

图书基本信息

书名：<<100種輕鬆不須要恆心與毅力的戒菸方法：輕輕鬆鬆、不知不覺中，就把菸給戒了！>>

13位ISBN编号：9789866340994

10位ISBN编号：9866340996

出版时间：2012-5-4

出版人：漁人文化

作者：葉舒婧

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>

## <<100種輕鬆不須要恆心與毅力的戒菸 >>

### 內容概要

#### 內容簡介top

停電了，我還有蠟燭；蠟燭沒了，我還有打火機；  
打火機沒了，我還有香菸；香菸沒了，我還有戒不掉的菸癮。

有人要一刀取走你的肺，你一定不會答應，可是為什麼你自己偏要一刀一刀地慢慢切掉它，而且還覺得舒服？

說穿了，戒菸沒有想像中那麼難

無論你是嗜菸如命的老菸槍，還是淺嘗輒止的初上癮者，戒菸都是一場恐怖的、沒有盡頭的旅行。可能在無數次的反覆循環之後，你會覺得自己根本是個徹徹底底的失敗者，對自己的決心不再信任，對自己的口出狂言感到羞愧，很快成為一個自暴自棄的縱菸狂。

馬克·吐溫有句名言說：「戒菸很容易，我戒過無數次了。

」這也恰恰印證了戒菸是種修行，光靠毅力和努力並不一定能成功，好的指引和方法才是金科玉律。

說穿了，戒菸沒有想像中那麼難，既然想要打敗菸癮，就要先全方位地瞭解敵人，所謂知己知彼百戰不殆。

「癮」就是一種想離卻離不開的沉迷，它並非貶義詞也非褒義詞，而是對一種中間狀態的客觀描述。

菸癮也是如此，往前一步是海闊天空，退後一步則是萬丈深淵。

戰勝它沒有捷徑可言，必須有合適的武器裝備來助你一臂之力。

然而，究竟有多少種我們不知道的神奇戒菸方法存在呢？

又究竟要怎麼完成這長路漫漫的浩大工程？

有沒有一種正中自己死穴的戒菸速成法呢？

就讓我們先來瞭解不可不知的一百種戒菸方法吧！

總有一種會投你所好，也總有一種會正中你心懷。

或許在厭倦了那些讓你堅持、堅持再堅持的說教之後，形形色色有趣的戒菸方法，反倒會讓你增加信心，將戒菸苦旅當作一場充滿刺激的冒險。

是否可以在不知不覺中忘記菸癮？

是否可以像丟掉不要的東西一樣將香菸扔掉？

是否能看著別人在身邊抽菸而無動於衷？

當你將最神奇、最光怪陸離、最有效、最自虐的戒菸方法等一一看過，還有什麼跨不過去的障礙呢？

真正的戒菸精髓是什麼，就請你到書中去尋找獨一無二的答案吧！

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>