



[美]兰斯·多德斯◎著 韩红梅◎译

# 哈佛医学院 戒瘾手册

七个步骤让你戒掉瘾



哈佛医学院心理医生、美国四大戒瘾机构治疗顾问，独立行医三十多年  
他创立的全新革命性的戒瘾疗法正在全美国治疗中心推广采用

MEDICINE  
MEDICINE



[美]兰斯·多德斯◎著 韩红梅◎译



# 哈佛医学院 戒瘾手册

# MEDICINE



中华工商联合出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

哈佛医学院戒瘾手册 / (美) 多德斯著 ; 韩红梅译.

— 北京 : 中华工商联合出版社, 2012. 1

书名原文 : *Breaking Addiction: A 7-Step Handbook for Ending Any Addiction*

ISBN 978-7-5158-0086-8

I . ①哈… II . ①多… ②韩… III . ①病态心理学—研究 IV . ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 227276 号

BREAKING ADDICTION: A 7-Step Handbook for Ending Any Addiction by Lance Dodes, M.D. Copyright © 2011 by Lance Dodes, M.D. and Translation Copyright © 2011 by Lance Dodes, M.D. Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers.

本书由哈珀·柯林斯出版集团授权中华工商联合出版社有限责任公司以中文简体字版出版发行

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字 01-2011-4216

哈佛医学院戒瘾手册

*Breaking Addiction—A 7-Step Handbook for Ending Any Addiction*

---

作 者 : [美] 兰斯·多德斯 (Lance Dodes)

译 者 : 韩红梅

责任编辑 : 方伟 徐彩霞

封面设计 : 大象设计

版式设计 : 颜森设计

责任审读 : 郭敬梅

责任印制 : 迈致红

出版发行 : 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷 : 三河市华丰印刷厂

版 次 : 2012年2月第1版

印 次 : 2012年2月第1次印刷

开 本 : 880mm × 1230mm 1/16

字 数 : 130千字

印 张 : 15.75

书 号 : ISBN 978-7-5158-0086-8

定 价 : 25.80 元

---

服务热线 : 010-58301130

销售热线 : 010-58302813

地址邮编 : 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail : [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

E-mail : [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话 : 010-583026915

# 前言



下午一点，罗恩·戈尔丁吃完午饭回到办公室，发现桌子上有个黄褐色的信封。他看了看封皮，是会计部门给他的。“他们为什么不用电子邮件？”他不高兴地嘟囔着，随即打开了信封。里面是厚厚的一打表格，上面附了一封短信。这些表格都是问题和需要打勾的框框。他把表格放到桌上，读起了信上的文字：“罗恩，你好，我们需要你在下午五点以前把这些填好，签名后返给我们。这是为季度报告准备的，法律部门的人说，他们今天必须拿到。辛苦了！贝丝。”他把信放下，又拿起那打表格看了看，最后他坐了下来，一边翻阅一边摇头。“真烦，”他说。

“嗨，乔伊，”他冲着一个人喊。

乔伊坐在十英尺远的办公桌旁。“什么事？”

“嗨，你那儿有会计部门要求填的一堆烂东西吗？”

乔伊做了个手势说：“有，我刚拿到。”

“唉，我填不了，”罗恩说，“我要做的事太多了。”

“我知道你的意思。”

“你不知道，”罗恩说，“你不懂。我的意思是我真填不



了。拉里正催我明天早晨把草案完成交给他。”他又翻了翻那打表格。“这至少得一个小时。你看看，简直太愚蠢了！”他又摇了摇头。“这简直就是浪费时间。浪费我的时间，你的时间，大家的时间。”

“我赞成你的观点。”乔伊说。但他说完就回到了自己的电脑旁，好像他们之间的交流到此结束。

罗恩用手抓了抓头发，然后拿起电话：“金妮，”他对电话那头儿的妻子说，“我今晚回去晚些……我知道，但我必须呆在这儿把工作完成……很可能到七点……告诉孩子们我们明天再搭城堡……我知道……好，再见。”

他往椅背上一靠，当时就知道最后离开那儿时他要干什么了。金妮不喜欢他回家路上喝酒，但他今晚必须得去喝一杯，就在回家途中路过的那个酒吧，也许还不止一杯。他低头看着那堆表格。没错，一定得多喝两杯。他把身子往前倾了倾。既然已经决定要去喝酒，他感觉压力小多了。现在他可以投入工作了。

什么是上瘾？有各种各样的理论都在试图回答这个问题。如果你自己正遭受上瘾之苦或关心着某个有瘾癖的人，



你可能已经发现，很多人用通常的治疗方法并不能戒瘾。本书描述了一种理解和应对上瘾的新方式，这种方式我在过去二十年里已经在专业杂志上介绍过多次了，而且还在我的上一本书《沉湎之心》中进行过总结。

作为四个主要戒瘾机构的指导或治疗顾问，同时也作为独立行医三十多年的临床医生，我形成了一套自己的治疗思路，不是告诉人们应该怎么做，而是认真倾听，理解他们上瘾的原因，以及上瘾之后他们为何越陷越深，难以自拔。久而久之，我逐渐开始以一种全新的方式理解上瘾。这种方式与以往的方式非常不同。的确，如果你习惯了那些旧方式，你可能会觉得这些新想法有点儿难以接受。但是，自从我的第一本书出版以来，这些想法和疗法已经被全国的医生和治疗中心采用，同时还进入了课堂，传授给了更多的人。

《戒瘾》是我对人们的反馈意见所做的答复，那些遭受上瘾之苦的人、与有瘾癖的人一起生活并关心他们的人，以及那些治疗人员都需要一种可操作性强的方法，使他们易于掌握。如果你还不确定自己是否上瘾，或者你想更好地理解上瘾的性质，这本书也会有所帮助。



本书第一部分将总结上瘾是怎样一个过程，我会通过继续讲述罗恩的故事来说明这一点；第二部分，我将转入掌控瘾癖的七个步骤，从对其认识之初一直到整个过程结束，每一步都以案例说明。第二部分的最后一章是“自我检验”，你将有机会把学到的知识应用到上瘾的人身上；第三部分则为那些家里有上瘾者或自己所爱的人有瘾癖的人们提供了指南。你会看到，一旦理解了上瘾究竟是怎么回事，你就对修复被其破坏的人际关系和家庭掌握了很大的主动权；最后，第四部分专门写给治疗瘾癖的专业人士，我会对这种新方法如何作为专业治疗的基础进行描述。



# CONTENTS

## 目录

前言 · 1

第一部分 一种理解上瘾的全新方式 · 1

第二部分 戒瘾七步法 · 23

第一步 如何知道已经上瘾 · 25

第二步 上瘾后如何看待自己 · 37

第三步 认识上瘾中的关键时刻 · 47

第四步 你如何防止预见未来上瘾 · 64

第五步 理解上瘾关键时刻发生的事 · 86

第六步 应对上瘾的短期策略 · 99

第七步 应对上瘾的长期策略 · 128

自我检验 · 140

第三部分 如何与上瘾者共同生活 · 175

第四部分 给戒瘾工作者的建议 · 221

致谢 · 237

第一部分

一种理解上瘾的全新方式





每个人都知道，瘾癖对人不好。那些深受其苦的人可能对这点最为了解，因为他们有亲身体会。尽管如此，可他们依然沉湎于瘾癖中。这看起来有些奇怪，但瘾癖肯定有它特别的用处。而事实上，这种用处必须非常之大，使它胜过戒瘾带来的好处，胜过婚姻、家庭、朋友和健康，胜过自己深爱的职业，甚至能使人不惜去伤害自己心爱的人。究竟是什么值得他们付出如此之多呢？

就外部世界而言，事业、家庭和成功，确实没有什么值得人放弃一切。那么，上瘾的目的肯定存在于内部世界，关乎对情感存在本身至关重要的感觉。如果情况是这样，那么推翻哪怕最重要的外因也就不足为奇了。让我们回到前言部分介绍的罗恩那里，看看是怎么回事。

### ※ 罗恩

罗恩七岁时，有一天，他在自己的房间里（他和哥哥本同居一室）玩耍时，听到了父母大吵。这种事经常发生。吵架声音大的时候，他能听清很多话，但多数对他没有意义。

他们的吵架通常都是因为钱。但是，他却感到了那种熟悉的忠诚被撕裂的感觉，他希望父母就此打住。吵架声停了，过一会儿，他母亲到他房间里来了。

“罗恩，我头疼，要躺一下。家里有人要来，我需要你把客厅收拾一下。还有，请你把浴室的毛巾和要洗的衣服放一起。”

“可是妈妈，我的乐高城堡刚搭了半截。”

“我真的非常需要你现在就为我做这些事。”

“能不能等我把这部分搭完？您看，我已经把这面墙都搭起来了，而且……”

“罗恩，我要你现在就去。”

“我能给您看一下吗？”

可是，妈妈已经转身走到大厅奔自己的房间去了。

收拾完毕，罗恩正要回自己房间，这时爸爸看见了他。

“嗨，罗恩，过来一下。”

罗恩走过去，抬头看着父亲。

“听着，我得带你哥哥去打棒球，所以我需要你把狗带出去遛遛。”

“哦，爸爸，我的城堡还没搭完呢。”



“不好意思，孩子，计划变了。原来是你妈妈要带本去训练的，但现在得我去了。”

“哦，爸爸，您必须现在就去吗？城堡都立起来了，我现在只需要……”

“去跟你妈妈说吧。”父亲说完，从靠墙的桌子上抓起钥匙，就出去找本了。

到罗恩十二岁的时候，父母的争吵越来越厉害了。他和本的关系也出了问题。本现在是个十四岁的大孩子了，父母的话几乎谁的也不听，这使得家里的一切都变得更糟了。这些年来，兄弟俩经常打架，但现在情况更加恶化，因为他们不打了。本只是对他视而不见。罗恩竭力以他能想到的一切来引起本的关注，但这些努力完全是徒劳。

罗恩的母亲好像越来越需要他帮助了，因为她躺在床上时间越来越多。他的父亲也变得更易激动。罗恩努力要维持和平，但根本不可能。

罗恩正在帮母亲洗碗，这时父亲从车库里喊他。

“嗨，罗恩，来帮我一下。”

“我在洗碗呢。”

“帮你妈妈吗？”

“是的，她现在感觉不舒服。”

“放屁！她什么时候感觉好过？出来帮我把割草机从那个角落拉出来，这儿太乱了。”

“妈妈说她需要……”

“我才不管她需要什么，过来帮我！”

罗恩把手擦干，从后门出去。他想到了附近的室外篮球场。跳投、上篮成功，还有他永远都在研究的勾手投篮。那才是他自己想做的事。

二十年后，当罗恩不得不在下午五点以前完成那打表格的时候，他愤怒至极。其他人也要填写相同的表格，但却没有像他那么心烦意乱。是什么触发了罗恩的愤怒？决定去喝上一杯与解决问题又有什么关系？对他之前的经历有所了解后，明白这一点就容易多了。罗恩是带着永久的伤痕成长起来的。当然，就其本身而言，这并未使他不同寻常。任何人经历儿童时代多少都会留下一些或大或小的伤痕，不论身体上还是情感上。仅从我描述的几件小事中，你很可能已经猜出罗恩的这些伤痕是什么了。罗恩感觉到



没有人听他说话，没有人真正关注过他。即使他的父母很爱他，他们也总是太沉浸在自己的事情里，包括彼此间的争吵。父母爱他，原本可以使他健康地成长，可如果父母对那些能引起他兴趣、对他很重要的东西没有表现出深切的关注，那么仅有爱是不够的。像所有孩子一样，罗恩需要知道，他在父母的生命中享有优先权。但是，罗恩很清楚——虽然作为孩子他也许说不清楚——他的父母优先选择的是他们自己的需要。他们在他们事务表上的排名永远是靠后的。

罗恩很努力地迎合父母。他想要宁静，想要使父母高兴，即使他们每个人对他提出了不同的要求。最终，他对待自己就像他们对待他一样：因为渴望得到父母的关注和倾听，他为他们的需要牺牲了自己的需要。这些年他就是这样过来的，但是却留下了伤痕。他一次次因为被忽视而燃起愤怒的怒火，而这种愤怒他却不能向父母发泄。部分原因在于，他对没人听他说话已经感到绝望。而且，他还要设法使家庭和睦，不要像他哥哥那样惹出更多的麻烦。他被困住了。没人听他说话，也没办法使人听他说话。而通过满足父母的需要，他自己也变成了困住自己的那张网的一部分。不



经意间，他又强化了自己无助的感觉。

那么，二十年后，罗恩拿到那些表格后会怎么样呢？公司五点以前就要表格。他们还要他第二天早晨就把草案准备好。他的妻子需要他回家，孩子们也在等着他。他不可能使所有人都高兴，这做不到。哦，有没有人问问他需要什么？是否有人想过他们使他陷入的困境？沮丧时，罗恩会想，有人在乎过我吗？有人会听我说话吗？

罗恩一生都陷在这种无助的状态里。而就是在这样的时刻，他想到了喝酒。

## 上瘾的目的

我在前面曾经谈到类似的问题，是什么竟然重要到使一个原本理智、聪明的人要通过反复某种上瘾行为来毁掉自己的生命？罗恩的故事给出了答案。当他想到喝一杯的时候，他就会感觉好些。重要的是，这不是因为他体内有什么酒精，而是想到喝酒这一行为本身对他就已足够。要理