

# 远离成瘾症



[远离成瘾症\\_下载链接1](#)

著者:维尔

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787117146357

《远离成瘾症》各类成瘾问题在中国日趋严重，越来越多的人正在或已经失去了健康

的身体和生活。可怕的是，大多数人起初只是把这些事当作日常的娱乐消遣，并且以为一切都能尽在自己的掌控中。然而，在我们身边每天都会看到，更多的人要是离开了酒精、毒品、网络等就无法活下去，他们把钱、时间都花费在了这些东西上。最可怕的是，相当一部分人尚未意识到自己的问题，未意识到自己成瘾的倾向，更别说成瘾的危害。

作者介绍:

Arnaud vatl der Veere，1960年出生于荷兰海牙。  
1975—1991年，他一直是世界杯的泰拳选手。  
1979年，在海牙的一所教会，他成立了自己的第一个运动学校，教授综合功夫、踢拳击和泰拳。1981年，在荷兰代尔夫特（Delft）理工大学，作者完成了生化博士（PhD in Biocllengistry）学位。毕业后，在学校担任了两年科学研究助理。  
由于作者丰富的亚洲经验，他还在莱登（Leiden）大学和阿姆斯特丹（Amsterdam）大学担任了东西方文化适应（Acculturation）课程的讲师。利用空余时间，他先后完成了七部著作，以及数百篇有关运动和健康的专栏文章。这七部著作分别是： KICK BOXING（有关踢拳击） NINJITSU（关于忍术） BUDO KRACHT（为学习武术的人提供不同的体能和重力训练） VIETNAM（越南旅游指南） NETWEEN JUNTA AND NIRWANA（探讨南传佛教、汉传佛教、藏传佛教之间的不同礼仪、师傅们的行事风范，以及各种开悟方式的比较） NATIONAAL CONVENANT PREVENTIEVE GEZONDHEID（探讨荷兰医疗体系当前存在的问题，包括居高不下的医疗支出）  
《一夜好眠——睡眠及睡眠紊乱》 1999年，作者成立了Force One基金会，致力于推动兼顾身心的健康生活，其服务对象包括各种成瘾症族群、问题青少年、运动受伤者等。截至2008年，所服务人次已达15 540。

目录:

[远离成瘾症\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

科技

杂书

成瘾

健康

## 评论

只需要翻开看上几页，就会知道这本书完全是书商炮制出来的伪作，压根就不是荷兰人写的著作，是书商聘请写手，通过百度搜集资料以一日几万字的节奏“翻译”出来的玩意儿。

-----  
非常不错的一本书！ 人人都会成瘾！ 四要素：某事，渴望，不计成本，长期！  
是大脑的一种疾病！ 烟，酒无论从毒性，成瘾性来看，高于大多数毒品，如摇头丸。  
过度涉及某事，即为成瘾！

-----  
成瘾症 强迫症

-----  
大部分都是从心理学的角度看写，实际操作性并不是特别大，但是可以了解到成瘾症的内在也算是一种优势，每个人都有成瘾症，就是强弱只差而已，以后有时间自信读读再说。

-----  
成瘾的危害还需要说明吗。这本标明远离成瘾症的书啰啰嗦嗦描述了大段各类成瘾危害，可对如何远离甚至脱离的问题，描述得乏善可陈。也就勉强当成一本初中的思想政治教材来看。

-----  
[远离成瘾症\\_下载链接1](#)

## 书评

-----

[远离成瘾症 下载链接1](#)