



★ 终极版 ★

这本书能让你 永久戒烟



NO SMOKING



HARM HEALTH

PERMANENTLY

[英] 亚伦·卡尔(Allen Carr) 著 聂传炎 译

揭开永久戒烟的秘密！戒烟像开锁一样轻松！
20年畅销全球！95%的成功率！1000万人永远告别烟瘾！

★ 终极版 ★

这书能让你 永久戒烟



THE ONLY WAY TO
STOP
SMOKING



图书在版编目 (CIP) 数据

这书能让你永久戒烟·终极版 / (英) 卡尔著; 聂传炎译. — 长春: 吉林文史出版社, 2011 9

书名原文: the only way to stop smoking permanently

ISBN 978-7-5472-0820-5

I ①这… II. ①卡… ②聂… 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187841号

THE ONLY WAY TO STOP SMOKING PERMANENTLY by ALLEN CARR

Copyright: © 1994, 1995 BY ALLEN CARR

This edition arranged with Allen Carr's Easyway (International) Ltd.

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: © 2011

BEIJING ZHENGQING CULTURE & ART CO LTD.

All rights reserved.

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2011-3216

这书能让你永久戒烟·终极版

作 者 亚伦·卡尔

译 者 聂传炎

出版人 徐 潜

责任编辑 姜 越 邱 荷

责任校对 姜 越 邱 荷

封面设计 门乃婷

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 400千字

印 张 25.5

版 次 2012年1月第1版

印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0820-5 定价 39.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598



THE ONLY WAY TO
STOP
SMOKING
PERMANENTLY

目录

第1部分 在那神奇的一刻我戒掉了烟瘾

- 第1章 我陶醉在“仙境”里 2
- 第2章 我终于从“尼古丁监狱”逃了出来 5

第2部分 戒烟没有这么难

- 第3章 你为什么要吸烟 20
- 第4章 戒烟的第一步——敞开心灵 30
- 第5章 为什么有人屡屡戒不了烟 45
- 第6章 为什么我不会再次上瘾 54
- 第7章 人体这台机器不需要尼古丁 62
- 第8章 尼古丁是怎么打开人体机器的缺口的 69
- 第9章 揭开吸烟的真相 79
- 第10章 吸烟上瘾的陷阱 90

第3部分 做好戒烟的精神准备好了吗

- 第11章 怎样在余生做个快乐的非烟民 102
- 第12章 怀着愉快的心境戒烟 109
- 第13章 但我真的喜欢吸烟 119
- 第14章 吸烟到底是习惯还是上瘾 131
- 第15章 别再为戒烟找借口 141

- 第16章 我真希望自己是非烟民! 154
第17章 来自前烟民的启示 160
第18章 烟民都有“精神分裂症” 169

第4部分 让那些痛苦的戒烟经历见鬼去吧

- 第19章 要爱还是要吸烟 184
第20章 轻度烟民的危害猛于虎 195
第21章 减量戒烟法能有效戒烟吗 202
第22章 如何才能不吸烟而集中注意力 215
第23章 尼古丁替代品可以戒烟吗 221
第24章 吸烟有助于减肥吗 230
第25章 吸烟有利于社交吗 237
第26章 要远离社交场合才能戒烟吗 247
第27章 休克疗法对戒烟有效吗 255
第28章 那些可怕的戒断反应 266
第29章 “5天症状”和“3星期症状” 274
第30章 戒烟后我还能享受人生吗 282
第31章 对吸烟的渴望何时才会消失 295
第32章 起来,不愿受奴役的烟民们 310



THE ONLY WAY TO
STOP
SMOKING
PERMANENTLY

目录

第5部分 现在，你已经戒烟了

第33章 戒烟的时机 318

第34章 最后一根烟 325

第35章 戒烟之后 339

第6部分 我的戒烟法还能治疗其他瘾症

第36章 毒品的真相 350

第37章 嗜酒是一种疾病吗 357

第38章 酒精陷阱 370

第39章 怎样戒除酒瘾 382

第40章 怎样戒除海洛因和其他毒品 388

第41章 结论 397



THE ONLY WAY TO
STOP
SMOKING
PERMANENTLY

第1部分

在那神奇的一刻我戒掉了烟癮

“天哪！你在干什么？”

“我在吞云吐雾呢。”

问话的是我的妻子乔伊斯。她曾经尝试过吸烟，发现它气味难闻，此后就再也没想过这件事。像她那样的人真是幸运儿。

然而，不吸烟的人又怎能了解吸烟所带来的巨大快乐和满足呢？

我此时正像电影明星亨弗莱·鲍嘉那样叼着烟。尽管烟上浸透了血液，满足感却丝毫没有因此而减弱！烟上沾的是我的鼻血，这已经是我在一个小时之内第二次流鼻血了。

第一次流鼻血时我流了很多。通常，我每天早晨起来会先抽支烟，但今天我刚抽上一口便一阵猛咳，然后我就开始流鼻血（最近，流鼻血已经成了家常便饭）。于是，乔伊斯又给我做了“吸烟有害健康”的例行讲座。但她的话从我左耳进，大概是因为没受到什么阻碍，又直接从右耳朵出来了。

我明白，无论怎么说，吸烟都是在毒害我。但她这样唠唠叨叨，只会让我更加觉得自己是个蠢货——而这恰恰让我更加离不开烟。

其实，并不是我不想戒烟，而是我知道自己根本无法戒掉！我已经接受了这个事实，甚至懒得去尝试再戒。

第一次流鼻血终于止住后，我换好衣服，出门钻进了车里。我沮丧地坐在

那里，心里痛苦不堪。我想：如果说香烟是我生活中的小拐杖，那么，没有它，我就无法生活！

我非常想再抽根烟，但我知道，那样只会让我再次流鼻血。我已经被刚才那次吓坏了：我估计至少流了1品脱血。我可不想再失去更多。

所有瘾君子在离不开香烟的同时，又都在与内心的恐惧激烈地搏斗着。而这个星期一早晨尤其糟糕，这种矛盾达到了极端：我非常害怕吸烟会毁掉我的健康，同时却又在想，再美美地吸上一口，该是多么惬意呀！

很快，我那对香烟着魔的脑子，就想到了消解这个矛盾的办法。读中学的时候，我感兴趣的课程为数寥寥，但生物课就荣列其中。我知道，人体内大约有8品脱血。流掉1品脱后，血肯定就降到了鼻子以下。刚才能止住鼻血，显然就是因为这个原因。所以，我可以安然无恙地再抽根烟。不用说，我真的这样做了。

我认为自己是个相当聪明的人。我清楚地记得“献血者”（喜剧《汉库克》中的一集）中，当别人告诉托尼·汉库克，希望他捐出整整1品脱血时，他那惊恐的表情和经典的回答：“1品脱！那几乎是整条胳膊的血！我可不愿意为此整天耷拉着一条胳膊走来走去！”

我十分清楚血液在体内循环的过程，尤其知道，大脑持续不断地需要血液供应。但在烟民的眼里，却有着很多“应该吸烟”的理由，我们会用尽聪明才智去寻找各种软弱无力的借口，以便能“再抽一根”。

我刚抽了一口，血立刻再次喷涌出来。一时间，除了自身的痛苦，我无暇顾及其他任何事情。突然，我发现乔伊斯正透过车窗盯着我。于是便有本文开头的那句问话。她焦虑不安的神情让我害怕。我咬着牙，等候着她的再次训斥。

但她没有。我想，乔伊斯终于意识到，对瘾君子讲大道理，根本就是浪费时间。她发挥女性特有的感性，将自己的感情尽情宣泄了出来。

那时，她一直在看一部影片。影片讲的是一对夫妻，他们的孩子得了白血病，正一步步走向死亡。他们忍受着痛苦，为他们的孩子，也为他们自己，努力营造着积极向上的生活。单单是电影情节就足以令人伤心了，可这样的事如果发生在现实生活中，必然更让人痛苦千万倍。

乔伊斯说：“你觉得你能应付那样的情况吗？”我承认，当时我沉溺于自身的小烦恼里，全然没注意到他人的苦痛。

她继续说：“那对夫妻肯定非常痛苦。但至少，他们知道自己已经竭尽所能，而且这病不是人为造成的。反过来再看看你，明明知道吸烟不能给自己带来任何好处，却还是要花很多钱来买罪受。你知道我看着所爱的人在慢慢毁掉自己，要比他们难受多少倍吗？你知道你给我和孩子造成了多大痛苦吗？你认识到自己有多自私吗？如果我也像你那样，不拿自己的身体当回事，你会怎样想？”



心灵暗室开启

就像“芝麻开门”这句神奇的咒语为阿里巴巴打开了岩洞一样，乔伊斯就这样最终打开了宝库，让我拥有了无尽的宝藏，甚至比阿里巴巴所见的还要多得多。这宝藏就是：我从尼古丁的终身奴役中得以解脱出来。当时，我没想到，她的话引发了一系列连锁反应。我相信，人类历史进程将因之而改变，并且我非常希望能活着见证这一改变。

在我内心深处，有一个上了锁的黑暗房间，它就像一只巨大的蛤蜊，拒绝被撬开。打开它的关键词就是“自私”。在那之前，我始终认为吸烟是我个人的事。我知道它正在蚕食我的身体，但如果我心甘情愿过这样的人生，又与他人有什么关系呢？我当时相信，有烟相伴的人生即便可能更加短暂，但也会更加美妙。

但此刻，我心灵深处中那扇紧闭的大门开启了。随着光线透入房间，多年来的黑暗、绝望和虚无开始烟消云散。在那以前，我总是从孤立的角度来看待我吸烟这件事情。每当我感到有人试图劝阻我吸烟时，我就会举起自我辩解之盾。如果对方语含批评之意，我甚至会予以反击。但现在，我似乎突然从身心的藩篱里解脱出来，能够像不吸烟的人那样观察我自己了。正如我所预料的那

样，我的观察对象并不让我觉得很骄傲。

我试着想象乔伊斯吸烟而我不吸烟的情景。我能够想到她成为“女烟鬼”后的样子：她做饭时咳喘个不停，嘴里叼着烟，烟灰足有1英寸长，眼看着就要掉进锅里了；她眼神黯淡，脸色苍白，手指、牙齿和嘴唇上的烟渍清晰可见，呼吸中裹挟着难闻的烟味。在想象中，我确信，因为非常爱她，我忍受了她的邈邈模样，容忍她花很多钱买烟，甚至容忍她为了替自己的愚蠢行为辩解而编造各种虚假的理由——我希望自己就像她在过去无数暗无天日的岁月里对待我那样，对她充满了宽容。但是，要我看着她忍受我所经历的那些苦难，我做不到！

我想到了那些生来就患有唐氏综合征或发育畸形的人们，想象他们是如何超越这些障碍的。如果你终生要在轮椅上度过，你觉得自己有多大机会谋求到很体面的工作呢？然而，瘫痪并没有阻碍富兰克林·罗斯福当上美国总统。西蒙·威斯頓也是如此，他是个士兵，在福克兰战役中全身多处烧伤。如果你曾经不小心碰到点燃的烟头，你就会知道，即便是轻微的灼伤也能引起剧烈的疼痛。我们几乎难以想象他必须承受的疼痛、恐惧、不适和彻底的绝望。但他被这种不幸击倒了吗？绝对没有！他后来结了婚，并成为电视明星和当代的民族英雄。

另一个典型例子就是克里斯托弗·诺兰。他是个爱尔兰人，在15岁之前，始终是个植物人。由于身体状况极其糟糕，他无法与人交流。自然，人们总是拿他当白痴。但在这个残缺的身体内，却有着极聪明的大脑。最终，他将细棒绑在额头上，学会了打字，并通过这种方式与人交流。他甚至写了一本畅销书。有些批评家十分善意地评论说：“书写得不错，但形容词稍有点多。”他的母亲回应说：“如果他们看到了他在敲打每个单词时所付出的努力，就会知道，字字都是珠玑。但他们看不到他的成就，这是他们自身的问题，而不是克里斯托弗的过错。”

你能想象你自己实际上非常聪明，却无法与人交流，以至在15年里始终被当做植物人的痛苦吗？你可能认为，克里斯托弗学会交流后，说的第一句话会是：“请让我安静地睡去。”但事实并非如此。地球上所有的生物，无论在别人

眼中显得多么低贱、残缺或丑陋，都必须应对大自然的首要法则：生存！克里斯托弗想要活下去。因为无论我们是否认同，生命始终是最珍贵的。不幸的是，克里斯托弗已经离开了我们。但我希望无论他身处何方，都能意识到，他给人类树立的榜样，乃是多么可贵的遗产！

我突然意识到，自己长期以来的所作所为完全是愚蠢之举。这世界上有很多人，就像克里斯托弗·诺兰那样，尽管天生就有重大的残疾，却设法克服了这些障碍。而我呢，不仅幸运地降生到这世上，而且生下来就非常幸运地拥有健康完好的身心。但我却对造物主说：“谢谢你赐给我健康的身体。但你为什么不将它赐予克里斯托弗·诺兰呢？我相信他会满怀感激。你为什么要徒费心神，将它赐给我这样的人呢？我大部分时间都在寻找巧妙的借口，为自己的烟瘾辩护，以便心安理得地将生命葬送在自己主动选择的烟瘾上。”这简直就是在摀造物主的耳光！

我找到了戒烟的“魔法按钮”

多年来，乔伊斯始终恳求我去配合戒烟治疗，但我都顽固地拒绝了。之所以这样，并不是因为我太骄傲而不愿求助，而是因为我知道，要是真能戒掉，我早就这样做了。

我知道，大多数读者，尤其是年轻的烟民或偶尔吸烟的人，看到我描述自己以前很严重的烟瘾时，也许会自我安慰：“我绝不会上瘾到那种程度，即使真成了那样，我也能戒掉。”我也知道，你也许会觉得这本书充斥着血腥和暴力，而我不过是在吓唬你，想让你戒烟。但事实并非如此。如果威吓战术能让我成功戒烟，我会毫不犹豫地这样做，而事实上，它们对我毫无效果。而且，如果它们对你有用，你恐怕早就已经不吸烟了，我保证，我告诉你的都是戒烟的最好方法，此外别无其他。我想让你知道的是：为什么烟民们虽然知道不戒烟就会死掉，却还是继续吸烟。因为，除非你此刻就弄清自己吸烟的真正原因，否则永远也戒不掉！

你或许还会觉得，乔伊斯开启我心灵的真正钥匙就是：她让我猛然意识到

我正在摧残自己的身体。但事实上，我过去就已经充分意识到，吸烟正在葬送我的生命，只是我对它视而不见而已。

你也许还会想到，使我戒烟的决定性因素，是我意识到了自己的自私，尽管我过去并不愿意放弃这个嗜好来挽救自己的生命，现在却愿意为了妻子儿女而无私地这样做。我当然希望赢得高尚而无私的美誉，但我怀疑事实上，烟民们甚至都不能为了自身的利益而强迫自己戒烟，更不用说为了其他人。坦白地说，到此阶段，妻子的话根本没有改变我对吸烟的看法，只是刺痛了我的良知，使我同意寻求帮助。

我知道，那些催眠治疗师们不可能帮助我，但我心想，只要走完过场，就能心安理得地回家，告诉妻子说：“你看，这完全是在浪费时间和金钱。你现在就接受事实吧！不管我愿不愿意，反正我永远都无法戒掉烟瘾了！”

那些认识乔伊斯的人都能证明，乔伊斯（Joyce）人如其名。她生性乐观，从不气馁。但我相信，她也料想到我戒烟不会有什么好结果。

我想，她此后肯定不会再唠唠叨叨地让我戒烟了。但即便如此，每当想到戒烟失败会让她感到痛苦时，我心里都会很难受。

我在1983年7月15日拜访了催眠治疗师，这是我生命中最重要的日子。在随后的章节中，我将这天称为“独立日”。就在那次诊疗之后，我确信自己以后再也不会吸烟了。你也许恨不得马上跑到最近的催眠治疗师那儿去，但请你不要这样做！我不想贬低我所咨询的那个催眠治疗师，如果不去拜访他，我现在肯定已经离开了人世，但我戒烟的成功并不是缘于这次拜访。

尽管我没有完全理解那天发生在我身上的所有事情，但我很清楚，我发现所有烟民们暗地里都在寻找的东西——一个“魔法按钮”。只要轻松地按下去，第二天早上醒来你就会发现：你再也不想抽烟了。但我要澄清，我并没有特异功能。电话对石器时代的人来说充满魔力，但世界上其实并没有魔法。“魔法”这个词仅仅意味着：“我不知道它如何发挥效力。”我的戒烟疗法的魔力在于：你只要知道“密码”，就能打开“保险柜”。

你肯定很难相信，在掐灭最后那根烟之前，我就已经不再是个烟民，并且已经知道，我永远无须吸烟，也不想再吸烟了。请注意，尽管我那时就知道自



已永远不再需要吸烟，但并不认为戒烟的过程会很容易。但后来发生的事情非常奇妙：戒烟不仅异常容易，事实上，从灭掉最后那根烟开始，我就很享受整个戒烟的过程。不需要任何意志力，我也没感受到任何戒烟的痛苦，从那天起没再想抽一根烟。此外还有个收获，在灭掉最后那根烟之后6个月，我不仅没有变胖，体重反而减轻了28磅。

更令人难以置信的是，我发明的这个戒烟方法对所有烟民都同样有效，包括你在内。事实上，这个方法对于戒除酒精和海洛因等瘾症，也同样有效。

我要治愈世界上所有的烟民！

“我要治愈世界上所有的烟民！”

这是我那次就诊以后，回到家见到乔伊斯时说的第一句话。但她的反应真令人失望，就算我用锤子砸她的膝盖，她大概也不会显得更加惊愕。过去，每逢我咳嗽和气喘的时候，她的脸色就够难看的了，但这次更变本加厉。她没有说话，但她的表情清楚地传达了这个意思：“你完全精神失常了。”但我当时情绪太过激动，无法理解她怀疑的原因。

如今回想起这些事情的时候，我也奇怪她居然没有当场认定我精神失常。她肯定以为，催眠治疗师让我进入了某种神志恍惚的状态，却忘了将我唤醒。我猜想，即便在我戒掉烟瘾并成功地治愈成千上万烟民之后的很多年里，她仍然担心，有一天我会从那种神志恍惚中醒过来，嘴里再次叼起那可憎的玩意儿。

她的怀疑情有可原，因为她已经目睹我无数次戒烟失败。我曾直视着她的眼睛，大言不惭地撒谎说我已经戒掉了香烟，然而却又背着她偷偷吸烟。而且，两年前我最后那次戒烟坚持了6个月。在戒烟期间，我脾气暴躁，生活沮丧而无精打采。最终，那次戒烟眼泪汪汪地收场了。因为我知道，如果当时无法戒烟，我就永远没有意志力和决心，重新来熬过那种痛苦时光；我就会像父亲那样，至死都是个烟鬼。但奇怪的是，我从来没有特别担心自己会因为吸烟而死。我相信是自己选择了承担这种风险，因为我憎恨那种“香烟控制了我的生命，使我永远无法摆脱”的想法。

我当时的情形是：1 小时以前，在我认识的人中，我还是最严重的瘾君子；而 1 小时以后，我就想洗心革面，不仅自己获得解脱，还要治愈全世界其他的瘾君子！我相信你能理解乔伊斯为什么会对我充满怀疑了。

不过，这并没有动摇我推广戒烟方法的信念。我花了数月时间，在朋友和亲人身上试验这种办法，结果屡试不爽。最终，我作出了一个重大决定：辞去注册会计师工作，并在雷恩斯公园成立全职诊所，帮助其他人摆脱尼古丁的奴役。我担任治疗师，乔伊斯则负责打字、接电话、接待客户，并包揽了其他杂活。

起初，我在地方报纸上做了小广告。第一个前来付费戒烟的客户是彼得·默里，他是著名的电台音乐节目主持人和电视明星。我最初并不知道，他就是著名的“6.5 特别节目”中的彼得·默里。当我看见他向家门口走来时，全身颤抖得如同风中的树叶。整个治疗过程犹如噩梦，我声音小得自己都听不见，精神也高度紧张。我不敢想象他会怎样看待这次治疗，我也始终没有勇气给他打电话，询问治疗效果。我只知道，本来应该是我让客户放松，但这次却反过来了，事后我沮丧不已。我真的相信，要不是他那样友好可亲，我肯定没有勇气继续下去。如果他并没有戒烟成功，我希望他知道，他间接地帮助了我，让我最终帮助成千上万的其他烟民摆脱了困境，这也许会让略感欣慰。

尽管开始很不顺利，但我的信心却逐渐增长，客户戒烟的成功率也越来越高。很快，我发现根本无须做广告了。来自世界各地的烟民纷纷拥向我的诊所，而这仅仅是因为那些戒烟成功的客户将我推荐给了他们。

我本来想，大约需要 4 年时间，才能证明我的方法就是烟民们渴盼已久的神奇疗法，但我过于谨慎了。事实上，在两年之内，我们就实现了这个目标。两年之后，我们的诊所已经应接不暇，无法逐一治疗前来求助的众多烟民，因此，我开始着手写书，介绍我的戒烟方法。这本书就是《这书能让你戒烟》。

这本书由企鹅出版社出版，出版之初就很畅销，而且此后年年如此。我对这本书的唯一期望就是，它能帮助吸烟者逃脱尼古丁的陷阱。后来戒烟成功的读者及其家人给我写来了上千封感谢信，这真让我喜出望外。毕竟，尽管我力图让语言诙谐有趣，但它实际上就是本说明书，而我猜想，说明书作者只可能



收到抱怨信。但我却极少收到阅读这本书后戒烟失败的烟民写来的信，出乎意料的是，就算戒烟失败者写给我的信里也充满了赞许之词，仅有的批评意见也主要限于如何使这本书更加完善。

现在，假定我发现了治愈肺癌的简单而有效的疗法，而且这种疗法经过了最严格的检验，被证明确实有效，你认为这个消息需要多久才能传遍人类世界？10年？更可能的答案是10小时！因为吸烟导致的早夭人数，比肺癌多10倍，同时吸烟也是患肺癌最主要的诱因。事实上，如今每年都有250万人死于吸烟，吸烟无疑已经成为了西方世界的头号杀手。

人们经常问我：“你必定从工作中获得了极大的满足吧？”他们无疑是对的。我不喜欢做会计师，却喜欢帮助烟民摆脱尼古丁的诱惑。这不仅是我的职业和使命，也是我的爱好。我并不是想表白自己有多么高贵和博爱的动机，我这样做纯粹是出于自私的原因：我每次听说有烟民成功戒烟时，就会感到极大的快乐。即使我并没有提供任何帮助，也同样会很快乐。

如今，距离“独立日”已经快10年了。这是我生命中最幸福的时光，我对这段时光充满了真诚的感激。在《这书能让你戒烟》的最后那段话中，我说：“社会风气正在转变，仿佛斜坡上滚下的小小雪球，很快会引发一场雪崩。我真心想望这本书能够成为推动雪崩的助力。你也可以尽自己的一份力量——只要把这本书推荐给更多的人。”

通过私人联系和信件，我知道成千上万的读者正在这样做。我真正感受到了你们的支持，并对此深怀感激。但在吸烟盛行的全球大环境中，我们的共同努力仍然只是大海中的涓滴之劳。

戒烟的最大障碍来自对戒烟本身的恐惧

既然我在两年之内已经证实了神奇疗法的效用，那为什么这种疗法未能在全世界迅速传播开呢？为什么两千万烟民不得不早早地结束他们的生命？为什么还有几乎同样多的青少年前赴后继，加入到烟民的队伍中来呢？

你会说答案很明显：亚伦·卡尔只是个江湖郎中，是个疯子，他的那套疗