

亲爱的 戒烟吧

담배 끊을 용기

【韩】田智硕（전지석） 著

王珺 译



亲爱的 戒烟吧

담배 끊을 용기

【韩】田智硕（전지석）著
王珺 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

“如何才能把烟戒掉呢？”

在几次戒烟失败之后，我终于自暴自弃了，内心产生了“我这辈子还能不能戒烟”的想法。每次尝试戒烟，没过几个小时，我的身体就出现了戒断反应，神经变得极其敏感。差不多一天过去之后，我开始对无关痛痒的小事大动肝火，甚至会对家人大发脾气。

“家人理解我，努力不惹我生气，我反倒发起火来……”

“我竟然由于精神上的痛苦而对这种无关痛痒的小事自顾自发起火来……”

“我居然对身边最亲爱的人做出了这么可恶的事情……”

面对我这种自己跟自己过不去的行为，妻子和孩子对我露出了诧异和恐惧的表情。看到他们这种表情，我变得更加痛苦了。这样的情形持续到最后，虚脱感、挫折感、失望感一同袭来，使得我一下子拿起香烟和打火机，站在原地用力吸着香烟，

然后长长地呼出一口烟雾，重温着吸烟的感觉。

“我果然还是戒不了烟。唉，我真是一个意志力薄弱的人啊。是不是要拿到肺癌诊断书的时候，我才会戒烟呢？可是那时就能戒的掉吗？要是在那种情况下还是戒不掉的话……真是痛苦啊，但是又没有什么别的办法。我果然就是这种人啊。”

前几次戒烟失败后总是陷入到这种深深的自责之中，然后继续吞云吐雾。每一次尝试戒烟已经基本等同于再次体验痛苦和挫折感，最终甚至连想要戒烟的想法都变得可怕至极。

“是啊，与其变得敏感、胡乱发脾气，倒不如舒舒服服地继续吸下去。戒烟的事就算了吧，从此以后我的人生中再也不会出现‘戒烟’这两个字了。并不是所有的人都会戒烟，看来我生来就是如此，也将如此生活下去……人没必要和自己过不去，用不着这么辛苦地活着吧？”

我戒烟的日子里，妻子总会说：

“你要是再这样的话，还不如吸烟呢。”

她虽然不喜欢我吸烟，但是更讨厌戒烟期间敏感而神经质的我。

这样一来，有一段时间我完全打消了戒烟的念头。直到后来意识到，作为精神科的医生，我只有先解决了自身精神方面出现的问题，才能更有效地对患者进行诊疗。如果一个人明明自己都无法把烟戒掉，不，应该是都不愿意去尝试、去努力，还想要治疗其他人。我感觉这是一种“欺诈行为”。从这种想法在我脑中出现的那一刻起，做一名医生的自信心便开始不足起来，对治疗的热情也开始变得越来越低落。

那时候，我的内心有一个声音总是出现：

“虽然不怎么愿意承认，不过我确实属于意志力薄弱的那种人。想要做精神科的医生，一定要懂得如何时刻保持辨析力和内心的中立，而我的内心可能过于柔弱和细腻。这样看来，当初进入医科大学的时候就应该考虑外科，而非精神科。是不是我当初选择了错误的道路？在需要做出抉择的时刻，我总是

畏畏缩缩，不，是临阵脱逃的情况更多。换句话说，如果戒烟的成功真的与意志力有关，那么像我这样优柔寡断且懒惰懈怠的人是一辈子都没办法做到的。”

那么，就只能这样半途而废了吗？好像并不是这样。对我来说，真的就没有办法了吗？不，一定有什么办法，这个方法就在一个我不知道的地方。

到目前为止，我一直致力于发现和实践一个不依靠“意志力”的戒烟方法。坦率地说，其实也并非如此。我只是盲目地认定戒烟无关意志力，但并没有真正亲身实践过。现在我要亲自实践一下，希望能得到一个清楚的结论。

像我这样的人……也许对于像我这样的人来说，戒烟就是个不可能完成的任务。然而更难的事是欺骗自己，明明连自己都无法治疗，却能够治疗患者。这叫做欺诈，叫做伪善。不只是欺骗自己，还要欺骗所有人。

自己是一个内心不坚强的人，这个事实是无法改变的，可

我痛恨成为一个欺骗别人的伪善者。我可以骗过别人，但我无法骗过自己。虽然可能再次失败……万一真的失败了，那时候应该再也不敢治疗别人了吧。要是真变成了那样悲惨的医生，也是没有办法的事。

就这样，我自己成为了我主治过的最危险最严重的患者。

我的“戒烟无关‘意志力’”的想法虽然有些盲目，但更是源于作为医生对“戒烟关乎于‘心’”这一事实的自信。所有对精神类疾病的治疗都是以对患者的内心的自我感知和理解为出发点的，我对此深信不疑。所谓的疯子是无法认识到自己已经发疯的事实。人在清晰地感知到自己发疯的内心的那一瞬间，内心就会自然而然地恢复到正常状态。

“万一吸烟真的是一种心理问题，那么能使人从吸烟解脱出来的唯一方法就是了解自己关于香烟的真实想法，而不是强迫自己压抑吸烟的欲望。人们所说的意志力到底是什么？苦涩的压抑只能取得一时的效果，如果没有成熟的忍耐，

时间一长最后只能是爆发和暴走。为什么要一直吸烟？是因为软弱吗？还是因为做不到坚决？都不是，是由于无法确知自己内心的状态，是自己的内心被模糊和扭曲了，却以为那就是它本来的样子。我的想法是错的吗？难道戒烟真的有关意志力吗？亲自尝试一下就会知道了，我这次一定要得出结论！”

为了解决这个问题，我怀着将自己作为研究对象的心情，密切关注着自己在吸烟时或不吸烟时有关香烟的行为、感情和想法是怎样变化的。即便作为精神科医生的信念是错误的，或者说即便这只是个空洞的理想，是个理论，我想我也只能苦涩地承认并接受胆怯的败北者的人生。本书就是这样开始的。

我尽力排除了几种强迫压制型的戒烟方法，比如罗列出吸烟能够带来的种种危害，让人产生恐惧，或者强制人立刻把烟戒掉。这样的方法至少对我来说只会起到反效果。如果这些方法有效的话，世上应该早就没有吸烟者了，因为世人知道许

多“吸烟的危害”。这种惹人不安的方式反而很有可能更加刺激吸烟者的欲望，进而更频繁地吸烟。

即使戒烟的冲动已经极其强烈，也不要急于求成，希望你在读完本书最后一页之前还能够根据你的需求照常吸烟。如果你在读书的同时，进行深刻地思考，一一感受和体会，将自己对吸烟的看法和心理明明白白地想清楚，那么戒烟会很自然地实现。这个过程就像与一段痛苦的感情做了断一样。我妻子几次对我说，我的这次戒烟与前几次截然不同，既不发火，也不难过。我自己也对此戒烟过程毫无痛苦而感到神奇和惊讶。

我真心希望所有读者通过阅读我的经验能够成功戒烟。就像学骑自行车一样，起初也有可能经历几次摔倒、失败，但读过本书，在日常生活中努力过几次之后，最终一定能够戒烟成功。这和只要方向正确总有一天能到达目的地是一个道理。一旦掌握了骑车的方法，无论怎样都不会忘掉；同理，只要熟悉了本书提出的方法并将其融会贯通，不需要痛苦忍耐也可以做

到戒烟和不再吸烟。你将会完全摆脱香烟带来的刺激效果，感受到自由和成就感。愿所有本书的读者都能治愈心中的创伤，理解香烟和自己的关系，从而成功戒烟，迎来真正的幸福。

最后，我想对我的家人和同事、对我进行治疗和教导的李东植老师以及其他老师，还有所有同我以医生与患者的关系接触过的人表达衷心的感谢。

2015年2月

精神健康医学科专家

田智硕

目录



第一章 诱惑

你已经落入了名为香烟的陷阱中

与香烟的第一次接触 · 003

为非吸烟者制定的禁烟政策 · 010

香烟的另一个名字：戒烟辅助剂 · 013

戒烟并不是靠无计划地苦苦忍耐就能做到的事 · 016

消除自卑的根源 · 019

我是吸烟者 · 021

第二章 错觉

为什么你没办法成功戒烟？

戒烟的错觉之一：只要够狠就能成功 · 027

戒烟的错觉之二：我挺好的 · 030

戒烟的错觉之三：我想吸烟 · 033

戒烟的错觉之四：吸烟明明会带来好处 · 037

戒烟的错觉之五：戒断反应很可怕 · 042

戒烟的错觉之六：为了人际关系不得不吸烟 · 048

第三章 自我控制

现在就从名为香烟的幻象中挣脱出来吧

因为生活无聊和空虚 · 055

是吸烟，还是戒烟？ · 058

忧郁和吸烟的关系 · 062

为什么只有吸烟才能集中精神 · 065

我心中缺失的替代品 · 068

战胜心中的怪兽——恐惧 · 071

支配欲望的甜蜜补偿——金钱 · 074

最大的压力还是香烟 · 078

慢性自杀的行为——吸烟 · 081

挣脱枷锁才能迎来解放的喜悦 · 084

香烟与颠倒的人生梦想 · 086

第四章

治愈

理解并治愈内心的创伤，即可戒烟成功

回望内心深处 · 091

止痛药并不能根治伤痛 · 095

自我理解，Under+Standing · 098

接受从未拥有的现实 · 100

边吸烟，边观察身体的变化吧 · 102

消除压力的呼吸冥想法 · 105

欲望的反向利用，作用与反作用 · 109

以父母之心承认彷徨 · 113

活在当下 · 117

习惯的力量——3,3,1,3 · 120

与香烟的离别 · 127

第五章

自由

—— 现在即使没有香烟，你也能幸福地生活了

绝无奇迹或偶然 · 133

那时，那处，那人 · 135

我人生的第二幕开始了 · 137

所谓成功的生活 · 139

结语 · 141

