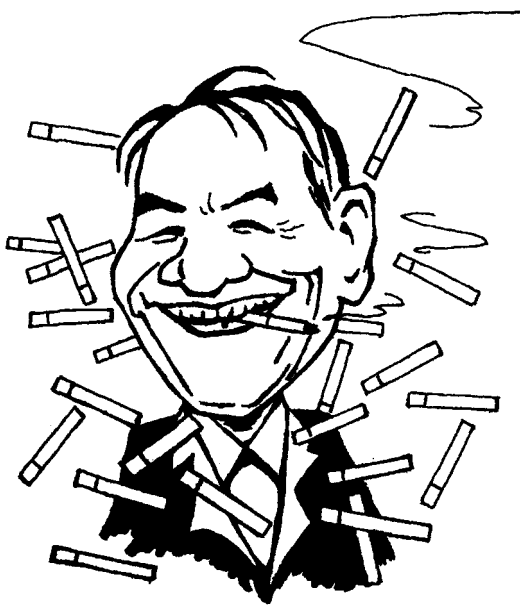


1

## 写在戒烟前的话



别看我这样，我确实很想戒烟

笔者曾经也是一个大烟鬼，和你一样一样的，咱们肯定有共鸣。希望你能从这本书中获得轻松、愉快和戒烟的智慧。并祝你以同样轻松、愉快，充满智慧的心志去戒烟。谢谢你的光顾。

这本书并不是我个人的经验，而是总结了千千万万戒烟者的成功经验。我只是将他们的方法集中起来，在这里一一展现给大家。并指出一些在戒烟过程中行之有效的办法或者说在戒烟的过程中，一个戒烟者应该注意哪些关键性的问题。它真是灵验有趣。

为了写这本书，作者在调查中发现，大多数准备戒烟的人对于如何戒烟还没有一个比较清晰的全面的认识。这是导致他们失败的一个重要原因。笔者特别愿意为你指出这一切。

相信在你读了本书有了这些认识后你会发现你从来没有注意过的一些自身现象和问题。你会猛然开窍，并能较

轻松地戒烟。作者在此书没有出版之前，曾将书中的一些方法告诉给身边的朋友，其中有些人，只凭着本书里的某一章节，便已经把烟戒掉了。我多么希望你也能如此。

也许你不仅是一个地道的烟民，而且已经戒过无数次烟了。但你总是失败 现在仍然在抽烟。这都没有关系 你只要按照本书的一些方法去做，相信你一定会取得成功。不要灰心 乐观起来。

这里所举的是千千万万成功者的例子，他们都是很普通的人 和你我一样 并不比咱们多些什么 甚至有些地方也许还不如你我。最少你会发现 你也是他们其中的一员 这会使你感到亲切，感到戒烟并不像你想象中的那样难。

本书并不要求你向什么伟人、名人 以及高不可攀的人物去学习。本书恰恰相反，只希望你向最普通的人学习。他们就在你的身边。你看看他们，就会变得充满希望和信心。

千千万万的普通人能够做到的事，相信你也能够做到。这就是本书给你的感觉。也是最真实的记录。

当然 如果你只是看了此书 而不能身体力行 那么这无疑对你来讲只是纸上谈兵。但我相信 你一定还是真诚的 是希望行动的。那真是太好了。

就全世界有关资料统计 百分之百的烟民 其实都是非常想戒烟的 尽管他们也许现在仍然在抽烟 但他们的要戒烟的想法却时时刻刻地在心中不断闪现。

还有一些人，现在可能是反对戒烟的人，可是再过几年，你再见到他的时候 他可能不但不再反对戒烟了 而且已经戒掉了烟。这也是生活中的一种真情实景。

从这个意义上说 凡是抽烟者 也都是百分之百的要戒烟的人。只是其中有些人总是错误地认为，自己戒不了烟。千万别这么悲观。这本书将帮你解决这些问题。

## 二

现在，就一些国际民间组织对烟民戒烟的一些基本情况介绍给你，这是相对准确的一组统计数字，你先了解一点情况。

小烟民 指从七八岁开始 到十几岁之间的烟民。在他们之中 想戒掉烟的人数为百分之三十。

青少年烟民：从十二岁到二十五岁之间的烟民。在他们之中 想戒掉烟的人数 已经上升为百分之五十。

中青年烟民：从二十五岁到四十五岁之间的烟民。在他们之中 想戒掉烟的人数 已经为百分之八十以上。

中年以上的烟民：从四十五岁到五十五岁的烟民。在他们之中，想戒掉烟的人数为百分之九十五。

而在五十五岁以上的烟民，想戒掉烟的人为百分之百。

可见 每一个烟民 又都是想戒掉烟的人。从某种意义上说 他们才是真正反对抽烟的人 而并非只是那些不抽烟的人群。

这种观点相信你也会同意的。

当然 这里只是说的“想戒掉烟”而不是说所有抽烟的人都不再抽烟了。因为戒烟对于有些人是较为困难的（最少有些人自己这样认为）。这些人，大都不太知道在戒烟的过程

中出现的一些心理障碍 这些心理障碍使他们在戒烟的过程中总是失败。为此，他们现在可能还苦恼着。你不必太着急。

正是基于所有的烟民都想到过要将烟戒掉这一基本事实，所以我们在本书里谈到的问题，就很有针对性。

许多戒烟者要了解的根本问题，本书都将为你一一揭开，并指出这些问题对你形成的一些阻碍。在你知道了这一切后 便清楚了你为什么在戒烟时会感到困难 甚至找到使你戒烟失败的原因。希望你有可喜的发现。

当然 在这个世界上 有许多人 都会持一种共同的想法，那就是认为戒烟是一件很难的事。自己虽然也很想戒烟，甚至也尝试过戒烟，却又把自己列为做不到的人之一。

当你看完了本书后，并理解了你在戒烟中为何感到那样难时，你大概就会觉得戒烟实际上并不像你想象的那样。尤其当你了解了自已 再看到别人是怎样戒烟成功的事例时 你就会从中吸取宝贵的经验。希望你能如意。

### 三

谈到戒烟 很少有人认为这也是一门科学 更没有多少人认为这是一门心理学。通俗地讲，每一个烟民在戒烟的过程中 最少有若干个环节 需要自己去了解和把握。你的戒烟是否能够成功 也就在这些问题之中。我想 每个要戒烟的人一定很想了解这些。这也是本书的中心，也是我们要相互切磋的问题。

要特别强调的是 对于许多烟民来说 戒烟的决心 都是

会随时出现的，戒烟的行为，也都能够马上开始。有些烟民，一生当中不知戒过多少次烟，但因为不了解一些戒烟的基本常识，使得他们相当茫然。

戒烟的过程，实际上是一个系统的过程。无论是一下子将烟戒掉的人，还是经过反复多次努力才将烟戒掉的人，相对而言，都要走完这个过程，即摆脱生理和心理的依赖过程。使自己成为“健康”的人。

·笔者见过许多难以将烟戒掉的人，他们只要懂得几个基本的要素需要克服，几个必然的关口需要迈过，他们就会胜利。

戒烟首先要了解如下几点因素：

一、人对烟草的生理依赖。二、人对烟草的心理依赖。  
三、抽烟人的一些自我综合习惯。

其实抽烟对于人体造成的危害性，是大多数抽烟者所共知的。但这并不能使所有的烟民戒烟，原因是这种危害的到来并不都是突然性的，而总是姗姗来迟。有时人们也无法看到它直接对人身体起到的破坏作用。所以，戒烟者每当遇到一些困难时，就会退缩。这也是多少人言称我戒不了烟的真正原因。

如果换一个角度来看待这个问题，我们就会发现，情况会完全不同。假设我们在戒烟的过程中，不会遇到那些困难，也就是说，所有的人都能够轻松地摆脱生理和心理上对香烟的“依赖性”，那么毫无疑问，几乎人人都可以，也愿意将烟戒掉。这个世界上也不会有那么多的烟民了。多数抽烟的人，都

已经深深地体会到 除了对香烟‘依赖性’的真实存在以外 其它的‘好处’其实都不存在。

这就是所有的抽烟者，在不同的时期，都会想到要戒烟的问题所在。

而当一个烟民在戒烟的头几天里，甚至在头几个小时里，身心上对香烟的依赖性就会产生反应（即生理和心理上的需求）这就会将‘吸烟有害’的大部分想法所抵消。因为绝大多数人，是在身体没有病痛，危害也还没有全部体现出来的时候 就开始戒烟的。这就与生理、心理上的成瘾性 形成了一对儿鲜明的矛盾。

而‘成瘾性’往往大于人的理智 所以你稍不注意 它就会把你打败。

戒烟者的失败从不复杂，反而是非常简单，而且人人如此。

本书所要讲的 正是使你摆脱生理和心理的这种依赖 以及你个人的种种不良习惯，以达到使你彻底戒烟的效果。

这是在最平凡中出现的奇迹。这种所谓的奇迹，人人都能掌握。

#### 四

人的生活是由一个又一个暂时性的事物组成的。这种暂时性的连接，构成了我们生命的长河。因此，在日常生活里，我们对暂时性的要求 往往比较看重 而对一些长远的、更有利的事物，我们有时不大愿意付出太大的代价。这往往是我

们的共同的弱点和缺陷，也是我们在戒烟中，对自我让步的一种明显的，本质性的特征。请你从这个角度观察一下自己。

如果确实是这样 有一种情况 就可以轻而易举地使我们戒烟：

如果你已经因为抽烟 患上了癌症；

如果你已经因为抽烟，患上了严重的心血管疾病；

如果你已经因为抽烟，患上了马上就会离开这个人世的病症 那么不用谁再和你说什么 你在一夜之间 就会把烟戒掉，并且相当的主动。这样的例子，在我们的身边实在是太多 太多了 而且每个人都能够做到。

所以，戒烟真是那么困难吗？

你没有觉得你的心理总有一种假象存在吗？

所以 妨碍你戒烟成功的因素 不仅仅只是你对香烟的依赖性 还有一些潜意识上的错误。你在尝试戒烟的过程中 显然没有破译，或仔细想过这些事情。

人们不是不想戒烟，而是对自身的障碍往往感到束手无策。

那么在下面的一些章节里 我们将详细地向你介绍 戒烟时你的心理因素和你应该采取的一些步骤。本书要做的事，就是帮助你走出迷宫，摆脱香烟给你造成的那些习惯行为。这是本书要和你一起探求的问题。

当然 世界上做任何事情 都要付出一点代价。戒烟也是如此。

但当你了解了此书的全部内容后，你会觉得你将要付出

的代价，不但对你的身心健康有好处，而且这种代价也并不像你想象中的那么巨大可怕。甚至你会觉得，对你来讲，已经不再算一回事。

最后 我们再一次强调 在你的身边 有着千千万万已经成功戒烟的人。他们能够做的事，你当然也能够做到。何况，本书已经为你扫清了许多障碍。

祝你快乐戒烟！



2

## 解开依赖性之谜



解开依赖性之谜

相信你看了这一章，心里会变得相当豁亮，像被打开了一扇窗户。这扇窗户使你望到了很多东西，彻底知道了“戒烟难”是怎么一回事。你会有一种从来没有的清醒，你好像一切都知道了。这一章就是一剂“清凉药”。希望你看完，能有这样的振奋和畅快！

## 第一 依赖性的形成

要想彻底戒掉烟，我们必须了解香烟对我们所造成的“依赖性”，也就是生理依赖和心理依赖的问题。这样我们才能了解自己是怎么一回事。了解了这些问题，相信你才会在戒烟时，心里明明白白，并找到自己的一些内在问题。

这是一种清醒。这种清醒，常常可以扫除你心中一半的障碍。如果你了解了“依赖性”，你戒烟时，不但不再会感到茫然，而且可以大大地缩短你的戒烟历程。

实际上，在这个世界中，不是只有香烟会使人产生依赖性，造成“瘾”的形成，有许多事物都能够使人产生“依赖性”。抽烟只是其中的一种。因此，你没必要在戒烟时，对心理出现

的问题感到任何的恐慌，但你必须了解它。

当你明白了你为什么总是感觉你‘离不开’烟时，你大概便可以离开它了。

你可能以为抽烟是由于你的身体即在生理上离不开烟草的刺激或是烟草的某种成分所造成。那么你已经错了。

许多人都曾经这样认为。正是这种错误的认为，使许多人反而无法摆脱对香烟的依赖。

其实在生活中有许多非物质的东西都能使人养成‘成瘾性’的习惯。它们与香烟是一样的，只是程度各不相同。当你了解了这个问题后，你会对戒烟更有信心和把握。比如赌博、游戏和各种过分的爱好。这些‘成瘾性’都不是依赖于身体机能产生的。而更多的是一种精神和意识的因素——心理依赖。

它们在开始与身体根本没有太大的关系，但同样会让你产生强烈的成瘾性，甚至会使你为之疯狂。

而人对香烟的依赖性，自然要比单纯的非身体依赖重一些。但它又远远次于毒品和一些精神性药品使人体产生的依赖作用。

我们要想戒烟，前提是要弄懂‘成瘾性’这个问题，即生理和心理上对它的依赖作用。只要弄懂了这个问题，我们才会更科学、轻松地戒烟。这也将使我们在具体的戒烟过程中变得更为顺利。在遇到一些障碍时，尤其是心理障碍的时候，更会从容地面对它，而不会再出现通常的茫然心理。

为了说明依赖性的问题，这里我们首先要以药物来举例。

在药品方面，医学界对成瘾性早就有了一致的定义。

“成瘾性”是指一种药品逐渐在人身体里形成的某一特定的依赖周期，也就是形成一种有规律的代谢功能。这种代谢功能一旦减弱或是失去，人们便会感到身体和心理上的不适感，并且需要及时地补充其成分。这就是成瘾性的普遍现象。

如果你的病已经好了，那么这种对药物的依赖性，对你不但没有任何好处，还会损害你的身体。

烟草正是这样，它除了损害人的身体以外，没有其它用处。人们无法摆脱它的原因，非常简单，只是因为人们对它产生了较深的依赖性。仅仅如此。

在人们服用药物的过程中，尤其是精神性一类的药物时，这种特点就更为明显突出了。这很接近于香烟及毒品在人们身体上的反应。由于人们较长期地、反复地使用某一种药物，便会引起一种周期性的、慢性身体代谢现象。这种代谢的形成，就是依赖性。换个角度讲，其实这是一种慢性中毒。

慢性中毒，在生活里是常见的一种现象，尤其是对药物而言。正是它的毒素作用，才导致了人们的成瘾性。确切地说，凡是能使人体产生成瘾性的物质，都有一定的副作用在人们的肌体与意识里作怪。

人们如果突然间地脱离了这种依赖性，身体必然就会感到某种不适。通常的情况下，人们会千方百计地设法找到这种东西，加以弥补。这就是人们在戒烟的过程中，遇到的真实障碍，也是一种生理与心理上的共同反应——依赖性。

在笔者的调查中发现，许多烟民在戒烟的时候，根本不

了解这种情况，他们也没有这种思想准备。不懂得这种依赖性的解脱方式。甚至有人简单地理解为，自己就是身体上的需要 所以才要抽烟。

还有一个问题应该交待，凡是使人的身体和心理产生依赖作用的物质，都会引起人们的大脑兴奋，和所谓的愉悦感。兴奋可以由受刺激的部位 沿着神经纤维的传导 产生更强大的生物电和生化反应。渐渐地它又养成一种习惯性的状态。但要指出的是，这种兴奋和愉悦感，对人体是起破坏作用的。在你不断加大这种兴奋的刺激后，你本身对生活的那种自然愉悦感 就会大大地减弱。

因此 戒烟人在戒烟的过程中 首先就要克服这种自身已经形成的习惯反应。

如果一个戒烟的人，没有这种准备，通常在戒烟的过程中 所遇到的阻碍就会是较大的 实际上这只是一种“感觉”，也是极正常的生理反应。有些人却因此而感到措手不及。但当你知道它后 你就会变得轻松。因为这种依赖 是会随着时间的推移 被你摆脱的。它只是一个过程 仅此而已。

但是 由于不了解这一现象 不少戒烟的人 在戒烟的过程中，总是发现有一种不可抗拒的力量在阻碍、折磨着自己。

于是，他们认为自己是戒不了烟的人。其实这是一种必然的生理反应。笔者见到许多戒烟的人 在实际情况中 都是因为不了解身心的“依赖性”而夸大了这种依赖的事实 在戒烟中很快地失败了。

这里有一个被自己“迷惑”的过程。

所以只要你了解了，清醒了，这个问题就被你解决了一半。

德国的心理学家克特尔曾记录过不少因为戒烟失败而向他求教的人的经历。他发现，这些人都是对香烟会给他们身心造成的‘成瘾性’不够了解。他们在戒烟的过程中缺少常识性的经验。他们似乎永远解决不了“我为什么总想抽烟的这个问题”。

一位抽烟有三十多年历史的人，曾这样向克特尔描述自己：

“我在这三十多年里，曾戒过无数次烟。但我最多时只坚持了五天。因为我如果戒烟，就会病倒，什么事也做不下去。也许我是一个根本无法离开香烟的人。再不然，就是我的身体很特别，与别人不大一样。”

这真是很可笑的说法。

克特尔医生问了他一些常识性的东西，发现这位戒烟者对香烟的成瘾性与依赖性一无所知。他甚至不知道，所有抽烟时间较长的人在戒烟的过程中都会感到身体里缺乏一种东西，即烟草的物质，这时身体里会产生一种需要弥补的反应。因为我们打破了日常情况下的代谢状态。

这位戒烟者在戒烟时根本没有什么特别的症状。他说的只要戒烟他就要病倒的感觉完全是一种被夸大的烦躁感和心理依赖症状。

当克特尔医生为他讲解了香烟的成瘾性和在戒烟中一些生理的必然反应后，这位戒烟者才去掉了心里的恐慌。这时他才开始真正迈向戒烟的轨道。

严格地讲，戒烟应该有一定的心理准备。不应该是盲从的，随意的。你必须准备承受一点生理和心理上的变化。

，一个人抽了那么多年的烟，突然一下子不抽了，生理与心

理上总会有一点变化，总会有一点不适的感觉。如果你确实连这一点准备也没有，那么你的戒烟肯定将是困难的。

如果你有准备，戒烟对你将会轻松许多。

## 第二 依赖性的具体表现

在调查中 笔者发现 许多抽烟成瘾的人 在暂时没有烟的情况下 都会表现出精力不够集中 精神萎靡 心情急躁 无法做事等现象。但这些都是相对而言，并不十分严重。只是每当到了这个时候，大多数人都会想方设法地去获取香烟，甚至往往会放下手头上最要紧的事，先去找一枝烟抽。

看上去这只是抽烟，实际上是用它来解除身心上的一些症状。这种现象就是依赖性的特征，而且相当地普遍。所以，依赖性又是一种习惯性的行为。它将渐渐地成为人们日常生活中的一部分。

依赖性还与时间、地点、环境、情绪有着某种微妙的关连。比如一个人何时抽烟 他间隔多少时间抽一枝烟 则都会有着他自己的习惯。一到了这个钟点上，他的生理和心理上就会做出相应的条件反射 出现这方面的要求。

依赖性也就是成瘾性，是一种物质或事物对人生理和心理构成的刺激习惯，这种刺激，通常都是有规律性的。

相对的地点与环境，同样可以刺激人们的这种依赖性。比如大多数人走进屋子时 或他熟悉的办公场所和家里时 他就会习惯性地想到要先点一枝烟。如果他的办公室里是禁止抽烟的 他就会习惯性地忘记在这时抽烟。还有一些人 则在路上行走时，是从不抽烟的。因为他觉得这种样子很难看。