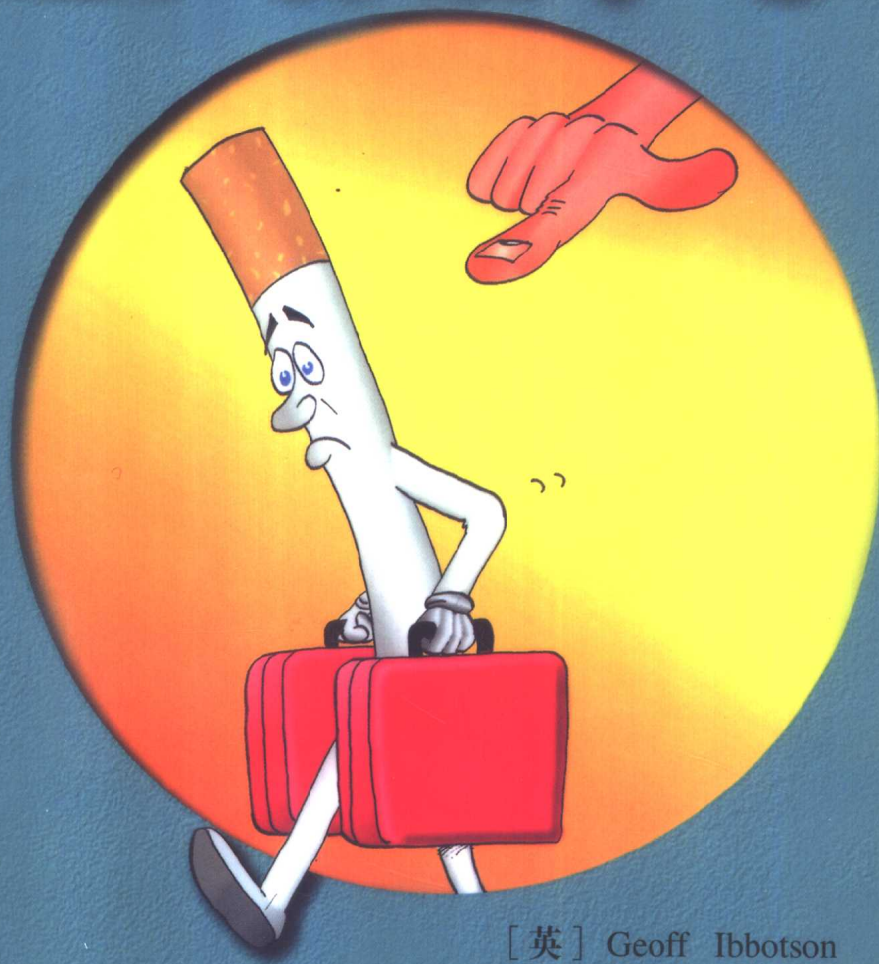


SMOKE-FREE AND NO BUTS!

烟，非戒不可！

登上心理健康快车



[英] Geoff Ibbotson 著
Ann Williamson

徐健译

CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED 授权

天津科技翻译出版公司

登上心理健康快车

烟,非戒不可!

Smoke-Free And No Buts!

[英] Geoff Ibbotson 著
Ann Williamson

徐 健 译
袁 永 审校

Crown House Publishing Limited 授权
天津科技翻译出版公司出版

图书在版编目(CIP)数据

烟,非戒不可! / (英)威廉森 (Williamson, A.), (英)艾伯特森 (Ibbotson, G.)
著;徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.1

(登上心理健康快车)

书名原文: Smoke-Free And No Buts!

ISBN 7-5433-1680-3

I. 烟… II. ①威…②艾…③徐… III. 戒烟-心理学分析-通俗读物

IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099811 号

Copyright © 1998 by Crown House Publishing Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

著作权合同登记号:图字:02-2003-35

授权单位: Crown House Publishing Limited

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-24314802

传真: 022-24310345

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市宝坻区第二印刷厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 1/32 3.25 印张 41 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 4000 册 定价: 6.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



目 录

- 第1章 如何成为一位“成功的戒烟者”？ /1
戒烟是谁的主意？ /5
为何要吸烟？ /7
为何难以彻底戒断？ /8
- 第2章 与下意识的想法做斗争 /13
如何做到这一点？ /15
安全规则 /16
因人而异 /19
自我催眠技术 /20
回到现实中来 /25
其他方法 /26
检查调整 /30
- 第3章 设定目标 /33
如何设定你的目标 /34



烟,非戒不可!



强化决心 / 37

第4章 摆脱对尼古丁的生理依赖 / 39

抽雪茄和抽烟斗的烟民 / 39

如何减少尼古丁摄入量 / 40

一口一口地减少 / 41

“解放日”之前的一星期 / 43

第5章 心理依赖 / 45

厌烦 / 45

压力 / 46

如何应对压力? / 47

抛弃消极情绪:切忌急于求成 / 48

积极的自我暗示——语言暗示 / 49

积极的自我暗示——画面暗示 / 50

增强自信心 / 51

每日一练 / 53

建立联系 / 54

建立自信的触发机制 / 57

寻找记忆 / 57

巩固练习 / 59

第6章 用意识控制习惯 / 61

烟,非戒不可!

用脚吸烟 / 61
时间和地点 / 65
戒烟日志 / 66
制造麻烦 / 68
每盒十支, 换个牌子 / 69
步行至不同的商店 / 71

第7章 “解放日”及以后 / 73
向“全世界”宣告 / 73
吸烟与喝酒 / 74
心理复述 / 75
根除陋习 / 76
与计算机的相似之处 / 79
体重增加 / 80
务求彻底戒断 / 81
赞助 / 82
“解放日” / 83
如何保持戒烟成果 / 84
善待时间 / 85
一万英镑 / 85
周年期满 / 87
走好每一步 / 89



烟, 非戒不可!

第8章	结束语 / 91
	愉快的末乐章 / 94



第1章

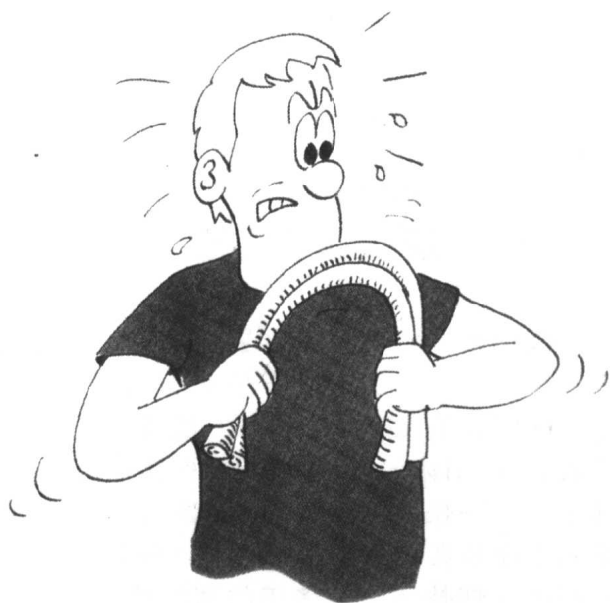
如何成为 一位“成功的戒烟者”？

吸烟的危害已是尽人皆知,可为什么还有那么多人吞云吐雾乐此不疲呢?他们的回答是无奈的:“戒烟?能戒我早就戒喽,还用你说!”本书的宗旨就是帮助你成为一位成功的戒烟者,当然前提必须是你是真心实意地想戒烟。本书所阐释的戒烟技巧历经多年的实践检验,效果相当好。我们写作本书的动力即源于此。

短期内戒烟与保持戒烟的成果并做到不复吸,是完全不同的两个过程,因此不同的过程应当采取不同的措施。如果你曾经试图戒烟却未能成功的话,现在最好把以往戒烟的失败经历做一



烟,非戒不可!



个切实的总结，将其看做是一次学习，而不是一次失败。从现在开始再一次努力，力争成为一位“成功的戒烟者”。

吸烟成瘾有两方面原因：一个是生理上对尼古丁的依赖，另一个是心理上对吸烟过程的依赖。要戒烟，就要摆脱这两种依赖的束缚。因此，在戒烟之前，应先把这两种依赖分离开来，这样真正戒起烟来就比较容易了。同时针对这两种原因分别采取措施，各个击破，整个戒烟过程也就比较顺利了。

生理上对于尼古丁的依赖比较好解决，可以采用逐步减少吸烟量的办法来控制。由抽香烟改为抽雪茄或烟斗常常会使健康状况恶化，因为较之烟民原本抽惯了的香烟，雪茄和烟斗中尼古丁和焦油的含量都比较高。

心理上对吸烟过程的依赖则相对复杂一些，首先需要仔细地分析抽烟给你心理上所带来的快感，然后通过另外



烟，非戒不可！



一种更好的方式来满足你的心理需要。我们在本书中也将会向你介绍一些行之有效的方法。



吸烟是一种下意识行为,或者说是一种无意识的习惯,因此很难戒除。我们要利用多种技巧,先把吸烟变成一种有意识的行为,然后再打破这种习惯性的行为模式。



俗话说,“熟道好走……为什么自己要给自己找不痛快?”今天我们要把这句话反过来说,既然我们不愿意走这条路,就应该在这条路上为自己设置一些障碍,以便彻底封死这条路。同样地,我们要戒烟,就要把抽烟这种行为变成一种有意识的行为,就是要给抽烟增设障碍,把抽烟这件事变得极不方便。



这样我们就可以彻底戒掉烟瘾,迎来新的生活!

烟,非戒不可!

戒烟是谁的主意？

先让我们回想一下，是谁要你戒烟？是你自己，还是别人下达的命令？如果是你自己的意愿想戒烟的话，那么很好，接着往下看吧。

如果医生强烈建议你立即戒烟，那么就让我们先来看一下这种情况吧。如果你继续抽烟会威胁到谁的健康？毫无疑问，只会影响到你和你家人的健康——他们因你而成为被动吸烟者。你继续吸烟非但不会影响到医生的健康，相反，你和家人的健康受损还会增加医生的收入。现在你应该有戒烟的愿望，而且希望自己能成功戒烟了吧。这很好，我们一定会帮助你的。通过这本书，但愿你能把愿望变成现实。

你想好了吗？真的愿意现在就戒烟吗？这可是你的人权。我们不会逼着你戒烟，也不会让你即刻就停止抽烟。但



烟，非戒不可！



是如果你愿意立即开始戒烟并持之以恒的话，那么就一定会取得成功。

也许你现在还不能下决心戒烟，这也不要紧。不过你现在可以少抽一些，开始减量的过程，并且把吸烟当做一种有意识的行为，等到你将来愿意彻底戒断时，就能够更好地控制你的这种行为了。

为何要吸烟？

你是否曾经坐下来认真地想过你为什么要吸烟这个问题？不是说泛泛地想一想为什么要抽烟，这对戒烟并没有什么意义。而是应该认真且具体地想一下你为什么要想抽这支烟？

既然你已经决定做一位“成功的戒烟者”，那么，在还未彻底戒断以前，你首先要做的就是抽每一支烟的时候都想一下这个问题。这样你就能够通过其他的方式来满足你的需要。



烟，非戒不可！



有些人发现，抽烟可以排除压力，解除疲劳。有时你也许会发现抽烟可以增强你的自信心，也就是说，在遇到困难的时候，抽烟能使你产生一种把某些事情控制在手里的感觉，就好像一支烟在手，什么都抓在手里了。抽烟还可能纯粹只是一种习惯，比如你经常在喝咖啡的时候抽烟，那么你在端起咖啡时，就会不假思索地点燃一支香烟，这一切看起来几乎是顺理成章的。

为何难以彻底戒断？

你下定戒烟的决心之后，是否考虑过以前戒烟为什么没能成功呢？虽然你在其他方面是一个说到做到的人，但是这次戒烟你能保证成功吗？显然你心里也没底。

下面我们将向你介绍一种理论，它可能会有助于说明为什么戒烟是如此困难。

烟，非戒不可！

理论不等于现实,但是它能在我们迄今为止所发现的事实基础上,帮助我们分析在戒烟过程中将会发生什么事情。

人类的大脑分为两个半球,而它们的功能在相当程度上是各自独立的。

大脑的左半球负责我们的语言和运算技巧,它是我们进行判断、评价和逻辑推理的领域。在日常生活中,我们进行有理智的活动和思考问题,通常都是用大脑的这一部分来进行的。所以左脑是大脑中主管理智和思考的部分。

大脑的右半部分,在我们休息的时候较为活跃,它负责我们的视觉和想像、直觉和本能,是我们的感觉和情感的来源。所以右脑是大脑中主管想像和情感的部分。

通常情况下,大脑左右两个半球之间几乎没什么联系,例如,左半球从逻辑



烟,非戒不可!