

三日戒烟术

[美] S·培特利 F·萨林 著
赵琪 译 • 四川科学技术出版社

●
戒烟秘诀
●



●
戒烟秘诀
●

● 戒烟秘诀 ●

三日戒烟术

[美] S·培特利 著
F·萨琳 译
赵 琪 译

四川科学技术出版社

1991年·成都

(川)新登字 004 号

书 名/ 三日戒烟术
著 者/ [美] S·培特利 F·萨林
编译者/ 赵 琪

责任编辑: 罗云章
封面设计: 李文金
版面设计: 翁宜民
责任校对: 李 红 戈 木

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1992年7月第一版
印 次 1992年7月第一次印刷
规 格 787×1092毫米 1/32
印 张 5.25 108千字 插页: 4 印数 1—7000册
定 价 3.20元
ISBN7-5364-2208-3/R·332

内 容 提 要

吸烟是慢性自杀，而且殃及子孙！或许你已多次戒烟，但总是不能收效。朋友，请不要灰心，本书将向你奉送简易有效的戒烟妙法。请你先弄清楚自己是属于哪种类型的“烟民”：是“拐棍型”，是“舒畅型”，是“兴奋目的型”，是“减肥型”，是“报复型”，是“玩赏型”，是“习惯型”，还是“渴望型”？作好心理准备，在此基础上，利用书中告诉你的办法，只须坚持进行三天自我暗示的催眠，从心理上对吸烟产生恶感，即能一举戒烟成功。三日戒烟，终生受益！从此你将开始精力充沛、轻松健康的新的生活，使自己成为一个对事业、对生活充满信心，各方面受到妻子、儿女、亲朋好友赞赏、喜爱的人。

作者简介

希德尼·培特利博士

美国著名催眠疗法的临床专家、著作家和讲师。纽约催眠疗法协会创始人、会长，美国临床催眠专科大学的准研究员。由于他在通过催眠调节人的行为的领域作出了杰出贡献，而被授以理论科学、人文科学的名誉学位。

佛罗廉斯·累·萨琳博士（女）

获临床心理学的哲学博士学位，纽约催眠疗法协会的心理治疗部部长。同时也是美国心理学会、纽约州心理学会、纽约临床心理学家协会等组织的会员。

目 录

一、“国际烟客”评论本书	1
二、原著开场白	4
三、原 序	8

第一章 吸一支烟会少活 14.4 分钟

一、吸烟等于慢性自杀	12
● 提醒您：吸烟者每天不摄入一定的尼古丁，身体就受不了	12
● 美国癌症医院里的“中毒证明”	13
● 吸烟比 70 公斤体重猛增至 105 公斤更危险	15
● 尼古丁使血管收缩，甚至引起坏疽	15
● 吸烟者死亡率比不吸烟者高 70%	15
● 有五千份以上文献证明：“经常吸烟者可能正在出差错”	17
● 吸一支香烟，生命将缩短 14.4 分钟	17
● 只有少数人对吸烟本身觉得有快感	20

- 胆固醇的产生不仅仅是脂肪的责任 20
- 经常吸烟者患膀胱癌的机会占绝大多数 20
- 经常吸烟者白白地糟蹋了大量的钱 20
- 年轻力壮的“烟鬼”死亡率比不吸烟者高 98% 22
- 肺癌患者中不吸烟者仅占 1.3% 22
- 半数以上死于癌症和呼吸系统疾病的人与吸烟有关 22
- 香烟中含有哪些有毒气体? 22
- 只需 0.07 克浓缩尼古丁就可使人在 90 秒中死亡 23
- 吸烟虽能短暂地消除疲劳, 但随后将带来更大疲劳 23
- 患严重呼吸器官疾病的少年中, 90% 都是亲人有烟癖的 23

第二章 不为人知的开始吸烟的真正原因

- 从美国禁止香烟的电视广告说起 26
- 摇篮时代的欲望把吸烟者引向坟墓 27
- 临床医案显示的诱发吸烟的原因 (一) 29
- 临床医案显示的诱发吸烟的原因 (二) 31
- 心理学理论帮助您戒烟 34
- 一定能把烟戒掉的“学习解除”的方法 35

第三章 您是哪种类型的吸烟者

- 一、吸烟者也有各种类型 38
- 遇到一点儿不顺心就想吸烟的“拐棍儿型” 38
- 心情轻松时想吸烟的“舒畅型” 41
- 想做某种事时就一定要吸烟的“兴奋目的型” 44
- 为抑制食欲而吸烟的“减肥型” 45
- 因赌气而吸烟的“报复型” 48
- 把吸烟当作一种形式的“玩赏型” 49
- 无意识地伸手、无意识地吸烟的“习惯型” 51

● 因生理上要求得到尼古丁而形成的“渴求型”	52
二、各种类型吸烟者的戒烟对策	54
● 自我催眠对各种类型都有效果	54
● “拐棍儿型”吸烟者的戒烟对策	55
● “轻松型”吸烟者的戒烟对策	55
● “兴奋型”吸烟者的戒烟对策	55
● “减食型”吸烟者的戒烟对策	56
● 自我催眠法有重要意义	56

第四章 戒烟方法

一、作好心理准备	58
● 理性上作好准备，不等于感情上作好准备	58
● 告诫自己：“这是最后一支喽”	59
● 成功的三个要点	62
二、减少吸烟支数的戒烟法	63
● 不妨开列一张表格，“憋着点儿”来	63
● 时时刻刻检查减少吸烟量的情况	65
● 从每天吸三支到完全不吸的关键一步	68
● 怎样才能使不吸烟的状态坚持下去	69
三、利用“心理封闭”的戒烟法	71
● “心理封闭”可用于戒烟	71
● 一个“驴脾气”吸烟者的戒烟过程	72
四、条件反射戒烟法	74
● 贪吃花生烘糕造成的肉体痛苦	74
● 天天都不停地吸烟，直到厌恶为止	75
五、利用羞耻意识的戒烟法	77
● 从“小偷”到“戒烟互助组”	77
● 从谋求自杀到羞耻意识觉醒	81

六、把戒烟的意义“推销”给自己的戒烟法	84
● 一个简单的假设：怎样说服上司给自己升工资？	84
● 自我交谈的方式	86

第五章 怎样调整戒烟的心理准备

一、别让爱妻过早地成为“遗孀”，请把她的哭号烙 印在您的脑海里	89
二、增强对死亡的畏惧感，对戒烟有积极效果	92
三、尽量多想象戒烟成功后的喜悦	94
四、把自己最感到羞耻的事重新排演一遍	95
五、彻底地厌恶自己扮演的讨人嫌的角色	96

第六章 三日戒烟法的具体做法

一、催眠法被人误解了	98
● 从神秘到科学——被英、美医生协会所承认的催眠法	98
● 消除对催眠法的误解和偏见	100
● 催眠疗法对帮助戒烟和减肥最有效果	103
二、患者说“这简直是奇迹”	104
● 斯丁波拉夫人饱受烟瘾的折磨	104
● 奇迹出现了	107
三、进入自我暗示前的准备	109
● 没有诱导者也能进行催眠	109
● 引发自我催眠的触机——RELAX 信号	110
● 引发信号 R	111
● 引发信号 E	111
● 引发信号 L	113
● 引发信号 A	113

● 引发信号 X	114
四、提高对催眠疗法的反应能力	115
● 测试一下您对催眠疗法的反应能力	115
五、增强感受能力的五种方法	118
● 向墙壁倒靠的训练	118
● 合上眼皮的训练	118
● 感觉手臂上的重量的训练	119
● 手臂自然向上浮起的训练	120
● 在头脑中做摆环圆周运动的训练	120
六、自我催眠的具体方法	123
● 进行自我催眠之前的准备工作	123
● 暗示使用的语言内容	124
● 第一天剩下的时间里该做什么?	132
● 第二天要做的事	133
● 第三天要做的事	133

第七章 刚刚戒烟后的对策

一、坚信自己定能战胜吸烟习惯	134
● 戒烟成功者的共同特征	134
● 不能容忍自己是吸烟者	136
● 时刻想着自己是“不吸烟的人”	137
二、摆脱对香烟依恋的方法	141
● 戒烟后如何适应“断奶”过程	141
● 寻找其它乐趣，转移自己注意力	142
● 向理想中的自我形象靠近	143
三、万一还想吸烟怎么办?	145
● 您随时都能接受自己喜欢的暗示	145

第八章 用本书方法也能很快戒掉吸毒恶习

- 先讲一个故事 148
- 安丝坦后悔了 149
- 吸大麻和吸香烟的共同点 150

第九章 继续战胜香烟诱惑的方法

- 过去的联想诱惑着您 153
- 运用心理学原则——“有选择地不加以注意” 154

一、“国际烟客”评论本书

即使您意志不坚也不妨……

按照本书的办法 四天后就能断然戒烟

在此之前，可能您已采取过好几种办法戒过烟。比如：一点儿一点儿地减少所吸的香烟的支数儿；或者一下子戒掉，完全不抽了；或者大嚼口香糖、薄荷糖，用这些代用品抗过难熬的烟瘾……

别的人，采用了这其中的某个办法把烟戒掉了。可是，您采用了其中的某个办法却没有戒掉。难道这说明您没有把烟戒掉的能力吗？当然不是这么回事。这只能说明，以前您试用过的办法对您无效。那么，什么办法对您管用呢？

那就是本书所介绍的、并不要求您有毅力的办法。

您能把烟戒掉吗？对这个问题的回答是再简单不过啦。

您，当然能戒掉！

而且，您将很快就戒掉！

对“烟鬼”也有惊人效果

如果您现在仍在抽烟的话，那就等于您自己在缩短自己的寿命。干脆地说，您在慢性地自杀。同时也是在谋求痛苦的死亡。

事实证明，抽烟对生命造成的危害，比灾难更凶。而与抽烟这种“传染性疾病”作斗争的有力的方法，就是本书所介绍的、现在非常引人注目的方法。

据说，在这本书问世后，连续三天，有 2000 多位“烟鬼”赶到培特利博士的诊所，要求设法帮他们把烟戒掉。也有的人建议培特利博士修正他所开发的方法，使希望戒烟的人不必来他的诊所而能自己就把烟戒掉。

这本书介绍的方法非常有效。

我简直找不出更合适的语言来说明这种方法的奇效了。我向人们推荐这本书。

(美) 理学士 文学修士

安索尼·卡拉普

这本书使我这个“老烟客”断然把烟戒了

对于我这个有多年资历的“老烟客”来说，见到培特利博士的这本著作，不啻是一种福音。他的理论，主张在条件反射等理论上戒烟。尤其是借助“自我催眠”的方法，今天被称作是“自我调整”，在治疗肥胖症等方面也正被广泛应

用着。

读者从这本书中，不仅仅能学到戒烟的方法，一定还能发现创造出更美好人生的钥匙。

(日)埼玉大学副教授

茨木俊夫

要是照办，就能战胜烟瘾

“如果真的能戒掉，那我马上就想戒”——恐怕绝大多数“烟鬼”们都这么想。但是，他们虽然试着戒过，可几乎都没能坚持多久，没办法，只好继续抽。那么，就没有好办法了吗？答案之一，恐怕就是本书述及的自我催眠法吧。

戒烟成功的秘诀，就在于战胜烟瘾同心理的纠葛。可以让自己处在一种催眠状态，以达到不再吸烟的目的。我是想说，对我辈来讲，只能敌视香烟。也就是说，厌恶吸烟是戒烟成功的关键一步。

(日)《每日新闻》专栏作者

牧野贤治



二、原著开场白

即使是意志不坚的人

也照样能戒掉烟

读一读这本书吧！

您不会失望的！

光是凭这一点，您八九不离十已经走上戒烟这条路啦。哪怕在书店里，您只是拿起这本书，哗啦哗啦地翻上几页，这已经足够啦……

我之所以敢这么说，是因为您对这本书一产生兴趣、把它拿在手上，就已经证明在您的心中某个角落里，在希望戒烟。觉得有必要戒烟，而且应该戒烟。难道不是吗？……

不过，也许您心里正这样犯嘀咕：

“可我并不想戒烟，我对戒烟简直没信心……”

“那就让我把您心里想的，希望戒烟、觉得有必要戒烟，而且也应当戒烟的想法，一一列举出来好了。”

先让我们从“可我并不想戒烟”这一点开始吧。假如您担心的是“我不是戒不掉吗？”那就是说您想戒，知道戒烟的必要性，清楚地认识到应当戒烟，这些想法，反而只能给您带来麻烦了。反过来讲，如果您知道抽烟是可以戒掉的——实际上也是能戒掉的——那也说明您是想戒烟的，知道戒烟是必要的，应该戒掉的。那么，这就不会给您带来烦恼。当然，您戒烟的事就是顺理成章的了。

即使是在您的身边，也有些实例足以证明您是能把烟戒了的。只要您稍微想想，在您的亲朋好友中，某人和某人不是已经戒了烟吗？这就够了。平时，您的眼前总会浮现出这些人的面容。您大概不会不知道许多学术杂志的论文中，都有关于大批抽烟者已经戒了烟的统计数字吧？您多半还没有被包括在这些数字中。否则的话，您肯定也就不再拿起这本书啦。

假如您认为抽烟是绝对戒不掉的，那么，我想您过去准是打算戒过，不过最后以失败告终了。是这样吧？

可是，这并不能证明烟是不能戒掉的呀。

我很希望您再琢磨一下“失败是成功之母”这句话的意思。起初，把事给办砸了，但结果却成功了，这种事不是多得很嘛。我们人人都会系鞋带儿，可是开始学的时候不是总系不好吗？又比如，数学上的难题，在初学阶段谁能拿起来就百分之百都会做呢？可是，由于我们不止一次地反复练习，结果我们都变成了熟手。至于我们现在各自所从事的工作，刚

开始的时候有多么困难，大家是很有体会的。只要想想这些，我们还怕难吗？

古语说得好：

“天下无难事，只怕有心人。”

但是，古语又说：

“吃一堑，长一智。”

这就是，要转败为胜，贵在总结经验，不能重蹈覆辙，切忌反复再犯同样的错误，以免吃二遍亏，上二次当。这就有必要采取与失败前不同的对策、方法。因此，如果您以前有过一次、两次戒烟失败的先例，那么这一次要想成功，就需要把新的因素考虑在内，使新的尝试本身成为成功的尝试。

那么，什么是这种新的因素呢？

在此之前，可能您已采取过好几种办法戒过烟。比如：

一点儿一点儿地减少所吸香烟的支数；

一下子戒掉，完全不抽了；

大嚼口香糖、薄荷糖，用代用品抗过难熬的烟瘾，等等

.....

别的人，采用了这其中的某个办法，把烟戒掉了。可是，您采用了其中的某个办法，却没有戒掉。难道这说明您没有把烟戒掉的能力吗？当然不是那么回事。这只说明，以前您试用过的方法对您无效。

那么，什么方法对您管用呢？

那就是不要求您必须得有毅力的自我催眠的方法。

只要能利用自我催眠，不间断地保持着要戒烟的意念，那么即使没有戒烟的意志力也可以。我这么一讲，说不定您会觉得——“这不是太玄乎啦？”