

<<戒烟必读>>

图书基本信息

书名：<<戒烟必读>>

13位ISBN编号：9787512614413

10位ISBN编号：7512614411

出版时间：2013-1

出版时间：团结出版社

作者：王兴远

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>

<<戒烟必读>>

前言

悟 路 长路不须愁日暮，夜下孤灯堪媲美。

短志死去空悲泣，寒窗一句戒烟中。

戒烟的路现在对于我们来说，是个很难跨越的心槛，不要指望一朝一夕能奏效，就像黑夜里的一盏灯，我们只是看见一丝光亮，想要光明，还要向灯走去，走过去的路是黑暗的，我们需要摸索，再摸索，才能亲临光明。

戒烟，无非是一种自我心理较量的过程。

说白了，就是自己与社会吸烟环境的心理战争！

自由思想实践之路，见证戒烟成功心路。

“我们现在花钱买以后的病痛！

”你想认识烟草对人的危害吗？

想戒烟吗？

你正在戒烟吗？

想知道怎样戒烟才永不复吸吗？

人人都说戒烟要靠意志力！

然而，最终几乎所有说这话的戒烟者都戒烟失败，这是为什么呢？

甚至我们也这样说过，但是我们却屡次戒烟失败。

这就是我们要反省、思考的问题。

实际当中，那要怎样才能建立戒烟意志力思想，从而明确戒烟呢？

我们的宗旨：“为吸烟者的健康而呐喊！

为人类健康而呐喊！

”如果你以前戒烟屡次失败的话，请用心阅读这本书！

你将会知道最有效的戒烟方法！

而且戒烟后，永不复吸！

谨以此书献给想戒烟的朋友，希望你们通过此书对戒烟理念有新的认识，不再迷盲于戒烟误区，应用新理念，彻底根除烟瘾带给我们的危害。

此书简洁，通俗易懂，语言深入浅出，以烟民吸烟的心态与戒烟处境为出发点，描述在吸烟环境中戒烟的种种境遇与解决策略，达到戒烟的目的。

不想戒烟的朋友，认识一下也可以，也许对我们在吸烟过程中的自我保护有帮助。

想通过此书戒烟的朋友，首先要熟读此书，做到心里有数，才能轻松地戒烟，一举戒除烟瘾！

所以我建议在没读此书时，请保持你的吸烟习惯。

<<戒烟必读>>

内容概要

《戒烟必读》通过在吸烟环境中戒烟压力来源的分析总结，以戒烟理论实践、科学研究报告、心情故事、诗情小意为一体描述怎样去戒烟最轻松，并找到合适的应对心态——充分阐述了“私”的来龙去脉，进而承认“人性是自私的”的自然法则，让烟民在戒烟时发挥戒烟自私心理，帮助烟民在戒烟时顺其自然地度过心瘾难关，彻底戒烟！

<<戒烟必读>>

作者简介

王兴远，笔名：王子老男，汉族。

出生于1977年1月12日，云南省昭通市威信县人，高中文化，之前是公司职员，现专业从事帮助烟民戒烟的事业。

十三岁左右（初中时期）开始抽烟，有十七年多的吸烟史，在这十七年多的吸烟时间里由于不同原因，三次戒过烟，有一次甚至戒了一年多，但最终都没有坚持下去，在某些原因下又重新吸上了烟，有此经历我深深知道真正想把烟戒掉是多么不容易，所以我开始研究戒烟过程中的各种心态，分析烟民在这些吸烟环境里的心里处境，寻找合适的对应戒烟心态，在经过三年多的验证与实践后，最终找到了戒烟的轻松方法，完成此书，希望烟民在这本书的帮助下，巩固、明确戒烟的决心，把烟戒了，健康生活，这是我写这本书最大的心愿。

<<戒烟必读>>

书籍目录

第一篇 戒烟心情理论实践篇 引言 第一章戒烟须要一个明确的目标 第二章我们现在花钱买以后的病痛 第三章心情故事之一：同事的戒烟之路 第四章万物之源——私 第五章历史告诉我们什么？
第六章心情故事之二：二伯的死亡挣扎 第七章我的戒烟心路与发现 第八章戒掉烟又复吸的怪圈 第九章心瘾与烟瘾的区分 第十章成功戒烟的对策 第十一章走出“善意”的陷阱 第十二章健康才是硬道理
第二篇 巩固 戒烟故事篇 第一章生命“呼吸”的附加物 第二章美丽的陷阱 第三章无奈的现实 第四章潜意识里的挣扎 第五章诉苦 第六章嚣张的对白 第七章盲目自信的结果一失败 第八章重拾信心 第九章坚持的前方是胜利

<<戒烟必读>>

章节摘录

版权页：雨声蒸蒸酷热汗满身，风轻早知乌云起。

一滴雨谋难作续，斜倾万点暴雨声。

天酷热难当，汗水流遍全身。

擦着汗水，看看天色，心里祈祷“快下雨吧！”

”风没有回应我，却看见天边，不知在什么时候，早已有乌云涌动，回答我“要下雨了”。

雷声贯耳，一瞬雨点落在身上。

“下雨了啊”，电闪雷鸣，感天动地，乌风暴雨斜倾酷热。

一滴雨的影响很小，但由一滴雨组成的倾盆大雨，影响就很大，事要做大，旨在合力。

戒烟对于失去戒烟信心的人来说，雷声大，雨点小，只说不行动，是不可能实现的！

不妨来个心灵大询问，问一下自己的心，问一下自己的肺，问一下自己口腔到内腑……最后，问一下自己吸烟时这些身体器官的感应！

戒烟吧！

万物有离心向心两力。

向心有压力，离心有散力作用，才生出形形色色的事与物。

人生于万物之中，也难逃避离心力与向心力互相为变的轨道。

所以有许多事，我们在心里越想拉拢，它们反而相离，想言放弃，却又自行结合——人不可能把长期烙在自己心里的事忘记。

所以，作为吸烟者来说，想戒烟，一定要明白，我们曾经的吸烟经历，在自己心里是永远存在的，不可能把它忘记。

戒烟，首先要承认烟在自己心中，只是对它有了充分的认识，从而对它的形象改变了而已！

这是戒烟的理由，就是强之联合，他反而相离的效果。

相反，如果自己对烟的形象没有改变或者模糊不清，不彻底，自己盲目地越想戒掉它，反而越向自己靠拢。

我们对戒烟而言，一定要明白这点。

“这次我戒烟与前几次戒烟的情况完全不同，我并没有太多的担心，没有失眠，情绪十分稳定。

与以前戒烟的反应正好相反，我感觉仿佛重新获得新生，很轻松，很舒坦，对不吸烟的生活充满期待！

”这是一个在我的帮助下戒烟成功的人对我说的话，他叫东海，只有24岁，烟龄只有8年，再之前却戒了几次烟都没戒掉，这次戒烟，看见他有这样的心情，深深为他感到高兴。

我们内心深处都清楚，我们犯了一个当初无知的低级错误，低级得不能再低级了，就是掉进了烟瘾的陷阱。

悲哀的是，我们想改掉这个低级错误，事实表现出来的结论是我们对它束手无策，无能为力。

真的还以为吸烟能给我们放松和自信的感觉吗？

殊不知这些感觉正是被尼古丁毒瘾所剥夺的，变为吸烟只是满足毒瘾、缓解断烟综合征而已。

不要灰心，放开胸怀，再来，只要我们愿意去做，相信没有什么能让我们为难。

请欣赏诗情小意二首。

<<戒烟必读>>

编辑推荐

《戒烟必读》指出在吸烟有害健康的事实前提下，可以说吸烟是“我们在花钱买以后的病痛！”因此请不要让吸烟谋杀了我们的健康！
以此为中心思想围绕我们所处的吸烟环境进行分析，寻找轻松戒烟的突破口。

<<戒烟必读>>

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>