

<<戒烟>>

图书基本信息

书名：<<戒烟>>

13位ISBN编号：9787508049205

10位ISBN编号：7508049209

出版时间：2009-2

出版时间：华夏出版社

作者：（英）克劳斯，（英）霍普夫 著，唐明秋 译

页数：219

字数：210000

译者：唐明秋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<戒烟>>

### 前言

有一个事实不容置疑：如果你在成年以后一直持续吸烟的话，那么死神来找你的机会，将跟你的父辈一样，你有50%的可能死于与吸烟相关的疾病。

克里夫深爱的哥哥年仅55岁就死于动脉瘤。

皮特的两个兄弟都吸烟，他们因为吸烟而丧命的概率非常大。

由于吸烟极大地毁坏了我们的生命，因此本书的前几章“痛斥”了吸烟这一行为。

在短期内，吸烟者从他们的香烟中似乎获益颇多：吸烟7秒之后感觉神清气爽，吸烟让人觉得身处快乐的俱乐部之中，让人产生共享墓地的幽默感，并且让吸烟者感觉他们自己的生活比那些理智的不吸烟者要美妙得多。

但从长远考虑，就一定要戒掉香烟。

吸烟者难道要让自己的亲人遭受一次亲人因吸烟而失去生命的悲剧吗？

但也要承认，香烟具有致命的吸引力。

## <<戒烟>>

### 内容概要

作者皮特·克劳斯是英国著名的戒烟专家。

他来自重度吸烟者的家庭，对烟草深恶痛绝，虽然自己从不吸烟，却在由英国皇家海军和精神病医院支持的戒烟研究机构中，倾注了20多年的心血来研究戒烟方法，帮助千千万万的人戒烟成功，成为当今世界上最具有发言权的控烟实战家。

另一位作者克莱夫·霍普夫是一位作家。

他曾经是一个“铁杆烟枪”，经过千辛万苦的努力，最终脱离了烟瘾的控制。

他相信自己戒烟的切身感受和珍贵经验能为戒烟者提供借鉴和帮助。

在书中，他们总结了成功戒烟的52条黄金准则，提供了300多个戒烟妙招，例如，如何巧妙地避开烟友，如何摆脱烟具的诱惑，如何使用尼古丁替代品，如何保持戒烟成果……最终让戒烟者通过自然、健康、渐进的方法彻底走出烟草的阴霾。

<<戒烟>>

书籍目录

1 没有火就不要点烟2 巧妙地避开烟友3 你是哪类吸烟者4 烟草的罪与罚5 戒烟的七个阶段6 想象香烟是什么7 戒烟会导致肥胖吗8 年轻人的第一根烟9 潜伏的危机10 香烟有毒11 你比同龄人显老吗12 烟草大腕儿13 漠视烟草广告14 吸烟的花销15 戒烟的时机16 防烟于未燃17 尼古丁替代品18 短期完全戒烟法19 超级药片20 潜意识是个魔鬼21 低焦油是个谎言22 戒烟的新生疗法23 吸烟仅仅是种习惯24 戒烟阶梯25 戒烟日记26 改变生活细节27 戒烟使你免于.....28 吸烟者皆受害29 榜样的力量30 朋友的帮助31 空气清新的无烟区32 戒烟团队33 每天都有喜悦34 如何帮助朋友戒烟35 烟味四处飘散36 “禁烟令”不好吗37 乐观地对待自己38 为了牙齿健康39 更好的性生活40 不只是忏悔41 看在孩子的份上42 装扮甜蜜的家43 摆脱烟具的诱惑44 出去度个假45 不买免税香烟46 游戏, 戒烟与人生47 非常规承诺48 继续向前迈进49 别让自己闲下来50 保持戒烟成果51 只吸一根要紧吗52 戒烟, 绝对正确的选择

## <<戒烟>>

### 章节摘录

跟你那些吸烟的同事们一起待在办公室外面，看看你能不能在喝茶时一根烟也不抽。你要通过自己的方式来告诉所有人，你只是跟他们谈谈工作或者闲聊而已。

如果你觉得内心挣扎得很厉害，你也可以告诉他们你正在跟人打赌不能吸烟。

当然吸烟是人的个人行为，但养成吸烟的习惯，其中却有很多的社会因素。

当吸烟者人数减少或者他们受到一系列的攻击——这些攻击来自二手烟受害者和不切实际的社会改良家，更糟糕的是还有那些改过自新的前吸烟者，这个时候，吸烟者们会愈加地团结，互相紧紧靠拢。

在我们看来，戒烟的一大难处就在于一个戒烟的人需要转移他的阵地，并且与“敌人”周旋、共处。

不要茶余饭后就跑到办公室外吸一根烟，跟同事闲聊。

取而代之的应该是待在办公室里，不加入吸烟的行列。

你也许会担心，一旦你戒烟了，你将永远无法再分享那些同事们之间的高谈阔论和打情骂俏了。

当然，你也可以跟他们待在办公室外面，但是看着他们吸烟你会觉得开心又放松吗？

你的同事们看到身边人拒绝吸烟时难道会觉得很高兴吗？

## &lt;&lt;戒烟&gt;&gt;

## 编辑推荐

《戒烟：享受戒烟的52条黄金准则》热卖全球，让8000万人受益一生；英国资深戒烟专家20年控烟结晶；戒烟者不可不知的自我管理书。

享受成功戒烟的52条黄金准则 别让香烟毁了你的幸福！

戒烟是件简单的事儿，因为克莱夫就戒过无数次（后来终于成功了）；而另一位，皮特还从未戒过烟，因为他根本没吸过烟。

所以，《戒烟—享受戒烟的52条黄金准则》跟相同题材的其他书籍并不一样：想象一下，如果一本宣传戒酒的书是由一位滴酒不沾的人写的，那将是怎样的情形？

而《戒烟—享受戒烟的52条黄金准则》里充满了作者的实战经验，完全清楚你应该怎样做才能真正戒掉烟瘾。

——作者：[英]皮特·克劳斯、克莱夫·霍普夫 千万人验证有效的戒烟良方 戒烟的时机

：你明天真的想要戒烟吗？

但“明天”一直没有到来吧？

戒烟的七个阶段：戒烟成功者大多数都经过了类似的阶段。

摆脱烟具的诱惑：烟盒、打火机、烟灰缸，统统都在诱惑你，是时候扔掉它们了。

巧妙地避开烟友：烟友们在一起会为彼此“社会三等公民”的地位而欢呼的。

尼古丁替代品：有科学依据证明，尼古丁替代疗法非常有效。

短期完全戒烟法：戒烟是要“短痛”还是“长痛”？

我们得走上其中一条道路。

超级药片：有一种药物，能有效地遏制和减少烟瘾复发。

戒烟日记：请把你为戒烟而作的斗争记录下来，它将让你走上正确的戒烟轨道。

改变生活细节：改变一天中各个时间段的生活习惯，能有效减弱烟瘾。

朋友的帮助：找到合适的人帮助你戒烟是成功戒烟的关键所在。

保持戒烟成果：尼古丁永远会在下一个角落埋伏着等待你，所以你需要坚持。

…………… 一个好主意可以改变你的一生！

<<戒烟>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>