

<<戒毒脱瘾九训简易读本>>

图书基本信息

书名：<<戒毒脱瘾九训简易读本>>

13位ISBN编号：9787566802170

10位ISBN编号：7566802178

出版时间：2012-11

出版时间：暨南大学出版社

作者：施红辉 编

页数：113

字数：140000

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>

<<戒毒脱瘾九训简易读本>>

内容概要

《戒毒脱瘾九训简易读本》是在充分学习吸收国内外戒毒理论和原理的基础上，总结分析本系统数以万计的戒毒案例，结合工作实际而编写的，内容包括：毒瘾再认知；增强戒毒意愿；修复个性缺陷；情感召唤与忏悔补偿等。

<<戒毒脱瘾九训简易读本>>

书籍目录

前言
概论
导语
五大特点
相互关系
三个阶段
目标及意义
训练规则
第一训 毒瘾再认知
导语
一、毒品
二、毒瘾
三、毒瘾测试
四、毒瘾再认知测试
作业
第二训 增强戒毒意愿
导语
.....
第三训 修复个性缺陷
第四训 情感召唤与忏悔补偿
第五训 应对高危情境
第六训 预防复吸的技巧
第七训 静心冥想
第八训 康复习惯的养成
第九训 回归社会适应
寄语

<<戒毒脱瘾九训简易读本>>

章节摘录

版权页：插图：影响戒毒意愿的因素 1性别 研究发现男性吸毒者所占比例明显高于女性吸毒者 2.婚姻状况 调查结果显示：已婚者戒毒意愿、戒毒信心较高 3戒毒模式 自愿戒毒者的戒毒意愿往往高于强制戒毒人员 4年龄 调查结果显示，随着年龄的增长，戒毒意愿逐渐增强 5 戒毒次数、年限 随着戒毒次数的进一步增加，戒毒意愿会越来越弱 6.文化程度 文化程度不高是很多人深陷毒品泥沼的重要原因 戒毒认识的误区 戒毒认识的四大误区 误区一：戒断稽延反应太大，戒毒过程痛苦无法承受 误区二：“一年吸毒，十年戒毒，终生想毒”，心瘾太难摆脱 误区三：戒毒会引发其他的身体疾病 误区四：失恋、离婚、找不到工作、到处被人歧视，生活太多不如意，吸毒可以帮我忘却烦恼。

走出戒毒误区 戒毒时身体的痛苦反应是许多吸毒者不愿戒毒的一个重要原因。

因此，寻求效果最佳、副作用最少的戒毒药物是必要的。

随着医学的进步，美沙酮维持治疗、立体定向神经外科手术都有了较大的改进，可以成为大家不错的选择。

- (1) 敞开心扉，接受心理咨询。
- (2) 成功实施小目标，增强自信。
- (3) 只要自己有细微的进步，就对自己说“我真行”“我很棒”“我能做得更好”等等，以此鼓励自己。

这样盼鼓励与暗示能够提升你的信心，给你带来成功的力量。

(4) 要想改变自己的不良情绪和事情的糟糕结果，你可以试着改变看事情的角度。

(1) 提高心理素质，增强不良情绪的调节能力。

生活中，大家常常会遭遇如家人误解、工作挫折、感情不顺等诸多困难，如果你意志消沉、丧失信心就很容易掉入复吸的深渊；但假如你能及时调整心态、勇敢面对挫折、积极解决困难，迎接你的将是一片崭新的天地。

(2) 面对家庭矛盾，积极请求家人的谅解。

永远不要埋怨家人。

试想一下，因为你吸毒，他们遭受了多少歧视？

身心承受了多大痛苦？

请用十二分的诚意面对他们的指责，包容他们的愤怒，用你的行动去请求他们的谅解，因为他们永远是这个世界上最爱你的人。

(3) 抵制社会的不良诱惑，证明自己的真实价值。

积极融入生活，在失败中学会坚强，在焦虑中寻求突破，以一次又一次拒毒成功实现自我蜕变，以事实向世人证明自己的价值！

<<戒毒脱瘾九训简易读本>>

编辑推荐

《戒毒脱瘾九训简易读本》以简明的文字、直观的图画编撰，供读者阅读学习。

<<戒毒脱瘾九训简易读本>>

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>