

<<这书能让你永久戒烟>>

图书基本信息

书名：<<这书能让你永久戒烟>>

13位ISBN编号：9787547208205

10位ISBN编号：7547208207

出版时间：2012-1-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：亚伦·卡尔

页数：401

译者：聂传炎

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>

<<这书能让你永久戒烟>>

内容概要

戒烟究竟需要多长时间？
1个月、1年，还是10年呢？
不，只需要你读完这本书的时间！
是的，我没有开玩笑！
你为什么觉得戒烟如此之难呢？
是你的心欺骗了你。

本书作者亚伦·卡尔是一个有着30多年烟龄的“老烟枪”，一天要抽100支烟，声称没有人比他烟瘾还大。

在一次催眠治疗后，他忽然领悟了戒烟的秘密，从此成功戒烟。
让他拨开你心头的重重迷雾，看清戒烟的真相：

吸烟不是习惯！

吸烟既不能缓解压力，也不能助你集中注意力！

吸烟让你感到不安和空虚！

戒烟时身体没有痛苦！

戒烟根本不需要意志力！

戒烟的最大难题就是心理恐惧！

如果你还没有戒烟的打算，可以边抽边读，不知不觉中你将消除吸烟的欲望。

如果你已经戒烟多年，却还是按捺不住那偶尔涌出的“再来一根”的渴望，本书将彻底解除你心中最后的疑惑。

别犹豫，开始吧！

<<这书能让你永久戒烟>>

作者简介

亚伦·卡尔是一位事业有成的会计师，也是一个重度上瘾的老烟枪。长达33年的烟龄，每天100支烟，日益恶化的健康状况，使他几乎陷入绝望。1983年，他终于发现了“轻松戒烟法”，告别了烟瘾。从此，他立誓为这个世界解决吸烟问题。二十多年以来，他通过自己的书籍和戒烟诊所，让全球1000万人成功摆脱了烟瘾的控制！

<<这书能让你永久戒烟>>

书籍目录

- 第一部分 在那神奇的一刻我戒掉了烟瘾
 - 第1章 我陶醉在“仙境”里
 - 第2章 我终于从“尼古丁监狱”逃了出来
- 第二部分 戒烟没有这么难
 - 第3章 你为什么要吸烟
 - 第4章 戒烟的第一步——敞开心灵
 - 第5章 为什么有人屡屡戒不了烟
 - 第6章 为什么我不会再次上瘾
 - 第7章 人体这台机器不需要尼古丁
 - 第8章 尼古丁是怎么打开人体机器的缺口的
 - 第9章 揭开吸烟的真相
 - 第10章 吸烟上瘾的陷阱
- 第三部分 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
 - 第12章 怀着愉快的心境戒烟
 - 第13章 但我真的喜欢吸烟
 - 第14章 吸烟到底是习惯还是上瘾
 - 第15章 别再为戒烟找借口
 - 第16章 我真希望自己是非烟民！
- 第17章 来自前烟民的启示
- 第18章 烟民都有“精神分裂症”
- 第四部分 让那些痛苦的戒烟经历见鬼去吧
 - 第19章 要爱还是要吸烟
 - 第20章 轻度烟民的危害猛于虎
 - 第21章 减量戒烟法能有效戒烟吗
 - 第22章 如何才能不吸烟而集中注意力
 - 第23章 尼古丁替代品可以戒烟吗
 - 第24章 吸烟有助于减肥吗
 - 第25章 吸烟有利于社交吗
 - 第26章 要远离社交场合才能戒烟吗
 - 第27章 休克疗法对戒烟有效吗
 - 第28章 那些可怕的戒断反应
 - 第29章 “5天症状”和“3星期症状”
 - 第30章 戒烟后我还能享受人生吗
 - 第31章 对吸烟的渴望何时才会消失
 - 第32章 起来，不愿受奴役的烟民们
- 第五部分 现在，你已经戒烟了
 - 第33章 戒烟的时机
 - 第34章 最后一根烟
 - 第35章 戒烟之后
- 第六部分 我的戒烟法还能治疗其他瘾症
 - 第36章 毒品的真相
 - 第37章 嗜酒是一种疾病吗
 - 第38章 酒精陷阱

<<这书能让你永久戒烟>>

第39章 怎样戒除酒瘾

第40章 怎样戒除海洛因和其他毒品

第41章 结论

<<这书能让你永久戒烟>>

章节摘录

版权页：这不仅因为直觉准确而可靠，更因为它是30亿年实验研究的产物。这不是理论上的修正，而是真正的反复试验。

依靠直觉，鸟儿能构筑复杂的巢，蜘蛛能织出奇妙的网。

你知道吗？

就其粗细和轻重而言，蛛丝比人类织出的任何丝线都更加结实。

本能让所有生物能够繁殖后代、进食并辨别食物与毒物。

野兽无须和人类一样经历重大的麻烦，无须医生的帮助，就能生育后代。

尽管它们不会读书写字，也没有学位证书，却丝毫没有受到影响。

以我家的猫为例。

我们的前一只猫被卡车碾死了，我们因此十分悲痛，发誓再也不会养猫。

但有一天，另一只猫突然出现了，我们不知道它来自何处。

它也许和大多数猫一样有两三个主人，而每个主人都以为它只属于自己。

当时，我们以为它是一只流浪猫，但后来发现，它其实并不在意我们，只是认定我们的房子对它有用。

我们开了一道小门，以便它能随意进出。

晚上看电视时，它会坐在乔伊斯腿上。

乔伊斯让我换台，因为猫显得如此舒适，她都不好意思打扰它。

我当然谦卑地顺从了，但我的舒适不是比猫更重要吗？

它无须整天辛苦工作来为我买食物，可以想做什么就做什么。

在那些寒冷的冬日早晨，只有一件事能让我离开温暖的被窝，就是听见前门外传来猫叫声。

尽管它的小门就在后门上，但这种叫声让我无法抗拒。

而当我为它开门后，它会满怀感激地冲进来吗？

绝对不会！

它慢悠悠地从我身边经过，尾巴翘在空中，似乎我生存的唯一目的就是满足它的各种奇思怪想。

当我关上门，冲回温暖的被窝时，却发现它已经抢先占领了我的地盘。

当然，它呜呜的叫声表现出绝对的满足感，让我不忍心将它扔出去。

请问，谁更聪明呢，我还是猫？

经过30亿年的实验，人类获得了巨大的进步。

看看一个孩子学习扔球的过程吧。

开始的时候他的动作完全不协调，而接球的时候情况更加糟糕。

但现在看看普通的板球比赛，每次发球时，外野手只是将球慢悠悠地抛给投球手，而后者会伸出一只手去接球。

抛球的人极少投歪，而接球的人也极少接空。

就这样，一个投一个接，两人自然地传递着板球，十分默契。

现在，假定你设计了一个机器人，想让它模仿这个简单的动作。

你会说，这其实已经变成现实了。

有些机器能够以一定的速度，将板球抛向特定的点，或者以类似的方式发网球，其稳定性远远超过任何人。

但它们无法独立完成发球，还需要人类将它们排列起来，并事先做好设置。

即便在人类的帮助下，它们的活动能力也非常有限。

而人体这台机器必须能自行移动，还必须能够看清东西。

它本身就是一个奇迹，不仅要能看清局势，而且还必须通过某种交流方式，将获取的信息传递至身体的各个部位，以便它们能采取行动。

它必须判断球的大小、重量、形状和坚实度，并考虑到重力对下落速率的影响。

它必须判断发球员应该何时收回手臂，判断球前进的速率和加速度、弧度和方向，以及各肌肉运动的

<<这书能让你永久戒烟>>

形状，每个手指离开球的时间和顺序，风、空气对球速所产生的影响以及接球手移动的速度和方向。发球这一简单动作实际上包含了获取、传递和协调信息等多个步骤，确实涉及了成千上万条信息。

接球手每次接球，都必须重复同样的过程。

然而，在反复过程中，发球和接球的人都没有进行过有意识的思考。

同时，这台精妙的机器还在自动地呼吸，将血液、氧气和其他必需的化学物质输送至全身各处，消化食物，排泄废物和毒素，不停地调节体温。

与此同时，人体还有无数种其他的必要机能也在运转，而这一切都发生在无意识之中。

你可能会说，接发球无须进行思考，熟能生巧，儿时的练习使球手能够熟练地接发球。

这没错，但儿童们在进行练习时，没有进行任何理性判断，他的大脑只负责发出命令“扔球”，而其余行为都是自发完成的，所有程序已经储备在这个精妙的设备之中。

人类已经制造出了许多惊人的机器，但没有一种机器可以独立工作，都需要在程序员或操作员的操控下，才能有效地运作。

我用来写这本书的电脑是种了不起的机器。

有了它，我的计算速度要比手写快上千倍，也能更准确地拼写单词，但这又能怎样？

车轮和内燃机使人类的旅行速度提高了很多倍，但它们只是供我们使用的工具。

我的电脑也是如此。

没有我的帮助，它就无法运行。

即便在我的帮助下，它也会犯一些极其荒唐的错误。

<<这书能让你永久戒烟>>

媒体关注与评论

“与众不同的方法，难以置信的成功！”——《独立报》“让亚伦·卡尔帮你摆脱痛苦的今天。”
”——《星期日泰晤士报》“我19年烟龄，尝试过各种戒烟方法，越戒抽得越凶，直到遇见这本书。”

现在我已经戒烟5个月，从没想过戒烟会这么轻松，而且这辈子我也不会再抽烟了。

这种自由的感觉没有戒烟的人根本体会不到。

”——史密斯·J“3年前，我很认真地读了这本书，当时并没想过能戒掉，但是慢慢地真的不想抽烟了。”

3年来，我一根烟都没有抽过。

千万不要因为这本书篇幅长就轻易放弃，只有完全理解了这本书，才能让戒烟永久。

”——约翰·H

<<这书能让你永久戒烟>>

编辑推荐

《这书能让你永久戒烟(终极版)》揭开永久戒烟的秘密！

戒烟像开锁一样轻松！

20年畅销全球！

95%的成功率！

1000万人永远告别烟瘾！

继畅销书《这书能让你戒烟》大获成功之后，亚伦·卡尔又推出了戒烟力作《这书能让你永久戒烟》，为烟民彻底挣脱烟瘾的陷阱带来了希望和动力。

<<这书能让你永久戒烟>>

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>