

# 《戒癮》

## 图书基本信息

# 《戒癮》

## 内容概要

你是否会因为对以下事物成癮而陷入困境：吸烟、饮酒、贪食、赌博、上网、药物、性.....在过去的25年中，著名的成癮心理学家沃尔夫顿博士用他那充满活力的、移情的方法帮助上万名成癮者（包括他自己）获得长久的康复。他发现，由潜在的无序和恐惧所激发的人们用坏习惯平复自己的欲望，才是成癮的根源所在，而解决成癮问题的关键在于，人们需要对自己有更好的了解并转变态度。沃尔夫顿博士和他曾经的患者苏珊女士用亲身经历、真实的案例和研究向我们展示了人们如何在不给自己用药的情况下获得成长。实践沃尔夫顿博士的方法时，你不需要昂贵的治疗费或者康复费，不需要按照戒癮的12步计划（12-step program）或者“更高力量”（higher power）去做（虽然沃尔夫顿的确能让读者意识到他们还有别的选择）。当你按照他的方法去做时，你会发现取代坏习惯的将是更加美好、有益的生活趣味。

# 《戒癮》

作者簡介

## 书籍目录

### 引言 我的成长经历与成瘾治疗的关系

我是一名治疗成瘾的心理学专家，同时也曾是成瘾者。特殊的经历让我在治疗成瘾方面总结出了独特的理论，并帮助过成千上万的成瘾者。

#### 1 你有成瘾的习惯吗（咖啡因、网瘾）

一个人如果要有所改变的话，首先必须承认自身有些问题并愿意去改变。成瘾不仅仅是指对毒品或者是酒精的沉溺，任何你用于调节情绪状态的物质或行为都有可能让你上瘾。

#### 2 学会表达内心的消极情绪（厌食症、社交活动）

教会及慈善活动表面上是积极的活动，但在这个案例中，吉恩潜意识中希望通过它们来逃避痛苦的感觉以及棘手问题的处理。经过三次会谈之后，她才承认她其实很憎恨丈夫，因为他经常不在自己身边，但这一切她从未同丈夫或自己沟通过。

#### 3 学会依赖人，而不是物品（烟、酒、糖）

相对于人而言，香烟、酒或饼干更容易让人产生依赖，而且唾手可得，可以随时支配。许多成瘾者并没有意识到他们用物质代替了人与人之间的联系。

#### 4 如何培养精神支柱（摇头丸、极限运动）

对于凯文来说，大麻成功地使他摆脱了焦虑和抑郁，幸运的是女朋友丹尼斯能够使他处于一种甜蜜和冷静当中，她取代了大麻曾经扮演的角色。

#### 5 你的感觉不一定真实（可卡因、性爱和购物）

一个购物狂在买了一套昂贵的客厅家具后，会让自己相信这套新的家具能够挽救他的婚姻，或者提高他的社会地位。对于成瘾者来说，所有的兴奋感觉都是值得质疑的。

#### 6 成瘾行为背后的潜在情绪（滥用致幻剂、偷窃成瘾）

在我看来，各种形式的物质成瘾本质都是一样的，即借助替代性物质来缓解沮丧和不舒服的感觉。

#### 7 一次只专心戒除一种成瘾行为（乱交、酗酒）

当成瘾者身上同时存在多种成瘾行为时，我需要判断其中哪个是最危险或最致命的。

#### 8 软成瘾的秘密（暴食）

让自己不吃冰淇淋是很困难的，因为这会让我感到空虚、焦虑或是沮丧。这种行为已经符合成瘾的标准，这也正是我要戒掉它的原因。

#### 9 所有成瘾行为的潜在危害（香烟）

当吸烟者沉浸于香烟带来的镇静效果时，他就会暂时忘记生活中发生的那些不愉快的事情，感觉不到难受等负面情绪，也就不会拿出创造性的或者建设性的办法去解决那些实际存在的问题，从长远来说不利于个体的情感成长及成功。

#### 10 学会承受戒断过程中的痛苦（饮食过度、吸烟）

通常情况下，成瘾者刚刚开始停止成瘾行为的那段时间的感觉是最痛苦的，事实上这时的他们才是最健康的。而他们感觉最舒服愉悦时往往是神志不清的时候，此时他们病得最厉害，也最容易伤到自己。只有了解真相，面对“治疗是痛苦的”这一现实，才能得到真正的治愈。

#### 11 适度社交的重要性（止痛药与食物成瘾）

在成瘾者身上，经常看到一种矛盾的现象，他们既非常渴望跟他人亲近，但又经常舍弃人而更偏爱成瘾物质，因为后者跟人相比更不容易令他们失望，也更容易控制。

#### 12 戒掉每个人都热衷的成瘾行为（赌博）

我发现，一个人越成功、越富有，就会有越多的人容忍其对自身心理健康不利的反社会行为。社会在接受吉姆的怪癖和不成熟的行为时，也给他带来了巨大的伤害。

#### 13 当心成瘾物的转移（穿孔、文身、服用氧可酮）

在三十多年的临床实践中，我很少看到只有一种恶习的成瘾者。有时嗜酒者似乎只钟情于酒精，但是如果揭开其表象，你会发现他们通常也会抽烟或每天喝咖啡，当他们的抵抗力因酒精而下降时，会发展出性成瘾或者进食问题。

#### 14 为什么成瘾者的生活需要树立规则（运动过度）

如果置之不理，不去治疗，成瘾将会越来越严重，这背后所隐藏的困扰需要被释放出来，并且直接得到处理。若走向极端的话，这些看似良性的行为，比如跑步、吃冰淇淋、做礼拜，将掌控你的生活，

并危及其他。

### 15 远离自恋（色情）

在我见过的成瘾者当中，99%的人都有严重的自恋倾向。一个成瘾者的自恋程度可以通过其对成瘾的着迷程度来判断。根据我的经验，一个自恋的男人无法想清楚自己究竟希望从一个女人那得到什么，因此女人也永远无法让他感到快乐。

### 16 改用健康的替代物（在贪食症和酗酒中幸存）

莉莉选修了更多的课程，并且在一家当地的书店兼职，她用一些更健康、更有意义和更稳定的东西取代了自己危险的强迫行为。最终她完全停止了呕吐，体重也增加了一点，然后我开始建议她去上全日制的学校。

### 17 复发的事实（快克与犯罪）

复发是成瘾治疗中不可避免的部分。如果患者告诉我，他毒瘾复发了，我不会责怪他，也不会生气，或者只承认这会让我很失望。我要让他相信，这是很正常的现象，让患者体会到理解和深深的关爱，这实际上是战胜毒瘾的最好方法。

### 18 成瘾治疗也会有危险（酒精、暴力）

当他在沙发上坐下来时，我心想，“他会杀了我。”他是个酒鬼，但更严重的是他有暴力倾向。

“如果你想要我的帮助，你必须先让我不害怕你。如果你不这样做，我就没法开展我的工作。”

### 19 永远洁身自好并保持警惕（康复的过程）

有时，已经成功戒毒、戒烟或者戒酒一段时间的人会想测试一下自己，他们认为如果自己再面对诱惑情境一定能抵挡诱惑。但事实上，这样的测试往往以失败而告终。

### 20 防止节日庆祝活动中产生的危害

即使你不想成为节日晚宴和聚会上的喝酒高手，你也不要劝别人喝酒。请记住，很多人——包括你的家人对酒精缺乏耐受性，过度的饮用可能会令无辜的旁观者受伤害。

### 21 对他人依赖导致的问题

我的梦想是能在母亲有生之年重新体会到她的母爱，但这次她依然没有答应让去看她。

致谢

## 精彩短评

- 1、有些重复，但是很给人启发。要做怎么样的咨询师，无为的，无错的，同时也无效的？还是有为的，有错的，同时也有效的？
- 2、各种小案例故事吧，，我能不能把对物质的依赖转变为对人的依赖呢。
- 3、用对物质的依赖，代替了，对人的依赖。短期止痛，又随手可得，找不到更好的替代物，也就只能依赖下去。如果成癮通往像天堂的地狱，戒癮就指向像地狱的天堂吧？
- 4、不少章节就是在讲自己，可能痛苦才是最健康的
- 5、重读这本书.....等我把DB、ZH、WB都刷50遍就开始。
- 6、人活着不是为了追求快乐的，是为了经历痛苦而成为更好的人。
- 7、各类案例，后附分析与对策。
- 8、很好的一本书，很生动也很感人。我们往往将感情寄托在物体身上，因为这样更容易，也似乎更不容易失去。可是却因为这样，阻碍了我们真正想要的需要的东西。
- 9、不咋地
- 10、理解成癮的原因与隐含在其中的情绪问题非常重要。很佩服作者为了帮助成癮者的所作所为，毕竟传统的心理治疗是不赞成在咨询室外仍与来访者保持联系的。也是作者的一种治疗风格吧。
- 11、依赖人，而非物质。  
生活中最艰难的处境，也可以变成生命里最辉煌的胜利。
- 12、特别赞同书中的一个观点，即一个人成癮之后，最急切最需要的是告诉TA你为什么会成癮，而是首先告诉他该怎么做，这是一种行为改变态度/认知的方式，让成癮者既切实体验到戒癮的好处，又获得一种掌控自我的感觉。实际上，由于成癮者不能掌控自己，但又迫切地需要那种掌握一切的感觉，他们对于他人的占有和控制的冲动会增加。另，要警惕“软毒品”，例如运动等，由于它们普遍为社会接受，因此成癮者可能意识不到自己已经在依赖它们了。anyway，凡事适量而行，过犹不及。
- 13、真的就是案例分析而已..
- 14、unhooked
- 15、当时嗜甜如命，到了病态的地步，每天都想吃甜食，三个月内足足胖了20斤。偶然看见李松蔚老师推荐，于是买来读。在书中对照了一下自己的情况，发现嗜甜已经成癮了。虽然没有按照书中的治疗方法去解决，但明白了自己生活中的问题在哪。所幸后来嗜甜情况逐渐消失了。体重也恢复原来水平。
- 16、我是外行，就看个热闹吧。生活中亲密的人没有这种问题，不亲密的也不会轻易让我知道他们的“癮”。
- 17、有启发
- 18、小故事就是交流！和作者对话本身就是治疗，别执着于道理精深与否，方向错了的话，写得像小说也没用...本书讲的就是这样，而且，心理治疗不是电影，本身就是痛苦而现实的。最终引向幸福
- 19、成癮者往往是利用成癮物质或者成癮行为来转移注意力，以此减轻内心本身存在的负面情绪或者心理痛苦。屡戒屡败在于，当转移注意力的物质现实时，原先存在的负面情绪和痛苦会重新浮现，让成癮者感到难以忍受。因此，我们首先了解这些成癮物质和行为会给你带来哪些负面的东西，其次也是最重要的就是直面自己内心隐藏的负面情绪，探究其根源(如童年时父母离异带来的心理创伤，或者校园暴力带来的自卑情绪)，最后制定计划来克服这些负面情绪，有时可以适当采用一些积极的注意力转移行为(如写作，运动),其前提是这些行为有助于你正式自己以及放松身心。经历戒断期后还需要保持警惕，以免自己重新拾起原先的癮。
- 20、通俗易懂。基本上还是那套“压抑”理论
- 21、有用
- 22、很啰嗦，很多内容都重复了。
- 23、比较适合大众阅读

# 《戒癮》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《戒癮》的笔记-第70页

让这种习惯的细节得以公开化，这是成瘾治疗得以成功的重要步骤。我经常说的一句话是——“尽量让你的生活少一些私密”

### 2、《戒癮》的笔记-第190页

...尤其是成瘾者，他们讨厌承认自己依赖于任何事或者任何人

当治疗师看到患者时 他的首要任务之一就是要对患者的问题给出一个明确的界定 如果不知道问题所在 也就无法找到解决的方法

### 3、《戒癮》的笔记-第213页

只想听到好的事情

### 4、《戒癮》的笔记-第74页

我从来不相信那些在治疗师面前表现得过分亲密的夫妻，这表明他们不允许两人之间存在任何间隔或矛盾，他们只想时时刻刻都是美好的

### 5、《戒癮》的笔记-第181页

成瘾者往往爸那些协助和教唆他们的人（经销商 推销员）当成家人 幸运的是 对帮助他们戒癮的人也是如此

### 6、《戒癮》的笔记-第295页

成瘾者常同时出现很多强迫行为

记录感受...识别 明确 正视问题；识别成瘾物与情绪之间的关联性—承认事实，消除防御

要明白人的生活就是复杂 不可预测 不可控制的



# 《戒癮》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)