

# 快乐戒烟



[快乐戒烟 下载链接1](#)

著者:

出版者:中国文联出版社

出版时间:2001-9

装帧:简裝本

isbn:9787505938519

编辑推荐：本书的作者花了多年的时间，对这一问题进行探索。访问了成百上千的吸烟者及有关专家，从心理学、药物学，及成瘾性、依赖性上，破解了一些如何戒烟的关键性问题。使戒烟者彻底明白“戒烟难”的真相，从而得到“醒悟”。化腐朽为神奇，将复杂转为单一。

作者介绍:

目录: 使你彻底戒烟的秘诀（代序）

第一章 写在戒烟前的话  
第二章 解开依赖性之谜  
第三章 病者戒烟的启示  
第四章 逐渐减量法  
第五章 向后推移法  
第六章 忘记法  
第七章 长痛不如短痛

第八章 说给反复戒烟的人  
第九章 警告再次吸烟的人  
第十章 心理暗示  
第十一章 自我激励的实例  
结束语  
· · · · · (收起)

[快乐戒烟](#) [下载链接1](#)

## 标签

戒烟^o^

## 评论

[快乐戒烟](#) [下载链接1](#)

## 书评

我想这里抽烟的人一定很多吧，我想这里想戒烟的人也还更加的多，戒烟都不知道有多少次了，但是就是戒不了，其实只是对香烟的认识不够，对戒烟的认识还不够，所谓：知己知彼，战无不胜。  
我不说多了，这书就是让你了解戒烟，OK！我现在已经戒烟！好书！

[快乐戒烟](#) [下载链接1](#)