

Allen Carr's  
**Easyway**



★ 终极版 ★

# 这书能让你 永久戒烟



NO SMOKING

THE ONLY WAY TO  
**STOP  
SMOKING  
PERMANENTLY**



HARM HEALTH

[英] 亚伦·卡尔(Allen Carr) 著 聂传炎 译

揭开成功戒烟的秘密！戒烟像开锁一样轻松！

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

★ 终极版 ★

# 这书能让你 永久戒烟



THE ONLY WAY TO  
**STOP**  
SMOKING  
PERMANENTLY



[英] 亚伦·卡尔(Allen Carr) 著 聂传炎 译

图书在版编目(CIP)数据

这本书能让你永久戒烟:终极版 / (英) 亚伦·卡尔著; 聂传炎译.  
—北京: 北京联合出版公司, 2018.1  
ISBN 978-7-5596-0466-8  
I. ①这… II. ①亚… ②聂… III. ①戒烟—基本知识 IV. ①R163.2②C913.8  
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第126000号

THE ONLY WAY TO STOP SMOKING PERMANENTLY

by Allen Carr

Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1994, 1995

This edition arranged with ARCTURUS PUBLISHING 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01-2017-3427号

这本书能让你永久戒烟:终极版

THE ONLY WAY TO STOP SMOKING PERMANENTLY

著者: [英]亚伦·卡尔

译者: 聂传炎

责任编辑: 喻静

封面设计: 门乃婷

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400千字 710毫米×1000毫米 1/16 26印张

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0466-8

定价: 52.00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



## 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



THE ONLY WAY TO  
**STOP**  
SMOKING  
PERMANENTLY

## 目录

- 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，我无暇顾及任何其他事情。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？”



## 我终于从“尼古丁监狱”逃了出来

### 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，我忍受了她的邋遢模样，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，在马岛战争中全身多处烧伤。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，却有着极聪慧的大脑。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慧，却无法与人交流，以至在15年里始终被当作植物人的痛苦吗？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界上，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。”这简直就是在掴造物主的耳光！

## 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，我发现了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己永远不再需要吸烟，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，我做出了一个重大决定：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，他的那套疗法，根本不像他所鼓吹得那样奏效。但如果答案真是如此，为什么BBC著名的