

Allen Carr's Illustrated Easy Way to Stop Smoking

这本书能让你戒烟

图解版

95%的成功率，1300万册全球热卖，1500万人永远告别烟瘾！
比《这本书能让你戒烟》文字版，更简单、更有趣、更有效的戒烟书，让你笑着轻松把烟戒掉。



【英】亚伦·卡尔（Allen Carr）◎著 【英】贝弗·艾斯贝特（Bev Aisbett）◎绘
许青松◎译

**Allen Carr's Illustrated
Easy Way to
Stop Smoking**

这书能让你戒烟 图解版



【英】亚伦·卡尔（Allen Carr）◎著 【英】贝弗·艾斯贝特（Bev Aisbett）◎绘
许青松◎译

图书在版编目(CIP)数据

这书能让你戒烟(图解版)/ (英) 卡尔著, (英) 艾斯贝特绘; 许青松译. -- 北京: 中华工商联合出版社
书名原文: Allen carr's illustrated easy way to stop smoking
ISBN 978-7-5158-1001-0

I. ①这… II. ①卡… ②艾… ③许… III. ①戒烟—图解 IV. ①R163-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第160332号

Allen Carr's Illustrated Easy Way to Stop Smoking
copyright © 2006 Allen Carr's Easyway (International) Limited
Illustrations copyright © 2006 Bev Aisbett

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2014-3477

这书能让你戒烟(图解版)

Allen carr's illustrated easy way to stop smoking

作 者: 亚伦·卡尔 贝弗·艾斯贝特
译 者: 许青松
特约策划: 尧俊芳 吴 迪
责任编辑: 于建廷 效慧辉
封面设计: 尚世视觉
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: 北京画中画印刷有限公司
版 次: 2014年9月第1版
印 次: 2014年9月第1次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 100千字
印 张: 9.25
书 号: ISBN 978-7-5158-1001-0
定 价: 29.00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 (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

译者推介

这是一本闲适有趣的阅读小品，那些有戒烟恐惧症的朋友们完全不用对此敬而远之。这本书鼓励你一边抽烟一边看书，让你觉得边看书边抽烟实在是一种人生至乐，因为抽烟是你的最爱，亚伦·卡尔又不会板着脸训斥你要戒烟，贝弗·艾斯贝特的插图贴心有趣又好玩，你的嘴角随时会牵起会心一笑的美丽曲线。

那些打算买这本书送人的朋友们也不用担心它没有戒烟效果，事实上，这本书的戒烟效果甚至会远远优于此前广受欢迎的纯文字版《这书能让你戒烟》。你的烟民朋友或家人更容易捧读这本书，他们会不知不觉地进入亚伦·卡尔精心设计的嫌恶香烟的“圈套”。他们一点起烟就会想起亚伦的生动语言和贝弗的俏皮插画，他们开始勇敢正视香烟的反人类本质，他们会莞尔一笑摒弃曾经那些为躲避戒烟而寻找的种种可笑借口。即便这本书暂时没有帮助他们把烟戒掉，它的纤薄和有趣也会诱惑烟民们一读再读，他们迟早会被书中雄辩的事实“洗脑”，主动远离吸烟的迷局。

这本书不仅帮烟民解决了久吸难戒的心理症结，更重要的是，它能让非吸烟者和吸烟者形成统一阵线，共同抗击冥顽的烟瘾，此外，它还贯彻了一种自我修行的无价智慧——你的满足感必须来源于自身而不可能寄予外界。不管你是非吸烟者，还是吸烟者，只要香烟和你的生活有关系，你都应该看看这本书。

在翻译本书之前，我觉得自己只是个偶尔吸烟的“非吸烟者”，我并不忌惮自己在郁闷或颓废时吸烟。但现在我发自内心地认为，当心绪再次郁闷、又想颓废的时候，我会去寻找其他的开解之道，譬如运动闲逛看天发呆之类，而不会再去用毒烟麻醉自己，因而沉沦不归。

有了这本书，戒烟，确实轻松得不算事儿！

目录

这么说，你真的想戒烟了？	001
险恶的陷阱	020
分身为二的恶魔	034
抽烟没有任何借口	054
永无止境	086
可怕的烟瘾	099
最后的锦囊7计	113
闭幕式	125



**这么说，
你真的想戒烟了？**

瞧我这话问的——

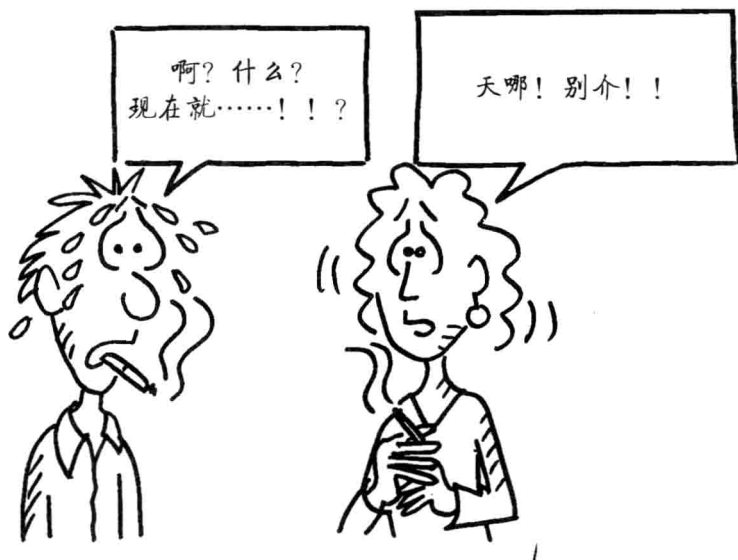
你在翻弄这本书，当然是准备要戒烟了！



明智的选择!

但是……你真的准备好戒烟了吗?

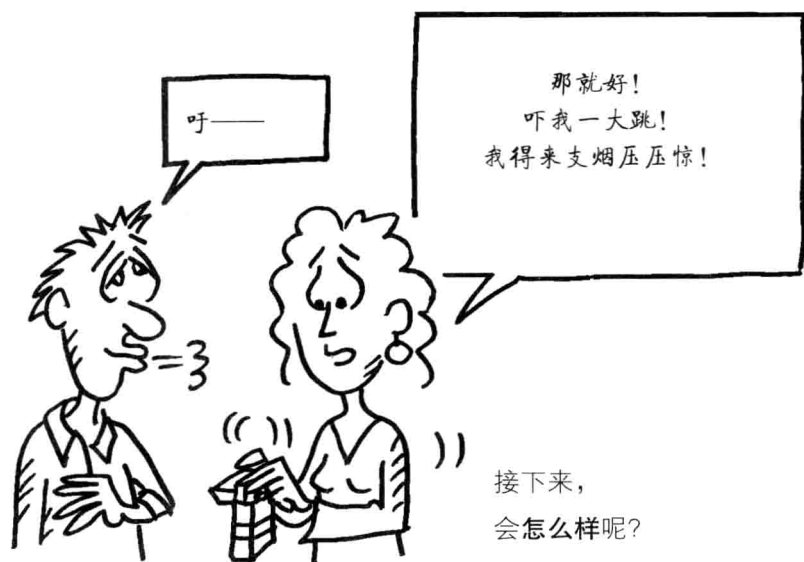
要是我说，
“好吧，既然真的要戒烟，
那现在就立马把烟掐了吧”？



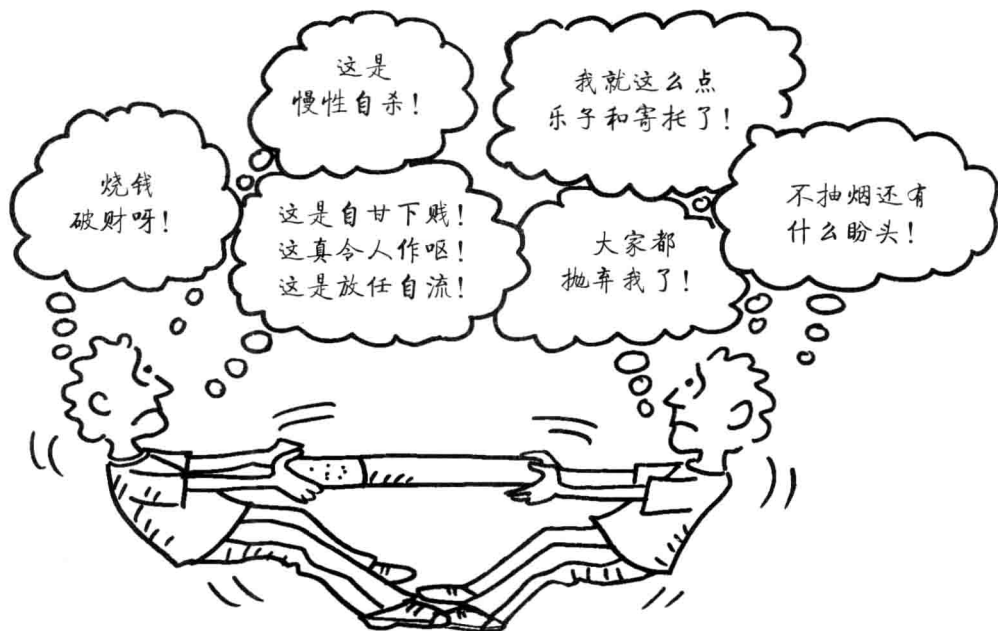
不要激动，放宽心，
你这样反应太正常了，我能理解。



别紧张，要是还没准备好的话，
也不见得非要戒烟。



我们都知道，烟民大多数时候内心都很纠结，也都明白吸烟的种种害处，但真的就那么戒了，心里又有种种的恐惧，就这样，内心就像有两个小人儿在拔河一样扯来扯去。



大家可能有过
很多很多次戒烟经历了，
曾经——



各种戒烟贴



大嚼戒烟糖



催眠疗法



针灸疗法



冷火鸡疗法

还有——

当然，甭管隔多长时间，你
最终还是拿起了烟卷儿……
为此，你痛恨你自己。



所以，你现在大概认命了，
觉得自己就是没有意志力。

其实，老烟民最不缺的就是
意志力。

作为老烟民，你承受了太多：



体弱气虚



离群索居



遭人白眼



口诛笔伐



烧钱败家

还有——

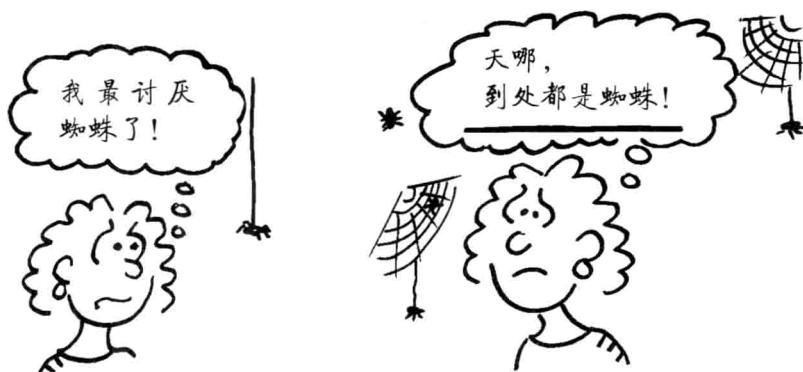


前景黯淡，
未来凄凉

意志力会发生一种**奇诡的变异**——它会产生**免疫性**。

你心里越想着要**抗争**什么事，那事儿就会越来越难缠。

你注意到没有，好像你**越烦**什么，就**越来**什么。



同理，你越想着要**抗拒**吸烟，
要**排斥**烟草，
要**禁止**抽烟，
结果越会怎么样呢？



你脑子里想的
全都是——
烟、烟、烟!

越是振振有词的戒烟，
越会纠结于是否真的非戒不可。



如果老是想着什么死定了，满脑子都是前景黯淡、未来凄凉，接下来会怎么样呢？

你备受压抑；因为感到了压力，你得找你的“老朋友”寻点慰藉。

结果就是：

纠结担心 → 心情压抑 → 继续抽烟

你确实想戒烟，
不过得先抽根烟再说！

你一直在跟
自己较劲儿。

你大概觉得还没有
做好戒烟的准备，
但确实感到了戒烟的压力。



有人关心你、在意你，
送给你这本书，希望你能戒烟。



你收到了礼物，出于礼貌，
所以至少应该看看这本书。



毕竟，你随时都可以把它扔到一边。
只是看看书，能有什么害处呢？

不管戒烟的动机是什么——
是担心健康，是心疼花钱，还是为了取悦他人。

你觉得“这一切是时候了断了”。

你下定决心，毅然决然地要远离香烟。

你聚集起
所有的勇气和决心。



这就是“冷火鸡疗法”。



……结果？
当然是失败！