

<<如何对毒品说“不”>>

图书基本信息

书名：<<如何对毒品说“不”>>

13位ISBN编号：9787802452527

10位ISBN编号：780245252X

出版时间：2009-2

出版时间：军事医学科学出版社

作者：陈晗晖 等编著

页数：128

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>

<<如何对毒品说“不”>>

内容概要

你是否刚完成身体脱毒，正在康复之中？

你是否深感失望，事情并非所愿？

你是否万分沮丧，周围的人都不理解你？

你是否又重蹈复吸之路？

在此本书将帮助你应对这些问题，帮助你改变生活。

首先介绍毒品的生理心理作用，让你了解毒品的本质，然后介绍在康复过程中会碰到的各种问题及应对的方法。

本书将对你的康复提供一些有价值的知识，与你探讨对待戒毒的正确态度，介绍预防复吸与走向康复的许多技巧。

本书是从国内外长期实践工作中提炼而成的自我戒毒康复读本，是许多戒毒成功者的经验介绍，相信它能帮助你找到自己康复的节奏，与毒品说“不”。

<<如何对毒品说“不”>>

书籍目录

现在就对毒品说“不”“不”是有可能的——生死之门毒品的生理学作用毒品的心理学效应身边的隐形杀手打败心瘾——祛瘾三招不偏不倚地看待自己对别人说“不”重建良好关系管理压力用好每一分钱老马识途替代治疗艾滋病成瘾的治疗原则终极标靶附录 关于公布麻醉药品和精神药品品种目录（2007年版）的通知

<<如何对毒品说“不”>>

章节摘录

“不”是有可能的——生死之门 有人说“一遭吸毒，终生戒毒”、“只有当兵的，没有退伍的。

”我们深深体会到要想对毒品说“不”还不太容易。

然而，要戒掉毒品也并非不可能。

那些成功戒掉的朋友，或者有过成功戒断经历的朋友，可以使人相信戒的可能性并非没有。

有时候，吸毒者认为已经走到尽头，无路可逃。

由于研究需要，笔者在戒毒劳教场所做心理干预时曾问了戒毒学员一个问题：“大家认为毒品能戒掉吗？

”有些人说自己见过戒掉的，有的自己就戒了10余年。

还有人问“老师，我都戒了那么多次了，结果还是复吸了，又有什么呢？

”不可否认，这些人的感受是真实的，不过还是先听一个故事吧。

海洋学家做过一个实验，将一只最凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子里，然后用强化玻璃隔开。

最初，鲨鱼每天不断冲撞那块看不见的玻璃，奈何这只是徒劳，它始终不能游到对面去，而实验人员每天都放一些鲫鱼在池子里，所以鲨鱼也没缺少猎物，只是它仍然想到对面去，想尝试那美丽的滋味。

鲨鱼每天仍是不断地冲撞那块玻璃，它试了每个角落，每天都是用尽全力，但每次都弄得伤痕累累，而每当玻璃一出现裂痕，工作人员马上加上一块更厚的玻璃。

后来，鲨鱼不再冲撞那块玻璃了，对那些斑斓的热带鱼也不再在意，好像他们只是墙上会动的壁画，它开始等着每天固定出现的鲫鱼。

实验到了最后阶段，工作人员将玻璃取走，但鲨鱼却没有反应，每天仍是在固定的区域游着，它不但对那些热带鱼视若无睹，甚至当鲫鱼游到热带鱼那边时，它就立刻放弃追逐，说什么也不愿再过去。

.....

<<如何对毒品说“不”>>

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>