微信戒烟手册

一、欢迎信

欢迎参加“我们聊天、我们戒烟（WeChat，WeQuit）”微信戒烟项目，您还可以随时通过拨打我们的热线电话：18890098831，进行免费咨询。我们非常希望您能坚持完成本项目，但您也可以随时选择退出。您需要在当天及时阅读我们当天发送给您的戒烟信息，您也可以在需要时反复阅读前面的信息。

【温馨提示】您会在前 3 周（戒烟前 2 周和戒烟后 1 周）收到较多的信息，您需要非常认真地阅读这些信息并采取相应的行动，切勿嫌内容太多而忽略，充分的准备是您成功戒烟的关键。3 周后，您收到的信息会逐渐减少，直到第 12 周，第 12～24 周期间我们会询问您的戒烟情况，成功戒烟 24 周后将停止发送信息给您。

二、基本资料

1．编号（您的手机号码，请一直使用此号码，24 周时将给您赠送话费）：_____。

2．性别：（1）男，（2）女。

3．年龄:_____（周岁）。

4．身高：_____（米）。

5．体重:_____（公斤）。

6．学历：（1）小学，（2）初中，（3）高中，（4）大学，（5）研究生。

7．吸烟时间：_____（年）。

8．曾有过几次戒烟经历：_____。

9．对此次成功戒烟的信心：_____（0～100，0 为完全没有信心，100 为完全有信心）。

10．戒烟方式选择：

A．逐渐减量戒烟（两周内逐渐减少吸烟量，直到戒烟日那天完全停止吸烟，有严重躯体疾病者推荐这种方法）。

B．立即完全戒烟（两周内继续目前的吸烟量，到戒烟日那天突然完全停止吸烟）。

11．尼古丁依赖和吸烟渴求程度（请您耐心花 5～10 分钟认真完成，本项目将根据您的吸烟情况对您进行最佳干预，以最大程度地提高您成功戒烟的机会）：

（1）尼古丁依赖测量问卷(FTND)。

请选择一个最适合您的选项，并打“√”。

1．一般来说，您早晨醒来后多长时间吸第一支烟？

A.〈=5 分钟　　B. 6～30 分钟　　C. 31～60 分钟　　D. 〉60 分钟

2．早晨醒来后第一个小时内的吸烟量是否多于其他时间？

A.是　　B.否

3．最不愿意放弃哪种情况下的吸烟？

A.早晨第一支烟　　B. 其他情况

4．您在禁止吸烟的场所如图书馆、电影院时是否会感到不吸烟难以坚持？

A. 是　　B.否

5．您是否在患病卧床期间仍在吸烟？

A. 是　　B.否

6．您每天吸多少支烟？

A. 〈=10 支　　B. 11～20 支　　C. 21～30 支　　D. 〉30 支

尼古丁依赖测量问卷(FTND)评分

题目	3 分	2 分	1 分	0 分
1. 一般来说，你早晨醒来后多长时间吸第一支烟?	〈=5 分钟	5～30 分钟	31 ～ 60 分钟	〉60 分钟
2. 早晨醒来后第一个小时内的吸烟量是否多于其他时间?			是	否
3. 最不愿意放弃哪种情况下的吸烟?			早上第一支	其他情况
4. 你在禁止吸烟的场所如图书馆、电影院时是否会感到不吸烟难以坚持?			是	否
5. 你是否在患病卧床期间仍在吸烟?			是	否
6. 你每天吸多少支烟?	〉30 支	21～30 支	11～20 支	〈=10 支

评分标准：

- <4 分：尼古丁轻度依赖
- 4～6 分：尼古丁中度依赖
- 7～10 分：尼古丁重度依赖

（2）吸烟渴求评估（过去一周内的吸烟渴求评定；现在的吸烟渴求程度评定；现在的吸烟渴求综合评定）。

1）过去一周内的吸烟渴求评定：

1. 在过去一周内，您平均每天出现了多少次“想吸烟”的想法?

	记分
A. 从没有（0 次）	0
B. 很少（1～2 次）	1
C. 偶尔（3～4 次）	2
D. 有时（5～10 次）	3
E. 经常（11～20 次）	4
F. 很多次（20～40 次）	5
G. 几乎总是在想（超过 40 次）	6

2. 在过去一周内，您的吸烟渴求在最严重的时候是：

	记分
A. 完全没有	0
B. 有点轻微	1
C. 比较轻微	2
D. 中等程度	3
E. 有点强烈，但是很容易控制	4
F. 比较强烈，并且很难控制	5
G. 十分强烈，若能获得烟就会吸烟	6

3. 在过去一周内，您平均每天花了多少时间想吸烟：

	记分
A. 根本没有	0
B. 不超过 20 分钟	1
C. 21～45 分钟	2
D. 46 ～90 分钟	3
E. 90 分钟 ～3 小时	4
F. 3 ～6 小时	5
G. 超过 6 小时	6

4. 在过去一周内，当您能获得烟的时候，抵制吸烟有多难？

	记分
A. 根本没有难度	0
B. 难度非常轻微	1
C. 难度比较轻微	2
D. 中等难度	3
E. 非常有难度	4
F. 极其有难度	5
G. 不可能抵制	6

5. 看着您上面回答的 4 个问题，评估您在过去一周内想吸烟的平均渴求是多少？

	记分
A. 根本没有想吸烟，或根本没有吸烟渴求	0
B. 极少想吸烟，或极少有吸烟渴求	1
C. 偶尔想吸烟，或偶尔有吸烟渴求	2
D. 有时想吸烟，或有时有吸烟渴求	3
E. 经常想吸烟，或经常有吸烟渴求	4
F. 大部分时间都想吸烟，或大部分时间都有吸烟渴求	5
G. 几乎总是在想吸烟，或几乎总是有吸烟渴求	6

注：总分为以上 5 个条目分之和。总分越大，表示对香烟的渴求越大。

2）现在的吸烟渴求程度评定：_____（0～100 分，0：没渴求， 100：渴求非常强烈）

3）现在的吸烟渴求综合评定：

项目	评分（以1~7分计分） 从“完全不同意”为1分 到“完全同意”为7分
1. 我现在想吸烟	
2. 现在有支烟吸是再好不过的事了	
3. 如果可以的话，我现在可能会吸支烟	
4. 如果我现在能吸烟，我就能更好地处理事情	
5. 我现在想要的只有吸烟	
6. 我有想吸支烟的冲动	
7. 现在吸支烟会使我感觉很好	
8. 为了现在能吸支烟，我几乎愿意做任何事情	
9. 吸烟让我情绪不那么低落	
10. 我要尽快吸支烟	
总分	

目 录

戒烟前第 15 天：

- 吸烟的危害
- 为什么戒烟很困难？因为吸烟是一种成瘾
- 为什么您需要科学的戒烟指导？因为成瘾需要科学的治疗方法

戒烟前第 14 天：

- 设置戒烟日
- 自我监测吸烟情况
- 戒烟誓言与戒烟协议书

戒烟前第 13 天：

- 放松疗法

戒烟前第 12 天：

- 列出您戒烟的理由
- 列出您继续吸烟的理由并反驳它

戒烟前第 11 天：

- 获得社会支持
- 增加对戒烟能力的自信心

戒烟前第 10 天：

- 提高您对吸烟行为的认识
- 改变您对吸烟的思维方式
- 对戒烟的担忧

戒烟前第 9 天：

- 提前了解诱发您吸烟的因素
- 远离危险情况
- 最大程度地避开吸烟者、毁灭吸烟的证据

戒烟前第 8 天：

- 改变日常生活规律

- 避免与吸烟有关的地方
- 如何面对吸烟诱惑？

戒烟前第 7 天：

- 检查您的进度
- 再减少三分之一的吸烟量
- 奖励自己

戒烟前第 6 天：

- 打破旧习惯

戒烟前第 5 天：

- 压力，应对压力

戒烟前第 4 天：

- 评估目前的应对技能

戒烟前第 3 天：

- 避免体重过度增加

戒烟前第 2 天：

- 继续奖励自己
- 发现其他给您带来快乐的活动

戒烟前第 1 天：

- 戒烟日前做最后的准备

戒烟日：

- 戒烟仪式
- 心理和行为上的准备

戒烟后第 1 天：

- 了解您的身体已经开始修复：戒断症状

戒烟后第 2 天：

- 与吸烟渴求做斗争，渴求的应对策略一

戒烟后第 3 天：

- 常见戒断症状的自我评估

戒烟后第 4 天：

- 其他常见症状

戒烟后第 5 天：

- 抑郁、焦虑和压力的心理支持
- 抑郁、焦虑和压力的行为支持
- 应对抑郁、焦虑和压力的小策略

戒烟后第 6 天：

- 戒烟后出现睡眠障碍的应对策略

戒烟后第7天（第一周）：

- 吸烟渴求评估，渴求的应对策略二

戒烟后第 8 天：

- 奖励自己

戒烟后第 9 天：

- 吸烟、戒烟与体重

戒烟后第 10 天：

- 戒烟时的营养与食欲

戒烟后第 11 天：

- 不推荐节食

戒烟后第 12 天：

- 体重问题的建议

戒烟后第 13 天：

- 何时开始减肥计划

戒烟后第 14 天（第二周）：

- 如何管理体重

戒烟后第 15 天：

- 预防复吸：保持不吸烟

戒烟后第 16 天：

- 预防复吸策略的步骤

戒烟后第 17 天：

- 预防复吸的小技能

戒烟后第 18 天：

- 识别和应对高风险情况

戒烟后第 19 天：

- 挫折与失误

戒烟后第 20 天：

- 挑战“合理化”

戒烟后第 21 天（第三周）：

- 挑战“合理化”练习

戒烟后第 22 天：

- 奖励自己

戒烟后第 23 天：

- 抵制社会心理依赖之孤独和害怕失败
- 抵制社会心理依赖之失去身份感

戒烟后第 24 天：

- 回顾您的成功

戒烟后第 25 天：

- 为生活增添光彩

戒烟后第 26 天：

- 评估新的应对技能

戒烟后第 27 天：

- 预测高风险情况

戒烟后第 28 天（第四周）：

- 维持您的新身份，终生不再吸烟

戒烟前第 15 天

第一条信息：吸烟的危害

1. 烟草的使用是世界上导致可预防性死亡与疾病的最主要原因。
2. 全球死亡人数的一半是由四大风险因素导致的——高血压、吸烟、高血糖和高体重指数（BMI），其中吸烟导致了 710 万人死亡（“2017 全球疾病负担研究”的数据）。
3. **癌症风险**
   A. 吸烟者比终生不吸烟者患肺癌死亡的风险高 10 倍。
   B. 吸烟量越大，患癌症风险越大。
   C. 随着戒烟时间的延长，患肺癌风险逐渐降低。
   D. 减量吸烟并不能明显的降低患肺癌风险。
4. **心脑血管疾病风险**
   A. 吸烟者比不吸烟者出现心脏病发作、中风、动脉粥样硬化和主动脉瘤等的风险高 1 倍以上。
   B. 哪怕每天只吸一支烟也会使男性患冠心病的风险增加 74%，女性增加 119%。
   C. 由吸烟导致的患心脏病风险增加会在戒烟几年内消失。
   D. 减量吸烟不会降低因吸烟导致的心血管疾病风险。
5. **呼吸系统疾病风险**
   A. 吸烟增加慢性阻塞性肺疾病、肺癌、哮喘、肺结核等呼吸系统疾病风险。
   B. 在没有出现慢性阻塞性肺疾病早期症状或处于早期症状阶段时戒烟，可以相当快地改善肺功能。即使有重度吸烟史、年龄较大、基线肺功能差或气道高反应性者，戒烟仍可改善症状。
   C. 减少吸烟量，并不会改善肺功能。
6. **精神疾病风险**
   A. 吸烟者更容易出现睡眠障碍。
   B. 戒烟可以减少抑郁和焦虑情绪、缓解压力
   C. 戒烟可以获得积极的情绪和改善生活质量。
7. **其他疾病的风险**

A. 吸烟对生育健康有很大影响。吸烟导致精子中的氧化性 DNA 损伤增多并降低精液质量。且吸烟时间越长，畸形精子越多。随着正常精子数目的不断减少，精子活动力也会相应减弱。妊娠期吸烟可危害胎儿，导致低出生体重和其他母婴健康问题，增加自然流产和婴儿猝死综合征的风险。
B. 吸烟还会使更年期提前，并易出现月经量更大和痛经时间更长的情况。
C. 吸烟会导致面部皱纹增多、降低骨骼密度和延迟伤口愈合。
D. WHO 相关数据显示，吸烟可引起 2 型糖尿病患者的并发症。

第二条信息：为什么戒烟很困难？因为吸烟是一种成瘾

1. 研究发现，在没有专业的戒烟帮助的情况下，只有不到2%的吸烟者可以成功戒烟24周。
2. 接受短信干预的戒烟者中也只有大约6%的人可以成功戒烟。
3. 超过95%的自行戒烟者在一年内复吸。
4. 在成功戒烟超过1年之前，戒烟者的平均戒烟次数高达30次。
5. 事实上，有过戒烟经历的人比初次戒烟的人更可能成功戒烟。
6. 从某种程度来说，戒烟还是相对容易的，相比酒精或毒品成瘾，尼古丁成瘾对大脑判断力的损害小很多。这样的话，您可以更容易把精力集中在戒烟这一目标，无需家人绑着您住进医院强制戒烟。
7. 但从另一方面来说，戒烟比戒除任何其他成瘾物质都要难，因为香烟非常容易获得、而且在很多场合、很多地点都可以抽烟。
8. 戒烟困难的另外一个原因是，吸烟者对戒烟过程认识不足。虽然每个人的戒烟经历不完全一样，但是戒烟过程中的生理和心理反应规律是基本一致的。
9. 了解了吸烟是一种成瘾，知道戒烟过程会出现哪些心理和生理上需要面对和克服的困难，戒烟可以做到事半功倍。

第三条信息：为什么您需要科学的戒烟指导？因为成瘾需要科学的治疗方法

1. 下面将介绍一些专业知识，如果您没有完全理解下面的知识，请别担心，这不会影响您接受戒烟指导。首先，请您看看表1中各种成瘾物质终生依赖风险的研究结果，您就知道为什么戒烟难。

表 1　　各种成瘾物质终生依赖的风险

成瘾物质	终生依赖的风险（至少尝试过一次）
尼古丁	31.9%
酒精	15.4%
其他物质	14.7%
大麻	9.1%
可卡因	16.7%
兴奋剂（如甲基苯丙胺，俗称‘冰毒’）	11.2%
抗焦虑镇静催眠药	9.2%
止痛药	7.5%
致幻剂（如氯胺酮，俗称‘K 粉’）	4.9%
海洛因	23.1%
吸入剂	3.7%

2. 和其他任何成瘾物质的依赖者一样，尼古丁依赖者对香烟的需求和维持包括药理作用因素和非药理作用因素。最重要的药理作用因素是尼古丁本身——烟草中关键的精神活性成分。非药理因素有很多，大部分为吸烟过程中相伴随的刺激因素，包括点燃香烟的视觉和气味，最喜欢的吸烟场所如沙发椅，或饭后、饮酒等伴随活动。有效的戒烟治疗需要同时处理这两个因素。
3. 这个戒烟项目会详细地、一步一步地指导您如何科学的、有效的戒烟。“戒烟”这一行为只需要花一天的时间就可以完成，避免再吸烟却需要花很长的时间来完成。

戒烟前第 14 天

第一条信息：设置戒烟日

1. 从现在开始准备戒烟到您的戒烟日，为两周时间。下下周的这一天就是您的戒烟日，**现在请圈出您的戒烟日。**需要注意的是，戒烟日最好是不会严重破坏日常工作和生活的日期，例如避免在那一天结婚或有重要会议。如有特殊情况，请推迟您的戒烟日。
2. 如果条件允许，您可以在您的戒烟日给自己放个假。因为这样会有足够的个人时间来应对戒烟带来的心理、生理和行为改变。此外，假期也可以更好的得到朋友或家人的支持和鼓励。
3. 有些人认为当他们离家外出度假时更容易戒烟。从理论的角度来看，这是有道理的。吸烟与特定的地点、时间、人物等条件线索刺激密切相关。随着时间的推移，这些条件线索可以作为吸烟的触发器，能引起强烈的吸烟渴求，甚至导致吸烟。外出度假期间可以最大程度地避免这些线索刺激，从而更容易戒烟。但这只能推迟（而不是完全避免）回到常规的与吸烟相关环境中的时间。他们同样需要采取积极有效的策略来应对与吸烟密切相关的触发因素。

第二条信息：自我监测吸烟情况

1. 表 2 列出了张先生在 2019 年 3 月 18 日上午的吸烟情况。

表 2　　吸烟情况记录表

日期：2019 年 3 月 18 日，星期一，第 1 周

吸烟时间	地点	情境	和谁？	想法	想吸烟程度（0～10 分）	负性情感值（0～10 分）	感受或吸烟原因
7：30am	床上	刚醒来	独自	不想上班	9	8	好困啊
7：50am	上班途中	走在路上	独自	不会迟到吧	6	6	担心迟到

8：20am	快到办公室路上	快到单位	独自	马上不方便抽烟了	6	7	需要打起精神了
9：00am	厕所	上厕所	独自	今天好多事，悄悄来一根烟	5	6	有点压力
10：10am	办公楼外	外出办事	和吸烟同事	同事递烟给我，必须抽	5	2	没啥感觉
10：30am	停车场	在停车时	和吸烟同事	事情没办好	7	8	有点烦
11：50am	餐馆	准备吃午饭	和吸烟同事	又到吃饭时间了	8	3	有点累了

2．人们吸烟的原因有很多，为了彻底戒烟，您需要意识到与您吸烟这一习惯行为相关的人、情况和情绪。了解您的吸烟习惯的最好方式之一就是写下您吸烟的时间、原因和地点。这可以帮助您确定您吸烟的原因，也可以帮助您学习如何打破这些模式。

3．记录每日吸烟监测表格，还可以帮助您提前了解诱发您吸烟的因素，以及远离危险情况，从而降低触发吸烟的可能。

4．参考上面表 2 种的具体内容，尽可能准确地填写表 3。不要等到一天结束时才填写您对每支香烟的回忆。在您吸烟时确定与每支香烟相关的具体因素，以帮助您不再吸烟。

表 3　　吸烟情况记录空白表

日期：

吸烟时间	地点	情境	和谁？	想法	想吸烟程度（0～10分）	负性情感值（0～10分）	感受或吸烟原因

第三条信息：写出戒烟誓言，写出并签署戒烟协议书

1. 建议您现在拿出您专用的日记本和笔，制定您的戒烟合约。您需要写下戒烟誓言和戒烟协议书。写出戒烟誓言，制定并签署戒烟合约，对您成功戒烟非常有帮助，这是您戒烟的重要动力。
2. 写出戒烟誓言（示例如下所示）。您可以根据自己的情况，写下您的戒烟誓言。

戒烟誓言示例：

戒烟誓言

我是张 XX，我决定彻底戒烟。我对自己和家人发誓，在做好充分的两周戒烟准备后我将完全停止吸烟。如果我发现自己想吸烟，我会克服困难，戒烟路上勇往直前！

宣誓人：张 XX

2019 年 10 月 18 日

您需要填补并签署戒烟合约（协议书），标出具体的戒烟日期（两周时间，即下下周的这一天）。写出其他重要信息（例如，戒烟的主要原因，戒烟的好处，可以联系并获得支持的个人等）。如果您戒烟的原因是为小孩做一个好榜样，您可以让您的孩子作为见证人。如果您戒烟的原因是让爱人孕育健康的宝宝，您可以让您的爱人作为见证人。标出具体的戒烟日期。戒烟协议书示例如下。

戒烟协议书示例：

戒烟协议书

戒烟是我能为自己和家人的健康做出的最好的事情。我已经决定是时候戒烟了。因此，我，（插入姓名）_____，将于（插入日期）_____戒烟。

我戒烟的主要原因包括：

_____

_____

_____

_____

我知道戒烟会带来以下好处：

_____

_____

_____

_____

我将很想摆脱的关于吸烟带来的最糟糕的事情，包括：

_____

_____

_____

_____

我在保持戒烟时可以联系以获得支持的人是：

_____

_____

_____

签名：_____日期：_____

见证者签名：_____日期：_____

戒烟前第 13 天：放松疗法

第一条信息：呼吸振作法

呼吸振作法类似于腹式呼吸，不同的是，这种方法主要是把注意力集中于鼻子，感受呼吸的过程，而不是把注意力集中于腹部。

1．精神集中于您的鼻子，感受您的呼吸过程。

2．一边缓慢地通过鼻腔深吸一口长气，一边在心中慢慢地从1数到5。

3．屏住呼吸，从1数到5（约5秒钟）。

4．5秒钟以后，缓慢地用鼻腔呼气，呼的时候，心中慢慢地从1数到5。

5．重复以上过程7次。

呼吸振作法很简单，容易操作。做练习的时候，注意感受身体的变化。反复练习，次数越多，越能感到心情平静、精神集中、充满活力、全神贯注。

第二条信息：早晨呼吸

当您早上起床就想吸烟时，不妨用这种方法缓解吸烟渴求。这种方法也可减轻肌肉僵硬和清除呼吸道堵塞。

1. 站立姿势，腰部向前弯曲，膝盖稍微弯曲，让您的手臂自然下垂并摇晃，靠近地板。

2. 当您慢慢地深吸气时，慢慢地恢复站立姿势，然后抬起头来。

3. 站立姿势时，屏住呼吸几秒钟。

4. 当再次向前弯曲时，慢慢地呼气。

提示：注意练习结束时的感受。如果您患有躯体疾病，如心血管疾病时，做这个练习前请先咨询您的医生。

第三条信息：“睡眠小放松”

1. 您可以使用微信直接扫一扫右侧图片或从微信中寻找并下载“睡眠小放松”，进入“睡眠小放松”小程序，然后点击“开始进行睡眠练习”，可以找到呼吸放松、渐进式肌肉放松和其他的放松练习。

2. 请记住，一定要现在开始做放松练习，等到戒烟后出现戒断症状和吸烟渴求再开始练习就很可能为时已晚。没有哪种放松方法比另外的方法更好，选择哪种或哪几种方法都可以，只要适合自己、能让自己放松即可，放松练习的重点是反复练习，每天都需要练习。

戒烟前第 12 天：

第一条信息：介绍一些戒烟的健康、经济和社会原因或理由

【健康原因】

1. 戒烟的短期健康益处

A. 吸烟者可以在戒烟后24～72小时内改善味觉和嗅觉，提高肺功能，以及享受清新的头发、呼吸和衣物，并节省买烟的钱。

B. 出现威胁生命的疾病后开始戒烟，可快速获益。出现心脏病发作后戒烟可使再次发作的概率降低50%。

C. 在戒烟的20分钟内，心率和血压下降，并恢复正常。

D. 戒烟后12小时，血液中的一氧化碳浓度降至正常值。

E. 戒烟后2～12周，循环系统出现改善，肺功能得以提高。

F. 戒烟后2周至3个月，心脏病发作风险下降。

G. 戒烟后1～9个月，咳嗽和呼吸急促大大改善，戒烟后1年患冠心病的风险为吸烟者的一半。

2. 戒烟的长期健康益处

A. 从长远来看，大多数戒烟者都会体验到与健康相关的益处，并能体验到更好的生活。随着时间的推移，戒烟对健康的益处越来越大。

B. 戒烟者咳嗽消失，体能和肺活量随着戒烟时间的推移而增加。戒烟者感冒概率比吸烟者小。

C. 戒烟5年后，发生中风和心脏病的危险会降到不吸烟者的程度。

D. 戒烟10年后，罹患肺癌的危险会降至吸烟者的一半左右，发生口腔、咽喉、食道、膀胱、肾脏、宫颈和胰腺癌的危险也会降低。

E. 戒烟15年后，发生冠心病的危险等同于非吸烟者。

3. 已经出现了与吸烟有关的健康问题的所有年龄段的人员仍可从戒烟中获益。开始戒烟的时间与继续吸烟者相比具有的益处：

A. 约30岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约10年。

B. 约40岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约9年。

C. 约50岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约6年。

D. 约60岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约3年。

E. 出现威胁生命的疾病后开始戒烟，可快速获益。有过心脏病发作者戒烟可使再次发作的概率降低50%。

4. 其他的健康益处

A. 戒烟可减少与二手烟相关的许多儿童疾病额外危险，比如呼吸系统疾病（如哮喘）和耳部感染。

B. 戒烟可以减少发生阳痿、怀孕困难、早产、婴儿低出生体重和流产的概率。

（以上资料主要来源：世界卫生组织）

【经济原因】节约金钱

吸烟是一种挺昂贵的行为，算一下就更能体会到：如果您每天吸烟一包，每包烟的价格为20元，您每周需要花费140元钱购买烟，也就是说您一个月至少要浪费560元钱。一年烟龄会浪费7000多元钱，10年烟龄会浪费7万多元钱，30年烟龄会浪费20多万元钱，可以用这个钱做很多更有意义的事情。

【社会原因】

您是否因为在公共场合吸烟，被人指责或批评过？或至少曾有人因为讨厌二手烟而用反对的眼神注视过您？您是否曾经在开会的时候、正式场合发言的时候、听讲座的时候、或是和别人谈话的时候，因为您的不断咳嗽而影响交流？

以上是一些常见的戒烟的理由。戒烟是一项艰巨的任务。您成功戒烟后会获得很多益处。现在，您已经做出了一个重要的决定。从积极的角度考虑，所有吸烟的危害都是戒烟的益处。就如很多原因导致人们开始吸烟和继续吸烟，戒烟也有很多有原因，请您分析并写下您戒烟的原因或理由。

第二条信息：列出您戒烟的理由

请您列出尽可能多的戒烟理由：

1.

2.

3.

4.

5.

接下来请您**圈出戒烟理由中最重要的那一条**。这条理由非常重要，需要牢牢记住！因为它在戒烟过程中发挥重要的作用，每当您遇到戒烟阻碍而想吸烟的关键时候，可以用它来提醒自己。把它变成激励语，鼓励自己戒烟。

最好是把戒烟的理由写在卡片上，并放在口袋里，定期检查它。在接下来的几周时间内，当您感到特别渴望吸烟的时候，将它拿出来，反复阅读，这将作为您的提示或提醒，让您专注于戒烟，摆脱吸烟诱惑。改变吸烟行为是很难的，通过定期提醒自己戒烟最重要的理由，可以激励自己逐渐适应这种从吸烟变为不吸烟的行为改变。

第三条信息：列出您继续吸烟的理由并反驳它

下面列出一些常见的继续吸烟的理由，以及如何回应和反驳它们。

1. 现在不是戒烟的好时机

回应：坦白地讲，没有最好的戒烟时机。戒烟是一个您需要付出努力、责任和承担承诺的过程。可以试着问自己：“什么时候会是完美的时间呢？”“生活中所有的一切都能协调好的概率是多少？”“会存在这样的时间吗？”。

2. 损害认知功能

回应：戒烟后体内尼古丁水平的下降可能会引起戒断症状，而认知能力下降也是戒断症状的一种。戒断症状只是短期的，通常不会超过几周的时间。这些注意力不集中，认知功能减退等症状都会随着戒烟时间的延长而逐渐消失。

3. 缓解负性情绪

回应：吸烟确实可以缓解戒断症状带来的负性情绪。需要强调的是，吸烟的戒断症状是由于戒烟带来的，不吸烟的人不会出现这些负性情绪。吸烟不能作为应对负性情绪和压力的方式。您应该采用有效的、健康的策略替代吸烟行为来应对负性情绪和压力。

4. 我会很想念吸烟的感觉

回应：建议您思考一下戒烟的健康益处和吸烟的风险。鼓励您培养新的兴趣爱好，取代吸烟的行为，并提醒自己重复新的健康行为。随着时间的推移，您会发现新的健康行为比吸烟行为感觉好多了。

5. 控制体重，担心长胖

回应：的确许多人在戒烟时体重会增加（平均增加5公斤）。需要讨论体重增加的相对重要性和戒烟的益处。例如，可以问自己“比起您的余生都是一位不吸烟者，即使您的体重增加5公斤，又有多大影响呢？”。如果要达到与吸烟对心血管系统相似的负面影响，个体需要增加40～50公斤体重。

6. 吸烟是我应对生活的一种方式

回应：事实上，吸烟除了能缓解戒断症状外，对生活中的起伏并没有帮助。您需要寻找更健康的应对方式，这些方式刚开始可能感觉不到有帮助。但随着时间的推移会发现，吸烟并不是必要或唯一的应对方式，健康的应对方式更有帮助。

8. 影响社交活动

回应：吸烟者可能会说，“我不想错过和同事一起抽烟聊天的时间”。如果是这样，让吸烟者列出可能的替代性社会活动取代吸烟社交。例如在15分钟的工作休息时间，戒烟者如何在不暴露于潜在吸烟的情况下保持社交呢？和不吸烟同事一起散个步，或给一位支持自己的朋友打个电话，或给一个同样戒烟的朋友打个电话。您一定要提供具体的想法和例子。

9. 我就是个吸烟者

回应：吸烟者真的是自己所需要的身份吗？建议定义其他可以接受的身份。而不是自我认同的“我是吸烟者”。例如我是一名足球爱好者，我是一名摄影爱好者等。鼓励自己选择其他身份，将来您会为自己的这个非吸烟者身份而感到自豪。

10. 总是想吸烟

回应：许多吸烟者认为他们必须在戒烟尝试之前完全摆脱吸烟的欲望。害怕吸烟的欲望永远伴随自己，而且难以应对。有人可能会说，当自己完全不再想吸烟的时候，就准备戒烟。事实上，不可能出现这样的理想情况。因为很多人即使在戒烟后也会出现吸烟的欲望，即使尼古丁戒断症状消失以后，这种吸烟的欲望也不一定会完全消失。好消息是，渴望吸烟的感觉会随着戒烟时间的推移而逐渐消失。

11. 我尝试过戒烟但都失败了

回应：有的吸烟者曾经戒烟失败过，因此觉得烟是戒不掉的，没有信心再戒烟。提醒自己并不是只有自己经历过这种情况，有些人在彻底戒烟前戒烟过几十次。有研究发现，在过去12个月内有过戒烟经历的，以及最近一次戒烟虽然失败，但是戒烟时间更长者，

往往最后成功戒烟的概率更大，特别是那些善于从之前戒烟失败的经历中吸取经验的人。因此，需要鼓励自己找出之前戒烟困难和失败的原因，并提出这次戒烟的替代方案，为扫除戒烟的障碍因素做好准备。

12. 我想自己一个人戒烟

回应：很多吸烟者可能会更愿意自己一个人戒烟，觉得自己不需要遵循正式的戒烟指导。确实自己想戒烟是一个很大的戒烟动力，每年也有不少自己一个人戒烟成功者。需要了解的是，无论接受何种形式的戒烟帮助，都比自行戒烟（6～12个月的戒烟率不到5%）的成功率高。接受治疗的戒烟者成功戒烟率可以提高几倍。

现在，请您列出继续吸烟的理由，这些理由往往反映了您对戒烟的矛盾心理，您需要对每一条继续吸烟的理由进行反驳。

1.

2.

3.

4.

5

戒烟前第 11 天

第一条信息：获得社会支持

1. 将您的戒烟计划告诉生活中一两个最重要的人。寻找最关心自己的健康状态，支持自己戒烟的人，并将自己的戒烟计划告诉这样的人会有助于您戒烟。
2. 也可以选择告诉同样在试图戒烟的“伙伴”。不过需要注意的是，这个“伙伴”一方面可以帮助您提高戒烟动机，增加戒烟的可能性。另一方面，如果这个“伙伴”复吸了，则这个“伙伴”可能会导致您复吸的机会增加。
3. 建议您在戒烟早期告诉越少的人越好。最开始选择两个最亲近的人，向他们解释您的想法。试图选择对您的戒烟行为有最直接影响的两个人，例如，您的妻子、您的上司。直接告诉他们，您需要戒烟。最开始几天可能会有点奇怪的感觉，让他们知道您会出现情绪的变化，甚至很容易生气、发脾气、沮丧，这些都不是针对他们的。因为您告诉了他们您的戒烟行为，他们知道出现这些行为是戒烟过程中出现的短暂的现象，不是针对他们的行为。这样，妻子或上司也不会因为这种行为而怪罪您。相反，他们肯定是希望您能成功戒烟，他们会在这个时候给您帮助，理解您，支持您。当您戒烟的时间更长一些，最严重的戒断症状消失后（一般是戒烟一周或几周后），您可以多告诉几个人。这样，您的社会支持会更多。

第二条信息：增加对戒烟能力的自信心

1. 对戒烟能力的自信心也称之为自我效能，是指个人认为他或她可以成功戒烟的能力，自我效能高可以大大提高吸烟者的戒烟动机。
2. 评估自我效能的一种方法是问自己，“从0（完全不可能）到100（极有可能）的可能程度，从现在开始您认为您有多大可能成功戒烟一年？”
3. 提高自我效能非常重要，但也并非易事。鼓励自己提高对自我控制能力的信念，相信自己既能选择吸烟，也能选择戒烟。选择是自己做出的，如果您选择后者，您可能会为戒烟的艰辛过程做更好的准备。
4. 需要注意的是，您对自己试图戒烟和做好面临戒烟困难的准备方面，应该有个比较现实的期望，也就是说特别高的自我效能（例如，回答“100”），如认为自己未来一年时间内完全可以做到戒烟，这种信心过足的行为往往导致戒烟可能性降低，因为这

可能反映了自己不合理的戒烟期望。总的来说，您应该为将来戒烟过程中可能出现的困难做好充分的准备。

戒烟前第 10 天

第一条信息：提高您对吸烟行为的认识

1. 首先，我想介绍一下大学时心理学课程的一个内容：条件反射，包括经典条件反射和操作性条件反射。

经典条件反射是指一个刺激和另一个带有奖赏或惩罚的无条件刺激多次联结，可使个体学会在单独呈现后者刺激时，也能引发条件反应。最著名的例子是巴甫洛夫的狗的唾液条件反射：狗面对食物能自然而然的分泌唾液。如果每次在提供食物之前的几秒钟发出一些声响，这些声响能在没有食物的情况下引起狗分泌唾液，这就是条件反射。

实验简化如下：

- 食物=> 唾液分泌
- 食物 + 声音 => 唾液分泌
- 声音 => 唾液分泌

操作性条件反射的实验：箱内放进一只白鼠，并设一杠杆。当它压杠杆时，就会有一团食物掉进箱子下方的盘中，它就能吃到食物。也就是说，如果一个操作发生后，接着给予一个强化刺激（给食物），其强度或频率就增加。如果在一个已经通过条件化而增强的操作性活动发生之后，没有强化刺激物（食物）出现，它压杠杆的动机就削弱。可见，与条件作用的形成一样，消退的关键也在于强化。

实验简化如下：

- 白鼠 =>压杠杆=>食物 （压杠杆次数增加）
- 白鼠 =>压杠杆≠>食物 （压杠杆次数减少）

2. 导致快乐或强化的行为容易再次发生。吸烟给您带来了多年的快乐。例如，您觉得吸烟有好处，可以帮助您缓解压力。由于吸烟让您感觉到压力被缓解了，它作为一种应对压力的工具得到了强化。因此，吸烟的行为很可能会再次发生。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

3. 行为是后天习得的，当它们允许个体成功地避免负面后果时，行为就会得到强化。您有多少次为了避免尼古丁戒断症状而吸烟？就如斯金纳的老鼠学会了按下控制杆一样，您也学会了吸烟，以此来避免戒断症状或压力反应。
4. 很多吸烟者都会说“吸烟给我带来放松的感觉”。可是，尼古丁是一种兴奋剂，它怎能让您放松呢？您可能在放松的时候，玩手机或看报纸的时候吸烟。您从休息中得到的放松与吸烟结合，让您从心理学上误认为，吸烟是放松的过程。
5. 只要给予奖励一次，这种被消退的行为就会很容易恢复。只吸一支烟就很可能让您重燃烟瘾。预防复吸时会讨论这一点。
6. 多年来，人们把吸烟与各种情绪和情况联系在一起。吸烟已成为一种自然而然的、习得的习惯。在确定您为什么紧张或生气之前，您已经找到了您的香烟。您现在必须学会如何成为一个不吸烟的人，以及如何在不吸烟的情况下处理压力、愤怒或社交活动。

第二条信息：改变您对吸烟的思维方式

1. 戒烟时面对的最大的阻碍可能是心理上对吸烟的感觉。当您做出戒烟决定时，您必须开始讨厌吸烟、讨厌烟的味道、讨厌吸烟行为、每当您吸烟时，讨厌这种吸烟的感觉。现在要开始像个非吸烟者一样地看待吸烟，非吸烟者讨厌吸烟相关的一切事情或行为。
2. 刚开始，最佳练习方法是与自己对话，不断地告诉您自己，您即将是一名非吸烟者。开始想象离开烟的生活会是怎样的。想一想，当您深吸一口新鲜空气时，没有咳嗽的感觉是多么好；能够充满能量的活动，而不是短时间的活动后就上气不接下气的感觉多好；您将步入一个让人兴奋的旅程，您要想想在这个旅程的终点会是什么样子。这些想法会让您开始说服自己，您从来都不喜欢吸烟这个损害身体的坏行为。
3. **忘记吸烟给您带来的享受：**您需要尽快忘记吸烟给您带来的任何享受。不要让任何这种感觉存在于您的大脑，让它在您未来戒烟的几个月内引诱您再次吸烟。忘记一支还没有开始吸的烟的味道；忘记打火机打开的声音；忘记点烟时的感觉；最重要的是，忘记您深吸了第一口烟给您带来“放松”的感觉，其实这不是真实的，因此您最好让这个感觉消失。当您度过了戒烟最初的戒断期后，您将发现：其实不吸烟，您才会更加的放松、压力更小。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第三条信息：对戒烟的担忧

1. 吸烟给您带来了多年的舒适和快乐。对于很多人来说，香烟已经成为一个可靠的朋友，一种安全感。每当我们在生活中做出改变时，我们可能会开始感到恐惧或出现不安全感。就像您会感到犹豫，害怕放弃与一个亲密的朋友或同伴长期相处的关系。您可能会害怕戒烟。与戒烟有关的常见的恐惧或担忧有很多，包括担心体重增加，担心不能够应对压力，担心与吸烟的朋友隔绝，担心在伴侣身边“牢骚满腹”，或者担心再次戒烟失败等等。认清您的恐惧或担忧很重要，这样您才能有效地挑战它们。如果您不克服这些恐惧或担忧，您就会开始为重新吸烟找借口。
2. 在接下来的一个月里，密切关注您的恐惧或担忧，并合理化它们。如果您现在开始将这个恐惧与担忧合理化，您现在就需要挑战并消除它们。您可以回到您写下的戒烟的理由，反复阅读它们，一遍又一遍地提醒自己，直到您的恐惧或担忧消失，或者直到您认为它们是不合理的。
3. 下面介绍一些例子，以及如何让这些例子合理化。
    - “我的爷爷活了 97 岁，他直到过世前都一直每天吸烟，所以我不需要戒烟。
        - 合理化：“我不能指望自己像爷爷这样幸运，好的遗传基因也不能补偿吸烟对身体健康的危害。”或者“任何事情都有例外，我爷爷是个例外，我若一直吸烟，不一定会有这种例外。”
    - “我可以证明，我能做到。”有的人觉得就算自己再次吸烟了，要戒烟也可以随时戒掉。
        - 合理化：“我在戒烟后再不吸烟，以此证明自己可以做到。”
    - “我没法戒烟，因为我尼古丁成瘾了。”或者“我曾经试过很多方法，寻求专业帮助，这样还是没有戒烟。”
        - 合理化：“我现在处于很艰难的时期，但是我可以做到不吸烟。”
    - “我让自己的爱人、孩子、老板、朋友生气。”
        - 合理化：您可以对孩子或老板说：“我现在正在戒烟，可能情绪不稳定。如果我让您或您们生气了，请多多包涵，我不是故意的，我不久就会好起来的。”

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

请在下列表格的左手栏中找出并写下您对戒烟的恐惧或担忧，选择是否合理，挑战合理化，消除恐惧或担忧。

恐惧或担忧	是否合理？	挑战合理化，消除恐惧或担忧
	□合理 □不合理	
	□合理 □不合理	
	□合理 □不合理	
	□合理 □不合理	

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 9 天

第一条信息：提前了解诱发您吸烟的因素

1. 吸烟是一种已经根深蒂固的行为。吸烟经常遵循刻板的惯例，吸烟行为可能与特定的情境、地点、情绪有关，吸烟甚至与经常出现的人有关。随着时间的推移，上述这些可以作为吸烟的触发器，给您带来强烈的吸烟渴望。这并非吸烟所特有的，所有的成瘾物质使用（如吸毒、酒精使用）都有这种特征。
2. 最常见的吸烟诱惑是与吸烟有关的用具和行为，例如香烟、烟灰缸、打火机和火柴等。当这些用具出现时，您可能出现强烈的吸烟欲望。
3. 您可以试着问自己，如果戒烟过程中，在家里某处发现香烟会有怎样的心理感受或可能会发生什么？您会想吸烟吗？很多人的回答是 “真的会想吸烟。”因此，让自己减少暴露于常见的触发因素的环境中，在戒烟过程中尤其重要。清除所有的香烟以及与吸烟相关的所有工具（例如，在戒烟之前就扔掉烟灰缸和打火机等），是减少此类触发因素的第一步也是最重要的一步。
4. 提前发现并列出那些诱发您吸烟的因素。这里所指的诱发因素，是指那些容易和吸烟联系起来的时间、地点、场景。什么时候您最想吸烟？对有些人来说，是打电话的时候。如果是这样，打电话前，准备好一根牙签或一根黄瓜或一根手指饼干什么的。

第二条信息：远离危险情况

1. 提前了解还有哪些情况可能会增加您对香烟的渴求或降低您戒烟的毅力。有些人会发现，当在吸烟的朋友周围时比较危险，特别是戒烟早期。还有是和大家一起聚会吃饭时也特别危险，特别是聚餐后还可能有人递烟给自己，即使很多饭店都禁止吸烟，仍有人会在饭后吸烟。戒烟早期，尽量少参加这种聚会，避开有吸烟的朋友在的地方。
2. 然而，还有一些其他与吸烟有关的刺激因素，可能难以减少或消除。您可能暴露于许多不同的情境、人群和情绪状态，或与吸烟密切相关的地方。在开始戒烟尝试后，这些都可能难以避免。提前了解好那些潜在的触发因素，并决定如何应对它们，这有助于提高您的戒烟成功率。
3. 您在戒烟前，需要了解这些吸烟相关的诱发因素，询问自己最近的情况和吸烟经历。最有可能在一天中的什么情况下吸烟？心情如何？并且在哪种特定的情绪中会增强或

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

减少吸烟的可能？吸烟时都有谁在场？准备戒烟者在戒烟前就要对此进行练习，对吸烟行为进行一些**自我监测**（表见戒烟前第 14 天的内容）。您可以从练习中学到很多内容，吸烟的自我监控非常有用。

4. 您也可以参考下面这些例子。

避免和处理吸烟相关触发因素，让您远离危险情况的例子：

- 让您的家庭无烟。
- 扔掉打火机，火柴和烟盒。
- 清除所有香烟，将它们分成两半，然后冲下马桶。
- 清洁房屋或办公室中的烟灰缸，将其丢弃。
- 清洁并丢弃汽车中的烟灰缸。
- 在禁烟区打发时间。
- 尽量远离吸烟的人。
- 在家中或办公室做更多与吸烟不相关的事情。
- 改变您的日常生活模式。
- 调整新的起床时间。
- 改变洗澡、吃早餐、遛狗等活动的顺序，并阅读书籍。
- 改变工作模式。改变脱掉外套的顺序，阅读邮件，计划您的一天，和别人聊天。
- 采取新的工作路线，收听新的歌曲，打开或关闭窗户。
- 避免疲倦，或早点睡觉以对抗任何困倦的感觉。
- 保持忙碌。
- 填写您用于吸烟的时间。
- 拜访不吸烟的朋友。
- 修理东西，打扫卫生或做点别的事情。
- 开始寻找一个吸引您注意力的新爱好。
- 去看电影。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第三条信息：最大程度地避开吸烟者、毁灭吸烟的证据

1. 戒烟第一天的头几个小时内，就会开始出现戒断症状。一般人都会出现情绪的变化，心理上的难受，对吸烟强烈的渴求。无论您怎么做，通常都难以避免这种情况的发生。最开始的几个小时甚至几天，您将受到这种折磨，因此您需要做一切可能帮助您度过这一段艰难时期的事情。
2. 首先，在最初的几天最大程度地避开吸烟者。如果您有很多吸烟的朋友，这将是很难做到的事情。这时候您就可以告诉他们您已经准备戒烟了，让他们理解您的行为。大部分的吸烟者会同情您，尽量不在您身边吸烟。但是，这只是暂时的，您最终还是需要接受可能会有吸烟者在您身边的情况，因此您不用避开他们太长时间，只是最开始的一周或几周。
3. 除了避开吸烟者，尽自己最大的努力抵制一些情况下吸烟的诱惑，例如餐后、和朋友一起喝酒等。有很多克制这种吸烟渴求的方法，您可以多试几个方法，包括深呼吸等。一名成功戒烟者说：“每当我出现吸烟渴求的时候，我就嗑瓜子，让嘴巴不停下来，直到吸烟的渴求完全消失。通常，我的渴求会随着我这种嗑瓜子行为的停止而消失。”
4. **此外，您还需要毁灭吸烟的证据。**当您吸完最后一支烟，消灭您曾经是吸烟者的一切证据。扔掉您的烟灰缸、打火机，扔掉所有与烟草公司、香烟品牌有关的东西，扔掉那些容易和吸烟联系在一起的所有东西。不幸的是，您会发现，您不可能彻底扔掉所有的可能提示您曾是吸烟者的东西，只要尽自己最大的努力就行。如果可以的话，请在睡觉前将您所有有烟味的衣服洗掉，这样就不会提醒您，您曾经是吸烟者。
5. 这个时候，告诉自己您即将是一名非吸烟者，这点非常重要。一名非吸烟者是不会把烟灰缸放在家里或车上的；一名非吸烟者是不会穿着有烟味的衣服的。
6. 帮助自己应对这些诱因的另一种方法是提醒自己戒烟的原因。因此，您可能需要列出如前面所建议的戒烟理由，**识别并圈出戒烟理由中最重要的那一条。**时刻用它来提醒自己。把这句话写在卡片上，并放在口袋里，作为一种应对吸烟相关诱发因素的方法。
7. 记录吸烟情况和当时的地点、情境、人物、想法、负性情绪和感受，有助于寻找吸烟过程中的外界刺激是如何变成吸烟的条件线索或触发因素的。在戒烟日即将到来之前，应鼓励吸烟者积极消除、避免或改变您已经确定的潜在吸烟触发因素。在这里，我们

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

再提供一些完成这些的技术，旨在帮助您在戒烟过程中减少戒烟的阻碍因素，使戒烟变得更轻松些。

8. 在戒烟日之前，您应该搜索一下自己的房间、汽车、办公室等地方，清理所有和吸烟相关的东西，如烟灰缸、打火机、火柴、烟灰、香烟和烟盒。如果您有特别珍贵的与吸烟有关的物品，应该将其隐藏起来，或交给家人保管，或立即将其用于其他目的。例如，一个特别的烟灰缸，可以将其进行消毒，将其作为无糖糖果缸、干果缸，或者用于其他用途。清理所有与吸烟有关的物品，准备这个步骤对最初几周成功戒烟至关重要。其原因主要有两个：第一，清理这些物品，减少了您接触到这些熟悉的吸烟相关的物品的机会，从而减少了对吸烟的渴求；第二，清理了吸烟相关的物品，表示就减少了吸烟的可获得性，从而吸烟渴求来临时知道自己没法马上吸烟，吸烟的渴求也会大大减少。与随时可以吸烟的环境相比，不能立即吸烟的环境（如在飞机上）有助于降低吸烟渴求。此外，清理这些吸烟相关物品，也可以进一步显示戒烟的重要性，增加戒烟动力。您在戒烟前，将自己的家变成不吸烟者的家对戒烟也很有帮助。就像大多数吸烟者在非吸烟者的家中做客一样，当家中没有吸烟相关物品、不具备吸烟环境时，会发现更容易避免吸烟，保持戒烟状态。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 8 天

第一条信息：改变日常生活规律

吸烟和其他成瘾物质使用一样，可以变成一种习惯方式，或仪式动作，即一种随着时间的推移而形成的日复一日的、相同的、有规律的活动。询问自己一天中在哪里、哪些情况下吸烟，很容易了解到自己的日常生活规律。

例如，您可以早15分钟起床，还是同样的时间吸烟，这样就是在刷牙、洗脸、换衣服之后才吸烟。虽然是同样的时间吸烟，但是吸烟的意义可能不一样了。这种方法可以教会自己如何应对吸烟渴求，而且有助于锻炼对尼古丁耐受性的承受力。另一种方式是，您可以晚几分钟起床，这样早上的时间非常紧，您可能起来就发现没有时间吸烟，要不然就可能迟到。

这个行为的改变，有助于减少吸烟的可能。以此类推，其他与吸烟相关的行为，都可以进行调整。

第二条信息：避免与吸烟有关的地方

您应该避免到酒吧或其他允许吸烟的社交场所，至少在戒烟的第一周内避免去这些有高危复吸可能的地方。此外，应避免饮酒。饮酒不仅容易引起吸烟的欲望，而且还会损害控制冲动的能力，会降低吸烟者对戒烟的决心。研究表明，即使没有吸烟的暗示，酒精也会增加对香烟的渴求。

容易引起吸烟的地方都应该尽量避免，至少在戒烟的第一周内不能到酒吧、餐馆和麻将馆等地方。办公楼外也应该得到处理，可以将休息的地点换到办公楼内，和不吸烟的同事聊天，或者在办公楼内散步等。至于家里，这是在戒烟前需要解决的地方，必须将家里所有与吸烟相关的物品全部清理掉。将允许吸烟的家变成不允许吸烟的家，并得到家庭成员的监督。

依次识别和处理可能引起吸烟的地方，直到每个地点都明确的制定了一套应对计划。为了让戒烟更容易，您需要放弃已经习惯做的一些事情，同时学习和适应做一些新的事情。

第三条信息：如何面对吸烟诱惑？

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

当看到香烟、烟灰缸和打火机，以及闻到燃烧的香烟的味道时，都可以引起强烈的吸烟渴求，从而容易导致再次吸烟。面对吸烟的人更是如此。虽然不能要求别人也戒烟，但是可以要求他们尽量避免在自己面前吸烟。可以和这些人达成协议：如果其他人愿意给自己提供戒烟支持，努力避免在自己面前吸烟，反过来自己也会帮他们做一些事情。如果无法达成协议，需要分析自己如何与吸烟者保持距离。

大多数吸烟的冲动或渴求只会持续几分钟，渴求将随着时间的延长慢慢消失。应对渴求的策略有很多种，不同的戒烟者可能喜欢不同的策略。因此，准备多个策略，灵活使用这些应对策略，应对吸烟渴求，对戒烟取得成功至关重要。

策略1：认知策略

提醒自己戒烟的积极作用（例如，促进健康、改善外表、自我感觉良好、征服感和成功感、以及节约金钱等）和继续吸烟的不良后果（例如，手和衣服上的气味，健康损害、对别人造成的二手烟危害和环境危害，浪费了迄今为止用于戒烟的努力，吸烟的负面经验等）；提醒自己为什么戒烟，**把戒烟理由中最重要的那一条拿出来**，不妨反复默读或大声读一读。这样吸烟渴求来临的时候，可以帮助戒烟者对抗渴求。吸烟渴求强烈的时候，这些认知策略有助于您重点关注戒烟的重要性从而阻止自己吸烟，直到渴求缓解。

策略2：保持忙碌

戒烟还有一个关键的挑战是，在吸烟的时候，这些时间是用于吸烟行为的，而戒烟后这些时间用来做什么呢？需要在戒烟前做好计划，因为“无聊”常常是导致戒烟者再次吸烟的常见诱因。保持忙碌是应对吸烟渴求或冲动的重要方法。建议您用新的活动来填补空缺的时间。像玩游戏、读书等活动都可以，但是一定要提前做好计划，要有具体的活动来打发原来用于吸烟的时间。也可以寻求更积极的活动，比如散步、打球、探望不吸烟的朋友、或去看电影等，都可以保护您免受因“无聊”而出现吸烟的诱惑。要让自己的身体和精神都保持忙碌状态，特别是在戒烟初期，这个阶段其实经常会想吸烟。

策略3：保持双手忙碌

许多戒烟者在戒烟的时候，总觉得手上没有拿着烟，好像少拿了东西似的。为了解决这个问题，让手忙碌起来，例如操纵一个小物体，是一种有效的应对方法。有些人手上若是拿着纸夹、铅笔、吸管、指间陀螺或任何别的东西，会觉得手指比较适应。当吸烟渴求产生时抓住压力球也可以帮助自己对抗吸烟渴求。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

策略4：手边有健康的零食

请在戒烟期间准备一些“零食”，一方面是因为您错过了吸烟带来的口腔上的满足感，另一方面是因为戒烟后食欲增加了。因此，不妨手上准备些健康的零食。黄瓜条、肉桂棒、无糖糖果和普通口香糖等都是不错的选择。可以随身将这些零食带着，在原来用于吸烟的时间，以吃零食的方式来代替吸烟行为。

策略5：放松训练

您需要在戒烟开始前进行练习并掌握它。放松训练（参考戒烟前第13天）除了有助于缓解吸烟渴求，也有助于调节焦虑、抑郁等情绪。放松训练对缓解正常人的生活压力，改善生活质量也有帮助，您也可以邀请自己的配偶或任何其他支持自己戒烟的人一起做放松训练。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 7 天：

第一条信息：检查您的进度

1. 在过去的一个星期里，您在减少吸烟方面可能已经取得了一些成绩。回顾您过去 7 天的“每日吸烟监测表”，如果选择“逐渐减量戒烟”，您是否遵守了您的限制（如减少至 2/3 的吸烟量）。如果您遵守了这个限制，那就尽情地庆祝吧，享受您的成功。如果您超过了您每天的限制，您可能会有一种失败的感觉。您可以花一点点时间（只是很短的时间）来惩罚自己，然后继续前进。重要的是，不要一直关注您的失误，并为此责备自己。这样对您戒烟没有帮助，只会削弱您的戒烟信心，降低您继续下去的动力。对您来说，更重要的是承认您的失误，并继续在这个戒烟项目中前进。
2. 无论您是选择“逐渐减量戒烟”或“立即完全戒烟”，请回顾上周学习的内容，包括自我监测吸烟情况，放松训练等。如果觉得自己没有掌握的很好，您可以继续花些时间复习上周学习的内容。
3. 如果您出现了小失误，重要的是对此进行分析，思考并回答以下问题。

   - 发生了什么事情，使我多吸了几支烟？
   - 当时我是什么感觉？
   - 这是一个典型的事件或感觉，还是出乎我的意料？
   - 我可以对自己说些什么（与自己对话）来劝阻自己不要吸这支烟？
   - 在这种情况下，我能做些什么来代替吸烟呢？
   - 我从这种情况中学习到什么？

4. 进行分析后，重要的是要从中吸取教训，帮助您预测未来的“高风险”情况，并制定应急预案来应对这些情况。就像您或许参加过的那些看起来毫无用处的消防演习一样，您可能从来没有疏散过这栋大楼，但制定一个如何应对的计划是很重要的。这有助于您知道如何应对火灾，并建立您有能力处理这种情况的信心。

第二条信息：再减少三分之一的吸烟量

1. 如果您选择“逐渐减量戒烟”，请在这周继续减少最初吸烟量（不是上周吸烟量）的 1/3。如果您选择“立即完全戒烟”，您可以忽略此部分内容。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

2. 按照同样的程序，请继续拿出您的“每日吸烟监测表”，检查您的吸烟模式，并减少那些排名最低“需要”的香烟。对大多数吸烟者来说，一天中第一支烟和最后一支烟是最需要的。其中部分原因是习惯，还有部分原因是尼古丁依赖。早晨的第一支烟可能是身体最渴望的，因为您的身体在过去睡觉的 8 小时里已经没有尼古丁了。
3. 再一次，分析吸烟时间、地点、情境、人物、当时的想法、想吸烟的程度、负性情感值、当时的感受或吸烟的原因。寻找与吸烟有关的人、地点和环境等模式。看看您选择吸烟的原因或您的心情。找出与您认为“最重要”的吸烟相关的因素（在 10 分制中占 8～10 分）。

现在，请继续拿出您的日记本，写下下列有关您吸烟习惯问题的答案（表格形式见附录）：

1. 吸烟最常见的地方有：
2. 吸烟最频繁的时间是：
3. 最常和谁一起吸烟：
4. 吸烟最多的时候感受如何：
5. 吸烟最常见的原因是：
6. 最想要吸烟的时间和原因是：
7. 对我来说，什么情况最难控制自己不吸烟：

这周，您还需要思考并回答以下吸烟习惯和改变计划问题

1. 导致我吸烟最常见的感觉是什么：
2. 我吸烟最常见的原因是：
3. 我打算戒掉这些香烟：
4. 本周，这些情况是我不抽烟的话最难摆脱的：
5. 我应对这些情况的计划是：

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第三条信息：奖励自己

1. 上周内容中关于提高您对吸烟行为的认识，提到了经典条件反射和操作性条件反射。操作性条件反射证明，有奖励的行为比没有奖励的行为更容易重复。无论过去还是现在，吸烟对您来说都是一件令人愉快的事。现在您可能觉得您在剥夺自己，您正在放弃一些多年来一直让您感到安慰、愉快或无法抗拒的东西。
2. 您需要弥补生活中失去的快乐，以增加您继续不吸烟的可能性。您需要奖励自己的努力。戒烟并不容易，需要自律。对许多人来说，自律等于剥夺。如果您觉得您在剥夺自己的快乐，您会更觉得自己是个受害者而不是受益者。您需要控制自己的情绪，您需要用其他的快乐来取代原本吸烟带来的快乐。
3. 为了强化您的戒烟行为，您需要即刻的、频繁的、令人愉快的奖励。虽然戒烟的回报可能是多活了10年，但您不应该再等几十年才体会到回报。假设您现在78岁了，您怎么知道后面的10年是因为您戒烟而得来的。其实，戒烟带来的很多长期益处，如生命周期的延长，并没有一个完全可以看得清的界限。正因为这样，除了发现戒烟带来的长期回报，您特别需要寻找到戒烟带来的短期回报或奖励。它们必须是当时可以享受的现实奖励。
4. 接下来，请列出您成功戒烟的每一周的奖励。请记住，**每一周都不要忘记奖励自己！**也请记住，成功不一定是指“全或无”。例如，假设您要减少三分之一的香烟量，从每天30支减少到这个星期每天20支。周四那天，因为您和您的爱人吵了一架，您抽了22支。周五，您对您的行为进行了评估，并决定坚持戒烟这个目标。您还决定当天再少抽两支烟来弥补您的过失。这是一个应该得到回报的成功。仅仅是下定决心让自己振作起来，继续这个戒烟项目就是一种成功。
5. 现在请您列出自己的奖励，包括短期和长期奖励。

短期奖励表

第___周	奖励
1	
2	
3	

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

4	
5	
6	

长期奖励表

第___月	奖励
1	
2	
3	
4	
5	
6	
1年！	

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 6 天

第一条信息：打破旧习惯（1）

1. 在第一周的时候，我们讨论了习惯是如何通过条件作用形成的。您需要打破条件——吸烟反应的链子，学会改掉吸烟的习惯。这可以通过打断或打破吸烟与其他行为或场所的关联或耦合来实现。例如，当我们去电影院看电影时，我们首先想到的食物是什么？爆米花。有些人不吃爆米花就不能在电影院看电影。为什么呢？因为我们产生了一个条件反射：电影——爆米花。但是，同样的那些人，当他们在自己的客厅里看电影的时候，从没有考虑过吃爆米花。香烟也是如此。
2. 现在请运用心理学的这一知识，随意地联系并回答您脑海中出现的第一个词。

1. 饭后：
2. 喝酒后：
3. 休息时间：
4. 开车前：
5. 从车库离开时：
6. 早上起床后：
7. 睡觉前：
8. 压力大时：
9. 心情郁闷是：

   提示：答案是香烟

3. 现在，您懂了吧。您已经确定了与吸烟相关的典型的情况，打破这些关联的下一步是在这些情境中插入障碍。例如，许多办公室和政府大楼现在已经禁止吸烟。这些障碍通过禁止在工作场所吸烟来迫使许多人减少日常吸烟。那些尼古丁成瘾很严重的人，他们会跑到楼外，哪怕楼外是寒冷的风雨也要满足自己的烟瘾。这种障碍迫使他们只能待在特定的时间和地点吸烟，这使得吸烟非常不方便，他们不得不走出去抽那支烟，有的人可能会觉得不值得这么麻烦地去吸烟，所以有的吸烟者选择等到下班后再享受他们的香烟。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第二条信息：打破旧习惯（2）

1. 改变与吸烟有关的日常习惯，例如：

1. 饭后立即离开餐桌。
2. 避免喝酒。
3. 在餐桌或客厅时，选择坐一张不同的椅子。
4. 睡前阅读或使用放松技能来放松大脑。
5. 早上起床后，先洗个热水澡，而不是用尼古丁来刺激自己。
6. 饭后去散步，阅读一本书，或者在休息时间或午餐后马上做一些放松练习。
7. 如果员工休息室是您过去吸烟的地方，或其他人继续吸烟的地方，请不要在那里逗留。
8. 探索并建立障碍，包括制定规则。那样会使您吸烟变得特别困难。例如：
   - 禁止在床上吸烟（出于安全考虑，这应该是一个普通的规则）
   - 卧室内禁止吸烟，或者整个房子内禁止吸烟更好。
   - 只在房子里最不舒服的地方吸烟，如浴室或地下室。
   - 每一次吸烟前必须完成五分钟的运动。
   - 每当做完不爱做的家务杂活时才允许吸烟。
   - 禁止在车内吸烟。
   - 永远不要把香烟或酒放在您的车上或后备箱里。
   - 让爱人帮您拿着烟，所以您需要吸烟时问她要一支，而不是毫无意识地吸烟。

2. 公布这些规则，或者将这些规则通知给支持您戒烟的家人或朋友，这会让您更加遵守规则。因为这样做产生了遵守自己规则的社会压力。如果您愿意花点钱，可以将您的车内部全部清理一次，这样您就不会闻到车内有烟味了。当您决定禁止在室内吸烟时，请把您的房子打扫干净，窗帘进行清洗。最重要的是，要求其他人同样尊重规则，这将对您戒烟起到支持作用。
3. 面对它吧。如果您非常想要吸一支烟，您可能会在深夜走到您的汽车后备箱旁，按照您的规定在车库里吸烟。但要确保这些香烟是在您的日常生活中允许吸的，就没有问题。这种方法会让您停下来，思考，然后决定您是否即使在给自己带来不便时仍非常

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

想要那支香烟。它还能帮助您消除吸烟和某些地方或某些行为之间的联系。对于那些惊讶于自己在不知不觉中抽了多少烟的人来说，这一技能将帮助他们更加清楚自己的吸烟决定。

4. 现在，请写下您的吸烟习惯改变计划。

   本周，我打算改变以下我的吸烟习惯：

   1.

   2.

   3.

   4.

   5.

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 5 天

第一条信息：压力

1. 在介绍如何应对或处理压力前，先对“压力”进行简单介绍。从心理学角度看，压力是心理压力源和心理压力反应（或应激源和应激反应）共同构成的一种认知和行为体验过程。通俗地讲，压力就是一个人觉得自己无法应对环境要求时产生的负性感受和消极信念。压力是一种复杂而不舒服的感觉，是一种情绪或身体紧张的感觉。它可能来自任何让您感到沮丧、愤怒或紧张的事件或想法。压力是我们的身体对挑战或需求的反应。
2. 俗话说：“在生命中，除了死亡，没有一样事情是确定无疑的”。任何不确定性都会产生压力。因此压力常常也是一种正常的感觉，它渗透到我们的日常生活中。
3. 一段时间内的压力可能是积极的，例如它可以帮助我们避免危险、做好战斗准备。但当压力持续存在，我们无法掌控局面时，它可能会伤害我们的健康，包括：
    - 高血压
    - 心脏病
    - 糖尿病
    - 肥胖
    - 抑郁或焦虑
    - 皮肤问题，如痤疮或湿疹
    - 月经问题
    - 如果您已经有不好的健康状况，慢性压力会使情况变得更糟。
4. 压力会导致许多类型的躯体和情绪症状。有时，您可能没有意识到这些症状是由压力引起的。以下是压力可能会影响您的一些迹象：
    - 腹泻或便秘
    - 健忘
    - 经常疼痛
    - 头痛
    - 缺乏活力或焦点
    - 性问题

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

- 下颚或颈部僵硬
- 疲劳
- 睡眠减少或睡眠太多
- 心烦意乱
- 使用酒精或药物来放松
- 消瘦或增重

第二条信息：应对压力（2）

1. 当我们无法掌控局面时，压力可能会带来一系列的健康危害。如果您能控制对它的反应，压力就会减小。有很多应对压力的方法，可参考放松疗法。
2. 举个例子，假设您被困在交通堵塞中，错过了一个重要的会议。您开始感到紧张和焦虑。分析这种状况，您能做些什么来改变或控制局面呢？没有别的办法，您既没有办法疏散交通，也没有办法让会议开始时间推迟。您伸手去拿香烟，仿佛在想：“我还不够着急呢，我现在可以使用兴奋剂——尼古丁。”所以，您迟到了 45 分钟，错过了您的发言时间，您必将受到责备，您浑身发抖，汗流浃背，还伴着烟草的臭味。您甚至更沮丧，因为您一直在努力戒烟。您生自己的气，生那个导致交通堵塞的人的气，甚至认为他们这么做可能只是为了给您带来不便。您因为压力而头疼或胃疼。
3. 如果您不能控制局面，就控制自己的反应。通过深呼吸、与自己对话（例如，对自己说：“对此，我无能为力，难过也无济于事。我并不能预测今天会发生交通堵塞，并不是我主观上想迟到。”）或听一些舒缓的音乐，您可以控制自己对情况的反应。您仍然会迟到 45 分钟，仍然会错过发言时间，但不会头疼、不会肌肉紧张和焦虑不安。
4. 可能会有您没有准备好应对的意想不到的压力。您必须问自己的问题是：“吸烟是如何帮助我处理和解决这个问题的？”让我们猜一猜，“它帮助我冷静下来，让我能够足够清晰地思考以解决问题。”请修改这个问题的回答为：“一氧化碳渗入我的血液，限制了我大脑中的氧气含量，这限制了我更清晰地思考。”如果您不能说服自己这样回答，请先阅读下面的医学小知识。
5. **医学小知识**

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

吸烟产生的一氧化碳与血红蛋白和肌红蛋白结合，降低动脉血氧饱和度，降低呼吸酶的效率，并导致氧气的产生、运输和输送系统功能障碍。特别是在运动期间，大大降低功能容量和循环系统的性能。

【一氧化碳（CO）对身体的影响】

人是靠血液中红血球的血红素运送氧气，一氧化碳（CO）无色、无味；CO 可以和血红素结合，且比氧气容易 400 倍。当人体吸入 CO 时，它就会把血液里原本氧气的位置占据，阻碍氧气和血红素的正常结合，造成体内缺氧、头痛、头晕眼花、全身无力，严重时甚至导致死亡。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 4 天

第一条信息：评估目前的应对技能（1）

1. 每个人对压力的感知是不同的。“感知”这个词很重要。它不一定是事件本身，而是您如何感知这个事件，它决定了您有多大的压力。例如怀孕。对于一对不孕不育多年的夫妇来说，怀上一个孩子是一件感到开心和幸福的事情。请记住，任何改变，即使是积极的改变，都是有压力的。同样的事情，如果对于一个意外怀孕的十多岁女孩来说，压力更大，因为她要告诉父母，还要面对孩子是否能生等问题。
2. 确定您生活中典型的压力源很重要。虽然大多数人都有一些相同的压力源，但我们都有自己的“热点”。例如，经济问题，同事相处，工作问题，交通堵塞，民事不公正等等。请列出最让您感觉“压力大”的事情（压力源）：
    1.
    2.
    3.
    4.
    5.
3. 每个人对压力的反应都不一样。然而，我们自己对压力的反应往往是一样的。例如，90%的压力情况下，您可能会感到不堪重负，出汗过多，心悸，胸闷和难以集中注意力。通常情况下，另外一个人在面对压力时会感到肌肉紧张，疲劳，头痛，头晕，食欲不振。为了更好地应对压力，您需要知道自己对压力的反应。想象一个典型的压力情境。

    当您面对这种情况或任何有压力的情况时，检查一下您最常有的情绪反应：

□烦躁	□不知所措
□焦虑	□紧张不安
□抑郁	□胸口发紧
□生气	□心慌
□失眠	□缺乏信心
□难以做出决定	□沮丧

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

□无法集中精力 □发脾气 □感觉自己做不好事情 □其他：_____	□觉得自己太差了 □自责 □其他：_____ □其他：_____

当您面对压力时，您会有哪些身体症状？

□心率加快 □血压升高 □疲劳 □胃部不适 □心悸 □食欲减退 □胸痛 □头痛 □胃痛 □其他：_____	□呼吸加快 □睡眠更多或更少 □出汗 □心慌 □肌肉紧张 □腹泻 □呼吸急促 □惊恐 □其他：_____ □其他：_____

第二条信息：评估目前的应对技能（2）

1. 首先，请花点时间评估一下您“工具箱”里应对压力的工具。有些是适当的应对技能，有些则是不适当的，但还是很常用它们。

请检查一下您最常使用的应对工具或技能：

□和别人聊聊 □寻求支持	□分散注意力，让自己保持忙碌 □思考可解决问题的方案

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

□放松练习，正念冥想	□寻找一线希望
□与自己对话	□运动、锻炼身体缓解紧张
□寻求更多信息	□喝酒
□逃避当时情境	□让别人来处理
□忽略当时情境	□告诉自己：“事情可能会更糟糕。”
□社交退缩	□滥用药物或毒品
□吸烟	□问别人是怎么处理这样的情况
□列出可选择的清单	□吃东西
□抱怨	□自负
□爆发脾气或攻击他人	□盲目行动
□深呼吸	□试图知道别人对此的想法
□其他：_____	□其他：_____
□其他：_____	□其他：_____

2. 仔细检查您写下的压力源列表，并用*（星号）标出这些压力源中哪些是可以控制的，指出您能做些什么来控制这些情况。这样，您可以消除或减少您的压力。
3. 在您觉得自己无法控制的事情旁边写下一种应对技能，帮助您控制自己对事件的反应。让我们回到堵车的例子。我可以在下一个出口下车，换一条路吗？如果不可以，那么我必须控制我对它的反应。我可以听一些放松的音乐，在心里列一个“要做的事情清单”，做一些深呼吸，与自己对话。可以对自己说：“我堵车了，而且会迟到，这是无法改变的了。我可以为此感到紧张和愤怒，出现紧张性头痛。我也可以不出现这些症状。结果都是我今天会迟到。紧张和愤怒都不能缓解交通堵塞。如果我不能控制这件事，那就控制我对它的反应。我不会因此而拿出香烟，因为这段时间我没有规定自己可以抽烟。”
4. 正如前面所述，每个人对压力的反应都是不一样的。我们对压力的反应，无论是身体上的还是情感上的，因人而异。但是，在您的内心是一致的。同样的道理也适用于我们如何应对压力。每个人的应对方式都不一样，但同一个人往往是一致的。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 3 天

第一条信息：避免体重过度增加（1）

1. 平均而言，人们戒烟后体重会增加 5～10 斤左右。一些人体重不会增加，而另外一些人可能会增加超过 10 斤。这主要取决于您吃什么和有多少活动。
2. 有几个原因可以解释为什么人们戒烟后体重会增加。一方面是身体方面的变化，包括新陈代谢率的降低，味觉和嗅觉的改善。而另一方面则是一些不良习惯的结果，比如感觉嘴里需要吃东西。不管原因是什么，如果您担心体重超标，那么避免体重过度增加很重要。
3. 像大多数兴奋剂一样，尼古丁本身可以提高身体的代谢率。代谢率越高，身体消耗能量的速度就越快。当您体内没有尼古丁时，身体的代谢率就会降低。因此，您燃烧的卡路里没有您吸烟时那么多了。此外，尼古丁还有抑制食欲的作用。所以当您戒烟后可能会更加容易感到饥饿。不要让这些成为重新吸烟的借口。相反，确保您正在使用适当的替代行为，不会导致您的体重增加很多。此外，戒烟后味觉和嗅觉都改善了，许多人开始觉得更喜欢食物的味道，吃东西更香。因此，您可能会比戒烟之前吃的更多。让自己适度地享受食物的芳香和味道是可以的，但不要忘乎所以。

第二条信息：避免体重过度增加（2）

1. 行为的改变是戒烟后体重增加最常见的原因。很多人在戒烟后开始吃零食，主要是为了代替自曾经吸烟以来就一直存在的手——口动作。如果您需要吃零食来代替这种类似于曾经的吸烟动作，请一定要准备低卡路里的零食来代替。嚼口香糖或嗑瓜子等能让您的嘴巴一直保持忙碌，您也可以选择一些其他健康的零食。
2. 吸烟者和不吸烟者之间的体重差异大约为 10 斤左右，这个重量也是大多数吸烟者戒烟后体重增加的重量。如果您对体重增加非常介意，担心戒烟会长胖。您可以问“比起您的余生都是一位不吸烟者，即使自己的体重增加 10 斤，又有多大影响呢？”，以此来提醒自己体重增加并没有造成多大的负面影响。您也可以比较体重增加 10 斤的健康风险和继续吸烟的健康风险。如果要达到与吸烟对心血管系统相似的负面影响，个体需要增加 80～100 斤体重。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

3. 当然，您需要注意不要暴饮暴食，增加太多的体重，因为那样容易导致自尊心下降。这可能会降低您戒烟成功的可能。如果到时您的体重确实增加了超过 10 斤，记得利用与自己对话的技能来强化您的进步，而不是因为吃得太多而自责，提醒自己“我正在采取行动来改善自己的生活方式和促进健康。”
4. 无论您未来是否会体重增加，都要把运动放在重要位置，这也是一种很好的应对压力的方式。它可以帮助您缓解可能的紧张和焦虑，它还可以激活您体内的“快乐”化学物质（内啡肽），以这种身体自然产生的刺激来代替尼古丁的刺激，它还会让您变得更加自信和健康。运动也是应对吸烟渴求的一种很好的方式。例如快步走或者骑自行车 5 分钟后，您的吸烟渴求可能就会完全消失。进行运动或放松练习，会增加您的氧气消耗，有助于加快肺部的恢复。
5. 戒烟后还会专门谈论体重问题，恰当地处理体重问题，有助于彻底戒烟。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 2 天

第一条信息：继续奖励自己

1. 上周，您已经有过奖励自己的经验。适当的奖励自己可以更好的完成戒烟的目标，更重要的是给自己一个继续奋斗的好心情。
2. 如果您觉得自己这周做的也很成功，请继续给自己一些奖励。请记住，成功并不一定是“全或无”。如果您犯了一个小错误，做出继续学习的承诺，就可以被认为是成功的。
3. 在接下来的几周里，继续对自己好一点。您在戒烟工作方面很努力，应该感觉良好。如果您的工作做得很好，每天给自己一些小的奖励是合适的。如果您能抵抗诱惑或应付自如，那就应该为自己竖起大拇指。

第二条信息：发现其他给您带来快乐的活动

1. 本周将是您戒烟过程中最困难的一周，有些人在放弃与香烟的长期关系时会感到失落、沮丧、或伤心。因此，为这一周的每一天计划一项额外的快乐活动是很重要的，以帮助取代这种失落感。这并不是一项大规模的活动，也不是占用您很多时间的一件大事。保持活动的合理性。可以是洗个热水澡，给自己 30 分钟不受打扰的时间来读自己最喜欢的小说，看一部喜欢的电影，或做一些放松练习。这很像奖励自己，但这些都是具体的活动，您需要奖励自己，不妨微微地放纵一下（任何健康的活动）。
2. 您选择好活动，最好是在您戒烟后立即开始。建议您将这些计划列入您的日历，或记录在您的日记本上，或直接记录在活动计划记录表里，包括时间和活动计划。
3. 虽然这项计划不是必须要完成的，但建议您在接下来的几周内继续计划这些活动。如果您觉得自己没有时间，可以考虑做一些不太占用时间的小事情，以此来奖励自己。现在请您列出活动计划记录表。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

活动计划记录表

日期/星期__	活动计划
/1	
/2	
/3	
/4	
/5	
/6	
/7	

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟前第 1 天

第一条信息：戒烟日前做最后的准备（1）

1. **每天喝 7～10 大杯水：**从今天开始要准备一个专用的、方便随时携带的水瓶。水将尼古丁从您的身体里面冲洗出来，可以帮助您更快的消除身体渴求，也可以冲洗其他有毒物质，让您的身体更快的康复过来。无论走到哪里，随身携水瓶。如果觉得喝水很困难，可以试着每小时喝一杯水，身体增加水分后，您会发现皮肤更有光泽了、眼睛更明亮了、自己更有精力了。当您养成喝水的习惯后，如果没有及时喝水，您会发现自己口渴。避免喝其他的液体，例如咖啡、汽水饮料、含有糖分的各种饮料。
2. **让您的手一直忙碌着：**吸烟也是一种习惯，您吸烟的那只手，习惯了有东西在手上。当您戒烟时，手上变得没有东西，会很不习惯。如果让自己的手忙碌起来，会感觉好多了。有些人会画画、写字、剥瓜子或做些其他事情。还有人发现玩“指尖陀螺”是个很好的办法。
3. **运用您的想象力：**每当您出现吸烟渴求的时候，想象一下您对吸烟危害感到最害怕的一种场景。可以是长满皱纹的脸，满口的黄牙、严重的疾病，或想象一下您正在用呼吸机辅助呼吸。当渴求完全消退后，您可以想象一下自己在充满清新空气的公园或大自然、在海边伴随着海浪的吹打等。想象一下自己健康、强壮、幸福的样子。其实，这是不吸烟后真正的样子。
4. **避免喝酒：**特别是在刚开始戒烟的时候，一定要避免喝酒。抽烟、喝酒往往联系在一起。酒是抑制剂，烟是兴奋剂，两者一起使用正好效果互补。酒精会降低您的判断力和意志力，让您脑袋里面那个说服您抽烟的“声音”更大。喝酒的那种气氛很容易让您想到抽烟，您会发现，很少有人会在这种场合劝您别抽烟。

第二条信息：戒烟日前做最后的准备（2）

1. **开启明天的戒烟之旅：**您的身体即将和尼古丁成瘾进行斗争。有些人可能会用电子烟替代，不推荐，这种习惯可能会让您很快的回到吸烟状态。如果您紧跟我们的戒烟项目和您的戒烟计划，您已经做好充足的准备，您即将成为一名非吸烟者。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

2. **戒烟日的前一天晚上：**现在，最重要的一个晚上来临了，明天开始您将成为一名非吸烟者。给自己一些勇气，对自己好点，庆祝一下，这是您生命中非常重要的日子，您值得这样对待自己。
3. **保证充足睡眠：**您可以在睡觉之前做放松练习，以帮助更好地入睡。如果可能，请今晚早点睡觉，好好休息一晚。在未来的几个晚上，由于身体要重新适应没有尼古丁的状态，您可能不会有良好的睡眠，所以睡好觉，享受今晚良好的睡眠。
4. **使用助睡眠药物：**从成为非吸烟者的第一个晚上开始，如果您担心睡不好，您也可以使用助睡眠药物。

戒烟日（最重要的日子）

第一条信息：戒烟仪式

1. 今天是个非常重要的日子，请再次拿出您的戒烟誓言和戒烟协议书进行阅读。前面两周，您已经做好了充分的准备，今天做最后的戒烟准备。
    - 为了更彻底地摆脱任何吸烟的诱惑，您必须做到以下几点：
    - 把您所有的香烟都扔掉。
    - 扔掉您的打火机和烟灰缸。
    - 处理（或让您无法接近）与吸烟密切相关的任何其他随身物品。在您的工作场所也要做这件事。
    - 在您选择了的支持您戒烟的人面前宣布您终于戒烟了。
2. 鼓励您今天办一个正式的戒烟仪式，对鼓舞您的戒烟士气具有非常好的作用。通过这场戒烟仪式，可以在心理上给您很大的暗示并告诉您，从这场仪式结束后，就要彻底摆脱对香烟的依赖了，以后绝对不会再吸烟了。另外一点就是，通过戒烟仪式能够给您更多的力量。也可以在举办仪式的时候录像，当遇到戒烟阻碍时回看录像，重拾信心，带着更加坚定的信心，投入到接下来的戒烟工作当中。

    戒烟仪式可以参考下面的这些步骤和内容：

- 首先找一个比较安静的地方，留出时间，独自一人或叫上和自己关系比较亲密的亲人和朋友，在他们的监督之下，吸掉自己的最后一支烟。在吸烟的时候，自己在脑海中

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

想象一些吸烟对身体的伤害，比如吸烟对肺部和心脏的伤害，使您戒烟的决心更加坚定。

- 陈述您戒烟的理由，陈述您将致力于保持戒烟状态的声明。吸完最后一支烟之后，将自己所有的烟具（香烟、烟灰缸、打火机等）都扔掉。在扔的时候，您就想象自己已经完全摆脱了香烟，以后不会再需要这些东西了。
- 给自己做一个全新的人生规划，包括晚上要几点睡觉，您以后要接触的人和场合，一定是对您戒烟有帮助的，如果您还和那些喜欢吸烟的人混在一起，这样复吸风险很高，所以一定要远离他们，至少在您成功戒烟之前要减少和他们的接触。
- 再给自己培养一个积极健康的爱好，在出现烟瘾的时候，可以用这个爱好来转移您的注意力。

第二条信息：心理和行为上的准备（1）

1. **重要的日子：**戒烟的决定是您人生中最重要的决定之一。今天是您的戒烟日。这一天可能会像您计划的那样度过，或出现一些没有预料到的曲折。或许您准备今天休假，却正好和吸烟的同事一起上班，或您的孩子今天正好不上学，或今天正好家里停水、停电。所有的这些不愉快的事情，都不会改变今天是您的戒烟日这一事实。
2. **运动**：现在，您的肺没有被焦油、尼古丁、酚类、醇类、酸类、醛类等有毒、致癌物质围绕着。趁着这个机会，赶紧运动一下。这是促进健康的极好的机会。可以从每天坚持散步开始，也可以爬山、跑步、骑自行车、游泳等。这些运动可以提高您的心、肺功能。经过一小段时间的锻炼，您会发现自己的肺活量和精力明显提高了。这主要是因为您不再使用香烟来毒害自己。这是不吸烟带来的极好的感觉。刚戒烟时可能会出现体重增加，随着时间的推移，当您的体型变得更好时，您就会感觉更良好。请记住，这都是由于您不再吸烟带来的益处。做些运动，让您觉得自己是一个精力充沛的人，这会帮助您增加戒烟信心并为自己感到骄傲。
3. **更健康的饮食：**对刚戒烟的人来说，除了运动，养成更健康的饮食习惯也是很好的事情。并不是说您要完全改变饮食习惯。或许您的饮食已经很健康了，或许有一些不良的饮食习惯。重点是您需要在生命中没有香烟的情况下，尽量从更多的方面来改善和

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

提升自己。这会帮助您彻底甩掉吸烟的习惯。一名成功戒烟者说：“我戒烟时把健康饮食当成很重要的事情，这让我感觉更好。”

4. **保证饮水量：**最大程度的保证您的饮水量，这也会帮助您感觉良好。而且，这也是非常健康的缓解吸烟渴求（主要是戒烟头几周）的方式之一。一位成功戒烟者曾说：“我戒烟时准备了一个大瓶子，戒烟后无论我到哪里，我都带着一大瓶水，时不时的喝几口，特别是当吸烟渴求来临时。我慢慢地养成了这个新的习惯，而且我感觉它代替了我以前的吸烟行为，这是我成功戒烟的一个要点。”
5. **不要往卖香烟的柜台看：**您要训练自己不要往卖烟的店子和柜台看，特别是在加油站、便利店的时候。您已经戒烟，因此不需要看这些香烟了。您需要记住：买烟是曾经吸烟时的一种习惯，您现在戒烟了，也要戒掉这种习惯，不要让自己去看各种香烟了。

第三条信息：心理和行为上的准备（2）

1. 不要熬夜，保持充足的睡眠。
2. 随身带着口香糖或其他吃的，这些东西可以让自己手和嘴忙碌起来，但是不能带香烟。
3. 当吸烟渴求出现的时候，触摸您的脚趾头，做 10 次。告诉自己等会儿吸烟的渴求就会慢慢减少或消失。
4. 放松练习，练习深呼吸（吸气：收缩腹部，呼气：放松腹部），每天都要练习。
5. 反复说出您的戒烟宣言和计划。
6. 与自己对话。“今天是个特殊的日子”，“不，谢谢！我现在不吸烟了！”反复练习这两句话。
7. 再次确认清除了所有的香烟、打火机、烟灰缸等物品。清洗汽车内部并除臭。
8. 请做好准备，您在戒烟后可能会感觉不适，这是正常的现象，是对尼古丁产生了依赖，这些不适感会随时间而消失。
9. 问问自己今天是否完全没有吸烟？如果完全没有吸烟，我们为您感到高兴，做的非常好！如果吸烟了，也不要放弃，我们知道戒烟非常艰难，有时需要很多次尝试才能成功，争取明天开始完全不吸烟。
10. 一位成功戒烟者曾说：“在过去多次试图戒烟时，因为担心自己突然戒掉，我就故意不让自己弄清楚什么时候会吸最后一根烟。不知道自己什么时候吸最后一根烟，导致

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

我多次戒烟失败。最后一次成功戒烟时，我非常明确自己在什么时候吸最后一根烟，这让我戒烟容易多了。”

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 1 天

第一条信息：了解您的身体已经开始修复：戒断症状（1）

1. 尼古丁成瘾或依赖包括两方面，一方面是行为或心理上的，另一方面是身体上的。大多数戒烟后又复吸的人是因为对尼古丁的心理依赖，对许多人来说，摆脱对尼古丁的生理依赖也是很难的。好消息是，生理依赖（即戒断症状）在刚开始戒烟时最严重，但很快就会消失，一般就是一两周左右，很少超过一个月。
2. 戒断症状因人而异。一些人根本感觉不到任何症状，而另外一些人则表现出明显的躯体和情感症状。引起戒断症状效应的一个因素是您体内的尼古丁含量。如果您是“逐渐减量戒烟”，您应该感觉到较少的戒断症状，因为您已经连续减少尼古丁的摄入量了。如果您选择了“立即完全戒烟”，您可能会感觉到更多的戒断症状，因为您体内的尼古丁浓度突然降低。
3. 大约需要一周的时间才能完全清除体内的尼古丁。大部分尼古丁在最初的 3、4 天内被清除，在这段时间内的戒断症状是最严重的。尼古丁通过肾脏排出体外。因此，建议您增加水和健康果汁的摄入量。
4. 现在，您可能已经意识到对香烟的依赖是双重的：行为上的和身体上的。前面讨论了吸烟的习得行为反应，包括习惯和强烈的情感成分。对许多人来说，同样困难的是打破身体上的尼古丁依赖或上瘾。

第二条信息：了解您的身体已经开始修复：戒断症状（2）

1. 在第一周的时候，您已经了解了戒烟后常见的一些戒断症状，包括：
    - 易激惹
    - 挫折感
    - 愤怒
    - 焦虑
    - 注意力难以集中
    - 食欲增加
    - 坐立不安
    - 紧张

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

- 抑郁
- 失眠
- 头痛
- 感觉昏昏欲睡
- 呼吸急促感
- 出汗
- 心悸

2. 您现在可能就体验到了一部分或很多戒断症状，或完全没有任何症状。请列出您的戒断症状。
3. 戒断症状带来的不适可以通过吸一支烟来暂时消除。您可能会觉得很紧张，想要通过重新回到旧习惯来停止这种“痛苦”的感觉。如果不能很好地处理戒断症状，可能就会增加复吸的风险。请记住，所有的躯体戒断症状都是短暂的，戒烟一周后会逐渐消失。

第三条信息：了解您的身体已经开始修复：戒断症状（3）

1. 大多数戒断症状是由于改善神经系统或呼吸系统而引起的。
2. 例如，头晕的感觉就是大脑供氧量增加的结果。您的肺开始自我修复，允许更多的氧气摄入。当您停止吸烟时，您的血液中氧含量会增加 15%左右，因为您的大脑还不习惯接受这么多的氧气，这会导致头晕目眩的感觉。如果您感到头晕，不要把它看作是戒烟造成的不适，从而引起挫败感。相反，要实事求是地看待它：是您身体恢复的方式。您可以对自己说：“我感到头晕目眩，因为我的大脑中有更多的氧气。”
3. 如果您有咳嗽，这是肺部清除焦油和致癌物质的过程，肺部的纤毛正在更好地发挥作用，咳嗽使纤毛清除肺部的致癌物。任何戒断症状都可以看作是身体修复的表现，这对提高您对身体的耐受性和症状恢复非常有帮助。
4. 记住，也要重新构思您可能因为尼古丁戒断而经历的情感症状。每一种症状的表现都应该视为身体重新适应没有尼古丁的修复过程。例如，如果您感到焦虑不安或脾气暴躁，提醒自己这只是尼古丁成瘾后出现的戒断症状，您的神经系统在没有尼古丁刺激

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

的情况下开始正常工作。一定要用积极的语言与自己对话，比如：“这只会持续几天，我知道我会挺过去。”这也将帮助您应对和容忍这些症状。

5. 在接下来的 24 小时，请列出您经历的最常见的戒断症状，写下您对这些症状的重新解释，这些想法可以帮助您更容易地忍受它们。

例如：紧张不安

您可以解释为：

A.“我紧张是因为我的神经系统在没有尼古丁刺激的情况下开始恢复正常。”

B.“这种症状一般只会持续几天时间，我现在学习到了一些新的应对技能，如深呼吸、肌肉放松，在不久的将来，我将能更好地应对它。”

6. 接下来的一周会详细介绍各种戒断症状及其应对技能。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 2 天

第一条信息：与吸烟渴求做斗争（1）

1. 身体对尼古丁的渴求（躯体戒断症状）在几周内会逐渐消失。然而，心理渴求可以持续很长时间，甚至一生都存在。
2. 从积极的方面看，其强度和频率也会随着时间的推移而减少。这就像喂一只流浪狗，如果您把食物放在您的家门口，它会总是围着您。如果您不提供食物给它，多次转到您的家门口都没有看到食物，久而久之，它就走开了，不会到您家门口了。总之，您喂的越少，它来的次数就越少。最终，它将决定不再过来。这就是前面谈到的条件反射。要消除心理的渴求，需要消除这些条件强化作用。一旦给予强化作用（再次吸烟），心理渴求会变得比以前更难消灭。
3. 就像任何躯体或情感上的感觉一样，第一步总是识别它。在过去，您会自动对渴求或冲动做出反应，给它想要的东西：一支香烟。现在，您再也不能以同样的方式回应它。您必须意识到渴求的感觉是什么样的，认清楚它是什么，并找到方法来摆脱它。
4. 接下来还会继续学习如何应对渴求和其他戒断症状。请记住，这周是所有挑战中最具有挑战性的一周。保持您的动力，将您所有精力放在戒烟努力上，这件事情值得您花费大量的精力。如果您感到有任何冲动或诱惑，再次列出戒烟的理由，让自己重新调整方向。

第二条信息：渴求的应对策略一

1. “关键的 4 种行为 ”：①大量喝水，②嚼口香糖或其他可以让嘴巴忙起来的东西，③剥瓜子或玩指间陀螺或其他可以让手忙碌起来的东西，④触摸脚趾尖。
2. 用与自己对话的方式来提醒自己，戒断症状只是暂时的。
3. 根据您的身体状况来重新定义您的症状，即这些症状都是您身体恢复的表现。
4. 当您想吃东西的时候，可以吃一些健康的食物。
5. 多喝水或健康果汁，这有助于您的身体清除吸烟带来的有害物质。
6. 注意不要喝酒，喝酒会降低您的判断力和意志力。
7. 增加运动量，如果您想吃点东西，就去散散步或做些运动。这会刺激内啡肽——您身体的天然刺激物，让您感觉更健康。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

8. 去一个不允许吸烟的地方，如图书馆。
9. 做一些与吸烟无关的活动来分散注意力。避免那些与吸烟有关的事。
10. 做一些健康或自我提升的事情，比如洗个热水澡，参加一个学习班。
11. 和别人谈谈您的渴求。并请求他们的帮助。
12. 放松练习，用深呼吸来增加大脑的氧气量，让自己感到平静。
13. 回顾您第一周写下的戒烟的理由。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 3 天

第一条信息：常见戒断症状的自我评估（1）

1. 您现在已经对戒断症状有所了解和体验。通常，戒烟者会在最后一支烟后的 2 小时内感受到戒断症状。许多症状在 24～48 小时后达到顶峰，并在几天到几周的时间内消退。
2. 虽然这些戒断症状通常是暂时的，但它带来的不适可能对戒烟者产生相当大的影响，并易导致复吸。认识各种戒断症状，可以帮助您了解需要努力应对哪些症状。如果您出现了戒断症状，且还没有列出来，请现在列出它们。

第二条信息：常见戒断症状的自我评估（2）

1. 下面介绍常见烟草戒断症状的持续时间，以下烟草戒断症状的持续时间只是大多数人出现的情况，有些戒断症状的持续时间可能更短或更长。

烟草戒断症状	持续时间*
易激惹	<4周
抑郁	<4周
不安	<4周
注意力不集中	<2周
食欲增加	>10周
睡眠障碍	<1周
吸烟渴求	>2周

- 烟草依赖者会出现戒断症状，但并非每个人都会出现所有症状
- 戒断症状不是长期持续存在的，大部分症状在戒烟后4周内消失

2. 一般情况下，戒断症状可在停止吸烟后数小时出现，在戒烟最初1周内表现最强烈，两周后将逐渐减轻，大多数戒断症状持续1个月左右会消失，但部分戒烟者对吸烟的渴求会持续很长时间，甚至1年以上。戒烟者出现戒断症状后若再吸烟，会减轻或消除戒断症状，这往往会导致复吸。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 4 天

第一条信息：其他常见症状（1）

1. 尼古丁戒断症状在戒烟后的第一周内最严重，然后会逐渐消退，不是所有的戒断症状都必须处理，但是需要让自己了解可能出现的戒断症状，并做好应对准备。这里将介绍一些其他的常见戒断症状及应对策略。
2. **疲劳：**尼古丁是一种兴奋剂。吸烟的时候，身体已经习惯于这种形式的大脑刺激，戒烟的时候，身体必须重新调节以适应没有尼古丁的这种躯体变化。在这个过程中，容易出现困倦的感觉，这种感觉可能持续几周。您应该确保充足的睡眠，可能比以往睡眠时间更长。选择健康的食物，尽量少摄入糖也有助于缓解疲劳。
3. **情感的起伏：**除了负性情绪，有些人也可能出现明显的情感起伏，可能这会儿还欢呼笑语，马上就想哭了。首先您要了解到，这种情感变化就如所有的其他戒断症状一样，也会消失，不需要做什么特别的事情来消除它。最好的处理方式就是顺其自然，想哭的时候就哭，想笑的时候就笑，真实地表达您的情感。当然，需要寻找独立的空间来表达自己的感情，您表达了这些情感之后会有一种轻松感。
4. **注意力不集中：**对刚戒烟的人来说，很多人都可能出现注意力难以集中这种情况。这种戒断症状对需要集中注意力工作的人来说，就会影响比较大。这是因为一氧化碳从体内消除，大脑供氧更好；同时，尼古丁作为兴奋剂从体内消除，又没有其他兴奋剂代替；以及对戒烟的担心等都会影响注意力。最好的处理方法就是：不去理会它，接受它。对下面的情况坦然面对：自己今天的注意力不能高度集中，或许未来10天都不能有最佳的工作表现，但是这种症状自己会消失。可以尝试以下几种方法提高注意力：
    - 在工作的时候，多休息几次，每次休息的时候活动一下身体；
    - 如果您有一个截止日比较近的工作需要完成，不要去想什么时候完成整个工作，把它分为很多个小部分，现在只集中在完成这一小时内需要完成的部分；
    - 可以喝点或吃点让头脑变得更清醒的东西，如绿茶和其他清淡的饮料，或薄荷味口香糖。
    - 可以做正念冥想练习，训练注意力，将注意力带到当下。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第二条信息：其他常见症状（2）

1. **咳嗽、触觉更敏感：**很多人在刚戒烟的时候，咳嗽变得更厉害了。烟草烟雾会损害气道中的微小毛发状结构（纤毛）。戒烟后，纤毛或气道中的微小毛发再次开始工作。它们可以清除焦油和颗粒，以及额外的粘液，这表明身体正在修复吸烟带来的损害，这是肺部正在自我清理的积极迹象。对于大多数戒烟者，这种咳嗽有时会持续数天或一周，这是一种有效的排出粘液的形式。为了缓解这种咳嗽，您需要每天饮大量的水，可以用润喉糖来舒缓喉咙。您可以这样理解："肺里面那些小小的、像头发一样的分支结构叫做纤毛。他们就像吸尘器，清除肺部的垃圾。吸烟麻木了这些纤毛。戒烟后，肺部的这些'吸尘器'可以更好的工作，通过咳嗽清除肺部垃圾。'咳嗽'表示'吸尘器'正在更多的工作，彻底清除肺部垃圾。这种增加的咳嗽可能会持续几周，但如果症状在几周之后仍存在则需要看医生。"
2. **便秘：**尼古丁可以促进食物消化，使食物更快的通过消化道，并刺激肠道。在戒烟初期，身体调整好之前，肠道运动减慢的情况可能会持续一段时间。建议摄入足够的水分，早晨起床后可以喝一杯温开水，之后进行一些简单的跑跳运动，能够使肠管加快蠕动，有利于改善便秘。喝水最好选择白开水，不建议喝其他饮料。坚持摄入碳水化合物，选择糙米、燕麦片等高纤维粗粮食物，蔬菜瓜果一起摄入。
3. **口腔干燥、喉咙紧：**有些人在刚开始戒烟时会觉得口腔很干燥，少部分刚戒烟的人会分泌更多的唾液。这种感觉是原来不断的吸和吐烟的代偿作用引起的：原来您是通过这种吸和吐烟来人工控制唾液分泌。当您停止吸烟，您可能开始自然地少或多分泌一些唾液，直到您的口腔适应没有吸烟后的唾液分泌的感觉。作为新戒烟者，您还可能立即意识到"嘴里缺失了什么似的"，您对口腔和喉部的注意的增加，伴随着消除尼古丁成瘾的紧张感，有可能让您分泌更多的唾液。这种自我意识也可能引起喉部发紧的感觉。不去管它们，症状只会持续几天。
4. **麻麻的感觉：**双手臂和腿部出现这种有点麻麻的感觉，表明您的身体开始更健康的工作了。当您吸烟的时候，您的血管没有那么畅通、您的血液循环系统受损。现在您的血液循环系统变为正常、健康的工作状态。这种麻麻的感觉就是表明您的循环系统改进了，这种症状通常持续两周左右。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第三条信息：其他常见症状（3）

5. **头晕、头部轻飘飘或虚弱感：**这是体内尼古丁缺乏引起的常见症状。当您吸烟的时候，香烟中的二氧化碳阻止了氧气进入您的头部，现在您的头部可以获得充足的氧气，但是您还没有适应这种状态，所以您会有头晕、头部轻飘飘或虚弱的感觉。这种症状通常几天就会消失，最多不超过两周。试着积极乐观的想，想象这是一种舒服的感觉，您脑部的细胞正在变得更干净、没有污染，学着享受这种感觉。
6. **头痛：**刚戒烟的时候，因为要消除尼古丁成瘾（成瘾是一种脑部疾病），很多人都会出现头痛。尼古丁是成瘾性很强的兴奋剂，一旦成瘾后，体内缺乏尼古丁可能会导致大脑暂时不适应这种状态。同时，和尼古丁成瘾做斗争带来的压力会加重这种头痛。不妨这样处理这种头痛：坐着或躺着几分钟，眼睛闭上，做深呼吸；找个温热的毛巾放在额头前面几分钟。也可以通过其他方式缓解头痛，只是不能抽烟。无论您是否处理这种头痛，一般这个症状只会持续三或四天。
7. **感觉紧张：**您是否感到紧张，头部轻飘飘的感觉，腿部发麻的感觉，咳嗽以及头痛，伴随着这些感觉，很多人都会感到紧张。很多人在刚开始戒烟的时候都会有这种紧张感。尼古丁戒断症状是其中的原因。对接下来几天会有什么情况出现的担心也会让人感到紧张。这里有两种方法：第一种是让自己的身体忙碌，快走、做些运动伸展手脚，走路的时候看着前方。第二种方法是安静的坐着、有意识的帮助自己放松。坐在一张舒适的椅子上，花几分钟时间关注自己的呼吸，做深呼吸。慢慢地身体就会适应没有吸烟的状态。
8. **戒断症状是您身体恢复的表现：**请记住，以上这些症状主要是身体在进行调整的反应，以重新适应没有尼古丁的状态。这些症状通常会随着时间的推移而消失。使用一些应对技能可以帮助缓解这些不适症状，您应该重新调整对症状的看法，将它们看作为积极的迹象，这表明您的身体正在从不再吸烟中恢复过来。但是，任何随着时间的推移仍然存在的症状应就诊并检查处理。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 5 天

第一条信息：抑郁、焦虑和压力的心理支持

1. 情绪改变是戒烟所面临的尼古丁戒断症状中最严重的症状之一。您戒烟后可能更容易抑郁、紧张和生气，即使戒烟超过一个月，也可能会有这些负性情绪。
2. 如果您存在这些问题，现在是时候拿出您的“工具箱”来处理这些问题了。下面介绍一些应对抑郁、焦虑和压力的技能。您会发现很多技能已经介绍过了，这些技能同样可以用来应对渴求。
3. **找到引起负性情绪的问题或根源，并讨论解决方案：**鼓励您记日记，并和支持您的人交谈，这可以帮助发现情绪问题的根源。如果出现了负性想法，写下来并想办法解决。抑郁的一个标志就是绝望，即不相信事情会变得更好（如不相信自己能彻底戒烟）。列出改善情绪的清单，可以帮助减轻负性情绪。例如，如果您正在与渴求作斗争，那么尝试采取应对渴求的行动。
4. **自我陈述并写下，以抵消消极的想法：**找到消极情绪的根本问题后，想一想您用来抑制它的想法。写下并记住您的自我陈述，当您注意到脑中消极的想法掩盖了积极的想法时，重复这个积极的想法，随着时间的推移，您将创造新的联想，用积极的想法取代消极的想法。自我陈述并不是说一定要改变负性情绪或消极的想法，例如，如果消极的想法是“我现在很郁闷”，不应该用“我现在感到非常高兴”这样的想法去替代消极的想法，应该用“每个生命都有起伏，我的也是。”这类想法，这条消息告诉您，您所经历的负性情绪是可以接受的。
5. **寻找积极的想法：**例如，进入房间并立刻想到“我讨厌那种墙壁颜色”时，可以训练自己在房间内找到尽可能使自己感受到快乐的五件事。设置手机每天提醒您三次，将您的想法重新构思为积极的一面。与好友一起讨论积极的想法，彼此分享愉快的经历。
6. **记录每一天度过的最佳部分：**在每一天结束时，写下您的生活中最值得感谢的部分。记录积极的想法，甚至在朋友圈或网上分享这些想法，可以帮助您在脑海中形成新的联想或创造新的思路。创造一条新思路后，可能会使您从早上醒来开始思考“呃，另一个工作日”到“多么美好的一天”。
7. **学会接受负性情绪或失望为生活的正常部分：**感到心情不好或令人失望的情况是生活的一部分，您的反应本身会影响您的心情。经历过戒烟的人可能会责怪自己曾经戒烟

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

失败，他们可能想：“我怎么这么没用，戒烟这点小事，我多次戒都戒不掉”。分析您曾经失败的经历，为什么失败，写下戒烟失败过程中发生的事情，您从失败的经历中学到的东西，以及这次您可以做些什么，注意过度消极的想法。这些都可以帮助您继续前进，对未来感觉更好，对戒烟更有信心。

第二条信息：抑郁、焦虑和压力的行为支持

1. **运动：**经常运动不但可以帮助缓解戒烟期间的戒断症状、渴求，帮助控制体重，而且可以帮助缓解负性情绪。身体活动和运动对情绪有积极影响，大量研究描述了运动与一般健康和情绪的关系。运动训练对抑郁情绪也有辅助疗效，运动本身还有助于提高戒烟率。鼓励您参与任何程度的运动以缓解压力和改善情绪。简短的散步和类似的锻炼可以作为非常有效的应对压力和改善情绪的策略。
2. **放松：**放松可以降低皮质醇水平并减少对压力的感知。应每天进行深呼吸练习。通过深吸一口气这种简单的方式就能缓解压力，戒断症状和吸烟渴求。也可以进行正念冥想练习，它可以改善情绪，改善睡眠，防止抑郁症复发，对戒烟有帮助。
3. **一般减压：**戒烟者可以花时间去探索使他们感觉良好并缓解压力的替代活动。淋浴、听平静的音乐、学习新的爱好都是转移注意力并减轻压力的好方法。

第三条信息：应对抑郁、焦虑和压力的小策略

1. **保持活跃：**任何类型的运动都有帮助，例如散步、去健身房或加入团队运动。提前开始准备，因为当您已经感到心情不好时就很难再去运动。可以从简单、短时间的运动开始，随着时间的推移逐渐增加运动量和时间。
2. **制定计划：**为每一天制定一个保持忙碌的计划，尽可能地到户外。
3. **和别人一起做事：**有些人在心情不好的时候常把自己隔绝起来。经常与其他人接触，可以帮助改善情绪。尝试定期与他人联系，无论是面对面，还是通过电话、微信、短信等都可以。
4. **为您的生活增添回报：**对许多心情不好的人来说，他们的生活中缺少奖励和有趣的活动。寻找奖励自己的方法可以帮助提升您的情绪。即使很简单的事情，比如阅读杂志或听音乐，也可以为您的生活增添回报并帮助您感觉更好。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

5. **做过去觉得很有趣的事情：**心情不好的表现之一是不想做过去觉得有趣的事情。虽然可能很难做到，但当您尝试再次做过去觉得有趣的事情时，往往可以帮助您改善心情。尝试列出您喜欢的活动或事情，并计划每天去做。
6. **得到支持：**您不必单独处理负性情绪，您的朋友、家人和其他对您很重要的人都可以为您提供支持。让他们知道可以做些什么来帮助您。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 6 天：睡眠障碍

第一条信息：戒烟后出现睡眠障碍的应对策略（1）

1. 刚开始戒烟时，特别是戒烟的第一周内，很可能出现戒断症状相关的睡眠障碍。主要表现为睡眠紊乱、多梦、生动梦境。
2. 需要记住的是，戒烟后的睡眠障碍是暂时的，可以通过不同的策略来改善。随着时间的推移，戒烟后睡眠质量会比吸烟时更好。
3. **使用助睡眠药物：**尼古丁戒断导致的睡眠问题只是暂时的，当身体适应了尼古丁的变化时，睡眠问题自然会改善。可以暂时使用助睡眠药物。
4. **睡眠问题，顺其自然：**部分戒烟者可能会睡的更多或起得更早。如果发现自己睡的更多，可以提前些入睡。如果起得更早，那您应该感到非常高兴，这天您就有更多的时间，可以做点喜欢的事情。如果您根本睡不着，可以使用助眠药，请不要担心，睡眠问题和其他戒断症状一样会自然消失。如果您不想服药，躺在床上，闭上眼睛，做深呼吸练习或放松训练。有的人在戒烟后睡眠需求减少，因为身体变得更健康了，体内的循环系统工作的更好，晚上不需要像吸烟时休息那么长时间了。
5. **放松练习：**放松练习有助于改善睡眠，前面介绍了多种放松练习，寻找适合自己的放松练习，每天坚持练习。您也可以使用微信进入“睡眠小放松”小程序，然后点击“开始进行睡眠练习”，可以找到多种放松练习。
6. **减少手机使用时间：**有研究发现，减少手机使用时间可以帮助缓解失眠症状。减少手机使用时间的小策略包括：
    - 不要在床上使用手机；
    - 不要用手机（而是一个真正的闹钟）来设置闹钟；
    - 删除不必要的应用程序；
    - 将手机锁屏密码设置更复杂化；
    - 专注于您正在交谈的人或正在做的事情；
    - 开启飞行模式；
    - 每周设置一段时间不用手机；
    - 逐渐减少（如每天减少 20 分钟）手机使用时间。
    - 除了工作和学习（特别是学习戒烟知识），减少娱乐性使用手机。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第二条信息：戒烟后出现睡眠障碍的应对策略（2）

1. **每天在同一时间醒来。**周末很容易睡懒觉，特别是对于睡眠不好的人。如果有失眠，应该每天在同一时间起床，以训练身体每天在一致的时间醒来。
2. **消除酒精、咖啡因和兴奋剂的影响。**饮酒后的头几个小时，酒精可能会产生镇静作用，但随后可能导致频繁的觉醒和夜晚的不安宁睡眠。咖啡因是一种兴奋剂，其效果可持续数小时，可能长达 24 小时，很可能影响睡眠。咖啡因不仅可能导致入睡困难，还可能导致频繁的觉醒。如果您正在服用作为兴奋剂的药物，请询问您的医生应该如何采取措施，以尽量减少对睡眠的影响。
3. **限制小睡。**虽然午睡似乎是一种补救错过睡眠的方法，但并非总是如此。重要的是建立和维持一个规律的睡眠模式，并训练自己将睡眠与黑暗、一致的就寝时间等联系起来。午睡会影响夜间睡眠质量。
4. **经常锻炼。**经常运动可以改善睡眠质量。但在睡前锻炼会对身体产生刺激作用，应该避免。尝试在晚上上床前至少三个小时完成锻炼。
5. **限制在床上的活动。**床只是睡觉和做爱的地方，不要在床上做任何其他事情。如果睡眠不好，请不要在床上或卧室学习、打电话等，避免看电视或听收音机。所有这些活动都可以提高警觉性并导致难以入睡。
6. **睡前不要吃或喝。**在睡觉前吃晚餐或吃零食可以激活消化系统并让您保持清醒。特别是患有胃食管反流或灼热者，更要避免在睡前进食和饮水，因为这会使症状加重。此外，在睡觉前喝大量的液体会使膀胱过度充盈，需要经常去洗手间，这会扰乱您的睡眠。
7. **让您的睡眠环境舒适。**应控制温度、照明和噪音，使卧室环境有助于入睡。您的床应该感觉舒适，如果您有夜间产生噪音的宠物和您一起睡在房间里，可以考虑让宠物在其他地方睡觉。
8. **在上床睡觉之前先解决所有烦恼。**如果您发现您躺在床上想着明天的事情，可以考虑上床前留出一段时间（如在晚餐后）来回顾这一天，并为第二天制定计划。目标是避免在试图入睡时做这些事情。在下班前，为第二天制定工作相关任务列表也很有用。
9. **减轻压力。**有许多放松疗法和减压方法，您可能想要在睡觉前放松心灵和身体。例如

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

渐进式肌肉放松（可听录音）、深呼吸技术、冥想和生物反馈。

10. **洗个温水澡。**点燃一些蜡烛，使用一些带香味的沐浴盐，让一天的压力消失。温水浴是放松身心，为睡眠做准备的绝佳方式。
11. **做按摩。**请您的配偶或自己给自己做按摩，帮助减轻肌肉压力。如果您可以得到全身按摩，那样会感觉很好。其实，在您的脖子、肩膀、脸和头皮上花费 10 或 15 分钟就可以放松身心，为晚上睡觉做好准备。
12. **喝一杯凉茶。**有各种草药茶专门用于帮助舒缓和促进睡眠。看看超市里的茶叶区，或者去当地的健康食品商店寻求建议。
13. **听舒缓音乐。**柔和、圆润的音乐可以帮助您放松到足以让您睡着觉。尝试聆听海浪拍打海滩的声音。柔和的声音可以成为非常好的助眠剂。确保您有一个自动关闭的播放器或应用程序。您不应该自己起身去关闭，因为这可能会影响入睡。
14. **关闭电子设备。**无论您是拥有智能手机，平板电脑还是笔记本电脑，都可以将其放在卧室门口，并考虑将其静音，这样您就不会听到消息或通知。请关闭电视，可以读一本有助于睡眠的书（一本纸质书，而不是手机上的书），但不要在床上读。

第三条信息：戒烟后出现睡眠障碍的应对策略（3）

1. 认知行为治疗。这种方法可以帮助一些失眠患者找出并纠正可能导致失眠的不适当的想法和信念。此外，它可以为您提供有关睡眠规范，与年龄相关的睡眠变化以及帮助设定合理睡眠目标的适当信息等。
2. 下面介绍其中一种称之为“睡眠的三要素”疗法。

- **晚上 10:30 上床；**
- **早晨 5:30 下床；**
- **不补觉、不午睡、不赖在床上做与睡眠无关的事情；**
- **白天有氧运动 1 小时，推荐做“乐眠操”；**“乐眠操”教学视频，请在**失眠工作坊**微信公众号底部菜单“治疗方法”中查看。
- **每天做渐进式肌肉放松、身体扫描等静心练习至少 1 小时。上床后常规进行身体扫描练习促进入睡。**

——资料来源：孙伟《失眠疗愈》

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第7天（第一周）

第一条信息：吸烟渴求评估

1. 您可以评估一下自己对吸烟的渴求程度，假设您的渴求强度由轻至重为 0 至 10 分。
2. 如果您的渴求强度达到 5 分或以上，说明您的渴求程度可能比较重。无论您的渴求程度是高或低，您都需要学习如何应对渴求。
3. 前面提到，由于身体需要重新适应没有尼古丁的状态，在适应前可能会出现各种戒断症状，包括渴求。然而，大多数症状消退后渴求仍然存在，其原因是在戒烟过程中，渴求不仅可由戒断引起，吸烟相关的线索刺激也可诱发戒烟者对烟的渴求，这就是为什么有的人戒烟后数月甚至数年内仍然存在吸烟渴求。许多情境、周围的人都可能与曾经的吸烟行为有关，这些可作为条件线索刺激诱发吸烟渴求，当戒烟者暴露于相关刺激（如看到身边的吸烟者手上拿着香烟或正在吸烟）时，戒烟者既可能产生躯体反应（躯体渴求），也可能会产生主观渴求（心理渴求）。
4. 与躯体渴求相比，心理渴求持续时间更长，有部分戒烟者甚至在戒烟 1 年后仍存在心理渴求。好消息是，随着时间的推移，渴求不断减少；且渴求来临时，虽然它可能很强烈，但无论是否吸烟，它都可能在 5～10 分钟内消失。每成功抵挡一次渴求，就更接近彻底戒烟。
5. 渴求是导致复吸的重要原因，在戒烟过程中，应对渴求至关重要。使用应对渴求的技能可以帮助减少和抵制渴求。因此，前面学习的放松训练和其他应对压力的技能都可以用来应对渴求。

第二条信息：渴求的应对策略二（策略一见戒烟后第 2 天的第二条信息）

1. 请列出您最容易出现吸烟渴求的情况及其应对策略，后面还会在预防复吸时进一步讨论高风险情况及其应对策略。
2. 降低触发吸烟因素可以减少或缓解渴求。如何避免或降低触发因素，详见提前了解诱发您吸烟的因素（戒烟前第 9 天）。
3. 做放松训练，详见戒烟前第 13 天的放松疗法。例如**慢慢深呼吸**；做深呼吸，通过鼻子吸气，从嘴里呼气。重复 10 次或直到您感觉更放松。也可以做“呼吸振作法”练习：
   - 精神集中于您的鼻子，感受您的呼吸过程。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

- 一边缓慢地通过鼻腔深吸一口长气，一边在心中慢慢地从 1 数到 5。
- 屏住呼吸，从 1 数到 5（约 5 秒钟）。
- 5 秒钟以后，缓慢地用鼻腔呼气，呼的时候，心中慢慢地从 1 数到 5。
- 重复以上过程 7 次。

4. 列出吸烟渴求（高危情境）和应对策略表，
    - 例如：“当我看到同事在我旁边吸烟时，我特别想吸烟。”
    - 应对策略：马上离开或做深呼吸练习。
5. **记住：**每次渴求的持续时间都很短，最强烈的时候一般不会超过 20 秒钟。请记住，这种强烈的一次渴求，其实包括几次更小的渴求，注意渴求什么时候来了，什么时候走了，然后什么时候渴求又来了。这样您会发现一次渴求和下一次渴求的间歇期；无论您做什么，渴求自己都会消失。即使您什么都不做，它也会消失；最坏的情况是，在戒烟的头几天渴求频繁出现而且很强烈；对所有的人来说，戒烟后第一周渴求最强，两到三周后基本会逐渐消失。
6. **再想想您戒烟的原因：**检查您戒烟的理由。提醒自己为什么要戒烟。这可以成为您戒烟的强大动力。香烟很贵！计算您戒烟节省的费用，将 1 年、5 年、10 年、甚至 30 年节省的费用加起来。并决定如何处理它。这是一个保持动力和消磨时间的很好的方式，同时也可以让一次渴求消退。
7. **保持忙碌：**保持嘴巴忙碌，嚼一块口香糖，多喝水，做点别的事情。当一次渴求来临时，立即停止您正在做的事情，并转而做一些不同的事情。简单地改变您的日常工作可能会帮助您摆脱渴求。去散步或慢跑，或者上下楼梯几次，活动身体，即使是短暂的运动，也可以帮助您提高能量，并使渴求消退。
8. **去无烟区：**参观一个公共场所，大多数公共场所不允许吸烟。去博物馆、电影院、无烟商店或其他禁止吸烟的地方。练习您已经做过的事情。记住自己在无烟的地方做了什么，当您的下一次渴求出现时，采用相同的做法。
9. **做一件好事：**通过帮助朋友、家人或同事，尝试分散自己几分钟的注意力。这样可以将注意力从您自己和您的感受中解放出来。它可以是应对渴求的一种有效的方式，直到这次渴求消失。另外，做好事可以对您的健康产生积极影响，其他如减轻压力，管理压力也是戒烟的重要部分。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

10. **不要放弃**：尽一切努力来消除吸烟的冲动。继续尝试不同的事情，直到找到适合自己的事情。切记不要吸烟，甚至不能吸一口烟！

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 8 天

第一条信息：奖励自己

1. 到目前为止，您的大部分戒断症状都已经减弱了，最艰难的时期已经过去了。如果您在上周继续成功地做到了完全不吸烟，恭喜您！如果您在戒烟上遇到了困难，或者偶吸了一两次，请不要放弃。您已经走得很远了，不要再回到过去吸烟的旧习惯中去。如果您在过去的一周有超过四次的吸烟，请重新准备戒烟。
2. 对于大多数戒烟者来说，这都是非常艰难的一周，请别忘记一定要奖励自己。特别是如果您从戒烟日开始完全没有再吸烟，表示您成功戒烟满一周，一定要给自己实质性的奖励。如果您有减少吸烟，也请奖励和鼓励自己。
3. 除了物质奖励，一定也要给自己精神奖励，这有助于增加您永久性戒烟的信心。下面介绍一种精神奖励：征服感。
4. 征服感对戒烟来说，涉及到几个重要的方面。首先，征服感，可以让自己有信心永远不再吸烟。想一想学自行车或开车，成功学会了的时候那种感觉，那就是一种征服感。想一想自己人生中，征服过的那些更重要的事情，例如读书的时候，考试拿奖，演讲比赛获奖，成功追上了自己喜欢的女孩等等。如果觉得自己从来没有征服过什么事情，并且您到目前为止都没有吸烟的话，现在就想想自己征服了尼古丁的成瘾和依赖。这种成功的征服了尼古丁的行为，可以用于未来征服其他的事情。
5. 您不需要等到戒烟满半年或一年，现在就可以给自己庆祝一下，成功的征服了尼古丁，这个让千千万万人吸烟成瘾又无法摆脱的成瘾物质，一定要给自己点赞！

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 9 天

第一条信息：吸烟、戒烟与体重

1. 无论您是否有明显的体重增加，了解关于体重的问题，对预防复吸都有帮助。因为对戒烟引起的体重增加的担忧可能会影响戒烟效果。
2. 在戒烟计划的同时，增加一个节食计划，这种策略有可能适得其反。最重要的是改变对体重增加的认知，而不是只针对体重增加本身。未来的几周，我们还会讨论如何预防复吸，保持永不再吸烟。
3. 首先，介绍一下关于体重的小知识。体重由两个因素决定：卡路里的摄入量和支出量。体重的维持其实就是一种摄入与支出能量的平衡。卡路里支出主要取决于三个因素：
   - **摄食生热效应**，因消化、吸收、运输、分解以及营养物质之间的转换而增加的热量；
   - **基础代谢率**，即人体维持生命所需要的最低能量需要，指人体在清醒而又极端安静的状态下，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢率；
   - **活动消耗热量**，即人体参与活动时所消耗的热量。体重变化通常是由于摄入和支出量的改变引起的。体重增加通常是摄入量增加（即吃得和/或喝的更多）和/或支出量减少（新陈代谢和/或体力活动减少）。
4. 吸烟通过作用于能量平衡的两方面来降低体重（卡路里摄入量和支出之间的相对平衡），烟草中的尼古丁发挥主要作用。在摄入方面，尼古丁适度减少进食。饭后吸烟往往会使吸烟者在较长一段时间内有饱腹感。因此，吸烟者很少在两餐之间吃零食。减少零食会降低卡路里摄入量，这可能是吸烟者和不吸烟者之间体重差异的主要原因。另一方面就是戒烟后零食的增加是体重增加的重要原因。
5. 体重增加量存在很大差异，但年龄越小，社会经济地位越低，吸烟量越大，体重增加的预测指标就越高。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 10 天

第一条信息：戒烟时的营养与食欲

1. 戒烟后食欲增加和口味改变是正常的。通过控制您的食物选择，避免暴饮暴食，控制体重增加或营养不良。
2. 戒烟后食欲增加是一种常见的戒断症状。它往往比其他症状持续时间更长。当您戒烟时，您的味觉和嗅觉会改善并恢复正常。对您来说，食物变得更有味道、更香。这也可能会增加您的胃口。
3. 戒烟后，您对食物的喜好可能会改变。人们常说，在戒烟之前，他们不吃甜食，但现在吃。研究表明，人们在戒烟后想要吃更多含有高热量的甜食和脂肪。
4. 当您戒烟时，您可能会想念与嘴巴和手有关的感觉。吃零食或其他东西，这些行为类似于吸烟行为。这种嘴里需要点东西的感觉会随着时间的推移而慢慢消失。尽量用牙签或吸管保持手口忙碌。或者您可以咀嚼健康的食物，或无糖薄荷糖等。
5. 用心地吃（正念进食）。研究表明，人们使用食物与使用香烟的方式类似。有些人会用食物来应对压力或无聊、奖励自己、消磨时间或帮助社交。如果您有这种情况，要知道自己为什么即使不饿时也要吃。您可以用心地、慢慢地吃东西，吃得慢也更健康。花些时间享受美食，当您这样吃东西的时候，您可能更容易注意到自己饱了。尝试在吃饭时关闭手机，电视和电脑。没有电子产品的干扰，可以帮助您注意食物的细节。您可能会注意到曾经没有注意过的味道和食物的形状和纹理。在餐桌上吃饭，集中精力进食，仔细考虑您的份量大小。考虑从较小的部分开始。如果您吃完饭仍然感到饥饿，您可以从椅子上站起来几秒钟，检查一下肚子，您真的饿了还是因为其他原因而还想吃？

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 11 天

第一条信息：不推荐节食

1. 理论上，对于担心戒烟后长胖的人来说，节食以防止体重增加可提高成功戒烟的机会，但研究发现节食减少了戒烟成功的可能性。因此，建议您不要试图节食防止戒烟后体重增加，而是应该减少对体重增加的担忧，这样能提高成功戒烟的可能性。
2. 事实上，很多戒烟者更多的是对体型和体重的关注，而不是实际增长了多少重量。前面讨论过，与戒烟的健康益处相比，戒烟后体重增加的健康风险可以忽略不计。几乎没有体重增加的数量（至少要达到80～100斤）可以等同于心血管疾病、癌症等的急剧增加风险。健康生活是行为改变（从吸烟到不吸烟）的最终目标。戒烟的副作用（如体重增加）不应该是阻止您戒烟的因素。事实上，更健康的饮食和适量增加的体重是戒烟后自然而然的变化。因此，对您来说，应该减少对增加一些体重的担忧，并接纳体重适度增加这一现象，而不是采取节食来控制体重增加。
3. 虽然不鼓励您试图节食，但并非可以对体重增加置之不顾，建议您保持平衡饮食，并适度增加身体活动（即增加能量消耗）。运动既有助于缓解渴求、保持戒烟，也可减轻压力、缓和情绪。低强度的运动，如散步或慢跑就是一个很好的选择，因为它不需要特别的设备，并且可以在很短的时间内完成。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 12 天

第一条信息：体重问题的建议（1）

1. **了解自己体重增加预期值：**
   - 我是否关注体重增加和体形变化？
   - 戒烟时，我估计自己会长胖多少斤？
   - 我在之前的戒烟尝试中体重增加了多少斤？
   - 我可以接受的体重增加值，是多少？
2. **关于体重增加，告诉自己这两点：**
   - 总体而言，戒烟后的几个月内，戒烟者的体重平均增加约10斤左右。
   - 与持续吸烟的危险相比，这种体重增加的健康风险十分微小。
3. **给自己强化“节食并没有帮助”这一信息**
   - 同时成功地改变两种行为的可能性非常小，因此，当戒烟和节食这两种行为同时发生，出现理想结果（即戒烟成功，控制体重成功）的可能性非常小。尝试戒烟时节食，易导致以下三种不成功的结果：

   A. 我没戒成烟，但我的体重下降了。

   B. 我戒烟了，但节食不成功，我体重增加了。

   C. 我没戒成烟，我仍然有一些体重增加。
   - 节食和戒烟一样，都是比较难改变的行为。因为吸烟的健康风险更大，所以我应该先戒烟。
4. **改变自己对饮食、体形和体重的态度。**
   - 如果就以上三点与自己对话后，仍对体重问题有担心，您需要改变自己对饮食、体形和体重的态度。
5. 如果您的担忧仍无法解决，建议您寻找专业人员寻求帮助。

第二条信息：体重问题的建议（1）

1. 每天至少喝八杯水，也可以喝一些健康的饮料或果汁。这样可以帮助您产生饱腹感，同时又可以帮助您冲洗掉吸烟给身体带来的有害物质。
2. 避免饭后甜点。
3. 吃低热量的食物，如新鲜的水果或蔬菜。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

4. 随身携带无糖型的口香糖帮助缓解渴求。
5. 可以随身带点手指饼干，如果有的话，更推荐随身携带些小黄瓜。
6. 制定运动计划，可以和好朋友或家人一起参加一个健身俱乐部。
7. 增加每天的活动量，例如：走楼梯代替坐电梯，将车停在需要步行更远的地方。
8. 每天多次散步，每次可以时间很短，甚至两三分钟。当有吸烟渴求的时候，方便时做仰卧起坐，不方便时弯腰触摸脚趾头数次。
9. 每天做几次时间短、力量强的运动，让自己感觉有能量。
10. 开始认定自己是更健康的人，而不是过分关注自己的体重。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 13 天

第一条信息：何时开始减肥计划

1. 前面讨论了节食不能帮助戒烟，甚至可能削弱吸烟者戒烟的能力。在进行戒烟计划的时候，不建议同时制定减肥计划，那什么时候减肥更为合适呢？
2. 对您来说，最重要的是保持长期戒烟状态。当持续戒烟到非常确信自己不会复吸时，就可以开始减肥计划。随着戒烟时间的增长，复吸的可能性逐渐下降。
3. 一般戒烟达到半年或一年时，复吸的可能性大大减少。因此，如果您关注体重增加，强烈建议您持续戒烟至少6个月，最好是1年，再开始减肥计划。需要注意一点，研究发现戒烟 1年后仍有10%左右复吸的可能。因此，即使戒烟超过1年，仍需要预防复吸，下周会谈论如何预防复吸。
4. 为什么要等到长期戒烟后进行减肥计划，主要考虑以下几点：
    - 前面谈论过，行为改变需要很大的努力，两种行为改变方案同时进行（改变饮食和吸烟行为），会使戒烟计划实施的难度更大，很可能会降低戒烟率。
    - 戒烟后体重增加往往发生在戒烟后的前6个月，体重在第二个6个月内保持相对稳定。因此，等到戒烟相关的体重增加趋于稳定后再制定减肥计划更合理。
    - 许多戒烟时您所采用的行为和认知技能，也可用于控制体重和饮食。例如，减少吸烟的触发因素也有助于减少进食的诱惑；避免吸烟的高危情境也可用于避免甜食等容易增加体重的情境；用于管理戒烟后情绪和压力的认知策略，也可用于改变饮食后的情绪和压力管理。能将认知行为策略成功的用于戒烟的人，也会有信心将这些技能用于控制体重。
5. 总之，减肥计划建议持续戒烟至少6个月，最好是1年后再开始。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 14 天（第二周）

第一条信息：如何管理体重

1. 首先，恭喜您已经戒烟两周了，请记得一定要奖励自己。今天的重点内容为体重管理，如果您没有这方面的问题，您今天可以把重点放在如何奖励自己。
2. 虽然不建议戒烟计划和减肥计划同时进行，但这不代表戒烟期间完全不需要合理地管理体重。管理戒烟的一些技能也可用于管理体重，但是这两者存在巨大的差异。对于戒烟来说，您可以避免接触吸烟相关的诱因，从而更好地做到完全不吸烟。但对于控制体重来说，您不可能避免食物的诱惑，也不可能完全不吃饭，只能进行自我监控，适当控制摄入量和增加运动量。下面介绍一些用来指导戒烟者管理体重的相关知识。如果您这一周多来确实增长了一两斤体重，那就请注意以下几点。

1. **食物作为“替代物”**：有不少人，在戒烟后，觉得需要放些东西在嘴里面以代替香烟。这只是短暂的行为，并不需要长期这样。回想您过去 7 天增加了什么零食，如果有，试着吃一些低热量的零食。
2. **食物作为“奖励”**：戒烟给予奖励是非常好的事情，我们希望您每一次的进步（每一周）都给自己奖励。但是，如果您过度依赖于以食物作为奖励，您就可能会有体重增加的问题。如果是这种情况，现在花几分钟时间，写下一些非食物奖励。
3. **通过吃来安心并缓解渴求**：“关键的 4 种行为”是指：1.大量喝水，2.嚼口香糖或其他可以让嘴巴忙起来的东西，3.剥瓜子或玩指间陀螺或其他可以让手忙碌起来的东西，4.触摸脚趾尖。您可能已经注意到“关键的 4 种行为”不但可以对抗戒断症状，也可以管理体重。
4. **警惕甜食**：刚戒烟的一两周内，很多人特别难以抵挡甜食的诱惑。如果您特别渴望吃甜食，不妨试试下面的方法：
    - 如果您特别想吃甜食，可以寻找酸的食物。
    - 如果实在太想吃甜食，您可以尽量吃一些甜的水果。
    - 也可以买些甜饼干或其他吃完后有饱腹感的甜食，吃完后多喝水，相比糖果或巧克力，这样可以让您在更长的时间内不再吃甜食，从而减少卡路里的摄入。
5. **味觉改善**：有些人吃得更多是因为没有吸烟后，他们的味觉更好了。或许您曾经喜欢口味重的或辛辣的食物，现在味觉改善后即使味道清淡的食物也吃起来很有味道。如

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

果这样的话，体重控制就比较简单，多吃一点味道清淡的食物，少吃一点口味较重的食物。

6. **更健康的食欲**：除了因为味觉变得更好外，现在吃得更多的另外一个原因是：您现在真的更健康了。有些吸烟者营养不良，体重控制的比较好，其实是在牺牲健康的情况下实现的。如果您现在吃得很健康（包括水果、蔬菜、杂粮、肉类等），体重仍在增长，对您来说，运动是比较好的策略。慢慢地增加自己喜欢的运动项目的时间和强度。如果您不喜欢运动，那就快走或慢跑。这样考虑：如果每 20 分钟快走消耗 100 卡路里，走路 2 公里消耗的卡路里和慢跑 2 公里消耗的卡路里是一样的。意思就是说，不爱运动者能走路的时候，尽量多走路。
7. **生理变化**：当您停止吸烟后，生理方面也会发生变化。有小部分戒烟者的饮食方式完全没有变化，但是仍然有体重增加（可能 5%左右）。如果您是属于这一小部分人，表示您需要控制一点饮食来控制体重，但您不需要节食或者改变饮食习惯。大部分的人觉得增加一些活动量是控制体重最令人愉快的方式。可以这样考虑：如果所有的饮食都是不变的，您每天稍微少盛一点点饭，多快走半个小时，这样您的体重就可能控制的很好。如果您本来就偏瘦或者很瘦，增加一点点体重正是好事情。
8. **定期开始锻炼**：吸烟会增加您的新陈代谢，所以您会燃烧更多的卡路里。当您戒烟时，您燃烧的卡路里可能会减少，这会导致体重增加。经常锻炼可以帮助您继续燃烧这些卡路里。每天只需 10～30 分钟的运动就可以起作用。
9. **采取适合自己的策略**：针对不同的原因，采取相应的措施，管理好自己的体重。除了上面的这些策略，您也可以自己制定控制体重的策略。但是请记住，首先要分清楚您是属于哪种或哪几种情况引起的体重增加。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 15 天

第一条信息：预防复吸：保持不吸烟

1. 欢迎您进入戒烟计划的第三周。对于大多人来说，躯体戒断症状已经明显减轻或消失了。现在最需要面对的，除了上面介绍的体重问题，还有更重要的问题需要面对，那就是吸烟渴求和预防复吸。
2. 如果您在上周继续成功地做到了完全不吸烟，恭喜您戒烟超过两周了！如果您有偶吸一两次，请不要再回到过去吸烟的旧习惯中去，这周会介绍如何应对偶尔吸烟和预防复吸。如果您在过去的一周有超过四次的失误，请重新开始学习戒烟前如何做准备。
3. 本周的重点是帮助您保持不吸烟。我们将关注那些使您复吸风险最高的情况，并教您如何最好地应对或避免这些情况，这是成功戒烟非常关键的一点。您过去或许戒烟过多次，但却无法保持长期不吸烟。成功地预防复吸是戒烟者能够永久戒烟的关键和重点。
4. 在戒烟准备时，要求您回顾前一周的情况，找出您吸了一支本不允许吸的香烟时的“疏忽”或“过失”，要求您评估您决定“不吸”却吸了的那支烟的周围环境，并从中学习和吸取经验教训。其实，这就是预防复吸的基础。
5. 对任何人来说，偶尔陷入旧习惯并不罕见。虽然这种情况有可能发生，但它不应该阻止您的戒烟进程，导致您复吸。试想发生一件这样的事情，您和您的配偶经过一番激烈的争吵后，您怒气冲冲地离开了家。您感到沮丧、伤心和气愤，您伸手去拿了一支烟抽起来，这被称之为“偶吸”或“失误”或“滑倒”，即滑倒到旧模式上（吸烟模式）。在这一点上，您需要做一个决定：我要回到这个戒烟项目上，继续戒烟进程？还是彻底放弃戒烟，重新回到吸烟的旧模式上？后一种情况称之为复吸。
6. 有的人可能会说：“我永远也不会戒烟成功，所以我还是放弃吧。”对这些人来说，复吸可能会导致他们吸的烟比过去还多。而且这样可能会降低自信心，使得这些人在未来更难成功戒烟。
7. 有效预防复吸有两方面：学习如何防止“滑倒”（偶尔吸烟/偶吸）的发生；学会如何应对挫折和过失，避免重蹈覆辙。本周内容主要指导您如何做到这两方面，以确保您成功戒烟。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

8. 首先，要记住您戒烟的目标是始终保持完全不吸烟的状态。偶尔吸烟并不是您的目标。戒烟后任何尝试吸烟的行为——偶吸（即吸一口或吸一支烟），特别是在戒烟的最初几周，处理不好很可能导致复吸（即逐渐恢复正常吸烟量）。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 16 天

第一条信息：预防复吸策略的步骤（1）

预防复吸的基本步骤介绍：预防复吸的第一步是认识到戒烟期间出现“偶吸”不代表一定会“复吸”，即不代表戒烟失败。您对“偶吸”的认识非常重要，它是预防复吸的关键。您需要采取“偶吸”“只是”不小心滑倒一下，站起来继续往前走”的态度。“偶吸”可被视为一个暂时的失误或小错误，不能因此否定您过去所有的戒烟努力，出现“偶吸”行为者仍应视自己为戒烟者。不要将“偶吸”的行为归咎于自身的因素（例如，觉得自己是个意志力不强的人，内心脆弱而难以抵挡诱惑的人），这种情况往往容易导致完全复吸。因为它表示您在某种程度上认为，自己无法控制吸烟行为或没有能力保持戒烟状态。预防复吸训练的目标是将您的注意力转向更多引发“偶吸”的外部的因素（例如高风险环境，或当时的应对策略无效），这样不会觉得是自己“失控”，从而可以很快地恢复到戒烟状态。高危情景应对模式见图 1。

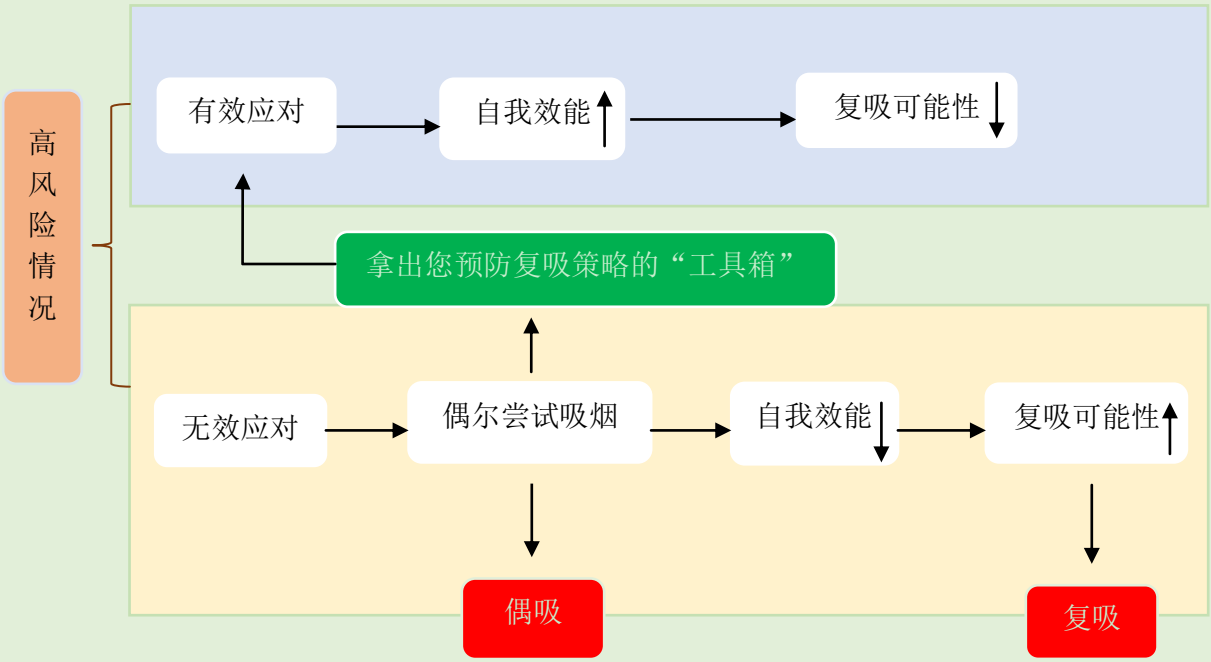

图 1　高危情景应对模式

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

第二条信息：预防复吸策略的步骤（2）

1. 首先是识别和应对高风险情况，消除有关吸烟好处的神话，管理偶吸一口的行为，并解开对复吸过程的误解等，具体步骤如下：
2. **停下、看和听**：戒烟者出现偶吸时，停下来，关注正在发生什么事情。偶吸一支甚至一口烟的行为是一种危险信号，把注意力重新放在保持戒烟的努力上。
3. **保持放松和平静**：避免绝望、自我惩罚的思想和内疚感至关重要。一次失误不会复吸，所以您不应过分强调本次吸烟行为的意义。许多人在偶吸后常犯的错误想法包括："好吧，我已经吸了一支烟，所以再吸一支烟也没什么关系"，这种想法很容易导致复吸。应提醒自己，本次吸烟行为不能抹去自己戒烟过程中做的所有努力。
4. **重申戒烟和保持戒烟的承诺**：重温引起您决定戒烟的原因，重点关注您戒烟的理由中最重要的那一条。
5. **检查导致本次吸烟的情况**：您应该立即检查触发吸烟事件的情景，并重温相应的应对策略。有两点非常重要，第一是分析为什么您没有使用适当的应对策略，或为什么您的应对策略失败；第二是想出更多处理类似情况的有效方法。
6. **制定即刻恢复戒烟的计划**：立即制定恢复完全戒烟的计划，而不是坐在那里思考"怎么就吸了一口或一支烟呢？"，因为这样可能会导致更多的吸烟想法并最终导致复吸。您在那一刻需要做的是如何确保不再吸了。通常可以离开当时的情景、散步、深呼吸等。避免自我惩罚至关重要。
7. **寻求帮助**：寻找他人提供支持和鼓励，帮助自己重新回到完全不吸烟的轨迹。如果可能的话，立即联系支持您戒烟的人，使您在发生这种情况时可以立即得到帮助。
8. 以上这些策略需要提前进行预演练，反复练习，鼓励自己出现"偶吸"行为时采取以上步骤。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 17 天

第一条信息：预防复吸的小技能

1. 想想让您戒烟的原因以及您这样做所带来的好处。提醒自己，当您是香烟的奴隶时，您的生活是什么样的。
2. 考虑一下您所取得的所有进展，以及如果您要重新开始戒烟您必须重复的所有阶段。
3. 当有人为您提供香烟时，问问他们为什么要这样做。给戒烟者递烟的人往往没有意识到这种行为的后果。
4. 请您吸烟的朋友和家人尊重您的戒烟决定，永远不要给您吸烟的机会。
5. 请记住，您不需要吸烟。没有人需要您吸烟。您大脑的吸烟冲动只是幻想，可以通过放松训练等来消除这种幻想。
6. 对生活做出积极的改变也可以帮助您避免复吸。例如，发现新的活动或兴趣：体育、舞蹈、瑜伽、园艺、电影等。健康的活动为您带来舒适和愉悦，它将让您远离吸烟。
7. 寻求家人或朋友的支持，更多地了解您的个人问题，将有助于您更好地了解推动您吸烟的原因并找到抵制吸烟的方法。
8. 放弃香烟很重要，但保持不吸烟更重要。因此，不要满足于自己的成就，尽可能做好预防措施，以应对毫无疑问会出现在您人生道路上的吸烟诱惑。每个人都有能力终生戒烟，您也不例外。对自己有信心，您会发现更多帮助您坚持目标的动力。
9. 实际上，戒烟准备的内容主要就是针对预防复吸的，包括自我监测吸烟情况，提前了解诱发您吸烟的因素，远离危险情况，最大程度地避开吸烟者、毁灭吸烟的证据，处理吸烟相关的环境和情境等等。接下来继续介绍如何识别高危情境。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 18 天

第一条信息：识别和应对高风险情况

1. 防止“偶吸”或“滑倒”的第一步是识别“高风险情况”或“高危情境”。这些情况或当时的感觉会使您面临更高的吸烟风险。在您的“每日吸烟监测表”上，那些与“最需要的香烟”有关的人、地方、情况和情绪很可能是您的高风险情况。
2. 您可以回看戒烟前第 14 天开始记录的“每日吸烟监测表”的检查情况，以帮助您识别这些高风险情况。它们可能是一个特殊的环境（例如，酒吧或聚餐的饭店），某些人（例如，老烟友或讨厌的亲戚），或特殊的感觉（例如，压力、愤怒、焦虑、抑郁）。通过识别您的高风险情况，您可以制定应急计划来应对或消除它们，从而减少您偶吸或复吸的可能性，这样可以帮助您长期保持不吸烟。
3. 以下练习将帮助您确定您特定的高风险情况，以及应对这些特定情况的技能和恰当的反应。其目的是制定一个行动计划，并在心里演练这些技能或策略，帮助您避免或处理这些难以避免的高风险情况。在您成为一个长期不吸烟者之前，尽量避免这些高风险情况。如果您无法避免它们，您需要确定应对技能以避免小失误或完全复吸。
4. 首先，识别那些对您来说可能是最危险的情况。然后思考您能做到的行动计划。同时，寻找一个或多个积极的应对方法，您可以用它们来避免这些情况。
5. 现在，请列出任何可能会让您重拾旧习惯（吸烟）的高风险情况，并列出您可以采取的行动或应对措施，以防止这些情况导致完全复吸。

识别和应对高风险情况表

高风险情况	行动计划（应对反应）
工作单位的休息室	1. 到其他地方休息 2. 休息时去散步 3. 休息时带本书来阅读 4. 休息时咀嚼口香糖
感觉紧张	1. 做放松练习 2. 与自己对话，让自己平静下来

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

	3. 提醒自己，到目前为止自己做得有多好，不要再重蹈覆辙。 4. 触摸脚趾尖 5. 做些运动：例如散步或慢跑等

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 19 天

第一条信息：挫折与失误

1. 预防复吸的第二步是，知道如何应对挫折与失误，避免再次偶吸，从而防止完全复吸。这时，与自己对话是一项重要的技能。关键是要从失败中吸取经验教训，继续朝着积极的方向前进。
2. “昨天航班延误到一塌糊涂，延到最后整个人快崩溃了，啥思维游戏都解决不了。我在机舱里心烦意乱之际，突然看到别人要了一杯可乐……我一年前开始健身之后，就彻底戒绝了含糖饮料，尤其是可乐。再没碰过一口，只偶尔来一瓶代糖过过瘾。我本以为我已经修炼得禅心坚固、圆融无漏，可我看到隔壁喝加冰可乐的一瞬间，天魔入心，灵台蒙尘。我义无反顾地点了一杯纯正的、经典的大可乐，加足足的冰，一气饮尽，整个人都精神了，觉得再扛十个小时延误都没问题。”这是来自著名作家马伯庸的微博的内容，形象地描述了戒可乐后出现“高风险情况”时的“小失误”。
3. 前面提到尼古丁是所有成瘾物质中成瘾性最强的一种，戒烟比戒可乐难很多，戒可乐都会出现挫折与失误，戒烟更是如此。重要的是，学会如何忽略暂时的失误，并从中吸取教训，让自己继续成功。
4. 对绝大多数戒烟的人来说，挫折或失误很可能是不可避免的，这应该被看作是一个从这种挫折或失误中学习的机会。这样您就可以避免将来的失误。把下面的问题记录下来，在接下来的几周中随身携带。如果您遇到挫折，请立即记录。这将帮助您学会正确应对失误的方法。它还将帮助您集中精力在继续戒烟方面，引导您回到戒烟的正常轨迹中。

戒烟期间“失误”后需要思考并回答的问题

1. 发生了什么事情，使我努力戒烟后又吸了一支或几支烟？
2. 当时我是什么感觉？
3. 这是一个典型的事件或感觉，还是出乎我的意料？
4. 我可以对自己说些什么（与自己对话）来劝阻自己不要吸这支烟？
5. 在这种情况下，我能做些什么来代替吸烟呢？

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

6. 我从这种情况中学习到什么？
7. 未来我将如何处理这种情况或类似的情况？

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 20 天

第一条信息：挑战“合理化”

1. 在戒烟前第 10 天“对戒烟的担忧”已经介绍了一些戒烟准备期间如何挑战“合理化”想法。在某些情况下，人们即使是在成功戒烟几周后也可能有意识地选择吸烟。他们通过“合理化”来为自己辩护。
2. 通过这种方式，我们为自己所做的或将来要做的事情赋予一个合理解释。例如，“今天的工作很糟糕，我要吸一支烟让自己冷静下来。”或者“我这项工作完成的非常出色，我要吸一支烟来犒劳一下自己。”另一种常见而危险的合理化解释是：“我就吸一支烟。明天开始，我回到戒烟进程中去。”
3. 这些消极的自我对话可以看作是一种与自己玩“危险游戏”的方式。您需要避免这种“危险游戏”，需要用积极的语言来与自己对话，说服自己不要再吸烟，或者从偶尔出现的吸烟“滑倒”中恢复过来，并吸取经验教训。请记住，千万不要在您想吸烟前进行这样的“合理化”解释，因为这样往往容易导致您真的出现吸烟行为。
4. 常见的“合理化”解释包括：
    - 用香烟作为工作做得好的奖励：“我做的很好，值得吸一支烟。”
    - 在很紧张或不舒服的情况下，允许自己吸一支烟：“我吸一支烟来放松一下。”
    - 告诉自己：“吸一支烟而已，没有关系，不会有什么伤害的。我吸完这一支烟就回到戒烟进程中，不再吸就是。”

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 21 天（第三周）

第一条信息：挑战“合理化”练习

1. 欢迎来到戒烟后第三周。现在，您已经基本度过了最艰难的那段时期。请记得奖励自己的进步。虽然随着时间的推移，保持不吸烟变得越来越容易，但您仍需要继续预防复吸。今天的主要内容为挑战“合理化”练习。
2. 如果您开始使用“合理化”解释，请您特别注意这点。当您的大脑出现这些“症状”时，“警报”就要立即响起。您需要通过“现实挑战”来对抗这些所谓的“合理化”解释，然后用积极的自我对话来代替它们。如果您不确定这是否合理，您可以问问自己：支持我戒烟的另一半或朋友会怎么看待它们？他会觉得这是可信的吗？会觉得这是真正“合理”的吗？还是觉得我只是在玩“心理游戏”？请记住，您也可以问已经成功戒烟的人，或者不吸烟的人，这些是不是合理的想法或做法。如果您确实“合理化”它们了，您的行为很可能是不合适的或不合理的。
3. 在下面这个表格中列出了“合理化”的例子，及如何挑战“合理化”，并寻找出“合理化”的替代选择。请在这个表的第一栏列出您所有可能用来作为借口重新回到旧习惯（吸烟习惯）的“合理化”，在第二栏中列出每一种“合理化”的挑战，在第三栏中写出一个或多个可以使用的“合理化”的替代选择。

“合理化”练习表格

“合理化”	挑战“合理化”	“合理化”的替代选择
允许自己吸一支烟，因为现在感到很紧张。	尼古丁是一种兴奋剂，这只会增加我的紧张感。	我应该做一下深呼吸或者去散个步，让我放松下来。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 22 天

第一条信息：奖励自己

1. 您已经度过了戒烟后最艰难的三周了。您现在已经有过几周奖励自己的经验了，请记得继续奖励自己。除了物质奖励，请记得一定要包括自我表扬和鼓励。
2. 请记住，要用与自己对话的形式来对抗任何“合理化”的可能导致吸烟的解释，或者对抗任何戒烟相关的消极想法。如果您出现了“滑倒”的情况（哪怕只是吸了一口烟），请“爬起来”，吸取经验教训并继续前行，防止再次“滑倒”。即使“滑倒”也没关系，一定要认定自己为“非吸烟者”，这样您会变得更有戒烟信心。
3. 如果您仍存在一些戒断症状，您也要继续把这些症状看作为戒烟后康复的表现，以积极的感觉而不是消极的感觉去体验这些戒断症状。在接下来的几周内，也请继续做放松练习。为自己点赞，您的戒烟工作做得很棒！

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 23 天

第一条信息：抵制社会心理依赖之孤独和害怕失败

1. 前面我们花了很多时间谈论尼古丁戒断症状以及应对策略。如果有戒断症状的话，一般都是在戒烟后的最初几天出现。有些尼古丁依赖严重的吸烟者在戒烟的 24 小时内就会出现严重的戒断症状。实际上，一般戒烟两周后，躯体戒断症状就基本消失了，与尼古丁的斗争基本结束了，您已经是赢家了。但是，有些心理社会因素，常常引诱戒烟者再次吸烟。常见的社会心理依赖症状包括：孤独、害怕失败和失去身份感。今天我们谈谈孤独与害怕失败。
2. **孤独：**香烟对有些人来说，就像是他们的“朋友”。在他们感到孤独的时候，吸烟总是能安慰他们，“香烟”是他们值得依赖的“好朋友”。可能很多戒烟者都有过这种经历。有些刚戒烟者，特别是早上起来的时候，会有一种淡淡的忧伤感、孤独感，好像是他们的“好朋友（香烟）”刚刚过世。也有些刚戒烟者感觉他们的“好朋友（香烟）”背叛自己了，他们永远的失去了这个“好朋友”。如果您实在想念您的“好朋友（香烟）”，不妨直白的表达自己的想法和感受，可以写封邮件、读本书、改变一个环境散散步或许更重要的是寻找新的朋友。
3. **害怕失败：**有些人害怕自己会再抽烟，所以就真的再抽烟了。害怕失败是成功戒烟的阻碍因素，包括很多方面，最常见的是害怕失去自尊。您可能因为戒烟而获得很多的祝贺和赞赏，这样的话，您就会害怕让别人失望，害怕失去这种因戒烟而被尊重的感觉。这样一来，反而容易让自己又早早复吸。还有就是特别想彻底戒烟，导致自己无法忍受“可能复吸”这一点。例如，如果您为戒烟做出了巨大的努力，然后失败了。这样会给您一种灾难性的判断：我将不可能戒烟。最简单的做法是，不要太刻意了，因为每个人都有可能发现自己这次戒烟中又复吸了。如果您有这种感觉或经历，您需要纠正一下自己的想法，没有永远不能戒烟这回事。如果您失败了，这次失败并不能反映您没有能力戒烟，只是告诉您，您没有最好的为应对各种导致自己吸烟的环境和社会因素做好充足的准备。这些因素其实都是相对固定的，只要继续为此做好准备就是，因为您在接下来的几个月还会碰到相似的导致再次吸烟的因素。

第二条信息：抵制社会心理依赖之失去身份感

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

1. 昨天我们谈了孤独、害怕失败，另一个常见的社会心理依赖症状是失去身份感。
2. 有些人在放弃一种身份的时候（如戒烟的时候，放弃作为吸烟者的身份）会出现失去身份的感觉。有一位戒烟者说：“我是一名销售员。在戒烟前，每次和顾客谈话的时候，我都会从口袋里拿出满满的一盒香烟，并递送一根给对方。后来，我戒烟了，每次和顾客谈话的时候，我习惯性的摸一下口袋。我感觉到那种空空的感觉……”
3. 这种失去身份的失落感，一般都出现在戒烟后两到三个月。这是很常见的现象，有些人并没有意识到这种失去身份感只是暂时的体验，从而导致再次吸烟。如果您有这种感觉，可以通过把注意力集中在您的别的身份上，从而让这种体验更快消失。这里有些练习，不妨试一下。
    - 试着想一想喜欢的电影、喜欢的歌、喜欢的美食、假想度个轻松愉快的假，想一想小时候的爱好和现在的爱好、您是哪里出生的、您的职业、您孩子的名字、宠物的名字、最近两周是如何度过的等等。
    - 简短写下以下内容：您最喜欢自己个性中的哪些方面，别人最喜欢您个性中的哪些方面，在未来的五年，您将如何让自己的生活更加美好（这个内容可能需要多写几个字）。
    - 最后，如果您现在正处于一种哲学家似的心情，试图简短描述一下您最有价值的几个方面。
4. 反复阅读以上几点内容，更加精细的描述自己的身份和性格特征。这么做一段时间后，您会发现自己根本不需要香烟来验证您的身份。
5. 总之，如果香烟是您的“朋友”，埋葬它、短期内为它悲伤、而后交新朋友；如果您害怕戒烟失败，做最大的努力。记住，这次失败只是表明这次没有为这个艰难的任务做最充分的准备；关注您身份的多个方面。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 24 天

第一条信息：回顾您的成功

1. 现在，请再次回顾您到目前为止的进步。同样地，如果您有偶吸一两次，请不要再回到过去吸烟的旧习惯中去，请回顾前面学习的内容，包括如何应对偶尔吸烟和预防复吸。如果您在过去的一周有超过四次的失误，您需要重新开始学习戒烟前如何做准备，请千万不要自欺欺人地坚持下去。这不是比赛，通过您的再次努力，您终将永久性戒烟，您在未来必定会获得“非吸烟者”身份。
2. 如果您到目前为止完全没有再吸烟，我们对您的工作表示祝贺。到目前为止，如果您出现过戒断症状，这个时候几乎所有的症状都消失了。躯体的戒断症状消失后，您会感觉好很多。接下来的几周里，您将面临的大部分挑战是与吸烟有关的心理渴求和冲动。
3. 在接下来的几周甚至几个月内，您需要积极地面对这些挑战，直到您不再感受到强烈的重新吸烟的诱惑。您需要整合您所学到的技能，以便做出终生的改变（永久性不吸烟）。
4. 请评估您目前的应对技能，看看哪些旧技能得到了改进，哪些新技能得到了采纳。然后，确定您在接下来的两周内面临的高风险情况，并复习和利用您的应对技能，帮助您成为一个终生不吸烟的人。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 25 天

第一条信息：为生活增添光彩

1. 现在，请想一想您为生活增添了哪些光彩。例如，通过戒烟，促进了健康，延长了寿命，当然也有很多其他益处。您的味觉和嗅觉更加敏感，或许更能感受到食物的味道，更好的享受食物。您更有能量、更有活力。如果您一直坚持这个项目，您应该有花更多的时间散步或做运动。至少是这段时间，您的身体增加了饮水量。
2. 或许您已经有了新的目标，正在朝着目标奋斗。您增加了更多的深呼吸，放松训练，您或许吃了更多新鲜水果和蔬菜。请您问问自己戒烟以来，还为生活增添了哪些光彩，并记录在日记本上。
3. 请您从下面三个分类来考虑，并将这些内容和您的家人、朋友分享，这是很快乐的任务，会让您心情更好。
   - **第一类：您的家人和朋友。**从“增添”的定义出发，来考虑您的家人和朋友。可以想一下您给家人和朋友增添了什么，也可以想想您是否增添了新的朋友，甚至家庭成员。
   - **第二类：您的兴趣爱好。**我们通常所说的爱好是指很有兴趣的东西或活动，这些活动常常会带给自己很愉悦的体验。从另外一个角度来看，今天的兴趣爱好，或许就是明天的职业生涯。想一想您为现在的兴趣爱好增添了多少乐趣，或有什么新的兴趣爱好。
   - **第三类：您的内心世界。**丰富自己内心世界的方法之一是笑（包括大笑），这样可以让自己更深入的感受自己的内心世界。花更多的时间来感受自己的生活经历，更多的理性思考或哲学思考。这一类上多花些时间，不断的升华自己的思想，您可以为自己的内心世界增添更多的光彩。
4. 成功的戒烟通常包括对香烟本身和对想吸烟想法的放手。增添这些正能量的想法，您会发现生活更丰富多彩，您更容易远离香烟。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 26 天

第一条信息：评估新的应对技能

1. 过去的三周多，可能是您最近经历过的压力最大的时期。在一定程度上，这可能是因为您觉得自己被剥夺了最熟悉、最令人安慰的应对技能之一（吸烟）。您可能会惊讶地发现，没有香烟您也能挺过冲突、紧张和挫折。您应该为自己做到了这点而自豪。
2. 为了更好地应对压力或渴求，您需要知道您对压力的反应。想一想过去一周您所面临的压力情况。您是如何应对这种情况的？您对此的身体反应是什么？
3. 如您所知，有许多的应对技能。每当我们面临压力时，我们往往会习惯性地使用相同的少数技能。我们常常对过去反复使用的技能感到满意。前面讨论过压力管理的重要性，并介绍了各种应对措施。现在请您花点时间来评估一下您所使用的应对工具，其中一些是您在开始这个戒烟项目之前就已经用过的。希望您已经通过这个项目，学习了其他技能，例如放松练习。

请检查一下您成功使用的应对工具或技能：

□和别人聊聊	□分散注意力，让自己保持忙碌
□寻求支持	□思考可解决问题的方案
□放松练习，正念冥想	□寻找一线希望
□与自己对话	□运动、锻炼身体缓解紧张
□寻求更多信息	□让别人来帮助一起处理
□列出可选择的清单	□自信
□听音乐	□试图知道别人对此的想法
□深呼吸	□问别人是怎么处理这样的情况

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

□我使用过的其他技能：

_____

_____

□我希望改善或增加的应对技能：

_____

_____

4. 如果其中的一些技能还没有成为您应对技能的一部分，那么您应该学习这些技能，并把它们融入到您当前的应对技能中去。这些技能不仅有助于战胜吸烟，而且对于有效应对任何类型的压力都是必不可少的。我们鼓励您继续发展和提高您的应对技能，这会让您做事更有效率，也会让您更自信。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 27 天

第一条信息：预测高风险情况

1. 在戒烟后第 18 天，我们讨论过识别和应对高风险情况，您了解了高风险情况，并致力于如何识别和预测它们。通过识别您的高风险情况，您将制定应急计划来应对它们，从而减少或消除您复吸的风险。
2. 以下练习将帮助您确定您的特定高风险情况，以及应对这些特定情况的技能和恰当的反应。这样做的目的是制定一个行动计划，并在心里演练这些策略，帮助您避免或应对这些不可避免的情况。
3. 想想未来两周可能出现的高风险情况。找出那些您觉得会是“高风险”的情况。和上周一样，在左手栏思考您预计接下来两周的高风险情况。在右手栏中思考一个或多个积极的可以避免这种情况的应对措施或计划。
4. 现在请列出任何可能会让您重拾旧习惯（吸烟）的高风险情况，并列出您可以采取的行动或应对措施，以防止这些情况导致完全复吸。

识别和应对高风险情况的例子

高风险情况	行动计划（应对反应）
工作单位的休息室	1. 到其他地方休息 2. 休息时去散步 3. 休息时带本书来阅读 4. 休息时咀嚼口香糖
感觉紧张	1. 做放松练习 2. 与自己对话，让自己平静下来 3. 提醒自己，到目前为止自己做得有多好，不要再重蹈覆辙。 4. 触摸脚趾尖 5. 做些运动：例如散步或慢跑等

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

5. 请记住，您在未来的几周甚至几个月内需要反复做这项工作，直到您觉得自己不再面临复吸的高风险情况了。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

戒烟后第 28 天（第四周）

第一条信息：维持您的新身份

1. 欢迎来到戒烟计划的第四周。现在，您已经度过了最艰难的那段时期，但不代表您的戒烟计划就此结束。虽然随着时间的推移，保持不吸烟变得越来越容易，但您仍需要继续利用自己学到的新技能抵制任何复吸的风险。因为在戒烟的半年到一年之内，仍有很多人复吸。特别是在戒烟的自豪感和热情开始消退时，更容易放松警惕而回到过去的旧模式（吸烟模式）。有的人可能会感到过于自信，没有把精力放在继续进步上。本周的重点是如何继续保持不吸烟。大多数吸烟者都曾有过戒烟的经历，保持不吸烟可能也是您曾经遇到的困难。这一次，您可以做一个永久的改变！
2. “创造并维持您的非吸烟者新身份”是您戒烟计划的整个目标。现在您已经通过努力为自己创造了一个新身份。从现在开始，您的工作重点是维持您的非吸烟者新身份。
3. 实现这点，不仅需要改变一些旧的固定思维模式，也要改变您的很多旧习惯，学习很多新的应对技能。这需要下定决心、并花费很多精力在这方面，但这是可以做到的，且您到目前为止也已经做到了。
4. 您已经成功地度过了难受的、感觉怪怪的戒断症状，您现在可以适当放松些了，开始以非吸烟者的身份生活了。然而，您还不能完全放松警惕，您仍需要集中精力在戒烟方面。这个阶段的关键是开始像个非吸烟者一样的思维。这可能有点难做到，因为之前的那么长时间里，您都是以吸烟者的身份生活。不过，随着日子的推移，您会越来越适应这种非吸烟者身份的生活。
5. 现在您已经成功戒烟几周了，您的思维模式也逐渐改变为一名非吸烟者的了。这种思维模式的改变非常重要。简单地说，您要开始不断的告诉您自己，您讨厌吸烟，您也不想被动吸烟。这听起来好像有点冷酷无情或甚至荒谬、可笑。但是您需要开始以不同的思维和角度看待那些吸烟的人。他们和您不一样。他们有个不良的、甚至极为不健康的习惯，您没有这个习惯。您要开始将自己和那些吸烟者区分开来，不要把自己和他们联系起来。在这方面，您和他们已经没有共同的兴趣了。
6. 这种想法听起来可能有点过分，但是为了戒烟，您必须要这么做。如果您不重塑自己的思维，让自己变得讨厌看到吸烟，当强烈的吸烟渴求来临的时候，您可能就会以失

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

败告终。告诉您自己，您讨厌吸烟，很同情这些人还在吸烟，然后赶紧离开有吸烟的地方。

7. 您可能会想：“那我的家人和朋友仍在吸烟怎么办呢？”您仍然需要如此地看待他们，但是不要放弃他们，为他们树立一个榜样。您可以展现给他们：戒烟是可以成功做到的。当他们看到您成功戒烟了，他们可能会有很多关于您是如何做到成功戒烟的问题。这就是非常好的帮助您所爱的人戒烟的机会。
8. 自豪感会持续很久：您现在正在做的事情，是非常值得自豪的。您戒烟了，这种自豪感会持续很长的时间。您需要站在镜子前面，看着镜子里的这个人，这是一个让您自豪和尊重的人。从人性来说，您的这种自豪感只会在您再次成为吸烟者的时候消失。
9. 依靠您的支持团队：随着您作为非吸烟者的日子越来越长，越来越多的人会注意到您做的事情。很多人都会非常支持您为此做出的努力。和别人谈谈您作为一名非吸烟者的感受，告诉他们您都做了些什么来代替吸烟。告诉他们，没有吸烟了，您是如何感觉良好的。这些可以作为正能量，帮助您维持不吸烟者的生活。请记住，您需要做的就是终生不吸烟，您可以寻找每一个可能的庆祝您戒烟的理由，这会让您的戒烟旅程走的更轻松。

第二条信息：终生不再吸烟

1. 您已经完成了一个全面的戒烟计划。无论您是采取了“逐渐减量戒烟”还是“立即完全戒烟”的戒烟方式，您在成为一名“不吸烟者”方面非常努力，做出了重要的工作。为了您自己，为了您的家人和朋友，您应该为自己的“不吸烟者”身份继续努力。本项目也给了您一些有用的工具和策略，请您继续利用它们，保持戒烟动力，尤其是在接下来的几周至几个月内。
2. 维持长期戒烟是一个很大的挑战，即使是那些戒烟初期没有经历什么问题的人也是如此。戒烟失败者之所以失败，最主要原因是未能在戒烟后数周和数月内成功地应对吸烟的冲动或渴求，从而导致复吸。有些人是屈服于这些冲动，以缓解持续的痛苦，也有些人在成功保持戒烟之后降低了警惕，认为一支香烟不会影响戒烟。复吸的风险在戒烟后数周和数月内逐渐下降。尼古丁依赖被称之为一种慢性复发性脑病，如高血压、糖尿病一样，无论目前状态如何，都需要持续自我监测，以维持长期戒烟状态。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

3. **就是再吸一支烟也不行**：很多人戒烟后又复吸的一个重要原因是，他们不相信自己成瘾了，他们戒烟后觉得吸一支烟是没关系的。一位戒烟后复吸的人说：“当我戒烟三年后，我抽了一支烟。我不是故意想重新吸烟，我当时只是想吸一支烟应该没关系，这次只是一种社交需要。毕竟我三年都没有吸烟了，就吸一支烟也不会损害身体。我当时真的没有想再成为一名吸烟者。可是，那一支烟让我在三天之内就回到了一天一包烟的状态。我的家人和朋友当时还不知道这个秘密。”他的建议：为了彻底地、成功的戒烟，您一支烟也不能再抽。一支烟，对您来说太多了。
4. 下面的建议将帮助您保持继续进步，帮助您终生不吸烟。

- 请记住，挫折可能是不可避免的，它应该作为一个学习的机会，帮助您避免在未来出现失误。
- 继续获得支持，您在这个艰难过程中需要他们的鼓励，提高您戒烟行动的士气。
- 继续奖励自己，坚持完成您设立的奖励计划。包括本周的奖励和未来 6 个月的奖励。
- 在日历上圈出戒烟日期的周年纪念日，在此日期设立一个丰厚的奖励。计算一年不吸烟省下的钱，考虑把它用于度假或为自己买些特别的东西。
- 继续表扬自己出色的工作。您知道自己在戒烟工作方面有多努力，会增加您的信心，这是保持一生不吸烟的重要条件。
- 永远不要放松警惕。虽然您的烟瘾会随着时间的推移而减少，您不需要总是积极地参与戒烟行动，但是完全被动可能会导致复吸。所以，您仍需积极主动地为实现保持不吸烟的目标而努力。
- 继续使用您所学到的技能来应对未来的压力和意想不到的情况。
- 继续放松练习，这种练习除了帮助减少吸烟渴求与冲动，让您保持不吸烟，还可以缓解生活压力，提高幸福指数。
- 无论您已经不吸烟多久了，永远不要自欺欺人地认为吸一支烟或吸一口烟没关系。有太多出现这种情况而复吸的人，甚至有在戒烟多年后复吸的情况。
- 将自己的身份定义为“不吸烟者”。这个世界充满了吸烟的图片，更不要说周围存在的吸烟者。如果您觉得自己是“不吸烟者”，很自然的就会忽略这种环境，从而不会产生吸烟反应。如果您喜欢称自己“戒烟者”也是可以的。因为这种称呼，让自己有种战胜烟草的胜利感。对您来说，和其他不吸烟者一样，吸烟就是您过去的历史。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。

最后，希望这个项目对您来说，是一次积极而有益的经历。我们祝愿您继续成功地保持不吸烟，并继续保持更健康的生活方式。请记住，如果您出现了任何“失误”，或者感到越来越强烈的吸烟冲动，请参考前面相应的内容，以帮助您重新关注实现目标的方法。请继续保持您的信心和动力。

版权所有，未经授权，严禁转发、复制、打印、复印、上传、抄袭等，违者必究。