

中国戒烟第一书

快乐戒烟

星竹 著



中国文联出版社

中国戒烟第一书

快乐戒烟

谨以此书献给
广大的吸烟者及被动吸烟者

——星竹

中国文联出版社

图书在版编目(C I P)数据

快乐戒烟/星竹著. —北京:中国文联出版社,

2001.9

ISBN 7-5059-3851-7

I.快... II.星... III.戒烟-通俗读物

IV.R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第049129号

| | | |
|------|---------------------------|-----|
| 书 名 | 快乐戒烟 | |
| 作 者 | 星 竹 | |
| 出 版 | 中国文联出版社 | 发行部 |
| 发 行 | 中国文联出版社 | |
| 地 址 | 农展馆南里10号(100026) | |
| 经 销 | 全国新华书店 | |
| 责任编辑 | 冯善雅 | |
| 责任印制 | 邢尔威 | |
| 印 刷 | 北京瑞兴印刷厂 | |
| 开 本 | 850×1168 1/32 | |
| 字 数 | 193千字 | |
| 印 张 | 9.25 | |
| 插 页 | 2页 | |
| 版 次 | 2001年9月第1版第1次印刷 | |
| 印 数 | 1-10000册 | |
| 书 号 | ISBN 7-5059-3851-7/Ⅰ·2969 | |
| 定 价 | 16.80元 | |

使你彻底戒烟的秘诀(代序)



世上有无数的烟民,仅中国就有几亿人在吸烟。极为奇妙的是,凡是吸烟的人,几乎没有一个不是想戒烟的人。至少都这样想过。百分之九十九的烟民,也都尝试过戒烟,做过种种努力。但他们觉得太难……

但事实并非如此,他们实在是不了解戒烟中的种种问题。

KUAI
LE

快乐
戒烟

JIE
YAN

2

本书的作者花了多年的时间,对这一问题进行探索。访问了成百上千的吸烟者及有关专家,从心理学、药理学,及成瘾性、依赖性上,破解了一些如何戒烟的关键性问题。使戒烟者彻底明白“戒烟难”的真相,从而得到“醒悟”。化腐朽为神奇,将复杂转为单一。

* 书中的每一页,都是他人成功的经验之谈。

使你彻底戒烟的秘诀(代序)

* 本书将一步步告诉你该如何戒烟。你的困难和问题都可以在书中找到,只要你加以参考利用,就会产生效果。

* 本书所举,是人人都是可以适用的办法,更是科学和实践相结合的产物,也是千百万戒烟者的真实事例。

* 看了本书,你会认为你已经找到了戒烟的办法。千百万人都能做到的事,你当然也能做到。

* 对于本书的各种建议,只要你身体力行,一定会产生奇效。因为,本书的多数章节里,已经帮你扫清了障碍。

* 你认为对你有用的那些章节,只要反复多看,你戒烟时的障碍就已经被减轻了大半。

* 本书不仅是一本只供你看的书,还是一本供你实践的戒烟手册。

KUAI E



JIEYAN

3

041177/15



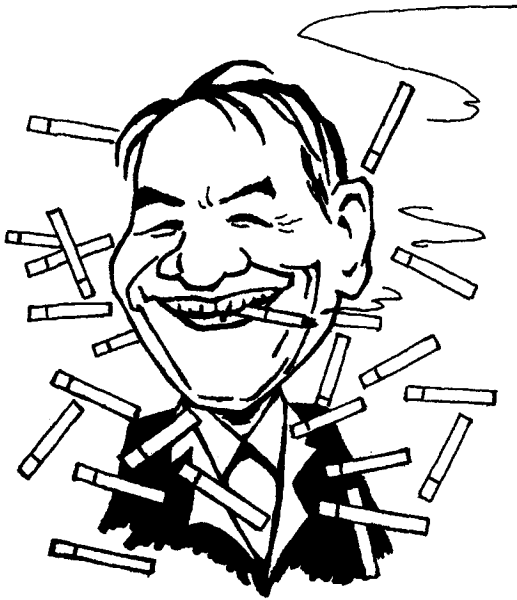
星竹，男，原名郭建华，1954年生于北京，1981年起开始文学创作。先后在《人民文学》、《中国作家》、《十月》等全国各地重要文学刊物发表大量小说、散文、杂文等作品，共为500万字。其中出版长篇小说、散文、报告文学集等七部。其小说作品多次被影视界购买，并改编成影视作品。先后获国家、省市级文学奖四十余次。作品被译为英、法、越等多种文字。近年来写了大量心理学文章。现为中国作家协会会员，北京作协合同制作家，北京作家协会理事。

目 录

- 1  使你彻底戒烟的秘诀(代序)
- 1  第一章 写在戒烟前的话
- 11  第二章 解开依赖性之谜
- 39  第三章 病者戒烟的启示
- 65  第四章 逐渐减量法
- 93  第五章 向后推移法
- 119  第六章 忘记法
- 145  第七章 长痛不如短痛
- 169  第八章 说给反复戒烟的人
- 195  第九章 警告再次吸烟的人
- 225  第十章 心理暗示
- 253  第十一章 自我激励的实例
- 283  结束语

1

写在戒烟前的话



别看我这样，我确实很想戒烟

笔者曾经也是一个大烟鬼,和你一样一样的,咱们肯定有共鸣。希望你能从这本书中获得轻松、愉快和戒烟的智慧。并祝你以同样轻松、愉快,充满智慧的心志去戒烟。谢谢你的光顾。

—

快乐
戒烟

快乐
戒烟

戒烟

2

这本书并不是我个人的经验,而是总结了千千万万戒烟者的成功经验。我只是将他们的方法集中起来,在这里一一展现给大家。并指出一些在戒烟过程中,行之有效的办法,或者说在戒烟的过程中,一个戒烟者应该注意哪些关键性的问题。它真是灵验有趣。

为了写这本书,作者在调查中发现,大多数准备戒烟的人,对于如何戒烟,还没有一个比较清晰的,全面的认识。这是导致他们失败的一个重要原因。笔者特别愿意为你指出这一切。

相信,在你读了本书,有了这些认识后,你会发现你从来没有注意过的一些自身现象和问题。你会猛然开窍,并能较

轻松地戒烟。作者在此书没有出版之前，曾将书中的一些方法告诉给身边的朋友，其中有些人，只凭着本书里的某一章节，便已经把烟戒掉了。我多么希望你也能如此。

也许你不仅是一个地道的烟民，而且已经戒过无数次烟了。但你总是失败，现在仍然在抽烟。这都没有关系，你只要按照本书的一些方法去做，相信你一定会取得成功。不要灰心，乐观起来。

这里所举的是千千万万成功者的例子，他们都是很普通的人，和你我一样，并不比咱们多些什么，甚至有些地方也许还不如你我。最少你会发现，你也是他们中的一员，这会使你感到亲切，感到戒烟并不像你想象中的那样难。

本书并不要求你向什么伟人、名人，以及高不可攀的人物去学习。本书恰恰相反，只希望你向最普通的人学习。他们就在你的身边。你看看他们，就会变得充满希望和信心。

千千万万的普通人能够做到的事，相信你也能够做到。这就是本书给你的感觉。也是最真实的记录。

当然，如果你只是看了此书，而不能身体力行，那么这无疑对你来讲只是纸上谈兵。但我相信，你一定还是真诚的，是希望行动的。那真是太好了。

就全世界有关资料统计，百分之百的烟民，其实都是非常想戒烟的，尽管他们也许现在仍然在抽烟，但他们要戒烟的想法却时时刻刻地在心中不断闪现。

还有一些人，现在可能是反对戒烟的人，可是再过几年，你再见到他的时候，他可能不但不再反对戒烟了，而且已经戒掉了烟。这也是生活中的一种真情实景。



从这个意义上说,凡是抽烟者,也都是百分之百的要戒烟的人。只是其中有些人总是错误地认为,自己戒不了烟。千万别这么悲观。这本书将帮你解决这些问题。

二

现在,就一些国际民间组织对烟民戒烟的一些基本情况介绍给你,这是相对准确的一组统计数字,你先了解一点情况。

小烟民:指从七八岁开始,到十几岁之间的烟民。在他们之中,想戒掉烟的人数为百分之三十。

青少年烟民:从十二岁到二十五岁之间的烟民。在他们之中,想戒掉烟的人数,已经上升为百分之五十。

中青年烟民:从二十五岁到四十五岁之间的烟民。在他们之中,想戒掉烟的人数,已经为百分之八十以上。

中年以上的烟民:从四十五岁到五十五岁的烟民。在他们之中,想戒掉烟的人数为百分之九十五。

而在五十五岁以上的烟民,想戒掉烟的人为百分之百。

可见,每一个烟民,又都是想戒掉烟的人。从某种意义上说,他们才是真正反对抽烟的人,而并非只是那些不抽烟的人群。

这种观点相信你也会同意的。

当然,这里只是说的“想戒掉烟”,而不是说所有抽烟的人都不再抽烟了。因为戒烟对于有些人是较为困难的(最少有些人自己这样认为)。这些人,大都不太知道在戒烟的过程

中,出现的一些心理障碍,这些心理障碍使他们在戒烟的过程中总是失败。为此,他们现在可能还苦恼着。你不必太着急。

正是基于所有的烟民都想到过要将烟戒掉这一基本事实,所以我们在本书里谈到的问题,就很有针对性。

许多戒烟者要了解的根本问题,本书都将为你一一揭开,并指出这些问题对你形成的一些阻碍。在你知道了这一切后,便清楚了你为什么在戒烟时会感到困难,甚至找到使你戒烟失败的原因。希望你有可喜的发现。

当然,在这个世界上,有许多人,都会持一种共同的想法,那就是认为戒烟是一件很难的事。自己虽然也很想戒烟,甚至也尝试过戒烟,却又把自己列为做不到的人之一。

当你看完了本书后,并理解了你在戒烟中为何感到那样难时,你大概就会觉得戒烟实际上并不像你想象的那样。尤其当你了解了自已,再看到别人是怎样戒烟成功的事例时,你就会从中吸取宝贵的经验。希望你能如意。

三

谈到戒烟,很少有人认为这也是一门科学,更没有多少人认为这是一门心理学。通俗地讲,每一个烟民在戒烟的过程中,最少有若干个环节,需要自己去了解和把握。你的戒烟是否能够成功,也就在这些问题的之中。我想,每个要戒烟的人一定很想了解这些。这也是本书的中心,也是我们要相互切磋的问题。

要特别强调的是,对于许多烟民来说,戒烟的决心,都是



会随时出现的,戒烟的行为,也都能够马上开始。有些烟民,一生当中,不知戒过多少次烟,但因为不了解一些戒烟的基本常识,使得他们相当茫然。

戒烟的过程,实际上是一个系统的过程。无论是一下子将烟戒掉的人,还是经过反复多次努力才将烟戒掉的人,相对而言,都要走完这个过程,即摆脱生理和心理的依赖过程。使自己成为“健康”的人。

· 笔者见过许多难以将烟戒掉的人,他们只要懂得几个基本的要素需要克服,几个必然的关口需要迈过,他们就会胜利。

戒烟首先要了解如下几点因素:

一、人对烟草的生理依赖。二、人对烟草的心理依赖。三、抽烟人的一些自我综合习惯。

其实抽烟对于人体造成的危害性,是大多数抽烟者所共知的。但这并不能使所有的烟民戒烟,原因是这种危害的到来,并不都是突然性的,而总是姗姗来迟。有时,人们也无法看到它直接对人身体起到的破坏作用。所以,戒烟者每当遇到一些困难时,就会退缩。这也是多少人言称我戒不了烟的真正原因。

如果换一个角度来看待这个问题,我们就会发现,情况会完全不同:假设我们在戒烟的过程中,不会遇到那些困难,也就是说,所有的人都能够轻松地摆脱生理和心理上对香烟的“依赖性”,那么毫无疑问,几乎人人都可以,也愿意将烟戒掉。这个世界上也不会再有那么多的烟民了。多数抽烟的人,都

第一章 写在戒烟前的话

已经深深地体会到,除了对香烟“依赖性”的真实存在以外,其它的“好处”其实都不存在。

这就是所有的抽烟者,在不同的时期,都会想到要戒烟的问题所在。

而当一个烟民在戒烟的头几天里,甚至在头几个小时里,身心上对香烟的依赖性就会产生反应(即生理和心理上的需求),这就会将“吸烟有害”的大部分想法所抵消。因为绝大多数人,是在身体没有病痛,危害也还没有全部体现出来的时候,就开始戒烟的。这就与生理、心理上的成瘾性,形成了一对儿鲜明的矛盾。

而“成瘾性”往往大于人的理智,所以你稍不注意,它就会把你打败。

戒烟者的失败从不复杂,反而是非常简单,而且人人如此。

本书所要讲的,正是使你摆脱生理和心理的这种依赖,以及你个人的种种不良习惯,以达到使你彻底戒烟的效果。

这是在最平凡中出现的奇迹。这种所谓的奇迹,人人都能掌握。

四

人的生活是由一个又一个暂时性的事物组成的。这种暂时性的连接,构成了我们生命的长河。因此,在日常生活里,我们对暂时性的要求,往往比较看重,而对一些长远的、更有利的事物,我们有时不大愿意付出太大的代价。这往往是我

KUANLE



JIEYAN

7

们的共同的弱点和缺陷,也是我们在戒烟中,对自我让步的一种明显的,本质性的特征。请你从这个角度观察一下自己。

如果确实是这样,有一种情况,就可以轻而易举地使我们戒烟:

如果你已经因为抽烟,患上了癌症;

如果你已经因为抽烟,患上了严重的心血管疾病;

如果你已经因为抽烟,患上了马上就会离开这个人世的病症,那么不用谁再和你说什么,你在一夜之间,就会把烟戒掉,并且相当的主动。这样的例子,在我们的身边实在是太多,太多了,而且每个人都能够做到。

所以,戒烟真是那么困难吗?

你没有觉得你的心理总有一种假象存在吗?

所以,妨碍你戒烟成功的因素,不仅仅只是你对香烟的依赖性,还有一些潜意识上的错误。你在尝试戒烟的过程中,显然没有破译,或仔细想过这些事情。

人们不是不想戒烟,而是对自身的障碍往往感到束手无策。

那么在下面的一些章节里,我们将详细地向你介绍,戒烟时你的心理因素和你应该采取的一些步骤。本书要做的事,就是帮助你走出迷宫,摆脱香烟给你造成的那些习惯行为。这是本书要和你一起探求的问题。

当然,世界上做任何事情,都要付出一点代价。戒烟也是如此。

但当你了解了此书的全部内容后,你会觉得你将要付出

第一章 写在戒烟前的话

的代价,不但对你的身心健康有好处,而且这种代价也并不像你想象中的那么巨大可怕。甚至你会觉得,对你来讲,已经不再算一回事。

最后,我们再一次强调:在你的身边,有着千千万万已经成功戒烟的人。他们能够做的事,你当然也能够做到。何况,本书已经为你扫清了许多障碍。

祝你快乐戒烟!

KUAILI



JIEYAN

9