候他会出错。

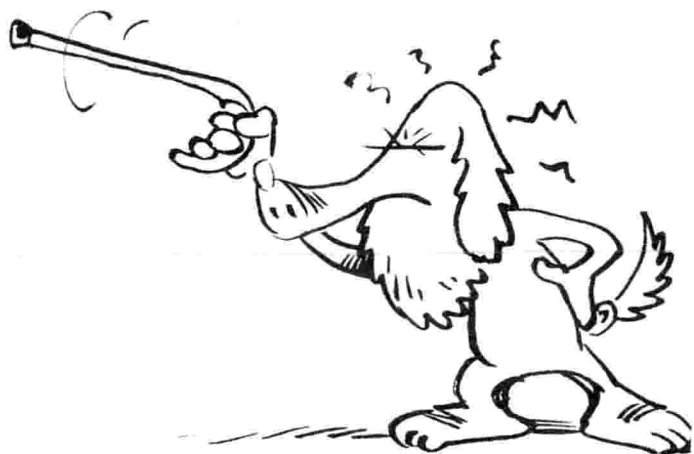


2. 充满活力的君特

在生活中，君特可以非常完美地劝说你：“把这件事做完，那件事稍后再说；这件事就这样吧，先奖励一下自己。”这样做很惬意啊。因为做这些事情不用花费什么力气和精力。“做做运动？我看还是算了吧，不如休息一下。”“把烟戒掉？或许明年就会戒掉吧。”“更健康地生活？还是先喝杯咖啡再说吧。”或许你上楼梯时已经气喘吁吁，咳嗽不止了，而且总是感觉疲惫乏力。这些都是因为君特……

君特这些小建议是从哪里冒出来的呢？其实，大多数的主意都是他从别人那里知道的。因为君特懒于独立思考，总是直接将别人的主意和招数不假思索地拿来使用。这样做最省力。“除了奖励一下自己，让自己过得舒坦，还能有什么比这更重要的事情呢？”莉泽洛特姨妈说着，拿起了一块饼干。君特认为姨妈说得很对，于是也跟着吃起来。每当克劳斯大把地花钱，君特都会非常兴奋。克劳斯说：“一切都会有的。”君特也就跟着兴奋起来：“原来生活是如此的简单啊！”





任何事情君特都喜欢重复照搬。
如果你也这样，
那么就会变得和他一样。

3. 这个一直都是这样的！

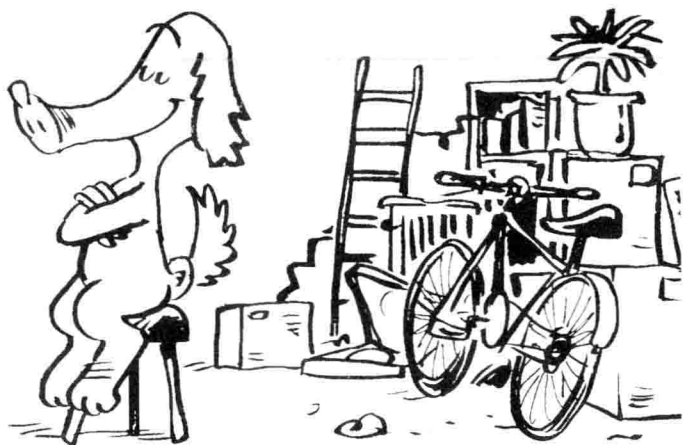
君特是个习惯性动物。他会把之前某一次学到的东西，一直以同样的方式做下去。因为这样最简单不过了——所有事情他只需学一遍……“这个一直都是这样的。”君特总是这么告诉你。如此一来，你经常去同一家超市购物，总是在度假时去同一个地方，总是在同一个比萨饼店里吃同一口味的比萨，年复一年地将健康的饮食习惯和运动锻炼一拖再拖。总之，长久以来，君特就是这样按部就班地做着同样的事情，而没有任何其他的改变。

因为这样的生活很舒适而且不费什么力气，所以君特觉得这一切都非常的棒。每当你想尝试一些新东西的时候，君特就会抗议道：“把家具换个地方摆放？你真是疯了！”还会挑剔地说：“用沙拉代替比萨？我可不是兔子！”“骑自行车而不坐汽车？多危险啊！”

你看，君特总是有各种各样的借口，而且理由充分，因为他认为这样可以让你的生活变得更容易。可惜的是，从他的建议中你几乎积累不到任何新的经验。



君特很快就会找到合适的借口。
健康生活的人通常都很幸福。



4. 事情的另一面

从另一方面来讲，你自己也非常清楚什么是有利的，比如，收拾房间、熨烫衣服。“这些我们当然要做，”君特慷慨地说，“如果有时间的话。”或是让自己更健康，精力更加充沛。“做运动？绝不可能！”君特挑剔起来，“减肥健身房离这里太远了。”或是你想学西班牙语。“外语学院的教室里千万不要那么冷啊！”假惺惺的君特！你看，君特就是这样巧妙地缠着你，不让你有任何新举动，你只能待在原地，保持不动。

有些人不需要督促，就会重新布置房间；有些人会坚持运动，以保持身体健康，让自己精力充沛；有些人不吃比萨而吃沙拉，并且认为这比每餐都摄取过量的卡路里要好得多；有些人不坐汽车而主动骑自行车，这样就能更好地得到锻炼。

“难道这些人心里就没有懒惰的想法吗？”君特感到吃惊。当然不是，他们心里也存在着像君特这样的习惯性小动物，只是这些小动物已经习惯了健康的生活。





懒惰是有区别的。
每个人都对自己深信不疑，
而且觉得自己的行为很平常。

5. 一切都是如此平常

君特认为平常的事情取决于他是从谁那里学来的，取决于他自己习惯了什么。如果君特是在喜欢打架的人身边长大的，争吵中他就会说：“揍他！”相反，如果君特参加了象棋俱乐部，他就会觉得与人理论才是对的。如果君特在欧洲生活，吃饭时他会自然而然地指挥你用刀和叉；而如果他习惯亚洲的生活，那么就会毫不犹豫地拿起筷子。

每个懒惰的小动物都会觉得自己的行为很普遍，可别人总是觉得很另类。这是不是很奇怪？不奇怪，因为每个懒惰的小动物都会以自己的世界为中心。

没有哪个懒惰的人会对自己的举止行为感到痛苦。“嗯，”君特思考着，“那么是不是可以这么理解：爱吃沙拉的人在吃沙拉的时候根本不需要命令自己去吃，而只是出于一种习惯？”没错！会吹口琴的人可以毫不费力地吹出美妙的旋律。经验丰富的老司机不会惦记着骑自行车，而喜欢骑车的人从不觉得自己缺少一辆汽车。如果是抽烟的人呢？很明显，吸烟对吸烟者来说再平常不过了，就像不吸烟的人不习惯吸烟一样。

西方人中约有四分之一的人吸烟，
四分之三的人不吸烟。



6. 君特吸烟

当有人对君特说：“你可以再抽一支烟的。”君特一定会说：“那是当然的喽！”当有人说：“这是一本禁烟的书，你不想看看么？”君特想，无所谓了，然后建议你：“来休息一下，抽一支烟吧。”很明显，君特自己想要休息一下，所以他才建议你抽支烟的。这对君特来说是再平常不过的事情了。

一些懒惰的人本身就是吸烟者。既然君特也吸烟，那么可以断定他属于名副其实的懒人，他每天都会受到香烟的诱惑。这种习惯通常会有两方面的结果：一方面你喜欢吸烟，君特又不断地鼓动你，让你吸烟；另一方面你可能不想继续吸烟，希望自己戒烟成功。头脑中如此地一来一去，你可以再次认识自己了吧？

你头脑中的这两种念头是从何而来呢？你又如何成功地成为不吸烟的人呢？别着急，过会儿就会告诉你的。现在你还是尽情地享用你的香烟吧，那是你应该享受的啊。





所有我们今天习惯的事情都是过去未曾习惯的。
我们准备改变的最终也会变成习惯。

7. 小小的世界

吸烟对君特来说非常平常，对不吸烟的人来讲则不平常。这是为什么呢？因为所有懒惰的人都活在各自的小世界里。在各自的世界里，一切对你来说都是如此的平常。

想一想你自己的小世界。你的房子、你的伴侣、你的花盆……所有这一切曾经都是崭新的，对吗？在你刚刚领到驾照或是刚刚拥有自己的汽车时，是不是有一阵子让你感到很不一样？不过过了一段时间，一切就变得平常无奇了。

在所谓的小世界里，懒惰也会很快习惯于新的事物。同样，如果一些事物从你的生活中渐渐走开，它也会很快习惯的。想想你曾经生活过的城市、曾经穿过的鞋子，还有曾经去过的超市。虽然这些都已成为过去，可君特会认为这些都再平常不过了。他就是这么容易习惯新的事物，然后和旧的事物说拜拜。

唉，这样吸烟者就会在他的小世界里沉浸于吸烟的习惯中，而不吸烟的人则会养成不吸烟的习惯。人们是否也会很快地摆脱吸烟的习惯，就像很快忘掉自己的旧运动鞋那样？

