

<<哈佛医学院戒瘾手册>>

图书基本信息

书名：<<哈佛医学院戒瘾手册>>

13位ISBN编号：9787515800868

10位ISBN编号：7515800860

出版时间：2012-2

出版时间：工商联

作者：兰斯·多德斯

页数：240

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>

## <<哈佛医学院戒瘾手册>>

### 前言

下午一点，罗恩·戈尔丁吃完午饭回到办公室，发现桌子上有个黄褐色的信封。

他看了看封皮，是会计部门给他的。

“他们为什么不用电子邮件？”

“他不高兴地嘟囔着，随即打开了信封。

里面是厚厚的一打表格，上面附了一封短信。

这些表格都是问题和需要打勾的框框。

他把表格放到桌上，读起了信上的文字：“罗恩，你好，我们需要你在下午五点以前把这些填好，签名后返给我们。

这是为季度报告准备的，法律部门的人说，他们今天必须拿到。

辛苦了！

贝丝。

”他把信放下，又拿起那打表格看了看，最后他坐了下来，一边翻阅一边摇头。

“真烦，”他说。

“嗨，乔伊，”他冲着一个人喊。

乔伊坐在十英尺远的办公桌旁。

“什么事？”

”“嗨，你那儿有会计部门要求填的一堆烂东西吗？”

”乔伊做了个手势说：“有，我刚拿到。

”“唉，我填不了，”罗恩说，“我要做的事太多了。

”“我知道你的意思。

”“你不知道，”罗恩说，“你不懂。

我的意思是我真填不了。

拉里正催我明天早晨把草案完成交给他。

”他又翻了翻那打表格。

“这至少得一个小时。

你看看，简直太愚蠢了！

”他又摇了摇头。

“这简直就是浪费时间。

浪费我的时间，你的时间，大家的时间。

”“我赞成你的观点。

”乔伊说。

但他说完就回到了自己的电脑旁，好像他们之间的交流到此结束。

罗恩用手抓了抓头发，然后拿起电话：“金妮，”他对电话那头儿的妻子说，“我今晚会回去晚些……我知道，但我必须呆在这儿把工作完成……很可能到七点……告诉孩子们我们明天再搭城堡……

我知道……好，再见。

”他往椅背上一靠，当时就知道最后离开那儿时他要干什么了。

金妮不喜欢他回家路上喝酒，但他今晚必须得去喝一杯，就在回家途中路过的那个酒吧，也许还不止一杯。

他低头看着那堆表格。

没错，一定得多喝两杯。

他把身子往前倾了倾。

既然已经决定要去喝酒，他感觉压力小多了。

现在他可以投入工作了。

什么是上瘾？

有各种各样的理论都在试图回答这个问题。

## <<哈佛医学院戒瘾手册>>

如果你自己正遭受上瘾之苦或关心着某个有瘾癖的人，你可能已经发现，很多人用通常的治疗方法并不能戒瘾。

本书描述了一种理解和应对上瘾的新方式，这种方式我在过去二十年里已经在专业杂志上介绍过多次了，而且还在我的上一本书《沉湎之心》中进行过总结。

作为四个主要戒瘾机构的指导或治疗顾问，同时也作为独立行医三十多年的临床医生，我形成了一套自己的治疗思路，不是告诉人们应该怎么做，而是认真倾听，理解他们上瘾的原因，以及上瘾之后他们为何越陷越深，难以自拔。

久而久之，我逐渐开始以一种全新的方式理解上瘾。

这种方式与以往的方式非常不同。

的确，如果你习惯了那些旧方式，你可能会觉得这些新想法有点儿难以接受。

但是，自从我的第一本书出版以来，这些想法和疗法已经被全国的医生和治疗中心采用，同时还进入了课堂。

传授给了更多的人。

《戒瘾》是我对人们的反馈意见所做的答复，那些遭受上瘾之苦的人、与有瘾癖的人一起生活并关心他们的人。

以及那些治疗人员都需要一种可操作性强的方法，使他们易于掌握。

如果你还不确定自己是否上瘾，或者你想更好地理解上瘾的性质，这本书也会有所帮助。

本书第一部分将总结上瘾是怎样一个过程，我会通过继续讲述罗恩的故事来说明这一点；第二部分，我将转入掌控瘾癖的七个步骤，从对其认识之初一直到整个过程结束，每一步都以案例说明。

第二部分的最后一章是“自我检验”，你将有机会把学到的知识应用到上瘾的人身上；第三部分则为那些家里有上瘾者或自己所爱的人有瘾癖的人们提供了指南。

你会看到，一旦理解了上瘾究竟是怎么回事，你就对修复被其破坏的人际关系和家庭掌握了很大的主动权；最后，第四部分专门写给治疗瘾癖的专业人士，我会对这种新方法如何作为专业治疗的基础进行描述。

## <<哈佛医学院戒瘾手册>>

### 内容概要

什么是上瘾?有各种各样的理论都在试图回答这个问题。如果你自己正遭受上瘾之苦或关心某个有瘾癖的人,你可能已经发现,很多人用通常的治疗方法并不能戒瘾,本书描述了一种理解和应对上瘾的新方式。

作者作为四个主要戒瘾机构的指导或治疗顾问,同时也作为独立行医三十多年的临床医生,形成了一套自己的治疗思路,以一种全新的方式理解上瘾,这种方式与以往的方式非常不同。本书是为那些遭受上瘾之苦的人、与有瘾癖的人一起生活的人,以及那些治疗人员而设计的可操作性强的方法。如果你还不确定自己是否对什么上瘾,或者你想更好地理解上瘾的本质,这本书也会提供帮助。

## <<哈佛医学院戒瘾手册>>

### 作者简介

【美】兰斯·多德斯，医学博士，精神病学家和心理分析学家，哈佛医学院精神病学临床医学助理教授。该医学院瘾癖研究会会员  
他曾是哈佛麦克林医院药物滥用治疗部门主任、斯波尔丁康复医院(现为马萨诸塞总医院分院)酗酒治疗部门主任、波士顿嗜赌治疗中心主任以及其它各种瘾癖的治疗顾问。  
他是具有开创意义的著作《沉湎之心》的作者，曾因其在上瘾行为的研究与治疗方面的突出成就，获得哈佛医学院瘾癖研究会的表彰，另外，他还曾当选美国戒瘾精神病学会杰出会员。

<<哈佛医学院戒瘾手册>>

书籍目录

前言

第一部分 一种理解上瘾的全新方式

第二部分 戒瘾七步法

第一步 如何知道已经上瘾

第二步 上瘾后如何看待自己

第三步 认识上瘾中的关键时刻

第四步 你如何防止预见未来上瘾

第五步 理解上瘾关键时刻发生的事

第六步 应对上瘾的短期策略

第七步 应对上瘾的长期策略

自我检验

第三部分 如何与上瘾者共同生活

第四部分 给戒瘾工作者的建议

致谢

<<哈佛医学院戒瘾手册>>

章节摘录

版权页：没有人听他说话，没有人真正关注过他。

即使他的父母很爱他，他们也总是太沉浸在自己的事情里，包括彼此间的争吵。

父母爱他，原本可以使他健康地成长，可如果父母对那些能引起他兴趣、对他很重要的东西没有表现出深切的关注，那么仅有爱是不够的。

像所有孩子一样，罗恩需要知道，他在父母的生命中享有优先权。

但是，罗恩很清楚——虽然作为孩子他也许说不清楚——他的父母优先选择的是他们自己的需要。

他们在他们事务表上的排名永远是靠后的。

罗恩很努力地迎合父母。

他想要宁静，想要使父母高兴，即使他们每个人对他提出了不同的要求。

最终，他对待自己就像他们对待他一样：因为渴望得到父母的关注和倾听，他为他们的需要牺牲了自己的需要。

这些年他就是这样过来的，但是却留下了伤痕。

他一次次因为被忽视而燃起愤恨的怒火，而这种愤怒他却不能向父母发泄。

部分原因在于，他对没人听他说话已经感到绝望。

而且，他还要设法使家庭和睦，不要像他哥哥那样惹出更多的麻烦。

他被困住了。

没人听他说话，也没办法使人听他说话。

而通过满足父母的需要，他自己也变成了困住自己的那张网的一部分。

<<哈佛医学院戒瘾手册>>

媒体关注与评论



<<哈佛医学院戒瘾手册>>

编辑推荐

《哈佛医学院戒瘾手册:七个步骤让你戒掉瘾》编辑推荐：哈佛医学院心理医生、美国四大戒瘾机构治疗顾问，独立行医三十多年他创立的全新革命性的戒瘾疗法正在全美国治疗中心推广采用。

<<哈佛医学院戒瘾手册>>

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>