

# 2023年好感阅读理解答案 这本书能让你戒烟读后感(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 好感阅读理解答案篇一

梨是很清肺的食物，可生津止渴，清热止咳等。一种做法是把内部掏空，放入川贝、冰糖、蜂蜜等煮食。二是带皮切块，放到碗里再蒸，碗里最好再放上冰糖，煮好后可拌入蜂蜜，趁热吃效果最好。三是连皮切成块，和木瓜、蜜枣、猪骨一起煮汤，有清肺热、开胃作用。四是将银耳泡发后，和梨一起放到凉水中煮汤，根据口味不同可再放入枸杞、枣等。另外，还可捣泥成梨糕，加冰糖后食用，也能清热、治疗咳嗽。

### 2、雪耳莲子百合排骨汤

雪耳75克，百合100克，排骨500克。将上述选料清洗之后加水一起放入煲内煮沸，煲3小时。

### 3、桑百皮百合排骨汤

桑百皮50克，百合75克，排骨500克。将上述选料清洗干净后加水，然后一并放进煲内煮沸，煲一个半小时。

### 4、润肺银耳羹

银耳5克，冰糖50克。银耳放入盆内，以温水浸泡30分钟，待其发透后摘去蒂头、拣去杂质。将银耳撕成片状，放入洁净

的锅内，加水适量，以武火煮沸后，再用文火煎熬1小时，然后加入冰糖，直至银耳炖烂为止。

## 5、润肺豆浆粥

豆浆1000克，糯米100克，白糖适量。将糯米洗净放入锅中，加水适量，武火烧沸后改用文火慢慢熬煮，煮至米粒开花时倒入豆浆，继续熬10分钟，加白糖适量即可。

## 6、鸭肉粥

鸭肉150克，糯米250克，料酒、盐少许。先将鸭肉切丁。糯米加水煮粥，然后加入鸭肉、少许料酒和盐，煮至粥熟。

## 7、毛肚血汤

鸭血300克，毛肚150克(注意不要加入羊肉，因为羊肉属热，不适宜在气温渐高、天气干燥的春夏之交食用)。黄喉、鳝鱼、午餐肉、黄豆芽、粉丝各100克，重庆火锅底料、泡姜、大蒜、味精、白糖各少许。将鸭血切成片，放在炒锅中用清水氽一下待用。再放少许清油把姜片、蒜片炒一下，放入重庆火锅底料烧开。汤味熬好后，加入鸭血、毛肚、黄喉、鳝鱼、午餐肉、黄豆芽、粉丝等直至煮熟(注意毛肚不要煮得太老)。

## 好感阅读理解答案篇二

“难道就因为我贫穷，地位低下，相貌平平而且身材矮小就没有灵魂，没有一颗心了吗?你想错了!我的心灵和你一样丰富，我心里所装的也和你一样充实。”这是《简·爱》作者夏洛蒂·勃朗特的一句名言，是的，每个人都有自己的尊严，相信书中敢于抗争、性格倔强的简·爱一定会给你留下深刻的印象。

简·爱是一个可怜的女孩儿，父母早逝，只能寄养在舅妈家。

从小她受尽舅妈的虐待、表姐的蔑视，表哥的欺负和痛打。十岁时舅妈把她送入慈善学校当修女，修女在当时是最低贱的，在那里，简·爱学会了坚强，并在那里一呆就是八年。长大后，她一边当家庭教师，一边反抗政府的偏见，打破传统地位观念，最终她嫁给了一位牧师，过上了幸福的生活。

读完这本书，我深深地吸了一口气。这个曲折的故事，让我意犹未尽，简·爱的倔强和独立的性格，深深地震撼了我。简·爱从小就寄人篱下，受尽了不别人的冷眼相待，而她没有屈服，敢于面对现实，与偏见和命运抗争，以勇敢顽强的毅力克服所有的困难，这就是我喜欢简·爱的理由再加上简·爱在那所修女学校待了八年，要知道在那所学校里学习，不是被老师害死，就是被饿死冻死，这就让我更佩服简·爱顽强的生命力了。

在日常生活中，我们也会遇到许多困难，当困难来临时，不要哭泣，也不要绝望，要学习简·爱，勇敢地面对困难，敢于正视现实，不屈服不放弃，拥有简·爱一样的毅力，坚强的克服困难，这样任何困境也都能迎刃而解了。记得有一次体育测试，因身体不舒服发高烧不能参加，但想到这次测试又很重要，不能因我一人而拖了全班的后腿，刚刚读了《简·爱》，她的影子又再次浮现在我的面前，因为简·爱给了我动力，我心中又燃起了希望之火，坚强地完成了100米弯道跑测试。

我很喜欢简·爱这个人物，希望能成为一个像她一样的人，一个敢于与命运、偏见抗争的人

### 好感阅读理解答案篇三

《西游记》，又名《西游释厄传》，是中国古典四大名著之一，《西游记》不愧为一本名著，它那精彩纷呈的故事，栩

栩如生的人物，都是其它任何书所不能比的。你是否在找正准备撰写“西游记这本书读后感300字”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

我被眼前的一幕惊呆了，地板变成了绿茸茸的小草和娇艳的鲜花，天花板变成了湛蓝而透亮的天空，窗帘则变成了百年大树和小溪，墙壁也化为连绵不断的高山……这时，远处传来一阵马蹄声和哼哼唧唧怨声哀道的声音，我往前走了几步，隐隐看到孙悟空拿着金箍棒、猪八戒扛着钉钯子、沙僧挑着行李担，正护送骑着白龙马的唐僧去西天取经呢，真是令人震惊。我连忙迎上去拦着他们，唐僧问我：“请问施主何事？”“请问师傅是去西天取经吗？我可以和你们一起去吗？”“施主容我考虑一下。”一会唐僧对我说：“取经路上可能会遇到很多挫折和困难，不知施主能否承受得着啊？”我想了想认真的说：“在磨难中成长才能体会成功后的喜悦！”唐僧看着我高兴的答应了。

路上，孙悟空在前面蹦蹦跳跳的引路，猪八戒和沙和尚好奇的向我打听现在的文明世界，我牵着唐僧的白龙马和他们兴奋的聊着。途中经过一座乱石岗，前面是一处茂密的森林，阴气逼人！孙悟空交代大家要格外小心，大家都紧张起来，加快了行走的步子。突然，一股黑风袭来，我便一下子失去了知觉，当我醒来时，竟然和唐僧背靠背的被妖怪绑了起来，身边有很多不知名的小妖怪看着我们，一边交头接耳，发出不是人类的声音……不一会，一个青面獠牙身材高大的妖怪回来了，他恶狠狠的对我和唐僧说：“这小子细皮嫩肉，唐僧肉吃了长生不老，哼哼，你们就等着做我的下酒菜吧，哈哈……”唐僧在身后不停的念经，我吓的头冒虚汗，心里默默地念叨：“孙悟空啊，你不是齐天大圣吗？赶紧过来救我和你师傅吧……”忽然，门外传来一阵叮叮当当的打斗声，原来是孙悟空和猪八戒救我们来了，妖怪跳了起来，拿起刀走了过来，恼羞成怒的说：“孙猴子想来救你们两个，门都没有，我先杀了你们，看他怎么救！”说着，举起刀就要砍我……“啊！”我突然醒过来，惊了一身冷汗，原来是个梦

啊！

虽然只是一个梦，还是让我体味到了《西游记》这本书中的乐趣！也许有一天，我也能写出一本出神入化的神话小说！在这本书中，我最喜欢齐天大圣孙悟空，因为他神通广大、机智勇敢，一个跟斗就是十万八千里，还有七十二变，还有他把那重达一万三千五百斤、能大能小的“如意金箍棒”玩得出神入化，他的眼睛更是火眼金睛，不管是什么妖魔鬼怪，他都能识别。唐僧很无能，一天到晚只会念经，不能识别妖魔，还经常冤枉孙悟空，念“紧箍咒”使孙悟空痛苦难堪，但他的菩萨心肠是最好的，更是一个称职的领导者。猪八戒好吃懒做，而且还贪生怕死，但还是服从领导，有怨言也认真完成任务。沙僧虽然很笨，但也任劳任怨，为大家挑行李，替师傅牵马。在这个组合里，悟空是斩妖除魔的主力，八戒是探敌先锋，沙僧是后勤部长，唐僧是四人的中心。

此书描写的是孙悟空、猪八戒、沙和尚爱护唐僧西天取经、历程九九八十一难的事。

钟头间，我问妈妈，我是从哪里来的。妈妈开玩笑的说我是从石头里蹦出来的。听了这，我万分的兴奋。因为孙悟空也是从石头里蹦出来的，他神通广大，会火眼金睛，把握着七十二变化之术，法力无边，在我的心目中也是1个非凡厉害的人。我们似乎也是孙悟空的化身。刚一来到这个多姿多彩的世界里，我们对一切都布满了好奇。孙悟空在花果山上自由安闲、无忧无虑的日常、玩耍时在还没学习的时间的童年，天天都在开开心心的玩耍，即使犯了错误，也没有人来吵我，只是让我下次小心也是了。当孙悟空大闹天宫时，就像我们跑到大人面前，让大人陪我们玩，扰的大群众没法上班了。于是大群众要哄着我，便封了我1个“弼马温”。但是，“弼马温”并没有满足我的心愿，于是，大群众又封了我1个“齐天大圣”来哄我，但是还没哄住。最后，如来佛祖呈现了，用他的大手将孙悟空压在了五指山下。这时，我们就像1个顽皮的小孩，不听父亲的话，最后，父亲只能亲自出

马了，制服了他顽皮的小孩。又经过漫长的五百年后，观音菩萨又给了孙悟空1个机会，让孙悟空爱护唐僧去西天取经。在西天取经的路上，他们碰到了九九八十一道难关，最后，他们坚持不懈，战胜了困难，取得了最后的胜利。这正所谓“功夫不负有心人”，因此我们要有不怕困难和坚持到底的决心，才能取得最后的胜利。这也就是“谁笑到最后，谁就笑得最好”。

唐僧师徒四人经过了八十一难，但他们没有半途而废，而是一直坚持到了最后。经过这本书，使我了解了要想成功的干一件事，中途务必会有困难和挫折，但只要有坚忍不拔的意志力和不屈不挠的精神，就务必会成功，究竟失败是成功之母嘛！

明代作家吴承恩的《西游记》，让我感受到了团结合作对一项需要长期坚持的团队任务，是多么必不可少。

僧人玄奘从长安出发，开启了西天取经的大门，他收伏众徒弟：悟空、悟净和悟能。师徒四人一路上不畏艰难，在同伴有难时挺身而出，互帮互助，没有什么困难可以挡住他们前进的步伐。凭着他们的团结一致，不服输的精神，走过了那十万八千里的遥遥取经路，克服了那九九八十一难，成功取得真经，修成正果。

你看，大战流沙河中，如果没有八戒的识水性，主动下水迎战，他们能轻松渡河并收伏沙僧吗？车迟国里，如果没有八戒和沙僧也各展本领，帮助孙悟空让三个妖怪原形毕露，他们能克服这个难关，继续前行吗？孙悟空去大战妖怪，如果没有八戒和沙僧在后方保护着唐僧，他能放心大胆地迎战吗？虽然八戒懒惰好色，看起来没有什么很大的作用，但他幽默风趣，给取经路上带来了许多欢声笑语，也用自己的九齿钉耙帮助孙悟空对敌。沙僧虽然没有做成巨大的贡献，但他忠心不二，沉着冷静，坚持保护师傅，一路上挑着行李，没有一句怨言，默默无闻。虽然唐僧有时不分青红皂白念紧箍咒，还帮妖怪

说好话，但他也一直在背后支持着孙悟空。师徒四人的默契配合，团结一致，才使得他们取得真经，有个完美的大结局。

《西游记》这本书，让我明白了：在前行的路上，团结一致必不可少。

本次研究性学习，我主要谈一下《西游记》得艺术特色与思想。

在历史的长廊里，文学是一个国家，一个民族发展的象征，也是其在发展中最真实的社会写照，更是承载一个国家，一个民族最绮丽的文化艺术宝石。诚然，科学无国界，文学亦美焉！但由于各民族，各国家的文化差异，人们对于文学的欣赏有着不同的见解。但是文学精华，无论在中西方都是一颗永不凋零的文学星，一直在人们的心中闪光。就像哥伦比亚作者加西亚·马尔克斯的暨拉丁美洲魔幻现实主义代表作《百年孤独》，作者用全新的创作手法，巧妙地糅合了现实与虚幻，融入神话传说，民间故事等元素，展现出一个多彩的想象空间。同样追溯中国古代文学—《西游记》，开辟了中国神魔长篇小说的新篇章。作者吴承恩成功地运用了积极浪漫主义创作手法，巧妙地将辛辣的讽刺，善意的嘲笑，严肃的批判相结合，把神魔小说《西游记》表达得淋漓尽致，出神入化，从侧面抨击当时社会的黑暗，统治者的昏靡来表达自己怀才难遇明君，不能重任的悲愤心情。

《西游记》如今已经是家喻户晓无人不知了，就连外国的文坛中都会有《西游记》的一席之地。《西游记》中讲述的故事很简单：唐僧师徒四人历经九九八十一难，去西天取得了真经。但就是这么简单的故事情节，却让无数人拍案叫好，到底是什么魅力吸引着无数的读者呢？我想功劳并不仅仅是在曲折的故事情节上，还有浅显易懂的文字背后隐藏的哲理。

我从《西游记》的四个主要人物中，读到了他们背后的精神：首先是师傅，也是《西游记》的主角，唐僧。唐僧是一个手

无缚鸡之力的和尚，他非常的善良，不愿去伤害任何生命；他还非常的有礼貌，每次开口都会带上“施主”之类的敬词；他还非常的吃苦，不远万里的去西天求取真经。我从他的身上，学到了要宽以待人，谦卑有礼。

其次是大徒弟孙悟空，也是《西游记》中，作者花了大量的笔墨去描写的人物：书中的孙悟空敢爱敢恨，敢作敢当，潇洒机智，不愿被规矩所束缚；孙悟空也是一个非常强大的人物，他屡次救其它三人于妖魔鬼怪的巢穴魔口之中。我到现在对《西游记》中最记忆深刻的人，便是这个敢爱敢恨的‘猴哥’了，我也想做一个和孙悟空一般敢作敢当，勇敢机智的人。

接下来是长着猪头的二徒弟，猪八戒。猪八戒在我的生活中，可算是一个大红人了。所有人提起猪八戒，总会笑他那憨厚可掬的搞笑模样。虽然猪八戒好吃懒做，又喜欢美女和钱财，但他却在对唐僧非常的忠心，也很讨人喜欢。从书中看到他的时候，我便想和他一样懂得变通，讨人喜爱。

最后是三徒弟沙和尚，他是一个很吃苦耐劳的人，西天取经的路上扛着一个大扁担艰苦的走着，却从来没有任何怨言；他还是一个老好人，为此常常吃妖精的亏，屡次被猪八戒调笑。我从沙和尚一路取经的行为中，感受到吃苦耐劳是多么的重要。

《西游记》中曲折离奇的故事和有血有肉的人物形象，是《西游记》的看点，这本名著也确实被后世的无数人翻看赞叹，我不禁也成为了其中一员：“这是一本多么让人感触极深的好书啊！”

## 好感阅读理解答案篇四

俗话说：活到老，学到老。这句话是高尔基说的，也是我在



他的《在人间》里深深体会到的。每次重温这篇文章时，我不禁感慨万千！

男主人公阿廖沙，其实也是高尔基，他在鞋店当店员，在圣象作坊当学徒，在绘画师家帮忙，在轮船上做杂工，虽然并没有挣到多少钱，也没有学习到多少技术，可是他也有非常大的收获，那就是博览群书。

在这样一个混乱的社会上，一个仅十余岁的小孩见到了太多，一个小孩的眼里怎么能容这么多沙子，如果稍有不慎，也会堕落到这些肮脏龌龊的娱乐中去，可是这是阿廖沙所读过的大量书籍拉住了他，他明白善恶美丑，只不过一步之遥，一失足可成千古恨。

在无法抗拒的压力下，人们似乎只能选择堕落，就在看不到希望的地方，分明有一双犀利的双眼，探寻着智慧的光芒。那就是主人公渴望出路与改变的双眼，他生活在他们中间，独立着，总是以旁观者的角度去揣测生活的意义，他的思想被书引领着，生活在另一个广阔而自由的天地。

我佩服高尔基的毅力和恒心，在如此艰苦的条件下仍手不释卷，不理睬别人的反对而作自己认为对的事。因为他经历了许多，也阅读了许多，包括生活这本难“啃”的书。

生活中，我们时时刻刻要保持一颗学习的心，读书能使我们的专业得以成长，读书可以开阔视野，激发情感，让我们拒绝平庸：读书可以优化人生层次，提高生存质量，升华人生目标，使我们的人生更加精彩。

## 好感阅读理解答案篇五

原创：何新云

(11月30日)

我是去年今天的晚上戒的烟，到现在正好一年。这个时间其实是不能算作戒烟成功的，因为到现在，只要闻到烟味或者看见别人点烟吸烟，依然还会唤醒我内心深处对香烟的那种深刻记忆，还会习惯性的想象着吸烟的那种感受。

对于一个有着30年吸烟历史的烟民而言，想要戒烟，确实是一件非常艰难也是一件非常痛苦的事。但无论如何，至少现在的我是走在成功戒烟的路上了，这本身也是一件值得祝贺的事情。所以，借助这个机会，说说自己这一年戒烟的历程。

说起戒烟，每一个抽烟又想戒烟的人，估计都有着一段很曲折的经历，我也同样如此。之前曾经戒过几次，最多的时候坚持了个把月，但很快又复吸。这么来来回回的几次，也让我失去了信心，于是就这么一直继续着吸烟的生活方式。但其实内心潜意识层面是一直想戒掉的，因为每一个吸烟的人，肯定知道吸烟的坏处，只是苦于戒不掉而已。还好，多种要素集合在一起，终于促成了我这次彻底戒烟的机会。

我清楚的记得去年的这一天晚上，几个朋友小聚，我提前退场，出来后习惯性的想抽烟，才发现身上的烟遗忘在了餐厅里。就想着再去买一包吧，可是走了挺长时间的路，愣是没见到有卖烟的。

这心里一上火，就对自己说，“算了，干脆今晚就不抽了，看看能怎样，反正也想戒烟的。”

然后，就这么憋着，一直到家里，正好家里也没有烟，再加上时间也比较晚，开始犯困，于是洗漱后就直接睡觉了。

其实心里是很想吸烟的，但还是告诫自己：“忍着，别抽，明天再抽不迟”，就这么着，真的是一晚上没有抽烟。

第二天起来，尽管还是非常渴望想要抽烟，但一方面家里没有烟，另一方面也不断告诫自己忍着不抽，看看到底能怎样。这么一挺过来，到了办公室，时间又过去了两个小时。

“从昨晚到现在没有抽一根烟，好像也挺过来了，也没啥”。这么一想的时候，坐在办公桌里，就开始认真的思考这个戒烟的事情了。

这人一认真，就不一样了，行动上很快也开始跟上。

大半年前买过一本书，书名叫做《这书能让你戒烟》，一个英国作者写的。忘记是谁推荐的，但肯定是当时和朋友提到想戒烟的事情，才会推荐这本书。

听到书名，也觉得挺不一样，所以一时兴起，还真的买回来这本书，但买了后就一直放书架里，压根儿就没去阅读，甚至连想也没有想过。

如果不是这次机会，估计还不知道什么时候会想起这本书。坐在办公室，想着戒烟的事情，于是找来这本书翻阅起来，因为已经在思考戒烟的事，所以就阅读的很认真。这一看不得了，一下子就把我给震住了。

书中的很多观点，完全颠覆了我过去对吸烟和戒烟的认知。

正如书名一样，这本书的确能让我戒烟，而且我也确实是受到这本书的牵引和启发，才对戒烟有了信心，也才有了我现在一年时间没有再吸一根烟的经历。

这本书的作者写作的水平很一般，整本书罗哩罗嗦的，来来回回的捣腾重复那几个观点。但不可否认，作者提到的观点非常有用。

戒烟不是通过毅力、减量或者替代法能成功的，而是靠认知

才能戒掉的。

这本书告诉我，人们之所以难以戒烟，是因为烟中的尼古丁让我们上瘾，而尼古丁很容易上瘾却也最容易消散。吸烟上瘾后，之所以要重复吸烟，是因为要不断补充体内的尼古丁，从而满足身体对尼古丁的需要。

这个过程会给人一种舒服和愉悦的感受。但尼古丁在身体里面大概半小时到一小时就会消散，这个时间很短。尼古丁消散的过程与获得的作用恰好相反，刚才是快乐，现在则是空虚、紧张、烦躁。为了消除这种感受，就需要通过吸烟的方式补充尼古丁。

周而复始，一天下来，除了吃饭、睡觉剩下大概十几个小时的时间，正好需要大致20根烟的样子，才能满足身体一天对尼古丁的需要。这也是为什么，绝大多数吸烟的人，每天吸烟的数量大致就是一包的缘故，而这也是香烟每包设计成20根烟的原因（各位烟友，是不是从来没有想过这些背后的逻辑关系，如果不是因为戒烟，我也不会知道这些知识）。

同样的道理，很多乘坐飞机的烟民，为什么一下飞机出来后的第一件事情就是即刻吸上一根烟的原因。因为在飞机上不准吸烟，而飞行的过程短则个把小时，长则三四个小时。对于一个吸烟的人而言，这么长的时间，身体内对尼古丁的依赖已经变得非常的迫切了。

明白吸烟成瘾的原理后，我开始理解为什么靠意志力或者减量或者替代品等方式都没法戒除吸烟的习惯。我的意志力不可谓不强，每天基本上我都在刻意的控制住自己的烟量，保持三天两包的量，但事实上我是在刻意压制自己的那种获得感，而效果却很一般，反而还会产生很多负面作用。

其中一个就是，不断在耗损我的精力，因为我时时刻刻都需要集中在“要不再抽一根吧，不行，再熬一个小时再抽”这

样的心里斗争中，这个斗争过程其实是挺辛苦的。我也曾经购买过电子香烟，但那种感受怪怪的，最终还是回到正常吸烟的路径上。

而这本书告诉我，原本不抽烟的我，根本就不需要遭遇这些煎熬，因为在此之前，我本来就是一个不吸烟的人，也根本就没有这些折磨人的心里行为。现在出现的这一切，完全是我自己寻找的，而且也是完全可以不再需要的’一种行为。

这本书让我明白，吸烟不是一种习惯，而是对尼古丁上瘾。只要能坚持2到3天左右的时间不吸烟，人体内的尼古丁就会基本排出，身体就会失去对尼古丁的依赖。做到这一点还是比较容易的，这也是书中提及到的生理上对香烟的戒断。而戒烟最难的是在心里上对香烟的依赖。

毕竟这么多年的时间，拿烟、点烟、吸烟这一整套的动作已经变成机械化变成一种惯性，这些动作已经成为每天生活中的一种方式。现在，突然一下子，不需要再重复这些习惯性的动作，那种极度不舒服的感受就开始产生。

所以，最初戒烟的那几天真的是非常难受，

一方面是身体里特别需要尼古丁造成的不舒服，

另一方面则是没有机会重复这些习惯性的动作带来的不适感。

大概坚持了三周时间，这些习惯开始发生变化，可以每天不再去想这些重复性的动作，但焦躁、不安、精神不振等等症状也一样出现在我的身上。

过了大概三个月后，对香烟的那种生理和心理依赖都基本上消除的时候，食欲却开始大增，每天都要吃很多的东西，因为嘴里不再靠烟来填充，习惯使然，就会找来很多的零食填充到嘴里。

随后就是，突然有一天发现自己长胖了。这个变化倒是让我特别的惊喜，因为这么多年想要长胖的欲望从来没有实现过，想不到因为戒烟却实现了这个梦想。

这是我一点儿也没有想到的，这就更加坚定了我继续戒烟下去的决心。

和很多戒烟的人一样，这个过程，我也经历了很多的波折。期间遇到的同学聚会、老烟友见面、客户送烟等等情景，是最容易让人复吸的。尤其是以前抽烟的老朋友见面递烟的时候，听说我戒烟了，那种坚持要让我再吸一根烟的热情，是一般人无法拒绝的。

所以后来我总结出一条心得：遇到别人递烟，不要告知对方说自己戒了，而是要直接说：“不好意思，不吸烟”。人都很奇怪，一旦听说你不会吸烟，即刻就会把你排除在外，而不会和你就抽烟这个问题继续下去。

但如果听说你过去抽烟，而现在戒掉了，那可不得了，在这些人的心目里（包括以前吸烟的我），你这以前就是我们一个战壕里的人，怎么能让你掉队呢，所以想方设法也会让你再抽上一根的。

所有的这些诱惑，我都抵制住，再没抽一根烟。每一次诱惑的出现，都会让我想起这本书中提到的“不存在最后一根烟的说法，既然不抽，那就根本连一根烟也不要吸”。我也相信自己依然还是能以这样的心态继续走在戒烟的路上。

尽管我现在依然不能下结论，说自己戒烟已经成功，因为有时看见别人拿烟点烟吸烟的一整套动作，看见他们抽烟的那种享受和舒适感，依然还会唤起我内心深处那种想要吸烟的欲望。当然随着时间的推移，这种感受变得越来越淡，但感受依然还是存在的。

这也足以说明，这种想要吸烟的心魔是非常难以去除的。实证研究也表明，一般情况，18个月到36个月的时间，都没有再吸一根烟，那就基本上可以说是戒烟成功了。而我这一年戒烟的经历告诉我，戒烟真的没有我们想象的那么难。

戒烟周年，写下这篇文章，和各位吸烟的朋友分享，也和那些已经戒烟的朋友共勉。

何新云

国内知名的组织及人力资源管理专家，曾任职于华为、金蝶等知名公司，担任过经理、总监、常务副总等职位，目前是深圳市合智企业管理咨询机构创始人。有超过专职咨询经验，已为上百家企业进行过深度管理咨询，为上千家企业做过管理方面的培训和辅导。致力于帮助企业提供组织能力建设并推动经营目标实现的服务与辅导。是多家报纸杂志专栏作者，出版光碟《从优秀到卓越》，出版书籍《求职就是推销自己》。