

# 《戒斷力》

## 图书基本信息

书名：《戒斷力》

13位ISBN编号：9789866151026

10位ISBN编号：9866151026

出版时间：2011-1-28

出版社：智富出版有限公司

作者：磯村毅

页数：240

译者：張凌虛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

序 無論是在職場或在家庭，為社會環境、為人際關係，或者為憂鬱症、上癮症所苦，不斷試著想要跳脫出來，但卻總是無法達成，尤其是落入「為什麼總是重複相同的失敗……」這種成癮性惡性循環的時候，人的心總是感覺特別地痛苦。本書希望能幫助有這種感覺的人，或是身邊重要的人因沉溺於菸、酒、藥物、戀愛（外遇、性愛）、賭博、電玩，或者工作、邪教、自我追尋等事物而煩惱的人。 作者在所任職的豐田企業診療室裡，每天協助患者的過程中，發現各種問題的根源所在，那是所有人共通的人性弱點，也是會讓人心墮落那樣的陷阱。從他們身上常見到「雖然心裡明白該戒，但還是戒不掉」的這種依賴尼古丁的根源心態，不僅是那些因為藥物等物質而成癮的人，包括被邪教團體洗腦的人到家庭暴力受害者在內，這些落入各種「心靈陷阱」（mindtrap）的人，內心其實都隱含共通的心理構造，也就是所謂「雙重洗腦」的心理構造。然而，雖然有這種「心靈陷阱」的存在，但是受影響的人自己卻不一定會發現。事實上，絕大多數的人並沒有察覺。這樣的無自覺，才正是重蹈覆轍的主要原因之一。因此，只要能發現「心靈陷阱」的存在，徹底地了解其構造為何，想擺脫桎梏就會容易許多。所謂的「察覺」，其實具有超乎各位想像的強大力量。因為「察覺」一件事，便是「察覺」下一件事的契機，然後就更容易地繼續引起「察覺」另一件事的連鎖反應。就像鈕扣一個接一個解開一樣。再怎麼走投無路，只要能順利解開第一顆鈕扣，剩下的鈕扣也能逐一解開，然後以愉悅的心情重新出發。 這本書以STEP14的四大步驟：從每個人的大腦都很容易陷入沉迷狀態原因說明開始，了解之所以沉迷；再從所謂雙重洗腦的構造，揭發與提醒心靈陷阱的所在；以揭露失敗的真相！為什麼無法擺脫呢？告訴你惡性循環、無法擺脫的真正原因；教導你如何讓陷入沉迷的大腦重設的方法，重設活出新人生的腦模式。並在每個章節總結大腦沉迷的31個陷阱。 在乍看之下，各個主題的順序顯得有些零散，然而在這樣的結構之下其實隱含著某種脈絡。因此，請各位讀者要按照順序、步驟一一閱讀下去，就能「引發『察覺』的連鎖反應」，訓練覺察，養成戒斷力！

## 內容概要

無論是在職場或在家庭，為社會環境、為人際關係，或者為憂鬱症、上癮症所苦，不斷試著想要跳脫出來，

但卻總是無法達成，尤其是落入「為什麼總是重複相同的失敗……」這種成癮性惡性循環的時候，人的心總是感覺特別地痛苦。

本書希望能幫助有這種感覺的人，或是身邊重要的人因沉溺於菸、酒、藥物、戀愛（外遇、性愛）、賭博、電玩，或者工作、邪教、自我追尋等事物而煩惱的人。作者在所任職的豐田企業診療室裡，每天協助患者的過程中，發現各種問題的根源所在，那是所有人共通的人性弱點，也是會讓人心墮落那樣的陷阱。

從他們身上常見到「雖然心裡明白該戒，但還是戒不掉」的這種依賴尼古丁的根源心態，不僅是那些因為藥物等物質而成癮的人，包括被邪教團體洗腦的人到家庭暴力受害者在內，這些落入各種「心靈陷阱」（mind trap）的人，內心其實都隱含共通的心理構造，也就是所謂「雙重洗腦」的心理構造。然而，雖然有這種「心靈陷阱」的存在，但是受影響的人自己卻不一定會發現。事實上，絕大多數的人並沒有察覺。這樣的無自覺，才正是重蹈覆轍的主要原因之一。因此，只要能發現「心靈陷阱」的存在，徹底地了解其構造為何，想擺脫桎梏就會容易許多。

所謂的「察覺」，其實具有超乎各位想像的強大力量。因為「察覺」一件事，便是「察覺」下一件事的契機，然後就更容易地繼續引起「察覺」另一件事的連鎖反應。就像鈕扣一個接一個解開一樣。再怎麼走投無路，只要能順利解開第一顆鈕扣，剩下的鈕扣也能逐一解開，然後以愉悅的心情重新出發。

這本書以STEP1~4的四大步驟：從每個人的大腦都很容易陷入沉迷狀態原因說明開始，了解之所以沉迷；再從所謂雙重洗腦的構造，揭發與提醒心靈陷阱的所在；以揭露失敗的真相！為什麼無法擺脫呢？告訴你惡性循環、無法擺脫的真正原因；教導你如何讓陷入沉迷的大腦重設的方法，重設活出新人生的腦模式。並在每個章節總結大腦沉迷的31個陷阱。乍看之下，各個主題的順序顯得有些零散，然而在這樣的結構之下其實隱含著某種脈絡。因此，請各位讀者要按照順序、步驟一一閱讀下去，就能「引發『察覺』的連鎖反應」，訓練覺察，養成戒斷力！！

## 作者簡介

### 磯村毅

作者簡介磯村毅醫學博士．醫療訓練師．戒菸門診醫師。名古屋大學醫學系畢業。

名古屋大學碩士班畢業之後，在德州大學醫學系擔任研究員，進行癌症與老化的基因研究，因為研究沒有進展，失意地回國後，在名鐵醫院擔任胸腔科醫師重新開始。在該院村手主任的指導下，開始從事戒菸輔導的工作，開設「少年戒菸門診」，並且與河合補習班合作「戒菸與提高上榜率」，因而研發出「重設戒菸法」。

目前除了擔任豐田紀念醫院戒菸門診與豐田汽車診所的醫師外，同時也是重設戒菸研究會．預防醫療研究所的代表、保護兒童免於菸害協會的愛知縣照護人。專長為胸腔內科、上癮症心理學、醫療訓練。藤田保健衛生大學精神科客座講師、日本胸腔科醫學會合格專科醫師、財團法人生涯學習開發認證教練、日本醫師會認證產業醫師。

著作有《重設！香菸無用的天堂》（幻冬舍）、《重設戒菸法的建議》《CD版重設戒菸法的建議》、《重設戒菸法實施手冊》（以上由東京六法出版）、《聯考是青春的計畫》（進學研究社出版），以及手機小說戒菸愛情故事《重設 我想回到那一天》（Family Doctor）等等。譯者簡介張凌虛出生於台灣彰化。目前為專職譯者，熱愛日本文化。曾譯有多本小說、商業類書籍及學術著作，期許自己成為廣度、深度兼具的日文譯者。譯有《一半法則的奇蹟》、《喚醒內心力量的NLP心理學》、《日本頂尖工程師的生存筆記 帶你前進百大科技公司》（智富出版），《聊天就能把東西賣掉 掌握顧客心理的六大心理話術》（世茂出版）等書

## 書籍目錄

前言

「察覺」的力量

逐獸者目不見泰山

心理重設模式 (reset model)

為了讓本書發揮最大的效果

STEP 1 每個人的大腦都很容易陷入沉迷狀態

人類的「後設認知」能力

嘴巴太閒所以抽菸？

給酒精成癮者的建議是？

關於酒精的迷思

藥物：香菸對神經造成的強制刺激

人生的第一根菸抽起來通常味道都不好的原因

沒有菸的早晨真的比較清新嗎？

飯後一根菸，以及飲酒時所抽的菸

整個社會都陷入心靈陷阱

散播愛滋病的「核心」人物

性上癮症者的腦內機制

性格純真的人容易受影響

為什麼會沉迷於賭博或電玩？

讓「後設認知」錯亂的「非日常意識狀態」

【STEP1總結】大腦沉迷的陷阱1~4

STEP 2 所謂雙重洗腦的構造

光是「生理依賴」不會造成上癮現象

消除壓力與上癮症

確認性問題

就像中了「神偷」的招

以「失樂園假設」解讀「養育兒女很辛苦……」

雙重洗腦——「獎勵」與「恐懼」

從家暴看「獎勵」與「恐懼」的雙重結構

「邪惡」的手段

從邪教團體看「獎勵」的獨占

「老闆找你」——上癮症中的恐懼

「還能抽」就無所謂，「再也抽不到了」就很難忍受

由「恐懼」深處透出的殘忍

沙漠裡的事件

不可能有所謂「幸福中毒者」的存在

身體疾病也有「恐懼」與「獎勵」的雙重結構

飲食過度的機制

惡魔的手逼近——金魚缸裡的金魚

大麻的陷阱

大麻並沒有「比香菸安全」

雖然戒斷症輕微，但成癮性強

不斷割腕的少女

名為「空虛」的監獄

【STEP2總結】大腦沉迷的陷阱5~11

STEP 3 接露失敗的真相！為什麼無法擺脫？

失敗者的兩句台詞——「我也知道」、「自己辦不到」

「因為我意志薄弱所以辦不到」的謊言  
「堅強」不等於「逞強」  
由無知產生的懦弱  
罪惡感與自暴自棄  
就算你現在處於「最差的狀態」也沒有關係  
「耐受性」與「反耐受性」  
成人兒童的「察覺」  
沒有必要刻意陷入自暴自棄的情緒裡  
「探底」與「學習察覺」  
「預期不安」與「神經性不安症」  
人人都有無法被療癒的不安  
「能力不足」的恐懼  
隱藏在成功經驗裡的心靈陷阱  
「愚昧」造成的痛苦  
【STEP3總結】大腦沉迷的陷阱12~21  
STEP 4 讓陷入沉迷的大腦重設的方法  
「察覺」與「正面思考」的差異  
由現象學看情緒和欲望產生的原理  
酒席上發生的事  
突然感覺到空虛的時候  
現象學的一般應用  
「應該的思考」的陷阱  
憂鬱症的非理性信念  
踏出第一步的勇氣——對安定與變化的欲望  
好了瘡疤忘了痛  
履歷現象與關聯連結——越戰退役軍人的悲劇  
日常生活中發生的關聯性連結  
超越語言的掌握力  
對過去老調重彈的功過  
板機與錨  
在某個自我成長講座中的體驗  
履歷現象的老鼠  
處理履歷現象的步驟  
趕快設法應對  
找回身體的感覺  
發揮「後設認知」  
確認自己思考的內容  
謙虛地複習本書  
總之先撐過一次  
接納各種變化  
留意心底真正渴求的放鬆生活  
跳脫陷阱  
曾經沉迷於外遇的大腦，每天都在改善中  
不再焦慮不安  
溫和開朗的上司、溫柔的母親回來了  
某個藥物成癮者的變化  
大腦需要多少得時間恢復？  
「錯誤的期待」與「錯誤的恐懼」  
「露出真面目」的效果

即使再往前一寸就是黑暗

絕對不可輕忽大意！

洗腦是心靈控制嗎？

臨別的一個提問

【STEP4總結】大腦沉迷的陷阱22 ~ 31

# 《戒斷力》

## 精彩短評

1、作者很詳細描述"上癮"之原因，但解決之道就不這麼具體了。或許當瞭解"心癮"之原因，一切就坦然釋懷了。



# 《戒斷力》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)