

# 远 离 成 瘾 症

阿诺·范·德·维尔  
王 政

## 目 录

### 序言

### 特别致谢

## 第一章 何谓成瘾症

### 第一节 概念解析

### 第二节 成瘾症的影响因素

## 第二章 大脑是起点

### 致雇主们

### 致学校

## 第三章 身边成瘾症的类别

### 第一节 合法成瘾症

### 第二节 非法成瘾症

## 第四章 如何辨识成瘾症

### 第一节 成瘾症的普遍行为表现

### 第二节 成瘾症的不同行为表现

## 第五章 成瘾症始于何时

### 第一节 幼年期

### 第二节 青春期

### 第三节 人过三十

### 第四节 老年成瘾症

## 第六章 家庭里的成瘾症

### 第一节 当父母染上成瘾症

### 第二节 当孩子染上成瘾症

### 第三节 当共同生活的其他家庭成员染上成瘾症

## 第七章 酗酒，是个问题

### 第一节 酒，究竟是什么

### 第二节 因人而异的效果

### 第三节 安全饮酒量

### 第四节 饮酒的风险

### 第五节 酒精与药物混合使用的后果

### 第六节 狂饮

### 第七节 酒精依赖性

### 第八节 饮酒的社会效应

### 第九节 饮酒与妊娠

### 第十节 戒酒方案

### 第十一节 中国

## 第八章 吸烟，更是个问题

### 第一节 概述

### 第二节 烟草的制作

### 第三节 你会吸烟吗

### 第四节 吸烟的“正面形象”和积极作用

### 第五节 知其所以“燃”才有退路

### 第六节 吸烟影响运动吗

### 第七节 尼古丁戒断症候群

### 第八节 我为什么要戒烟

第九节 戒烟“兵法”

第十节 你死我活，还是和谐共融

## **第九章 赌博，由来已久的问题**

第一节 感知游戏

第二节 DSM

第三节 “险境”概述

第四节 游戏思维

第五节 怎样提供帮助

## **第十章 新型成瘾症**

第一节 游戏成瘾症

第二节 网络成瘾症

第三节 聊天与性

第四节 网络与赌博

第五节 上网与网络游戏

网络无年龄

基本规则

网络交友

游戏厅（网吧）

公共上网区域

是否滥用或误用了网络

网络骚扰

网络使用的一般意见

游戏使用的一般意见

第六节 网上购物

第七节 虚拟现实或“第二人生”

## **第十一章 如何预防成瘾症**

## **第十二章 重度成瘾症**

## **第十三章 结论**

## **第十四章 成瘾症与中国医疗保健体制**

关于作者

参考资料

## 序 言

每个人都会对某种事物产生依赖。至少我们谁也离不开呼吸、饮食、睡眠和工作吧？生活正是这个样子。不过除了这些，我们还想得到更多。我们想留出一些时间来享受生活，与家人和朋友们共度美好时光。让人生充满愉悦、喜庆和欢聚，这才是我们梦寐以求的。

于是有的人渐渐沉迷于一些事物，喜欢得有点过了头，他们不希望给自己设定什么约束。当一个人感觉不到界限的时候，我们把这种状态叫做“依赖”。本书要论述的，就是这样的时刻——人们如何开始将自己“捆绑”在一种物品或一项活动上。

世界范围内，借助外物——随便什么——以满足自我的需求，呈现着上升趋势，有增无减。越来越多的人感觉，必须用上点什么东西才能让自己更舒服，心情更舒畅。当今社会是太过忙碌了，负载着过多的压力，几乎所有人每天都在跟失意、焦虑、孤独、提心吊胆打交道，对美好的未来一点一点失去了希望。

那么，现在你究竟是优胜者还是失败者？

你愿意迎接挑战，由成功走向更成功吗？愿意获得加倍的勇气，以及更多良好的感觉吗？

这本书正是为你所写。它能让你在任何逆境险阻中成为胜利者，立于不败之地！

掌控自己的欲望，熄灭肆虐的心火，成为家人与朋友们的英雄吧。你能行！

做自己生命的主宰，就从这一刻开始！

## 特别致谢

出一本有关成瘾症的书，这个念头基本上源自 Gloria Hau'er Leng。而且，在我写作《一夜好眠——睡眠及睡眠紊乱》的过程中，与多家出版社进行了商谈，他们都曾提到，中国读者很需要这样一本论述成瘾症的书。当《一夜好眠》由我和王政——我的中国合伙人写就，并成功出版发行之时，我们断定读者对了解成瘾行为应该有较大的需求，他们期盼在这方面能出版一本好书。于是，我们开始做调查研究，然后我完成全书的写作，再由王政转译成中文。在此，我要尽所有可能向她表达谢意，感谢她在我的生活和工作中所扮演的角色，以及为之付出的一切。

此外，我还要感谢 Kathy Houwaart 和 Peter van der Haan，感谢他们在我的日常工作中所给予的合作，在“客户”身上的辛苦投入。要知道，我们的“客户”都是因“过度涉及某种事物”（成瘾症）而饱受折磨的受害者。最后，我想感谢 Breider Group，有了他们我的课程才在各治疗组中得以实施和推广。

## 第一章 何谓成瘾症

### 第一节 概念解析

所谓成瘾症是指，出于一种强烈的渴求，不惜任何（过度的）成本，长时期重复地涉及某一种事物。在这项定义中，我们看到，有四种主要因素在成瘾症问题上扮演着决定性的角色。

不过，首先我们必须强调一下这样一个事实，即成瘾症是被视为大脑的一种疾病，大脑会安排或创设一系列可能导致成瘾症的活动。对此，科学已经证实，重度成瘾症患者的大脑与健康人相比，存在着很大的差异。更多详细的情况，您可以在后面有关大脑的章节中找到。

接下来，让我们说说成瘾症定义中的四要素：

**（一）某种事物：**实际上，任何活动或物质都能引起某种持续的不健康的单方面关系。某种事物，也就是说我们身边的任何事物，甚至包括某种环境，都能成为令人沉溺的瘾症，有时候还会导致某种恐惧症。举一个奇特的例子，就是有关科幻的东西。有些人沉溺于科幻电影无法自拔，以至倾其所有去收集相关的物品，并不断使自己融入这些虚构的生物，直至走向极端。

**（二）成本：**每一种成瘾症都会给瘾症本身带来成本消耗。其中一些消耗相对较低，而另一些则要求高消费。当成本付出开始多于回报时，我们将其视为一种消极成瘾。当成本付出依然适度，并且未给成瘾者或周围环境造成伤害，那么它仍可以被看作是一种需要我们保持高度警惕的瘾症。但是，当成本付出失去控制，此时这种成瘾症对其相关的所有事物，就变得严重而危险了。

**（三）渴求：**是一种你需要某样东西的感觉，它往往开始于较深处的意识。那不仅是你想得到某样物品，而且深知其中的理由只有一个，即它会让你更舒服惬意。这种感觉还告诉你，你需要采取行动或者获取物品，以安抚内心的渴求，使其恢复沉静，同时也让自己再一次体验极致的美妙。渴求的感觉越强烈，出现的越频繁，则成瘾的程度越深。当它每天都“登门造访”你时，我们可以实在地说，你已经严重上瘾了。

**（四）时间：**这是影响成瘾症的最重要的因素。因为，成瘾症就像一个孩子，它一点一点地成长，会用若干年的时间，直到长成。大多数的行为成瘾症，甚至物品成瘾症，都仿若一个孩子的发育，要经历不同的发展阶段，从婴儿到小孩，从幼儿到青少年，然后长大成人。这最后一步，好比生活中最大的麻烦制造者。如果控制住成瘾症的发展时段，我们就能将它从不良后果转为积极的效应。拥有一项良好的嗜好，不仅可以在个人层面，也可以从周围环境的角度来提升生活质量。

在“何谓成瘾症”这个问题上，我们已经清晰地描绘了成瘾症的图像。但是，很多人却会这样回答这个问题，他们声称，成瘾症是一个人因使用某样物品或进行某种特定的活动而导致严重问题的一种状态。他们还会进一步说，那些成瘾者看起来肯定是一塌糊涂，身上应该经常散发着难闻的气味，邋邋肮脏，性格很不合群。在这份想当然的“订阅清单”之外，有些人甚至还要加上犯罪这一条。

但，这是真的吗？成瘾者都是这种类型化的人吗？答案是：不，一点都不是！大多数成瘾者看起来跟普通人毫无二致，没有任何迹象表明他们的瘾症，旁人也很难追踪到。眼下，在你所处的环境中，就可能存在着一位成瘾者。因此，最好读一读这本书，以便更多地了解成瘾症的威胁，因为也许某一天，它会出现在你的左邻右舍中，甚或是你自己的家里。

成瘾症的起始其实很平常，往往只是接受去尝试某样新事物。新事物会给使用者留下特别的印象，而特别的印象则会说服使用者让它成为一种习惯。一段时期之后，习惯不再处于可控

范围之内，而是变成了强迫性的。慢慢地，这种强迫性便发展成一股强制力量，进而转变为一种渴求。使用者再也无力操控自己对该事物的使用，陷入了离开它就无法活下去的境地。此时，即所谓的成瘾了。

成瘾症就是一个人失去了对使用某个物品或进行某项活动的控制，不能再从感性和理性上控制自己的习惯的状态。

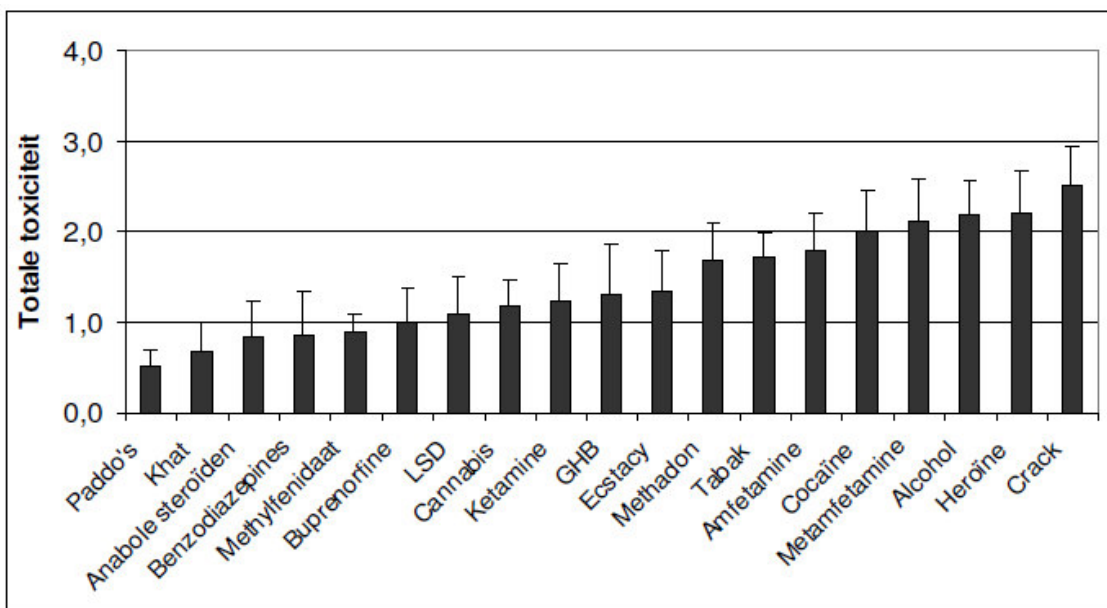
然而，成瘾症的定义却没有在“什么能让你成瘾”这个问题上做出阐述。绝大多数人会直接想到，成瘾症只可能与这样的事物相关，例如饮酒、吸烟、赌博、吸毒等等诸如此类人们早已熟知的。但是除此之外，实际上还有很多更加严重威胁健康的成瘾症，比如对食物、游戏、性、衣服、购物等事物的癖好。所有这些都引起同样危险的后果：失去自我控制，最终产生身体和（或）精神上的永久依赖性，而这种依赖性会导致死亡（经常表现为自杀，甚至谋杀）。

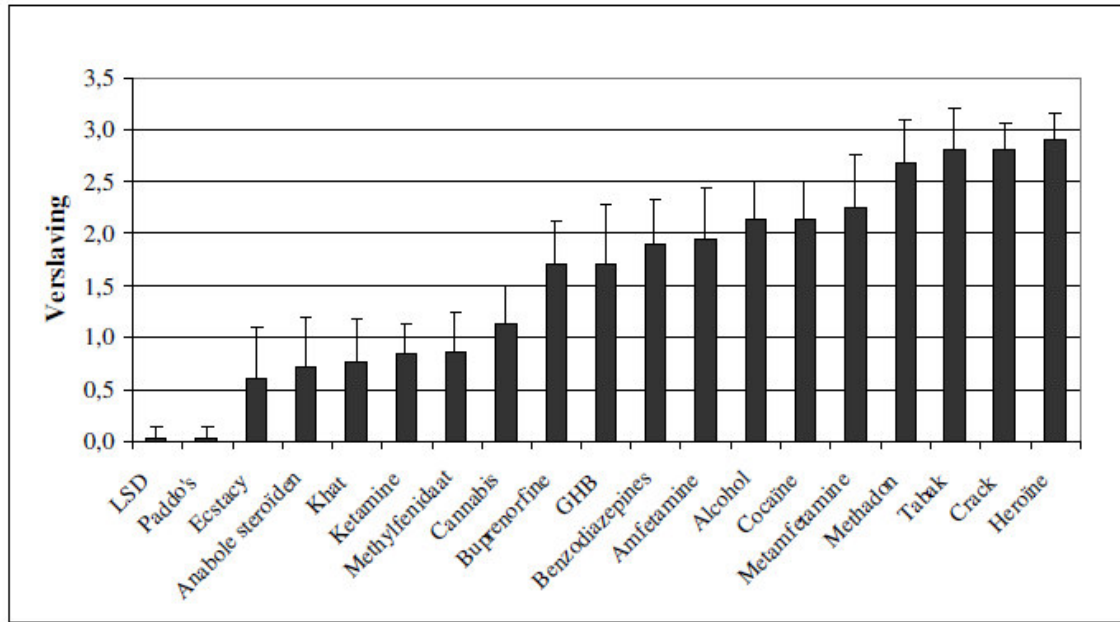
在我们的社会里，越来越多的人开始沉溺于各种各样的事物。通过本书，我们将让您看到，生活中您与成瘾症“狭路相逢”或者“短兵相接”的机会的可能性；使您更清楚地意识到，在您所接触的人当中，十个至少有一个对某样事物痴迷成瘾。

荷兰的国家公共健康与环境研究院（RIVM），针对 17 种毒品外加烟草和酒精的有害作用，完成了一次风险评估。被评估的这 19 项，根据它们的有害程度而依次排名。19 位专家特别组成专门小组来进行评估工作，他们在各自所具备的科学专长和文献知识基础上做出判断与评定。此次评估，重在以下三个范畴：（1）毒性（急性毒性和慢性毒性），（2）产生依赖性的潜力，（3）在个体和整体层面上的社会危害。

经由此次评估而得出的最重要的结论如下：首先，酒精、烟草、海洛因和纯度可卡因的总体有害性，在所有候选项中得分相对较高，而同时迷幻蘑菇、LSD（一种致幻类毒品）和柯特（khat）\*则相对得分较低；其次，荷兰专家小组给出的评定既与之前英国专家们的研究发现相一致，又与荷兰协调点评估监测新毒品（CAM）所提出的建议相吻合；再者，作为被列为合法毒品的酒精和烟草，已经被专家们判定，较之评估中包含的其它多种非法毒品——海洛因和纯度可卡因除外，它们更有害于人体，这是就其在个体和社会整体层面上的总体危害而言的；最后，从个体角度考虑毒品的总体危害，大麻和摇头丸被专家们裁定为有害性一般。

\*柯特（khat）中含有名为卡西酮的生物碱，即一种安非他命（又叫苯丙胺），就像兴奋剂一样，可引起兴奋感，造成食欲缺乏，以及使人产生极度愉快的心情。1980 年，世界卫生组织把柯特界定为一种能制造轻微乃至中度心理依赖性的滥用毒品（仅次于烟草或酒精）。





## 第二节 成瘾症的影响因素

### (一) 心理层面

每件事情的开端，总是起于大脑的一种特定状态，一种心理过程，这一过程复杂且迷人。你所做的每一个举动，闪过的每一个念头，均源于大脑。虽然我们尚无科学证据可以证明灵魂的存在，但是我们知道每个人都有他自己的特性，自己的行为举止和精神品质。不仅我们的DNA是独一无二的，我们的个性也是如此。

#### 1. 诱因和条件：

每种成瘾症都有个开始，我们称之为初始点，也就是一个人接触将要使他/她成瘾的那事物的初始时刻。我们有必要把整个事件区分成两种组成成分，一是诱因，另一个是条件。这两者必须互相配合，共同作用，才能为成瘾者造就那个将他/她引向自己“宿命”的关键时刻。在此，请让我给您举个例子，以便帮助您加深理解。

你永远不会在寒冷地区，那种长年被冰雪覆盖，天寒地冻，人们一点儿也想不起来去吃冷饮的地方，发现任何住在那里的人会对冰激凌上瘾。同样地，你也无法在一个热带国家，热得冰一离开冰柜就开始融化的地方，找到冰激凌成瘾症患者。不过，你肯定能在某个夏季不甚炎热而冬季亦不甚严寒的国家，发现这样一位成瘾者。夏天的时候，冰激凌爱好者会寻找、尝试、利用一切可能的机会品尝冰激凌；到了冬天，为吃上心爱的冰激凌，他/她会创造任何机会，并且总是力图搜寻新的品种去挑战，去尝试。在上述这件事例中，夏天就是我们所说的“条件”，冰激凌则是所谓的“诱因”，而夏天和冰激凌这两者能被所有人所接受，在所有人看来也是再正常不过的事。

由于成瘾者没能成功远离成瘾症，于是归咎于那个初始时刻，这样做起来很容易，但是，我坚信我的理念。我认为，每个人都有一份属于他自己的“人生计划”，或者也可称之为命运，那是超出我们的理解和控制能力之外的。每个人都会在生命中遭遇某些特定时刻，经受命运的考验，而每一次的考验均是将人生引向不同方向的一步。人生的方向无所谓好与坏，它们全都可以被视为人生中的教诲。我们活着，就离不开学习。我们学会生存，更主要的是我们还

要学会发展。因此，成瘾并不是个问题，而只是另一条路，另一条学习之路。当个体不懂得从中学到些什么的时候，成瘾才会成为问题，成为它周遭环境的一场瘟疫。

#### 2. 社会因素：

人们经常把成瘾症的类别与一定的社会地位相关联。大多数人认为，成瘾症属于穷人，属于没受过良好教育，文化和收入水平不高的人。所以对大多数人来说，一提及成瘾症，就联想到社会地位低下。然而，事实却是，社会阶层跟成瘾症毫不相干。另一方面，成瘾症其实直接关系到社会认可问题。在大多数社会阶层中，都有着自己特殊的规则和行为准则，作为该阶层的一部分而被接纳。

#### 3. 环境因素：

对于成瘾症的起始、发展和持续，环境起着相当重要的作用。实际上，对于绝大多数人，环境恰是让他们重回成瘾症的怀抱，或将成瘾症继续下去的始作俑者。在每一种成瘾症当中，环境都扮演着关键性的角色。

#### 4. 遗传因素：

一些人患上成瘾症，是由于遗传基因的影响。不言而喻，酗酒、吸毒甚至赌博均可能被遗传给后代。尽管对此仍存在争议，但专业人士们却都有着普遍的共识，即当一位成瘾者前来寻求医治，医生一定会询问他/她过去的的生活情况以及家庭情况。从中，我们时常发现，至少成瘾者的父亲或母亲曾经患有成瘾症，或者仍然对某样事物成瘾。

## （二）生理层面

任何成瘾症开始的时候，都不存在生理上的依赖。这并不像人们通常以为的那样，一些成瘾症会给你来个饿虎扑食，然后从你用那样物品或做那件事情的第一时间起，你就被控制在它们的魔爪之下了。可是，就我们所知，到目前为止只有一种成瘾症，能从一开始就使人产生生理依赖。这种成瘾症就是，性行为成瘾。性行为成瘾之所以难以被控制的原因，主要基于其生理方面的问题。当生理行为和满足被需求以使大脑获得满足时，性行为就成为了一种成瘾症，这也是为什么我们将性行为成瘾者看作是危险的个体的主要原因。绝大多数生理成瘾症必须要逐步建立起来，它们需要花费时间，甚至经常是相当长的一段时间去发展强化。不过，这对我们而言倒是好事，因为我们可以成瘾症起步之前，运用生理因素为成瘾者提供帮助。

#### 1. 化学依赖性：

化学依赖性（CD）经常是跟药物或者硬性毒品联系在一起的。大多数情况下，对药物成瘾的患者是经由医生的处方而沾染上上瘾症的，对此即使一位医学专家恐怕也束手无策，难以提供合适的帮助（因为一般先在诊所、卫生院之类的地方就诊，如若不行再去医院）。化学依赖性发端于他人的建议，绝大多数都是由医生或“朋友”开始的。服用那些药物，令人感觉颇适。“受害者”常会借此来克服心理亦或生理上的问题及局限。在本书的其它章节，您会看到很多不同的化学依赖性因素。

#### 2. 健康的良好感觉：

化学依赖性的起始阶段是这样一种状况，服用药品之后你感觉好多了，睡眠质量提高，心情格外开朗，思维更加清晰，自我感觉非常健康，精力充沛，劲头十足。所有这些“感觉好多了”的时刻，都在促使你想要把这种感觉持续下去，想要再一次吞下那种药品。对于这些药品，它们所带来的主要问题就是，你的身体正在逐渐地习惯适应它们，并且为了想获得相同的效果而更多更频繁地索要它们。这时的情况被称为反弹效应，等到你达到中毒的程度，那就叫做药剂过量了。

#### 3. 身体塑形（饮食）：

患有食物成瘾症的人，其实都希望自己看起来形象更好。他们知道自己吃得过多，知道自己应该瘦下来，并且也希望能做到这一步。但是，他们大体上都选择了一种简单易行的解决之道。这种解决之道就是，某种能激发身体的能量水平，同时降低食物摄取需求的化学药物。使用者会在一段时间内感觉很好很开心，然而，这些药物都有不少副作用，其中之一便是，由于



药效在很短的时间内就消退了，于是你总想更多地服用它们。因为，人们通常的想法是，摄入的越多，效果就越显著。但是，这并不正确！事实是，你服用的药品越多，你就会越早地达到中毒的程度，更快地踏入一个危险地带。

#### 4. 身体塑形（形态学、类固醇）：

与瘦身正相反的是，想要块头更硕大更强壮，看起来更有型更健硕的期望。在这里，服用类固醇的危害显而易见。对于想要看起来肌肉更加发达、体形更加硕大，并喜好在朋友们和异性面前进行炫耀的男孩子以及男人们来说，类固醇属于很容易得到的药物。这类药物，对怀有自卑情结的男人极具“瘾”患。其中一个实际问题，是“气球效应”。服用类固醇药品，可以使你不必进行多少训练，就能迅速增大体型。可是当停止服用时，你就会丧失原先获得的体积而开始“缩”回去了。大多数男人又都渴望保持一定的体型和身形，于是重新服用类固醇药品，这也就意味着走上成瘾之路了。

## 第二章 大脑是起点

我们可以从不同的角度来看待成瘾症。如果你跟医务人员谈论，他会告诉你成瘾症是带有特定结果的一种生理过程；如果是一位精神病科的治疗医师，他会从精神方面加以考虑；倘若与你交谈的是成瘾症工作者，则会更多地社会层面予以强调。之所以把这些多角度的信息提供给你，是意在我们开始新的篇章之前，让你对你身体最重要的部位能有所了解，而它——你的大脑，此时正雄踞在你的头部里面。

在前面的章节中，我已经提到了成瘾症可以被看作是一种生理疾病。2008年，来自美国的医学博士 Nora D. Volkow 女士，基于美国国家药物滥用研究所的科研成果发表了一篇文章，曾引起我的注意。早在 1981 年我撰写生物化学论文时，论文的论题即有关毒品使用过程中的神经递质以及阻断毒效的可能性。在这篇论文里，我提出一种假说，那就是在仅有神经递质阻断剂的情况下，毒品也可能遭到携带有类似阻断功能的药物的攻击。这一假说在当时被视为错误，指导教授拒绝接受（可我的论文大部分已经完成）。后来我拿着当前的研究结果再次见到他，他不得不承认，如果他们当时没那么固执自大的话，科学是本可以发展得更快一些的。我必须坦率地说，看着他那一刻的面部表情，对我来说是一种莫大的喜悦。亲爱的读者，我写下这一段只是想说服你：永远别放弃自己的想法，把它们写下来，在可能的时候讲给别人听，也学着去接受别人的观点，即使它们听起来十分超前，十分异于传统。不过，难道不该给我们的“想法”一丝机会吗？

成瘾症起步于我们的大脑，大脑对各种刺激非常敏感。一旦我们刺激大脑，它就会对我们的身体直接施与影响。这里以一个快捷的例子说明一下，大脑是如何运作的：

1/ 一个男人看见了一个漂亮的女子，他的眼睛取得这一印象之后，把它传输给大脑进行辨识。大脑接收到信息后，会将图像传递到各个不同部位。然后，所谓的“大脑数据库”针对该图像做出结论：这是一个女人，很漂亮，而我是一个男人，我想要这个女人。最后，结论传至大脑的前皮层，那里会作出指示：我们需要性行为。

2/ 身体通过制造渴望性的感觉来对此作出反应。

3/ 这种反应通常是通过刺激血流产生的，有时甚至是刺激男性的勃起功能。

4/ 这个男人开始感觉不太舒服了，他开始移动方位，甚至会试图去靠近他渴望的那个女人。

5/ 那个女人是否对此感兴趣，取决于她自己而非这个男人，于是可能会有结果，也可能一无所获。

从孩童到成人，大脑一直处于发展阶段，由此我们了解到，在大脑的发育过程中对来自外部的影响是十分敏感的。通过储存积累图像，建立联系和各种关系，以及其它有意识与潜意识学习的途径，外部环境也在帮助大脑成长。这一输入过程，很容易受到会影响信息吸收的次级因素的干扰。大脑其中的一个部分，位于大脑前端，名为“前额叶皮层”。对一个正在发育中的人来说，这个区域所负责的决策判断功能是最重要的条件之一。当这个部分受到化学的刺激与影响时，它将再也不能用“对”与“错”来修正。为了加深理解，让我来解释一下大脑对成瘾症是何等的重要吧。

大脑的边缘系统靠近人耳朵的部位，它负责调控和管理我们感知快乐的能力，我们可以把它称作大脑的“奖赏”系统。所以，我们在做一些事情时，会有愉快高兴、心满意足的感觉。由于这种功能，任何形式的外界影响都可能妨碍边缘系统的实际精确度。无论何种毒品，还是饮酒、吸烟或者其它药物，都对这个系统有一定的作用。我们使用其中某一样东西时间越久，边缘系统就会愈发地难以保持平衡。而保持我们情绪的稳定性，则正是边缘系统的平衡之处，因此，这个系统的变化自然影响着我们的心情。

位于大脑前部的大脑皮层分为几个不同的区域，每个区域掌管着特定的功能。我们所具有的四项感知能力——视、听、触和感觉，由大脑皮层翻译成大脑能够理解的语言。大脑皮层被用来做翻译，这个事实暗示出，它必须比现今任何一台最高级的电脑都反应得敏捷，运作得迅速。所以，额叶皮层是大脑至关重要的部分，它照管着我们做出的所有决定。

若要更好地理解大脑内部是在怎样相互沟通的，我们就需要明白其背后隐藏的化学原理。大脑实际是由一张神经网络构成的，每个神经元看起来就像一只长杠铃。“杠铃”的每一端都有“接收器”和“传送器”，即所谓神经轴突和神经树突。当某个神经元需要向另外一个传递信息时，它就会利用被称作“神经递质”的化学组织。神经递质就是一种载有特定信息的化学物质，通常都存储在神经元里面。如果有一条信息需要传递，神经元会挑选正确而合适的神经递质，并把它送达另一个神经元的树突那里。等神经递质驶入它的“港湾”之后，它就会停靠上码头，然后将信息传送出去。神经树突负责翻译信息，再把信息传往下一站，或者是肌肉组织，告诉它们“该行动了”。

若在这个系统中添加新的化学物质，则很有可能干扰到整个系统。试想像，正常情况下，神经元通过它众所周知的路径送出某个特定的神经递质。半路上，神经递质却遭逢某个外来的化学物质，只好退回来，因为外来者堵住了去路。于是，从神经元到神经树突的传递任务被耽搁了。当神经传递延迟时，身体做出反应的时间自然也要相应地被拖延。假如更多的外来化学物质加入到人体中来，那么这种延迟就会继续下去。这也就是为什么喝酒的人以为自己还跟平时反应一样，可实际上他们的身体却因“道路堵塞”，已无法做出正常反应的原因。这就好比是一辆汽车正在单行路上转弯，它会梗阻整个道路，引起交通堵塞。而随后驾到的汽车都根本不知道前面到底发生了什么，也没办法及时作出反应，选择走另外的路径。

上述情形不但发生在身体中，也发生在大脑里，而且大脑里会活动频繁，远多于以往。能够进入大脑的刺激性化学物质，将直接作用于额叶皮层以及大脑边缘系统的其它部位，这些部位促使大脑产生比较大量的能带给人体轻松愉悦之感的多巴胺。它们不断地给予身体和大脑某种信号，即它们需要奖励，而你的感觉则是，仿佛总有个声音在对你说“我应该得到奖赏，我值得如此”。不管身体还是大脑，都涉及这种要被奖赏的感觉，虽然大脑对于为什么要给予奖励这个问题根本就是“一头雾水”。要求奖赏的信号同样被发送到大脑的其余部分，并且会让身体的主人始终带有一种不确定自己行为的感觉。每个成瘾者或将要成瘾的人，心里其实都很清楚自己做过的事是不可取的，都很明白他们欺骗了自己的大脑，他们的大脑也在告诉着主人同样的事情。实际上，不管受到哪种有毒物的侵害（是一种活动也好，还是实物也罢），大脑终究都是分成两部分：逻辑和情感。逻辑部分懂得正在发生的一切完全不合理，于是一直向行为的主人发出质疑；而情感部分却只一味地寻求对渴望的满足或奖赏。这两部分孰强孰弱，在成瘾症的治愈中充当着举足轻重的角色。

为什么我们想要跟会使人上瘾的活动或事物发生瓜葛，其原因一般取决于大脑里所释放的多巴胺的剂量。通常的食物以及生活中必不可少的活动，会刺激大脑产生并传送一倍剂量的多巴胺，可是令人成瘾的物品却能释放出 10 倍的多巴胺剂量，令人成瘾的活动则能达成 5 倍剂

量的效果。由于释放的多巴胺的剂量如此之大，我们大脑的额叶皮层鉴于一个扰乱逻辑的推理，决定对最值得“奖赏”的活动提供更多的能量。于是，当成瘾者继续使用该物品或持续该活动，大脑便会削减自身送出的“奖品”——多巴胺的需求。个体的内部系统是竞争不过来自外部的影响的，这可以借助脑部扫描测量出来。脑部扫描能将大脑的图像清晰地呈现出来，清楚地显示出我们提到过的那些区域已经受到完全的或者一定程度的限制，甚至已经取消了多巴胺的输送。这样的“减产”对其它系统，例如认知功能、逻辑推理、信息存储等，都会有影响，因为所有这些成分都需要一套完美的运行良好的传输机制。

由于身体和大脑有一个所谓的“适应系统”，所以基于这个事实，成瘾症才会缓慢地逐步地达到严重程度。事物的一次尝试，给身体一个“是”的结果，但因为身体这部机器要随着时间的推移而渐进地学习，因此它需求更多地尝试该事物。每一次都增加一点儿，以便能实现相同的效果。这也说明，为获得同样的满足，成瘾者会反复去做某件事或者索取某种物品。做的次数越多，索取的越多，产生的依赖性就越强，然后慢慢地，成瘾症变成了事实。这就是所说的“反弹过程”，即你适应了某样事物之后，于是你想要更多以使每一次的效果都一样。这总是会导致成瘾，因为这一过程的结果就是令你“中毒”。一旦达到中毒的程度，你的身体便再也承受不住更多的了，随之而来的只有“死亡”，它不仅指躯体的消亡，更是指精神上的毁灭。

## 致雇主们：

生活中，我曾有过许多雇员，而且我自己也做过一段长时期的雇员，虽然就一次。所接触的雇员中，有一些吸烟，另一些好喝酒，还有一些则是两者同时涉猎。由于我本人既不抽烟，又滴酒不沾，也从不赌博（因为逢赌必输），从不为找乐子而在女人身上花钱（我总说，如果那样，她们应该付给我钱），所以对于在这些娱乐方式上的开销，我很感兴趣去了解，尤其想了解如果我开始直接或间接地接触这些事物，它们会让我有何损失。

首先，对于雇主来说，拥有一名西方雇员与拥有一名亚洲雇员存在着很大的区别。西方雇员总是想方设法使自己的工作变得容易一些，完成得快一些，做起来更令人惬意，他们富于创造力和革新精神。他们的创新精神并非来自于想要取悦自己的老板，而只是想使自己的生活在轻松从容而已。相比之下，亚洲雇员往往奉命行事，他们默默地服从着，看起来似乎比较容易管理和支配。

不管是西方雇员也好，还是亚洲雇员，两者倒是都吸烟、嗜酒，其中一些会赌博，还有一些会光顾风月场所。在最后一项上，亚洲雇员要比西方雇员做得频繁，可能主要是因为涉及到费用问题。在下面的叙述里，我只选用吸烟和饮酒的费用，因为它们更容易被测量。

这里，我想和雇主们一起来做一道计算题。一名中方雇员的薪水，大致是每月 5000 元人民币。如果我们把每周的工作时按照 60 个小时来设定的话（西方国家最多为 40 个小时），那么中方雇员的一个小时就大约是 21 元人民币。

如果这名雇员吸烟，那他/她最多只能拿出能力总量的 50% 来工作，而且每吸一支烟就要花去雇主大概 10 元人民币。一般情况下，一名员工（主要指男性）一天会吸 10 支烟，其费用就是每天约 100 元人民币。以每月 28 天来计算（其余是休息日），一名员工每月的开销是大约 2800 元人民币，那么，一年就应是  $2800 \times 12$ （月）= 33,600 元人民币。通常一家公司至少会有 100 名员工，那么这笔开销即为 3,360,000 元人民币，数目庞大啊！用这笔支出，雇主可以一个月雇佣 672 名员工，或者可以全年免费地雇佣至少一名员工长达 56 个月！

试想一下，如果这名员工同时又嗜酒的话，费用将是怎样的。另一方面，畅饮之后，生产力会降至低于 25%，因为依照“传统”，中国人总得一醉方休。每次参加完酒宴或者聚会，这名员工都没有办法完全正常地工作，就更别说百分之百地投入了。据说，一名员工每周大体上至少要有一次这样的欢庆活动，之后的那个工作日，他只能以低于能力总量 25% 的状态进行工作。至此，我还没有把体力劳动过程中因欠缺动力和注意力而引起的危害算进来，假如计算在内的话，其费用支出就会以骇人的程度猛增。一天工作收入的损失是：每小时 21 元人民币的

75%，乘上 16 个小时，也就是 15.75 元 X16=252 元人民币/每天。这样一年算下来，那将是 13104 元人民币，而这仅仅是计算了聚会或酒宴之后，一天的数额。

可是，一名雇主或员工一年又要参加多少次与业务有关的酒宴？其间，饮酒又几乎是每一顿商务晚餐中必不可少的部分。大多数雇主都觉得，推杯换盏是通往签订合同的必由之路。但，果真如此的话，世界各地的人们就要长醉不起了。其实我们都明白，事情并不是这样的。喝酒绝非签订业务合同的必备手段，况且凭借清醒的头脑所签下的生意，往往都没有那么刻薄诡诈，甚至一名清醒的员工，还可能为雇主争得一笔更称心的买卖。酒精会扰乱判断力，这是事实，真实性之高堪比珠穆朗玛峰。不过，问题是为什么雇主们要求员工在商务酒宴上豪饮。雇主们心里肯定非常清楚，这样做是失大于得。同样，我心里也非常清楚地意识到，大多数中国读者会认为我之前所言不是真的，但我确实确实签过不少这样的买卖：我的生意伙伴醉得东倒西歪，我却带着一笔好生意扬长而去，只因“众人皆醉我独醒”。没错，我确实利用了生意伙伴不能好好思考这个机会。

那么，请继续设想一下，如果员工烟酒兼备，雇主所支出的费用又当如何……

我真的不理解那些员工的想法，既无用又不健康并且显而易见是毫无收益，更不能理解他们热衷于任由自己的收入付诸东流。作为雇主，应该意识到这些额外的费用，好好计算计算这些危险行为的代价，应该禁止酒席宴上的豪饮，取缔工作中的吸烟行为，对因吸烟或饮酒而缺勤的员工予以处罚。毕竟这不只关系到社会责任，也是一个经济问题。

////////////////////////////////////

## 致学校：

学生，从小学到大学，都是社会未来的财富。对学生而言，教师自然起着举足轻重的作用。在中国，教师是一种标志，是年轻人的楷模，是要被学习效仿的英雄。一个孩子，总会追随他所崇敬的老师的教导，“将来长大了我也要成为像他们那样的人”几乎是每个孩子曾有过的想法。生命中，每一步的成长都需要典范和良师。

目前中国有中小学教师一千多万，高校教师超过五十万，数目庞大，尤其是当我们来计算他们所发挥的作用时。一个学年，一名教师每个班至少带 50 名学生，那么一年全体教师（包括中小学及高校）可能影响的人数就是 50X1050 万=525,000,000，即五亿两千五百万人。

请试想，这些教师中 4% 的人有吸烟或嗜酒问题（小心，如果他们两者都具备，天哪！），其总数会是多少（这是经过了核算的数字，绝非虚构！）。他们将凭自己令人失望的行为，对大约两千一百万各个年龄段的学生施与影响。

没有一所学校不希望拥有一支高水准的师资队伍，以及最优秀的学生。中国教育的竞争机制决定了，学校的名声不管是在吸引良好的生源，还是在争取更多的教育经费，乃至提高收费生的质量方面，都至关重要。学校的软硬件设施，与教育质量的提升休戚相关。从校长到教师，每个学年对他们而言，都需付出大量的心血与汗水，有时甚至是泪水，来实现某个教学目标。至于农村的中小学，则是在为了生存而奋力挣扎。

当然，我们不应该由于某种社会问题而去指责教师，每名教师其实也都是社会分化、教育和相关环境的产物。因此，学校责无旁贷，必须对其最宝贵的资产——教师给予适当的关爱。教师能否扮演好模范的角色，直接关系到整个社会的进步与发展。饮酒与吸烟这两种行为，很容易引起学生的效仿，即使教师已经非常努力地力图隐蔽自己的行为。针对这一点，学校应该向老师提供援助，帮助他们削减这些行为。

设想一下，假如中国总人口仅有 1% 患上癌症，或者其它各种与饮酒和吸烟直接相关的疾病，虽然就一个百分点，但是却足已给卫生保健系统施加巨大的压力。倘若这种情形真的发生了，那么，整个卫生保健系统将不堪重负，几年内就会耗尽所有资金。到那时，相当长的时期内，每个人都难逃其害而蒙受损失。

学校和教师们，理当时刻意识到自身对未来一代所肩负的示范天职，让学生们尽可能多地了解有关成瘾行为的所有负面表现的知识，就像本书中提到的那些。因为这不仅属于学校的社会与教育职责，它更是道德上的义务！“天下兴亡，匹夫有责”，祖国的未来也就是我们的

未来，每一个中国人都应认识到这一点。毕竟这一生我们需要相互依存，彼此扶持，直至退出人生的舞台。

## 第三章 身边成瘾症的类别

写这本书，是想告诉您成瘾症最普遍的存在形式。要一一列举所有的成瘾症，对我来说是“不可能完成的任务”。在这本书里，我会提到很多种类，但只将笔墨集中于那些主要而常见的，那些会给大多数人带来最多苦恼的类别。

### 第一节 合法成瘾症

这里，根据法律和可得性，我将成瘾症划分为合法与非法两大类。考虑到合法成瘾物更为常见，也许它们就近在咫尺，随时可能与您面对面，本书就为您进行更广泛的阐述。

#### 1. 嗜酒

曾经有人对我说，“中国男人是在饭桌上学会做一个男人的”，饮酒就这样与“成为一个男人”径直联系起来。不只在中国，世界范围内酗酒都是一个大问题。酒精成瘾者自己几乎意识不到嗜饮是个问题，可这却让他们的家人朋友们伤透了脑筋，体会良深。中国社会里，饮酒差不多成了一种本分，一种证明男子汉气概的必需品，一种象征，一种力量，或是一种骄傲。酒桌上你喝得越多，就越强势。酒精让男人与男孩划清了界限，我们也都知道那些所谓“俗话说得好……”。这本书里您会看到，这些“男人”们所引起的麻烦之多是远超出“男孩”们所能想像的。

#### 2. 吸烟

位居“成瘾症排行榜”第二位的就是吸烟。看起来，吸烟似乎不会伤害到任何人，但是近几年的研究早已证明，吸烟既危害吸烟者本人，也同样危害着周围环境。较之不吸烟者，烟民患上癌症——而且是最严重的类型——的几率要高得多。如果仅仅是癌症，那么我们就没有必要担心成瘾症会成为社会的负担，可癌症患者是需要医治的，因为我们都是人，都要关心我们所爱的人。没有一位烟民不认为，自己能对吸烟随时叫停，想戒就能戒。事实却一再证明，吸烟是一种有害的、难以对付且极为顽固的成瘾症。

#### 3. 赌博

赌博，又被称为亚洲主要有代表性的成瘾症之一。以中国为领头，赌博在亚洲国家似乎是发展得最完善最强劲的成瘾症。当您读到此处，多半会微微一笑，心想：不至于吧，没这么糟糕，或许偶尔是这样。可是，有多少人每月、每星期，有些甚至是每天都买彩票、打赌或者玩儿带有赌博性质的游戏？许多人正在做着这样的事情。你能肯定这是无害的？那就不妨设想一下，绝大多数赌博者都是一穷二白，一无所有，他们的每一丁点儿财物，家里的每一件物品，从他们成瘾的那一刻起，就都被用来当作赌博的投资了。对于他们，除了赌博这场游戏中的输与赢、兴奋的瞬间以及分泌的肾上腺素之外，世上再没有什么东西是有价值的了。

#### 4. 嗜吃

“民以食为天”，谁不天天吃饭？我们都得天天吃饭。莫非我们全患有食物成瘾症？答案是：不，当然不，我们没有！我们摄取食物是为了维持生存。不过，当食物变成了一种令人欲罢不能的诱惑，你就想不停地吃下去，这样做并不是在你身体需要进食的时候，也不是出于饥饿的需要，那么这种行为才被视为成瘾了。大多数食物成瘾者都会发胖，甚至胖到惊人的地

步。在中国我们也看到，不懂在饮食上节制自己而导致体型肥胖的人，数量越来越多。食物成瘾症往往与其它成瘾形影相伴，它们之间似乎存在着某种互补的关系。

### 5. 电脑与电子产品

最近十年来，人们受到了一些新型成瘾症的掌控，而且全部是由玩游戏——看似完全无害的游戏开始的。在电脑或游戏机上打游戏，没有人看出这会有什么問題，更别说危害了。上世纪70年代，英国老牌摇滚乐队“谁人”（The Who）在摇滚歌剧《汤米》（Tommy）中，讲述过一段对游戏机超级迷恋的故事。如今，电脑游戏几近接管了游戏机，而且被证明在吸引新手特别是年轻的成瘾者方面，它更是威力无穷。本书中，我会对这一类成瘾症，例如常跟前面提到的食物成瘾症结合在一起的，或关系到年轻一代的，以及将来我们要面对的危险性较大的成瘾症，予以额外关注。

### 6. 非常见类别，如性行为、运动、衣服、恋物等

这些类别听起来挺奇怪的，但人们的确可以对差不多是任何事物上瘾。我认识很多人，他们要是每天不喝一杯咖啡就无法正常工作和生活。又有多少人每天离不了一次祷告、一种宗教或一种信仰？干脆说，凡是你能想出的一个人所能拥有的东西，都可以使其上瘾，成为他的一种癖好，比如网络聊天。电影里、电视上，每天都能看见购物狂、神经质的瘦身狂、凡事必须做到最好的争强好胜者等等等等。我会在本书中为您明确地说明，强迫症行为、神经性紊乱和成瘾症之间的区别。

首先，我想为您举一个例子，意在解释这种实际的差别。有一名男子——这样做的人大体上都是男性，正在网上寻找和性有关的图片。起初，他只是随便看一看。渐渐地，他开始想去收集它们。这之后，他会想找到更多更加刺激的图片。再然后，他就由图片转到这一类的电影上来了。由于他已经过了“柔和期”，因此对于这类电影的口味也是极端刺激的。过了一阵子，他变得热衷于了解自己如何才能切身体验到那些“场景”，于是开始在网上搜寻地址、联系方式以及更多，进一步安排会面，寻求直接的参与。从进行直接参与，他继而又培养出自己的幻想，自此卷入了一个由虚幻行为构成的世界。这一切都将持续发展，直到一些坏事发生，使他又转回到现实世界的视角，可此时往往是一切已无可挽回，他的生活也已彻底毁掉了。

上述例子并不是成瘾症，而是一种心理问题，可以被看作“强迫行为综合症”。从中我们能看出，行为及周围环境的发展与变化，但成瘾者却是要试图维持一种少有变化的生活方式。

## 第二节 非法成瘾症

我们所谈及的非法事物，均已经过了国家和（或）国际法律界定。当然，本书并不适宜用来讨论法律的公正与否。我们接受现行法律，并且必须明了非法成瘾物所引起的后果，因为那正是它们遭禁的根本原因。

### 1. 软性毒品

绝大多数国家的法律，对软性毒品和硬性毒品都做了明确的区分。虽然这看起来像是一种专断的规定，但法律制定者们之所以这样做却有着充足的理由。很多国家，依据毒品使人成瘾的程度来界定区分的标准。下列几点是参考项：需要花多长时间才能治愈毒品使用者；使用者对该毒品的需求有多严重，以导致其在生理和心理方面都会再次投入毒品的怀抱；最后一点，停止使用该毒品后，成瘾者对它的生理需求是多少。

另外一个做出区分的理由是，软性毒品差不多都“出身”于植物，例如哈希什（Hashish，一种大麻，也称 Hash）、Marihuana（一种印度大麻）以及其它种类，原本都是使用有机物质，植物的各个部分像叶子和植物油，加工而成的。这类毒品要通过吸烟或食用，才能发挥作用，在其有效部分进入血液之前，它们必须先途经人体的器官。所有这类毒品中，四氢大麻酚

(THC)是一种相当活跃的成分。不得不说,近来一些毒品包含着高浓度的四氢大麻酚,使得软性毒品与硬性毒品之间的界限变得非常含混不清。

(1) 医用:

几个世纪以来, *Marihuana* 作为一种软性毒品被应用于医学界。伴随一些疾病,例如哮喘、精神分裂症、心理紊乱、攻击行为、小儿多动症等等,人们了解了 *Marihuana* 的积极效用,并予以证实,各个不同的国家也都认识到如何在可控条件下使用它。由 *Marihuana* 制成的产品,受到特许的农场主和供应商们的严格引导与控制。

(2) 心理状态上的效应:

人们认为,软性毒品能直接作用于人的心理。它会引起各种幻觉、混乱的视觉,还有一种非同寻常的精神警觉性(大多数使用者说,他们的听觉变得更灵敏,视力更清楚,嗅觉更敏锐,有些人甚至提到他们的思维也变得更清晰了)。

(3) 使用危险:

与软性毒品之“软性”的一面正相反,使用这些毒品会带来危险的副作用。当作为医疗物品人们使用它们时,目的性很明确,而且使用效果要接受医疗专家组的检验。可如果出于娱乐或消遣的目的来使用的话,在特定的人身上就会产生异常的效应。事实是,80%的使用者,除了获得一般的轻松感、幸福感和幻觉外,并无其它反应,但其余20%的使用者——在有些国家比例会更高,却会出现相当严重的副作用。最常见的副作用之一是丧失注意力,突然与人争吵,所有不同类别的令人同情的心理恐惧症,最后一条但绝非最少数的是饮食紊乱症。很多使用者都丧失了食欲,实际上,他们在用能量饮料来取代缺失的能量。这些能量饮料富含碳水化合物和咖啡因,饮用它们会给身体制造一种虚假的能量状态,因为它们所产生的能量必须从人体内的某些部分获取燃料,然后带走所有的脂肪储备——这是其最终目标,哪怕那是用来做人体防护的。

## 2. 硬性毒品

每种硬性毒品都被认为具有快速成瘾性,其实这种说法是不对的,因为只在第一次使用之后,毒品是从来不会让人上瘾的。多数使用者把头几次的情形描述成灾难一般,那绝对是种失败,感觉糟透了。但是一旦开始使用硬性毒品,便意味着他们跨越了心理上的屏障,一条社会与道德的接受尺度。凡是使用的人都清楚,迈向硬性毒品的第一步可不是什么好事,他们也都知道自己会上瘾,知道美妙的感觉只停留在使用的片刻,剩下的时间里感觉可就没那么好了。岂止不好?有时简直是痛不欲生。使用硬性毒品,要求具有一种特殊的心态,也就是你想向自己证明你敢那么做,你想要“越界”,你期望成为社会的“弃儿”——一个真正的“异端”。当然,这也是一种选择。我只在极罕见的例子中看到过,硬性毒品成瘾来源于外界的压力,比如卖淫活动,为了挣钱,卖淫者会不情愿地被胁迫吸毒。

(1) 成瘾程度:

硬性毒品很容易使人上瘾,并且极具危险性,这是事实。我们甚至可以这样来诠释,即大多数使用者是由于犯罪和妨碍他人的行为才最终成了社会的“弃儿”。然而,还有一些人,他们即使成瘾之后,仍然能表现得如普通人一样,这些人可是隐藏真实本性的高手。

使用硬性毒品会呈现出若干不同的成瘾阶段。第一阶段,被看作是试验期。使用者正在社会中苦苦找寻属于自己的位置,当他/她走进吸食毒品的人的生活圈子后,就仿佛哥伦布发现了新大陆似的,那些有关犯罪、冒险等等的经历是如此地吸引人,这主要是由于,每个使用者不自觉地将现实与跟自己的经历相联系的幻觉混淆到了一处。于是在他们眼中,现实世界变得美好起来,运转得更快,更容易操作,也更傻里傻气的。对新加入的人来说,这个世界似乎无所不能。硬性毒品使用者们彼此之间称兄道弟,表现得就像他们是你最铁的哥们儿一样,只是同时又在试图偷走你所有的毒品。使用者们这种不可靠的、好操纵他人和欺骗的本性,就出于一个目的:给自己每天搞到足够的毒品。

(2) 社会和经济影响:

毒品使用最普遍的社会影响是,犯罪和卖淫。硬性毒品价格昂贵,质量也往往不稳定。如果质量偏低,使用者就需要购买更多的同类毒品,以实现他所期望产生的精神状态。这一点在

暗示我们，当使用者能买到优质的毒品时，他/她的犯罪行为就会减少，因为他们所需的毒品数量减少了。但当毒品质量欠佳时，他们便要采取较多的行动来争取预期的收效。

买毒品，得花钱。可由于精神状态涣散，注意力缺乏，饮食和住宿条件恶劣，硬性毒品使用者们往往居无定所，无法工作。不能找到一份工作的话，剩下的选择就少之又少了，无外乎偷窃、与别人做交易或者出卖自己的身体。而这三项选择都会影响到家庭生活，因为家人总是他们的第一受害者（所谓“废物”“破烂儿”）。硬性毒品使用者会失去所有的朋友，即使家庭成员也对他们“敬而远之”，他们令自己陷进了一种孤立隔绝的状态，然后慢慢地，再将自己沉入“地下世界”的臂膀之中而无法自拔。这里，“地下世界”所指的经常是其字面的意思。在许多城市里，毒品使用者们真的就是住在桥下，或是地洞里、地铁中诸如此类的地方。

### （3）犯罪行为：

正如前面所提到的，毒品使用造成的社会影响巨大。绝大多数使用者迈出犯罪的一步，是从他们真正成为毒品使用者，对毒品日日都有所需的那一刻开始的。滑向犯罪深渊的第一推动力就是——钱，有了钱，就能买到毒品。只要使用者的健康状况依然良好，他们就能将自己偷来的赃物卖个好价钱。在毒瘾中陷得越深，他们的身体和外表看起来就越糟糕，那么他们所能到手的货物就越少，于是便要更频繁地偷盗，直至被抓住，投入监狱，才能打破这种持续不断的循环。不过，对于年轻人而言，最危险的阶段是最开始的时候，当有人在毒品交易中向他们提供有利可图的买卖时。他们被人利用，往世界各地运送毒品，让犯罪分子借用他们的名义进行各种黑色交易，建立特定的“黑吃黑”交易。“黑吃黑”是指，一个犯罪团伙从其它犯罪团伙那里盗取钱和（或）毒品。这些交易，大部分都会出岔子，从而导致很多与之有牵连的人丧命。可以说，硬性毒品与犯罪行为彼此密不可分。

## 第四章 如何辨识成瘾症

成瘾症通常难以被家人和朋友们辨识出来，其真实原因可以在实际情况中获得，那就是与成瘾者关系亲近的人们不愿看出或者承认，成瘾的危险正在引诱这个人落入一个恶性的漩涡，虽然他们大部分都知道并目睹着眼前正在发生的一切，可就是予以否认，对所有的迹象视若无睹。实际上，这样的情形反倒更加刺激了成瘾症的发展。

因此，我想借助这本书，“迫使”你睁开双眼并行动起来。在读过本书之后，你再也不可以说什么“我当时不知道”“我没意识到会发生这样的事”之类的话，因为这本书里所包含的一切信息，会把真相尽可能多地告诉你，从而将你“武装”成一个敢于跟任何形态的成瘾症展开较量的勇士，你会把搜寻并捣毁成瘾症视为己任！

### 第一节 成瘾症的普遍行为表现

我们每个人都具备成瘾的能力，但只有为数不多的人发展成了实际的瘾症。这到底是怎么回事呢？原来，成瘾症只是大脑的一种状态。通常情况下，我们可以把它解释为，大脑从所谓的“广角视野”进入了一种“隧道视觉”。曾经那么好的一个人，那么豁达开朗、思想开明的一个人，一下子变成了眼前这个死板执拗、兴趣单一的家伙。你完全看到了他/她的变化，但是你也接受了变化的缘由，于是无意之中，在成瘾症的发展过程中，你也在推波助澜。

举个例子，我们出去吃饭都喜欢喝上一杯，比起其他人，有些人经常会喝多了，甚至逢周末必醉。我们觉得很很正常，没什么奇怪的，而且遇到聚会也好，庆生也好，还会邀请那个人来喝上一顿。渐渐地他/她离不开杯中之物了，其根源却是他/她在朋友们当中有个好喝酒的名声。之后，那些周末喝剩下的酒，便全都留给非周末的日子了。于是，平常的日子里他/她也开始喝酒，再过一阵子，就演变成天天都得喝。从这个时候起，其喝酒的习惯将发展到越喝越多，乃至平时也会喝得东倒西歪的地步。还是同一个人，却是没了酒简直活不下去，似乎再也不可能与酒分开了。我们身边都有这么个成瘾者的原型，而我们确实曾“助他/她一臂之力”，使他/她成了后来那个样子。



### 1. 起始阶段

很难为所有成瘾者总结出一个共有的起点，但达成共识的是，一个人会随着时间而逐渐成瘾。从开始了解某样事物，到懂得如何使用，再到形成习惯直至成瘾，这需要花费一段时间。当我们谈论成瘾症的起步阶段，我们是将注意力集中于最常见的情况。在这本书里，我特别关注合法成瘾症，及其产品、游戏和行为表现。

经过其他人的介绍，成瘾者迈出了走向成瘾症的第一步。在特定情况下，他们被“引见”给了一样物品、一个游戏或一种行为。尤其对一个敏感的人来说，恰切的时机、周围的人与环境以及成瘾物等等，所谓“天时地利人和”，这一切瞬间“敲醒”了大脑，就像一条环环相扣的锁链，各个部分都已就绪，只是当时没有人意识到这一点而已。

### 2. 适应和发展阶段

迈过初始点，未来的成瘾者进入了适应阶段。在这个阶段里，为满足对成瘾物的需求，不同以往的新招数新手段竞相出炉，基本上无视他人的感受。换句话说，从现在起，开始了躲藏、撒谎和欺骗。这些行为，大部分会进一步转化成能适应新形势的另类人格。作为一种分裂型的人格，在成瘾症的整个过程中，它会愈演愈烈。

### 3. 依赖阶段

在某一特定时刻，成瘾者将失去自我控制能力，产生完全的依赖性。出于需求，习惯改变了，需求又导致依赖性，使得他/她再也不能过没有成瘾物的日子。这种依赖性相当容易被追踪出来，只需把成瘾者带离日常的生活环境，把他/她放入另一个完全不同的新环境里，看一看他/她会有什么样的反应。如果他/她做出神经质的举动，发出神经质的吵闹声，那么你可以肯定他/她已然产生了依赖性，对此毋庸置疑。较多的变化会令其恼火，引发攻击性的回应，不过一般只是某种逃避行为，例如转身回家。

### 4. 完全成瘾阶段

依赖阶段缓慢地移入完全成瘾阶段，这时成瘾者会变得很难接近。你们之间沟通起来非常困难，因为双方沟通的能力和愿望相差迥异。成瘾者沟通的目标只有一个，即满足对成瘾物的渴求。因此，要让他们自觉自愿地脱离所属环境，那是难之又难，几乎不可能。只有可数的一些变化，会使成瘾者意识到自己的处境。其中之一就是，当他们失去了与家人及朋友们的联系，变得孤立而寂寞时。

## 第二节 成瘾症的不同行为表现

使用物品、玩游戏或痴迷于某样事物，总会引发行向上的改变。这些改变是能被识别的，也是至关重要的“追踪仪”，让所有读者能注意到发生的变化。下面，我们即将对成瘾症发展中出现的不同行为表现进行介绍。

### 1. 搜寻阶段

成瘾者到处搜索，四下寻找，寻找质量最好的物品，寻找最优的价格，最直接的获取渠道，速度最快的游戏，最容易到达的区域等等。这种“即到即得”的行为导向，十分利于确保成瘾者不间断地得到想要的物品或其它。他/她先是做好计划，想方设法保证短期内的供给，然后再做长期打算。

### 2. 固恋阶段

当行为已经成为习惯，供给也安排妥当，不再成问题，那就是时候把注意力放在需求上了。成瘾者视野狭窄，所谓“隧道视觉”，只对搞到所需物品感兴趣。因此在这一阶段中，成

瘾者会逐渐将来自家人、朋友和周边环境的影响拒之门外，没有什么比得上成瘾物重要，其它一切都是干扰，凡干扰者便是烦人而讨嫌的。

### 3. 说谎和否认阶段

按照成瘾者的思路，自己的过分迷恋行为理当要遮掩起来。另一方面，他/她又渴望在自己所需的事物上投入尽可能多的时间，这是“隧道视觉”所产生的奇怪而明显的结果。于是，成瘾者开始给自己制造各种理由，创造各种机会，假造各种事件。在这个阶段里，他们成了货真价实的骗子和“大话王”。不过，他们自己对自己所说的每一件事也都确信不疑，别人很难跟他们分辨出真相与谎言来。

告诉他们到底是怎么一回事，不仅会换来争吵，而且他们还会矢口否认自己有什么地方出了问题。反过来，他们认为是你在欺骗他们，你妄图从他们身边拿走他们的“命根子”，有些甚至会把你当作竞争对手或者更糟。这一阶段，朋友们都纷纷离去，在成瘾者的脑子里，有些朋友已经算不上“朋友”了，而是敌人。

### 4. 欺骗和堕落阶段

从说谎和自欺这一步，将迈向更加严重的境地——欺人，都只为满足自己对成瘾物的需求。在某些情况下，所有障碍物会全都消失，取而代之的是犯罪、卖淫以至更糟糕的事情。

### 5. 破坏和毁灭阶段

当成瘾者决定踢开眼前的一切障碍物，并进入了成瘾症的终极阶段之后，他们便开始走上了自我毁灭之路。自己的身体变成了累赘，毫无使用价值，大脑也变得那么令人厌烦。活着的唯一目标就是每天获得对成瘾物的满足，如果可能的话，最好是全天如此。对自己的身体和灵魂来说，成瘾者渐渐成了一个局外人。他们不再将自己与自己的身心视为一体，而是把后者当作可利用的工具，丝毫不再觉得自己对它们负有什么责任。这种精神状态，显然彻底有悖于常人。假如一名成瘾者果真到了这个地步，那么也就意味着，死神正从不远处的地平线上向他/她款款走来。

## 第五章 成瘾症始于何时

成瘾症可以在任何年纪开始，我们无法指出它的确切时间，因为这实在要因人而异。虽然很多人在他们十几岁时患上了成瘾症，但根据我的工作经验，我发现成瘾症可以最早开始于8岁。大多数情况下，环境决定着各人的上瘾程度，以及对此的调节力。

### 第一节 幼年期

我们可以根据一个人幼年时期的某些典型行为，分辨出日后可能导致的成瘾症。

#### 1. 收藏者

有些人是狂热的收藏爱好者，从卡片到玩具到其它物品，无一不收。孩子们会特别热衷于系列收藏，这往往是受各种媒体，比如电视的影响。许许多多的商业广告也总试图劝说孩子们，去收集某种商品。教给孩子们哪些物品适合收藏，以及怎样恰当地进行收集，不失为一件有益之事，因为收藏利于培养逻辑思维，培养认真谨慎的态度，还能从中学到如何进行交换以完善自己的藏品，如何与人交谈以说服别人的社交技巧。

#### 2. “复制猫”——盲目效仿者

“复制猫”指将他人视为自己模仿的对象，专爱跟从、重复他人所做之事的人。在他们眼里，自己心目中的“英雄”的所作所为便是标准。所以，流行音乐、影视圈或其它艺术领域里的天皇巨星们，最常碰到这类事。因为，他们的生活方式大多是常人难以仿效的，例如酗酒和吸毒，但是“粉丝”们一般只会看到自己“英雄”光鲜的一面，于是才有跟风的热潮。可他们与自己的“英雄”，彼此之间都算不上朋友，甚至生活在完全不同的世界里。“复制猫”们的生活方式便是建立在故事、想像，杂志、网络、“粉丝”俱乐部里的闲言碎语之上的。

此外，还有一种“复制猫”更普遍。一些人总想隶属于某个团体，通常这样的团体都有自己特定的形象和风格，但不允许非团体成员使用，他们经常靠武力来进行维护。“复制猫”渴望加入其中，为了成为一名会员，他们可以做任何事情。这种“复制猫”极易被犯罪帮派和团伙当作玩物摆弄，并以各种形式沦为成瘾症的牺牲品。

### 3. 基因的渴望

有一些人就是对某些东西怀有一种莫名的渴望，他们也说不清到底为什么，只感觉从幼年开始就已经被它吸引了。看来，这是一种背景不明的渴求。要揪出其根源，第一步应该从他们的家人着手，追溯其父母的情况，甚至可追溯到祖父母，在过去几代人中挖掘成瘾症的可能性，这是重要的一环。

任何由遗传基因引起的成瘾症都不容易得到控制，事实是，根本不可能得到控制。克服这一问题的唯一出路就是，改变原本欲望的方向，将它引向一个广阔的积极的活动领域。多数时候，最好的办法是进行运动，接触问题儿童，以及其它任何能多占用时间的事情。对于携带遗传性成瘾欲望的人而言，想建立和保持一段长久的私人关系，始终是一大问题。

给医生们的信息：携带遗传性成瘾欲望的人，一般表现为过度活跃，性格不稳定，经常被误认为是患有少儿多动症！

## 第二节 青春 期

11岁到18岁，青春期改变了一个人的视觉。这一时期，身体和大脑在荷尔蒙的威力下，迅速发育着。无论对行为举止，还是对心态情绪，荷尔蒙都能施与强大的影响。就这样，一个孩子逐渐长大、成人，但是这个过程同时意味着，对无数来自外界的影响他/她也呈敞开的状态。当处在一种不良的环境中，与一群起着特别作用的朋友为伍时，成长就变得愈加脆弱。了解彼此之间的差异，以及造成差异的缘由，是必不可少的。

### 1. 叛逆

孩子们进入青春期，也就进入了一段新的人生，此时掌管一切的是荷尔蒙。许多孩子都能很好地应对这种局面，他们几乎不会表现出什么极端行为。然而，具有成瘾倾向的孩子却会显露出不一样的情形。一个人如果幼年时期即已沾染上了某种成瘾症，那么在青春期过程中，就要显现叛逆行为。这种行为的特征是，非常不顺从，违反规章制度，寻衅滋事以及说谎等一系列负面变化。这样的孩子，大都试图逃离父母的管教。

### 2. 领导者

总有人被推崇为“领袖”，不过在这里，我们不打算从正面积极的角度来诠释这个词。我们所要谈论的领袖人物，是指那种积极搜寻新的成瘾物，不断寻求新的刺激和另类活动的人。他们乐于探寻极端的事物，而且大部分还要求他人因他们所做之事而予以敬意，其余则只是去做并领导他人跟随自己。只有一小部分人会被当作“领袖”，也正是这部分人，在成瘾症的事例中，往往对他人构成威胁，成为危险分子，还有一些做了犯罪头目。

### 3. 追随者

90%以上的成瘾者都是跟随别人的人，对他们来说，成瘾症就是一种复制的过程。在餐桌上，他们喝酒，因为领导们喝了；他们喝多了，因为领导们希望如此。大多数追随者都无法真正操控自己的生活，他们觉得自己缺乏勇气去违背领导的意愿，去跟领导对着干，所能做的只是或多或少地跟在后面，哪怕走向极端，以此来逃避自己的意识。他们习惯把这叫做对领导的“忠诚”，可实际上却只是为了隐藏自己的弱点而已。

#### 4. 绝望和抑郁

身陷绝望或抑郁的人，所占比例不大，甚至很少。他们存在某种精神上的问题，并一直在寻找着解决办法。如果短期内不能获得直接的解决，他们就要开始搜寻其它的办法了。他们会尝试使用化学性的物品，例如吃药、饮酒或者吸毒。抑郁/绝望的程度越深，他们所需的药品强度就越大。这样的状况很难得到控制，只有专业的解决途径才能挽救他们。由于这方面需要长期专业的指导与帮助，所以我不准备将其列入本书的考虑范围之内。

#### 5. 化学需求

这是所占比例最小的一类人。我们发现，一些人体内存在着一种化学失衡，必须想办法填补这种不足。他们会不停地用各种各样的毒品、药物、草本提取物以及其它所有可能的物品，在自己身上做“实验”。当以他们为对象进行研究时，我们发现，原来他们并非想获得某种特定的精神状态或是精神满足，而只是渴望拥有内心的平静，一种体内的平衡感。他们不断地变换成瘾物，从不长期使用任何一种。这种行为非常怪异，因为成瘾者通常都长时间地直至永久性地，坚持使用一种或多种成瘾物，但这类人却不是。经过一段时间的研究，我们给他们验血，还做了其它相关检查，结果发现他们的血液化学结构失衡，其中一些人甚至有着与众不同的生理成分。他们寻找成瘾物，是要保持长久的内在平衡，然而却未认识到这正是自身行为的根源。有的人自愿在一些研究领域里与他人合作，寻求适合自己的化学成分、食物等物品，来帮助自己实现体内的平衡。这样做了之后，他们的个性就变得跟以前不一样了，而且往往是十分地不一样。

### 第三节 人过三十

三十岁，一个关键的变化的年龄，此时，不管生理上还是心理上，我们都要跨越这道分界线。三十岁过后，我们的荷尔蒙水平再次掀起变化，体内的化学成分正在为新的年龄进程做准备，许多身体功能会逐渐“减速”。大部分人体重增加，开始发福，身体变得越来越不灵活，失去了韧性，时常感觉到情绪波动，对人际关系的认识也发生了改变。此外，很多人开始探究人生本身的意义。在最初的时候，我们把这种生命的进程看作是生活中重要的组成部分，我们会努力使自己生活得更舒适。从某一时刻起，我们忽然意识到，生活并非全是我们所期待的那样，于是，我们开始找寻生命的意义。不少人自此懂得，工作不是生活的目的，而只是生存的一种工具。有的人甚至豁然开朗，自己为了生活所做的一切努力，不会获得等价回报。人过三十，从生理到更多的心理层面，我们都要经历变化。

#### 1. 抑郁消沉

人生三十岁，许多女性，特别是单身女性，猛然顿悟生活没有带给她们所期望的东西，男性们则惊觉生活没有成就他们的雄心梦想。就在蓦然回首中，人生已逝去大半。在这样的時候，所处的生活环境和内在的心理素质将起着决定性的作用，决定着我们是看到隧道尽头的那一抹光亮，还是感到自我急遽消沉，以致前方所见尽是无边的黑暗。在亚洲，越来越多的人每天辛苦地工作着，不仅非常辛苦，而且满负压力，劳累过度乃至精疲力竭。他们遭受着身体及心理失衡的痛苦，深感生活正在彻底地转向消极的一面。当他们由这种消极的感觉滑向固定的心理状态时，就可以说是进入了抑郁症的前期。在前期阶段，不少人对任何能让他们感觉良好的事物毫无招架之力。

## 2. 习性

生活中，一些人没有注意到自己的惯例或者说例行程序，而另一些人则在无意识中形成了惯性思维，其出发点是为了取悦周围的环境。举例说明：周五下班后，很多人会去酒吧喝上一杯以示庆祝，他们说着喝着，喝到一定程度，便各自回家。有时候，跟不同的人在一起，会呆得时间稍微长一点。呆得时间长了，喝得也就比以往多了。当这个人试图再次早一点儿离开时，他/她却分明感到一种饥渴——“再喝点儿，再喝点儿”，这个念头就这么突然冒了出来，催促着他/她多来上几杯。以前习惯饮下的酒量已经不足以满足需求，眼前的实际情况是要喝得多一些，更多一些。只是，据我们现在所知，习惯很容易演变成上瘾症状。

## 3. 纯属偶然

生活方式的突然变更，也会导致坠入成瘾症，这种现象虽然少见，可也存在着。比如，一个人先前去只卖低度啤酒的酒吧，后来改去卖高酒精浓度的啤酒的地方，过去他习惯在周五的晚上喝6杯，现在由于酒精浓度比例加大，他一下子就会纳入比以往多两倍的酒精。他的身体经受了这一化学“震撼”，回过神来之后，便索要更多。这个人发现，自己正处于一种奇怪的状态，也就是体内的化学反应致使他失去了自我控制。

偶发性的成瘾症多半是由能量催化物引起的，例如可卡因和安非他明（即苯丙胺）。另外一种危险物品也能造成偶发性成瘾症，那就是致幻剂，例如摇头丸(LSD)以及一些药剂。

## 第四节 老年成瘾症

全世界大多数“专家”一直致力于帮助患有成瘾症的年轻人，然而殊不知，这个世界也正面临着老年成瘾者数目的激增。老年成瘾者的主要问题之一是，药物成瘾。在西药被采用之前，几乎没有什么人会药物上瘾。但现在，我们却要考虑上百万的药物使用成瘾者，例如在安眠药使用方面。这种情况下，可悲的是那些护理机构中对此毫无防备的老年人，或者是完全处于依赖状态的老人们，他们可以说是被“强制性”成瘾。

### 1. 孤独

在一个经济快速增长的社会里，孤独的确是个越来越严重的问题，不只对老年人而言，对许多人来说也是如此。在社会化的中国，当老一辈退出了历史舞台，年轻的一代却面对着一个竞争日益激烈的世界，而唯有速度与极端才是那个世界的“生存法则”。老年人无法应对这些迅疾的变化，常会感觉孤独、寂寞、隔绝、被忽视。在可能的情况下，他们会寻觅同龄人的相伴。但是大城市中，社会状态比较私己化。过去那些熟悉的地方都不见了，取而代之的是毫无亲切感可言的一栋栋沉默冰冷的商业设施，城市已不再是他们心目中的那片故土了。

### 2. 化学性诱导

人一上了年纪，难免要受各种病痛的折磨。为了治病，多数人会选择去看西医。大夫们在给他们开药的同时，还会附加上一些辅助性的预防副作用的药剂。如此循环，渐渐地每天就需要吞下成把成把的药片，跟吃饭似的。这些药剂，很多都具有成瘾性，但因为手握医生的处方，患者岂敢停止服用？由此便促生了化学诱导而致的依赖性，经过一段时间之后，会进一步转化为彻头彻尾的成瘾症。

### 3. 意外导致（主要源自药方）

大量由意外而引发的成瘾症，其促成原因主要是开药过度、管理不规范以及医生的疏忽。其中多数情况下，主治医师的治疗水平和所花费的时间成为了问题的关键所在。不少医生徒有“医生”之名，却无医生之实，“医生”这个词只是他们的一个职业名称而已。日常工作中，我曾碰到过很多这样的人，头顶着一个医学专业的学位，而没有一点爱人之心，更糟糕的是没有一点真才实学。他们的医师头衔的确并非“山寨”货色，可他们好像就是没学会怎样干好这

份工作。“做”一名医生跟“称作”一名医生，可是两回事。其实，早在西医开始被采用的时候，这个问题就已经存在了。

而这一问题的后果则是，医学知识被一刀劈裂成两半，一半是将注意力集中于病人身体的医生，另一半是通晓药物知识的药剂师。当医生指定某种药物，药剂师却给出不同的建议时，这种知识的分裂便导致了治疗上的“分裂”。医生总会对药剂师予以否决，但对病人来说，这种情形深存隐患，它很可能触发意料之外的危险，诸如成瘾症之类。

## 第六章 家庭里的成瘾症

环境是影响成瘾症的一个关键性要素。某人，如果他/她的家庭成员中有人成瘾，特别是父母中的一方出现这种问题时，那么他/她也很有可能涉足其中。此类情况常有发生，因此，要医治成瘾者，就必须掌握其所处环境的状况。

### 第一节 当父母染上成瘾症

父母是孩子的榜样。尤其是亚洲，大多数父母会在孩子面前隐瞒某些特定行为。当我们试图帮助或医治一名成瘾者时，这种隐瞒便立即转化成我们不得不面对的一大问题。选择逃避、隐匿真实的性情，这是很多亚洲人的典型特征。所以当孩子发现父母的成瘾问题时，情况早已变得不可收拾。

而且，在他们意识到的那一刻，不仅是一切都太晚了以致无法挽回，更是无法避免受到伤害。父母中哪怕有一人陷入成瘾症，整个家庭都要因此而蒙受损害。至少考虑到“面子”问题，孩子们会向周围人隐瞒这一事实，他们不得不假装什么事都没发生，不得不说谎，以各种方式表现出不同以往的行为。他们在发展着“人造”个性……

#### 1. 对孩子的影响

父母成瘾，孩子就要承受巨大的精神负担。发现了父母有什么地方不对头，从那一瞬间，他们便觉得需要替父母掩盖这种不良行为，并尝试为此找到一种合理的解释。毕竟，在孩子们眼里，父母怎么可能是坏人呢？所以，孩子们总是找寻一种恰当的理由来保护自己的父母。许多孩子会开始自责，开始查看是不是自己做了什么错事而让父母痛恨至此。

要是成瘾的父母变得暴虐，施以拳脚，那么孩子就没办法将身上或脸上的伤痕藏起来，而只得用谎言做掩饰，他/她会把自己从人群中孤立出来。家里，没有人再愿意登门拜访。为避开父母，孩子也会给自己挑选一个地方，比如去亲戚家、借宿在朋友家等等。当父母的成瘾情况愈加糟糕时，在孩子那里，谎言同样会变本加厉。一名成瘾的父母，会给成长中的孩子造成相当严重的心理伤害，并很可能为将来孩子也落入成瘾症的魔爪埋下种子。

#### 2. 对伴侣的影响

假若父母一方成瘾，我们发现通常有下面两种情况发生：

(1) 另一方也成瘾了；

(2) 另一方起先竭力帮助成瘾方，同时警告周围其他人，然后逐渐放弃。

如果发生了第一种情况，孩子的处境就危险了，从盘问到虐待乃至更恶劣的情形，很容易想像出来。这种情况下，孩子往往需要被转移到其它地方，安置在社会福利院等处。而第二种情况，则意味着非成瘾一方要承受相当沉重的负担。

一方面，他/她必须抚养孩子，另一方面还得应对伴侣的病症，来自各方的指指点点，更需要赚钱养家、为伴侣治病。一般，成瘾的一方不能再正常工作，完全依靠着另一方工作挣钱。你可以想像，这种情况下非成瘾一方肩上的压力会有多大。

### 3. 来自环境的影响

虽然环境对成瘾一方起着很大的作用，但是它对其家庭的影响却有过之而无不及。每个家庭成员都想尽办法来遮掩父母的问题，为掩盖家庭的耻辱，说谎、不按规矩做事都不足为奇了。大多数时候，周围身边的人其实是意识到发生了什么，但是却假定这个家庭什么事也没有。换句话说，大家都在等着这家人自行解决问题。他们装作一无所知，因为那不是他们自己的问题。有时候，亚洲社会里，最令人悲哀的事就是“保全面子”——面子重于一切。只要问题被这家人解决了——甭管是谁解决的，周边人对这个家庭里的某个成员的不端行为，也可以一概视若无睹。最主要的，没有人会告诉这家人周围发生过什么，大家众所周知的是什么。这一家人总是最后的知情者。

### 4. 其他家庭成员的影响

亚洲人视家庭为最私有最珍贵的财产，但是当成瘾症引发“后院起火”，并开始孤立家庭中受到“感染”的部分，各种家庭关系就会冷却下来，撕掉往日“温情脉脉的面纱”，家庭成员再也指望不上他们所曾经拥有的支持和后备力量。当成瘾症进一步恶化时，家庭成员会尽量避免继续介入其中。

实际上，并不难理解他们为什么这么做。家里没有人愿意为着一件“不可能完成的任务”——治愈成瘾者，而使自己尽失颜面。事实是，很多家庭成员暗地里巴不得那个成瘾者早点儿一命呜呼，有些人抱着这种念头，甚至不惜采取手段刺激病症，以求早日促成心目中的设想。多数情况下，亲家一方会扮演这类角色。

## 第二节 当孩子染上成瘾症

在亚洲，很多孩子都染上了成瘾症，其根源来自家庭规模过小，父母疲于工作而无暇无力照管孩子，父母关系不合，外界干扰等等一系列问题。众多因素促成了这样一个事实：当前孩子们的成瘾问题，比过去严重得多。孩子们可能感染的成瘾症种类，取决于其父母的财政状况。我们可以按照几种收入水平，粗略地划分一下这些成瘾症之间的差异。

- (1) 低收入家庭：酗酒、吸烟、吸毒、暴力、赌博和性行为成瘾。
- (2) 中等收入家庭：游戏、聊天、赌博、酗酒、吸烟和吸毒。
- (3) 高收入家庭：约会、购物、赌博、吸毒和性行为成瘾。

### 1. 父母如何应对

应对成瘾症，父母是关键！作为父母，首先需要做的就是：细心观察。好多父母辨别不清，客观观察与关心疼爱的区别。亚洲的父母们经常过于以自己的子女为荣，他们要么宠溺，要么保护过度。坠入成瘾症陷阱的孩子，往往不是因为他们想那么做，更别说自己找上门去，而是因为他们被“推”上了这条路。特别是正在步入中产阶级，以及更高收入的亚洲家庭，他们是将自己的孩子推向成瘾症的“元凶”。

父母们要学会怎样真正地爱孩子。爱，有界限；爱，是节制；最重要的，爱是个人关注。这种关注指的是，对孩子悉心照料，而不是太过呵护。养育一个孩子，你不能给他一切，你必须设定界限，划定范围，在孩子学会如何行事，证明自己的能力之后，再给予他们更多的自由。

### 2. 家庭成员如何反应

在教养孩子方面，家庭成员们义不容辞。亚洲的家庭，就是孩子们的成长环境。亚洲家庭中的每一名成员，对其他成员都肩负着责任，过去是这种情况，现在依旧是这种情况。过去，家里人要吧照料孩子的尺度传授给初为人父母者。这些家庭成员会发挥应有的作用，跟孩子的父母交谈，观察孩子的变化，他们充当着每位父母的“镜子”，而这是必需的，因为借助他们能真实地“反射”出正在发生的事情。作为家庭的一员，你有责任去观察，并针对父母关系给出客观的评价。提出你的建议，也倾听别人的声音；提出问题，期待答复。

### 3. 提供帮助的正式途径

如果你正因孩子成瘾而饱尝痛苦的话，你需要帮助。对此，绝大多数政府是能够并且愿意向你和你的孩子伸出援助之手的，他们非常理解孩子是未来、是希望。但你不能期望政府来解决你的问题，让我就此解释一下。

在荷兰，对毒品和其它成瘾性较高的物品的使用，有着非常自由宽松的氛围，国家允许人们选其所爱。一般情况下，使用者能够控制自己的需求。不过，社会总有经济繁荣与萧条两种时期。当经济不景气时，人们会承受较多的压力，于是寻求可能的途径去释放压力。这种时候，成瘾症便迅速“壮大”起来。

过去，政府负责照管所有成瘾者，而且确实做得很好，只是那些疗法多半不起作用，政府为此损失了不少钱。后来当我们引入更加直接的自救式疗法时，政府见其成本较低，便转让给私营企业去做。这些私营企业是从所照管的病人的数量上，而非医治效果上收取费用，这就引发了许多——说得委婉一点儿——奇怪的状况。

目前，我们运用自我支持、自我分析——一种与其自身的瘾症及弱点相对抗的方法——治疗成瘾者，这种疗法的理念是以一种积极健康的瘾症来取代消极负面的。但，成瘾者终归是成瘾者，家庭应该成为他们的后盾，帮助他们重返社会，并让他们明白要“将斗争进行到底”。

## 第三节 当共同生活的其他家庭成员染上成瘾症

如果家庭成员有人染上了成瘾症，那么家里就会出现一些古怪的事情。成瘾症多半需要花钱，正常情况下，在金钱和贵重物品方面，家庭成员们都彼此信任，因此这些东西就放在家里不难找到的地方。于是，成瘾的家庭成员对家里每一件值钱的物件构成了一种威胁。显而易见，成瘾者总是需要钱，在从他人那里窃取之前，他们会先卖光自己家里所有值钱的东西。

往往当你意识到成瘾症的存在时，家里的很多东西早已不明去向，不翼而飞了，它们消失得如此莫名其妙，道理上完全说不通。当然，要是你去问家里的成瘾者，他们总是有所解释的，不过多半听起来既模糊又可疑，还可能荒唐至极。但你却接受了它们，并拒绝相信这一事实，即家里某个人已经威胁到了整个家庭。只有当一切都来不及，你才会承认。

面对失窃，一家之主或者其继任应采取的第一步行动就是，对失窃进行监控，记录下所有丢失的物品及受损总值。那么，这些失踪的物品会去到哪里呢？怎么去的呢？成瘾者从不会离家太远，他们会将物品以最快的渠道脱手，所以几乎等不到出价最高的买家，因为成瘾者们需要赚快钱，钱到手越快，成瘾物也就到手越快。

### 1. 是去，是留

既然你发现家里有物品缺失，财产也受到了损失，那就是时候考虑成瘾者的去留问题了。你是希望让他/她继续留在家呢，还是想另外为他/她找一处存身之所？如何抉择，确实是个艰难的决定。一般，我的建议是，如果你尚未在危险之中，最好别让成瘾者远离你，但是你必须采取一定的防范措施——非常严密的防范措施。

假如你想把这个人留在身边，帮助他/她痊愈，那么接下来的几点你应该注意并做到：

- 家里不要存放任何价值不菲的物品，直到治疗完全稳定下来。
- 孩子们的房间，门要上锁，以免他/她趁虚而入，顺手牵羊。
- 固定住每一件能固定的物件，这样他/她就无法轻易将其搬走。
- 把有用的东西都锁起来，让他/她难以得手，因为像吸尘器、电熨斗之类的东西，是很容易拿走卖掉的。

由此可见，家已不再是带给人温馨幸福的地方了，但你不得不付出这样的代价，并且请相信我，这份代价真的相当昂贵，以致使人难于支撑良久。

### 2. 他/她该何去何从



倘若你需要对成瘾者另作安置，那你只有十分有限的几种选择。在中国，我会把乡村作为首选项加以考虑。只要有亲戚或朋友住在乡下，将成瘾者安置在那里，会是一种最佳的选择。使他/她远离原有的环境，可能的话，最好再给他/她找点事儿做。因为，有份工作却没有成瘾物，又加上体力活动，三者结合，经常为开始治愈成瘾症打下一个良好的基础。不过，你还是要时刻铭记：成瘾症不能彻底治愈，而只能用积极有益的一种替代消极有害的。

### 3. 如果他/她拒绝帮助

很多时候，由于不承认自己成瘾，成瘾者会拒绝接受来自他人的帮助。要想说服他们面对这一现实，我们需要额外的协助，只是这样，我们就难免又一次遭遇“丢面子”的问题。这实在是一场激烈的自我斗争与自我较量，毕竟你心里清楚，自己已无能为力，必须寻找外援，刻不容缓。一旦下定决心，你就要采取实际行动了。

很可能你行动起来会非常艰难，而且往往显得过分夸张和走极端。要转移成瘾者，特别当他是你的丈夫或大儿子时，你必须得到来自正式途径的大力支持，虽然这并非易事。最好的办法是，向专业医务人员或者有关的政府部门求助，对于此类问题，他们总能提供相应的建议和援助。采取这一步举措，你同样需要家人、朋友和所处环境的支持。事不宜迟，你拖延的时间越久，就越难把大家动员起来。

### 4. 经济保障

面临任何一种成瘾症，无论是重度的还是处于起始阶段的，都会使你当前的财政状况陷入险境。没有哪种成瘾症不费钱，为了赚到钱，你就必须拼命工作。因此，你首先要做到的是，保证自己和孩子的财政安全，这是解决问题的至关重要的一步。一般情况下，花钱的可能性越少，帮助成瘾者的机会就越多。况且，你的经济状况越稳定，别人也就越愿意助你一臂之力。有谁喜欢拽住一条即将没顶的船？人们倒是宁愿等它沉了之后，打捞残骸。

## 第七章 酗酒，是个问题

生活中，喜欢喝酒的人不在少数。看起来好像，酒成了最必不可少的社交粘合剂之一，各种场合我们都会用到它——是的，任何场合，不管是红白喜事、添丁进口，或是过生日、举行庆祝活动等等，人们总要想找个理由喝上一杯。

与酗酒成瘾症初见时，我年仅 12 岁。那时我每天早晨都锻炼，晚上还去跑步，一路上常常碰到酒鬼。当时是 1972 年，我正借助锻炼来克服哮喘的毛病，可想而知锻炼之于我的重要性。为获得新鲜的空气，我不得不在一些非常的时间段里进行锻炼，比如凌晨 5 点和深夜时分。在这些时间段里，酒鬼们似乎游荡于城市的各个角落，找寻着他们的住所、汽车以及其它东西。他们明明睁着双眼，可其实什么也没看见，包括疾驰而来的汽车。曾有一些，若不是过马路时被我拉了一把，早已葬身车轮之下了。在我看来，他们始终是不堪一击的人，没有能力照顾好自己。所以从那时候起，我就下定决心：此生滴酒不沾！我是这样想的，此后，也是这样做的……

酒，是无声的杀手。当你小酌上几杯，还能起到强身健体的功效。没错，酒恰似一种中药，如果你小心服用，它会益于健康；但只要一过量，就足以摧毁那些积极作用了。酒，单就其本身而言，在许多方面都有可用之处。你可以用它来溶解草药，比如韩国人参；你也可以用它来提取植物中的活性成分，就像中医所做的那样；而每天饮用一杯红酒，更是好处多多。作为生物化学家，在我眼中，酒是对人类的恩赐与祝福。

可同时，酒也是对人类的诅咒。荷兰有句俗话说的好：“男人在杯中，意识无影踪。”大多数人刚开始饮酒时，都懂得限度，他们明白“杯中物”也会成为危险物，其中90%以上均采取审慎的态度。实际上，这个数字原本是95%。我们明知酒精的危害性，可偏偏总有更多的人误用，他们到底为什么要这么做呢？

他们这么做是因为，过度饮酒的确是个问题。魔鬼就在杯中！以酒为乐时，别忘了这场游戏的题目是“限度”。不过，“限度”已经不再那么招人喜欢，越来越多的人不想再要生活中的种种限度了。我们总会碰到那么多的约束，有时候我们不过就是想得过且过一下，摆脱一切限制，尽情地生活，去体验所有的未知。然而，酒精却会将你诱入它无声杀戮的深渊，它麻醉着你的大脑，进而是你的躯体，它接管了你的控制力，当然你也如愿以偿地得到了你所渴求的——对自己生活的彻底无限制。酒精不仅接管了你一手打造的一切，也完全拆毁了它们。嗜酒，真的是个问题！

## 第一节 酒，究竟是什么

人们对酒的认识，多半只局限于他们买来的那些瓶瓶罐罐上，没有多少人想知道，他们喝下的这种液体在装进瓶子之前都经历了什么。为了了解成瘾的过程，我们也有必要知晓酒的形成过程。对此，我会尽量解释得简单明了些。

酒，是由葡萄（葡萄酒的原料）和大麦（主要是大麦芽，啤酒的原料）经过发酵酿制而成的天然饮品。（含酒精的）发酵是指，葡萄糖分解转化为乙醇（酒精）和二氧化碳的过程。这一过程是厌氧性的，意即无需氧气而在无氧条件下进行，所以，其中所需的终端电子受体不同于有氧呼吸。

正确的酿造过程，应该包括微生物——像酵母菌，适宜的温度和恰当的pH值，并防止氧气的参与，否则酵母菌将无法产生乙醇而好氧细菌会异化，由此产生出其它物质，例如乙酸、乳酸或甲醇。

在酿造过程中，会制出1-15%的酒精。如果我们想要酒精含量高一些，就需进行其它的工序。通过利用蒸馏液中物质的不同沸点，分别蒸发掉这些“污染物”，这样最终只留下一种适合饮用的液体。一般，室温下，白酒的酒精含量至少是15%。

它和蒸馏酒（liquor）的区别在于，蒸馏酒全部为酒精含量15%或更高一点的啤酒和烈性葡萄酒。像和利口酒，都是经过蒸馏的白酒。因此，白酒是通过蒸馏生产出的完全的酒精饮品。

## 第二节 因人而异的效果

饮下一杯酒，那晶莹的液体滑过喉咙，流入你的胃，然后冲破阻碍进入最后的消化系统。它还会融进你的血液，随着循环抵达你身体的每一个角落。在你呼出的气体中，都能测量到它。而饮下大约10分钟左右，它将到达你的大脑，从这一刻开始，你便处于酒精的作用之下了。

酒的直接功效取决于很多因素，避免空腹饮酒是其中相当重要的一项。如果你能在不空腹的情况下饮酒，酒精就会被身体有节制地吸收。一个空荡荡的胃口，不仅促使酒精快速地深入体内，还会令酒后的反应更加强烈。除了是否空腹这一项外，饮酒的效果也随着你的情绪、心理的稳定性以及当时所处的环境而变化。

对于不同的性别，酒同样发挥着不一样的作用，甚至体型大小也被列入了影响因素之一，较大的体型比较小的体型有更多的体积来容纳酒精。一般我们可以说，体型越大，越多的酒精才能奏效。可是，这一点在女性身上却恰恰相反，拥有较大体型的女性仍然会比男性更快地受到酒精的影响。其原因就在于，与男性相比，女性体内的液体相对较少，于是体内循环速度较快，致使酒精融入人体重要区域的速度也较快。

### 第三节 安全饮酒量

在荷兰，人们设定以“杯”为单位，从各个方面计量酒品的容量。这一标准化已经取得了广泛而一致的共识，每位酒品饮用者都应该对此有所了解。

酒品类别	容 量	酒精比例	纯酒精含量
啤酒	250 毫升/杯	5%	12.5 毫升
葡萄酒	100 毫升/杯	12%	12 毫升
烈性酒	35 毫升/杯	35%	12.25 毫升

#### 1-3 杯

一小时之内饮入，产生的结果是感觉不错，心情舒畅，道德“壁垒”减少，人们变得活跃吵闹，说个不停。

#### 3-7 杯

一小时之内饮入，人的外貌和行为会发生显著变化。饮酒者开始判断失误，高估自己的能力，记忆模糊，反应迟钝。

#### 7-20 杯

饮酒者会感受到强劲的酒力，非常强劲。这时，你将失去正确的自我判断，越来越情绪化，身体的协调性受损，此外还伴有脸色潮红，面部膨胀，各种感官受到严重干扰等现象。多数人变得神志恍惚，不辨方向，几乎无法与别人交流。有时候还会眼前发黑，出现首次的昏厥，完全丧失记忆力。

#### 20 杯以上

短时间内因大量喝酒而醉倒，我们称之为“狂饮性饮酒”，这种情况经常发生在年轻人身上，比如学生们在毕业典礼、成人仪式后举行的欢庆活动。这样的豪饮非常危险，因为大脑中的呼吸反应可能突然关闭，神经系统运转过度会导致崩溃，心脏也很可能停跳，酗酒者会由于酒精中毒而死亡。世界范围内，这种悲剧每隔一段时间就会上演。请想想，假如是您的孩子的话……

读过这些信息之后，你已经知道了一次可以饮入多少杯酒，知道了不同摄入量的效果，自然你也就理解了掌握事实的重要性，即喝多少是安全的。

在国际上，只有年满 16 岁，更可取的是年满 18 岁的青少年，才允许开始饮用任何含酒精的饮料。最初接触酒品的时候，要加以限制，应该选择酒精含量低的，因为人体的大脑直到 24 岁时才会停止发育。

对于男性而言，依据其体型和年龄，每日最大饮酒量是两个标准杯。不过，我的建议是，把饮酒当作一种乐趣，但不要每天都喝。一件事，如果你天天做，就会变得索然无味，缺乏乐趣，而且形成习惯后，还会有越来越多的要求。对于女性来说，每日最大限度是一个标准杯。啤酒，适合活动之后而非之前饮用，它富含碳水化合物，能有效地帮助人体储存能量。

当你需要学习、工作或驾车时，请不要饮酒！正如前面所提到的，哪怕只是一点酒精，都会改动你的知觉和意识。

#### 第四节 饮酒的风险

酒精正在体内分解……肝脏是降解酒精的主要器官。人体摄入酒精后，肝脏会工作得很辛苦，通常是万分辛苦，因为酒精在肝脏中被视为有毒物，必须尽快排除掉，以保护主人的安全。一标准杯的酒精，要用一到两小时来分解。如果你喝下六杯，你的肝脏就得花 6 到 12 个小时清理系统。一个晚上的痛饮之后，你的身体需要一整夜，也许再加上转天的一部分时间，才能彻底复原。

与之相悖的，多少“神奇的”秘方都最终使你确信，没有什么能加速这一分解过程。你的肝脏无法运转得更快，这在生理上是绝对不可能的。不管你尝试何种秘诀，都将以失败告终，所以别试了，接受事实吧。要是你实在头痛欲裂，那就吃片阿司匹林，但仅此而已。鉴于残留在你体内的酒精可能与之发生的化学反应，不建议大家服用其它止痛药！

长期饮酒必伤肝！由于储存的脂肪，肝部会肿大，并容易受到感染（肝炎）。如果护理不当，还会导致肝硬化。肝脏一旦受损，其组织无法自行更生，于是它将一点一点地坏死。当肝脏彻底丧失功能时，它的主人也就走到了生命的尽头。

##### 1. 宿醉

酒精刺激肾脏，并加重其工作负担。肾脏负责处理我们体内和血液中的水分，一旦它工作负担加重，过多的液体就会从身体中排出，从而造成脱水。脱水的常见反应之一就是头疼，它其实是在警告你要小心，身体里有什么地方出问题了。避免宿醉的唯一方法则是，在喝酒过程中，同时饮用足够的水或其它不含酒精的饮料。

##### 2. 伤脑

前面已经说过，饮酒会影响大脑的功能，对此，我们最先体验到的是情绪的改变，这也说明了大脑中哪些部位会对酒精产生径直的反应。人体内的酒精含量左右着人体的情绪中心，酒精含量越高，影响越恶劣，最终会完全使人变得反复无常，并可能长期改变一个人的性情。在此必须说明的是，这种情况仅针对习惯酗酒的人，而不是一般的饮酒者。

大量的酒精会让大脑在一瞬间“停机”，彻底瘫痪，即所谓的“断电”。这段时间可能只是一会儿，也可能更长。其间，大脑停止了一切意识活动，不再存储记忆，切断了意识与潜意识之间的联系，改动了所有的视觉脉冲。最后，当过量饮酒还在持续的话，大脑将关闭神经系统，还可能会终止心脏功能。

### 3. 柯萨可夫综合症

俄国人以善饮著称，是出了名的酒徒。柯萨可夫（Korsakoff）在 1987 年首先报道了一种由酒精中毒引起的多发性精神疾病，这种疾病因而命名为“柯萨可夫综合症”。柯萨可夫综合症意指，酗酒者因慢性酒精中毒，失去了学习新事物的能力，出现记忆力障碍，甚至丧失记忆力，以及时间和方向上的定向障碍。多数受这种病痛折磨的酗酒者，都会默默死去，不为人知，甚至早已被遗忘或遗弃，这可不是一种理想的人生“谢幕”方式。

### 4. 心脏和血液循环

少量饮用酒精饮品有益于心脏，是对于 40 岁之后的男性和 50 岁之后的女性来说的。不过只建议一周一次，当作滋补品饮用，而非药物。在这一年龄段之前，要是饮酒较多的话，酒精对心脏就几乎起不到什么积极效应了，反倒会造成血压升高，引起心律紊乱。

### 5. 癌症

如果含酒精的饮品摄入过多，达到某种严重程度，或者与特定的药物混合使用，这时酒精本身就可以诱发癌症，成瘾者通常会罹患肝癌和消化道的各种癌症。

## 第五节 酒精与药物混合使用的后果

酒精和药物混合使用，绝对是冒险之举。举例说吧，年轻人好像对混合型酒品情有独钟，十分上瘾，尤其当这个人啤酒或其它酒品没有什么特别的偏好时，那么他/她很容易就会越过界线，迷上混合型的，不少年轻的狂饮者也都是混合型酒品的使用者。

酒精与药物的组合，则实属危险类型。绝大多数药物都被强烈禁止与酒精同时服用，其原因有如下几点：一些药物会在人体内受到酒精的“封杀”，难以发挥药效，另一些的药效则会“超常”发挥，远远高于所需的；一些药物会在体内“超时”滞留，而另一些还没开始“发功”就被排除体外了。因此，当你想喝点酒时，你应该先咨询一下医生，要么确认所服药剂的成分。千万别随便进行“实验”，那可是在拿自己的性命开玩笑啊！

至于酒精和镇静剂、安眠药的组合，则是致命的。双方都能使人上瘾，对某些人而言，这种组合足以使其“一招毙命”。在这种组合强度的作用下，服用者总会陷入一种非健康状态的昏昏欲睡。因此，这一组合也是被强烈禁阻的。

### 酒精与毒品

无数事实早已证明，毒品与酒精总是如影随形，彼此相伴，“出双入对”，但我们坚决反对这种“联姻”！在同时使用酒精的情况下，大部分毒品的药性都会加剧，效果愈加强烈，于是就需要吸入更多的毒品。酒精与毒品结合在一起，将带领使用者攀上顶峰，之后便要做好准备，去迎接精神疾病、恐惧、攻击性反应等等“访客”的大驾光临了。

## 第六节 狂 饮

喝多少算大量饮酒呢？根据国际上已经接受的标准，大量饮酒指一个人至少一周六天，每天饮入六个标准杯以上的酒精饮品。

---

### 狂饮性饮酒 ( Binge Drinking )

这个词语，我提及过多次了。这种饮酒方式，在全世界也早已家喻户晓，尤其常见于学生们的毕业、成人等庆祝活动上。近些年以来，有关青少年涉及狂饮性饮酒的病例，在西方国家里频频发生，并且还在继续发生着。在荷兰的代尔夫特 (Delft)，一家医院 (Reinier de Graaf gasthuis) 甚至为此专门设立了一个科室，以便应对这些人数不断增长的年轻人。每个周末，都会有这样的年轻人半死不活、奄奄一息地来医院“报到”。

狂饮性饮酒，意指短时间内摄入数量惊人的酒精饮品，一般在几小时之内。这种状况，常出现于周末。

当一个人开始如此狂饮时，身体会有下列反应：

- 思维能力退化
- 突然昏厥
- 酒精中毒
- 所有酒精涉及的器官的急性损伤
- 血压急剧上升
- 心力衰竭
- 因缺血造成的脑部受损
- 肾衰竭和身体脱水

很多情况下，死神已悄然而至……

---

## 第七节 酒精依赖性

人体对酒精有着高度的忍耐力，表现得十分宽容。一旦你开始饮酒，你的身体就会立刻做出反应，通常一杯下肚，便能显现出效果来。如果你继续喝下去，身体会逐渐适应纳入的酒精度，而且还可以把自己进一步调整到更高的承受水平。为获得与第一次同样的效果，你就不能局限于一杯了，而是需要喝上两杯或者更多。由于身体总在不断地调整着，也促使你不停地喝下去，身体的忍耐力一路递增上去，直到非常高的水平，由此你便成为了一名酗酒者。

喝酒的人都觉得，这种“宽容”是一种“美德”，可实际并非如此——它有害而无益。因为它让你付出较高的代价，要想每次获得相同的感受，你就得喝呀，多多地喝呀，不停地喝。况且“宽容”也仅限于大脑的一个区域，其它一些区域无论酒精度是多少，都只是持续地做出同样的反应。像平时似的，你身体的反应能力会降低，方向感逐渐丧失，同时身体的协调和平衡能力在以同等的速度下降，所有感官也随之“熄灭”，仅仅剩下你的情感与逻辑中心仍坚持着“站岗放哨”。你以为这很正常，因为此时身体的这种反应跟第一次饮酒时没太大区别。这真是我们身体和大脑的一种奇怪的缺陷。

习惯经常喝酒的人，如果有一段时间没喝，会开始多汗，心烦意乱，睡不好觉，感觉比较紧张，总提心吊胆的。所有这些迹象，其实都是酒精的脱毒反应。人们多半能够自己察觉出来，于是为了赶紧喝上一杯，让他们干什么都不在话下。如此一来，恶性循环便循环下去了。

酒精带给很多人一种自由感，令人欲罢不能。当参加各种聚餐、聚会、节日活动时，他们觉得酒能使自己心情舒畅，完全放松下来。没错，有的人甚至觉得，在酒中能找到自我。然而，酒精只会改变你的性格，它不会把你的真性情向世界敞开。与之相反但肯定的是，你真实的个性将随着它消失殆尽，而你却不再是你自己了，这就是所说的“心理依赖”。

无一例外，沾染上酒瘾的人难以对事物、对情况做出恰切地判断，不仅如此，他们还会因自己的行为表现危及身边的人。最常见的例子，例如酒后驾车，或酒后工作。

## 第八节 饮酒的社会效应

亚洲人在酒桌上豪饮，西方人在酒吧里迷醉。

亚洲人，特别是中国人，是在饭桌上伴随着酒成长起来的。人们尽其所能，能喝多少喝多少，不太考虑同桌是否还坐着未成年人。能喝、有酒量，让相当一部分人自我感觉甚好。在中国，我参加过很多酒宴，总是有人告诉我，我滴酒不沾让主人感觉好像遭受了侮辱似的，只有大家都举杯畅饮，喝到尽兴，主人才开心。因为喝尽兴了乃至酩酊大醉，才说明大家确实很享受主人的款待，这是向主人表达谢意的一种方式。

实际上，这却是一种颇具危险性的社交思维。我脑子里闪过的第一个问题就是：谁来将这些畅饮的人送回家？他们开车而来，就要开车而返。酒后驾车的司机是何等的危险啊，甚至当他们出了车祸、撞了人时，自己都毫不觉知！过去的几年里，中国有多少无辜的人已丧命于醉酒驾车事故？我敢打赌，其数目足以够得上某个国家的人口了。

酒精会助燃男人的火气，以致一顿饭常常以争吵告终，有时还会升级为两个人之间的武力对抗，而这两位“勇士”平时可能连只苍蝇都不忍伤害。

酒精使人病弱。在我参加过的官方酒宴上，看到人们喝得昏天黑地，人事不省，转天没有一个政府人员能正常办公，宿醉极大地干扰了他们的工作。其结果则是荒废了整个一个工作日，有时可能更多，由此造成的其它成本损失也应该计算在内。

中国人喜欢在酒桌上做生意，精明的一方会不断地给对方灌酒，直到对方出现失误，签下其头脑清醒时无论如何也不会通过的合同。这种情形，总能为酒精所导致的经济损失充当有力的证明。

在今日之中国，饮酒隐含着巨大的社会和经济效应。

饮酒的好处	饮酒的弊端
开心、有趣、惬意	胃不舒服
味道好，口感好	使人变得沮丧，倍感失意，充满攻击性
行为上感到更加无拘无束	脂肪增多，“将军肚”现形
增强了社交能力，敢于接触平常不会接触的人	宿醉
令人很放松	酒后的转天，总为头天自己的所作所为而懊悔羞耻
让自己变得更风趣	自己的行为激怒了别人
睡得更香	工作上麻烦成堆，一团糟
那一刻可以解忧消愁	担心交警，他们似乎无处不在

## 第九节 饮酒与妊娠

### 1. 在准备妊娠时饮酒

酒精对两性的性行为与性能力，有着直接的影响。就女性而言，饮酒会增强性欲，其原因在于酒精刺激了血液中的荷尔蒙水平。只有当她痛饮超过六个标准杯时，性欲才会显著降低。

另一方面，男性则会在饮过多杯之后而变得“性”致勃勃，只是实际操作过程中，总难以表现上乘，不但“演技”欠佳，连那个部位都不在状态。总而言之，由于酒精饮品的使用，两性性行为的表现和质量均不会有较大改善。

与此同时，酒精对两性的生殖能力也起着直接的作用。以男性来说，酒精会降低精子的敏感度，包括精细胞的速度以及细胞内 DNA 的含量。酒精能使 DNA 受损，如果该男子同时携带着某种遗传性的疾病或缺陷，那么极可能他的孩子也不会有什么乐观的结果，造成残疾的可能性要高于那些身处无酒精环境的孩子。已经证实，当一名男子染上酒瘾后，其 DNA 将把这份“礼物”送给他的新生儿，使婴儿未出生即染上酒瘾，这种相关性概率极高。

之前提到过，酒精影响女性血液中的荷尔蒙水平，这一水平又直接关系到女性的生殖能力。要是女性体内的酒精含量过高，多半会导致婴儿流产，而对于患有酒瘾的女性，流产的可能性甚至极高。假如夫妻双方都嗜酒，那么新生儿很少有不出问题的，几乎“无路可逃”。



荷尔蒙也关系着女性的经期，因此酒精还会在这方面产生作用。因为饮酒而影响女性周期，是很可能发生的情况，经期会变得紊乱、不规律，亦或——只有当该女性酗酒严重时——终止。

## 2. 孕期饮酒

不管在孕期的哪个阶段饮酒，都危及胎儿的健康，这是已被证明的事实。我们也提到过了，对胎儿来说酒精会来来去去，循环往复，它要不断地进入胎儿体内，一遍又一遍。对于小小的婴儿，酒精无异于毒药，并且会损伤婴儿的每一处器官，尤其是大脑。

科学证明，酒精不但影响胎儿大脑的发育，还降低其大脑日后在生活中的实际能力。这种胎儿的大脑发育，将滞后于母亲不饮酒的胎儿。大量饮酒会导致“胎儿酒精综合症”（Foetal Alcohol Syndrome, 简称 FAS），该病症表现为神经受损，以及器官失去功能，而且极为可能最终形成残疾。

怀孕期间饮酒所造成的后果有哪些呢（饮酒量按每日的标准杯数计算）？

- 流产（少于 1 杯）
- 早产（少于 1 杯）
- 学习与集中注意力方面的问题（少于 1 杯）
- 婴儿出生时体重过轻（1 - 2 杯）
- 从婴儿到孩童时期的发育成长问题（2 - 6 杯）
- 酒精成瘾的高风险（2 - 6 杯）
- 身体和（或）智力残疾（6 杯以上）
- 胎儿酒精综合症（6 杯以上）
- 死亡（6 杯以上）

当你在怀孕期间饮酒时，会给胎儿带来什么影响呢？

- 酒精经过母亲的胃部和消化系统，进入血液循环。
- 酒精通过母亲的血液流入婴儿的胎盘。
- 母亲体内的酒精浓度与胎儿体内的相等（无论是几个月大的胎儿，只要胎盘可用，酒精就会长驱直入）。
- 母亲的肝脏降解酒精，并将它排出体外。
- 由于肝功能尚不健全，胎儿无力自行降解酒精，会通过尿液将其再次排入羊水内。
- 胎儿无时无刻不在饮用羊水，酒精便得以一次又一次地潜入胎儿体内的各个系统。

## 3. 哺乳期饮酒

- 母乳分泌少。
- 婴儿睡眠质量差。
- 因母乳不足而造成婴儿发育迟缓。

如果你很渴望喝一杯，可又必须进行哺乳的话，那么在酒后和母乳喂养之间至少要间隔 3 个小时，这还仅仅是针对一杯酒而言。记得我前面曾说过，肝脏降解酒精，每一个标准杯需要一到两个小时，而当乳液由人工流出你的乳房时，也同样牵扯到这个问题！

## 4. 关于酒的传闻

- 有种说法广为流传，即浓色啤酒有催奶的功效，可以促进母乳分泌。这种说法从未经科学印证，纯属无稽之谈，而且不只是没有根据的问题，甚至还带有一定的危险性，因为正如我们刚刚谈过的，它也涉嫌酒精。
- 另有一种说法是，红葡萄酒能增进红细胞的生成，并富含抗氧化剂，对母亲和胎儿都有好处。这是又一则“童话故事”。虽然前两项关于红葡萄酒的说法都对，确实如此，但还需再一次强调另一个事实，即酒精是有害的，它会毁掉那些预期的效果。

## 第十节 戒酒方案

假如你想戒酒，或者减少饮酒量，一下子全部“归零”可并非明智之举。理由是明摆着的，社会环境不会理解你，你的合作伙伴们在最艰难的时刻也无法支持你，最后一个却不是无关紧要的理由为，你的身体会始终跟你作对，“抗议”你做的决定。

鉴于上述情况，你应该就此采取下列步骤：

- 开始“放出话”，将你的计划告知亲朋好友们，向他们寻求支持，让他们知道他们在其中的角色分量。
- 设定现实可行的目标。首先减少每天的饮酒量，通常从一到两个标准杯开始，这样比较合理。
- 设定最终目标。不管你是想减少到何种程度，还是要彻底退出，把它们统统写下来，并计算一下这样做大致需要多长时间，然后敲定一个聚会的日子，以庆贺自己的胜利。
- 策划一些特别的活动，给自己限定在活动中允许饮下的酒品的最大量，把它记在一张纸上，并跟搭档或朋友之一讲明，双方打赌击掌，以示郑重。赌得狠一点，这样你就不敢越雷池一步了。
- 家里别存酒。把过去存的一概送人，别人为此而开心，你自身也降低了风险，不亦乐乎？如果你实在想保留一些，那就把它们锁起来，钥匙交给伴侣或身边其他人保管。
- 列出一份你平时饮酒的时间表，例如上午几点，下午或晚上是在几点，同时也列出什么时间喝的是什么。掌握自己的这些情况很重要，因为你饮下的酒品的酒精含量左右着你的整个计划。
- 出去吃饭或参加其它社交活动的时候，坚持给自己规定最多喝多少，并将它“发布”给周围值得信赖的人，请他们帮你监控（比如让他们给你计量）。
- 找几个最可以信赖的人，在你把持不住自己，并需要跟人聊聊的时候，你能跟他们倾诉心扉。人们是愿意倾听，也愿意跟你交谈的。这一步，非常关键！
- 做一下心情概述。试着弄清楚，哪种心境下你喝得最多、为什么。如果你是一名情绪酒徒，你就必须借助其它活动而不是饮酒，来疏导你的情绪变化，以便使之保持稳定。
- 清楚自己通常都去哪些地方喝酒，并记下来地点和天数，可能的话，也把当时的情况及气氛类别（聚会、酒吧、餐馆还是工作场所）一并记下来。
- 列出一份你酒友的名单，告诉他们你的计划，了解他们对此有何想法。没准儿，他们也正希望“金盆洗手”，那样的话，你们就可以相互支持了。
- 了解自己的限度，写下：一般在多少杯之后，你会变得“不识数”，虽已不胜酒力却还要继续。
- 做一份消费清单，一栏里算出花在喝酒上的开销，在另一栏里列出来，用相同的钱数你所能买到的其它东西。

- 一段时间之后，在某个星期里定下至少一天，作为自己的“无酒日”。为“无酒日”安排上新的活动，并确保自己会按计划行事，如果可能，找人跟自己作伴。
- 培养（或重拾）爱好。要是条件允许，做一些运动，试着找出能让你身体感觉到累的项目。
- 如果你已过“不惑之年”，可以认真考虑培养一种益智的锻炼脑力的爱好，像拼图、猜谜、填字游戏、九宫格数独（Sudoku）等等。
- 出去的时候，把消费卡都留在家里，只带着数额有限的现金，其中总包括足够打车回家的钱。

为支持自己在减量或戒除上所付出的努力，你还能再做些什么呢？

- 去看医生，寻求他们的建议。有时候医生们知道，有哪些药物能降低你对酒精的欲望，当然这要根据你嗜酒的严重程度而论。
- 加入一个群体，体育俱乐部也好，甚至是兴趣社团（例如象棋之类的），总之能让你跟别人一起乐在其中，让你忙于一些与酒精毫无干系的事情。
- 永远不要连着把两杯酒灌下肚，要是你已经喝下一杯了，那接下来就喝点儿果汁等别的饮料，吃点东西。而且，别让手里空着，总拿着个什么东西，玩具啊、器具啊、乐器啊等等，到哪里都别把它放下。

## 第十一节 中 国

亚洲人的酒量不及西方人。

若干原因决定了，为什么在酒精消耗量上亚洲人竞争不过西方人。当你准备邀请一名西方人参加酒宴或聚会时，请牢记这些缘由，这很重要。对亚洲人来说，跟西方人喝酒的头号规则就是：别跟他们较量，无论对方是男还是女！

为什么呢？

- 通常他们体型较大。体型的大小与体内液体的容量关联在一起，于是体内液体容量越大，就越能消耗更多的酒精。
- 大多数西方人都不属于情感饮酒者，喝酒不是为了交流感情。对他们来说，空腹饮酒绝不成问题，因为在西方，聚会上多半不提供饭菜。哦，没错，可怜的家伙们，但这也给了他们提高酒精抵抗能力的机会。
- 西方人的肝脏具有更强的能力，并能以更快的速度来降解酒精。下面我们会对此进行解释。

肝脏位于你的身体右侧，是一个敏感的器官，十分敏感。在其内部，肝细胞制造出特殊的酶，用来降解酒精。怎么进行降解呢？负责此项工作的酶——醇脱氢酶（ADH）和醛脱氢酶（ALDH），将酒精转化成乙醛，之后再直接转为甲酸。我需要进一步说明西方人与亚洲人的肝功能的区别，这可能稍微有点复杂。

生产醇脱氢酶，必须要有三种基因，分别称作 a, b 和 g。在胎儿发育时期，类型 a 可用，而青春期与成年时期，我们主要携带类型 b 和 g。亚洲人体内会制造醇脱氢酶 2（ADH2），它集中于类型 b 基因，基本源于类型 b 基因，西方人则极少有这种情况。与西方人体内的酶相比，醇脱氢酶 2 会促进乙醇（等同于我们平时所喝的酒）以多出、正 100 的速度，加速转变为乙醛。

大约 50%（或多或少，只是个大致比例，这里我们无法做得更精确，因为那样要做更多的研究）的亚洲人还有醛脱氢酶 2——事关下一步的基因。于是，我们就此发现了第一个问题。为起到应有的作用，我们需要四个蛋白质串共同合作。只要其中有一个蛋白质串不能正确成形，降解过程就无法足够快地进行下去，这种问题经常发生，有时情况甚至会更糟糕。这简直是种噩运，因为正是乙醛造成了醉酒之人众所周知的那些典型表现。即使在喝了相对少量的酒之后，亚洲人也会变得面红耳赤，呈现出酒醉的种种状态。

有美国人表示，已经找到了解决这个问题的疗法：

**《Alda-1，针对人类普遍的醛脱氢酶 2 变体的一种激活剂和化学分子伴侣》，作者 Samantha Perez-Miller, Hina Younus, Ram Vanam, Che-Hong Chen, Daria Mochly-Rosen, Thomas D Hurley.**

“在大约 10 亿人中，体内存在着一种突变，它抑制着一种关键性的净化酶——醛脱氢酶 2 的活动。这种线粒体酶，负责把有毒的生源及环境乙醛代谢掉，包括由内源性产生的 4-羟基壬烯酸（4HNE），环境污染物丙烯醛，以及生物活性硝化甘油。不过，醛脱氢酶 2 却是因着它在乙醇代谢中所扮演的角色而最广为人知。随着酒品——即使只是单一的一种——的饮入，乙醛在体内堆积起来，产生醛脱氢酶 2\*2 纯合子，从而导致亚洲人的酒精性面红综合症。醛脱氢酶 2\*2 等位基因是半显性的，其杂合的个体之间呈现出一种类似却不甚明显的表型。近来我们鉴定出一种小型分子——Alda-1，它可以激活野生型醛脱氢酶 2，并将近野生型活力还给醛脱氢酶 2\*2。与醛脱氢酶 2 和醛脱氢酶 2\*2 捆绑在一起的 Alda-1，其结构组织揭示了 Alda-1 是如何激活野生型代谢酶，以及作为一种结构伴侣，又是如何修复醛脱氢酶 2\*2 的活力的。”

换句话说，他们找到了一种新型药物，而且有望将来在市面上出售。这种新药会为催生更多的酒精成瘾者助一臂之力，数量之巨大将是我们前所未遇的。读罢这篇研究文章，我不禁纳闷，为什么他们要开发只会给人带来伤害的东西？

假如我们肯相信的话，那么美国国立卫生研究院下属的全国酒精滥用与酒精中毒研究所（NIAAA）就是在误用酒精，而过去几年里，酒精的误用每年都以 500% 的比例迅猛增长。这实在是令人毛骨悚然的事实，嗜酒由此会对社会构成极其严重的威胁。

其中，主要问题之一就是白酒，它的酒精含量超过 40%。研究表明，白酒跟吸烟组合在一起所带来的健康风险，远远高于它跟低酒精浓度的酒品混合所造成的结果。白酒引起的另一个问题是，市场上充斥着大量的假冒伪劣品，其多数堪比毒药。一般，人们用酒来相互激励，其间还要高呼那句举世闻名的“干杯”。之后，一饮而尽，一口见底，以空杯示众，由此可见我们之前所谓的“狂饮性饮酒”。

酒类产品的消耗量，从 1952 年到 1978 年文革结束增长了 6 倍，由原来平均每人 0.4 公斤涨到了 2.5 公斤还多。截至 1997 年，已经上升了 9 倍，每人平均达 22.9 公斤（国家统计局，1996,1997,1998）。根据当前的增长率，中国每年的酒类产品消耗将跃进到人均 42.5 公斤以上。

按照很多传闻所说，住在中国北方的人比南方人喝酒喝得多；较之农村居民，城镇居民饮用的酒品度数较低；而一些少数民族，例如藏族和蒙古族，则比其它民族更善饮。只是，尚无数据记录这些差异，以确定其准确性与真实性。

此外，80% 以上的男性（84.1%）和将近 30% 的女性（29.3%），曾是习惯性饮酒者，不过其中只有一小部分属于每天都离不开酒。90% 的女性与 56% 的男性，一星期饮酒一次或者更少，一星期最多喝一次酒。与此同时，有 16.1% 的男性和仅仅 2.5% 的女性，每天最少喝一次。

习惯性酒精依赖的普遍程度，在男性中是6.6%，女性是0.1%，两性平均是3.4%（Hao et al., 1999a, 2001）。这一普遍程度与家庭收入所形成的关系呈倒U字形（比如，收入低或者高的个体，其酒精依赖比率相对较低）。

考虑上述所有信息，并将中国的状况与西方作比较，我得出一些建议，能在道义上很容易地适用于每个家庭，使每个家庭都能在道义上很容易地予以接受：

- 如果同桌有人不想喝酒，请接受他/她的想法，并维护他/她做出的决定，而不要继续逼迫下去。让他/她有选择的自由，并且给予尊重。
- 不要让孩子呆在有人喝酒的房间内，尤其是已经有人喝醉了的房间，因为那样的情景总会在孩子的心里留下创伤。
- 让想要怀孕的女孩子和女士们远离酒桌，远离任何酒精涉足的地方。切记，现行法律下，多数家庭只有一次机会生一个健康的宝宝。
- 期盼早得贵子的男性，饮酒必须适度而有节制，醉酒之后，不要进行性生活。万一在酗酒造成怀孕，那么尽可能多地监测胎儿的发育情况，就显得十分必要了。因为该男性饮下的酒精，可能已经对他精子的基因结构产生了影响，并会进一步影响到胎儿的健康。
- 年长者作为长辈，在适度饮酒方面，应该给年轻人树立好榜样，防止他们酗酒和抽烟。共处一室的时候，为年轻人做好模范带头作用，这是每位老年人的责任。
- 任何场合，都不要允许16岁以下的孩子饮酒。

中国人以其道德价值观著称于世，现在又因好饮、吸烟和国际贸易，广为世界所了解。中华的美德蕴含在她悠长的历史中，绝非对西方价值观的模仿复制。全世界都思考过中国的价值观，然而我发现，所有这些道德理论和学说，在当今中国却很难得以践行。该是回望根基的时候了，因为是它孕育了整棵树木，使之茁壮成长；不要总盯着叶子瞧，因为它们只一味地伸向空中。

酒精成瘾是个相当普遍的问题，实际上是太过普遍了。每年，都有许多人丧生于因饮酒导致的交通事故中，或者死于酒精与药物的混合使用，或者因过度饮酒而丢了身家性命，等等等。

在此，我想为大家提供一些小贴士，让它们成为你远离任何成瘾症的得利方法：

- 永远别让未成年的孩子们沾酒，哪怕只是啜一小口。不管哪种酒，孩子们都喜欢尝一尝，而且总会在聚会等场合中钻来钻去，试探余下的酒杯。他们仿照着大人的举动，将残酒一饮而尽，或者就只是抓起他们能找到的杯子，做饮酒状。这种行为能力，在他们刚会走路时就具备了。对此，你应遵循的首要规则就是，无论何时都不要把任何一种酒品放在孩子能接触到的地方。万一发现孩子在喝酒，你要立刻让他/她吐出来。让孩子对酒建立一种负面印象，也就是让他/她在以后的生活里多一种选择的自由。
- 坚决禁止18岁以下的未成年人饮酒或买酒。很多国家都颁布了相关法令，严禁向不满16岁的年轻人出售酒品。在很多学校里，饮酒也是被禁止的。
- 餐桌之上，饮酒必须有限度。对于一般的中国家庭或其它团体来说，往往饮酒不限量，有多少喝多少，这是个习惯问题。但是，习惯已超出了控制范围，有那么多年轻人在酗酒，那么多老年人由于药物混用及被动饮酒而危及生命。成千的人被酒精、被酒后驾车夺去了生命，这是为大家所普遍了解的。
- 永远不要在早晨饮酒，即使度数非常低。
- 在西方的年轻人中，混合型饮酒十分流行，这也是一种危险的做法，因为混合型酒品看似无害，并且效果短暂，但却会对大脑造成长期的损伤。
- 既吸烟又饮酒，双管齐下，是缩短寿命的绝佳套路，它会使你从一种病痛走向另一种。

## 第八章 吸烟，更是个问题

### 第一节 概述

吸烟有害健康，地球人都知道，那我为什么还要告诉你它有害健康呢？我不会这样做的！我写这本书，只是想告诉你一些事实，它们可以帮助你决定是开始吸烟呢，还是每天少吸几支，还是干脆彻底戒掉。

工作中，我与成瘾症打了 30 多年的交道，只遇到过一种瘾症，好像是所有种类里最难对付的。吸烟，最难以戒掉的瘾症！即使是最严重的成瘾者，他/她可以不再吸食海洛因、可卡因，或者使用其它致命的潜在成瘾物，但是却无法（或几乎无法）停止吸烟。

我的祖母曾经每天吸两包烟，她以 94 岁的高龄去世，生前差不多从没得过病。她的孩子们，大都早于她离开了这个世界，有的死于肺癌，有的死于心力衰竭，还有一个死于间接吸烟（后面我会对此进行解释）。那么换言之，我祖母的事例可以证明吸烟并不是多么危险的事情，对吧？当你抽出下一支香烟时，要千万记着这个例子，因为接下来的内容可就没有那么振奋人心了。

从身边，你能找出不少长年吸烟的例子，很多烟民甚至对自己的烟龄长引以为豪。假如观察他们的外貌，你会看到一些表明体内不健康的迹象。嘿，这没什么！谁不会变老？只是，外在所表征的仅仅是内在情况的冰山一角而已。不信，去问问中医大夫，这方面他们肯定有更多的话要对你说。只有专家才有资格下定论，对吧？那么，在你的遗嘱中，请别忘了以吸烟者的身份提及，你希望将自己的肺捐赠给中国政府负责道路维修的部门。每年，他们都需要大量的焦油来修补已经破损的路面，而吸烟者的肺部正好能派上用场，直到下一次道路维修时，你都不会被忘却。因此，请不要默默离去，不留一字，谢谢！

好啦，已经讽刺得够多了！还是让我们来探索一下烟草到底为何物，为什么你就那么离不开它，究竟出于何等原因它令人如此上瘾痴迷。现在全世界范围内，饭店、影院、医院、学校、图书馆等公共场所都禁止吸烟，但对实际吸烟者的数量并未起到什么效果，法律条令只是把吸烟者由室内送到了室外，通常是大街上而已。各个家庭逐渐认识到吸“二手烟”会导致哪些疾病（请参阅后面的章节），于是家中也高悬起“禁止吸烟”，凡吸烟者一律被“请”到屋外。越来越多的吸烟者感觉受到了孤立，由此便吸得更勤而不是相反。现在，他们一般体会着两种压力，一是烟瘾引起的内在压力，另一个是因外界压力而促使其吸更多的烟。吸烟也许仍旧合法，但吸烟者却一天比一天觉得自己遭到了社会的驱逐。

在中国，我们不得不仔细考虑吸烟的诸多效应，考虑如何降低它给吸烟者和环境所造成的损害。

### 第二节 烟草的制作

烟草是一种农作物，由烟草属这类植物的叶子加工而成。其实，许多植物都包含尼古丁，它是毒杀昆虫的强有力的神经毒素。不过比起大多数植物来，烟草里所含有的尼古丁浓度要高得多，并且不像其它多种茄科那样，它们没有包含能毒杀人类和动物的莨菪烷类生物碱。烟草属（等同于“尼古丁”）这个词，是为了纪念法国驻葡萄牙大使让·尼科（Jean Nicot），他在

1559 年将鼻烟作为药物送给了皇室成员凯瑟琳·德·美第奇（Catherine de Medici）。每颗香烟里的烟草混合物，主要由烤制的亮色烟叶、白肋烟和香料烟等物的叶子混合制成。这些叶子多半都经过了仔细挑选、处理、预先熟化，然后才开始产品的生产。生产过程受到严格的操控，以确保产品损失小到不能再小。这说明，原料的所有部分均能得到利用，例如叶茎、烟草粉末以及烟草叶子的残片。在收割之后，人们把烟草贮藏起来以备调制，这样可以获得类胡萝卜素的缓慢氧化与降解。

调制和随后的熟化，均是为了让烟草叶中的类胡萝卜素缓慢氧化并降解，在这个过程中，会生成一定的化合物，产生出一种甜甜的甘草味儿，亦或茶、玫瑰油、果味的芳香，正是它们赋予了吸烟时的那种“平滑”感。淀粉转化为糖，并使蛋白质糖化，再氧化成糖基化终末产物（AGEs），这就是焦糖的生成过程，它也起到了添加口味的作用。吸烟时，将这些糖基化终末产物吸入体内，会引起动脉粥样硬化以及癌症的发生。香烟中糖基化终末产物的含量，取决于所使用的不同的调制方法。

调制烟草可以通过以下几种途径，包括：

- **晾烟**——将烟叶挂在通风良好的仓房里，经过 4 至 8 周，达到自然干燥。晾烟含糖量低，尼古丁含量高，口感清淡香甜。雪茄烟叶和白肋烟都属于这一种。
- **熏烟**——烟叶悬挂在大型仓房中，仓房里用硬木生起火来，保持持续性或间歇性的阴燃熏烧，根据实际过程和烟叶情况，时间从 3 天到 10 周不等……经火烤制而成的烟叶同样含糖量低，尼古丁含量高。烤烟主要包括斗烟叶、嚼烟和鼻烟。
- **烤烟**——起初，烟叶的烟叶梗被串起来，垂挂在仓房（澳洲称作“窑”，传统上也叫“烘房”）的一排排层叠的木梁上。这些仓房都有烟道，从设在外部的火箱连进来，对烟叶进行加热调制，使其免于暴露在烟雾里，并在调制过程中缓慢地提高温度，整个过程通常需要大约 1 周时间。经由这种方法制成的烟叶含糖量高，尼古丁含量中等或偏高。
- **晒烟**——烟叶放置在阳光下，不加遮盖直至干燥。土耳其、希腊和其它地中海国家，运用这种调制方法生产香料烟。晒烟的糖分和尼古丁含量都不高，主要用来制作纸烟。

最常见的烟草副产品有：

- **混合薄片（BL sheet）**：从烟草梗、细细磨碎的白肋烟叶梗以及果胶收集而来的烟草粉末，制成糊状物，再铸型成这种干性的薄片。
- **再生烟末（RL）**：一种纸状物，由可再生的废弃烟末、烟草梗和“等级烟叶”加工而成，其包含的烟草颗粒少于 30 个网孔。再生烟末的制作过程是，对烟叶副产品中的可溶化学物质进行提取，将残留的烟叶纤维移到一张纸上，然后再把浓缩状态的提取物也转移到纸上。在这个阶段，为使再造的烟叶拥有有效的尼古丁给药系统，必须用上铍添加剂。
- **膨胀（ES）或改良叶梗（IS）**：膨胀叶梗是指，叶梗经过在水中浸泡并快速加热而伸展开来，然后被碾平、展平和撕碎。改良叶梗遵循同样的工序，但只是在撕碎后简单地用热气蒸一下叶梗。随后，这两种产品均需进行干燥。

指定配方的烟草组合物是由多种化学物质，例如丙二醇或甘油混合而成，同时也加进了调味产品和增味剂，像可可固状物、甘草、烟叶提取物以及各种糖品，即通常为人们所知的“加料”步骤。

为提升香烟的口感与味道，一种香水般的口味/香味，名为“浇料”或“配品”，主要由香料公司开发研制，也被调和进了烟叶混合物里。它们也替代了烟叶处理过程中，因反复浸湿和干燥而损失的味道。最近几年，生产商们不断追求最大限度的利益，致使不仅烟草叶子要被应用到实际生产中，而且连可再生的烟叶废弃物乃至植物的茎，也都被“调动”了起来。植物的茎首先经过碾压，然后在融进或混入切割过的叶子之前，切成近似叶子的样子。

制造商们往香烟里添加各种化学物质，以满足吸烟者们全部的感官，不管是闻着或尝起来的味道，还是视觉效果及手感。1994年4月，针对香烟的加工问题，美国卫生及公共服务部（HHS）已经研究证实，每支香烟都至少含有599种添加剂。然而，在香烟的包装上，这些添加剂作为产品成分，却一个也没有标明出来。五家美国大型的烟草公司（！！），曾列出一份合法香烟添加剂的清单。作为添加剂，所有这些成分也均被批准用于食物当中，但是却没有一个经过检测，以确认它们在香烟燃烧过程中发生了怎样的变化。如果我们查看每种香烟产品的毒性指数的话，会发现绝大多数都是危险物质。

在清单上，我们可以看到一种名为“氨”的腐蚀性危险化学物质。吸烟时，氨特别有用，因为它能帮助相互粘合的尼古丁分子，转化成自由的尼古丁分子。人们知道这一过程是源自游离盐基可卡因，它强化了尼古丁作用于吸烟者的效果。

整个烟叶还能加工成一种叫做“膨胀烟草”的产品。将烟叶用超临界二氧化碳浸渍，然后对二氧化碳浸泡过的烟叶进行加热，使其中的二氧化碳迅速蒸发掉，这样烟叶就得以“疏松”或膨胀了。在这种借助二氧化碳实现的物理状态的快速改变下，烟叶会膨胀得像聚苯乙烯泡沫塑料一样。膨胀烟草的工艺主要通过降低烟草的密度，来生产清淡型香烟（“淡味”）。如此，每支香烟既不失原有的尺寸，又减少了所含烟草的数量。最后，烟草混合物将被填充进烟卷里，打包装箱。

烟草可以有多种多样的使用方法和形式，下面要为您介绍其中的一些种类，但实际生活中还不止这些。

- 比迪烟产自南亚，细长且经常加入香料，烟叶裹在一种名为 **Tendu** 的叶子里，香烟一端还用彩色的细线捆扎固定。
- 嚼烟是烟叶最古老的使用方法，它有两种咀嚼形式：一种是加糖的棒状或束状条状嚼烟，另一种是碎丝状的。当你把长长的条嚼烟放入口中，轻轻地咀嚼，烟叶会被挤压成一个小球。而当你享用碎丝状的嚼烟，通常是将少许放在下唇和牙龈之间，缓缓地嚼噬，因此它也被称为“浸渍烟草”。这两种方法均刺激唾液的分泌，从而促进了痰盂的普及。
- 雪茄就是紧紧卷成束状的发酵过的干烟叶，所以当点燃时，它的烟雾可能被拖入吸烟者的口内。
- 纸烟这种产品，也是通过吸烟者吸入烟雾来消耗的。它源自调制好的切得很细的烟草叶子，以及重塑的烟叶，经常再混入其它添加剂，然后卷进或填进一个小纸筒里。
- 乳脂鼻烟是膏状烟叶，装在一支牙膏筒里售出，其中含有烟叶、丁香油、甘油、绿薄荷、薄荷醇和樟脑。它主要以印度女性为销售对象，广为熟知的品牌包括 **Ippo**（阿莎工业制造，**Asha Industries**）、**Denobac**、**Tona** 和 **Ganesh**。在印度当地马哈拉施特拉邦的一些地区，人们称之为“**Mishri**”。
- 浸渍烟叶是一种无烟型的烟草。“浸渍”偶尔会被当作“咀嚼”来提及，正因为如此，它总是与嚼烟混淆在一起，其实嚼烟包含着更广泛的产品类别。人们喜欢从烟罐中捏出一小丛浸渍烟叶，放在下唇或上唇与牙龈之间细细品味。
- **Gutka** 是混合了碾碎的槟榔、烟叶和甜味或咸味香料的烟草制品，它产于印度，并向其它一些国家出口。作为一种温和的兴奋剂，它以小号独立包装而行销整个印度。



- 用于吸烟的水烟壶，一般有单一的或多支的（以玻璃质地为主）烟管。水烟起源于印度，尤其是在中东，它极负盛名。一套水烟装置，是借由水的过滤及间接加热来操作的，它可以用来吸食草本水果和大麻。
- 丁香烟属于纸烟，是烟叶、丁香及一种调味“沙司”（字面意为“酱”）的复杂混合物。19世纪80年代，首次在爪哇的古突士推出亮相，用来向肺部输送药用丁香酚。
- 手卷烟，也称自卷烟（英文名还有 **Rollies** 或 **Roll ups**，意即“卷起”），特别是在欧洲各国，十分流行。吸食手卷烟需要准备好松散的烟叶、烟纸和过滤嘴，这些都能分别买到。一般，手卷烟成本要便宜得多。
- 一只典型的烟斗应该由两部分构成：一个用于烟叶燃烧以便吸食的小槽（斗钵），连着一根尾端带出口（烟嘴）的细柄（斗柄）。切碎的烟叶细丝就放进斗钵内，然后点燃。
- 鼻烟是细磨过的无烟烟草产品的通称，最初这一名称仅指干鼻烟，一种主要流行于18世纪的细碎的棕黄色粉末。鼻烟粉起源于英国的大哈特伍德镇（**Great Harwood**），在当地广为接受后，又北上传到了苏格兰，并因大哈特伍德镇为此专设的纪念碑而名扬天下。鼻烟分两大种类：欧洲鼻烟（干性的）和美国鼻烟（湿性的）——虽然美国鼻烟总被称作“浸渍烟叶”。
- 嚼烟 **Snus** 是经蒸汽调制的湿性烟草粉末产品，它未经发酵，也不刺激唾液分泌。使用时，将它放进嘴里，抵着牙龈，可以延续较长时间。**Snus** 其实是鼻烟的类别之一，不过使用方式却类似于美国浸渍烟叶，只是无需时常地吐口水。
- 外用烟草膏，有时候作为对付胡蜂、马蜂、火蚁、蝎子、蜜蜂等昆虫的叮咬，被推荐使用。把相当于一支香烟所含的烟叶量的外用烟草膏放进杯子里捣烂，再加入大约半茶匙到1茶匙的水，搅拌成糊状，然后就可以敷在被叮咬的部位了。
- 烟草水是一种传统的有机杀虫剂，应用在家庭园艺上。烟草粉末也具有类似的用途。烈性烟叶放入水中煮开，或经过较长时间在水中浸泡，就制成所需的烟草水了。等它冷却之后，可以用作喷雾剂，也可以“涂抹”在花园植物的叶片上，以起到杀虫效果。

### 第三节 你会吸烟吗？

为了让烟雾进入肺部，你就必须像以往一样，将香烟含在两唇之间，然后想要多少烟雾就把多少吸进你的嘴里。即使在香烟移开唇齿的片刻，也不要停止吸纳，这样才能保证烟雾顺滑地流入你的肺里。

- 请注意：只有当烟雾击中你的咽喉后部，而不是你的肺部时，才会引发咳嗽。把烟雾直截了当地呼进肺部，随后马上纳入新鲜的空气，可以轻而易举地避开咳嗽。

不过，有的吸烟者偏好在烟雾入肺之前，先在嘴里含上一会儿。嘴里滞留的这短短数秒，能使空气混入其中，令烟雾稍事冷却，于是本来灼热的烟雾就不会如此地灼烧到你的喉咙了。还有的吸烟者更喜欢抽凉烟，其他人则发现，如果不持续地吸纳烟雾，嘴里会产生一种不怎么样的陈腐味道。

- 烟雾吸入肺部这一过程，会产生各种各样的生理及心理效应，从一氧化碳、尼古丁到别的多种刺激精神的化学物质。
- 大多数人采用的吸烟方法，是所谓的“速吸”式，即先往嘴里吸一口烟，然后把香烟从口中取出，呼入一些空气，以便将烟雾推入肺部。刚开始这样做时，吸纳速度会比较慢，并且伴有“噗噗”的轻微响声，等熟练之后就没问题了。

- 除此之外，还有“直吸”和“口鼻环吸”（也叫“法式吸法”）等方式。

最后，用你的嘴或鼻子呼出烟雾。

在香烟的过滤嘴上标有一道线，其周边的烟纸相对较厚，一旦差不多燃到线上方四分之一处，一颗烟也就进入尾声了。假如吸到一个位置过低的点时，过滤嘴会被引燃。对于没有过滤嘴的香烟，吸到短得无法再吸时才算完成任务。

## 呼吸之间

在你点燃一支香烟之前，先让我们来练习一些技巧。我们已经知道，吸烟时烟雾并非直接灌入你的肺部，恰恰相反，你要把口腔作为一个中转区域。

烟雾进行“中转”时，你的口腔里一般会渗入一点点空气，但是你可以为此做一个“气袋儿”——保持嘴巴并拢，拉低下颌，舌头卧在嘴巴底部，这样一来，能容纳大约 20 立方厘米的气体。

练习 1：在口中“闭合气袋儿”的同时，用你的鼻子吸气。通过鼻子呼入的空气，将跟嘴里的气体混合，一起进入肺部。

练习 2：按照上面描述过的那样，先在口中制造一个“气袋儿”，然后用嘴吸气。新涌进嘴里的空气，与原有的气体彼此汇合。这种做法通常被认为有点过于“强悍”，所以不建议一上来就使用。

## 正确吸烟

只要你不对它们时不时地吹上两口，某些牌子的香烟就会自行熄灭，而另外一些可不会有同样的“功能”。因此请你谨记：点燃的香烟既是热源也更是火灾的源头！对待它们一定要小心，再小心！又加之，它们真的能诱发癌症，所以对它们还是“敬而远之”吧。

## 第四节 吸烟的“正面形象”和积极作用

下面这篇文章刊登在 1994 年 7 月 19 日的《时代周刊》上：“今年二月份，澳大利亚统计局公布了 1989 年至 1990 年间所做的全民健康调查报告。惊喜简直是太多了！此次调查揭示出，通常，吸烟者的健康状况要好于许多曾经吸烟的人或非吸烟者。因压力而患上高血压的人，其中病情最为严重的分别是已戒烟者（占 16.1%）和“从不吸烟者”（占 13.4%），持续吸烟者仅占 7.4%。看来，这样的结果也就不足为奇了。众所周知，吸烟，尤其工作时吸烟，会释放压力。要是将吸烟定为不合法行为，那只会增加医院里病床的需求量。甚至早在 1964 年，美国卫生局局长就曾承认，帕金森氏综合症（一种神经系统的退化紊乱）在吸烟者中有一半左右的发病率。”

1991 年，《国际流行病学杂志》发表了一篇有关 11 项研究的报告。该报告显示，患阿兹海默症（老年痴呆症）的非吸烟者比吸烟者多 50%。鹿特丹伊拉斯姆斯大学医学院（Erasmus University Medical School, Rotterdam）的研究人员们发现，早发性痴呆症较多地发生在非吸烟者而不是吸烟者身上。

---

在 1994 年 9 月的《时代周刊》上，James Le Fanu 博士写到：“吸烟者可以将患阿兹海默症的风险减少 50%，而且吸得越多，对此的防护力就越强。”《新英格兰医学杂志》（New England Journal of Medicine）早在 1985 年也曾报道：“吸烟者与非吸烟者患上子宫内膜癌的概率，均为 50% 左右。根据 1981 年《美国医学会杂志》（the Journal of the American Medical Association）和 1983 年《新英格兰医学杂志》上发表的文章，吸烟者中患结肠癌和溃疡性结肠炎的情况也似乎少于非吸烟者，其比例分别大约是 30% 和 50%。美国政府的首次“健康与营养调查”已经发现，比起非吸烟者，重度吸烟者的骨关节炎发病率要低 5 倍。”

接下来还有，一项多元分析认为，与母亲是非吸烟者的孩子相比，每天大约吸 15 支烟的母亲，她的孩子遭受下列病痛折磨的可能性往往更小，如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、异位性皮炎以及食物过敏等。一天至少吸 15 支烟的父亲，他的孩子也会受益于相仿的情况。吸烟者的下一代，较少得哮喘。这项分析还发现，对于治疗肺结核的顽固形式，尼古丁在某种程度上可能会适时地发挥令人震惊的效果。“在实验室的测试中，即使使用小剂量，这种化合物也能阻止肺结核的发展。”中佛罗里达大学（the University of Central Florida）的微生物学和分子生物学副教授 Saleh Naser 如是说。

### 吸烟的理由：

---

1. 吸烟使我精力充沛。
2. 我喜欢触摸和把玩香烟的感觉。
3. 吸烟是一种消遣。
4. 当我紧张不安或心烦意乱时，吸烟能帮助我松弛下来。
5. 吸烟是种习惯。
6. **女孩子带上吸烟者特有的沙哑嗓音，听起来很性感。**
7. **吸烟可以使我保持身材苗条。**
8. **吸烟帮助我泡到女孩子。**
9. **吸烟使我看起来更酷。**
10. 吸烟是社交方面的问题。大家坐在一起，点上一支烟会拉近彼此间的距离，我们用香烟来相互熟识，即所谓的“香烟外交”。
11. 吸烟让我保持头脑集中。
12. 香烟是我最好的朋友。
13. 与我在一起相处的人，大多数都是吸烟者。

## 第五节 知其所以“燃”才有退路

既然我已经罗列了吸烟的诸多理由，还有不少正面的效应，那么我也应当列举出其“阴暗”的一面。至于如何做到两者的平衡，那就必须交由读者自己定夺了。

除了用有毒的化学物质填满肺部及全身之外，吸烟还会降低大脑和人体各个组织的供氧量，包括肌肉骨骼系统。来自大量的研究分析表明，与吸烟相关的不利影响如下：

- 降低骨骼密度
- 腰椎间盘突出问题
- 承受肩部与手腕骨折的高风险
- 骨折和骨移植中，骨头难以愈合
- 腰背痛
- 降低伤口的愈合能力
- 手术后更容易感染

对老年人来说，上述这些不利影响尤其严重，加之，吸烟还很可能造成骨质疏松。

## 第六节 吸烟影响运动吗

在健身爱好者的健身成效方面，吸烟起不到有利的作用，香烟中的有害物质会给身体的各个器官系统，带去永久性的不可修复的伤损。吸烟之所以对你的健身成效造成如此强烈的影响，是由于它毁掉了连同肌细胞在内的身体细胞。

这里有一份清单，列举了吸烟对于运动成效的各种负面冲击：

- 吸烟导致呼吸系统遭受不可挽回的伤害，从而降低人们的健康水平。吸烟能即刻作用于呼吸功能，提升气道阻力，于是血液里的供氧量趋向于减少。
- 与非吸烟者相比较，人们发现，吸烟者的心跳速度要快 30%，这是由尼古丁的刺激作用所造成的。为了保持与非吸烟者相当的平衡性能，吸烟者的身体就要消耗更多的能量。而心跳加快、血压上升又引起血管中血流量减少，进而降低身体的性能。
- 对健身来说，最重要的就是结尾部分或者说额外一小时的有氧练习。吸烟妨碍肺叶的扩张及其正常功能的运转，致使在肺部最需要空气的时候，却出现窒息。
- 由于吸烟，肺部粘膜会发生慢性肿胀。相比之下，吸烟者的呼吸系统比非吸烟者要产生大量的粘液，即多痰。这些粘液糊住了气道，干扰着正常的呼吸作用。
- 由于吸烟，在进行健身的过程中，肌肉供氧量会大幅减少。香烟燃起的烟雾里，一氧化碳和二氧化碳的含量都比较高，两者又都比氧气具有更强的亲和力与血红蛋白相结合。因此，吸烟强化了一氧化碳与血红蛋白的这种结合，导致身体性能的水平受到削减。
- 一氧化碳具有双重的不利影响：首先，在肺叶里，它减低血液的供氧量；其次，它还减少血液输送给肌肉的氧气含量。氧气可是人体能量系统正常运作的关键构成，它决定着能量的产生与性能。
- 香烟中含有焦油，同样会增加气道的阻力。焦油在肺叶里形成一个层面，使得肺部的气囊渐渐失去了弹性，同时也削弱了肺叶的血液吸收能力。
- 焦油也干扰着肺部的清洁系统，它让各种污染物在肺叶和支气管中纷纷“定居”下来。这样不仅损伤支气管里的纤毛，而且还会加重咳嗽，增多痰液的分泌。
- 吸烟会降低最大摄氧量。有规律的锻炼能使人体摄氧量提高 20%，然而吸烟会让这种效果下降近 10%。
- 根据研究发现，吸烟能损害负责制造睾丸酮的睾丸细胞。

对于一般的读者而言，上述这些有关运动的“内部”信息，听起来好像有点儿反应过激了，所以我为广大的男性和女性读者们，特意又准备了一个“简约普及版”，请看：

### 有关癌症

1. 对 30%因癌症导致的死亡和 87%因肺癌造成的死亡，香烟必须负全责。尤其是，肺癌很难医治，往往直到晚期才能被确诊，而那时存活下来的希望已经很渺茫了。此外，香烟还是喉癌、口腔癌、咽喉癌、膀胱癌以及食道癌的主要致病因素。接下来要提到的癌症也与吸烟有关联，只是不甚紧密，它们分别是：胰腺癌、宫颈癌、肾癌、胃癌和白血病。

### **有关女性健康**

2. 香烟给新生儿和人体的生殖器官，都会带来严重的伤害。吸烟的女性更有可能出现怀孕困难，也更容易发生流产。吸烟也关系着早产、分娩死胎和出生体重过低等问题，以及婴儿猝死综合症（SIDS）。

### **有关血液循环**

3. 吸烟很不利于血液向四肢的流动，并由此引发周围性血管疾病（peripheral vascular disease，简称 PVD）。这种疾病可以通过手术治疗，但是如果患者仍然继续吸烟的话，那手术就起不到任何作用了，等于白做。很多医生都拒绝进行该手术，除非病人同意戒烟。再者，既然男性性器官勃起同样受血液流动的影响，那么吸烟的男性就有患上性功能障碍的可能性。

### **有关呼吸问题**

4. 吸烟对大量不良的呼吸状况负有不可推卸的责任，因为它破坏空气的通道，引发肺气肿。与此同时，香烟还会使这种状况进一步恶化为，像肺炎、哮喘等疾病。许多长期吸烟的人，都遭受着慢性咳嗽和痰液过多的折磨。

### **有关心脏病**

5. 三分之一的因心脏病导致的死亡，都跟吸烟有着直接的联系。比起其他人，吸烟者患某些心脏疾病的可能性要高出 2 到 4 倍。尼古丁向心脏系统内释放肾上腺素，加快心跳速率，同时它还使动脉受阻，使血压上升，剥夺体内的氧气。香烟里包含的化学物质，既会造成动脉粥样硬化，也会损伤动脉和血管。

### **其它不良后果**

6. 吸烟有损个人的外在形象，令牙齿和局部皮肤变黄。它还会增加皱纹，引起口臭、齿龈疾病、牙齿脱落、指甲泛黄等问题，使衣物、头发沾染上异味，还有就是——未老先衰。眼部会由于黄斑变性，或者白内障而受损。骨质疏松、骨折以及消化性溃疡，也都很有可能发生。

7. 失明及其它问题。吸烟加大了眼部出现黄斑变性的风险，黄斑变性是老年人最常见的失明原因之一，因为它促成白内障，导致晶状体浑浊。

## **第七节 尼古丁戒断症候群**

尼古丁戒断症候群，可以将戒烟之后的人重新拉回吸烟者的行列。

当吸烟者试图缩减烟量或干脆戒掉时，由于体内尼古丁含量短缺，就会出现戒断症状。尼古丁戒断是涉及身心两方面的问题，从生理上说，身体必然要对尼古丁的缺失做出反应；从心理上说，吸烟者面临着放弃一种习惯，这就要求他/她在行为上采取重大的变化。无论是生理还是心理因素，都一定要服务于戒烟过程，确保其起到应有的效果。

出现戒断症状的人，通常是那些频繁吸烟已经吸了几个星期或更长时间，突然一下子停止了香烟的使用，亦或大大地减少了吸烟量的人。一般情况下，吸完最后一支香烟后，在几小时之内症状就会开始显现，并于大约两三天之后达到顶峰，此时大部分尼古丁及其副产品均已排出体外。戒断症状会持续数日至数周不等，而且只要你坚持远离香烟，那些症状就会逐日地好转起来。

戒断症状可能表现为下列任何一项：

- 头晕（戒烟后只持续一到两天）
- 抑郁沮丧
- 消沉、恼怒、不耐烦的感觉
- 焦虑
- 易怒，过度兴奋
- 睡眠障碍，包括入睡困难、昏睡不醒、常做令人压抑的梦甚至是噩梦
- 注意力无法集中
- 坐立不安或乏味无聊
- 头痛
- 疲劳倦怠
- 食欲大增
- 体重增加
- 便秘，出虚汗
- 咳嗽，口干，咽喉痛和鼻涕漏
- 胸闷
- 心率较缓

面对这些症状，吸烟者可能把持不住自己而重新拿起香烟，如此一来，血液中的尼古丁含量便又回升到了症状发生之前的水平。吸烟，也会促使身体较以往更快速地将某些药物排出体外，因此，如果你在戒烟又在服药，药物在体内的含量有可能发生变化，并由此制造出麻烦。针对这种情况，最好向医生咨询一下，看你所服的药里面，是否有需要在戒烟之后进行查验或更改的。

## 第八节 我为什么要戒烟

### 事关你的健康

对自身健康的关注，通常高居“戒烟理由排行榜”之首位。这是再实际不过的关注：吸烟差不多要伤害到人体的每一个器官！持之以恒吸烟的人，其中有一半最终死于与吸烟相关的某种疾病。

那为什么现在就戒烟？

- 戒烟，无论男女，无论年龄，都会获得立竿见影的不菲的健康收益。而且，不管你是已经患上由吸烟引起的疾病还是没有，也都能够从中受益。
- 戒了烟的人要比坚持吸烟的人拥有较长的寿命。
- 戒烟减少了遭受肺癌、其它癌症、心脏病发作、中风、慢性肺部疾病等等侵袭的风险。
- 对于女性吸烟者，在妊娠之前或者孕期的头 3 到 4 个月告别香烟，有利于避免婴儿出生时体重过轻。
- 因戒烟而带来的潜在风险，从小幅度的体重增加（一般不多于 10 磅）到任何情感或心理上的问题，与所收获的健康裨益相比，就显得非常微不足道了。

戒烟的直接奖赏：

- 口气清新
- 锈迹斑斑的牙齿变白了
- 衣物和头发上的异味消失殆尽
- 泛黄的手指与指甲不见了
- 吃起来更香
- 嗅觉恢复正常
- 日常活动不再令人上气不接下气（比如爬楼梯、少量的家务活儿）

开销：

想使自己活得更健康，这是戒烟的主要原因，不过此外还有别的缘由。

吸烟，是笔不小的开销。要想弄清楚你自己在这方面的支出，并非难事：只要将你每天花在买烟上的钱数乘以 365（一年的总天数），然后再将这个得数乘以你的烟龄——吸烟的年数，即可。当最后的结果出来时，一切都一目了然，你就知道自己有多少钱已经随“烟”而逝了。但是，刚算过的这笔帐里面，可并没有包括其它可能的开支，例如费用更高的健康和人寿保险，以及由于相关疾病而不得不支付的医疗费用。

## 事关他人的健康

吸烟不仅有损你自己的健康，也同样危及你身边的人。“暴露在二手烟（也称为‘环境烟草烟雾’或‘被动吸烟’）中”，既指吸烟者呼出的烟雾，而且还指香烟燃烧过程中腾起的烟雾。

科学研究已经表明，在健康的非吸烟者当中，二手烟每年引发上千例源于肺癌和心脏病的死亡。

假如一位母亲吸烟，特别是她在妊娠期间有此行为的话，那么她的孩子就更有可能在儿童时期患上哮喘。怀孕时仍然烟不离手的女性，生下体重过轻的婴儿的几率也要大得多。

将生活在无烟家庭里的孩子们，跟那些在有吸烟者的家庭中长大的婴儿或孩子作比较，后者往往要面对更多的疾患，比如耳部感染、感冒、支气管炎和呼吸方面的问题等等。同时，二手烟与婴儿猝死综合症（SIDS）以及肺部发育迟缓也密切相关，它还能成为头痛、恶心、头晕、眼部发炎等症状的根源。

## 尼古丁替代疗法

千万别忘了，烟瘾作用于身心两方面！对于绝大多数人，最理想的戒烟办法无外乎：几种药物组合使用，改变个人习惯，获得情感支持。

正如之前所提到的，香烟里的尼古丁会导致实际的生理依赖性，于是当一个人试图戒烟的时候，这种生理依赖性就要带来一些令人不快的症状。而尼古丁替代疗法（NRT），则通过口香糖、贴片、喷鼻剂、吸入剂、含片等形式，把尼古丁提供给你，但却不包含烟草中其它的有害化学物质。它能帮助人们缓解某些尼古丁戒断症状，这样，人们就可以将注意力集中于戒烟的心理（情感）层面了。

### （一）尼古丁替代疗法如何奏效？

据 70%至 90%的吸烟者说，强烈的瘾头是他们无法舍弃香烟的唯一原因。尼古丁替代疗法（NRT），能够协助人们应对，并减少这些令人生畏的不好对付的戒断症状。

其实，不少吸烟者无需借助替代疗法就能戒烟，只是他们中的很多人，在第一次的戒烟尝试中，不幸败下阵来。事实上，吸烟者是需要经过多次尝试——有时候多达 8 到 10 次——才能够将烟瘾戒掉。

一次又一次的戒烟失败，往往源于尼古丁戒断症状的进攻，于是戒烟者通常会在戒烟的前三个月里开始复吸。因此，如果你重又吸烟了，请不要灰心气馁！只要试着再一次停下来就好，并借助新的途径、方法、技术帮助自己脱离烟瘾，争取使自己的尝试一次比一次成功。你可以求助尼古丁替代疗法来缓解戒断症状，削减它们带给你的冲击与影响，这也更利于你摆脱瘾症，将战果保持到最后。

### （二）如何了解自己的烟瘾程度？

选用哪一种尼古丁替代物，取决于你自身烟瘾的程度，也就是你的吸烟量。不过，在任何一本教科书或者团体机构中，你都找不到对烟瘾程度的正式界定——什么情况算烟瘾小，什么是适中，哪样才算过量。一般来说，一个人每天吸烟不超过 10 支，属于轻度吸烟者；一天吸掉一包甚至更多的，则被视为过量吸烟者；介于这两者之间，就是普通程度了。

有时候，医生会用专业术语“盒年”（Pack Year）来描述某个人的烟龄和吸烟量。一盒年等于，某人一天所吸的香烟盒数乘以他/她吸烟的年数。一盒烟里面有 20 支，如果这个人每天吸 20 支，这样吸了一年，就可以说他/她吸烟已经有 1 盒年了。要是这个人一天吸 30 支（1½ 盒）香烟，这样持续了 3 年，那么他/她就是吸了 4½ 盒年（1½ x 3），以此类推。“盒年”不过是又一种方法，用以衡量出你染上与吸烟相关的疾病的风险到底有多高。

### （三）尼古丁替代疗法有哪些类别？

美国食品与药物监督管理局（FDA）认定了 5 种尼古丁替代疗法，它们是：

- 透皮贴片
- 口胶剂
- 喷鼻剂
- 吸入剂
- 舌下含片

**尼古丁透皮贴片（尼古丁经皮给药系统）：**



贴片通过皮肤，向人体内输送一定剂量的尼古丁。经过几周的疗程，不断更换贴片，降低贴片的剂量，以此帮助你逐步摆脱尼古丁。购买贴片，有无医生的处方均可。尼古丁贴片包括很多种类和不同的剂量强度，供患者选择。产品说明书上叙述了产品的使用方法，并罗列了特别注意事项，以及可能产生的副作用。

如果你是轻度到普通程度的吸烟者，标为“16小时”的贴片足可以起到作用，它也不大可能带来像皮肤刺激、心跳加快、睡眠障碍、头痛等副作用。只是，它不在夜间“工作”，所以也许不适合那些有清晨戒断症状的人群。

相比之下，24小时的贴片能避开高峰与低谷的波动，持续而稳定地释放尼古丁。它有助于缓解清晨戒断症状，不过可能会引起较多的副作用，例如皮肤刺激和打乱原有的睡眠模式。

### 尼古丁口胶剂（尼古丁口香糖）：

尼古丁口胶剂是一种可快速发挥作用的替代物，尼古丁通过口腔黏膜被迅速吸收进体内。它通常当作无需处方的成药出售，剂量强度分为2毫克和4毫克两种。

### 尼古丁喷鼻剂：

因为是经由鼻腔吸入，所以使用喷鼻剂可以立刻将尼古丁送入人体的血液里面。也由于使用方便，操作简单，吸烟者多半都青睐这种替代物。既然尼古丁使人上瘾，那么能快速释放尼古丁的喷鼻剂，也会让人产生依赖性。因此，最好遵医嘱使用，或者只在必需时再用。

### 尼古丁吸入剂：

尼古丁吸入剂只能凭处方购得，它外表看起来是一只细的塑料管儿，内里带有一个承装尼古丁的容器。当你在其喷口的地方吸一下时，从容器中就会释放出雾化的尼古丁。尼古丁吸入剂是将尼古丁气体喷入口腔中，而不像其它吸入剂那样，将药物送进肺部。

### 尼古丁舌下含片：

这种包含尼古丁的含片属于非处方药，而且跟尼古丁口胶剂一样，它也有两种剂量之分：2毫克和4毫克。吸烟者根据自己早晨睡醒后多久会开始当日的第一支香烟，来选择他们所需的剂量。

下面几点应该予以着重考虑：

- 尼古丁口胶剂、含片和吸入剂，都是可以直接放入口内的替代品，使你能控制尼古丁的摄入剂量，有助于对烟瘾实施更有效的约束。
- 尼古丁口胶剂和含片一般属于无糖型，但是假如你患有糖尿病，而且对“无糖型”心怀疑虑的话，请与生产商进行验证。要知道，糖是烟草制作中的一个重要组成成分，这也是为什么有些吸烟者会对吃甜食上瘾。
- 在你极需的时候，尼古丁喷鼻剂能够十分快速地起效。
- 借助啜吸与握持，尼古丁吸入剂可以让你模仿吸烟的“手到口”行为。这种替代物同样起效迅速。
- 尼古丁贴片使用非常方便，只是必须每天贴换一次。
- 由于过敏等状况，一些人无法使用尼古丁贴片、吸入剂或者喷鼻剂。
- 尼古丁口胶剂有可能粘住假牙，也会受到牙科治疗的干扰，在尼古丁“到位”之前，引起咀嚼困难。

## 处方药——为烟瘾的生理部分提供帮助

为帮助吸烟者戒烟并（或）保持戒烟成果，处方药不失为另一种可行的手段，其中有一些可以伴随尼古丁替代物同时使用。不管选择哪一种处方药，都应该及时地向医生进行咨询。切勿只在本书所给信息的基础上，自行处理！

### 1. 安非他酮 Bupropion（安非他酮缓释片 Zyban®）

安非他酮（安非他酮缓释片，或盐酸安非他酮 Wellbutrin®），是一种以持续释放的方式来抵抗抑郁的处方药，也可用于削减尼古丁的戒断症状。它不含尼古丁，却对大脑中与烟瘾有关的化学物质起作用。要是你在戒烟之前服用一到两个星期，安非他酮就能发挥出最好的疗效。惯常的剂量，是每天一至两片，每片 150 毫克。

### 2. 瓦伦尼克林 Varenicline（Chantix）

瓦伦尼克林（又名 Chantix），一种新出的意在帮助人们戒烟的处方药。它的工作原理是，干扰大脑中的尼古丁受体，这意味着它具备两种功效：其一，减轻一个人从吸烟中所获得的舒适愉悦之感；其二，缓解尼古丁戒断症状。

### 3. 去甲替林 Nortriptyline

这是一种传统的抗抑郁药。当它应用于几组吸烟者身上时，人们发现，它将戒烟的成功率提高了一倍。你应该在戒烟前 10 到 28 天，开始服用去甲替林，以便让它在体内达到一种稳定的水平。

### 4. 可乐定 Clonidine

可乐定也属于传统药物，经美国食品与药物监督管理局（FDA）批准，用来治疗高血压。如果用在戒烟上，可以作为药片口服，一日两次，也可以作为皮肤贴片，一周一次。有一组重度吸烟者，在以往的戒烟尝试中屡战屡败。以他们为研究对象，服用可乐定，四个星期之后，他们的戒烟成功率是参照组（这一组只分给了假冒药片）的两倍。

## 其它戒烟途径

下面列举的这些戒烟手段，可能会对某些人有所帮助，但缺乏有力的证据表明，它们确能增加你戒烟的机会。

### 1. 催眠术

各种催眠方法之间，相差迥异，因此很难将它作为戒烟的一种手段进行研究。

### 2. 针灸疗法

该疗法已用来戒除烟瘾，通常是针对患者耳部的某些特定部位实施医治。

### 3. 低强度激光疗法

这种技术也叫冷激光治疗，跟针灸有一定的关联，有时候就会应用在针灸疗法上。实施该疗法，会首先让患者全身得到放松，然后刺激大脑释放内啡肽（人体能自然分泌的镇痛物质），以模拟尼古丁在体内的效果，或者平衡肌体能量，减缓烟瘾。

#### 4. 过滤嘴

过滤嘴可以抑制香烟中的焦油和尼古丁发挥效用，不过，实际的研究结果显示，使用过滤嘴的吸烟者却倾向于更大量地消耗香烟。

#### 5. 吸烟阻遏物

另有一些方法，也已被用来戒烟，例如改变了烟叶口味的非处方产品，抑制尼古丁毒瘾的戒烟食品，以及混合维生素等等。就目前来看，尚无多少科学依据可证明，其中任何一种方法真正奏效。

#### 6. 草药及其增补剂

没有什么科学证据显示，使用艾滋病顺势疗法和草药增补剂能戒掉烟瘾。

#### 7. 阿托品（Atropine）与东莨菪碱（Scopolamine）的组合疗法

一些戒烟医疗中心，为患者提供阿托品与东莨菪碱这两种药的注射，有时还会跟别的药物一起使用，来减轻患者的尼古丁戒断症状。阿托品和东莨菪碱，能阻断人体神经系统中一种负责传递神经信号的物质——乙酰胆碱（Acetylcholine）的活动。作为所谓的“抗胆碱能类”，它们更常应用于其它病症，例如消化系统的疾病、运动病（包括晕车、晕船、晕飞机等）、帕金森氏综合症。孕妇、心脏有问题的人，以及青光眼、不易控制的高血压患者，都不允许参与该疗法。

该疗法，一般只需在治疗中心接受一天的注射，接下去的几个星期里服用片剂，并在耳后粘带贴片即可。为抑制某些副作用，治疗过程中可能需要其它药物的配合。这些副作用包括，头晕、便秘、口干、视力模糊、排尿障碍、味觉和嗅觉的变化等等。

虽然一些治疗中心宣称，他们在这种疗法上取得了相当高的成功率，但是，现有已发表的科学研究论文却没有给予他们相应的支持。

#### 8. 烟草含片和烟草袋

在严禁吸烟的地方，烟草含片（像 Ariva® 和 Interval®）、小型烟草袋（像 Revel® 和 Exalt®）便以这样特别的形式出售给吸烟者，满足他们对尼古丁的需求。仍然是没有证据可以显示，这些产品有利于人们戒烟。

*我们知道，口服烟草制品诸如鼻烟与嚼烟，均含有致癌物。这些制品不仅能诱发口腔癌以及牙周病，也能毁坏包裹着牙齿的牙白，造成牙齿脱落。此外，有研究说明，它们对心脏、血液循环具有潜在的威胁，会增加患多种癌症的风险。口臭、牙锈斑，也常是它们的“得意之作”。*

#### 9. 电子烟烟

2004年，中国一家公司研制出了一种可重复填充的“香烟”。它内部带有一副电池和一个电子芯片，外形设计成香烟的模样，顶端还能发出红光。当吸烟者啜吸时，其内部系统会释放出混合着液体、香料及尼古丁的气化物，看起来就像是真的烟雾一样。吸烟者使用该产品，将尼古丁吸入肺中，如同享受真实的香烟，有身临其境之感。

电子香烟，或叫“e香烟”，是跟配套的装有尼古丁与香料的烟芯（也称烟弹）一起出售的。而烟芯则根据所含尼古丁的不同剂量，从高含量一直到零含量，标价售出。电子香烟还未经过任何临床试验，所以无法证实它能否作为帮助吸烟者戒烟的有效方法之一。尽管按照生厂商的说法，其内部成分是安全的，但并没有明确是否安全到人们可以放心地吸入体内。就算可以安全食用的物质，也不排除会伤害脆弱的肺部组织的可能性。犹如尼古丁的其它形式，对于孩子们与宠物来说，电子香烟、尼古丁烟芯同样是有毒物质。再者，它们也能构成窒息的危险。

#### 10. 尼古丁棒棒糖和润唇膏

过去，一些药房曾自制过一种所谓“尼古丁棒棒糖”的产品，这种产品里常常含有掺入了甜味剂的尼古丁水杨酸（nicotine salicylate）。因为很容易跟儿童的甜食糖果相混淆，所以尼古丁棒棒糖不作为推荐产品。

其它类似的戒烟制品，也许没用到尼古丁水杨酸，因此也许是合法的，但如果缺少明确的标记，储存不够稳妥的话，它们仍然会对孩子以及宠物构成威胁。

## 第九节 戒烟“兵法”

吸烟者们总说的一句话是：“别告诉我为什么戒，就告诉我怎么戒！”其实，戒烟并没有不二法门，可要想戒烟成功，的确需要具备几个关键因素，它们分别是：

- 戒烟的决心
- 定下“戒烟日”和戒烟计划
- 与变化、戒断症状作斗争
- 保持战果（“养护维修”）

### 戒烟的决心

戒烟，这是只有你自己才能做的决定，别人替代不了！别人会希望你退出，但真正的承诺必须来自你本身。

想一想自己为什么要戒烟：

- 担心自己可能患上与吸烟相关的疾病？
- 自己真的相信，戒烟带来的好处远远大于吸烟之所得吗？
- 自己认识的人当中，有谁因为吸烟而健康出现问题吗？
- 自己做好努力尝试戒烟的准备了吗？

假如你当真在考虑戒烟，那么确定戒烟日期和具体的计划，会有助于你迈向下一步。

## 定下“戒烟日”和戒烟计划

### 1. 选定“戒烟日”的重要性：

一旦下定了决心戒烟，你就要选择一个日子，把那天当作自己的“戒烟日”，这是至关重要的一步！而且，最好把“戒烟日”定在下月的某一天。如果日期选的过远，会给你可乘之机，为改变主意找寻借口。但另一方面，你也要给自己充足的时间做好准备，设计出一套合理可行的计划。此外，你可以把“戒烟日”安排在一个有特殊纪念意义的日子，比如生日、周年纪念，甚至大年初一。当然，也许你只想随便挑一个日子，都行！无论哪一天，在日历上把它圈出来。等到那一天——你的“戒烟日”，对自己许下戒烟的郑重承诺。

关于处方的计划：请千万记得，如果你正打算服用某种处方药，一定要跟医生进行商量，看怎样及时服用才不会妨碍你的“戒烟日”。因为只要你准备用药，就必须在“戒烟日”之前，服满整整一周的时间。倘若你正在使用其中一种药物，那么就把“戒烟日”前一个星期的日子全部标注在日历上，以便提醒自己什么时候该开始服药了。

### 2. 为“戒烟日”做好准备：

还是那句话，戒烟没有一定之规，没有所谓的“唯一正确的道路”。不少吸烟者宁愿选择“冷火鸡”疗法（cold turkey）——一下子、突然完全彻底地停止吸烟，不用药物，不用尼古丁替代物。之前，他们仍旧吸烟，一直到“戒烟日”，然后就再也不吸了。有的人可能没到“戒烟日”的时候，便已经持续一两个星期在削减烟量了。除了“冷火鸡”，另外的一种方法是，每天都少抽一点，一点一点地减少香烟数，它可以缓慢降低你体内的尼古丁含量。然而，不管手段为何，戒烟都需要一个长期的强有力的承诺。

#### “戒烟日”的准备步骤：

- 选定日子，在日历上标出来。
- 把“戒烟日”向家人朋友们“广而告之”，并寻求他们的支持。
- 清除家里、汽车里、工作场所中的每一支香烟乃至每一个烟灰缸。
- 囤积一些口头的替代品，例如无糖口香糖、胡萝卜条、硬糖、肉桂棒、咖啡搅拌棒、吸管和（或）牙签。
- 制定计划：要借助尼古丁替代疗法或其它药品吗？打算参加戒烟辅导班吗？别忘了，此时你还是“自由身”，在做过渡的准备工作。
- 练习说“不，谢谢，我不吸烟”。
- 给自己建立一套支持系统，鼓励更多的人跟你一起戒烟。大家互相帮助，至少争取吸烟和不吸烟的人，两者都支持你。
- 如果使用药物，连续一周每天服用特定的剂量，直到你的“戒烟日”。
- 回顾自己以往的戒烟经历，把自己做过的尝试写下来，努力弄清楚哪些对自己管用，哪些不管用。

戒烟成功是坚持计划与承诺的结果，与运气无关……只管去做自己的计划吧！

### 3. 你的“戒烟日”：

在“戒烟日”这一天：

- 绝不吸烟。一点都不碰。
- 保持运动状态——进行散步、锻炼等活动或兴趣爱好。
- 喝水或果汁，不饮酒。
- 避免被怂恿吸烟的情况发生。避开会引起强烈吸烟念头的的环境。
- 避开正在吸烟的人。
- 换一条上班的路线，不喝咖啡而改喝茶，换个地方吃早餐，在饮食上换换花样儿……  
总之，要有点“变化”。

## 与变化、戒断症状作斗争

源自尼古丁的戒断症状，分为两个层面——生理和心理。生理方面的症状虽然令人烦恼，但并不威胁生命，尼古丁替代物以及其它药物都能用来进行缓解。吸烟者大多会发现，更大的挑战倒是来自于戒烟的心理层面。

假如你吸烟已经有一段时间，它差不多渗透到了你生活的各个方面，与你所做的每件事密不可分，例如起床、吃饭、读书、看电视，甚至喝咖啡，等等等等，那么，要想让这些日常活动与吸烟彻底“断绝关系”，确是需要时间的！这就是为什么，即使用着尼古丁替代物，你仍然会有强烈的渴求——想吸上一支。

### 1. 合理化想法（rationalization）是危险品：

消除吸烟欲望或渴求的办法之一是，当它们来临的时候，关注并认清某些合理化想法。合理化想法是一种错误的思维，尽管在那时它感觉起来好像很有道理，但它并非建立在现实的基础上。如果你选择去相信这样一种想法，那么它就不失为为吸烟做辩解的一则手段。看一看下面这些常见的合理化想法，要是你以前尝试过戒烟，大概很快就能认出它们来：

- “我还是抽一颗吧，就一颗，等这股难受劲儿过去，就好了。”
- “今天不是个好日子，我明天再开始戒。”
- “吸烟真有那么糟糕吗？人家张叔叔吸了一辈子，不也活到了九十多？”
- “朋友们会怎么看我呢？”
- “反正你体内已经有了这些要命的东西了。”
- “失去了香烟，生活还有什么乐趣可言？”
- “这顿饭可很重要。”
- “老板就在旁边。不知道他会怎么想……”

你或许能举出更多这样的例子。在你经历戒烟的最开始的那几天里，记下脑海里闪现的所有合理化想法，并且认清它们的“庐山真面目”：这是哄骗你，让你再次堕入香烟“魔爪”的诡计。一定要当心！因为当你努力戒烟时，它们时不时就会蹦出来“作乱”。写下这些想法之后，便可以将其抛至脑后了，你要集中心思去对付别的干扰，定好行动计划，借助各种方式把自己的思维重新定位到其它事物上去。

### 2. 躲避诱惑：

远离可能诱惑你吸烟的人和环境，等一切“尘埃落定”，你还可以再次加入其中。

### 3. 改变习惯：

用果汁、水来替代酒或咖啡。哪种食物使你乐不思“烟”，就吃哪种食物。上班，选择走一条新的路线。“幕间休息”，来一次轻快的散步，而不是傻站在那儿喝咖啡。

为你的嘴巴挑选点儿新货色：尝试一些能放进嘴里的香烟替代品，比如无糖口香糖和硬糖，可生食的蔬菜，像胡萝卜、瓜子儿。有的人喜欢把咖啡搅拌棒或者吸管，放在嘴里嚼来嚼去。

别让你的手闲着：找点儿事做，利于减缓压力。锻炼锻炼身体，做一做兴趣爱好，不管是针线活也好，还是木工活也好，反正要让你的手忙碌起来，这样能帮助你分散渴望吸烟的冲动。

以冥想的方式有规律地呼吸：为了把烟雾纳入肺中，吸烟时你会呼吸得比较深，现在，当吸烟的渴望席卷而来，你同样要深深的吸气，想像肺叶里充满了新鲜而洁净的空气，提醒自己为什么要戒烟，想着那些理由，也想着作为一名“曾吸烟者”你将获得的巨大收益。

延迟：如果你感觉自己就要点燃一支烟了，请等一等！不妨告诉自己，“必须等上至少10分钟”。这个简单的技巧，总能让你挺过那股强烈的冲动。

#### 4. 犒劳自己：

戒烟绝非易事，所以你值得奖赏。每天，把本该用来买烟的钱塞进存钱罐里，然后一个星期犒劳一回自己，给自己买点儿什么，一本书、一张新的CD，或者出去吃一顿，培养新的爱好，加入健身俱乐部……总之，就是要给予自己奖励。

### 保持战果（“养护维修”）

你知道的，“打江山难，守江山更难”，保持住戒烟成果是整个过程最后的、最漫长的，也是最关键的阶段。之前你如何战胜了戒断症状，你也可以用相同的办法来守护成果。而且，应该提前思量到自己依旧可能试图吸烟，并做好打算要用什么方法解决这样的状况。

更加危险的，也许是，强烈的吸烟冲动在彻底戒烟后，有时会出人意料地涌上心头，可能只发生几个月，也可能是几年。同时，合理化想法也会不请自到。为了防止它们“卷土重来”，请试一试：

- 温习自己的戒烟理由，考虑戒烟对自身健康、财务状况乃至家庭生活的所有好处。
- 提醒自己：天下没有香烟这种东西，甚至不存在“嘬”的一口。
- 平和面对吸烟的冲动。它会自行消失的，但千万别糊弄自己，以为它就出现那么一次。
- 避免饮酒！它会减少你成功的机会。
- 假如你担心体重增加，那就多花点儿精力想想怎么健康饮食，想办法锻炼身体、保持活力。

#### 修正小失误：

要是你当真又吸烟了，怎么办？一次失误与“旧病复发”的差别，就在于个人的自我控制。失误只是一次性的错误，能很快纠正过来；复发却是重又陷如以往的境况——吸烟。你可以利用自己的失误，把它作为再次开始吸烟的借口；你也可以反思一下，究竟哪个地方出了差错，为永久性地告别香烟而重申自己的诺言。

就算你真的是“旧病复发”了，也没必要灰心丧气！没几个人能一次成功，永久地戒掉烟瘾。实际上，人们必须经过若干次的努力，才能与烟瘾说永别。重要的是，应该弄清楚，在努力的过程中什么对你有所助益，什么总跟你对着干。搞清楚这些，到下一次戒烟时，它们就可以派上用场，帮你进行更有力的尝试。

## 几点特别关注

### 1. 体重增加/下降

戒烟当中，很多人的体重都会有所变化，出现上下的浮动，一般在 10 磅以内，即使采取一些措施加以防范的话。女性体重的变动幅度，稍稍大于男性。有研究数据表明，无论食量增加或减少与否，戒烟之后人们的体重总是要发生改变。对于某些人，增加体重令他们忧心忡忡，其结果就是决定放弃戒烟。然而，这种戒烟带来的体重上升，程度很小，比起增长的这一点重量来，持续吸烟的危害可是要大得多啊！

倘若你能先处理好戒烟问题，稍后再想办法逐步降低体重，那么你将更有可能成功戒烟。整个戒烟过程中，最好集中精力，关注于哪些方法对自己保持健康比较有效果，而不是满脑子就想着两个字——“体重”。跟自己过分强调这两个字，只能使戒烟难上加难。倒不如，多吃些水果和蔬菜，限制脂肪的摄入，保证足够的饮水量，保持充足的睡眠，并定期进行运动。

### 2. 散步

散步是一项特别理想的身体活动，不仅如此，它还有助于你维护戒烟的成果。散步带来的好处体现在以下几个方面：

- 减缓压力
- 燃烧热量，使肌肉更结实健壮
- 让你有事可做，不至于对吸烟念念不忘

无需什么专门的器械设备，也没有对服装的特别要求，只要一双舒服合脚的鞋子，就行啦！散步这项运动，大多数人在大多数时间里都能做。你可以试着先从下列提示做起，然后加入更多自己的创意：

- 在购物中心里四处走走
- 乘公交车时，提前一站下车
- 在上班的午休时间，找个朋友一起散步
- 让“楼梯”替代“电梯”，爬上爬下
- 晚饭后，跟家人、朋友或某位邻居出去走一走
- 把孩子放进婴儿车，推着走
- 遛狗（甭管是你的还是邻居家的）

给自己设定目标：每周坚持运动 5 次或 5 次以上，每次 30 分钟。

### 3. 压力

---

一谈起为什么放弃戒烟，吸烟者就总把压力作为理由之一。可压力不是吸烟者的专属，不吸烟的人生活中同样要面对压力，只是区别在于，吸烟者求助尼古丁来对抗压力，排遣令人不



快的情绪。所以，适逢戒烟，你就必须学会运用新的策略，去驾驭压力。尼古丁替代物只能起一时之功，要与戒烟展开“持久战”，其它措施还是必不可少的。

正像咱们上面刚说过的，体育运动是一种颇见成效的减压方式，特别对于某些处在戒烟阶段的人，适当的运动还能为他们排解短期内的抑郁感觉。而精神方面的修炼，则是体验自我如何化为了更崇高更伟大事物的一份子，它可以包括像宗教活动、祷告、寺庙/教会工作等，也可以是冥想、欣赏音乐、接近大自然、创作活动，或者担当一名志愿者助人为乐。总之，富于灵性的事物能让你觉得生活充满了意义，并使你铭记自己为什么要远离香烟。

## 照顾好自己

应该让为你提供健康护理的人了解，你过去曾经或现在正在使用哪种烟草，这样他/她可以保证有的放矢，“对症下药”，给予你所需要的预防保健措施。大家都清楚，吸烟危害健康，使个体承担患病的风险。因此，应该将健康护理的一部分，着重放在相关的筛查和预防措施上，以确保自己最大限度地处于健康状态。但凡口腔、舌头、咽喉等部位出现任何变化或异常，一定要去牙医或医生那里进行检查。

此外，你也该时刻警醒下面的这些变化：

- 开始咳嗽
- 咳嗽异常
- 咳血
- 嗓音嘶哑
- 呼吸障碍
- 气喘
- 头痛
- 胸痛
- 食欲不振
- 体重下降
- 全身倦怠乏力
- 肺部或支气管频繁感染

上述每一点，都可能成为肺癌以及许多肺部疾病的迹象，应该及时与医生联系，说明情况。虽然有这些先期迹象，事先向人们预警，但肺癌患者们对此往往不以为然，等注意到这些征兆，却为时已晚，癌细胞早在身体的其它部位扩散开了。

## 第十节 你死我活，还是和谐共融

给吸烟者和非吸烟者的建议——为了彼此之间更健康更社会化的共存：

- 为吸烟者开辟吸烟专区，使用玻璃或其它隔离材料，将其与非吸烟者所在的区域分隔开来。
- 在饭店里，专门为吸烟者特设自助服务项目。
- 公共场所放置烟灰缸，如果可以的话，周围再摆上几把桌椅，以方便吸烟者使用。
- 吸烟有关的政府部门及卫生设施全部免费开放，移走所有烟灰缸和赞同吸烟的文章。
- 如果可能的话，集中设定几个饭店或其它场所，完全免费接待吸烟者。要是非吸烟者想进入这类地方，他/她必须考虑清楚，在这里，吸烟才是行为标准。
- 要求吸烟者保持环境整洁，烟灰、烟头丢在烟灰缸里，不可随地乱扔。

- 吸烟者一定要有医疗救助的“绿色通道”，为此他们也需多支付相应的保险或服务费用。
- 吸烟者每年都有义务进行体检；而非吸烟者可根据年龄，每两三年进行一次。

在吸烟者与非吸烟者之间建立一种更社会化的共存这个问题上，我所面临的最主要的难点是这样的事实：非吸烟者需要受到保护，以抵御来自吸烟者的烟雾的侵害。科学早已证实，比起吸烟者为自得其乐而喷云吐雾，“二手烟”制造的危害性却是“有过之而无不及”。既然我们都晓得吸烟如此有害，那真的是很难为吸烟者找出一些友善并无害的理由。如果你对此有什么高见，请联系我的出版商，也可以发邮件到我们的网站。

## 第九章 赌博，由来已久的问题

赌博是一种游戏，人们对无法确定的结果提出预测，并用金钱或物品投下赌注。换句话说，你拿自己的财产、自己的养身之物做游戏，期许着能凭此发家致富。这是一场满怀热望的游戏，一场挑战你各种欲望的游戏，而结局却是不言而喻的。玩游戏，自然必须遵循“游戏规则”。当熟知了整套规则的时候，你会感觉自己简直就是胜券在握，所向披靡了。每个刚刚开始这场游戏的人，几乎有同感，都抱着自己肯定能击败这套体系的信念，特别是对游戏规则有了深入了解之后。然而，赌博这场游戏，玩的却是运气，是巧合！

巧合，当然可以计算出来。正因为它能被计算出来，再加上有那些游戏规则存在，参与赌博的人才会认为，他/她完全能够达到一种完美的境界，一种一切尽在掌握的状态。所谓赌博成瘾，实际就是赌徒们太渴望参透这场游戏，更渴望有操控它的能力。参与赌博的人拿出自己的财物，充当游戏的一部分，这就令游戏本身愈加刺激，扣人心弦，并蕴含着一种特有的紧张度。

### 第一节 感知游戏

赌博成瘾，对应着如下感觉：

- 渴望支配游戏
- 深谙游戏的相关知识，能举出凭据证明自己可以战胜游戏规则
- 游戏的不确定性
- 亦赢亦输的事实

我们可以把赌博的人区分为两种：

- 社交型赌博者
- “独行侠”

一名社交型赌博者，总是寻找搭档跟他一起玩儿。所谓社交型，即从组成游戏群体这个层面上来说。他/她希望加入这样一个圈子，伙伴们之间相互对战，或者联起手来对抗敌对者。通常的情况是：

- 在赌场里，用筹码玩对抗型的游戏，像轮盘赌等。
- 社交型的赌注一般是一群人投在某一事件上，例如搏击或其它竞技比赛。

在这两种情况下，赌博者都需要熟知游戏规则，而且必须由此获得一定的支配感。在社交型赌博群体里，我们常能看到赌博者之间存在着等级划分。他们当中的优胜者名声赫赫，因其辉煌的“战绩”而著称，在群体中已然赢得了较高的声望。一名优胜的赌博者，同时也是大家的参谋、顾问，为他人提供建议和指导。赌博群体里所显现的这种等级划分，时常难逃与犯罪

的瓜葛。优胜者，或者等级当中居最高位的头号人物，往往也隶属于某个犯罪团伙，他们想控制整个游戏，并喜欢充当操控游戏结果的主要角色。我们可以这样认为，社交型赌博大多处于各个帮派的操纵之下。

社交型赌博，总是从一件不起眼的小事（不经意间的参与）开始。第一步，自然得先加入一项社会活动，以现如今的情形来看，任何事都可能成为社会活动，例如一场足球比赛，也可以是其它赛事，像网球、游泳，亦或拳击、泰拳之类的搏击竞技，包括动物之间的搏斗，甚至利用孩子们来游戏。那种大家携手一起做事的美好感觉，为社交型赌博蒙上了一层温馨的面纱，参与者们体会着彼此之间的联通，相互分享着秘密。在很多社交型赌博的场景中，当事人都感觉自己好像是某个秘密社会的成员，而对于每一个局外人来讲，能成为秘密社会的一部分，这种诱惑也恰是他/她开始参与赌博游戏的原因之一。此外，社交型赌博还是典型的男性专属形态，几乎没有什么女性参与其中。以亚洲为例，99%的这类赌博事务全部以男性为主。

由男性主导，就意味着给游戏带来了更浓烈的火药味儿，竞争行为比比皆是。当男人们聚在一起时，互不服输，总要争个你高我低，这很正常也很自然。不过，赌博者之间的竞争，则完全与下一次赌注的风险相关，那就要看你所押上的赌注、所投的赌注点有多高了。在赌博的等级结构中，谁能大获全胜、赢得最佳战绩，谁敢押最危险的赌注，或行事最大胆，谁就会在群体中享有荣誉和信誉。

与社交型赌博者相比，那些赌场上独来独往的“单干户”们，对其社会环境却构成着更大的威胁。他们通常都是“机器赌徒”，即一个人到赌场去，只在赌博机上论输赢。如何击败赌博机，是他们长久以来冥思苦想的问题。每一位“独行侠”都渴望与某种专用的赌博机展开较量，发挥各种战略技巧，通过一套特别的仪式来支配赌博的结局。而且，就算已经取得了一些胜利，“独行侠”们仍会再接再厉，继续驰骋于“沙场”之上。一个人，单枪匹马地游戏，那他多半有着比较复杂的心理问题。因此，无论赌场还是政府部门，都应该针对这类彻底失去自我控制的个体，做出专门的规定。

全世界的赌场不尽相同，在亚洲，许多赌场都只有很小的规模，而且还是非法性质，赌场的整体氛围也没有那么健康怡人。不过，凡事均处于变化之中，世界范围内的赌场已经摇身变为了奢华场所。它们为人们提供各种休闲娱乐，提供精美的食物，创设轻松的气氛，凡是一个人对“幸福”生活的全部希冀，都可以在那里找到。赌场所营造的一切，实际上却是意在削弱你的意识，使你向赌博的诱惑敞开大门，自动缴械。赌场布下的诱惑陷阱，其实就是“运气”。只要你走进这些场所，他们会千方百计让你感觉到：你就是幸运的宠儿，是这一领域的英雄豪杰，必将闻名于世，流芳千古。不过，在你开始投注之前，势必要记住：最终的赢家只会是赌场，永远都不是你——这个“幸运的宠儿”。赌场获利，而你只剩失意的份儿。

## 第二节 DSM

你怎么样才能知道自己是否已经沾染上赌瘾了呢？有一本书名为《精神疾病诊断与统计手册》（*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*，简称 DSM），全球范围的专业人士们使用它来界定和描述各种心理疾病及其治疗方法，并提出相应的建议。这本书里，对赌博成瘾症也进行了相关介绍。而在《南奥克斯甄别赌博问卷》（*South Oak Gambling Screen*，简称 SOGS）当中，已经设定了一些标准，用以测试人们赌博成瘾的情况。接下来列出的一系列选项，如果你发现自己符合其中的 5 项或 5 项以上，那你肯定已经是一名赌瘾患者了：

- 1/每天，在任何情况下，你都不断地忙于赌博。你计划着新的赌注，想着如何筹措到钱，考虑下一步的行动应该是什么。
- 2/每一次，你都希望押上更大的赌注，以满足自己内心对这项游戏的需求与欲望。
- 3/每一次，你都试图少赌一些，但结果总以失败告终。

4 /当削减了赌博次数时，你变得心烦意乱、坐立不安，而且（或者）十分情绪化。

5 /你是为了逃避问题而赌博，为了摆脱恐惧、沮丧抑郁乃至愧疚罪恶之感。

6 /你想把以前赌输的钱都赢回来。

7 /就赌博这件事，你在跟家人及朋友们撒谎。

8 /你偷窃、行骗、欺诈，以此支付赌博所需。

9 /赌博让你与家人、好友、工作、学校等逐渐疏远，你正在失去与他们的关联。

10 /你需要别人来解决你个人的财务问题。

读到此处，对于要不要成为一名赌徒，你心里也许已经有了自己的想法，不过，你最好再看一看后面列出的几个问题，并给出自己的答案。这些问题，能使你对内在的真实自我，获得更清晰的认识。假如有3个答案是肯定的，说明你已经惹上麻烦了；假如有5个或5个以上肯定的答案，那么你绝对是赌博成瘾了，这一点毋庸置疑。

问题1— 去年，为了“赢回”以前输掉的钱，你曾再次光顾那些地方吗？

问题2— 去年，你是否跟什么人谈起自己赌博赢了钱，而实际情况却恰恰相反呢？

问题3— 去年，由于赌博，你惹过什么麻烦吗？

问题4— 去年，你是否有过这种情况：输进去的钱超过了所计划的？

问题5— 去年的任何时候，是否有人曾指责你赌博，或是告诉你你已经沾染上赌博的恶习了？不管你认为他们说对还是错，都没关系！只要你还记得这件事。

问题6— 去年，你曾对自己热衷于赌博感到过愧疚吗，或者正当赌博之中，对眼前所发生的一切有过罪恶感吗？

问题7— 去年，你曾想过要戒赌，但又觉得欲罢不能吗？

问题8— 你曾对爱过的家人和朋友们隐瞒过自己赌博的证物吗，例如用来赌博的彩票、比赛排名、钱款等等？

问题9— 去年，就你处理钱财的方式问题，你跟与你生活在一起的人发生过争吵吗？

问题10— 如果发生过财务方面的争吵，那么是不是和你赌博有关？

问题11— 去年，你有没有因为赌博而跟别人借过钱，并且至今未还？

问题12— 去年，你有没有出于对赌博的强烈欲望，而疏于工作或学业，哪怕仅仅是几个钟头（！）？

从专业领域的视角，我们选定了一些代表性的特征，来描绘在濒临怎样的“险境”时，一个人会变成“问题游戏者”。这些特征并非固定不变，而通常是某种现实状况，以说明你是否归属于那个群体了。

### 第三节 “险境”概述

- 男性
- 单身（没有任何感情关系）
- 失业
- 同时玩多种游戏
- 存在生理或心理问题的人
- 出于负面原因而赌博的人
- 过度迷信运气的人
- 居住在城市里，有着（合法）赌博机会的人

#### 1 性别：

赌博不分男女，这是事实，但全球范围内所做的调查业已表明，“入”在赌博游戏里的男性要比女性多，经过统计，大约只有 20% 的女性是忠贞不渝的赌博者。

#### 2. 单身：

单身男性比单身女性更容易受到赌博的“感染”，而且看起来好像，一段感情关系能赋予男性一定的“免疫力”，保护他免于赌博上瘾。对此，科学上所能给出的主要原因是，男性处在来自伴侣、家庭以及自身责任感的社会支配力之下。相反地，女性则更可能身在感情关系中而沾染上赌瘾。比较合理的解释是，她们有自主空闲的时间，便于开始这场游戏，对她们来说，参与这场游戏往往是因为感觉生活乏味无聊。一旦体验到游戏的刺激之处，就很难罢手了，刺激可是具有传染性的。

#### 3. 工作和学习：

但凡一个人平时有事做，他就不会有多少空余时间花在赌博上。赌博，需要消耗时间，不仅赌博本身的实际行为是这样，就连前期准备、收集信息、摸清环境情况等等也是如此。一名真正的赌徒，要不惜花费大部分时间，为采取行动做充分的准备。学习和工作都太占用时间了，势必会影响任何一次游戏的结果，这是绝大多数赌徒们共有的心声。

#### 4. 多重游戏：

赌博者们对他们自身的运气，确信不疑。他们常常会这么认为，于是想办法扩大机会，以便迎接更多的胜利。并且，他们好像习惯把赌博与股票交易，放在一起做比较。股票交易人总是分散风险，这点跟赌博者一样。但是，对于赌博者而言，玩多重游戏只会提高而不是降低风险。

#### 5. 存在生理或心理问题的人：

大多数赌博的人，都有着这样或那样的心理问题。许多时候，这些心理问题是由赌博之外的其它原因造成的。身体出现疾患，便是其中之一。身体的疾病，肯定会从消极角度引起患者的关注，这种负面关注就可能促使患者开始一场赌博的游戏。当游戏将兴奋、刺激回馈给他时，张力作用下所带来的积极的心理效应，冲击着那些负面关注，犹如阳光穿透乌云，使后者黯然失色。赌博只看结果，赢家也好输家也罢，大家人人平等，感觉就像同一个战壕里并肩作战的战友一般。然而，这不过是关于社会联盟一种不切实际的设想而已。

#### 6. 出于负面原因而赌博的人：

相当数量的人，为了忘却某些烦心事，才去赌博。忘却游戏的理由，对，忘却！忘掉麻烦，忘掉困扰，尽情感受忘却之后的解脱，虽然一切都是暂时的。游戏中所经历的刺激，会把他们带入“另一个世界”。不难理解的是，只要他们一离开这些游戏场所，各种实际问题就会迎上来，再次将他们拥入怀中。

#### 7. 过度迷信运气的人：

有的人深信，自己当真能走好运，觉得这是人生赐予他们的一份特殊的礼物。赌场上，他们赢多输少，但这背后隐含的更多的是一种思维方式，而不是客观凭据。这些人经常自我欺骗，也能比别人更加迅速地忘掉失败与损失。其实，他们并不比其他人赢得多，他们只是这样相信而已。在我们进行的工作中，总会要求这些人，把自己赌博的确切次数及时间写下来。之后，当我们将他们的游戏数量与时间作比对时，时常发现其中莫名其妙地缺失了很多分钟，有时甚至是一大段时间跨度。在意识的控制下，他们只是没有注意到自己的亏损，而潜意识里，他们已经“查封”了这些失败记录。

8. 居住在城市里，有着（合法）赌博机会的人：

假如赌博的机会近在家门口，这对人们就意味着，又多了一重成为赌博成瘾者的风险。在一份全球性的调查报告中，已经证实：拥有官方赌场的城市，其赌博成瘾者的比例要高于那些没有赌场的城市。如此看来，实际情况就是，生活在设有赌场的城市里的人，与所在城市没有开设赌场的人相比，赌博成瘾的可能性更大。

#### 第四节 游戏思维

如你所见，赌博是这样一个过程：它慢慢地渗透进你的生活，逐渐接管你所喜爱的一切事物。不知不觉中它改变着你的个性，把你变得鬼鬼祟祟起来，甚至都不会让你自己有所察觉。你还认为那是一种必需，即让身边的人们对正在发生的事情毫无意识，否则的话，他们就要用无休止的干涉来不断地烦你。你觉得，是他们在给你制造麻烦；而永远不会想到，是你在给他们制造麻烦。赌博的人只关注自己的游戏，再也无法看见自己周围都发生着什么。女性赌博会去找寻能支持她们游戏的感情关系，并且为了游戏，可以出卖自己的肉体 and 灵魂，以换取赌资。亚洲女性在世界各地因此而得名，这是需要注意的一点！

其实，赌博完全能成为一项很不错的游戏，只要你遵循一定的原则，它们是为保护你和其他人免受潜在的伤害而制定的。

1- 为自己的赌博活动专门预备出一笔钱，除此之外，不要随身携带信用卡，也不要使用其它财政方式。

2- 承担损失。如果输了钱，永远不要试图把它赢回来，只管换一种游戏，以避免恼怒的情绪，也可以干脆离开那个地方。

3- 要是赢了钱，赶紧罢手，拿着钱离开。继续玩下去，只会以亏损和失望告终。

4- 决不要单独一个人玩，而是带上朋友或家人，这样，大家就都有了一种社会支配力。

5- 心里要清楚：游戏就是游戏，你不在它的控制之内，游戏玩的是运气，而运气也不在你的掌控之中。

6- 赌博永远不可能使你发财致富。世界上不存在“富有的赌徒”，除非他们自己拥有赌场。

7- 记下来自己什么时候去赌博了，以及赌博的地点、花费了多少赌资。必须记录在案，你才能让自己不失去控制。

至于网络赌博，其危险性就在，赌博者是“孤军奋战”，独自一个人在房间里，没有外界的支配力，没有人限制他/她的行为。然而，环境是赌博活动中必然经历的一部分。当你身在赌场时，赌场的管理与工作人员都在那里，他们负责款待客人、组织游戏，同时也负责监控和检查。赌场本身就是一种环境，只不过以赌博游戏为定位。对世界上任何一家赌场而言，把进来娱乐的人们置于自己的可控范围内，不断监视其一举一动，防止某些行为极端者做出伤害自己的行为等等，是永远不能掉以轻心的事。当然，我在此所指的仅限于合法赌场，而不是那些

非法牟利的场所。有的国家已经严禁网络赌博，对此我举双手赞成！赌博游戏，应当在一种像赌场一样的可控环境下进行，这样，参与者才不至于违背自身的行为。

## 第五节 怎样提供帮助

帮助一名赌博者，批评从来都称不上是什么好的办法。通常情况下，批评性的言语只会触发对方采取自我防御措施，而痴迷赌博的人还会额外设置“说谎”这项功能。因此，遵循特定的具体步骤，来处理与赌博者之间的关系，就显得尤为重要了。要知道，和赌博的人生活在一起并非易事，跟他/她做朋友也同样没那么简单。

- 表示理解而不只是愤怒与批评
- 给予赞扬，增加他/她的自尊和自信
- 要求他/她说出赌博的好处
- 试着解释可控赌博与赌博无度之间的区别
- 要求他/她记录下自己的行为表现、消耗的赌资及时间
- “约法三章”
- 从你的角度讲述事情，说出你的怨愤，但只字不提赌博
- 不要解决由赌博带来的问题
- 提供多项选择
- 获得所需的帮助

### 1. 表示理解而不只是愤怒与批评：

每次向身边痴迷于赌博的人宣泄你的情绪，这很容易做到，但是它却无法帮你找到解决之道。其实第一步，应该首先表示你的理解，请他/她对事情做出解释，而你则十分乐于倾听。要给赌博者说话的机会，要让他/她说！你呢，应该积极推进彼此的交流，保持互动。努力使自己避免过于挑剔苛责，避免发火，把批评的话留到后面。让赌博的人明白他/她仍然拥有你的信任，这一点至关重要！要让他/她知道，总有一扇门敞开着，等候他/她回归正常生活。因为，没有哪个赌徒不清楚，自己是在步入歧途！

### 2. 给予赞扬，增加他/她的自尊和自信：

人们之所以赌博，也是在找寻自信心。在生活中失去很多以后，却还要保持良好的自尊，这对谁都绝非简单的一件事。实际上，随着不断的失败亏损，赌博者的内心也开始坍塌崩溃。每一次的失利，都会让他/她感觉又流失了一点自我肯定，这是一个个体性格片片凋零的过程。想抽身而返，走上回头路，却也举步艰难。所以，痴迷赌博的人总想摆脱掉自己，成为另一个人，或者彻底重新来过，再也不做一个失败者。当赌瘾日益深重时，这种自我感觉会愈发地强烈。因此，来自赌博之外的其它方面的赞赏，可以有助于让他/她体会到，还有另一种生活正在那里等待着他/她……

### 3. 要求他/她说出赌博的好处：

绝大多数情况下，我们都知道一个人为什么要去赌博，知道赌博游戏怎么个玩法，但是，我们却不了解关于赌博的丁点好处。所以，我们有必要向“专业人士”请教一下这个问题，问问他/她为什么认为赌博具有积极的意义呢。注意，询问时不要带任何批评倾向！只管做到安安静静，仔细地倾听，留意对方所说的内容，保持接受的态度，就可以了。

### 4. 试着解释可控赌博与赌博无度之间的区别：

这是很重要的一个环节，即赌博者能够认识清楚，出于乐趣、有目的的去赌博与赌博成瘾、无力自拔，两者之间所存在的根本区别。并且，要为他们解释，一周一次只在周末进行的属于正常的赌博行为，是可以约束控制的；为他们解释，你如何理解和看待“可控”与“失控”；不妨找来一些有关赌博行为以及可控赌博的统计数据，给他们看一看。

### 5. 要求他/她记录下自己的行为表现、消耗的赌资及时间：

痴迷赌博的人意识不到自己的行为，他们失去了时间、金钱、一切跟正常生活相关的知觉。因此对他们来说，记录下自己的所作所为，应该是最好的一种办法，可他们却从来不做。他们已经变成了可怜的骗子，甚至连这种行为记录都会造假。你所需要做的，只是向他们提出几个简单易行的要求：

- 记下离家出门的时间
- 记下带走的钱数
- 记下花掉的钱数（他们也经常借钱）
- 记下回到家的时间

我们需要借助这些记录来说明他们的行为变化，说明这种新的生活方式所承担着的健康风险，要向他们指出，健康远比金钱重要得多，要是健康出了严重问题，那么任何方式都无法使他们继续赌下去了。

#### 6. “约法三章”：

赌博的人习惯遵守规章条令，因为每种赌博游戏都少不了这些。为了以后事情的发展，为了一切向良性的方面转变，你必须跟他/她一起“约法三章”，共同制定一套清晰明确的规则条款，然后把它们挂在所有可以悬挂的地方。每次他/她出门和回来的时候，都让他/她温习一遍，并问一问他/她有没有违背其中的哪一项，如果有的话，是哪一项、为什么。这里，再次强调：不需要什么责备，而只要求对方遵守协议！

#### 7. 从你的角度讲述事情，说出你的怨愤，但只字不提赌博：

从你这一方给赌博的人诠释事件的来龙去脉，同样很有意义和价值。假如条件允许的话，把你眼中的这件事写在纸上，这样他/她就能读过再读，反复读很多遍。是的，当然，你得“逼”着他/她这么做。事情叙述得要短而精，简而明，通俗易懂，任何人都能读明白。记下心中的愤怨，最小和最大的各一次，尽可能记得多一些，但是不要夸大其词。

#### 8. 不要解决由赌博带来的问题：

永远不要代替他/她解决他/她的麻烦。如果你是已婚者，选择离婚可以使家庭免受灭顶之灾，你并不非得将他/她扫地出门——从家里赶出去，但是离婚代表着一种清晰的信号，即你再也不愿意过问或插手任何涉及赌瘾的问题了。既然赌博者已然对家庭构成了威胁，那你就需要挺身而出，做家庭的护卫者。向所有的债主澄清，只有赌博者本人对其自身的债务负责，他/她的家庭与之毫无干系。也同样向外界非常明确地说明这一点。这样做，是要拿出相当的勇气的，因为它令你感觉历尽羞辱。但，有一点可以肯定，周遭的每个人都比你更了解这段“赌博往事”。赌博者的伴侣们总是最后知道实情的那一个。

#### 9. 提供多项选择：

赌徒们走火入魔，“赌”气攻心，要是不用其它活动来取代赌博的话，戒掉瘾症就将变得异常困难。空闲出来的时间和活动，必须填补上。依我的观点看，每一种成瘾症都需要由积极的时间填充物进行替换，或者是某种能促进健康与思维的“良性成瘾症”，那就再好不过了。为每个成瘾者都找到一种合适的替代物，可不是轻而易举之事。你要尝试为此付出时间和努力，而非一味的争吵。我建议，回顾一下成瘾者年轻的时候曾喜欢做什么，对什么感兴趣，试着把它挖掘出来，并加以利用。

#### 10. 获得所需的帮助：

与赌博的人生活在一起，时常令人难以忍受，你天天都陷在压力和沮丧之中。钱，本来可以用于许多其它的事物，现在却全部被浪费在了一种需求上。当面临所有这些困扰时，你、赌博者，也许还有更多的家庭成员，迫切需要外界的帮助。不过，这类援助一般较难找到。假如周边就有，最好向“自救式”和咨询团体求助；假如邻近地区或所在国家内都没有，那就自己开创，行动起来做一些事情。创建某个组织，帮助成瘾症的受害者们，虽然远没有这样说说容易，但却是完全可能的，因为这样的组织正在世界各地成功地运作着。



## 第十章 新型成瘾症

三十几年以来，计算机逐步成为了我们生活的一部分。在过去十年中，它的价值一路飙升，已经从玩具的身份“升级”到了生活搭档这种地位，对有的人而言，则更像是一条救生索，是他们人生的命脉。计算机俨然变成了很多人生命的灵魂，乃至核心。

现如今，计算机是如此之重要，以至于城市人都不敢想像，没有了它生活会是个什么样子。除了日常的实际用处以外，计算机的娱乐功能也颇受青睐，深得人心。紧张劳碌之余，人们只是想玩一玩，放松放松。过去的话，还得找别人陪伴，现在不用了，计算机取而代之，由它来陪你放松消遣，并且在提供这项服务的同时，它也顺便占领了你的生活。如果是一个朋友，他会阻止你去做傻事，会使你远离乏味而能长时间地集中精力。当我们与人交往，开始某段关系，各自内在的人性以一定的速率和我们未知的目的交互作用，彼此影响。可是，人与计算机的关系就大相径庭了。摆在眼前的是一台机器，从来不知抱怨，哪怕每个星期“24/7式”（24小时/7天）的满负荷工作，也毫无怨言。

### 第一节 游戏成瘾症

游戏，曾经是用来享受时光、放松身心的十分简单的娱乐活动。随着速度与可视性的不断改进，越来越多的人体验到了玩游戏的便利。游戏，已经自成了一个世界、一种梦幻，而且由于包含很多的级别和玩法，玩家可以随心所欲地打造自己想要的样式。有一些游戏还开创了虚拟世界，它们是那么逼真，让玩家觉得自己就生活在里面。其中一款名为“魔兽世界”

（World of Warcraft），几乎家喻户晓，天下人尽知。这款互动游戏，通过互联网相连，建立起了自己的独立王国。数百万的玩家们在“王国”里组成各自的部落、地盘，彼此争斗。游戏的速度，快得不可思议。“魔兽世界”可以被看作，是当时（2010年）最令人着迷的游戏。

#### 游戏中的孩子们

计算机不懂得识别年龄。多数孩子起初接触电脑时，只是把它当成一种学习工具，用途非常单纯。从开始使用的那天，游戏就是让他们学习新事物的途径之一。对一个孩子来说，计算机相当于一件能互动的玩具。经过一段时日之后，他无法再把它视为仅供使用的仪器了，计算机融入了他的生活环境，与之结合成了一体，并在他的记忆和成长中，占据了一席之地。计算机就是他们的好朋友，甚至可能是唯一的朋友。

父母们发现，电脑实在是一样不错的玩具，能使孩子保持安静。孩子一坐到电脑跟前，就跟里面的那个虚拟世界融为了一体。只要想去了解、学习、支配以及发展自我，每个正常的孩子都能将注意力高度集中在某种事物上。不过，这样的专注也具有一定的危险性，因为孩子一旦专注起来，就会封闭自我，把其余的一切都关在外面。孩子没有所谓的“意识感”或“自觉性”，任何时候，他们自己都无法识别危险。试举一例：要是坐在电脑跟前的是上了年纪的人，他会“眼观六路，耳听八方”，所有感官总是处于工作状态。恰在这个时候，如果有什么东西烧着了，散发出异味来，作为成年人，他会立刻有所察觉，用鼻子捕捉到气味并进行分辨，他的注意力会随即从电脑上移开。体内天然的警报系统启动起来，让他奔往异味的来源，并采取行动。孩子们可不具备这种警报系统，因为他们还没有此类气味的记忆内存，所以不会识别出其中暗含的警示与危险。可能整幢房子都烧光了，他们还不晓得到底是怎么回事呢。

#### 游戏中的青少年

多数青少年借助游戏来逃避现实，享受身心的放松。最开始，他们跟亲友们一起玩，过不了多久，他们便将焦点从怎么“玩”转向怎么“赢”，从游戏输赢的局外人慢慢到忠实的参与者。青少年们有着清晰的环境意识，并能随时调整，无论哪一方面，他们都反应灵活，极具可

塑性。但是，他们也正处在容易受到影响的年龄段，因此电脑可以以多种方式对他们构成威胁。

紧随游戏之后，计算机另一个吸引青少年的地方是沟通与交流，在聊天过程中，整个世界仿佛触手可得。不少青少年天生存在沟通障碍，互联网为他们提供了可能性，让他们搭建自己的通讯网络，只不过通常使用虚拟的姓名和身份。个人信息的虚拟设置，是一种虚拟生活方式的开端，它或许会与真实的人格发生冲突。

### 游戏中的成年人

出于许许多多不同的原因，成年人也会沉迷在游戏世界里，可能因为烦闷无聊，可能想逃避现实，可能感情关系出了问题，等等等等。成年人选择的游戏，一般都跟暴力、性或冒险分不开。虽然实际生活中，这些人一点都没有暴力行为，但游戏的时候，脑子里却充满了极端的念头。目前，有人预计，这种虚拟与现实生活的交互作用，会给社会带来更多有潜在危险的人物。

## 第二节 网络成瘾症

网络成瘾症，与网络游戏成瘾症相差悬殊，难以等同。首先，第一个问题是：互联网上，什么能使人上瘾？答案相当简单，请看：

1 / 性

2 / 赌博

3 / 聊天

当然，还存在更多的可能性，但上述几项是其中占主体的，并且经常相互组合，“结伴同行”。

### 网站限制

要帮助某人停止着魔的行为，我们采取的首要步骤就是，限制其计算机所能访问的网站数量。现有许多程序，通过特定的内容对网站加以限制，它们致力于文字或图片识别，如果一个网站包含需要被阻止的文字、图像，装有这种程序的计算机就会直接将其跳过，忽略不计。

### 上网时间总计

有的人能一个小时接一个小时的泡在网上，因此，应该把上网时间控制在有限的几个小时内，然后再逐渐削减，使之不断最小化。为了达到效果，就为什么和怎么样限制时间等问题，应该给予上网者明确的指示。上网者接受限制的方式，决定着治疗的结果。

## 第三节 聊天与性

男性尤其喜欢网络，把它当作一个性冒险的场所，对他们来说，各种交友网站、约会网站、聊天室之类的地方总是首选。与女性相比，男性更喜欢上网聊天，并热衷于视频这种沟通方式，男性远远比女性注重视觉感受。女性渴望在浪漫的氛围包裹下，倾心交谈，而对赤裸裸的性话题几乎没什么兴趣，不像男性那样跃跃欲试。此外，聊天以及性话题的闲谈中，男女两性的行为表现也相差悬殊。

### 交流的吸引力

网络聊天最大的驱动力之一是，这种交流可以遏止消极负面的心理情绪，比如孤独、抑郁、焦虑及其它。上网聊天为人们开辟了一条路径，向一个（相对）陌生的人表达自己，在那一刻，他们不再是他们自己了。与未知事物对抗，会导致人格的改变。当人们开始给自己建立特定的网络身份时，那可能跟现实有着天壤之别。

### 生活在谎言中

有的人陷得太深，走得太远，乃至形成了“第二人生”，即双重人格。其网络人格（在“第二人生”程序——虚拟世界里的一些表现和反应）与生活在真实世界里的那个人，截然不同。

### 自我为中心的或利己主义的性障碍

对于各种特定的性障碍，像五花八门的性虐待，还有恋童癖、特殊的男同性恋行为等等，互联网简直是再理想不过的地方了。每个群体都有自己专门的活动社区，有些甚至将自己深深地隐藏在一大堆秘密的入口和网址后面。多数情况下，我们不能再把这类行为说成是“成瘾症”，而应把它们归入心理障碍/心理现象的范畴。只有当一个人失去自我控制而不停地登陆这些网站，这变成了一种强迫性的需求时，才算是成瘾症。

### 恋物

患有恋物癖的人，从无生命的物品上获得性方面或者心理方面的刺激感、兴奋感。这些物品可以是不同性质的，诸如鞋子、女性衣物、手表等。

## 第四节 网络与赌博

### 账户上的游戏

网络赌博的主要问题之一就是，人们要用网上的账户付款才能进行游戏。使用信用卡是基本要求，但由于银行账户与信用卡两者之间的状态，常存在着时间差，因此若想控制账户的当前状况，恐怕根本办不到。经常是，账户已经透支了，可玩游戏的人还没有意识到，自己正陷入一场财务灾难的危险境地。对赌博者而言，只能用有限的钱数进行游戏，因为若想控制住赌瘾，不任其发展恶化，限制是唯一的办法。

### 当股票交易成为赌博

在亚洲，赌博早已成为一个重大难题。随着股票交易的引入，众多赌徒们都看到了赚钱的新契机，对比在游戏桌上“奋战”，这条途径可是既快捷又安全（节省）。一开始，股票交易在比较富有的人群中大受追捧，慢慢地，低收入者们也被席卷了进去。很多亚洲人是由于未能抵挡住，股票的跨国高利润与高增长的诱惑。所接收的信息有限，致使他们无法对世界经济形势做出恰当的判断，这也造成了2006至2009年经济危机中数十亿的损失。成千上万的人，一夜之间失去了所有积蓄，有的干脆选择了自尽。灾难中，许多年轻的家庭遭受了重创。在股票交易启动之初，人们多半还不明白，做股票买卖是一项专业，需要跟随瞬息万变的市场，在每天的基础上研究变化。

## 第五节 上网与网络游戏

当我们审视这两者的技术性质时，我们只能认为它们之所以能联系在一起，是由于使用着同一种器具设备。实际答案是，没错，它们的确关系紧密，但双方的使用者们却将注意力聚焦在了不同层面上。为更清楚地说明这个问题，特将这些差异列举如下：

上 网	网络游戏
聊天，且仅用来沟通	聊天是为了提高游戏水平
浏览网页，不断搜寻信息	浏览网页，搜寻更好的游戏方法

游戏，偶尔玩一次	只把时间花在游戏上
经常光顾特定的网站（与性有关的）	只关注与游戏相关的网站
参与社区活动，是不同群体的成员	几乎不看不以游戏为主要目的的社区
主要使用二维空间	能快速识别三维空间，并做出较好的判断
主要进行一对一的联络	社交网络常需要群体之间沟通交流，在一个群体中，玩家要扮演不同的角色
情况的复杂性尽由自己掌握	玩家被置于复杂的情境中——往往异常复杂，不是几秒钟就能解决的，必须投入大量精力去应对

从各个国家之间，我们也能看出区别来。在美国，尽管游戏确实是个大问题，但真正的焦点却集中在那些以性为导向的网络用户身上。而在中国、日本、韩国以及其它亚洲国家，则更关注游戏。至于欧洲，我们看到的是这两者的混合状态，不过，较多的人还是更倾向社区群落活动。有意思的是，在此类研究中，南美洲和非洲并没有被算在内。我发现，在南非，即使是十分穷困的群体当中，玩网络游戏也属于很普遍的现象，除此之外，“邮件”与交友网站是人们主要的兴趣点。在尼日利亚，名列“网络用户兴趣排行榜”首位的，当推“与他人交往”，虽然该国这些用户的上网目的多数令人怀疑，因为他们对网络行骗更感兴趣，试图借此打通快速致富的道路。在南美，人们比较热衷于网络社区，以此与他在网络之外的现实生活中相约会面，他们对虚拟世界的情感关系没有给予多少兴趣。或许因为当地比较外向活跃的生活方式，所以网络在那里更有市场，而不是游戏。

事实上，通过参考生活方式，我们可以分辨出潜在的使用者和滥用者，可以为将来的使用情况以及问题做预测。

美国的主要关注点是在，由互联网显现出的性成瘾症方面，这也许已经清楚了，即作为一个整体，社会自身需要朝向这个对立话题的转变。我认为，这更是一个需要重新评价的道德问题。一些治疗中心和专家们已经为此站了出来，与不断升级的网络滥用现象作斗争。再看亚洲，由于涉嫌色情的网络内容不断被取缔，因此并没有过多这方面的争议，各个国家的性成瘾问题，依旧停留在街头张贴印刷品、宣传单之类的层面上。随着各国政府携同合作，着手研究和制定互联网法规，不远的将来，我们定将看到牵涉该课题的多种新举措新气象。

亚洲人擅长专注与用心，得益于其特有的教育体制、道德传统以及心理发展，大部分亚洲人都不缺乏这种能力。他们可以胜任很多工作种类，当在某一项上特别专心致志时，他们甚至会表现得尤为出色。环顾一下科学界，我们不难找到这样的亚裔资深研究人员，他们就能心无旁骛，一门心思扑在某个单一课题上，而且对自己的研究对象似乎无所不知。如果我们着眼于各门宗教，就会明白，个体的专注能力正是这些信仰不可或缺的构成要素。此项原理也可作为关键理由来解释，为什么在亚洲国家，游戏成瘾能走向极端的地步。

### 示例：

**韩国：**有的父母忙于照管网上的虚拟家庭，以至饿死了自己亲生的孩子。

**日本：**一些玩家只顾在电脑上游戏，最终因忘食而致死。

**中国：**有些被大人们忽视的孩子，在电脑前一坐就是几天，浑然忘我，以任何能找到的食物充饥，结果导致肥胖。

**印度：**一些青少年因痴迷于电脑，连续几个星期不做个人卫生，感染上了疾病。

**泰国：**对有的人，虚拟世界变得太过真实，以至他在现实世界里也大开杀戮，而对自己的所作所为还尚无知觉。

读罢以上消息，我们不禁要问，网络和游戏到底算不算真实的实际存在的事物，还是仅仅是我们对于现实的一种逃避？生活本身只是人们的错觉，这是一种实情，每个人都从自己主观的角度去体验生活。有个不错的例子可以说明这一点：车祸。发生车祸之后，当交警询问在场的目击者时，不同的目击证人讲述着不一样的故事，有时简直没有一点共同之处。我们依据自己头脑中已储备的“信息包”，从里面提取信息，对生活的方方面面、大小事物做出判断。每件发生过的事都会被我们的大脑备案，记录下来，然后我们给这份记录添加上某类看法和评价，不管你愿意与否。为了生存，我们需要判断一切。

在使用网络或者进行游戏的时候，我们也要自始至终给出判定。有的人可能判断失误，将实际状况转换成了网上虚拟出来的现实，只为了逃离他们身边那个真实的世界。假如一个人倾向于这样做，那么再继续使用网络就会对他形成威胁。好在这种情况下并不多见，而且我们可以把它归到心理障碍的范畴，施以医治。令人遗憾的是，我们发现，对比世界上其它地区，过度专注的心智能力与借网络/游戏躲避现实事物的思维方式，在亚洲是一种更加普遍的局面。对此，还需要做进一步的科学研究，看看我们能怎样更好更有效地跟这些问题展开斗争。

紧接着，立刻就有问题产生：我们是否需要加大对网络的规范和管理力度？我们是否必须取缔网络游戏或网站？答复如下：我们应该把整个事件当成一座金字塔来考虑——世界上的人越多，爬上金字塔的人也就越多，但最终爬上塔尖的却少之又少。这则生活原理，凡事皆适用。也就是说，只有为数极少的人会走入极端。法令规章无力阻止这些少数派攀爬上塔尖，因为他们没有只被局限于一座金字塔，他们会奔向任意方向上的任意一座，然后迈向极限。我们可以这么认为，只要关系到成瘾症的极端形式，少数派们总能找到一条途径超越它。至于规章制度，永远都不会成为他们的路障。

### **网络成瘾者的“险境”概述：**

- 独居
- 感情生活不令人愉悦
- 需要被关注
- 需要视觉刺激（以男性为主）
- 反感自己的工作/职业
- 缺少兴趣爱好
- 生活目标不明确/仍在寻找生活的目标
- 害怕亲密的私人关系
- 对外在形象缺乏信心

在对网络及游戏的使用下裁定之前，让我们先就“当今社会在发生着什么”这一概念，建立起认识和理解。我们正生活在一个“沟通”的时代。是的，没错，因为我们沟通的质量已不再占据优势。我们都怀着越来越迫切的冲动，想要与别人交流。几乎每个人都配备着手机，不少还是智能手机，我们用它发短信、打电话、照相、录音、定位、听音乐、上网、打游戏……手机已经取代了传统的座机和传真机。只要你去外面走上一圈，就会看见，到处都有人在打手机，人们的耳朵跟手机总是那么亲密无间。有些时候你还会看到，一起走路的两个人在同时接听各自的电话，这是沟通的最低等形态。我们用手机跟别人交流，却完全忽略了两个人在一起的这种状态，忽略了这种面对面的直接的交流方式，这就使得你身旁的那个人显得不太重要了。因为你给出的信号很清楚，即电话另一端的那个人要比跟你在一起的同伴重要得多。虽然当面的交流曾经是沟通最纯粹的存在方式，然而如今，人们却不再这么认为了。人与人之间的交流被时间彻底异化了，实际上是演变成了“交流过度”。担心自己在沟通中遭到忽视、遗弃的恐惧情绪，正一步一步地把深入的私人交流的需求替换掉。现代的交流方式正在扼杀真正的

交流！也使许多人面对网络与游戏，毫无抵抗能力，他们搜寻着一个可替代的世界，一种可替代的沟通方式。

## 网络无年龄

出于多方面的原因，今天的孩子们需要使用网络。我们总是单一地强调网络和游戏消极不利的影响，但在这里，请允许我列举一下它们光明的一面，这样你就能更全面地理解，人们为什么情愿在它们身上付出大量的时间与精力了。

1. 网络是巨大的信息资源，你几乎可以从中找到一切。
2. 网络很容易访问，能让你迅速获得所需，节省大量的时间。
3. 在网上，你可以搜索并预定假期、活动、演唱会等。
4. 你可以更仔细精心地策划假期或旅行，查找目的地，制定方案。
5. 互联网是一种了不起的学习工具，你可以参与各种课程，还能从老师那里获得备份（指导）。
6. 互联网为世界各地的人们彼此沟通、交换各自的观点提供了可能，它创造了一种飞速发展的技术，也创造了多种意义非凡的事物。
7. 通过电子邮件、网络电话等手段，网络替我们节省了大量的通讯成本。
8. 游戏能让我们检测自己的反应能力，并予以提高。
9. 游戏可以帮助我们为生活情境做准备，例如驾驶汽车、飞机（模拟状态）。
10. 游戏让我们跨越国界，共同合作，而不去计较种族、语言等隔阂。
11. 网络能让我们跨出本国国界，觅得自己的意中人，它打破了种族与文化的屏障。
12. 网络和游戏都是相当不错的放松方式。
13. 网络还应用于安全防护，保卫我们的住所、工作场所以及其它所有物。
14. 网络为我们实现了“无障碍购物”。

简而言之，网络与游戏能给我们的生活增添丰富而有益的价值。因此，一味地说网络有害，是既不正确也不客观的论断。否则的话，它就永远不会被发明出来！实际上，网络和游戏在日常生活中，为我们提供着一种积极的反馈作用。

既然各个年龄层次的人都使用互联网，那我们就不得不考虑适用于所有年龄的信息标准。我敢说，很多父母并没有采取一套保证孩子上网安全的正确设置。一般家庭里都有电脑，但家长们却忽视了，同样是这台电脑，一旦接入网络，它将展现的事物之多，可不是一台普通的机器所能企及的。跟随链接上的网络，孩子们可以对以下内容进行即时访问：

- 各种形式各种类别的性，可能作为艺术，也可能作为买卖交易。
- 所有种类的天灾人祸。在网上，你能看见差不多一切可怕事物的图片，而孩子们是没有能力在真实与假造之间做出区分的。
- 任何引诱孩童的可能的骗局。
- 任何孩子们能想像出的信息，同时也提供他们想像不出的。
- 所有可以在线也可以脱机娱乐儿童的游戏。

## 基本规则

通常，家长们利用电脑和网络来哄孩子们玩儿，逗他们开心，这背后隐藏的事实是，父母在借助这个办法让孩子们保持安静，保持可管理的状态。然而，这却是通往潜在的成瘾症的第一步，因为家长们不加约束，任由孩子接触计算机、互联网。以我的观点看，对于任意一种滥用（无论事关哪种成瘾症），最关键的保护措施是父母要给予孩子恰当正确的对待，换句话说，每个孩子都应该遵守下列规则：

- 每件事均有一个限度，有时间控制（可应用特别的软件进行此项调控）。

- 孩子应该了解，什么是对他这个年龄和智力有助益的。
- 在允许做的事情上，对孩子也要有一定的限制。
- 尽可能保证孩子的一日三餐营养优质。
- 无论何时，父母都对孩子负有责任，包括对他们的健康、行为表现和发育成长。
- 孩子需要运动，需要户外游戏。

其实，这些话是任何一位教育专家都会告诉你的。一个孩子的成长，总是取决于其父母或监护人所具备的抚养和教育能力。

说到这里，有必要设定一些“**基本规则**”，以防范网络或计算机联网使用过度：

- 明确规定，家里每个人允许使用电脑多长时间。
- 规定哪些网站允许访问，或者哪些游戏可以接触。
- 使用电脑或玩游戏之前，孩子必须首先完成作业。
- 将电脑安置在家里相对开放的区域内，这样大家都看得见屏幕。
- 不要把电脑放在卧室中。如果行不通的话，切记不要让电脑屏幕对着卧床这一侧。
- 不允许孩子用手机上网玩游戏。
- 控制电话费，设置清楚而恒定的限制。
- 玩游戏的人跟电脑屏幕之间必须保持 1 米的距离。
- 如果孩子爱玩游戏，那你也加入进去，跟孩子一起玩上一会儿。
- 改善自己的社会角色，拓展自己的社交生活，不要总一个人趴在电脑上。
- 始终保持周围有足够的光线，这样电脑屏幕就不会成为唯一的焦点了。
- 决不让孩子在要上床时接触电脑。
- 制定清晰的规则和章程，同时也明确惩罚措施，以备有的人违反规定。

另外，我还要提及一些解决办法，它们能直接促使你去约束自己上网的需求与渴望。这些办法多数需要结合起来应用，因为针对网络成瘾的问题，并不存在单一的解决之道。

- 不要佩戴耳机，它不仅把你从周围环境中隔离开来，还限制你的活动（想像一下，你打算起身去厨房，刚要站起来，却被拽回到了座位上，因为耳机线没那么长）。
- 在电脑前面或后方放一面镜子。如果你一个人住，必须把镜子放在电脑后面，这样你就能看见自己坐在电脑跟前的样子了。如果你和别人一起生活，把镜子放在你所坐位置的后面，其他人可以看见你，知道你在做什么。让别人看到自己在做什么，会令你感觉不快（被窥探和监视），也同样会约束你在电脑跟前的人身自由。
- 由伙伴在电脑里安装限制网站登陆或使用时间的软件。
- 工作之余，或多或少做一些需要全力付出的事，比如充当志愿者，每周至少一天或更多。
- 控制收发邮件。不少网络成瘾行为开始于与外部的沟通，就像我们已经谈过的网上聊天。对相当一部分人来说，“沟通”是把他们拉到电脑跟前的根本缘由、原动力，因为他们觉得，网友需要他们的宝贵意见。限制网上通讯伙伴的数量，你就能控制住用在这些联络上的时间。最理想的办法，其实是在生活中与这些通讯伙伴进行实际的接触，不过，有的人难免顾虑重重，主要是已经塑造成的个人虚假的网络形象在作祟。
- 创建目标——你为什么上网，而且是非常具体非常明确的短期目标。人们在网上经常随机搜索，漫无目的地从一条信息浏览到另一条。这样，定下一个目标，完成之后就能给自己

带来满足感。潜意识里，网络的无极限会使人产生一种空间迷失的感觉，一种想搜寻却又不不知要搜寻什么的迷茫。

最后，向家长们或孩子的监护人强调几条要求，希望他们能时刻铭记在心：

**1.多一点责任感**——帮助孩子学习并建立恰当的时间管理的概念与技巧，让他们懂得进行正确规划的重要性，理解有时间工作也要有时间休息，“一张一弛，文武之道”，张弛有度，重在平衡。永远不要把消遣娱乐当成逃脱的手段。

**2.多一点积极的态度**——多谈一谈责任感而不是成瘾症，清楚地表明原因：为什么负责任的行为要好得多，并能从凡事获得或给一切带去更积极的反馈。而且不要空谈，要做出示范，如何将这种积极的态度实际应用到生活中，应用在事物上。让孩子们了解思考与行动的新途径。

**3.多一点理解**——尝试去理解人们做某事的动机。如果他们能从中自得其乐，可以请他们为你解释他们具体在做什么、是怎么做的。尽己所能，尊重并参与他们的活动，关键是了解究竟是怎么一回事。不要论断，不要评判，保持开放的姿态但时刻警醒着。

## 网络交友

互联网，当前约会方式的主力军。每天，成千上万的人使用网上的约会服务项目，然而却成败参半。在本章节中，我想就如何成功进行网络交友，为大家提供尽可能多的信息。本章节的结尾部分，我还特别为交友失利以及网络交友的危险性，列举出了一系列的注意事项。

首先，我们需要知道，人们怎样实现网络交友，以及他们挑选的特定媒介的原因。我们可以将网络交友的众多选项，区分成以下几种：

- 社交网络，例如 Facebook、Forumosa friends、World Friends、Tagged 等等。关于沟通交流的一种新型体验，就是网上的“第二人生”。在社交网络这样的网站里，你可以人工地创造一种“现实”，接触到尽可能多的人，而且毫不伤及自己的颜面。你可以通过这些网站，培养和锻炼自己的社交能力。
- 免费交友服务网站，像 Metrodate、SinglesNet、PerfectMatch、Mingles、Friend Finder 等，专门针对那些正在寻求恋爱关系的人群。
- 商业交友网站，就是你必须定期交纳会员费或服务费，比如 Zoosk、AsiaFriendFinder.com、BookOfMatches.com 等。
- 专用交友服务，针对某类有特定信仰、性偏好等等的人群。

社交网络	免费交友网站	商业交友网站	专用交友服务
一般的会面，不以恋爱关系为目的	认识他人的廉价途径，少有阻碍	付费可为你提供更好的服务	有选择性的群体，直接针对你的群体
较难建立恋爱关系	恋爱关系不受限制，但通常也不稳定	更具稳定性的参与者，目标定向更强	速成的结果



交流自由，可以有关任一话题	以恋爱为目的的定向交流	为求结果的相关交流	更具特定兴趣导向的交流
绝大多数网站不收取费用，除非一方是专业人士	基本上不收费，除非你想要更多的服务	直接在开始时付费，费用标准可能不同	大部分对用户有统一的收费标准

两性对交友网站的使用不太一样，男性主要在沟通上有困难，女性则难于做出选择。浩瀚的网络世界中，各色人等一应俱全，从真人到幽灵，从骗子、纠缠不休者到诈取钱财的人。人们总以为，网上所有的反派角色全是男性，但是你也要小心女性！在交友网站里你会发现，许许多多的职业女性轻而易举地就能使男人受骗上当。当然，还有很多男性假装成女人，来吸引男人的注意。看来，网络交友不得不冒风险。

网络交友，势必要分为国内与跨国两方面。当交友圈子处于本国范围内时，在两个人初次会面之前，你可以依靠一套 14 天沟通时间标准；如果是跨国际的，那你就必须要多一些耐心了。一般，跨国的旅行者会把见面安排在度假期间，根据旅途的开销、来访者的收入等情况，这可能意味着，其来访或许是一年一次，甚至间隔更长。为了建立一段稳定牢固的关系，你必须认真考虑这种实际情形。女性中，为此等待了许多年也没等出个结果的，大有人在。

交友网站都有上传个人照片的选项，为避免犯下重大错误，我想在此提出几点警示。要注意避免下列错误：

- 不要裸照，也不要裸露身体的某些部位，除非你想吸引专门在网上猎“性”的人的注意。
- 不要使用豪华汽车或者豪华的住宅、游艇充当照片背景，如果你没有这些东西的话。
- 照片中不要出现钱或珠宝首饰。
- 不要显示暴力或武器。
- 不要选择在酒吧、舞厅、迪厅等夜生活场所拍摄的照片。
- 不要选取聚会或手持酒瓶、酒杯的照片。

**注意：**除了上传照片，用户还需填写“个人资料”。有的人会把自己不想要什么，自己的各种条件要求写得清清楚楚。举例来说，某人写明对交友年龄的限制，如“我想结交年龄在 25 岁到 45 岁之间的朋友”，又或者是注明只结交特定种族、特定肤色的人群。如果作为访客，你不符合这些条件，那就一走了之，也不要给主人留言。如果作为主人，发现有人“越界”——不在条件范围内的人向自己发出邀请，则可以直接将其“屏蔽”，某些网站甚至为用户提供举报服务。

在邮件你来我往期间，人们还会要求通过网络聊天、手机短信进行联络，但是，不建议大家一上来就使用这类即时通讯手段。相对而言，发邮件比较安全，因为它能给你时间思考，让每一封邮件有备而发。这样一来，既方便你努力熟悉彼此的沟通方式，也使得每一次都成为完善自我的机会。一定要给自己时间，但切勿说谎，切勿为拒绝聊天、发短信寻找借口，应该告诉对方你只是觉得现在还不是时候。另外请记住，一旦距离缩短至网上聊天和手机短信，双方的沟通就会发展成每天必不可少的活动，要是双方越来越投入，兴趣越来越浓厚的话，沟通还会愈加频繁。我遇到过一些情侣，一天几乎 24 小时都在用网络聊天，外加收发短信，在这种即时通讯上花费了大量的时间和金钱。其结果，没有一对不是在一起生活几个月之后，最多几

年，便分道扬镳了。可见，你当真需要时间，为沟通积累话题，所以给相互之间的体验与经历留出空间来吧。

### **视频聊天**

电话上的交谈不过是杯水车薪，这之后人们都想聊得更多一些，更尽兴一些。看起来，经过愉快的电话通话，网络聊天便是再自然不过的要求了，尤其当涉及到“异地恋”之类的远距离关系时。使用摄像头，使聊天变得更加便利，彼此不仅可“闻其声”，亦可“见其形”。摄像头让你得见对方所处的环境，一览无余，也为你提供机会从中读取一些无言的信息。

关于视频聊天，“黄金定律”是决不向对方暴露自己的身体，决不要像天气暖和时你会在海滩上当众所做的那样。时刻谨记：摄像头连接着网络，你的链接能被任意一个人运用网络技术挖掘并窃取到！

另外还有一则定律：观察你交谈对象的行为举动。是否与打字同步？他/她没有同时忙着做好几件事？他/她允许你随时开启摄像头？假如有些事情你没弄懂，只管去问。切记：缺少了语言，聊天就不再是走进彼此内心、达成理解的桥梁了，只有语言才能使聊天成为沟通的终极。只要对某个举动或某句话存在疑惑，你就应该要求对方给与语言上的解释。当未能恰当理解时，亚洲人特别倾向于用“算了”“不说这个了”之类的说法，因为提问题让他们感觉很没面子。可我们是在网络上，相互之间的交流必须借助语言，所以提问是必需的。没有谁会由于问问题而丢面子，恰恰相反，只有无问题可问才会。互联网本来就是一种用来交流的媒介，你要学会在所有情况下，尽可能利用这一点。

### **重要事项！**

保存谈话的所有历史记录，将所有邮件和聊天内容保存到一个专门的文件夹里，做备查与参考。给每位联系人建立这样一个文件夹，并坚持随时更新，最好的办法是往里面输进所有的细节，包括照片、短信、彩信和聊天记录。通过这些档案，你可以“重读”对方，使自己对他/她有更深一层的了解，在内心里检验双方关系的可靠性，以及言行的一致性。

### **诡计与危险**

为防止网上的骗局及其它危险，我想给大家提供一些检验标准。当你把它们应用到网上时，那些要蒙骗你的人会发现自己很难得逞。虽然对我们自己同胞表现出的这种不信任，总让人感觉不太舒服，但是时间和经验已经证实，10个人当中就有4个曾被愚弄或欺骗。随着越来越多的人加入互联网，这种情况只会增无减。

- 了解对方的真实姓名，永远不要立刻就相信。在网上搜索他/她的名字，如果你无法找到任何相关信息，先把这件事记在心里。
- 索要个人的参考资料，假如他/她有的话。绝大多数人在网上都有迹可寻，比如某个社交网站、学校和工作证明，或是其余网站。
- 如果你觉得自己找“对”了人——他/她就是你的意中人，那么不妨花点时间浏览一下别的交友网站。不少人（尤其男性）在不同网站里都是会员，以追逐不同的目标群。查看这些网站的时候，你可以特别关注一下他/她的朋友列表，在这方面女性相对比较严肃认真。不要忘记的是，男性在网上总倾向做多种选择，他们会一一搜索网站，争取一举命中目标。而女性则喜欢在特定的网站中搜寻，几乎不会同时加入多个站点。

- 向对方索要真实住址。然后买一张明信片（节日问候），写上对方提供的姓名和地址，寄过去。几个星期之后，再进行核对，千万别直截了当地问对方“收到我的卡片了吗”，而要这样说“我给你寄了点东西，不知你收到没有”。假如对方的答复含混不清，你就知道了你的明信片永远也到不了那个地方，跟自己交谈的对象大概只是个幽灵，而已。
- 万万不可送钱上门！只要对方开口借钱，那你肯定是在跟骗子打交道，无论他/她给你讲述了一个怎样动人的凄惨的故事。决不要介入任何故事，哪怕他/她向你哭诉着他的/她的孩子正在监狱的医院里奄奄一息。果真如此，其周围的人以及慈善基金组织自会伸出援助之手。
- 针对女性朋友，我们强烈建议：如果你在当地举目无亲，就不要独自前往那个男子所在的国家，特别是当你还没有百分之百地确定对方的身份时。我们有着足够的案例可以说明，过去有多少女性曾因此被贩卖给了娱乐场所，沦为舞女、酒吧招待乃至卖淫女郎。其中一些人，由于不肯就范而惨遭杀害。
- 如果你是男性，受到网络恋人的邀请前往其所在国家，你应该给自己的头几个晚上预定好旅馆。男性朋友们习惯性地认为女性是弱势的一方，但却忘记了一点，即你去到的是人家的国家，而她的家人和朋友你一个都不了解。等到了那里之后，你自然不会是第一个遭骗和被洗劫的。
- 双方通电话，总会带来时间段受局限的困扰。然而你必须清楚，在非寻常的时间里通话，或者只用答录机，或者只使用座机等等，都可能预示着对方在隐瞒一些事情。每天晚上8点到11点之间给别人打电话，这属于正常情况，但假如这个时间段对方的电话关机，而且之后的解释也不甚合理，那你很可能是遭遇了已婚人士。
- 男性多半梦想着，第一次约会就把对方带上床。女性时常真的就在第一次约会时与男方发生关系，尤其当那个男人来自别的国家，好像这些女性都有着一种类似的想法“这个人既然肯不远千里万里地来见我，那他对我一定是认真的”。绝对错误的想法，相当错误！西方人年年度假，出国旅行，他们到另一个国家是寻求享乐开心的。所以对对他们来说，如若四处游玩，同时又能会会美女，来点风流韵事，岂不快哉？当他们尽情享受假期时，那些女子却以为自己的约会对象是一片赤诚，很拿这段关系当回事。在此要强烈警告女性一方：你得考验这个男人！才能知道他是不是认真待你。别给他多少度假的机会，不要第一次见面就陪他到处旅行，要让他花时间跟你在一起，把他的注意力集中在你和你所处的环境上。带他四处转转，看看你成长和生活的地方。如果他变得不耐烦，只想去旅行，那好，给他安排妥当行程，让他就此离开。倘若之后他回来了，你们则可以再见面；没有的话，你也就明白他并非真心对你了。当然，你会觉得受到了伤害，但是被人当作很随便的女子而始乱终弃，和只是有点心痛，这两者你宁愿要哪一个呢？被男性利用并玩弄，感觉就像遭到了强暴，我可不认为这应是约会的意图所在。
- 而其它时候，则是男性睁着眼睛落入对方的陷阱。他们的约会对象只不过是一名职业女性，很轻易地她会跟他上床，服侍他、满足他的愿望与需要（主要在生理层面），喜欢陪他到各地旅行。他呢，很快便坠入了情网，为照顾她，甘心情愿地把她带回了自自己的国家。在这一类事例中，我们可以见到几种不同的女性：
  - A — 女方向男方做出很多承诺，并要求他定期汇款，理由是她可以攒够去往他的国家的旅费。自然，她永远也不会真的去，但她会以一些可怕而不幸的事件为借口，跟他解释自己为什么以及怎样挪用了他寄来的钱，于是男方还得继续汇钱过去。这些男性不曾意识到：其实自己才是众多中的一个而已。
  - B — 女方接受男方邀请来到他的国家，他跟她结了婚，女方始终表现得温文尔雅，无可挑剔，直到她拿到该国的国籍。这之后，女方提出离婚并跟了别的男人。亦或……她把自己的全家人都接过来，男方不得不就此担负起照顾他们所有人的重担。

○ C — 女方来到男方的国家，服侍他，满足他的需求，为他做家务，男方则定期给她的家里人寄钱过去。

在这种网络的“危险关系”中，下列迹象表明有些事情不对劲儿：

- 他/她不直截了当地回答问题
- 所提供的信息不一致，自相矛盾
- 第一次接触后便要求立即见面
- 不使用电话联系

### 一篇有关网络交友的文章：

来自《中国日报》的报道：经采访调查，记者发现，上海半数青少年因网络接触而怀孕。

上海 411 医院的张正荣大夫在接受采访时说，过去的几年中，已有 46% 的少女，近 2 万人使用了该医院的意外怀孕求助热线。据这些女孩叙述，她们是与男孩子在网上结识后，双方发生了性行为。当男孩得知女方怀孕了，便销声匿迹，无影无踪了，有的女孩子甚至都不知道对方姓甚名谁。张正荣大夫还说，拨打求助热线的青少年们性知识匮乏，对性行为的保护措施更是知之甚少，而且 10% 以上的求助热线使用者，已做过多次流产，还有一些人对自己怀孕竟然毫无察觉，一无所知。

### 结论：

网络交友是一条很不错的途径，让我们结识新的朋友，它甚至为我们提供了非常好的可能性，去开始一段崭新的友谊或者恋爱关系。特别对不少人而言，它已经成为了仅存的唯一选择。我认为，互联网这个媒介可以带给你上佳的机会，实现自己的梦想。如果能遵守本章节中所给出的这些规则，那么你肯定会取得成功，成为一名交友“达人”，或许还能找到自己生命中的真爱。

### 游戏厅（网吧）

游戏厅，一般场地开阔，有时可放置上百个座位。每个座位都有自己的游戏空间，人们只要想玩，就可以呆在那里。大多数情况下，这种地方没有什么约束和限制。游戏厅属于商业机构，只以赚钱牟利为目的，而且实际上，除了调控规管制度完全不同之外，它们跟赌场并没多少本质的区别。在很多国家，“游戏厅”就是有组织的犯罪的代名词。

游戏，主要涉及注意力集中的问题，涉及大脑的关注程度以及反应能力。在游戏中，例如“大型多人在线角色扮演游戏”（Massively Multiplayer Online Role Playing Games，简称 MMORPG），每个玩家不仅要在游戏当中，而且也要在游戏之外投入时间。他们需要拟定计划，发动团队，吸纳组员，乃至设计作战服装和作战方案。为了能获取胜利，相互协同，玩游戏的人就必须在游戏上付出大量的时间。

亚洲的许多父母会让自己的孩子光顾此类场所，而不加任何限制，所以孩子们在这样的地方更可能沾染上成瘾症，也算是合乎逻辑、情理之中的事了。以我的观点来看，父母们不允许孩子随便进出游戏厅，才是问题的关键所在，就算自己亲自去这类地方看一看都不为过！当你前去查看时，下面几项应当作为重点予以参考：

- 游戏厅是否干净卫生？有不少孩子从这种地方被感染生病。
- 孩子能吃到什么样的食物？如何买到？
- 孩子是否能用信用卡付账（用信用点），还是必须每次支付全额（现金）？
- 游戏厅对网络的使用有没有限制？如果有，是什么样的限制？
- 游戏厅是否设有座位预定系统？如果有，为什么？

上述判定主要应基于这样的考虑：你愿意让自己的孩子在这样的环境中成长吗？至于游戏厅能提供什么样的服务以及怎样提供，则完全可以置之度外。因此，了解并掌握游戏厅里的情况，就显得尤为重要。最有效的办法是，在周围待上几个小时，观察所发生的一切。只有身体力行，才能清楚如何采取行动，如何实施策略，不是吗？

那么，怎样身体力行呢？

- 询问有哪些游戏可用
- 选几种，试着玩一玩
- 争取拿到信用点
- 购买食物和饮料
- 去游戏厅周围的各个场所转转
- 听听游戏厅里的人都在聊什么，试着参与其中的一些
- 根据早晚的不同时间段，把游戏厅里的人分类，建立一个年龄目录

只有经过亲身的研究调查之后，你才能做出抉择——到底该不该让孩子出入那里。把孩子养大成人，需要时间上的投资，也需要恰当的评判，对传统类型的家长们来说，后者尤其不容易做到，因为他们正身处一个新世界、一个新时期，传统的思想观点已不再发挥作用了。身为父母，你必须调整自我，努力融入这个全新的网络时代。

最后一点想说，网络与游戏拉大了两代人之间的年龄差距。依据亚洲的传统，孩子应当无条件地适应家长的教育方式，而不必问“为什么”，但是这种状况无法再继续下去了。家长们必须想明白，新一代成长在飞速变化的社会里，这是一个家长需要向孩子求教的社会，一个父母需要听孩子解释新世界运作法则的社会。很多时候，父母不得不依赖于孩子。于是，我建议家长们，尽己所能将代沟缩小到最低限度，努力向年轻的一代敞开自己，勇于展开探讨，接受对方的指点乃至劝告、评论。新新人类的新型父母们应立足于沟通，否则你可能会在成瘾症或更恶劣的事物中，失去自己的孩子。

## 公共上网区域

亚洲的网络和游戏并非完全合二为一，而主要呈分离状态，不过我在世界各地的其它国家也发现了同一现状。如今，我们几乎能在世界上的任何地方使用无线（WiFi）上网，像麦当劳、星巴克、医院、购物中心等场所，还会免费提供以招揽顾客，将顾客留在店里时间越长越好。因此事实就是，网络使用者比游戏玩家拥有更优质的消费服务。

去到可以上网的公共场所，你很少能看见几个网络成瘾的人。我以为这种情况倒是蛮符合逻辑，毕竟，那些性成瘾的人怎么会喜欢暴露在大庭广众之下？那些深陷于聊天中难以自拔的成瘾者，难道愿意将自己情感上的沉迷展现在众目睽睽之下？由此我们可以料想，给通常公众去的地方安装互联网，大部分时候不失为一项既有效又安全的选择。

世界各地的公共上网区域，促进了人们社交能力与技巧的发展，多数访客对于网络的功能、网页的内容及网站的主题等都产生了良好的交互作用，这就推动了社会交往的进步和互动，甚至可能成就一段段人与人之间终生的情谊。按照我的观点，互联网的确使人上瘾，但却永远不会给社会造成威胁。它就好比是金钱，如果你懂得驾驭之道，它自会带给你裨益；如果你不懂，那就要招致厄运。

## 是否滥用或误用了网络？

当我们谈论计算机过度使用的问题时，有必要弄清楚上面标题所提出的疑问。

在这本书里，我们着力探讨如何预防计算机的过度使用和误用，以求远离成瘾症，特别对于已经成瘾的朋友来说，重要的就是尽快向我们网站上所提及的若干治疗中心发出求助。

若想了解自己的状况，首先请回答下列问题：

### “网络滥用测试”

1. 你发现，自己花在网上的时间总是比实际计划的多。这里我们将标准设定为：每天两小时或两小时以上。
2. 流连于网络或游戏，每当打算收手时，常会附加额外的时间。
3. 我试图改正自己上网/玩游戏的行为，却又觉得难以办到。
4. 当我不在线上时，整个人会变得惴惴不安，只想尽快上线。
5. 在我忙着上网时，要是有人“打扰”，我会很容易动怒。
6. 从晚上一直到深夜，时间差不多都花在了电脑上，睡眠不足，以致白天在公司/学校里总是状态不好。
7. 网络协助我解决自己的问题，呆在电脑跟前让我感觉更惬意。
8. 家人和朋友们对于我使用网络，已经怨声载道。
9. 近来，跟还没大量使用网络时相比，我的学习成绩/工作业绩大不如前。
10. 涉及自己上网这个问题，我总对他人怀有一种莫名其妙的罪恶感。我时常为自己的行为道歉，或者开始解释自己之所以上网的理由，其中一些纯属谎言。
11. 不能登陆网络时，心情会异常沮丧。

对于上述问题，如果有两个或两个以上肯定的回答，就说明你已经出状况了，而确认这一点是相当紧要的。好，现在你知道自己的“病灶”所在，那我们最好赶快拿出对症的良方。若要长期的根治方案，首先一步应做到：你当真意识到了自己的问题。这绝对是决定性的一步，是迈出最大的一步，因为有太多人会対问题置之不理，只管照旧过自己的日子。

测试二，请对以下问题做出答复：

- 不像以往那么关心个人卫生了。
- 身体出现故障，例如眼睛干涩，肩膀、臂肘、腕部、手等部位疼痛。
- 遭受抑郁情绪的折磨。
- 感觉越来越缺乏自信。
- 有偏执和不可遏制的念头。
- 在使用能量饮料、毒品、药物等刺激性的产品。
- 否认自己依赖游戏或网络。

只要你的回答有超过两个是肯定的，就表明你身上确实存在某些问题，但尚不确定是否跟网络或游戏有直接关系。对此，你应当向专业人士进行咨询。

2009至2010年间，一份受访次数最多的网站名单应运而生，其中亚洲排名获首位的是购物网站，紧随其后的，我们可以看到分别是赌博、游戏、交友、色情等一类的站点。在这份名单所揭示的现状中，有一点最能警醒世人，即它涉及多达数百万的网络访客，数目庞大，令人不敢小视。目前，亚洲拥有多于（将近）世界人口半数的大约30亿居民，这一数字着实让我

们有点恐慌和晕眩，假如大家清楚其中不到 20%的人仍在访问互联网的话。倘若这个比例达到 50%以上的水平，网站的在线销售对象就将超过 10 亿。

当网站所有者赚取着亿万资财时，他们会想出许多别的招数，挖空心思去考虑如何能进一步赚得盆满钵溢。也许某些其它群体会接手过来，这种情况并未超出逻辑范畴，因为犯罪组织已经在从事网络游戏和赌博业务了。然而，所有这些把戏背后却藏匿着更大的隐患，那就是钱款的转入转出，以及频繁的信用卡支付或网络银行付账的各种方式。将来，大多数系统都会遭到黑客的“造访”，而不知身在何处的犯罪分子，能轻而易举地从他所经营的网站上获取你的存款和银行信息。网络罪犯完全不受地域所限，可以出没于世界上任何一个角落。

写到这里，我回过头去再读刚说过的话，感觉好像自己所预言的没有一条不是死路。在与该领域的专家们进行过若干次讨论之后，我被告知，自己的态度、想法仍属温和派——相当温和，因为一切都有可能更恶化。于是我决定，坚持自己“温和的”前瞻，毕竟我们是学习型的社会，期盼着专家们早日找到应对新形势的良策。

我写这本书的目的，不仅在于要割开问题的脓包，流出脓血来给大家看，更是要将消炎止痛的药剂交到你的手上。接下来，我就举出一些最可能给力的解决办法。

### **第一步:**

A – 列一份清单，分两栏把你所认为的互联网的利与弊全部写下来，一定要认认真真将这两栏并列在一起。在清单上多花点时间，争取尽可能写得多一些，全面一些。

B – 使自己明确目标，明确上网的目的用意。仿照前一个问题 A 的做法，依旧列出两个栏目，其一写下使用网络的理由，然后在另一栏里就如何证明该理由，做出你自己能想到的合理的诠释。

C – 开始限制自己的上网时间，写成“上网时间规划日志”，将“周计划”以及其它一些活动也添加到日志的安排中去。此外，给电脑安装特别的时间限定程序，也是可行的，它们除了用于约束上网时间、发出断机提示等，还能发挥别的功能。

D – 跟大家出去，参加各种社交活动，出入没有电脑的地方。当面见一见自己在网上的游戏伙伴们，也算是个不错的主意，没准儿你还得需要一趟出国游，这会让双方都感觉更兴奋。许多良好的朋友关系，就是通过这种途径建立起来的。

E – 谈一场恋爱，这可比电脑所能带给你的那个世界更加让人着迷。众多的婚恋交友网站，为人们提供着机缘。你可以就近觅得中意的人，也可以展开远距离的恋情，网络令距离不再成为距离。

F – 尝试只在有别人陪同下才上网或玩游戏。不要再单独做这件事，否则你又会“坐下就起不来了”。假如给自己找到个上网搭档，你们不仅能协同互助，兴许还能你追我赶，彼此“较量”一番。这是为加深友谊，有时甚至是密友、至交，而开辟的新道路。

G – 不要边玩边吃。感觉饿了，就站起来离开电脑，找个躲过电脑“视线”的地方进食。喝东西，倒没关系。这样做，一方面是出于现实考虑，食物会污染键盘，进而损坏你的电脑；另一方面则是考虑到健康问题，边吃边玩使你无法充分地咀嚼食物，囫圇吞下的食物会引起消化系统的紊乱。

H – 保存游戏或聊天记录，这样你能回过头去检视曾经的言行。处于亢奋状态时，言行充满了情绪化，等在正常情况下重新审视，连你自己都会觉得难以置信。认识到自己网上网下性格

的差异，有益而无害。如果差异较大，那肯定是在向你发出警报“出问题了，应该寻求帮助”。

I – 不要保存相关的图片、照片，也不要把它们转发到你的邮箱里，一张都别留。如果留着它们，你难免会时常打开来看，看过之后又会刺激你去继续搜寻更多的，无论同类事物与否。四处看得越多，想法就越多，导致情况越来越糟糕。删除掉这些东西，有若干好处，其一是不感兴趣的人永远不会烦到你；其二是情况不会恶化得太快，因为一旦你下线，就不再视觉上的刺激了，所谓“眼不见，心不乱”者，是也。

J – 阻止某些邮箱地址。如果你对自己的反应不十分确定的话，亦或你只是感觉有的人、有的商家会不断来烦你，那就完全阻止该邮件地址或网站。

K – 在聊天对话框里，拒绝并删除所有不认识的人。特别对于那些不愿公开自己的人，值得在他们身上浪费时间吗？

## 网络骚扰

互联网有它的副作用，不只对孩子，有时对成年人也是如此，我个人就见到过不少发生在工作场所的网络骚扰案例。这种来自虚拟世界的骚扰，在受害人的生活中往往入侵良深，并且好像作为一种羞耻，始终困扰着受害者，以致他们都不愿跟最亲近的家人、朋友谈及，而只是一个人默默地承受痛苦。表面看上去，网络骚扰与网络滥用风马牛不相及，可事实却是，网络骚扰是孩子们开始以各种方式滥用网络的关键导火索之一。对此，我想有必要说明得更透彻形象一些。

### 一则小故事：

我13岁的女儿正坐在电脑跟前，突然，她叫喊起来，声音时高时低。于是我问她“怎么了，出什么事了”，她回答说“没有什么是自己对付不了的”，听她这么说，把我吓了一跳，不免担心起来。因为要是孩子说这样的话，那就暗示着她在网上遭到了攻击。所以我让事情暂且过去了几天，然后开始跟女儿讨论这件事，得知当时的情况是这样的：那天一进我的办公室，她就冲向了电脑，像往常一样打开某个社交网站的网页，看到自己的头像竟被人涂改了。听到这里，我心里明白了，有人在骚扰我的女儿。又过了几天，我要求女儿把整件事解释得再详细一点，于是了解到，她班上的一个男孩子由于在学校里拿她没办法，便在网上对她展开骚扰。我听罢，立刻跟男孩的家长取得了直接联系，对方父母也随即采取了恰当的行动。男孩被叫到校长那里，因自己的所作所为而接受批评与训斥，并且在几个月之内禁止上网，也不允许碰电脑一下。自然，“上有政策，下有对策”，他肯定找得出办法来对付禁令，但是他却再也不敢伤害我的女儿了，因为她曾那样密切注意着他在网上的一举一动，这让他清楚自己已身处下风。事情获得了圆满解决，可是并非每一件类似的事例都能如此。

让每个孩子都懂得正确地运用网络，从多方面加以控制上网的需求，这种问题不容忽视。接受下列建议，可以让你一箭双雕：假如能按照所提供的建议认真做好每一步，不但有利于你远离任何形式的成瘾症或网络滥用，而且可以防止你的孩子遭受来自虚拟世界的骚扰。

### 肇事者：

通常都是“熟人”，比如以前的同学、朋友，

- 也有时是网上碰到的“陌生人”
- 一般采用“传统老套的”欺负手段
- 有时他们的行为是出于无聊，抑或幻想——自己很有趣



- 多数时候，他们对自己行为可能造成的冲击一无所知
- 他们自己麻烦缠身，总想寻找机会成为“老大”

#### 受害人：

- 常牺牲在“古典”欺侮行为之下
- 多半为沉默寡言之人
- 他们感觉非常脆弱，尤其遭遇匿名欺侮时
- 在网上发布个人信息方面，他们往往比较粗心草率

**注：**这种数码形式下的欺侮行为，是否比日常生活中普通的恃强凌弱会给人造成更大的影响，目前尚无定论，不过确有更多的孩子承认他们曾当过“肇事者”（三个孩子里就有一个说，犯过数码型欺凌的错误！）。

网络为肇事者们提供着：

- 便利，以它的安全性和可匿名性
- 更容易“实验”新方法
- 较少的顾虑和禁制
- 一些他们绝不敢（没胆量）在现实生活中做的事情
- 有失体统、羞于见人的事情

后果：

- 负面的：粗暴的行为，过分的表现
- 正面的：对问题持更开放的讨论态度

**备注：**孩子们习惯于试探事物的边界，他们总想知道什么是被允许和容忍的，想看看限度何在。故而，面对诸如网络欺侮这类不正当行为，十分有必要让他们了解，这种行为会使受害者的生活蒙上怎样的阴影，遭受怎样的打击。最好的办法是，可以将肇事者放在受害人的位置，设身处地地感受一下自己遭遇欺凌的滋味。一般他们都能自此懂得分寸，收回自己的举动。

网络欺侮行为的途径：

**言辞上的：**在像 Facebook 等公共论坛里发送短消息，发送带有攻击性、侮辱性、恐吓、暴力以及性倾向内容的电子邮件，随之而来的是手机短信、聊天空间和社区里的留言。

#### **非言辞的：**

- 迂回利用组群，将某人排除在社区之外
- 明确使用与性有关的图片，甚至不惜假造
- 在网上公共区域向受害人发布暴力场景，或者直截了当用邮件发送
- 四处匿名散发受害人的不雅照片
- 私人谈话公布到网上
- 抄袭受害人的电子身份，并用它订购东西
- 非法侵入受害人的各种账户
- 假造“人气测试”，放到网站里
- 向受害人的聊天地址发送垃圾邮件
- 在受害人从不访问的网站，捏造其虚假的个人资料
- 在二手商品销售网站上使用受害人的电话号码和住址
- 以受害人的名义开通祭扫网站

- 在交友网站为受害人公开招友

形式更直接的欺侮：

- 向邮箱发送病毒
- 安装键盘记录器
- 非法侵入邮箱，更改密码
- 源源不断地发送大体积文件

作为受害者，关键点是要懂得如何去应对。当欺侮行为第一次发生时，受害人会做出防御性的反应，在肇事者眼中，这却意味着更大更刺激的挑战，仿佛受到鼓舞一般，跃跃欲试再试。其实，保持沉默，同时采取比较迅疾的行动，倒不失为阻止事态发展的一计策略。将肇事者所知道的你去的所有地方的密码，全部更换掉；关闭社交网页；告知所在的社区和论坛，你要出门度假一年，估计会有“黑客”盗用你的用户名，请大家小心。决不要直接向肇事者做出回应！而是趁其不知情，以迅雷不及掩耳之势在他周围开始行动，抢先一步将一切可能被他用用来攻击你的渠道通通堵死，遏止其行为的有效性，但千万别跟他本人过招。一言蔽之：不让他的消遣得逞！

### **给孩子们——安全上网、远离欺侮的黄金法则：**

- 任何时候任何密码都处于保密状态。
- 从不跟任何人分享密码，朋友也不例外，就像个人的牙刷一样。
- 如前面所述，受到欺侮时不要正面还击，要和自己信赖的人——希望就是你的父母，讨论所发生的事情，并一起决定对策。

**结论：**网络也好，游戏也罢，其实都很有益，都能带给人快乐。在我们管束自身或他人如何应用它们时，实际上是在努力防止误用和滥用的现象。至今，不管网络还是游戏成瘾症，均未在官方层面上定性成形，因此让我们齐心协力，就将它保持在这种状态吧。

### **网络使用的一般意见**

**临时邮箱：**登陆网站的时候，其中不少会要求你输入邮箱地址。如果对于该网站的安全性，你没有十足的把握，或者作为儿童，网站还没有收到你父母的批准，那么不妨创建一个临时的邮箱。众多供应商，例如 Google (g-mail)、Yahoo、Hotmail 等等，都能为你提供此项服务。谨记一点：任何情况下，安全第一。

**隐私至关重要：**在网上，将友谊分门别类。使用一个邮箱，专门跟那些在现实生活中也彼此认识的私人朋友们联络；另一个地址，用来与网友以及其他你还不太了解的人们交往。不要轻易地把个人信息告诉给别人，否则你就会面临身份被偷盗的危险。尽己所能使你的邮箱保持“洁净”，别在里面存储任何地址或邮件。

**不要回应垃圾邮件：**你天天都会收到一些邮件，它们声称，愿意为你提供你所能想像到的最棒的事物。这些邮件读起来是如此美妙，令人难以置信，仿佛天上当真掉起了馅饼。假如你坚持己见，拒绝相信它们是真的，那么事实正是如此：它们的确不是真的。还有一些邮件承诺能让你一夜暴富，真这样的话，发信人为什么要通知你呢？他自己早就该腰缠万贯了！又有什么必要给你写信呢？垃圾邮件千姿百态，千变万化。只要不是私人（单独）发给你的，或者你根本没索求过相关信息，尽可以将该邮件径直删去，因为那不过是一件垃圾。万一没留神，不小心

删掉了一封非垃圾邮件，没关系，你总能从“已删除邮件”中把它找回来。无论怎样，关键的原则就是：切勿回复任何垃圾信件，永远！同时，别忘了把这条原则也教给孩子们。

**不选“记住我的密码”：**登录某个网站，无需每一次都填写密码，这看起来似乎非常方便。然而你要想着，说不定哪个陌生人会偷碰你的电脑，甚至侵入进去，一下子就能掌握你所有的密码。倘若果真发生了这种情况，不仅身份被盗用，而且虽然之前，你不愿一次又一次花几秒钟的时间输入密码，却会在几秒钟之内损失曾获得的全部，乃至更多。

**切忌转发邮件：**在网上，谁都会收到转发的邮件，它们看起来无害，却时常携带着“木马”等一系列病毒。一旦该邮件牢牢地在你的发件箱里“安家落户”，病毒就可以自行解压缩，然后感染你的计算机。它能导致你的计算机，成为某个犯罪团伙甚或恐怖组织操纵的大型遥控网络的可用工具。请留心孩子们，他们会接到大量针对儿童的这一类邮件。

**网络上的色情：**尤其是西方世界，无论孩子抑或成年人，都可能在网上一遭突如其来的色情攻势。因此当浏览网页时，有必要安装弹出窗口拦截器，阻挡不想看到的景象。此外，绝大多数情况下，“上网锁”也有助于阻拦色情网站。

## 游戏使用的一般意见

**游戏内容：**充斥着极端暴力、色情、歧视、种族偏见等内容的游戏，可谓数不胜数。在允许孩子或青少年新玩一款游戏之前，父母们应当大致查看一下，检视其中的内容，跟孩子讨论并分析他不该玩这款游戏的原因。搞清楚游戏的内容，时刻铭记着：无论科学家怎么说该游戏能对孩子产生有利影响，你最好坚定住自己的想法，即这是你的孩子，而不是那个说什么该游戏安全无害的科学家的！（他们多半从不让他们的孩子玩这类游戏！）

**游戏和年龄：**你必须筛选适合孩子年龄的游戏。作为家长或监护人，你肩负不可推卸的责任，为孩子进行正确的选择，因为孩子是能找到什么就玩什么，他们尚且不懂得如何辨别和区分事物。

**多用户游戏：**有的游戏是多用户系统（有时也是多接口），玩家可以一边游戏一边彼此交流。除了玩儿，玩家们相互之间都有联络和交往，于是一名玩家遭逢未及预料的来自其他玩家的色情谈话、攻击行为，以及任何别的形式恫吓，这样的事情确有发生。故而对此应该抱有意识，游戏过程中这种意外状况随时可能出现。

**创设自己的游戏：**鼓励孩子们自己设计游戏，这样的话，既能让孩子经历整个制作过程，还能领会游戏背后的思维方式，挖掘出更多内蕴，使孩子领悟到游戏仅只是游戏，别无它物。

**商业信息：**没有几个游戏里面不暗藏着商业广告。最喜欢的英雄脚穿“耐克”，走来走去，这一切看起来好像再正常不过了。但是，当孩子在其它情境下碰到“耐克”时，广告的这种潜移默化影响即会发挥作用，促使孩子一眼就辨识出来，并将选择的目标调转至这个方向。对于隐秘的商业信息，游戏玩家们应该心如明镜，以便有效地保护自己。

## 第六节 网上购物

研究中我发现，在网络购物成瘾这方面，女性比男性有着更高的倾向系数。之所以如此是因为，男人喜欢寻觅像小机械器具、新的汽车之类的男性化商品，这类商品通常太贵而买不起，但是并不妨碍男人们对其做全面“研究”，因为那种感觉很爽。男人们从网上搜集相关文章，以备在工作或社交圈子里跟聊友们东拉西扯。相反地，女性则热衷于淘购比较实用的物

件，比如手包、鞋子、首饰、衣服等等。在西方国家，男女两性都会到网上找寻难以在普通商店里买到的物品，好比性爱道具和玩具，与性密切相关的女性内衣、书籍以及电影。网上购物是一种新型体验，但对女性而言，它又是一种生活必需，只用于无法跟朋友们去逛街的时候。迄今我们已经发现了一些成瘾形式，值得庆幸的是，它们都还在限制范围内。

## 廉价是诱饵

网络给人们这样一种感觉，好像它里面的每一样东西都很便宜，唾手可得，随时随地可以获取。但是人们却缺乏意识，即网上的商店并非持股企业，多数网站只有一套所谓的订购和促销的经营手法。它们将商品信息贴在网页上，收到订购请求后便给供货一方下订单，供货方依据订单向购买者发送货物，同时分给网站一定比例的利润。由于网络商店不像普通商店那样存在着诸多的成本问题，所以它们能够大幅度地打折扣（削减一半的利润乃至更多）。

购物网站经常打出“实惠无比”的价格，譬如买一赠一、特别的折扣，极具诱惑力。不过，这些优惠总是与它们看上去的情况出入较大，致使购买者难以得到自己真正想要的结果。虽然这理当被称为“商业欺诈”，可对有的人而言，在网上自由任意地“淘宝”以及面对不确定性的挑战，却是那样的令人沉醉，欲罢不能。

## 信贷购物

信贷购物成瘾，依旧是个大问题。当然，如果看一看美国的经济现状，我想我们就有足够的理由说：靠信贷为生，愈加让人走火入魔。在美国，依赖信用卡花“明天的钱”过今天的日子，是一种普遍受欢迎的生活方式。没有多少人给自己存点积蓄，而是寄希望于能够从信贷的恶性状况下摆脱出来。

以往那些传统守旧的社会，人们不曾跟像“信贷消费”之类的东西打过交道，它可以让你继续支出，即使账户里没有一点储蓄做后备，它也不会断绝你的购买需求。按照常识来看，一个人必须为未来的生活存钱，但现在，越来越多的人只顾着拼命购买想要的、喜欢的东西，丝毫不考虑自己是否负担得起，这就是为什么我将“信贷消费”视为一种成瘾姿态。一个人不停地购买他/她根本支付不起的商品，最初可能只是试一下，然后就养成习惯，变成了强迫性的必需行为。

## 第七节 虚拟现实或“第二人生”

这是一个人人享有的新世界，能创造出更好的“你”，也可以使你成为另外一个人。在虚拟世界里，你可以是任何人（扮演任意的角色），一位英雄或一名罪犯，百万富翁或假扮成女人的男人，不一而论。虚拟现实，成就了一种“大逃亡”——逃脱真实的自我。

目前为止，虚拟第二身份可分为不同的两个类别：

- 1 / 简单的虚拟世界，比如农场游戏及其它程序式的游戏（其它近似的程序）
- 2 / “第二人生”程序，参与者有机会与虚拟人合作

这两种程序允许参与者赚取信用积分，来换取现金、代金券、各种优惠等等。信用积分可以逐步累加，还可以用来买东西。依靠信用积分的网站，大多背后有赞助商提供赞助，通过明显的或隐蔽的方式促销自己的商品。

比起第一种类别，“第二人生”程序要走得更远一些：参与者可以创造一个化身——象征着崭新自我的虚拟人，通常是比较理想化的自我。参与者依据个人的意愿，设计并塑造这个虚拟形象，随着其一步步成熟，一种全新的生活也将围绕着它绘制成形。虚拟人生的逼真程度足可以假乱真，以致参与者会彻底遗忘身边还有一个现实世界。让我们在此重温一下之前提过的事例：一对韩国夫妇只顾照看电脑屏幕上的虚拟宝宝，竟饿死了自己亲生的孩子。

## 打造自我新世界

当你开始这场虚拟人生的“游戏”时，首先需要对自己的“新世界”进行全方位的设计，你“被迫”重新考虑个人的日常生活、家庭和周围环境。而首要之中的首要，即创建虚拟自我所身处的环境，那应该是怡人而舒适的，是现实的那个生活无法比拟的。参与者们一门心思地忙着搞设计，常常想如何如何地改换他们不喜欢的事物，却从不深思：这些事物恰恰是实际生存所必需的。

在“新世界”里，“朋友们”全部来自其他参与者，而且随机挑选，偶然性很强。某些程序允许根据一定的条件，进行定向搜索，其余则任由你自己东闯西撞，瞎摸瞎碰，直到碰上别的参与者为止。然后，通过“化身”的表现，各个参与者在虚拟层面上实现相互之间的交流。

## 与自己的虚拟世界融为一体

大家还记得曾提及的那对韩国父母的例子吧，他们在照料一个虚拟婴儿时饿死了自己的孩子。可见，虚拟人生是怎样的“法力”无边，难以抗拒，我们将其称为“虚拟识别过程”

(VID)。识别过程中，参与者会设计出与现实有着天壤之别的虚拟身份。在参与者脑子里发生的这个过程，被叫做“身份分裂”，意即参与者制造出了双重人格。

白天，无论是工作、家庭生活以及其它日常活动，都是人格 A 充当着各种角色，一旦坐到电脑跟前，人格 B 便接管了一切。当处于人格 B 模式时，旁人根本无法把他/她当成人格 A 的那个人，碰触甚至接近，而他/她则会对“闯入者”表现出厌烦、气恼等等的反应。因此，这类接近行为常被报之以十足的敌意。

## 第十一章 如何预防成瘾症

若想远离成瘾症，特别是可能带给你一生不良影响的一一不管哪一种，就应该对成瘾行为的早期预警信号有所认识 and 了解。虽然本书重点为你介绍了消极成瘾症的成因、方式、发生的可能性，但同时也要让大家知道：在它们真正成形之前，总有一些办法可以将其“扼杀在摇篮里”，消灭于萌芽状态。

- 1 / 以往寻常的行为习惯，演变为了了一种不稳定的生活方式。
- 2 / 频繁说谎。
- 3 / 家里的物品开始有丢失的状况。
- 4 / 时常不着家。
- 5 / 在家的時候，总试图躲开众人（避免直接的接触）。
- 6 / 频繁地谈论同一个话题。
- 7 / 对生活中的某一话题或活动特别关注。

这些是最先出现的潜在成瘾症的迹象，家庭成员们一经发现，就应提高警惕，相互提醒，并积极地采取有效的防范措施。

## 第十二章 重度成瘾症

写作这本书的初衷，是想针对成瘾症的全部种类，给个人、家庭以及环境所造成的影响等问题，使大家获得一个大体上的认知和了解。只是轻度成瘾、情况并不严重的人，占据着大多数，他们都没有陷入重度成瘾的阶段。尽管如此我们仍然认为，事先掌握如何识别、如何处理重度成瘾症的方法，对大家来说是有百利而无一害的，日后万一与之“狭路相逢”，也可有备而战。

当一个人上瘾严重，已远远超出了家人和朋友力所能及的范围，这个时候，他/她身边这些亲近的人们必须认识到：他们还有自己的生活，还有自己的日子要过。要想通这一点，并有效地开始“独立”生活——不再让成瘾者牵绊着，确实不是简简单单就能做到的事。但是，他们一定要使成瘾者建立起某种意识，即直到接受治疗且恢复健康时，他/她才能重新成为家庭/社会的一员。

若想迫使成瘾者接受治疗，最重要的一件事就是改变其家人和朋友的地位。他们大多因成瘾者而饱受折磨，继而陷入孤绝的状态，因此，除了扭转这种有损健康的境况，他们别无选择。

### 认识重度成瘾症

很大程度上，这取决于我们要谈论的成瘾症的类型。成瘾症的每一种都呈现出各自独特的标志，不过，我们一般可以在重度成瘾者身上辨识到若干重要的相似之处：

- 大部分时间都有强烈的冲动，迫切想得到所需的物品。
- 情绪变化快。得到满足时，心情会很好；若处于饥渴中，则难以保持稳定的情绪。
- 走神，心不在焉。每个成瘾者都有精神不易集中的问题，要与他人交谈是相当困难的，就更别说留神倾听了。
- 不愿离开某种特定的环境。成瘾者知道自己在哪里能获得所需的满足，所以会坚持待在那里。
- 为得到成瘾物，填充内心里的“无底洞”，他们会不惜一切代价，不惜诉诸暴力。
- 不合群，不善交际，不再愿意参与社交活动。

### 社会效应

孤立隔绝，这是重度成瘾症最主要的效应。成瘾者尽量避开所有与人交往的事务，并且由于这种以自我为中心的对待环境的态度，他们还会将自己的家人也一同拖入进来，逐渐断绝与外界的来往。这种状态，对孩子的成长发育是相当危险的，给伴侣造成的心理干扰也极其恶劣。如果你与一名重度成瘾者有牵连（恋爱关系），或者彼此熟识，那么在你的生活中，这就意味着一场家庭苦难，就应当实施下列举措：

- 家庭成员们必须重新涉足各种社交活动，比如邻里之间的走动、打扫环境卫生、孩子学校组织的活动项目等等，这些都可以做。
- 参加完学校活动后，孩子应在学校多只留一会儿。
- 家庭成员要尽可能常在家里走动，让成瘾者明白他/她的家人需要过自己的生活。

### 经济效应

说到经济效应，重度成瘾症在这方面可颇具影响力。不仅成瘾者的财政状况总是一塌糊涂，“惨不忍睹”，而且“钱”途晦暗，毫无改善的希望。无论哪一种重度成瘾症，都开销巨大。加之，成瘾者无法继续在社会里正常地履行职责，因为成瘾的严重程度导致他们不受管束，缺乏可信性，最主要的是反复无常，令人捉摸不透，有哪个雇主肯雇用这样一个不靠谱的员工呢？可是，成瘾症是个“吃”钱的怪物，需要有人挣钱来“养活”它。于是多数情况下，重度成瘾症便选择了与犯罪“手牵手”，因为成瘾者远离人群的行为也摧毁了他/她对对与错的判断力。重度成瘾症剥夺了人们的道德意识，为供养它，偷窃或其它手段就成了敛财的捷径。

只有当家庭成员中的一人或多人掌管住经济收入，才会使一家人免受犯罪行为的侵扰。重度成瘾症犹如泰山压顶，在其重负之下，家庭的经济情况想要争得独立和增长，简直是天方夜谭。事实上可以说，成瘾者正常的家庭经济状况总是每况愈下。

## 情感关系效应

重度成瘾症导致孤立，乃至自私自利的行为。多数恋人、伴侣都想不明白，自己当初爱上的那个人怎么竟会因成瘾症而一下子变得判若两人。成瘾症，尤其重度的，能从根本上改变一个人的个性，使得许多成瘾者“面目全非”，异于往昔。这种性格的变化是永久性的，无法逆转，即使成瘾者后来脱离了瘾症，改掉了不健康的生活方式，也无济于事。

重度成瘾症会渗透到情感关系的核心部分，即我们所说的“爱的灵魂”。事实的确如此，当一个人沾染了成瘾症，那种所谓“爱”的感觉会一点一点地消失殆尽，爱之情杳如黄鹤，去而无返。重度成瘾者几乎无力经营一份真正的哪怕只是平平淡淡的恋情，因为他/她已“心有所属”——彻底被他/她的成瘾症据为己有了。

我们发现，重度成瘾者中走上卖淫道路的俯拾皆是。他们靠兜售自己的身体赚钱，不觉得自己跟这具躯体之间还存在着什么关联，在他们看来，躯体和灵魂早不是一体了。算得上重要的，只有灵魂和他/她的瘾症，至于身体，那不过是用来掩护瘾症的工具罢了。此时，性行为不再依附于任何情感因素。这显然说明，对于他们，性与爱是截然分开的，相互没有丝毫的从属关系。最终结果只能是，面对以真爱为中心的人际关系，重度成瘾者无能为力。

## 专业救助

依靠惯常的家庭支持，根本治愈不了重度成瘾症，大家爱莫能助。这种时候，我们最好还是争取专业人士的帮助，特别当我们感觉，对方的情况恶化到了一定地步，或多或少已超出了正常环境所控制的疆域。

早在1979年，刚开始救助成瘾患者和社会边缘人的工作，我就注意到，成瘾者倾向于选择一条阻力最小的道路。上世纪80年代以及90年代初期，荷兰政府在成瘾症医治方面投入了大笔资金，看起来好像钱一般不是问题的症结，我的大部分研究项目也都曾得到过很好的财政支持，使我们能够将各种治疗方法加以实验。应该说，当时人们对成瘾患者的行为方式、成瘾症的发展过程尚缺乏全面而深入的了解。

虽然不少医生、精神病学家、心理学家，表现起来就像他们无所不知似的，一副成竹在胸、稳操胜券的样子，可一旦患者变得又暴力又危险时，他们便会落荒而逃，赶紧跑回来找救援。对此，我们只好提供一些强有力的保护措施。毕竟知识是需要时间渐进发展的，再加上为数众多的伪科学家们的无知行为，所以过去很难找到一种恰当的治疗方法。到了90年代，一项结构科学项目启动，于是人们把目光都投在了同一方向上，研制出了一套针对各种成瘾症的完整疗法，并将医治对象由群体逐步向个体推广。

新疗法的主要目的，意在理解成瘾症本身。通过研究我们认识到，一个人不上瘾则已，一旦上瘾就可能永远无法摆脱这种状态了。新疗法的核心部分没有像过去那样聚焦在如何治愈成

瘾症，而是提出了积极置换理论——用健康向上的成瘾症取代任何一种有害的不健康的。当前，那些成功的成瘾症治疗专家，正是根据这套理论在帮助患者远离痛苦。

## 上门服务，流动救助

治疗中心的数量远远赶不上成瘾患者人数的攀升，几乎每个国家都面临着这种形势。为弥补中间的空缺，便有一些该领域的专业人士经过特殊培训后，负责到患者家中出诊。这些上门服务的专业人士对成瘾症了如指掌，而且经验丰富，他们深知成瘾者逃避社会接触，因此就这方面专门接受过各种形式的沟通训练。

## 诊所救助

对任何成瘾者而言，诊所治疗属于下下策，只适用于迫不得已的情况。常识告诉我们，进行一次诊所，重度成瘾患者绝不会得到治愈，当病情反复时他们还得回来，有的人要回来很多趟。

我们没办法预测，治疗一名患者到底需要多长时间。有的人在六个星期之内就“痊愈”了，其他人花一年时间可能才只走过了“路程”的一半。能否“痊愈”，主要依赖于成瘾者自身的意愿和动机，看他们有多大的决心用健康的瘾症替代现有的，早日奔向更美好的新生活。

## 第十三章 结 论

从某些方面看来，成瘾症可以被视为个体自我毁灭的方式之一，本质上就是一种自杀企图。这样的说法存在着相当大的争议，也并非所有人都能接受。但是，如果我们把想自杀的人的思维方式，跟成瘾患者所持有的理念、方法放到一处，两者相结合来考虑的话，就会发现它们如出一辙。当然，成瘾者渴望满足而自杀者追求终极的结果，这肯定是两者之间最不相似的地方，不过它们仍旧以自我毁灭作为共同的终点站。

为防止所爱的人陷入成瘾症的最后阶段，我们一定要掌握成瘾症的形成过程，借助在这本书里了解到的知识，与来自躯体和灵魂的诱惑战斗到底。我相信，读过本书你已经“武装”齐整，之后要做的，就是把在这里所学的践行到日常生活与环境中去。

## 第十四章 成瘾症与中国医疗保健体制

其实，关于医疗保健体制与成瘾症之间的关系，书中已多次涉猎。

当前针对成瘾症患者的服务，差不多均由像中国人民解放军北京军区总医院这样的相关医疗保健机构承担，这些医院或治疗中心在当地都有自己的附属公司，因此，它们能够根据可用预算，为患者提供尽可能优质的服务。

然而，预算属于对未来若干年进行规划的东西，一般建立在推测以及现有财政资源的基础之上。现实情况却总是，实际所需大大超出了原有的预算。这可不应当算作规划者的过错，而是政治在世界各个角落运作的一种具体体现，对此，中国也无法例外。

2009年我曾在所写的《预防保健国家公约》一书中，就医疗保健方面预期及理应实施的变革，向荷兰政府做过报告，同时我也预计，要实现这些变化需用好几年的时间，绝非一蹴而就之事。至于变革能否推行开来，则取决于国家众多的核心人物与决策者们。他们每一位都是单



独的个体，有着自己的想法、主张、打算。因此涉及变革的各项建议，其中若有一半能被采纳并实施，就已经很不可思议了。读到这里，你可别忘了，在荷兰我们仅仅有一千七百万人口，仅仅相当于中国一座大城市的标准。

“数量”，一方面让中国占据着优势，但另一方面也成了妨碍变革的强大阻力，是未来诸多问题的隐患。

我预计，成瘾症在中国将呈扩大化趋势，如果不幸言中，那么中国医疗保健体制届时就要有大麻烦了。成瘾症不同于其它疾病，它对医疗保健人员的需求量巨大而迫切，并且不光局限在普通医务人员范畴，对专业人士也存在同样的要求。一名成瘾症患者，集多重病症于一身，从生理的到心理的，再到社会角色的，是一个“故障”混合体。他们前往医疗机构寻求帮助的时候，往往就意味着他/她已山穷水尽，走投无路了。

进到医疗机构里，成瘾症患者可是满怀希望与期许，他们一心指望着能祛除病魔，重返健康，其中许多人还都盼望着治疗能立竿见影。总而言之就是一句话：他们最终选择投奔医疗机构，是想有奇迹发生！然而，医疗机构并不能创造奇迹，因为它们能力有限——太有限了。批评家们——不管他隶属于哪一种体制——总喜欢对专业医务人员横加指责，说他们抱着一种所谓“向后倚靠”的慵懒的职业态度。可我要向读者您保证，这绝非事实！绝大多数医务人员都在自己的岗位上积极工作着，为争取医治好患者，使其早日康复，他们付出了心血和努力，甚至不惜牺牲个人的时间与空间。

其实，医疗保健体制所面临的难题并非来自这个系统本身，而是来自它的客户——患者。在不远的将来，该行业逃避不开人们对待成瘾症的恶劣态度，那时大体上而言，人们不怎么关心自己家庭的境况，也不关心朋友们的处境，对他人遭遇的困扰视若无睹。是的，欧美化的生活的确给他们带来了各种奢侈品，安逸随便的生活方式，便利而休闲的商品。但是，凡事均有两面性，人们完全忽略了这些“舶来品”的负面影响，反将其当作一种补足一并统统地“拿来”。

这样做的结果呢，却是“舶来品”的负面影响正在一点一点地侵蚀着人们，并且比曾经预想的要严重得多。人们吃惊地看到，这些便利的商品、物资、活动项目一发而不可收拾，令人如此难以挣脱。突然之间他们还会发现，自己的事业不再朝预期的方向发展，人际关系变得一团糟，财务状况每况愈下，就连健康也在急剧恶化……可惜，为时已晚，当成瘾症患者及其周边环境意识到“一切太迟”时，一切真的是太迟了，已来不及力挽狂澜。

读过这本书之后，我希望你能想明白：生命是个人的义务，你无权责怪医疗保健制度或者医务工作者。他们不是一直在为你排忧解难，一直在为了你的健康利益而奉献着他们的人生吗？因此上说，生命最终的责任只在自己手中。

## 关于作者

1979年在荷兰海牙，阿诺·范·德·维尔开始了他为成瘾症患者及社会边缘人群的首次治疗。他采用的治疗方法，是建立在运动的基础之上。作为一名生物化学家，他深知大脑里所发生的各种化学过程，他将这方面的知识与人体中的生化过程结合起来，发现处于运动状态时，人体基本上都会产生不同的内啡肽，以使大脑尽快平静下来。因此，运动可以作为一种相当实用的方法，帮助患者跟成瘾症展开斗争。

但是，当时若要把这套理论引入到实际治疗中，却必须逾越一道道难关。首先，医学界对运动疗法的效果毫无兴趣，漠不关心。其次，成瘾症早已沦为训练有素的社会“专家”们的领地。社会“专家”即所谓“社会工作者”，多半接受的是“软处理”思想的熏陶。他们信奉谈话——多多益善——的力量，为确保“谈话疗法”得以实施，他们向成瘾症患者供应其所需的成瘾物（常为替代产品）。这种做法吸引了众多成瘾者，志愿参与治疗。各个治疗中心和诊所一下子门庭若市起来，前来就诊的成瘾者和伪成瘾者令人应接不暇，庞大的患者流量几乎使这些诊所失去了招架之力，而患者们来这里的目的不过是因为有更容易到手的成瘾物罢了。结果，政府在这一类治疗上浪费了百万资金，却颗粒无收。

由于政府资金政策的转变，一系列新的治疗方法在各治疗中心及诊所中推行开来。目前采取的都是短期治疗，并应用成瘾症替代理论，该理论要求成瘾者从身体到情感必须全方位投入，为治好自己付出真诚的努力。虽然这有悖于“软处理”，但却目标明确，有的放矢。大多数治疗项目的发起人都曾是成瘾患者，后来借助着运动疗法告别了瘾症。现在，“搏击疗法”（Fight Therapy）在成瘾症的医治领域里，已经获得了进一步的普及和推广。

“搏击疗法”，正是阿诺·范·德·维尔从他多年练习泰拳的经验里发展而成的，他把练习泰拳的经验和生化学的知识组合到了一处。除了这两种重要因素外，在应对残障儿童、成瘾症，以及像自闭症、精神分裂症等心理障碍方面，他也有着几十年丰富的工作阅历。所有这些由实践中得来的知识，不仅让他自身储备雄厚，而且更能建立行之有效的方法去帮助自己的同类。

译者王政，在中文出版方面已成为了阿诺的左膀右臂。她精通汉语言，懂得如何以一种尽善尽美的方式诠释阿诺笔下的文字。更难得的是，王政拥有良好的沟通技巧，让她与阿诺能同心协力，团结一致，这在作家们的世界里可是罕见。感谢王政，因她的努力您才能读到这本书，并可能向他人伸出援助之手。

## **References**

The reference list is not the full list of studies I have done. Most of the referred material is partition used.

Babor, T., Caetano, R., Casswell, S., Edwards, G., Giesbrecht, N., Graham, K., Grube, J., Gruenewald, P., Hill, L., Holder, H., Homel, R., Österberg, E., Rehm, J., Room, R., & Rossow, I. (2003). *Alcohol: No Ordinary Commodity – Research and Public Policy*. Oxford, etc.: Oxford University Press.

Demers, A., Room, R., & Bourgault, C. (eds., 2001). *Surveys of Drinking Patterns and Problems in Seven Developing Countries*. Geneva: World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Dependence, WHO/MSD/MSB/01.2.

Ezzati, M., Lopez, A.D., Rodgers, A., Vander Hoorn, S., Murray, C.J.L., & the Comparative Risk Assessment Collaborating Group (2002) Selected major risk factors and global and regional burden of disease. *The Lancet* 360, 1347-1360.

Hilton, M.E. (1991) The demographic distribution of drinking problems in 1984. In:

W.B. Clark & M.E. Hilton, eds. *Alcohol in America: Drinking Practices and Problems* (pp. 87-101). Albany: State University of New York Press.

Rehm, J., Monteiro, M., Room, R., Gmel, G., Jernigan, D., Frick, U., & Graham, K.

(2001). Steps towards constructing a global comparative risk analysis for alcohol consumption: determining indicators and empirical weights for patterns of drinking, deciding about theoretical minimum, and dealing with

different consequences. *European Addiction Research* 7, 138-147.

Rehm, J., Room, R., Monteiro, M., Gmel, G., Graham, K., Rehn, N., Sempos, C.T.,

Frick, U., & Jernigan, D. (2004). Alcohol. In: M. Ezzati, A.D. Lopez, A. Rodgers, & C.J.L. Murray, eds., *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors*. Volume 1 (pp. 959-1108). Geneva: World Health Organization.

Roizen, R. (1988). Cultural control of drinking by universal moderation or differential access. Presented at the annual meeting of the Society for Cross-Cultural Studies, El Paso, Texas, August.

Room, R., Jernigan, D., Carlini-Marlatt, B., Gureje, O., Mäkelä, K., Marshall, M.,

Medina-Mora, M.E., Monteiro, M., Parry, C., Partanen, J., Riley, L., & Saxena, S. (2002). *Alcohol and Developing Societies: A Public Health Approach*. Helsinki: Finnish Foundation for Alcohol Studies & Geneva: World Health Organization.

Room, R. (2005). Alcohol policy: issues and challenges for the W.H.O. European

Region. Presented at a WHO-Euro meeting on Alcohol Policy in the WHO European Region, Stora Brännbo, Sigtuna, Sweden, 13-15 April.

Room, R., Babor, T., & Rehm, J. (2005). Alcohol and public health: a review. *The Lancet* 365:519-530.

WHO (2004). *Global Status Report: Alcohol Policy*. Geneva: World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse.

ALCOHOL, GENDER AND DRINKING PROBLEMS

220