第一图书网, tushu007.com

<<1000萬人都說有效的輕鬆戒菸法>>

图书基本信息

书名：<<1000萬人都說有效的輕鬆戒菸法>>

13位ISBN编号：9789861855530

10位ISBN编号：986185553X

出版时间：2011-3-3

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：Allen Carr

页数：280

译者：嚴冬冬

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

内容概要

全球知名連鎖「輕鬆戒菸中心Easyway Clinics」創辦人，亞倫．卡爾Allen Carr曾經是抽了三十三年菸的老菸槍，從他決定要戒菸的那一刻起，他從每天一百根菸，變成一根菸都不抽，如今他的戒菸診所遍布全球三十八國，著作熱銷世界九百萬冊，成功幫助一千萬人擺脫菸癮－－而你，也可以做得到！

為什麼要戒菸？
健康：吸菸者死於肺癌的機率是不吸菸者的12倍、鼻咽癌是10倍、口腔癌是6倍。
省錢：一包菸若以70元計算，一天2包，戒菸每年可以省下5萬多元。
形象：少了滿身菸味和被焦油玷汙的牙齒，可以讓你更有人氣！

作者简介

亞倫．卡爾（Allen Carr）　　亞倫．卡爾曾是一位非常成功的商務人士，但卻在菸癮的折磨下痛苦不堪。
經過三十多年的努力，他終於發現了全世界吸菸者夢寐以求的東西——真正的輕鬆戒菸法。
成功戒菸之後，他發現自己的戒菸法十分有效，可以用來幫助更多的人，於是他辭退了工作，開始全身心投入幫人們戒菸的事業。
輕鬆戒菸法獲得了巨大的成功，得到了各國人們的認同，同時也為亞倫贏得了聲譽。
輕鬆戒菸法從來不做廣告宣傳，完全靠菸煙者間的口碑推廣。
本書已經成為風靡全球的暢銷書，輕鬆戒菸中心的數量也在持續增長。

书籍目录

〈自序〉神奇的戒菸法，你願不願意試試看？
〈注意〉你可以邊看這本書邊吸煙〈引言〉我希望這本書能夠成為推動雪崩的力量1. 你的菸癮比我還大嗎？
2. 輕鬆戒菸法3. 為什麼戒菸如此之難4. 一個險惡的陷阱5. 我們為什麼要吸菸？
6. 尼古丁上癮7. 吸菸的陷阱：洗腦8. 什麼是戒斷反應？
9. 吸菸能釋放壓力？
10. 吸菸是因為無聊嗎？
11. 吸菸與注意力問題12. 吸菸可以讓人放鬆？
13. 什麼是綜合性吸菸？
14. 我究竟要放棄什麼？
15. 自願的奴役16. 你真的不在乎錢嗎？
17. 為什麼要往最壞處想？
18. 精力旺盛的感覺真好！
19. 放鬆與自信20. 驅散你內心的陰影21. 吸菸的好處22. 意志力戒菸法的弊端23. 當心！減量戒菸法24. 只要一根菸25. 吸菸者的類型26. 偷偷吸菸者27. 吸菸是一種社會風氣？
28. 戒菸的時機29. 我會懷念吸菸的感覺嗎？
30. 我會變胖嗎？
31. 警惕虛假的戒菸動機32. 戒菸其實很簡單33. 戒斷期34. 「再來一口就好」35. 我戒菸會比別人難嗎？
36. 失敗的主要原因37. 你並不需要替代品！
38. 我需要遠離誘惑嗎？
39. 啟示性的一刻40. 最後一根菸41. 最後的警告42. 二十年的使用者回饋43. 拯救剩下的吸菸者44. 對非吸菸者的建議45. 終結這場醜行

章节摘录

◎第一章：你的菸癮比我還大嗎？
或許我應該先解釋一下，我究竟有什麼資格寫下這本書。
我既不是醫生，也不是心理學家，不過我認為我比他們更有資格。
我的吸菸史長達三十三年，到了後期，我每天多則抽一百支菸，少則六七十支。
我曾十幾次嘗試過戒菸，有一次甚至強忍了六個月沒有犯禁。
但是我並沒有擺脫菸癮，仍然會在旁邊有人吸菸時情不自禁地湊上前去，想盡量多吸入一點菸氣。
乘火車的時候，我總是購買吸菸車廂的車票。
絕大多數吸菸者都會告訴自己：「我會在被菸癮害死之前戒菸的。
」菸癮最嚴重的時候，我明知道自己正在邁向死亡，卻完全無能為力。
由於經常咳嗽，我整天都在頭疼，隨時都能感覺到大腦中的血管正在跳動。
我是真的相信，那些脆弱的血管隨時都會破裂，然後我就會因為腦溢血而死亡。
即使這樣，我仍然無法戒菸。
我一度徹底放棄戒菸的努力。
並不是因為我真的喜歡吸菸，某些吸菸者會用這樣的理由欺騙自己，但我從來不會。
我一直都很討厭菸味，但我相信吸菸能幫助我放鬆，給我勇氣和自信。
每次嘗試戒菸時，我總是感到非常痛苦，無法想像沒有香菸的生活會是什麼樣子。
最終，妻子說服我去接受催眠治療。
我得承認，當時我對催眠療法嗤之以鼻，因為對療法的實際過程完全不瞭解，一聽到催眠二字，想到的就是一個眼神犀利、表情陰鷙的傢伙，手裡拿著一個鐘擺。
吸菸者通常會產生的錯覺，我幾乎全部具備，只除了一項：我並不認為自己是個意志薄弱的人。
我能把握生活的每一方面，只除了吸菸這一項。
當時我以為催眠就是意志力的較量，儘管我不會主動抗拒（像大多數吸菸者一樣，我還是真心希望擺脫菸癮的），但也並不相信任何人能誘使我改變看法。
接受催眠治療的過程似乎完全是浪費時間。
催眠師要我做一些普通的事情，像是舉起胳膊之類。
一切都並不神祕。
我沒有失去知覺，沒有進入出神狀態，至少我覺得我沒有。
然而療程結束之後，我不僅停止了吸菸，而且還感覺頗為受用，即使是在戒斷期間。
在你急忙跑去找催眠師之前，我必須澄清一個概念：催眠療法只是一種交流方式。
如果催眠師與你交流的是錯誤的信息，就不會給你任何幫助。
我並不願意批評為我治療的催眠師，因為如果當時不去找他，我絕對活不到今天。
然而，他的治療並不是讓我戒菸的決定因素，只是一個反面的刺激。
我也並不反對催眠療法；事實上，我們的診所也將催眠療法作為治療方式之一。
催眠是一種強大的交流和說服工具，可以用來達到良好的正面效果，也可以產生毀滅性的負面效應。
不要輕易接受催眠治療，除非催眠師是由你尊敬信任的人推薦。
承受菸癮折磨的日子裡，我相信我的生活離不開香菸，寧可死也不願徹底戒菸。
直到今天，仍有些人會問我，我是不是偶爾會莫名其妙感到痛苦。
答案是「從來沒有」——情況正好相反。
我現在的生活非常幸福。
如果我因吸菸而死的話，臨死時我是不會抱怨的。
不過由於意料之外的幸運，我居然擺脫了生命中最大的夢魘，永遠不用再做菸癮的奴隸，任由自己摧毀自己的健康和生命。
我不是個神祕主義者，不相信魔法、祕術那一套。
我接受過嚴謹的科學訓練，所以當這一切魔法般降臨在我頭上時，我感到完全無法理解。
我開始閱讀有關催眠和吸菸的書籍，然而一切似乎都無法解釋發生在我身上的奇跡：為什麼成功戒菸

是如此容易，而我過去卻從來沒有成功過？

媒体关注与评论

國內專家推薦　．財團法人防癌教育基金會執行長 由力行　．臺灣家庭醫學醫學會理事長 邱泰源教授　．戒菸推廣者、終身義工 孫越　．新竹市家庭醫學科診所清華診所 崔德華醫師　．臺中慈濟醫院肺癌團隊召集人 黃軒醫師　．臺北馬偕紀念醫院家庭醫學科 黃煜晏醫師　．2002年董氏基金會戒菸就贏比賽首獎得主 蔡金宏醫師　．臺灣醫界拒菸聯盟副祕書長 薛光傑醫師　（按姓氏筆劃順序排列）　國外戒菸者推薦　◎英國＼勞

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