

<<快乐戒烟>>

图书基本信息

书名：<<快乐戒烟>>

13位ISBN编号：9787505938519

10位ISBN编号：7505938517

出版时间：2001-9

出版时间：中国文联出版社

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>

## <<快乐戒烟>>

### 内容概要

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、药理学，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。

<<快乐戒烟>>

书籍目录

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

<<快乐戒烟>>

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>