

<<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>