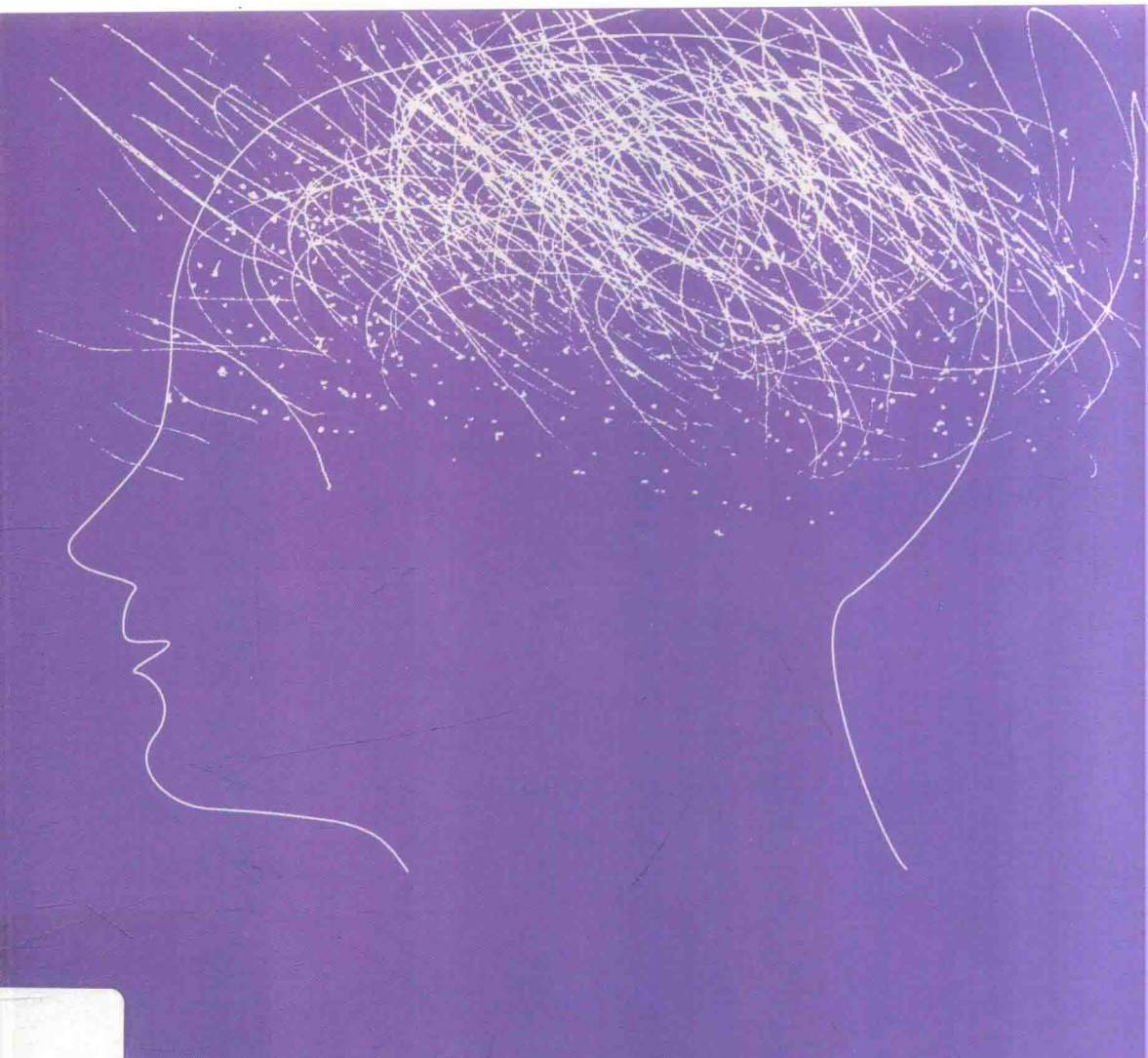


戒癮论

韩思慧 著



河南科技大学出版社

JIEYIN LUN

「戒烟论」

韩思慧 著

西南交通大学出版社

· 成都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

戒瘾论/韩思慧著. —成都:西南交通大学出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5643-6112-9

I. ①戒… II. ①韩… III. ①精神疗法 IV.

①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 060812 号

Jieyin Lun

戒 瘾 论

韩思慧 著

责任编辑 张宝华
助理编辑 郑丽娟
封面设计 原谋书装

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮政编码 610031
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>
印 刷 成都勤德印务有限公司
成品尺寸 170 mm × 230 mm
印 张 25.25
字 数 396 千
版 次 2018 年 6 月第 1 版
印 次 2018 年 6 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5643-6112-9
定 价 78.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

代序

当今科学技术迅猛发展，人类生活水平不断提高。与此同时，人们的生活节奏在不断加快，压力不断增加，诱惑不断增多……，由此造成的各种瘾性也在不断增加。传统的瘾性，如赌瘾、酒瘾、烟瘾、毒瘾、色瘾等没有绝灭；同时，新的形形色色的瘾性，如与网络、电视、电脑、手机等各种科技产品相关的瘾性，又正在而且还将会层出不穷地生发出来。许多人不仅仅患有某一种瘾性，而是同时患有多重瘾性。不少人自认为或不被认为有瘾，实际上不知不觉地带有某种或多种瘾性。

这些瘾性轻则伤害自己，重则严重地伤害他人、危害社会。长期以来人们就与这些瘾性作着斗争，寻求戒除瘾性的有效方法。戒瘾是人类社会发展过程中不得不面对的一重大课题，以保障人类既能享受科技与社会发展带来的种种快乐，同时又不至于被其迷惑与控制。

各种各样的瘾性存在于现实生活中。比如你对这本书感兴趣，也许是因为你存在某种瘾性，也许你的亲朋好友存在瘾性使你感到困扰与担忧。对于没有瘾症的读者，这本书指导如何正确识别各种瘾性及瘾欲、如何控瘾以防堕入瘾性的陷阱。对于有瘾症的读者，这本书指导如何一步一步地消除瘾性。对于相关专业人士，这本书具有一定的参考意义。

本书共分四个部分。第一部分主要介绍有关当代瘾性概况，各种瘾性的分类与表现，以及目前国内外有关瘾性与戒瘾的研究动态、水平和方向。同时介绍如何识别瘾性与如何控瘾，以防堕入瘾性的陷阱。

第二部分在对欲望及瘾欲从哲学、精神分析、心理学、脑神经学等角度进行分析的基础上，提出欲望行为理论的 ABCD 模型。该模型强调把瘾性的欲望作为戒瘾的突破口，以达到有效戒瘾的目的。

第三部分从全方位、多角度地全面探讨瘾性与戒瘾。把传统心理

学与现代物理学结合起来，特别是从量子力学的角度考察与分析瘾性与戒瘾，总结出瘾性和戒瘾的基本规律。鉴于这一部分理论性与专业性较强，作者尽量用通俗易懂的方式与语言来阐述，尽可能地用较多的直观形象的图表曲线来说明。作为一般读者，可以学习了解如何分析总结出瘾性及戒瘾规律，同时还可以学习了解一点量子力学。如果尚不明白某些概念与公式，不要紧，能懂多少算多少，然后具体地应用到第四部分的戒瘾实践中即可。

第四部分基于所提出的戒瘾理论，提供戒瘾的具体途径与方法。包括如何做好戒瘾准备、认清瘾欲与瘾性、消除瘾欲、消除瘾因、迈向戒瘾的新生活等。这一节实践性、可操作性较强。最后概括总结出一套实用的戒瘾公式，简单明了，不难理解，也不难具体地执行。

这本书具有如下方面的重要创新特点：

第一，这是一部全面、系统、深入地阐述瘾性与戒瘾的书籍；

第二，系统地建立了戒瘾学这一多领域相结合的交叉边缘科学；

第三，系统地从哲学、精神分析学、心理学、脑神经学、物理学等全方位深入分析欲望理论，以及所提出的欲望行为 ABCD 模型这一新的心理学理论；

第四，系统地尝试把量子力学与传统心理学结合起来，总结出实用有效的瘾性规律与戒瘾规律。

本书尽量用通俗易懂的语言和图文并茂的方式来阐明当代国内外各领域有关瘾性与戒瘾的知识成果，以及在此基础上所提出的最新瘾性与戒瘾理论。本书兼具很强的理论性、学术性与切合广大读者需要的通俗性、可操作性。

本书是在美国出版本的基础上修改而成。作者韩思慧博士近年来专心于瘾性与戒瘾研究，我参与和见证了这一过程。韩博士走访了不少美国图书馆及大学有关研究机构，阅读、收集、学习、研究了上千本（篇）相关书籍资料文献。其藏书资料是目前我所见到的最全的戒瘾图书馆。其戒瘾研究的热忱、执着、深度及广度皆令人叹服。韩博士希望我能够为此书作序，本人深感荣幸，欣然同意，故作此序。

Lydia Tracy 博士

于美国洛杉矶

目 录

第一部分 瘾性概论

第一章 当代瘾性概况	/ 003
一、当代瘾性泛滥	/ 003
二、瘾性与青少年	/ 006
三、物质类成瘾性	/ 008
四、行为类成瘾性	/ 013
第二章 瘾性研究概况	/ 017
一、瘾是一种病症	/ 017
二、瘾性产生根源	/ 020
三、戒瘾研究途径	/ 022
四、戒瘾人群分析	/ 026
第三章 瘾性控制概况	/ 030
一、瘾性与正常性	/ 030
二、控瘾的必要性	/ 032
三、了解控瘾能力	/ 033
四、控瘾基本准则	/ 034
五、自我约束控瘾	/ 035
六、微控控瘾训练	/ 036

第二部分 戒瘾基础

第四章 欲望基础分析	/ 043
一、哲学分析	/ 044

二、精神分析	/ 052
三、心理学分析	/ 056
四、神经学分析	/ 058
第五章 欲望行为模型	/ 069
一、哲学模型	/ 069
二、精神分析模型	/ 071
三、心理学模型	/ 072
四、脑神经学模型	/ 073
五、广义模型	/ 074
第六章 戒瘾的突破口	/ 077
一、有瘾与无瘾的模型分析	/ 077
二、如何选择戒瘾的突破口	/ 081
三、瘾欲——戒瘾的突破口	/ 082

第三部分 戒瘾理论

第七章 欲望的物理学分析	/ 091
一、有限与无限的欲望	/ 092
二、欲望的旋转特性	/ 098
三、欲望的固有惯性	/ 102
四、欲望的吸引力场	/ 104
五、欲望的杠杆原理	/ 105
六、脑神经的可塑性	/ 108
七、欲望的能量转换	/ 114
八、欲望的混沌现象	/ 118
第八章 欲望的量子分析	/ 123
一、欲望与量子物理	/ 123
二、量子物理的桥梁	/ 126
三、欲望的量子状态	/ 129
四、传统与量子思维	/ 134

第九章 量子认知理论基础	/ 142
一、瘾欲波动现象	/ 143
二、欲望的数学分析	/ 148
三、瘾欲的波函数	/ 153
四、量子认知模型	/ 161
五、意识行为系统	/ 168
六、量子认知分析	/ 174
第十章 瘾性的量子规律	/ 179
一、瘾性形成的量子规律	/ 179
二、瘾性规律的微观解释	/ 181
三、瘾性规律的宏观分析	/ 184
四、瘾性形成的三个阶段	/ 186
第十一章 戒瘾的量子规律	/ 188
一、戒除瘾性的黄金定律	/ 188
二、戒瘾规律的微观解释	/ 192
三、戒瘾规律的宏观解释	/ 198
四、戒除瘾性的三个阶段	/ 200
第十二章 量子戒瘾理论的推广	/ 204
一、坏习惯的量子分析	/ 204
二、好习惯的量子分析	/ 206
三、成功的量子分析	/ 208
四、情绪的量子分析	/ 211
五、需求与欲求的量子分析	/ 212
六、决策理论量子分析	/ 219
七、企业管理中的应用	/ 222
八、社会组织中的应用	/ 227

第四部分 戒瘾实践

第十三章 戒瘾准备	/ 231
-----------	-------

- 一、停止掩盖瘾性 / 231
- 二、了解你的瘾性 / 233
- 三、克服恐惧心理 / 235
- 四、考虑决定戒瘾 / 237
- 五、为什么想戒瘾 / 238
- 六、戒瘾关系一生 / 239
- 七、明了瘾性模式 / 240
- 八、戒瘾前的训练 / 240
- 九、戒瘾最后准备 / 245
- 十、戒瘾正式启程 / 245

第十四章 认清瘾欲 / 248

- 一、瘾欲的基本认知错误 / 248
- 二、认清你的瘾欲与瘾性 / 254
- 三、对抗瘾欲与瘾性信念 / 256

第十五章 消除瘾欲 / 260

- 一、消除瘾欲第一招：分心法 / 260
- 二、消除瘾欲第二招：降压法 / 262
- 三、消除瘾欲第三招：约束法 / 264
- 四、消除瘾欲第四招：卡片法 / 265
- 五、消除瘾欲第五招：冥想法 / 267
- 六、消除瘾欲第六招：内省法 / 270
- 七、消除瘾欲第七招：念诵术 / 272
- 八、消除瘾欲第八招：目标法 / 274
- 九、消除瘾欲第九招：写作法 / 276
- 十、消除瘾欲第十招：读书法 / 278
- 十一、消除瘾欲第十一招：分解法 / 279
- 十二、消除瘾欲第十二招：座谈法 / 281

第十六章 解除瘾因 / 283

- 一、认清你的瘾欲诱因 / 283
- 二、对抗你的瘾欲诱因 / 286

三、消除你的瘾欲诱因	/ 288
四、瘾因是可以战胜的	/ 290
第十七章 戒瘾帮助	/ 292
一、亲友如何帮助戒瘾	/ 292
二、寻求专业戒瘾帮助	/ 296
三、戒瘾治疗药物	/ 298
四、戒瘾商业市场	/ 303
第十八章 迈向戒瘾	/ 306
一、扫除戒瘾障碍	/ 306
二、积极推动戒瘾	/ 309
三、防止瘾性复发	/ 314
四、保持戒瘾成效	/ 318
五、保护大脑健康	/ 319
六、戒瘾学习流程	/ 321
七、不靠意志，科学戒瘾	/ 326
八、免费自主，有效戒瘾	/ 329
第十九章 新的戒瘾人生	/ 337
一、戒瘾后的收获	/ 337
二、戒除各种瘾性	/ 339
三、创建新的人生	/ 340
四、戒瘾人生三阶段	/ 355
五、戒瘾公式总结	/ 359
第二十章 戒瘾疗法特征	/ 362
一、与其他疗法之比较研究	/ 362
二、与认知科学和人工智能的关联	/ 368
三、和宗教与思想流派的关联	/ 372
四、欲望行为疗法的特点	/ 380
参考文献	/ 384
后 记	/ 391

第一部分
瘾性概论



第一章

当代瘾性概况

一、当代瘾性泛滥

据最新统计，目前全球约有 20 多亿人口使用各种电脑或手机上网，在亚洲上网人口最多。中国拥有近 14 亿人口，其中网民数量 7 亿，手机网民近 6 亿。在欧美国家，除了婴儿以外，几乎所有的人口都可上网。在非洲，目前只有 15% 的人口可以上网，但是与 2000 年相比增长了 36 倍。在不久的将来，全球的男女老少都将成为互联网世界的一员。

当今科学技术的迅猛发展，不仅仅体现在互联网的飞速发展上，还体现在其他许许多多方面。仅仅在三四十年的时间里，科学技术的发展就给世界带来了翻天覆地的变化。可以预见，在不久的将来，科技的迅猛发展还将给人类带来极为巨大的变化。科技的迅猛发展大大地提高了人类生活水平。可是与此同时，人们对这些科技产品的依赖性也越来越强，人们的生活节奏也在不断加快，压力不断增加，诱惑不断增多……，由此造成的各种瘾性也在不断地增加。

人类社会流传下来的古老的、传统的瘾性，如赌瘾、酒瘾、烟瘾、毒瘾、色瘾等没有灭绝；同时，新的形形色色的瘾性，如与网络、电视、电脑、手机等各种科技产品相关的瘾性，又正在而且还将层出不穷地生发出来。许多人不仅仅患有上述一种瘾性，而是同时患有多重瘾性。不少人自认为或不被认为有瘾，实际上不知不觉地带有各种各样的瘾性的症状。

我们现在还难以预料今后科技的发展在给人类带来进步的同时，还会带来什么样新的瘾性及怎么样的负面后果。历史上高科技成果曾经给人类带来过如原子弹般灾难性的后果。随着互联网向纵深发展，

人工智能在不久的将来将得到快速的发展，并将对人类生活产生极大的影响。据预测，到 2050 年，机器人将具有人类的思维推断能力与各种生理感官感觉。到那个时候，现在好莱坞电影里种种机器人人性化的幻想将变为现实。我们据此可以大胆预测，有人将会痴迷上机器人，患上机器人瘾，甚至将会有人不顾一切、疯狂地爱上机器人而与世隔绝、忘却任何外在的世界。

除了高智能的手机、机器人等将会使人们着迷上瘾以外，不久的将来还有各种各样的高智能的穿戴与使用设备，也将会使人们着迷上瘾。比如智能汽车、智能手表、智能眼镜、智能衣服、智能手套、智能鞋、智能帽、智能手、智能脚、智能墙、智能房、智能家居、智能生活器件，等等。人类即将迎来智能化时代。像互联网一样，人工智能即将在人类生活中发挥越来越重大的影响。现在任何看似毫无生气的物品，将有可能被赋予人工智能。同时人体的许多器官将可能被植入人工智能元件，比如将微小的电极植入脑部或人体。未来可能实现对人类思维的上传和下载。人脑与电脑将交织在一起，生物智能与人工智能交织在一起，人类自身的欲望和人工智能的欲望交叉错杂在一起。人工智能的发展将带动有关人类欲望的科学领域的发展，同时所带来的人工欲望也将会给人类自身的欲望带来极大的困扰。

可以肯定的是：人类自身的欲望加上人工智能的欲望，还将会滋生越来越多的各种各样的瘾性。无论是谁，无论何时，身在何处，都可能遭受某些瘾性的自觉或不自觉的骚扰。与此同时，为了适应社会的不断发展，人类又不得不妥善地应对这些瘾性，极力戒除这些瘾性。人类社会将在这样的各种各样的瘾性的对抗中寻求不断地发展。这是人类的本性，也是社会发展的必然。戒瘾研究将是今后人类社会的发展过程中必然要面对与解决的一个重大课题。戒瘾研究成果也将是人类社会自身发展过程中的一项宝贵的精神财富，以保障人类既能享受科技与社会发展带来的种种快乐，同时又不至于被其迷惑与控制。

美国瘾性研究专家克里斯托弗·肯尼迪·罗福特（Christopher Kennedy Lawford）最近指出，据保守估计，目前在美国，每 4~5 个美国人中间就有一个患有某种瘾性。最新统计显示，在美国有 1 000 万赌瘾患者、1 700 万酒瘾患者、1 990 万毒瘾患者、400 万食瘾患者、1 200 万性瘾患者、4 300 万烟瘾患者。美国卫生部长最近指出，全美

每天平均约有 80 人死于毒瘾与烟瘾。

在中国，种种瘾性的状况也并不会更乐观。单就烟瘾一项，每 3~4 个中国人中间至少就有一个烟瘾者。如果把所有的各种各样的瘾性算在一起，中国的各类瘾者累计保守估计有几亿人口。人类的瘾性从来没有像现在这么快速、这么大规模地泛滥。

随着互联网的快速发展，与网络有关的瘾性成为发展最快速的瘾性方式，成为滋生瘾性最快速的通道之一。网上虚拟环境更容易给人带来即时的刺激与兴奋，种种网络在线瘾性更容易产生，主要来自以下因素。

(1) 方便易得：随着互联网的快速发展，随处都可以方便上网，先进的在线媒介软件使人异常容易堕入瘾性环境。瘾性的场所无处不在、无时不有。一个人可以足不出户、坐在电脑旁，可以使用智能手机随时随地地上瘾。网上消费刷卡的系统同步、便捷，用一张信用卡或银行卡可以即刻在网上满足各种瘾性。这在为人们提供极大的便利时，也带来了相当大的危险。这种方便与舒适的环境更易使人忘却风险，而敢于从事冒险的瘾性行为。

(2) 匿名隐秘：在现实的场所，人们面对面，身份明确。网络的隐匿性和身份的可选择性减少了限制，用户可以在私下从事各种瘾性行为而不必背上任何恶名。瘾性更容易被掩盖，更难以被识别。匿名隐秘的网上瘾性行为更容易吸引未成年人参与。在虚拟的网络空间里，未成年人可以非常容易地参与成年人的各种瘾性行为。

(3) 廉价诱惑：在线商业比实体商业的开办、维护成本低得多，可以用更优惠的条件吸引人们参与，如免费参与、更大的优惠折扣等。

(4) 频度效应：瘾性频度为单位时间内的瘾性次数。在线的瘾性频度更高、瘾性步伐更快。最快速的瘾性频度既容易使人轻易地忘却时光的流失，同时也容易使人轻易地忘却自己的生活、工作、健康、经济状况而沉迷其中。

(5) 模拟诱惑：网络上往往有各种各样的模拟，从模拟各种瘾性到模拟各种人生，不用花钱就可以参与，诱惑了許多人特别是青少年陷入其中而成瘾。模拟中的虚拟时间里超现实、超自然的感觉容易使人轻易地脱离现实，陷入种种幻觉、圈套与陷阱之中。

二、癮性与青少年

美国哥伦比亚大学癮症研究中心在最新发表的研究报告中，公布了2014年度美国有关青少年癮性状况的统计数据。

(1) 9成的烟癮、酒癮与毒癮者是在18岁以前开始的；

(2) 4成的毒癮者是在18岁以前就染上毒癮的；

(3) 约1300万高中生中，75%抽过烟或吸过毒，72.5%喝过酒，36.8%吸过大麻，14.8%私下使用过各种管控药品，65.1%使用过不只一种有害毒品；

(4) 46%的高中生目前在吸食毒品，其中1/3符合毒癮患者标准；

(5) 美国政府，包括联邦和地方政府，每年花费于青少年的各种癮性有关的支出总共高达4680亿美金。

美国记者大卫·谢夫(David Sheff)根据自己的儿子长达十多年的毒癮及努力帮助其戒癮的痛苦历程，写了一本动人的纪实小说——《美好的男孩》(*Beautiful Boy*)。这本书成为美国最为畅销的书籍之一。谢夫后来又采访了众多戒癮专家与癮者，写了一本专著——《清洁》(*Clean*)，进一步探讨癮性及戒癮问题，获得巨大影响。谢夫因此被美国《时代周刊》评为全球最具影响力的人物之一。谢夫著作畅销的背后体现了两个最基本的现实：青少年的严重癮性问题及家长亲友的极度担忧。

在中国，青少年出现癮性问题的比率也正在以惊人的速度增加。据中国互联网络信息中心发布的中国青少年上网行为研究报告显示，截至2016年6月底，青少年网民规模达3亿多，约占中国网民的一半，占青少年总人数的80%，约70%的青少年玩网游。随着青少年上网普及率持续攀升，他们的上网时间不断增加，对网络的依赖程度也在不断加深，同时向低龄群体渗透加大。

据国家禁毒办发布的中国毒品形势报告统计，在中国的吸毒群体中，青少年占了一半以上，同时向低龄群体渗透加大。据联合国发布的报告显示，亚太地区冰毒的扣押数量在过去五年中暴增四倍。中国作为全球最大的易制毒化学品生产国之一，是亚太毒品制作和交易的重灾区。

根据脑神经科学与心理学，青少年时期是一个易于受到外界影响的时期，青少年的独立意识从儿童时期就逐渐增强，逐步厌恶家长、

老师对其行为的过多干预和管教，喜欢在社会上与他人平等交往，展示其独立性。青少年好动、好奇心强、好学，具有极强的猎奇与逆反心理，越是自己不知和不被允许的事情，往往越易于引起他们的兴趣。他们的知识水平、人生经验和明辨是非的能力都不足，极易走向歧途。近年来随着国内改革开放的不断深入，经济水平的发展，人民生活水平的提高，因特网以及智能手机的快速发展和普及，青少年更容易受到引诱而进行瘾性活动。

中华人民共和国成立以来，曾经实施极为严格的禁赌、禁毒、扫黄环境，采取了极为严厉的禁赌、禁毒、扫黄措施，青少年有关瘾性问题因此受到极大的遏制。现在国内的青少年是历来最为开放、最为自由、最为优裕，与各种瘾性环境最为密切接触的新一代，许多青少年从年幼时就滋生出不少瘾性心理。

脑神经科学研究表明，青少年时期的大脑正处于生长与发育时期。管理人体快乐、刺激、犒赏系统的神经传递介质，如多巴胺神经介质，很容易被激起，而且很容易被青少年未成熟的大脑意识和潜意识识别为生长发育中所必需的、向往的过程。所以他们很容易被瘾性行为所吸引、所迷惑。脑神经科学和心理学的研究统计结果表明：

- (1) 年纪越小越容易患上瘾性，瘾性越久越不容易戒瘾；
- (2) 产生瘾性心理的年纪越小，对孩子一生的成长越为不利；
- (3) 青少年一旦患上瘾性，必须尽早戒瘾，戒瘾越早越利于根除瘾性。

青少年瘾性问题从来没有像今天这样严重。青少年烦躁不安、心理压力、悲观失望的情绪也从来没有像今天这样严重。一个明显的例子是青少年的自杀率比过去明显升高。据统计，美国青少年的自杀率在60年的时间里提高了3倍。最近的普查显示，10%的大学生有过自杀的念头，1.5%的大学生有过自杀的行为。在美国，瘾者的自杀率是无瘾者自杀率的20倍。

网瘾、赌瘾、网游瘾等瘾性与游戏常常被青少年混淆。许多看不见的瘾性是以娱乐或游戏的方式体现出来的。比如许多网络游戏、电子游戏，看起来是娱乐，可是这样几个小时或者几天玩下来，花费少则几十、多则几百元人民币，所产生的金钱压力远远超过了一般青少年所具有的经济能力，所耗费的时间与精力严重地影响了青少年的身心健康。这样的游戏对这些青年来讲，实际上已经不是娱乐，而已