

Allen Carr's Illustrated Easy Way to Stop Smoking

这书能让你戒烟

图解版

比《这书能让你戒烟》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 



[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)亚伦·卡尔著,(英)贝弗·艾斯贝特绘;许青松译.
—北京:北京联合出版公司,2018.1
ISBN 978-7-5596-0465-1
I. ①这… II. ①亚…②贝…③许… III. ①戒烟—图解IV. ①R163.2-64②C913.8-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第125998号

ALLEN CARR'S ILLUSTRATED EASY WAY TO STOP SMOKING

by Allen Carr & Bev Aisbett

Copyright © 2006 Allen Carr's Easyway (International) Limited

Illustrations Copyright © 2006 Bev Aisbett

This edition arranged with Allen Carr's Easyway (International) Limited through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Beijing Zhengqing Culture & Art Co., Ltd

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2017-3402号

这书能让你戒烟:图解版

Allen carr's illustrated easy way to stop smoking

著者:[英]亚伦·卡尔 [英]贝弗·艾斯贝特

译者:许青松

责任编辑:宋延涛

封面设计:尚世视觉

装帧设计:季群

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京天宇万达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数100千字 710毫米×1000毫米 1/16 9.25印张

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0465-1

定价:32.80元

版权所有,侵权必究

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:(010)64243832

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。亚伦·卡尔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
最后的锦囊七计	113
闭幕式	125



**这么说，
你真的想戒烟了？**

瞧我这话问的——

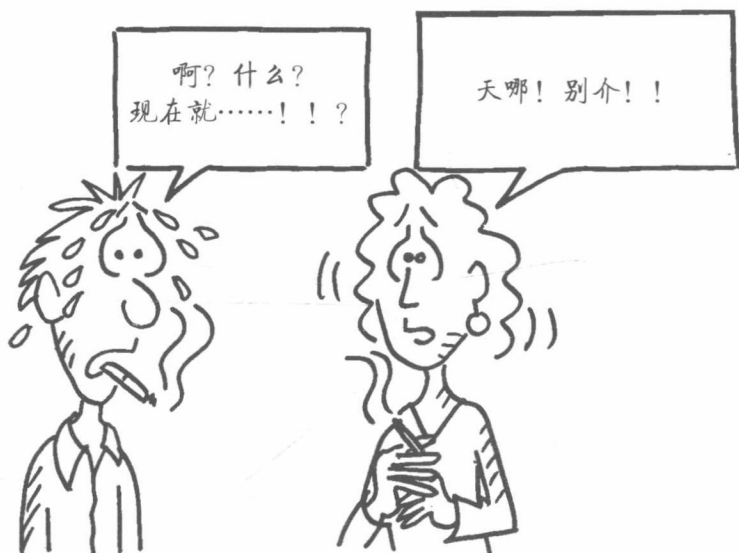
你在翻弄这本书，当然是准备要戒烟了！



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”？



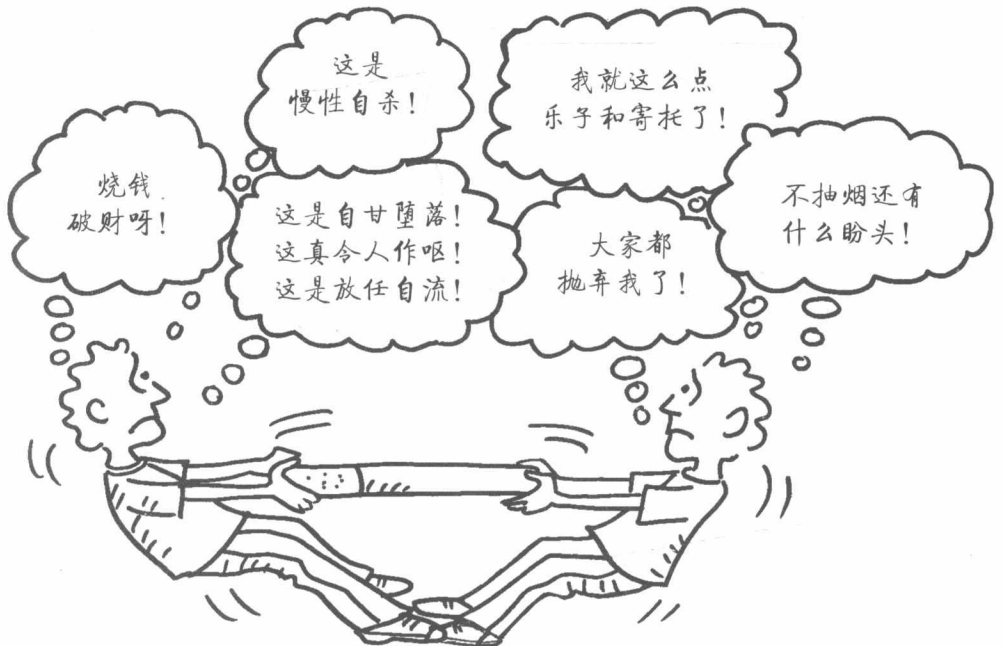
不要激动，放宽心，
你这样反应太正常了，我能理解。



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

还有——



冷火鸡疗法

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——



前景暗淡，
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。

健康状况亮红灯……天哪，我死定了！



如果老是想着什么死定了，满脑子都是前景暗淡、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。

要是戒烟时还能继续抽烟就好了！



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！