

治愈系  
心理学

# 告别成瘾

## 改变人生的六大宣言

[美] 保罗·威廉姆斯 (Paul Williams) 著 凌春秀 译  
特蕾西·杰克逊 (Tracey Jackson)



### Gratitude and Trust

Six Affirmations That Will Change Your Life

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

# 告别成瘾

改变人生的六大宣言

Gratitude and Trust

Six Affirmations That Will Change Your Life

[美] 保罗·威廉姆斯 (Paul Williams) 著  
特蕾西·杰克逊 (Tracey Jackson)

凌春秀 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

告别成瘾：改变人生的六大宣言 / (美) 保罗·威廉姆斯 (Paul Williams) 著；(美) 特蕾西·杰克逊 (Tracey Jackson) 著；凌春秀译. — 北京：人民邮电出版社，2017.1

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-43888-1

I. ①告… II. ①保… ②特… ③凌… III. ①病态心理学—研究 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第252495号

### 内 容 提 要

你是否一直手机不离手？你是否总是从毒品、酒精或食物中寻求安慰？你是否事事追求完美？你是否极度恐惧失败甚至根本不敢尝试？最重要的是，为什么你无力修正自己的问题？最大的障碍之一，就是内心的恐惧：一旦失去那个已经从熟悉到习惯、从习惯到依赖的“东西”，自己的生活会变成什么样子？

在《告别成瘾》一书中，我们会面对并处理各种各样的问题，这些问题的共同之处在于：它们是不好的、顽固的且能让人产生成瘾性的行为。好莱坞知名音乐人保罗·威廉姆斯和编剧特蕾西·杰克逊根据自身的成瘾经历开创了一种全新的积极疗法，这种疗法建立在六大宣言之上，每一句宣言都代表着那些已经以不同形式存在了很长时间的观念和主张，不仅可以帮助我们摆脱成瘾性、战胜恶习、克服无力感，还能让最阴郁的心境也开始出现光亮。

并非只有瘾君子才需要疗愈和重获新生的康复运动，你可能并没有吸毒、嗜酒等恶习，但是成瘾性可能会以各种形式攻陷你。如果你想改变对自己及个人生活的感受，首先要做的，就是达成一个清醒的认识：挡在你前行道路上的，正是你自己。

---

◆ 著 【美】保罗·威廉姆斯 (Paul Williams)  
特蕾西·杰克逊 (Tracey Jackson)

译 凌春秀  
责任编辑 姜珊  
执行编辑 黄海娜  
责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.5 2017年1月第1版  
字数：160千字 2017年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-4672号

---

定 价：49.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

# 目 录

引 言 / 11

保罗的路 / 19

特蕾西的路 / 27

## 第一章 不良行为清单 / 33

每个人都会犯错，并且经常重复同一错误，慢慢地这些错误就变成了难以摆脱的不良行为习惯。或许你会认为这并不是大问题，但改变这些不会危及生命但却限制人生发展、降低生活质量的不良行为习惯，将会给你带来巨大的回报。首先给自己列一个不良行为清单吧。

## 第二章 通往个人自由的六大宣言 / 51

或许你也曾努力尝试过改变，但都以失败告终。打破那些陈旧顽固、浪费生命的不良行为习惯的唯一方法，就是以建设性的、积极向上的新习惯取而代之。但是，这种脱胎换骨的蜕变需要在有力的指导下才能顺利进行，而改变的起点就是通往个人自由的六大宣言。

### 第三章 让六大宣言派上用场 / 79

通往个人自由的六大宣言就摆在你的面前，可是如何让这六大宣言发挥它们的魔力，斩断你与过去的不良行为习惯的连接和开启美妙、崭新、充满力量的每一天呢？本章将告诉你六大宣言是如何派上用场的。

### 第四章 这种方法为什么管用 / 99

尝试一下吧，只有尝试了才知道管不管用。但是，如果这种方法一直都不管用，那么当初它很有可能根本不会出现。而事实上这种方法已经存在很久了，并且成千上万的人都在使用它，而他们不会都错了。

### 第五章 相信自己的“更高力量” / 109

在任何一种让人重获新生或自助的方法中，都有一部分是关于如何寻求一种“不可抗之力”的帮助，并希望这个“不可抗之力”拥有超能力。其中最基本的原则，就是承认一种“更高力量”的存在，这样我们就能从试图掌控自己和其他人的世界这个艰巨的任务中解脱出来。

### 第六章 最好不要一个人独行 / 121

即便有一个“更高力量”在场，也不可能取代一个有血有肉的战友。因此，如果你下定决心要改头换面、重新做人，而且愿意使用六大宣言达成这一目标，我们建议你在整个计划中加入一个能让你吐露自己秘密的战友。而本章将告诉你如何找到那个最佳人选。

## 第七章 体重问题 / 135

即使食物不是你的主要问题，通常也难逃干系。我们与食物的关系往往根植于成瘾性，说到底，成瘾性是某种情感需求的衍生物。因此，成功的减肥来自对生活方式和生活态度的改变，最重要的是对自身需求的深刻了解。

## 第八章 如何从错误抉择者变成善于决策者 / 157

除了一些随机性事件确实是因为运气不好外，我们大部分的人生都是由自己的各种选择组成的。如果你发现自己总是在找茬，总是出差错，那么你可能就是一个错误的抉择者。而本章将告诉你如何从错误抉择者变成善于决策者。

## 第九章 如何应付讨厌的人 / 179

大部分人似乎都已经注意到了你的蜕变，而且很可能已经向你表达了祝贺和欣赏之情，但是总有那么一些人，不管你做了什么，依旧对你说三道四。这个世界充满了不完美的人，你无法逃避，那么就学会如何应付他们吧。

## 第十章 那些你爱的人 / 203

在这个世界上，很难找到一个人和物质滥用者完全无关，这种关系可能非常远，你感觉不到它对你的影响；但是，如果你爱的人正好是一个瘾君子，你又怎能心安理得地沉浸在感恩与信任带来的平静和安宁里呢？本章将告诉你如何帮助那些你爱的人。

## 第十一章 感恩与信任 / 217

不断重复本书提到的六大宣言，辅之以恰到好处和富有建设性的行为，最终将指引你获得真正的解放和自由。感恩与信任是幸福、理性生活的奠基石，心怀感恩与信任的生活，其本质含义就是不仅要停留在感恩与信任中，还要把这一恩典传递下去。

保罗的个人自由 / 223

特蕾西的结束语 / 231

致 谢 / 241

治愈系心理学

# 告别成瘾

改变人生的六大宣言

Gratitude and Trust

Six Affirmations That Will Change Your Life

[美] 保罗·威廉姆斯 (Paul Williams) 著  
特蕾西·杰克逊 (Tracey Jackson)

凌春秀 译

人民邮电出版社  
北京



## 图书在版编目 (CIP) 数据

告别成瘾：改变人生的六大宣言 / (美) 保罗·威廉姆斯 (Paul Williams) 著；(美) 特蕾西·杰克逊 (Tracey Jackson) 著；凌春秀译. — 北京：人民邮电出版社，2017.1

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-43888-1

I. ①告… II. ①保… ②特… ③凌… III. ①病态心理学—研究 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第252495号

### 内 容 提 要

你是否一直手机不离手？你是否总是从毒品、酒精或食物中寻求安慰？你是否事事追求完美？你是否极度恐惧失败甚至根本不敢尝试？最重要的是，为什么你无力修正自己的问题？最大的障碍之一，就是内心的恐惧：一旦失去那个已经从熟悉到习惯、从习惯到依赖的“东西”，自己的生活会变成什么样子？

在《告别成瘾》一书中，我们会面对并处理各种各样的问题，这些问题的共同之处在于：它们是不好的、顽固的且能让人产生成瘾性的行为。好莱坞知名音乐人保罗·威廉姆斯和编剧特蕾西·杰克逊根据自身的成瘾经历开创了一种全新的积极疗法，这种疗法建立在六大宣言之上，每一句宣言都代表着那些已经以不同形式存在了很长时间的观念和主张，不仅可以帮助我们摆脱成瘾性、战胜恶习、克服无力感，还能让最阴郁的心境也开始出现光亮。

并非只有瘾君子才需要治愈和重获新生的康复运动，你可能并没有吸毒、嗜酒等恶习，但是成瘾性可能会以各种形式攻陷你。如果你想改变对自己及个人生活的感受，首先要做的，就是达成一个清醒的认识：挡在你前行道路上的，正是你自己。

---

◆ 著 【美】保罗·威廉姆斯 (Paul Williams)  
特蕾西·杰克逊 (Tracey Jackson)

译 凌春秀

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.5

2017年1月第1版

字数：160千字

2017年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-4672号

---

定 价：49.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

致布林克 (Blink) ——这是为你而写的书

布莱克·施奈德 (Blake Snyder), 1957.10.3—2009.8.4

致杰瑞 (Jerry H.) ——你领着我走向光明

杰瑞·亨特 (Jerry M. Hunter), 1932.8.27—2004.8.17



# 目 录

引 言 / 11

保罗的路 / 19

特蕾西的路 / 27

## 第一章 不良行为清单 / 33

每个人都会犯错，并且经常重复同一错误，慢慢地这些错误就变成了难以摆脱的不良行为习惯。或许你会认为这并不是大问题，但改变这些不会危及生命但却限制人生发展、降低生活质量的不良行为习惯，将会给你带来巨大的回报。首先给自己列一个不良行为清单吧。

## 第二章 通往个人自由的六大宣言 / 51

或许你也曾努力尝试过改变，但都以失败告终。打破那些陈旧顽固、浪费生命的不良行为习惯的唯一方法，就是以建设性的、积极向上的新习惯取而代之。但是，这种脱胎换骨的蜕变需要在有力的指导下才能顺利进行，而改变的起点就是通往个人自由的六大宣言。

### 第三章 让六大宣言派上用场 / 79

通往个人自由的六大宣言就摆在你的面前，可是如何让这六大宣言发挥它们的魔力，斩断你与过去的不良行为习惯的连接和开启美妙、崭新、充满力量的每一天呢？本章将告诉你六大宣言是如何派上用场的。

### 第四章 这种方法为什么管用 / 99

尝试一下吧，只有尝试了才知道管不管用。但是，如果这种方法一直都不管用，那么当初它很有可能根本不会出现。而事实上这种方法已经存在很久了，并且成千上万的人都在使用它，而他们不会都错了。

### 第五章 相信自己的“更高力量” / 109

在任何一种让人重获新生或自助的方法中，都有一部分是关于如何寻求一种“不可抗之力”的帮助，并希望这个“不可抗之力”拥有超能力。其中最基本的原则，就是承认一种“更高力量”的存在，这样我们就能从试图掌控自己和其他人的世界这个艰巨的任务中解脱出来。

### 第六章 最好不要一个人独行 / 121

即便有一个“更高力量”在场，也不可能取代一个有血有肉的战友。因此，如果你下定决心要改头换面、重新做人，而且愿意使用六大宣言达成这一目标，我们建议你在整个计划中加入一个能让你吐露自己秘密的战友。而本章将告诉你如何找到那个最佳人选。

## 第七章 体重问题 / 135

即使食物不是你的主要问题，通常也难逃干系。我们与食物的关系往往根植于成瘾性，说到底，成瘾性是某种情感需求的衍生物。因此，成功的减肥来自对生活方式和生活态度的改变，最重要的是对自身需求的深刻了解。

## 第八章 如何从错误抉择者变成善于决策者 / 157

除了一些随机性事件确实是因为运气不好外，我们大部分的人生都是由自己的各种选择组成的。如果你发现自己总是在找茬，总是出差错，那么你可能就是一个错误的抉择者。而本章将告诉你如何从错误抉择者变成善于决策者。

## 第九章 如何应付讨厌的人 / 179

大部分人似乎都已经注意到了你的蜕变，而且很可能已经向你表达了祝贺和欣赏之情，但是总有那么一些人，不管你做了什么，依旧对你说三道四。这个世界充满了不完美的人，你无法逃避，那么就学会如何应付他们吧。

## 第十章 那些你爱的人 / 203

在这个世界上，很难找到一个人和物质滥用者完全无关，这种关系可能非常远，你感觉不到它对你的影响；但是，如果你爱的人正好是一个瘾君子，你又怎能心安理得地沉浸在感恩与信任带来的平静和安宁里呢？本章将告诉你如何帮助那些你爱的人。

## 第十一章 感恩与信任 / 217

不断重复本书提到的六大宣言，辅之以恰到好处和富有建设性的行为，最终将指引你获得真正的解放和自由。感恩与信任是幸福、理性生活的奠基石，心怀感恩与信任的生活，其本质含义就是不仅要停留在感恩与信任中，还要把这一恩典传递下去。

保罗的个人自由 / 223

特蕾西的结束语 / 231

致 谢 / 241

由此我相信，20世纪最伟大的积极事件于1935年6月10日在俄亥俄州的阿克伦发生了——比尔（Bill W.）和鲍勃博士（Dr.Bob）召开了第一次AA（Alcoholics Anonymous，匿名戒酒协会）会议。这不仅是自助运动的开始，也是科学与精神在基层合二为一的开始，同时还是团体运动的开始。

这就是为什么我认为成瘾是一种神圣疾病的另一个原因。当我和在AA的朋友聚在一起的时候，我们得出这样一个结论：上帝很有可能为了创造嗜酒者而刻意创造了嗜酒成瘾的疾病，目的就是为了让这些嗜酒者们创造AA，并由此成为团体运动的先锋，而团体运动不仅将成为所有嗜酒者和吸毒者的救赎，也将成为我们所有人的救赎。

——斯科特·派克（M.SCOTT PECK）

《少有人走的路：与心灵对话》

*(Further Along the Road Less Traveled: The Unending Journey  
Toward Spiritual Growth)*



