

<<成功戒烟七步法>>

图书基本信息

书名：<<成功戒烟七步法>>

13位ISBN编号：9787543316805

10位ISBN编号：7543316803

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：(英)威廉森,艾伯特森

页数：102

字数：41000

译者：徐健

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>

## <<成功戒烟七步法>>

### 内容概要

短期内戒烟与体质戒烟的成果并做到不复吸，是完全不同的两个过程，因此不同的过程应当采取不同的措施。

如果你曾经试图戒烟却未能成功的话，现在最好把以往戒烟的失败经历做一个切实的总结，将其看做是一次学习，而不是一次失败。

从现在开始瑞一次努力，力争成为一位“成功的戒烟者”。

.....

## <<成功戒烟七步法>>

### 书籍目录

第1步 自己要有戒烟的意愿 戒烟是谁的主意 为何要吸烟 为何难以彻底戒断第2步 一定要进入右脑思维领域 如何做到这一点 遵守安全规则 效果因人而异 自我催眠技术 其他方法 检查调整第3步 一定要设定具体的目标 如何设定你的目标 强化决心第4步 摆脱对尼古丁的生理依赖 抽雪茄和抽烟斗的烟民 逐步减少尼古丁摄入量 一口一口地减少 最后要做到每支烟只吸一口 第5步 摆脱对吸烟的心理依赖 厌烦的时候 有心理压力时 如何应对心理压力 利用想象摆脱消极情绪 积极的自我暗示——语言暗示 积极的自我暗示——画面暗示 增强自信心 坚持每日一练 建立起美好感觉的联想 建立起自信的触发机制 寻找自信心十足的往事 巩固练习第6步 要用意识控制习惯 .....第7步 切断重新吸烟的退路结束语

## <<成功戒烟七步法>>

### 章节摘录

吸烟的危害已是尽人皆知，可为什么还有那么多人吞云吐雾乐此不疲呢？他们的回答是无奈的：“戒烟？能戒我早就戒喽，还用你说！”本书的宗旨就是帮助你成为一位成功的戒烟者，当然前提必须是你是真心实意地想戒烟。

本书所阐释的戒烟技巧历经多年的实践检验，效果相当好。

我们写作本书的动力即源于此。

短期内戒烟与保持戒烟的成果并做到不复吸，是完全不同的两个过程，因此不同的过程应当采取不同的措施。

如果你曾经试图戒烟却未能成功的话，现在最好把以往戒烟的失败经历做一个切实的总结，将其看做是一次学习，而不是一次失败。

从现在开始再一次努力，力争成为一位“成功的戒烟者”。

吸烟成瘾有两方面原因：一个是生理上对尼古丁的依赖，另一个是心理上对吸烟过程的依赖。

要戒烟，就要摆脱这两种依赖的束缚。

因此，在戒烟之前，应先把这两种依赖分离开来，这样，真正戒起烟来就比较容易了。

同时针对这两种原因分别采取措施，各个击破，整个戒烟过程也就比较顺利了。

生理上对于尼古丁的依赖比较好解决，可以采用逐步减少吸烟量的办法来控制。

由抽香烟改为抽雪茄或烟斗常常会使健康状况恶化，因为较之烟民原本抽惯了的香烟，雪茄和烟斗中尼古丁和焦油的含量都比较高。

心理上对吸烟过程的依赖则相对复杂一些，首先需要仔细地分析抽烟给你心理上所带来的快感，然后通过另外一种更好的方式来满足你的心理需要。

我们在本书中也将会向你介绍一些行之有效的方法。

吸烟是一种下意识行为，或者说是一种无意识的习惯，因此很难戒除。

我们要利用多种技巧，先把吸烟变成一种有意识的行为，然后再打破这种习惯性的行为模式。

## <<成功戒烟七步法>>

### 媒体关注与评论

想戒烟总能成，不要找借口。

<<成功戒烟七步法>>

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>