

<<这书能让你戒烟>>

图书基本信息

<<这书能让你戒烟>>

前言

本书介绍的戒烟法具有如下特征：· 即时见效；· 无论烟瘾轻重，同样有效；· 无痛苦，无戒断症状；· 不需要意志力；· 不使用冲击疗法；· 无需辅助手段或替代品；· 不会增加体重；· 效果持久稳定。

或许你感觉有些紧张，不知道是不是该翻开书页。

或许像绝大多数吸烟者一样，只要一想到戒烟，你就会惊惶失措；尽管有一千个戒烟的理由，你却总是迟迟不肯开始。

如果你指望我提醒你，吸烟是多么有害健康，多么浪费金钱，多么肮脏下流，多么愚蠢，多么不可救药，那我恐怕要让你失望了。

过去我也曾用这些话提醒自己，结果对戒烟没有任何帮助。

如果这些话就能帮你摆脱烟瘾的话，你早就戒烟成功了。

我的方法，也就是本书中的轻松戒烟法，原理完全不同。

或许某些话让你难以置信，但等你读完这本书时，不仅会对全书内容深信不疑，而且还会感到奇怪，自己为什么没有想到这样的办法。

跟大多数人认为的不一样，吸烟者并不是自主选择吸烟的，正如酗酒者不是自主选择酗酒，吸毒者不是自主选择吸毒一样。

你最初的选择，只不过是尝试一下吸烟的感觉而已。

许多人都会尝试去电影院的感觉，却从来没有人一辈子泡在电影院里。

难道你曾经选择，必须在吃饭或公共场合时吸烟才舒服，或者是面对压力时非吸烟不可？

难道你曾经选择一辈子不离开香烟，一旦没有烟抽就会感到不安，甚至心慌意乱？

与所有吸烟者一样，你掉进了一个险恶的陷阱，这个陷阱是由人类和大自然共同构建的。

全世界没有一个父亲或母亲愿意让自己的孩子成为烟民，无论他是否吸烟。

这意味着任何人吸烟都不是出于本意。

香烟并不是生活中不可缺少的东西。

与此同时，所有吸烟者又都希望能继续吸烟。

毕竟，没有人逼我们点燃下一根烟；无论我们是否清楚个中原因，决定继续吸烟的总是我们自己。

假如只须按下一个神奇的按钮，就能让吸烟者一觉醒来时恢复吸第一根烟之前的状态，那么到了第二天早晨，全世界仅存的吸烟者就是那些刚刚尝试吸烟的人。

我们无法戒烟的唯一原因是：恐惧！

我们恐惧戒烟过程的漫长和痛苦。

我们恐惧一旦离开香烟，生活的舒适感就会下降。

我们恐惧戒烟会导致注意力下降，让我们无法应对生活的压力，无法保持自信。

我们恐惧戒烟会对性情产生影响。

不过最让我们恐惧的还是戒烟无法成功，我们只能一辈子做烟瘾的奴隶，永远无法解脱。

如果你像我一样，已经尝试过所有传统的戒烟手段，却一直没有成功，那么你必然会丧失在戒烟方面的一切自信。

如果你感到紧张，心慌意乱，或是觉得时机未到，那么我可以告诉你，这些感觉都是恐惧引起的。

这种恐惧是由吸烟导致的，永远无法靠吸烟缓解。

你并不是自主选择吸烟成瘾，而是不小心掉进陷阱的。

一旦掉进陷阱，你就难以自拔。

问问你自己，最初尝试吸烟时，你打算一辈子做个烟民吗？

那么你打算什么时候戒烟？

明天？

明年？

不要自欺欺人！

摆脱陷阱并没有那么容易，不然为什么那么多人一直到死都没法戒烟？

<<这书能让你戒烟>>

本书出版于1987年，20多年来一直畅销不衰。

读者们的反馈完全超出了我的意料，我没有想到轻松戒烟法居然如此有效。

除此之外，反馈信息也暴露出了两个问题。

第二个问题先留到后文讨论。

第一个问题源于类似的读者来信：我原先并不相信你说的话，我为我的怀疑向你道歉。

正如你所说的，戒烟过程十分轻松自然。

我把你的书送给了所有吸烟的亲朋好友，但是我不能理解，为什么他们都不去读。

八年前，一位成功戒烟的朋友把你的书送给了我。

我最近刚读完，唯一的遗憾是，我居然耽误了八年时间。

我四天前才刚读完《这书能让你戒烟》，感觉真的很好。

我知道我以后再也不会吸烟了。

我最初翻开你的书是在五年前，但是读到一半就停下来了，因为再读下去就意味着永远告别香烟，这让当时的我十分紧张。

我是不是很傻？

不，写最后一封信的年轻女士一点都不傻。

我方才曾用神奇的按钮做比方，轻松戒烟法就是那个按钮。

轻松戒烟法本身并不神奇，但是对于我自己和用此法摆脱烟瘾的上百万人而言，戒烟的过程的确神奇极了！

所有吸烟者都希望戒烟，所有吸烟者都可以通过简单的手段戒烟。

这里就遇到了一个“鸡生蛋，蛋生鸡”式的问题。

读完本书就可以克服戒烟的恐惧，但正如第三封信的作者所言，阅读本书的过程中，恐惧有可能会逐渐加深，让你半途而废。

记住，除非下定决心，否则你永远无法逃离烟瘾的陷阱。

或许你正在努力尝试，或许你还在犹豫。

无论是哪一种情况，务必牢记一点：你没有什么可损失的！

如果读完本书之后，你仍然决定继续抽烟，那就没有任何东西能阻止你。

你甚至用不着在阅读本书的同时尝试戒烟。

我已经说过，本书完全不涉及冲击疗法。

一切都无比轻松。

你是否读过《基督山伯爵》，能否体会伯爵终于成功越狱时的感受？

当我终于摆脱烟瘾时，心中充满了那样的感受，上百万通过轻松戒烟法摆脱烟瘾的人们也是一样。

相信我，你也可以！

开始吧！

如果你是一名吸烟者，只要读下去就可以了。

如果你自己不吸烟，购买本书是为了送给亲友，那么只要说服他们读下去就可以了。

如果你无法说服他们，也可以自己阅读本书，最后一章会教给你说服他们的方法——以及让你的孩子远离烟瘾的方法。

不要因为你的孩子说自己讨厌烟味就放松警惕。

所有孩子都会这样说，直到他们开始吸烟为止。

<<这书能让你戒烟>>

内容概要

用一本书就可以戒烟？
别开玩笑啦！

如果你读过了，就不会这么说了。
“这本书能让你戒烟”，这不仅仅是一个或几个烟民的体会，而是1000万成功告别烟瘾的人的共同心声。

如果你是一个老烟枪，你完全可以一边点上一支烟，一边细细阅读这本书。
你会惊讶地发现，烟瘾会在阅读中不知不觉消失。

这本书的作者亚伦·卡尔，是一个有着33年烟龄、一天100支烟、声称“不抽烟毋宁死”的家伙。
正是这位老烟枪发现了轻松戒烟的秘密！

亚伦·卡尔指出，只要停止吸烟1小时，人体血液中的尼古丁成分会下降到1/4；停止吸烟72小时，尼古丁在人体内的反应就会完全消失！
许多人之所以无法摆脱烟瘾，并不是因为生理上的依赖，而是心理依赖，是因为我们内心的恐惧——
我们恐惧一旦离开香烟，就无法应对生活的压力；
我们恐惧一旦离开香烟，就会觉得非常无聊，注意力也会下降；
我们恐惧一旦离开香烟，就会脾气大发，情绪不佳；
不过，最让我们恐惧的还是戒烟无法成功，只能一辈子做烟瘾的奴隶！

殊不知：这些恐惧都是由吸烟导致的，永远无法靠吸烟缓解！

亚伦·卡尔的《这书能让你戒烟》，就是要帮你克服心理恐惧，然后轻轻松松告别烟瘾！
开始吧！

如果你是一个吸烟者，只要读下去就可以了。

如果你自己不吸烟，买本书送给亲友，只要说服他们读下去就可以。

如果你自己无法说服他们，也可以阅读本书，最后一章会告诉你说服他们的方法。

<<这书能让你戒烟>>

作者简介

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

<<这书能让你戒烟>>

书籍目录

20周年版序言

序

引言

第1章 你的烟瘾比我还大吗？

第2章 轻松戒烟法

第3章 为什么戒烟如此之难？

第4章 险恶的陷阱

第5章 我们为什么要吸烟？

第6章 尼古丁上瘾

第7章 吸烟的陷阱：洗脑

第8章 什么是戒断反应？

第9章 吸烟真的能释放压力吗？

第10章 吸烟是因为无聊吗？

第11章 吸烟与注意力问题

第12章 吸烟可以让人放松？

第13章 综合性吸烟

第14章 我究竟要放弃什么？

第15章 自愿的奴役

第16章 你真的不在乎钱吗？

第17章 为什么要往最坏处想？

第18章 精力旺盛的感觉真好！

第19章 放松与自信

第20章 驱散心理阴影

第21章 吸烟的好处

第22章 意志力戒烟法的弊端

第23章 减量戒烟法：当心！

第24章 只要一支烟

第25章 吸烟者的类型

第26章 秘密吸烟者

第27章 吸烟是一种社会风气？

第28章 戒烟的时机

第29章 我会怀念吸烟的感觉吗？

<<这书能让你戒烟>>

第30章 我会变胖吗？

第31章 警惕虚假的戒烟动机

第32章 戒烟其实很简单

第33章 戒断期

第34章 “再来一口就好”

第35章 我戒烟会比别人难吗？

第36章 失败的主要原因

第37章 你并不需要替代品！

第38章 我需要远离诱惑吗？

第39章 启示性的一刻

第40章 最后一支烟

第41章 最后的警告

第42章 20年的反馈信息

第43章 拯救剩下的吸烟者

第44章 对非吸烟者的建议

结语：终结这场丑行

<<这书能让你戒烟>>

章节摘录

引言 “我要为这个世界解决吸烟问题。

”有一天，我告诉妻子我决定戒烟，而她不以为然。

她的反应很正常，因为在此之前，我的多次戒烟尝试都失败了。

最近一次差不多是在两年前，我强忍了六个月，终于还是无法抗拒烟瘾的折磨。

我当时大哭了一场，心想我这辈子可能都没法成功戒烟了。

为了戒烟，我已经付出了很多，也忍受了很多，但这样的付出和忍受却让我的信心日渐低落，因为我知道自己没有足够的意志力重新尝试。

我没有暴力倾向，但如果当时有哪个不吸烟的人告诉我，戒烟其实是件很轻松的事情，我一定会杀了他。

我相信，弄清楚背景之后，全世界没有哪个法官会判我有罪。

或许你也和当时的我一样，不相信戒烟竟然可以如此轻松。

如果是这样，我请求你不要把这本书丢进垃圾桶。

相信我，我向你保证，你一定会发现戒烟其实并不难。

两年后的一天，我熄灭了这辈子最后一根烟，告诉妻子我不仅已经戒烟成功，而且准备为整个世界解决吸烟问题。

我必须承认，她不以为然的态度让我有些恼火。

不过，她的反应完全没有影响我的激情。

或许是戒烟成功的狂喜，让我过于乐观了些。

现在回想起来，我完全能够理解她的反应。

我明白，以我当时的情况，妻子和亲友们绝不会相信我居然能戒烟成功。

回忆过去的生活，我感觉我的一生完全是为解决吸烟问题而度过的。

即使是当初学习会计师业务的经历，也有助于我分析烟瘾陷阱的本质。

人们常说，你不可能永远愚弄所有人，但我发现，烟草生产商多年来一直都是这么做的。

我相信，我是第一个弄清楚烟瘾陷阱本质的人。

如果这句话显得有些骄傲自大，请容我补充一句，我并不以此为荣，只不过事实的确是这样。

那一天是1983年7月15日。

或许那一天并不如纳尔逊·曼德拉最终出狱的那天重要，但我相信，曼德拉当时的心情，和我熄灭最后一根烟时是一样的。

我意识到，我发现了所有吸烟者梦寐以求的东西：简单、快速、彻底的戒烟方法。

我首先说服亲友试用这种戒烟法，以确保它安全有效。

之后我辞掉了会计师的工作，全身心投入帮人们戒烟的事业。

这本书最初的灵感来源于第25章提到的一个人。

他曾拜访过我两次，每次我们两人都泪流满面。

他当时太冲动了，无法听清我说的话。

当时我的想法是，如果我把这一切写下来，他就可以自己找时间阅读。

尽管我对轻松戒烟法的效用毫不怀疑，但开始写作之前，我仍然犹豫再三。

我进行了市场调查，结果并不尽如人意：“一本书怎么可能帮我戒烟？

我需要的是意志力！

” “一本书怎么可能解决戒断症状？

”除了这样的反应之外，我还有自己的顾虑。

在诊所里，求医的人们如果误解我的意思，我或许可以用言语说明，但一本书怎么可能解释清楚？

我还记得学习会计业务时，我经常被书上复杂的内容搞得头大，反复思索却不得其解。

而且我也清楚，在电视机和影碟如此普遍的今天，人们越来越不愿意阅读纸质书籍。

除此之外，我还有一个最大的顾虑：我完全不擅长写作。

如果要我当面对一名吸烟者解释戒烟的好处，说服他戒烟是多么轻松自然，我完全可以胜任，但是我

<<这书能让你戒烟>>

能让一本书达到同样的效果吗？

我甚至怀疑我是否有权把轻松戒烟法总结成书，还动过雇一名专业写手的念头。

无论从哪一方面，我都从未指望过这本书能成功。

还好，幸运之神对我格外眷顾。

本书出版后不久，我就收到了成千封读者来信，里面充满了溢美之辞：“这是有史以来最棒的书。

”“你真是我的良师。

”“你是个天才。

”“你应该被授予骑士爵位。

”“你应该担任英国首相。

”“你是个圣人。

”我希望我还没有被这些溢美之辞冲昏头脑。

我很清楚，读者们赞美的并不是我的写作技巧，而是轻松戒烟法的实际效果。

无论是通过阅读还是当面交流，轻松戒烟法都同样有效！

今天，许多国家都有了轻松戒烟诊所，这本书也被翻译成20多种文字，在整个欧洲的非小说类畅销书排行榜上居高不下。

写书时，我的戒烟诊所刚刚开张一年多，当时我觉得自己经验已经很丰富了。

过了20多年，我惊讶地发现，我仍然有很多实际的东西需要学习。

这本书出版后六年，我进行第一次修订时，发现大部分内容都纰漏百出。

其实我用不着担心。

轻松戒烟法的基本原则非常简单，可以概括为一句话：要停下来很容易！

事实就是这样。

困难之处在于说服每一个吸烟者相信这一点。

20年来，我帮助许多人摆脱了烟瘾，同时也积累了不少知识和经验。

我们的戒烟诊所追求百分之百的成功率，不过偶尔也会有失败的情况，每次失败都让我们痛苦不已，因为努力戒烟的人们会觉得失败是他们自己的错——而我们没能说服他们，戒烟其实真的很容易。

本书第一版就是献给那些我们没能成功治愈的吸烟者。

我们的诊所一直秉承无效退款的原则，退款率从未超过10%，也就是说，戒烟治疗的成功率超过90%

如今，轻松戒烟诊所已经遍及20个国家，总数超过50所，在纽约、米兰、伦敦、芝加哥、多伦多、开普敦、巴黎、马德里等大型城市都有开设。

我们的诊所已经顺利运行了20多年。

来诊所求助的吸烟者们通常精神低迷，不是认为戒烟无法成功，就是担心戒烟后的各种痛苦和不便。

他们认为，就算他们能够忍住不吸烟，也永远无法从烟瘾的折磨中真正解脱出来，一辈子必须时时刻刻同烟瘾搏斗。

经过几个小时的咨询和交流，绝大多数人高高兴兴离开诊所时，已经彻底告别了烟瘾。

这一奇迹是如何达成的？

如果你家附近恰好有一家轻松戒烟诊所，你可以自己去尝试。

正是因为成功率高，我们才敢许下无效退款的承诺。

治疗费用随各地的物价而不同，如果一次戒烟不成功，下次完全免费。

我们不会放弃任何一个希望戒烟的人。

如果三个月内经过三次戒烟治疗仍不成功，你决定放弃，我们会尽数退还所有费用。

就是在这样的承诺下，我们的治疗成功率常年保持在90%以上。

不要误会——戒烟诊所的成功并不会让这本书的价值有所下降。

我从来没有幻想过如此之高的成功率。

或许你会觉得，既然我夸下海口要解决全世界的吸烟问题，就应该追求100%的成功率。

实际上，我从来没有这样幻想过。

过去，鼻烟曾经是最流行的尼古丁摄入方式，直至遭到社会抵制为止。

<<这书能让你戒烟>>

今天仍有少数人吸鼻烟，或许将来仍然会有。

令人惊讶的是，英国国会大厦正是鼻烟最后的据点之一。

或许这一点并不难于理解：政治家的思维方式总是比正常人落后一百年。

所以我估计一百年之后，仍然会有少数人保持吸烟的嗜好。

至少我从未指望过让香烟彻底从地球上消失。

我曾天真地认为，全世界人们都会很快意识到事实真相，采纳我的方法和建议，只要我揭开烟瘾陷阱的真面目，驱除以下几种误解：

- 吸烟者很享受吸烟的感觉。

- 吸烟者是自主选择吸烟的。
- 吸烟能缓解压力，消除疲劳。
- 吸烟能提高注意力，让人放松。
- 吸烟是一种习惯。
- 戒烟需要强大的意志力。
- 一旦染上烟瘾，就无法真正消除。
- 对吸烟者解释吸烟的危害性，就能帮助他们戒烟。
- 替代品，尤其是尼古丁替代品，可以帮吸烟者戒烟。
- 戒烟过程漫长而痛苦。

我原本以为各大烟草公司会是我的主要敌手。

令我惊讶的是，主要的阻力居然来源于我原本期望得到支持的地方：媒体，政府，像美国癌症学会这样的学术组织以及医学界。

1946年的电影《修女肯尼》讲述的是伊丽莎白·肯尼修女与小儿麻痹症作斗争的故事。

我遭遇的种种阻力，可以说是修女肯尼当年经历的翻版。

我还记得在那个年代，“小儿麻痹症”与今天的“癌症”同样可怕。

小儿麻痹症不仅会使四肢失去活动能力，还会导致肢体扭曲。

当时的主流疗法是使用铁制模具固定患肢，强制整形，结果通常会导致终生瘫痪。

修女肯尼认为，铁制模具是阻碍肢体康复的重要原因之一，而且通过反复实验证明，患儿的肌肉可以通过治疗恢复活动能力。

不过，她并不是专业医生，只是一名护士。

她怎么敢在医生们的专业领域里指手画脚？

尽管她发现了问题的解决办法，并且证明了其可行性，但是这些似乎并不重要。

她所治愈的孩子们相信她是对的，孩子们的家长也是，但是主流医学界不仅拒绝接受她的疗法，还禁止她无照行医。

足足过了20年，医学界才逐渐承认了修女肯尼的观点。

我第一次看《修女肯尼》时，距轻松戒烟法的发明还有几年时间。

我当时的想法是，电影的确有写实的地方，不过更多的是好莱坞式的夸张和修饰，因为修女肯尼的发现实在太过明显，主流医学界不可能完全没有认识。

医学界的专家们绝不会是电影里那副嘴脸。

他们怎么可能一连20年不肯接受再明显不过的事实？

人们常说，事实比文学作品更令人惊讶。

我在此向《修女肯尼》的编导们致歉，他们并没有扭曲事实。

即使在信息畅通的今天，经过20年的时间，我的发现仍然没有被主流医学界认可。

我相信，我已经证明了轻松戒烟法的有效性：你之所以读到这本书，很可能是成功戒烟的亲友推荐的结果。

我并没有像美国医学协会、美国肺科协会那样的雄厚财力支撑。

像修女肯尼一样，我只不过是一个普通人，只是因为我发现的方法的确有效，才逐渐为人们所知。

如今，我已经得到了无数戒烟成功者的认可。

像修女肯尼一样，我已经用行动证明了我的观点。

但如果全世界仍然坚持旧式的思维方式和态度，我的发现又有什么意义？

<<这书能让你戒烟>>

我在本书原稿结尾处写道：“变化即将来临。

我已经滚下了一个小小的雪球，希望这本书能引发一次雪崩。

”你或许已经猜到，我对主流医学界的印象并不好。

我有一个儿子就是医生，所以我对医生的职业还算有所了解。

今天，许多吸烟者都是在医生推荐下来我们的诊所就诊的，而且许多想戒烟的医生也会寻求我们的帮助。

早些时候，医生们大都认为我不是吹牛就是个骗子。

1997年8月，我终于受邀参加在北京召开的第十届世界烟草与健康会议，成为参与该会议的第一位非专业医师。

能够参加这样级别的会议，应该说我已经取得了相当程度的进展。

不过在会上，我的讲话完全是对牛弹琴。

由于尼古丁贴片和尼古丁口香糖的戒烟效果并不好，吸烟者们逐渐承认，替代疗法并不能解决烟瘾问题。

这就像是告诉一个海洛因上瘾者：不要吸食海洛因，吸食太危险了，应该静脉注射（千万不要静脉注射尼古丁，否则会立即死亡）。

医学界和媒体完全不在乎人们是否能成功戒烟，他们只是反复重复已知的事实：吸烟有害健康，是一种反社会的坏习惯，而且成本高昂。

他们似乎从未意识到，吸烟者们并不是不清楚这些事实。

事实的关键在于解释清楚吸烟的根本原因。

每逢世界无烟日，医学界的专家总会说：“今天所有吸烟者都应该尝试戒烟！”

”大部分吸烟的人都清楚，这一天他们抽的烟比平时还多。

吸烟者们并不喜欢被当成白痴对待，尤其讨厌无法理解他们为什么吸烟的人。

医学界的专家并不理解吸烟者，也不明白戒烟的原理，所以他们才会建议：“试试这种方法，如果不行就换另一种。

”假设有10种方法可以治疗阑尾炎，其中九种成功率只有10%，另外一种则高达95%；假设第10种方法自发明至今已有20多年，但医学界仍然以前九种方法为主。

你觉得能接受吗？

然而在戒烟方面，事实就是这样。

北京那次会议上，一位医生提出了一个我先前忽视的问题。

他说，如果医生向患者推荐错误的戒烟方法，就应该承担法律责任。

讽刺的是，他自己刚好是尼古丁替代法的坚定支持者之一。

尽管我这人通常不记仇，但还是暗地里希望，他能尝到这句话的滋味。

英国政府已经在电视广告上浪费了几百万英镑，试图说服青少年不要吸烟。

这就如同在广告里告诉他们，骑摩托车有可能出事故，他们绝不会因为这个就不骑摩托车。

青少年都清楚，一根香烟并不会夺走他们的生命。

他们初次尝试吸烟时，都不认为自己会染上烟瘾。

吸烟和肺癌之间的联系早已众所周知，尽管如此，青少年吸烟率却仍然在节节攀升。

不需要电视广告，青少年从身边人身上就能看出吸烟的影响。

我的父亲和姐姐都死于吸烟引发的疾病，尽管如此，我仍然掉进了烟瘾的陷阱。

我曾与欧洲医学协会的一位医生共同参加电视采访，那位医生从未吸过烟，也未曾帮一位患者摆脱烟瘾，但她却信誓旦旦地在电视上说，医学协会采取的举措一定能阻止青少年吸烟。

要是政府把投在电视广告上的百万英镑都拨给我就好了，这样我就可以在几年之内让大部分吸烟者成功戒烟。

我20年前滚下的小小雪球已经增长到足球大小，但还只是沧海一粟，远不足以引发真正的雪崩。

对所有来我的诊所求医、阅读我的书籍、观看我的视频、向亲友推荐这本书的戒烟者，我都心怀感激。

不过，只有当主流医学界和媒体真正认同我的观点，雪球才会变成雪崩。

<<这书能让你戒烟>>

轻松戒烟法并不仅仅是“又一种戒烟的方法”，而是“唯一合理的方法”！

我并不指望你相信我的话，但是等你读完这本书，你就会理解我的意思。

即使是极少数的戒烟失败者，通常也会给予这样的评价：“我现在还没有成功，但你们的方法比我过去尝试的任何一种都好。

”如果读完本书之后，你觉得欠我一份情，那么你完全可以报答。

向你的亲朋好友推荐这本书，如果看到电视或报纸上宣传其他的戒烟方法，你还可以给他们打个电话或是发封邮件，问他们为什么不宣传轻松戒烟法。

你所做的一切都能让雪崩早一天到来，如果我还能活着见到那一天，我终生都会感谢上苍。

本书是《这书能让你戒烟轻烟》的最新版，提供了准确周密的戒烟建议，可以让你的戒烟过程变得无比轻松自然。

你是否仍然感到紧张？

放心好了。

我一生中曾经历过好几次奇迹，其中最大的奇迹就是成功摆脱烟瘾。

尽管那是20年前的事，但我至今仍然感到高兴。

不用紧张，你绝对不会感到任何痛苦。

相反，你即将获得的东西，是全世界每个吸烟者都全心渴望的：自由！

<<这书能让你戒烟>>

后记

在我看来，吸烟是现代社会最严重的丑行，甚至比核武器还要严重。

人类进化了这么久，人类文明发展了这么久，难道我们还不能彼此交流，不能把正确的知识和经验传递给下一代吗？

即使是动物也懂得教自己的幼仔躲避生活中的危险。

只要核战争不爆发，就不会有任何问题。

那些倡导核武器开发的人仍然可以说：“正是核均势导致了世界和平。

”而如果核战争真的爆发，导致人类灭亡，就可以把吸烟问题和其他所有问题一并解决，而且对政治家们还有一个好处——再也没有人可以告诉他们“你们搞错了”（或许这就是他们倡导核武器开发的原因）。

然而无论反对核武器的声浪有多么强烈，至少那些支持核武器的人动机是好的，是为了维持世界和平。

至于那些支持吸烟的人，他们的动机除了一己私利外还能有什么？

二战期间，人们的确相信吸烟能提高信心和勇气，然而今天，所有人都知道吸烟有害无益。

烟草公司的宣传总是会强调，他们生产的香烟质量有多好。

人们为什么要关心一种毒药的质量好坏？

再没有比这更虚伪的事情了。

我们都知道抵制胶毒和海洛因，然而这两种毒品的致死人数，还不到吸烟致死人数的一个零头。

2002年，英美两国的吸烟人口比率分别为22%和26%，而中国更是高达31%，其中大部分人的生活并不富裕，只能节省基本生活费满足烟瘾。

全世界每年都有近500万人死于吸烟引发的各种疾病。

吸烟是现代社会的头号杀手，同时又是盈利最高的行业之一。

仅在英国，政府每年因烟草销售获取的利税额就高达80亿英镑。

正是由于政府的姑息纵容，各大烟草公司才能用虚伪的宣传毒害人们的思想，继续赚取肮脏的黑钱。

政府和烟草公司的人很聪明，在烟盒上印上“吸烟有害健康”的字样，又在电视、广播、报刊杂志等媒体上进行戒烟宣传，然后就告诉人们：“我们已经警告过你们了，吸烟与否是你们自己的选择。

”吸烟者完全没有选择，正如海洛因上瘾者完全没有选择一样。

他们并不是自己决定染上烟瘾的，而是不幸掉进了精心设计的陷阱。

如果吸烟者自己能够选择的话，除了少数不知轻重的青少年，全世界不会再有任何人吸烟。

为什么要制定双重标准？

为什么国家和社会可以投入大量资源，帮助海洛因上瘾者戒毒，却对同样可怜的吸烟者不管不顾？

如果你向医生求助，他要么会告诉你“不要再吸烟了，不然你就会死”——你原本就清楚这一点，要么会为你开具含有尼古丁的替代品，不仅收你一大笔钱，而且还会让你的尼古丁毒瘾更加严重。

现在的戒烟宣传对吸烟者完全没有任何帮助，因为宣传的理念和方式完全不对。

这样的宣传只会增加吸烟者的恐惧，让他们对吸烟产生更强的依赖性。

戒烟宣传甚至无法阻止青少年染上烟瘾。

青少年知道吸烟会导致死亡，但也知道仅仅一支烟不会。

社会上还有那么多吸烟的人，而青少年的模仿能力又是如此之强。

我们怎么能容许这样的丑行继续？

政府为什么不采取合适的态度？

为什么不告诉我们尼古丁是一种毒品，不仅不能帮我们放松，还会摧毁我们的意志？

为什么不告诉我们只要一支烟就会上瘾？

我还记得韦尔斯的科幻小说《时间机器》。

在书中的未来世界，一个人不慎掉进了河里，而他的同伴们只是木然坐在河边，对他的痛苦哀嚎充耳不闻。

这样毫无人性的场景让我深深震撼，因为我意识到，社会对于吸烟者们的态度就是这样。

<<这书能让你戒烟>>

在英国，烟草公司赞助的飞镖竞赛经常在黄金时间直播，比赛结束之后，甚至有运动员点燃香烟的镜头。

想象一下，假如赞助比赛的是意大利黑手党，电视上出现运动员注射海洛因的镜头时，他们该怎样弹冠相庆！

为什么社会允许原本健康的青少年染上烟瘾，从此一生遭受身心两方面的奴役，而我们却漠不关心？你是否觉得我的话有些夸大？

然而事实就是这样。

我父亲50来岁就英年早逝，是吸烟引发的疾病夺走了他的生命。

他原本是个非常健壮的人，如果不是因为吸烟，甚至能活到今天。

我自己40多岁的时候，离死亡也只是一步之遥，尽管我的死因会被鉴定为脑溢血而不是吸烟。

选择帮助别人戒烟作为毕生事业之后，我曾接触过无数人因吸烟患上各种严重疾病，包括很多命在旦夕的晚期患者。

只要你仔细想想，你肯定也认识不少这样的人。

社会风气正在转变，仿佛斜坡上滚下的小小雪球，很快会引发一场雪崩。

我真心希望这本书能够成为推动雪崩的助力。

你也可以尽自己的一份力量——只要把这本书推荐给更多的人。

最终的警告现在你已经成了一个快乐的非吸烟者，可以真心享受生活。

为了确保你不再重蹈覆辙，请务必遵照以下指示：1.把这本书放在安全的地方，你想看的时候随时都可以拿到。

不要弄丢、出借这本书，或是把它送人。

2.如果你发现自己开始羡慕哪个吸烟者，立即提醒自己，他其实更羡慕你。

你并没有被剥夺任何东西，而吸烟者却被剥夺了许多。

3.记住，你从来没有享受过吸烟的感觉，这就是你戒烟的原因。

其实你享受的是身为非吸烟者的感觉。

4.记住，不存在“一支烟”这回事。

5.永远不要质疑你自己戒烟的决定。

你知道你的决定是正确的。

现在你终于可以说：“耶！”

我是个非吸烟者！

”

<<这书能让你戒烟>>

编辑推荐

《这书能让你戒烟》讲述的是成功告别烟瘾的人的共同心声。
如果你是一个老烟枪，你完全可以一边点上一支烟，一边细细阅读《这书能让你戒烟》。
你会惊讶地发现，烟瘾会在阅读中不知不觉消失。
25年畅销不衰，900万册全球热卖，1000万人告别烟瘾。
爱她请为她戒烟！
宝贝他请帮他戒烟！
别让烟把你们的幸福烧光了！

<<这书能让你戒烟>>

名人推荐

<<这书能让你戒烟>>

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>