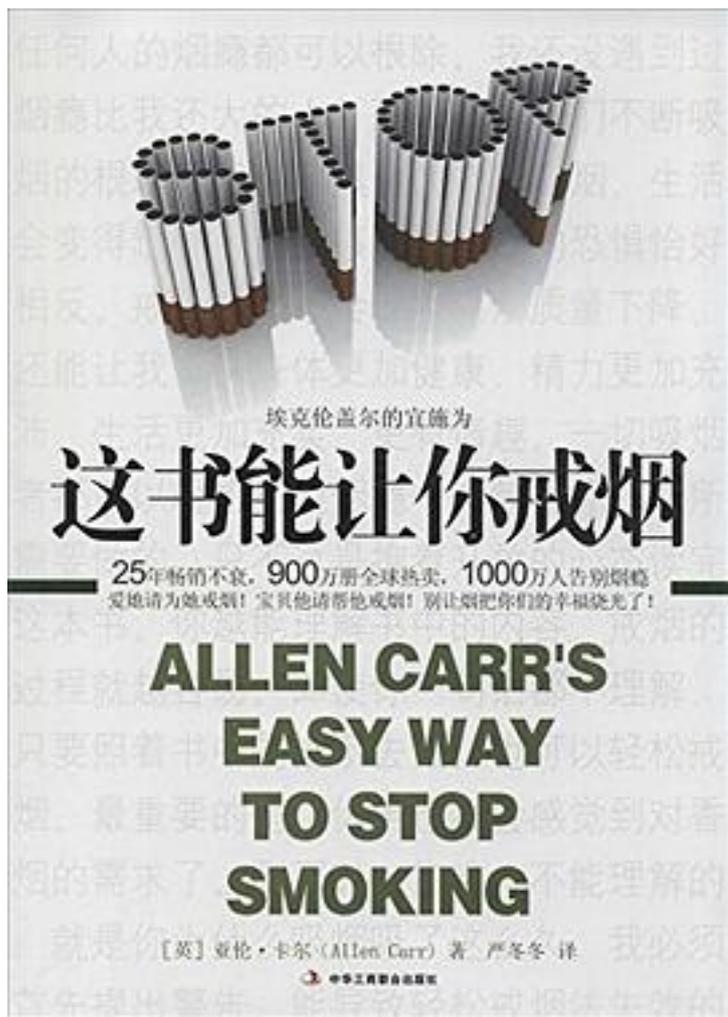


这书能让你戒烟



[这书能让你戒烟_下载链接1](#)

著者:亚伦·卡尔

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9787515808161

作者介绍:

亚伦·卡尔，是一位事业有成的会计师，也是一位重度上瘾的老烟枪。长达33年的烟龄，每天100只烟，日益恶化的健康状况，使他几乎陷于绝望。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。25年来，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！

目录:

[这书能让你戒烟_下载链接1](#)

标签

戒烟

这书能让你戒烟

心理学

健康

上瘾症

社会科学_心理与行为

自我管理

方法论

评论

真的让我戒烟了，我非常感谢作者。

不好评价这本书。对于我这样一个不吸烟的普通读者来说，这本书的语言风格太随便；观点的重复让人很不耐烦；戒烟的方法没有具体的可行性。全书一共40几个章节，几乎每章都一直在重复第一章就已经完全给出的观点和结论。知道他给出的方法吗？1.从现在告诉自己，不要再吸烟了。2.告诉自己，你能做到。但另一个方面看来，这个作者又给我带来了一点关于戒瘾的启发。他花了很大篇幅阐述吸烟者的动机，并且描述了一种在社会心理学中称为Reframing的思维技巧。很多读这本书的人，想必都有了戒烟的决心，只是缺了点技巧。作者提供的这种心理技巧可行，但执行起来需要配合极强的决心和悟性才能带来改变。而有决心和悟性的人，早就可以自己选择戒烟并且成功了，不必读这本书。这书无法让一个人戒烟。想让一个人戒烟？那就使他渴望戒烟吧

简单来说，作者就是把两件事翻来覆去的讲，①吸烟是尼古丁上瘾，跟毒瘾没有本质区别，戒断症也很明显但很轻微，戒掉完全不难；②不要被社会上的其他人所影响，你要把那些吸烟的人当做烟瘾的奴隶，而非吸烟让他们有多舒服，他们完全不值得羡慕，倒是应该获得同情。所以，作者也是用一种近乎洗脑的方式，让你相信吸烟确实是毒瘾发作，我们需要戒掉，而且不难。

很有收获，对我帮助很大，可能以后再不会吸烟了。因为以前有两次戒烟经历都长达半年，最后又掉进陷阱。这本书解决了一个核心的问题就是心理依赖，明白了戒烟不是一种牺牲，而是一种明智的选择和解脱。那些仍在吸烟的人他们只是大脑某些区域的奴隶，被烟瘾奴役着无法自拔，把生命健康还有美好生活都交出去了而完全不自知。他们才是可怜的人，值得同情和怜悯的人。当然包括过去的自己。有在知乎上看到一句话我印象深刻：现在清华北大，或者中大等一流高校成长起来的新一代精英基本都不吸烟。已经有英文电子版，将来对比看学英语。

有趣的思路，适合非吸烟者类推到其他恶习上

我是把这本书用来戒咖啡的……我发现把书里的烟替换成咖啡，把尼古丁改成咖啡因，没有一点问题……so我开始戒咖啡了……

这本书能帮我戒任何东西

我的一点小感悟，放松你的心理防御，像看小说一样跟着作者的思路走，你会发现作者的洗脑术还挺有用的，然后你就成功了。但是不要有顶撞，不要有质疑，当自己是个没有太多思考能力的就好，就算你知道这是一遍一遍的洗脑。9月9号，3个月整，记录这

个日子，目的是找个冠冕堂皇的理由奖励自己一个高热量蛋糕，嘻嘻。

重头再来已经大概2周 哈哈 0107 -- 已经第60天啦~~ --- 再次重头来过20200225打卡!
--0401打卡，继续中

不需要讀完就能戒煙的一本書。10年煙齡，說斷就斷。100天後追評。OK
，宣告失敗。

总结就是，你想戒烟的时候就会戒掉。

不喜该书的写作方式，废话连篇。用了大量文字在对读者进行洗脑，或者说是社会在对吸烟者进行洗脑，而作者对吸烟者进行反向洗脑。基本也不怎么关心吸烟者真正的心里，但如果你想了解吸烟这件事的话可以读一下该书，至于能否有效戒烟，我不确定。

有用。但作者也不是个专业写作者。

我买这本书是为了戒咖啡因和戒糖的。我觉得认真读的话里面的内容同样适用于其它上瘾机制。

多年前，确实是边抽烟边读完的。读后又过了两年，竟然真的彻底戒烟了。这么一算，戒烟满四年。

这书对于我是一点用没有

这本书的另外一个版本，很可耻的说，第二次戒烟

并没有

其实内容很简单，非得绕来绕去证明自己的理论，废话太多。

戒烟了一段时间，最近又有了复吸的冲动，身边一些朋友常提及本书，自己读了几章就控制了吸烟的冲动，作者不厌其烦的重复吸烟的坏处、让读者阅读本书沉浸其中从而替代香烟让人上瘾、这真是不错的方法。

[这书能让你戒烟_下载链接1](#)

书评

我是2006年三月看完这本书（原文版）后彻底戒掉吸了28年的香烟，戒之前每天吸一包半，戒后三年多来一口都没再吸过。很高兴见到中文译本问世，相信很多人会像我一样因本书获益。最近将本书内容和我个人戒烟经验结合后写了一篇博客如下，

.....

我家这个男人，有多年的吸烟史，每天要抽很多烟。抽烟的时候真的悠哉游哉酷似神仙。虽然我沉迷我爱的男人抽烟时的样子，但没有节制或不分场合的抽烟仍旧惹人讨厌。很早以前就知道，男人抽烟只是一种习惯，一种依赖。没有烟抽，他们可能会丧失安全感。烟大概和男人们婴儿时期...

整本书，并没有太多具体做法上的提示，核心的东西只有一个：那就是你一定要想清楚戒烟这个事情的所有原因，一定要想明白，戒烟的好处，和戒烟的坏处，当然，还有抽烟的好处（结论是没好处）和抽烟的坏处！作者隐含表达的意思是：如果你想明白了这些，其实戒烟非常容易！所以， ...

老早就想为这本书写点什么了，因为这书使我戒掉了10年的烟瘾，我很感谢它。某天当我呼吸新鲜空气时发觉不在有什么困扰牵绊时，说不出的自在，我只想这感觉棒极了。

当我熄灭最后一支烟，一年后再次回想时，这才恍然意识到，吸烟从始至终不过是因为无知罢了。你有没有问过...

我从14岁开始抽烟，到现在为止我抽了整整16年的时间，在我戒烟之前，我平时每天要抽40到50支香烟，我的衣服，头发上，嘴巴里，甚至是鼻孔全都是烟味。从50支—0支，我做到了，现在我已经戒烟有一阵子了，我这么说吧，我没有象以前那样因为戒烟而难受，或是恐惧，不安，相反的，...

我记得大概几年前我是看到第五章的时候 脑子一抽就不抽烟了 深刻的思考了一下为什么要吸烟以后我觉得的确没什么必要 这几年抽过1根 实在low到谷底无法自拔 我一直以为能戒烟的话一定能坚持减肥瘦下来 我果断的错了 所以如果原作再出一本《这书能让你瘦》之类的而且好评如潮效果...

在这里想把我的读书笔记粘贴出来，希望能对大家有用。 * 戒烟的基本原则——要停下来很容易。。 * 吸烟的误解：1.吸烟者很享受吸烟的感觉 2.吸烟能缓解压力，消除疲劳 3.吸烟能提高注意力，让人放松 4.吸烟是一种习惯 5.戒烟需要强大的意志力 6.戒烟过程漫长而痛苦 * ...

好奇心是人类进步的动力源泉。总有那么一些人，因为一颗疯狂跳动的好奇心，去做一些无厘头的事情，比如让一个本就不抽烟的人研究如何戒烟。接触到《这书能让你戒烟》这本书纯属机缘巧合，因为我不抽烟，所以这次的阅读目的实际上并不针对这本书的主旨，只是单纯的好奇它是怎...

我有个朋友说，自从戒烟之后，我的生命中失去了一些瞬间。

其中诗意，只有抽烟的人才能明白。

每个人回顾自己的抽烟史都能写不错的回忆文字，其中夹杂青春、痛苦、踌躇、虚无。我抽烟开始于22岁，大四，实习。在一个城乡结合部的高中，刚开始，同屋的三个女生中有两个抽烟，一...

我想分享一下我老公成功戒烟的经历。

认识他的时候，他已有烟龄十几年，很小就开始抽烟。因为我的气管很敏感，一闻到烟味就会狂咳，所以当初在一起的时候，他就承诺以后有小孩子了就会戒烟。所以，一直也还在抽着，跑到阳台或门外，避免呛到我。2012年的圣诞节...

昨晚花两个小时从头到尾认真的读了一下这本书的中文版，作者写得很好，就像一个知心朋友在和你谈心，以最朴实语言告诉你人们为什么要吸烟？戒烟可不可以类似这样的问题。而不是像我之前预料那样满篇都阐述尼古丁对人体的伤害，真是这样的话，这本书会显得很平庸。起初我...

联系以前的知识，想对该书内容做个概括以及发散 成瘾可分为生理性和精神性成瘾，前者如毒品之类，极难戒除，在大多数国家受政府管制或禁止。常人不易沾染上瘾 后者范围很广，烟瘾，网瘾，手机瘾等都算得上是精神性成瘾，虽然好像也很难戒除，但其性质与前者完全不同。成瘾...

真的很想见这位作者一面，总觉得应该好好说声谢谢，并且问问他，你怎么还没得诺贝尔和平奖？真的，这是我对作者唯一的疑惑。它能拯救很多人的性命！！！！我吸烟15年，重度烟民，尝试过起码有上千次戒烟了吧。为了抽烟（或者不能抽烟），痛哭流涕过，跟最爱的人大吵大闹过，无...

看完这本书的时候，已经戒烟第十九天了。是在开始看这本书的时候决定开始不抽烟的。一边戒烟一边慢慢的在看这本书。

以前也曾经想戒烟过，但是看了这本书之后我才明白，那些时候我并不是真的想戒烟，也不可能戒烟成功。因为那个时候我始终觉得戒烟是一种牺牲，是放弃享受吸烟，...

一直以为吸烟是一种享受,表现了成熟，便开始了第一次的吸烟，后来尼古丁上瘾产生

心理上的空虚感，就不断地吸烟来满足心理上的空虚感，见到朋友、一个人看书、看电视时吸烟，后来想到了戒烟，因为知道了抽烟带来的很多令人后怕的疾病，尝试过好独自几天不抽烟，可还是控制不住烟...

[这书能让你戒烟_下载链接1](#)