

# 嗜酒者互诚协会问答（四十四个问题）

自嗜酒者互诚协会于 1935 年成立以来，许多人都听说过或在报刊上见到过有关互诚协会的事迹。互诚协会的戒酒方案已经使二百多万嗜酒中毒者得到康复，有些人对此较熟悉。另一些人则只对互诚协会有个笼统的印象，知道互诚协会是一个以某种方式帮助嗜酒者戒酒的组织。

这本小册子是针对那些对互诚协会感兴趣的人而编写的，他们可能出于为自己、或为某个亲朋、或只是想更多地了解这个特殊的团体。下边的内容是就过去针对互诚协会提出的许多具体问题所做的回答。这些问答将使读者更好地了解。互诚协会是一个松散的团体，其男女成员有着一个共同目标：希望在保持自己戒酒和头脑清醒的同时，又为其他寻求帮助的嗜酒成瘾者提供帮助。

近年来有成千上万的人加入互诚协会，但他们并非都是从不考虑自己的无私者。他们帮助其他嗜酒者的愿望和热情，也可以说是一种明智的利己行为。因为互诚协会的成员意识到，他们自己能够保持戒酒状态在很大程度上仰仗于和其他嗜酒者不断保持联系。

在读过这本小册子后，您可能还存有一些问题，因篇幅所限，没有得到充分的解答。许多城市里的互诚协会地方分会均设有一个总办事处或分会联络处，其电话号码列在电话簿中的“嗜酒者互诚协会”（Alcoholics Anonymous）项目下。您可由此找到离您最近的互诚协会会议场所，那里的会员会乐于向您提供进一步的资料。在较小的社区里，一个分会可能有一个电话号码。如果在您附近没有互诚协会分会，您可随时直接写信给以下地址：Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163。您可以放心，您的姓名绝对不会从那里透漏给他人。

## 嗜酒过度与嗜酒成瘾者

不久以前，嗜酒过度还被视为一个道德问题。但是今天，许多人认为它主要是个健康问题。对于每个嗜酒过度者来说，这是个非常私人化的问题到互诚协会寻求帮助。嗜酒者所提出的问题常常涉及他（她）自身的经历、各自特有的担心和忧虑，以及他（她）对改善自己生活方式拔有的希望。

## 什么是嗜酒中毒？

关于到底什么是嗜酒中毒，有着许多不同的见解。

大多数互诚协会会员认为下面的定义是较为正确的：嗜酒中毒是一种疾病，一种不断恶化的疾病，这种疾病是无法治愈的，但却像其他一些疾病一样可以被遏制住。不仅如此，互诚协会的许多会员还认为，这种疾病的病因，是由于机体对酒的敏感性，加上在心理上难以摆脱的强制性饮酒欲望。不管这种心理作用会带来怎样的不良后果，单靠自身的意志力量是无法将其克服的。

在求助互诚协会以前，很多戒不了酒的嗜酒者会将嗜酒过度归咎于自己道德观念薄弱，或认为是由于自己心态不平衡所致。但互诚协会的观点是，嗜酒者是有病的人，如果他们遵循一个简单而有效的方案去做，就会痊愈。这个方案已成功地治愈了上一百多万人。

嗜酒中毒一旦形成，在道德上没有什么不对的，因为这是一种疾病。在这个阶段，主观意志已无济于事，因为嗜酒过度者在酒面前已经丧失了自由选择的能力。重要的是正视患病的现实，并利用可以得到的帮助。此外还必须要有获得康复的愿望。经验表明，对于所有真心想戒并努力实践的嗜酒者来说，互诚协会的方案都会奏效。对于那些并不是真心希望戒酒的人来说，这个方案就无能为力了。

## 如何断定自己是否真的是个嗜酒成瘾者？

只有您自己才能对这个问题做出判断。许多现已加入互诚协会的人从前曾听别人说过，他不是个嗜酒成瘾者。要想不喝酒只需有更多的毅力，换一下环境，多休息一下，或多一些业余爱好。但这些人最后还是加入了互诚协会，因为他们在内心深处感到，自己已被酒精所征服，并准备不惜任何代价使自己摆脱不可遏制的喝酒欲望。

这些人中，有的在最终承认酒精对他们有害以前，曾有过可怕的经历。他们曾沦为乞丐、偷窃、撒谎、行骗，甚至在狂饮时杀人。他们曾欺诈自己的雇主，虐待自己的亲人，在与他人来往时不守信誉。他们浪费了自己的财物、精力和智慧。

许多经历远没有这么悲惨的人也求助于互诚协会。他们从未进过监狱或医院。与他们来往最密切的亲朋也可能察觉不到他们过于贪杯。但他们已经能够充分地体会到嗜酒过度是一种不断恶化的疾病，故为此而担忧。在他们还未付出沉重代价的时候，便加入了互诚协会。

在互诚协会中流传着一句话：对酒只是稍微有一点成瘾是不可能的，一个人要么是嗜酒成瘾者，要么就不是。这一点只有饮酒者自己才知道是否已经到了饮酒失控的地步。

## 一个嗜酒者能否再“正常”地喝酒？

就目前人们所知，从来没有一个人，在嗜酒成瘾后又脱胎换骨的。仅仅是数月或数年滴酒不沾绝不会使一个嗜酒者变得能够“正常地”喝酒或只在社交场合下喝酒。一个人一旦从豪饮发展为失去控制且不顾一切地狂饮，再想走回头路就不可能了。虽然没有几个嗜酒者故意为制造麻烦才喝酒，但不可控制地饮酒必然会带来麻烦。在戒酒一段时期以后，嗜酒者会觉得喝几罐啤酒或几杯淡葡萄酒该没有问题了。然而这会使他误入歧途，并发展为每餐必饮。要不了多久，这个嗜酒者又会狂饮如初，旧病复发，以前为仅限于在社交场合下小酌几杯所做出的努力会付诸东流。

互诚协会会员们根据其经验给出的回答是，如果你是一个嗜酒者，不管过了多久，你都将永远无法控制自己的饮酒量。这样，你只有两条路可走：要么使自己的嗜酒问题日益恶化，并承受由此而带来的各种各样的灾难；要么彻底戒酒，保持头脑清醒，以一种全新的、有意义的方式生活。

## 作为互诚协会的会员，是否连啤酒也不能沾？

在互诚协会中什么都不是绝对的。从来没有人去检查各位会员是否在喝酒，或喝什么酒。对于这个问题的回答是，一个人如果是个嗜酒成瘾者，那么他再沾任何形式的酒都是危险的。酒就是酒，不管是马爹尼酒、加苏打水的威士忌、香槟、还是一小杯啤酒。对一个嗜酒者来说，不管喝一杯什么样的酒，都会导致酗酒过度，因为他喝二十杯也会嫌不够。

嗜酒成瘾者可能会认为自己能够控制饮酒量或只饮用较低浓度的酒，但如果想持续戒酒和头脑清醒，只能滴酒不沾。

喝一两瓶啤酒就醉的人不多。嗜酒者和别的人一样，对这点很清楚。但是，嗜酒者会因此错以为他们可以控制自己每天只喝两、三瓶啤酒就不再喝了。他们偶尔也确实能够在几天或几个星期内照此办理。于是他们会得出结论：即使喝酒也会“游刃有余”。但是，每次喝的啤酒或葡萄酒会越来越多，或又转而喝烈性酒。终于，他们又旧病复发了。

## 我在两次狂饮之旬可长时间保持头脑清醒，我是否需要求助于互诚协会？

大多数互诚协会会员认为，确定是否为嗜酒成瘾者的依据不是如何频繁地饮酒，而是如何饮酒。许多酗酒过度的人可以几个星期、几个月、甚至几年才狂饮一次。他们在清醒的时候可以把酒置于

脑后，此时喝也可以，不喝也行，用不着在心理或感情上克服很多困难，而且更愿意选择不喝酒。

而后，出于某种莫名其妙的原因，甚至什么原因也没有，他们忽然大饮而特饮起来。工作、家庭以及其他的公民和社会责任全被抛在

一旁。这次狂饮可能只是一个晚上，也可能持续几天至几个星期。狂饮一旦过去，饮酒人常常会感到疲惫和懊悔，下决心永不让这种情形再次发生。但这种情形还会再来。

这种“间歇性”的酗酒令人困惑不解，不仅是酗酒者周围的人感到困惑，就是正在酗酒的本人也对此捉摸不透。他们无法理解，为何在狂饮开始之前对酒如此不感兴趣，而在狂饮开始之后又对酒这般没有克制。

间歇性酗酒的人可能是嗜酒成瘾者，也可能不是。但如果喝酒变得无法克制，而且狂饮之间的间隔变得越来越短，这时就该正视这个问题了。如果这个酗酒的人勇于承认自己是个嗜酒成瘾者，那么他便像成千上万互诚协会会员那样，朝着戒酒成功的历程迈进了一步。

## **别人说我不是个嗜酒成瘾者，但是我的酗酒问题似乎日益恶化，我该不该加入互诚协会？**

互诚协会的很多会员在当年尚未戒酒的时候，可能亲朋和医生并不认为他们是嗜酒成瘾者。嗜酒者本人也常常不愿认真地正视酗酒成瘾这个现实，因而使问题更为复杂。由于酗酒过度者没有真实地提供病史，所以医生也难于提供充分的帮助。所幸的是，很多医生会看穿典型的酗酒成瘾者所隐瞒的病情，并会正确地指出问题所在。

值得反复强调的是，对于“我是不是个嗜酒者？”这个问题的判断必须由酗酒者本人做出。只有本人（即不是亲朋，也不是医生）才能下此定论。但这个判断一经做出，争取戒酒以保持头脑清醒的努力就有了50%的把握。如果等着让其他人做决定，嗜酒者可能会毫无必要地承受更多的由酗酒所带来的危险和痛苦。

## **能否只靠阅读有关戒酒的书籍材料就可以独自戒酒？**

有些人在阅读了互诚协会的经典书籍《嗜酒者互诚协会》之后戒了酒。这本书阐明了戒酒方案的基本原则。但是，几乎所有能够这样做的人都立即去寻找其他的嗜酒者，以便和他们分享自己的经验，并帮助他们戒酒。

要使互诚协会的戒酒方案对个人发挥最大功效，最好的办法是让其他人了解、接受这一戒酒方案的内容并共同参与。嗜酒者们通过在互诚协会地方分会里与其他嗜酒者一道努力，可以加深了解自己的问题所在，并进一步领会应如何解决这个问题。他们会发现周围人的以往经历、现有问题和所抱希望均与自己的相似。他们可以由此克服孤寂感，而这种孤寂感可能正是使他们贪恋杯中物的一个重要因素。

## **如果我加入了互诚协会，是否人人都会知道我是个嗜酒者？**

不留姓名也不必透露姓名不仅以前是、而且现在仍然是互诚协会戒酒方案的基本原则。大多数会员在加入互诚协会一段时间以后，不会特别忌讳别人知道他们加入了一个能够使他们保持戒酒和头脑清醒的团体。互诚协会会员在传统上从不在报刊、电台或任何其他大众媒介上公开自己加入互诚会的内幕。而且任何人都无权透露另一会员的姓名。

这意味着新会员在加入互诚协会时可以放心，每一个互诚会的朋友都不会把他的酗酒问题告诉外人。本会的老会员理解新会员的想法，老会员们还会记得当初自己也有同样的忧虑，即担心在公众的眼中将自己和“嗜酒成瘾者”这个可怕的字眼联系在一起。

在加入了互诚协会后，有些新会员一想起过去曾害怕别人知道他们戒酒，会觉得有点可笑。在嗜酒者尚未戒酒时，关于他们酒后失态的传闻已不胫而走。大多数嗜酒者在求助于互诚协会时，嗜酒成瘾的恶名已几乎使自己家喻户晓。其实除了极少的例外，酗酒无度是不大可能被隐瞒起来的。在这种情形下，嗜酒者戒酒和保持头脑清醒的好消息，不引起人们的评论那才是少有的。

无论出现什么情况，除了新会员自己之外，任何人都不应该透露这名新会员在互诚会的情况。只有这样，才能保证互诚会的会员们不会受到伤害。

## **我在生意圈内有很多应酬，如果不喝酒怎么谈买卖？**

如今，人们已把喝酒应酬作为许多生意活动的一部份。在与客户或潜在的客户进行的很多接触中都会安排有各种各样的酒饮品，如：鸡尾酒、加苏打水的威士忌或加有香料的甜酒等。许多现已加入互诚协会的人会承认，他们以前常常在酒吧、鸡尾酒厅、饭店包间、甚至私人家中举行的晚宴上做成大生意。

然而，使人意想不到的是，世界上有很多事情不用借助酒就可以做成。同样令许多嗜酒者吃惊的是，他们发现很多工商业巨头、著名专家和大艺术家并不是借着酒才成功的。

其实，很多现已成为互诚协会会员并且戒了酒的人承认，他们曾把“生意应酬”做为喝酒的借口之一。当他们彻底戒酒后却发现，自己实际上可以比以前获得更大的成功。其实，滴酒不沾并不会影响他们在赢得友谊方面的能力，也不会损害自己向那些可能有助于个人事业发展的人们施加影响的才干。

这并不是说所有互诚协会会员都断然回避喝酒的朋友或生意伙伴。如果某个朋友想在午餐前来上一、两杯鸡尾酒，互诚协会会员通常会陪著喝一杯不含酒精的饮料、咖啡或果汁。如果某个互诚协会会员为应酬必须应邀参加一个生意圈内的酒会，他常会毫不迟疑地前往。这位嗜酒者从以往的经验中知道，大多数其他宾客将只注意自己喝的东西，不大会特别关心别人喝的是什么。

互诚协会的新会员一旦开始为自己在工作中取得高质量的成绩而感到自豪时，他很可能就会发现，大多数生意上的成功仍然是取决于工作的表现。但嗜酒者在尚未戒酒时并非总能看出这一点。他或许以为，在生意中取得成功的关键是魅力、机智和乐天派的性格。这些品质无疑有助于饮酒适度的人，但是对嗜酒者来说并非如此，因为后者在饮酒时往往过于强调这些品质的重要性。

## **互诚协会对“一败涂地”的人是否见效？**

互诚协会的历史表明，它几乎对所有真正希望戒酒的人都会见效，不管他们的经济或社会背景如何。互诚协会的会员中有些人曾经出入过低级场所、进过监狱、或进过收容所。

被抛弃的人在加入互诚协会时将受到一视同仁的对待。他们遇到的使他们的生活变得不可救药的问题，与其他任何互诚协会会员遇到的基本问题是相同的。互诚协会会员的价值不取决于他所穿的衣服、言谈方式、银行存款的多少或有无银行存款。互诚协会注重的唯一问题，是新会员是否真的希望戒酒。只要是，就会受到欢迎。也许，新会员所讲述的最悲惨的酗酒故事，与本会许许多多与其背景及经历相似的会员的故事比起来根本算不了什么。

## **有没有已经戒酒的嗜酒者来参加互诚协会？**

大多数人是在其酗酒问题变得不可收拾的时刻才求助于互诚协会的。但情况并非一概如此。一

些人在参加本团体以前早就停杯不饮，而且指望自己再也不会重新拿起酒杯。有一个人在加入互诚协会以前曾连续六、七年滴酒未沾，但他最后还是意识到，酒瘾是控制不住的。他感到，独自戒酒不是件愉快的事。接连为一些生活小事大动肝火的他与旁人的关系越来越紧张，他差不多又要为此去借酒浇愁了。幸亏这时有个朋友劝他先去看看互诚协会有没有办法。从那时起，这个人就成为互诚协会的会员，并持续多年。他说，现在是心情愉快地戒酒，而以前知是自怜自泣地戒酒，今昔无法相比。

其他人的经历也与此相似。虽然他们知道，象度日如年地独自戒酒也可以戒上很长时间，但却体会到，在互诚协会中，通过与其他嗜酒者相互借鉴和一道努力，可以容易得多地享受滴酒不沾的快乐生活并强化戒酒的决心。他们也与大多数人有着同样的想法，认为故意挑选艰难的路走不是人之常情。因此，在选择依靠还是不依靠互诚协会的力量戒酒时，他们情愿选择参加互诚协会。

## 互诚协会为什么对酗酒成癖的人这么关心？

互诚协会会员在向尚未戒酒的其他嗜酒者伸出帮助之手的时候，也有一些利己的含义。首先，他们从经验中得知，互诚会“十二”步骤”的活动能帮助他们自己保持滴酒不沾。他们现在的生活已经有了一种令其振作的意义。不断提醒自己过去酗酒的经历，会帮助自己避免过于自信而导致旧病复发。不管怎样解释，那些慷慨地花费时间和精力去帮助其他嗜酒者的互诚协会会员，通常都能轻而易举地保持自己戒酒和头脑清醒的状态。

互诚协会会员之所以愿意帮助其他酗酒者，还有第二个原因：借此机会报答那些曾帮助过自己的人。一个人若要报答互诚协会，这是唯一可行的办法。互诚协会会员知道，清醒的头脑不是钱能买来的，也绝不是一个长期的协约所换来的。但只要有着戒酒的愿望，而且是真心希望戒酒，并乐于帮助其他也愿意戒酒的人，就一定能够建立起新的滴酒不沾的生活方式。

互诚协会的传统是从不“招募”会员，从不敦促任何人入会，从不在会外募款或接受会外捐款。

## 互诚协会介绍

如果新会员已明确自己是个嗜酒者，而且认为互诚协会可以提供帮助，似地通常会提出一系列关于这一协会的性质、结构和历史的具体问题。以下是最常见的一些问题。

## 嗜酒者互诚协会是个什么样的组织？

可以用两种不同的方式形容互诚协会。第一种就是通过在这本小册子一开始介绍过的协会宗旨和目的：“嗜酒者互诚协会是一个人人同舟共济的团体，所有成员通过相互交流经验、相互支持和相互鼓励而协起手来，解决他们共同存在的问题，并帮助更多的人从嗜酒中毒中解脱出来。有戒酒的愿望是加入本协会所需具备的唯一条件。加入互诚协会毋需交纳任何会费或费用；本会依靠会员的捐款自给自足。互诚协会不与任何教派、派系、政见、组织或机构结盟；不希望介入任何纷争；既不拥护也不反对任何活动。我们的主要目标是保持滴酒不沾和头脑清醒，并帮助其他嗜酒者也达到这一目标。”

“共同的问题”指的是嗜酒成瘾的问题。认定自己是互诚协会会员的人，全是嗜酒成瘾者，尽管他们可能还有其他嗜好，但对酒的渴求会永远如此。他们最终意识到：自己无论用什么方式也无法控制饮酒；现在他们滴酒不沾。更重要的是，他们认识到，不能单枪匹马地对付这个问题。他们把各自的问题向其他嗜酒者公开，这种“相互借鉴、相互支持、相互鼓励”的方式是达到戒酒的关键因素，这种方式不仅使他们能够戒酒，而且使他们中大多数人甚至根本不想喝酒。

形容嗜酒者互诚协会的第二个方式，就是简要介绍该协会的组织结构。从数字上看，互诚协会

已有 200 多万名会员，遍及 150 个国家。这些会员聚会于各地方分会。有的分会位于某些村镇，只有几个会员；也有的位于很大的社区，有成百上千名成员。

在人口稠密的都市，可能有几十个社区分会，每个分会都各自定期聚会。互诚协会的许多会议是允许公众自由参加的。有的分会也举行“不公开会议”，以便成员在会上讨论那些不嗜酒者可能不太能理解的问题。

地方分会是互诚协会的核心。其公开会议具有友好和互助的气氛，这种会议欢迎嗜酒者及其亲属参加。现在全世界有 97,000 多个分会，其中有几百个设在医院、监狱和其他收容场所。

## 互诚协会是如何建立的？

嗜酒者互诚协会始于 1935 年。当时，一个多年采第一次成功地戒了酒的纽约人到阿克伦做生意，并在那里找到了另一个嗜酒者。这个纽约人在戒酒的头几个月里注意到，当他试图帮助别的嗜酒者戒酒时，自己的喝酒欲望也随之减少。在阿克伦市，别人把他介绍给当地一个有酗酒问题的医生。这个生意人和这个医生在一道努力戒酒时发现，他们保持滴酒不沾的能力与他们能够给与其他嗜酒者的帮助和鼓励的多少密切相关。

在四年之中，这个没有名称，没有任何组织形式，也没有任何介绍性文献的运动缓慢地发展着。后来，在阿克伦、纽约、克利夫兰和其他几个城市中成立了地区小组。

1939 年，随着《嗜酒者互诚夕一书》的出版，嗜酒者互诚协会的名称也就由此而来。加上许多不嗜酒朋友的帮助，这个团体开始引起全美国和国际上的注意。

此后，在纽约市开设了一个服务处，以便回答每年成千上万的询问和发放宣传材料。

## 互诚协会是否订有任何规章？

无论是作为地方分会还是作为一个世界性团体，互诚协会均无任何规章、规定或守则，这是其特点之一。没有任何规则要求一个会员必须在某段时间内至少参加多少次会议。

大多数分会会有一个不成文的传统，即可以要求一个正在酗酒并且大吵大闹扰乱会议的人退出会场，这个传统是可以理解的。无论何时，只要这个人不大可能再妨碍会议，他会重新受到欢迎。与此同时，该分会的会员将尽最大努力帮助他戒酒，只要他真诚地希望戒酒。

## 加入互诚协会需交纳何种费用？

作为互诚协会的会员毋需承担任何财务上的义务。任何希望戒酒的人，无论是身无分文还是腰缠万贯，均可享受互诚协会的戒酒方案。

大多数地方分会采用自愿捐献的方式，以支付会场租金和诸如咖啡、三明治、蛋糕或其他食物的费用。绝大多数分会把这些捐得的款项的一部分自愿捐给互诚协会的全国性和国际性服务机构。这些分会基金专门用于旨在帮助新、老分会的服务项目，以及用于向“许多尚不了解本会的嗜酒者”宣传互诚协会戒酒方案的服务项目。

应当强调的是，能否成为互诚协会会员绝不取决于是否向本团体提供财务资助。事实上，大多数互诚协会分会均严格限制任何会员的捐款数额。互诚协会完全自给自足，不接受任何外来捐款。

## 互诚协会由谁管理？

互诚协会没有任何对整个团体行使权力或权威的官员或管理人员。互诚协会没有其权力机构。然而，即使是在一个非正式的组织中，有些事也要有人来做，这是不言而喻的。例如，在地方分

会中，要有人来安排一个合适的会议场所；会议必须有其日程和计划。咖啡和小吃更能使互诚协会的讨论会在无拘束的融洽气氛中进行，这些东西也必须有人安排和提供：此外，许多分会还认为需要有人负责与互诚协会在全国和国际范围内的发展保持联系。

当一个分会刚刚成立的时候，可能有的会员会毛遂自荐，负责上述工作，成为分会的非正式服务人员。但是，这些责任会尽快通过选举由分会其他会员轮流承担，每人任期均有限制。一个典型的互诚协会分会通常设有一名主席、一名秘书、一个计划委员会、一个食品委员会、一名财务和一名代表分会出席区域或地区会议的一般性服务代表。各分会均促请戒酒已有相当时间的新会员参与和分担分会的工作。

在全国和国际范围内，有些具体的工作也需要有人来做。必须有人来撰写和印刷协会文件，并将其分发给各分会和前来索取的个人。新、老分会提出的询问也必须有人答复。必须有人来回答个人就互诚协会及其戒酒方案提出的问题。必须有人向医生、神职人员、工商界人士和各机构主管提供协助和相关资料。还必须有人负责与报刊、电台、电视台、电影界及其他宣传媒介建立并保持良好的公共关系。

为了使互诚协会发展顺利，早期的协会会员与不嗜酒的朋友们一道建立了一个管理委员会，其现在的名称是“嗜酒者互诚协会总服务理事会”。该理事会监察互诚协会传统的保持情况和其他各项服务工作情况，并负责维持设在纽约的互诚协会总服务处的服务水准。

理事会和美国及加拿大各互诚协会分会之间的联系纽带是“互诚协会总服务大会”。大会每年开会数天，参会人员的组成为：大约 91 名来自各互诚协会地区的代表，21 名理事会理事、总服务处工作人员以及其他人员。大会仅作为咨询服务机构，没有任何规范或管理会员的权力。

因此，对“互诚协会由谁管理？”这个问题的答案是，本团体是一个独特的民间活动，没有任何中央管理机构，仅有最低程度的组织形式。

## 互诚协会是个宗教团体吗？

互诚会不是一个宗教团体，因为加入互诚协会并不要求具备任何明确的宗教信仰。本协会虽然得到很多宗教领袖的支持与赞同，但不与任何组织或教派结盟。本协会成员中有天主教徒、基督教徒、犹太教徒和其他主要宗教的教徒，也有不可知论者和无神论者。

不可否认的是，互诚协会的戒酒方案是以接受某些精神价值观为基础的。会员个人可按照自己认为是最好的方式任意解释这些价值观，也可以对其根本不加考虑。

大多数会员在求助于互诚协会以前早已承认自己对酗酒问题无能为力，酒的力量已超过他们的自制力，他们对此也只能听之任之。互诚协会的建议是，为了戒酒并保持戒酒状态，嗜酒者必须接受并依靠另一种力量，这个力量高于他们自身的力量。一些嗜酒者确信，互诚协会团体本身就是高于他们自身能力的那种力量；许多其他会员则认为这个力量来自“上苍”，即他们个人所理解的上苍；还有的会员则对此有着完全不同的理解。

有些嗜酒者在刚加入互诚协会时对于接受任何高于他们自身的力量的想法均持绝对的保留态度。经验表明，他们如果在这个问题上不存成见，不断参加互诚协会会议，在这个绝对属于个人性质的问题上，找到一个可行的接受方式并不困难。

## 互诚协会是不是一个禁酒运动？

不是。互诚协会与禁酒运动没有任何关系。互诚协会“既不支持也不反对任何活动”的宗旨为人们所广泛接受，自然它也适用于所谓的禁酒运动。嗜酒者一旦戒酒并试图按照互诚协会的戒酒方案去做，其对酒精所持的态度与花粉过敏者遇到可以导致其过敏的花草时所持的态度相似。

许多互诚协会会员懂得，酒对于大多数人可能是无害的，但对于自己却如同毒药。一般的互诚

协会会员决不想使任何人失去一种如果处理得当就会带来乐趣的东西。他们只是承认自己对这种东西无可奈何。

## 互诚协会里面的女嗜酒者多不多？

因自己的酗酒问题而求助于互诚协会的妇女日益增多。现在的会员大约有一三分之一是妇女，在新会员中妇女所占比例越来越大。本团体女会员有着与男会员相同的各种各样的社会背景和酗酒问题。

一般的观点是：女性嗜酒者所面临的问题更为特殊。原因是社会通常对妇女的行为持有不同的标准，一些妇女会觉得饮酒无度给她们带来的耻辱更大。

互诚协会不会做这种区分，不管女嗜酒者的年龄、社会地位、经济状况或教育程度如何，她们会和男嗜酒者一样，得到互诚协会的理解和帮助。在地方分会中，互诚协会女会员发挥著与男会员同等重要的作用。

## 互诚协会中的青年人多不多？

互诚协会最令人鼓舞的发展趋势之一，是越来越多的青年男女在其酗酒问题尚未引起全面灾难之前便为互诚会的戒酒方案所吸引。如今，嗜酒中毒会不断恶化的特性已被人们所了解。这些年轻人意识到，如果他们是嗜酒者的话，控制这种疾病的最好时机是在早期阶段。

在本运动刚刚开始的时候，人们普遍认为，成为互诚协会会员的人应该是那些失去工作、已经沦落于下层社会、家庭生活荡然无存、或已使自己隔绝于正常社会往来多年的人。

时至今日，许多求助于互诚协会的青年人只有二十多岁。有些人才十几岁。这些青年人大多数仍然有工作和家庭。很多人从未进过监狱，也从未进过收容所。但他们已察觉出凶险的迹象。他们意识到自己是嗜酒者，并认为让酗酒任意发展以至毁了自己一生是毫无意义的。

他们与那些在青年时代没有机会得助于互诚协会的年龄较大的人一样，也迫切需要戒酒。青年人和较为年长的人一旦加入互诚协会，很少会意识到他们之间在年龄上的差距。在互诚协会中，这两种人都是从同一里程碑开始新的生活，这个里程碑就是他们戒酒前的最后一杯酒。

## 分会会议

地方分会的会议是互诚协会的中心。这种聚会在许多方面有著独一无二的特点，这些独到之处很可能使新会员感到生疏。下面的问答将说明互诚协会的会议如何运作，以及新会员是如何与团体磁合在一起的。

## 如何加入互诚协会？

从来没有人进入到互诚协会是按照传统意义的“加入”形式来进行的。加入本会毋需填写入会申请。事实上，很多分会连会员名册都没有。本会不收取任何入会手续费、会费或任何摊派款项。

大多数人仅仅是通过参加某个地方分会的会议就算加入某个互诚分会了。他们初次接触互诚协会的途径有各种各样。由于酗酒问题愈演愈烈，从而有了戒酒的真诚愿望，有的人是主动与互诚协会接触的。他们或是按电话簿上的号码给互诚协会在本地的办事处打电话，或是写信给以下地址：General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163。



还有的人是由朋友、亲属、医生或神职人员介绍到互诫协会地方分会的。

刚加入互诫协会的人在参加第一次会议以前通常有机会和一个或数个本地的会员晤谈。他可以由此了解那些人是如何得助于互诫协会的。老会员会将有关嗜酒问题和互诫协会的来龙去脉介绍给新会员，以帮助他们决定自己是否真地希望戒酒。有戒酒的愿望是加入本会所需具备的唯一条件。

互诫协会从不强求人们入会。新会员如果在参加了几次会议之后认为互诫协会不适于自己，没有人会敦促他继续保持会员资格。可能会有人建议这名新会员对这个问题不要持有偏见，但绝没有人会替他做决定。只有当事人自己才能回答“我是否需要嗜酒者互诫协会”这个问题。

## 什么是“公开会议”？

互诫协会的公开会议指的是社区的任何成员，无论嗜酒与否，均可参加的会议。参加这种会议所需承担的唯一义务是，不在会外透露互诫协会会员的姓名。

典型的公开会议通常有一名“主持人”和若干名发言人。主持人宣布开会、散会并介绍每位发言人。除了极少的例外情况：公开会议上的发言人均均为互诫协会的会员，他们轮流发言，可能是介绍一些促使自己加入互诫协会的个人酗酒经历。发言人也可能对戒酒方案做出自己的解释，并阐述戒酒对个人带来的影响。他们发表的所有观点纯属个人见解，因为互诫协会的所有会员都只代表自己发言。

大多数公开会议均以一段自由交流时间做结束，在这段时间里会提供咖啡、饮料、蛋糕或饼干。

## 什么是“不公开”会议？

不公开会议指的是仅限于互诫协会本地区会员或其他分会来访会员参加的会议。不公开会议的目的，是使会员能够讨论各自有关酗酒的某些具体问题，那些问题都是只有在嗜酒者之间才能理解的问题。

这些会议往往以极不正式的方式进行，鼓励所有会员参与讨论。不公开会议对新会员尤其有帮助，因为他们可以在会上提出一些使初来者感到困惑的问题，并得助于“老”会员们在戒酒方案中的经验。

## 我能不能把亲朋带到互诫协会会议上来？

在大多数地方，互诫协会分会的公开会议欢迎任何对互诫协会感兴趣的人参加，无论他们是会员与否（请向分会询问当地的惯例）。公开会议尤其会邀请新会员把妻子、丈夫或朋友带来，因为这些人对戒酒方案的理解会在帮助该名嗜酒者戒酒并保持清醒头脑方面发挥重要作用。许多妻子或丈夫在自己的配偶参加会议时几乎每场必到，并积极参与地方分会的社会活动。（需要再次说明的是，“不公开”会议通常只限于嗜酒者参加。）

## 对互诫协会会员的参会次数有无规定？

有人曾问亚伯拉罕·林肯：一个人的腿应有多长。他的著名回答是：“长得足以够得著地面”（译者注：亚伯拉罕·林肯，1861-1865年任美国总统）。

对互诫协会会员在任何一段时间内参加会议的次数没有任何规定。这个问题纯粹取决于个人意愿和个人需要。大多数会员均设法一星期至少参加一次会议。他们觉得这样可以满足他们的个人需要，可以通过参加地方分会接触到戒酒方案。在有条件的地区，有的人几乎每晚都出席会议。也

有的人每隔相当长的时间才参加一次会议。

新会员经常会听到“常来开会”这个友善的建议，这句话出自绝大多数互诚协会会员的经验，他们发现，如果很长时间不来开会，自己的戒酒问题就会遇到麻烦。很多人从经验中得知，他们如果不来开会，就可能喝得酩酊大醉；但如果他们经常参加会议的话，就会很轻松自在地保持戒酒和清醒的头脑。

在加入分会的头几个星期或头几个月中多次参加互诚协会会议(或与之进行其他形式的接触)，对新会员特别有好处。因为通过增加与自己经历和遭遇相似的其他会员的接触，新会员能够进一步加深自己对这一戒酒方案的理解，同时也能更好地了解该方案所能给予的帮助。

几乎所有嗜酒成瘾者都曾经试图靠自己个人的力量戒酒。对于其中大多数人来说，这种经历并不是很愉快的，甚至是徒劳无功的。既然参加会议能够帮助嗜酒者保持滴酒不沾，同时还能保持心情愉快，也许听取那些“常来开会”人的经验是明智的。

## 互诚会会员是否必须终身参加会议？

不一定。但是，正如一个会员所说：“我们之中大多数人都想这么做，其中有些人可能需要这样做。”

多数嗜酒者不喜欢被人告知他们必须在一段很长的时间内一直做某种事情。初看，不得不在今后漫长的岁月里不断参加互诚协会会议是一个沉重的负担。

对此问题的回答同样是：任何人都没必要非得在互诚协会中做点什么事。人们随时都可以选择做或者不做某件事。对于是否通过互诚协会实现戒酒这一抉择的回答也是如此。

嗜酒者参加互诚协会分会会议的主要动机，是为得到帮助，以便今天，而不是明天，也不是下个星期，更不是十年以后能够戒酒。眼下，互诚协会会员在其一生中唯一能够对之有所作为的就是今天。互诚协会会员不为明天发愁，也不为“终身”发愁。对于他们来说，重要的是眼下能够保持清醒。以后的事等到了眼前再说。

因此，那些尽一切努力保证今天戒酒的互诚协会会员可能会不断参加会议。但是参加会议永远是为了保持现在的戒酒和头脑清醒状态。只要参加互诚协会会议的态度是基于这种考虑，包括参加会议在内的任何活动，都不会成为一种长期的负担。

## 我怎样才能有时间参加互诚会的会议和活动，并与。其他协会成员一道工作？

在我们尚未戒酒的时候，只要有酒喝，我们之中的大多数人并不在意时间的重要性。然而，互诚协会的新会员会发现，戒酒也需要付出某些时间，有时会为此感到沮丧。如果新会员是个典型的嗜酒者，他就会有一种一下子把“失去的时间”弥补回来的欲望，他会勤奋地工作、尽情享受长期被忽视的家庭生活的乐趣、把时间用于教会活动或社区事务。新会员可能会问，戒酒不就是为了好好地利用时间，过充实和正常的生活吗？

但是，互诚协会对于嗜酒者来说并不象药物一样吃下去病就好了。那些在戒酒方案中戒酒成功的人的经验是值得借鉴的。几乎无一例外，那些戒酒最为成功的人都定期地参加会议、主动地与寻求帮助的其他嗜酒者一道努力，并认真对待分会的其他活动。他们会原原本本地和坦率地回忆往事，那些在酒吧里浪费的无数时光，许多天不去上班，工作效率下降，在第二天残酒未醒的时候又懊悔不已的经历。

与这样的往事相比，为巩固和加强戒酒后清醒的生活方式，花上几小时实在是个很小的代价。

## 新会员能不能加入本社区以外的互诚协会？

之所以提出这个问题是因为有些人出于各种原因不愿让邻居知道自己是个嗜酒成瘾者。例如，他们的雇主可能对互诚协会的方案一无所知，而且有可能敌视任何承认自己有酗酒问题的人。这些人可能迫切希望加入互诚协会，以便戒酒并保持滴酒不沾。但是他们在加入自己所在社区的分会时却犹疑不决。

对于这个问题的回答是，一个人可以自行选择参加任何地区的互诚协会分会。很显然，加入离自己最近的分会是较为方便的，也是解决酗酒问题最为直截了当的方式。除少数例外，求助于互诚协会的人往往是闻名四邻的嗜酒者。当然有关此人戒酒的好消息也同样会不胫而走。没有几个雇主或邻居会抱怨他们的雇员或朋友长期戒酒的好消息，无论这个消息来自本地的互诚协会的一个分会，还是来自与较远的其他某个分会。

时至今日，很少有人会因滴酒不沾而被炒鱿鱼或受到社会的谴责。如果新会员相信成千上万名互诚协会会员的经验的话，那么对他来说最好的办法就是求助于一个距离最近的分会，不要一开始就为别人的反应而顾虑重重。

## 我如果加入互诚协会的话，会不会失掉很多朋友和乐趣？

成千上万已经加入互诚协会人的经验就是对这个问题的最好回答。他们的普遍看法是，他们在加入互诚协会以前没有享受到真正的友谊，也没有享受到真正的乐趣。他们对朋友和乐趣的看法已经发生了改变。

许多嗜酒者发现，他们最好的朋友会很高兴见到他们正视现实，承认自己无法控制喝酒。没有人希望看到自己的朋友继续受到伤害。

当然，重要的是要将朋友间的友谊和与酒馆里酒友间的熟识区分开来。加入互诚会的嗜酒者很可能在一段时间内怀念那些很风趣的酒友。但是，新会员在互诚会将要相识的千百名互诚协会会员将取代那些人的位置。互诚会会员将以同情的态度接受新会员，随时帮助他保持滴酒不沾的清醒状态。

很少有互诚协会会员愿意拿戒酒带来的乐趣去换取他们在尚未戒酒时所谓的乐趣。

## 戒酒方案

新会员在参加了几次会议后，肯定会听到别人说到什么“十二个步骤”、“十二个传统”、“失足”、“丈全”及其他互诚协会特有的用语。下面将介绍这些用语，并说明在互诚协会上的发言中为什么会经常提到它们)。

## 什么是“十二个步骤”？

“十二个步骤”是互诚协会个人戒酒方案的核心。这些步骤不是抽象的理论：它是依据互诚协会早期会员经反复尝试后的经验得出的。这些步骤包括了一些理念和活动的内容，早期会员们认为这些内容对他们的成功戒酒极有帮助。但对于“十二个步骤”并不是非得接受不可。

然而，经验表明，那些认真努力按这些步骤去做，并将其落实到日常生活中去的会员远比那些对“十二个步骤”掉以轻心的会员更能得助于互诚协会。有些人说，一丝不苟地成天按这些步骤去做实际上是不可能的。这话也许有道理，因为十二个步骤代表着一种大多数嗜酒者前所未闻的生活态度。但是，许多互诚协会会员觉得，如果要保持持续的戒酒状态，十二个步骤是一种切实可

行且不可或缺的方案。

以下是十二个步骤的全部内容。它们最初在《嗜酒者互诫》一书中阐述，这本书是互诫协会的经验之谈。

第一步：我们承认，在对待酒的问题上，我们自己已经无能为力，它使我们的生活变得一塌糊涂。

第二步：我们自己开始认识到，有一种超越我们自身的力量，它能够让我们恢复理智。

第三步：下定决心，将我们的愿望和生活托付给我们各自所信奉的“上苍”照管。

第四步：做一次彻底和勇敢的自我品德上的检讨。

第五步：向“上苍”、向自己、向他人承认自己错误的实质。

第六步：做好让“上苍”除掉我们性格中的一切弱点的准备。

第七步：请求“上苍”除掉我们的缺点。

第八步：列出曾经受到我们伤害的人的姓名，自觉向每一个人承认错误。

第九步：在不伤害他们的前提下，尽可能向曾经受到我们伤害的人士当面认错。

第十步：不断地检讨自己，只要做错了事，就立即承认。

第十一步：通过默祷和反省，增强与我们所认识的“上苍”进行的交流，为的是理解他对我们的教导，并获得遵照他们的教导去做的力量。

第十二步：在实行这些步骤并获得思想上的觉醒后，设法将这一信息传达给其他嗜酒成瘾者，并在一切日常事务中贯彻这些原则。

## 什么是“十二个传统”？

互诫协会的“十二个传统”是为了保证这一团体成千上万个分会的生存和发展所提出的原则。这些原则出自于各分会活动早期的经验，当时这一活动正处在关键时刻。

十二各传统对老会员和新会员都很重要，因为这些传统能够使它们铭记，互诫协会是为了那些要使自己戒酒并帮助他人戒酒的嗜酒者而创立的团体：

1 集体的利益优先；个人的康复靠的是互诫协会的团结一致。

2 对于我们集体来说，我们的最高权威只有一个，这就是爱我们的“上苍”，他是我们集体良知的体现。我们的领导人只不过是得到大家信赖的公仆，但并不统治我们。

3 加入互诫协会所需具备的唯一条件就是要有戒酒的愿望。

4 每个分会都应自己管理自己，除非有涉及其他分会或整个互诫协会的事务。

5 每个分会的宗旨只有一个，即把这里戒酒的讯息传递给那些仍在遭受痛苦的嗜酒成瘾者。

6 互诫协会分会不得支持、资助或把互诫协会的名称借用给任何有关的机构或会外企业机构，以免因金钱、财产和名誉问题使我们偏离办会的基本宗旨。

7 每个互诫协会分会均应全部自给自足，拒绝外来捐款。

8 嗜酒者互诫协会应保持其非专业性，但协会服务中心可雇用专职工作人员。

9 就互诫协会的性质而言，它不应有严密的组织体系；但在服务中心可设立服务理事会或委员会，以便直接对它们的服务对象负责。

10 嗜酒者互诫协会对会外问题不发表任何评论，所以嗜酒者互诫协会的名字永远不应被卷入公众的纷争。

11 本会公共关系的基本政策是吸引，而不是宣传推广；对于报刊、电台和影视媒体，我们恪守不透露个人姓名的原则。

12 隐姓埋名是我们所有传统的精神依托，它不断提醒我们永远把原则置于个人之上。

## 什么是“失足”？

偶尔会有一位已经通过互诚协会戒了酒的人又喝得酩酊大醉。在互诚协会中，人们通常把这种旧病复发称为“失足”。失足会在戒酒的头几个星期或头几个月内发生，也会在滴酒不沾多年以后发生。

有过这种经历的互诚协会会员几乎都会说，失足是有其具体原因的。他们或是故意忘记自己已承认是个嗜酒成瘾者，从而对自己控制饮酒的能力变得过于自信；或是停止参加互诚协会会议，也没有与其他会员进行非正式交流；或是沉溺于生意或社交应酬中，以至忘记了保持滴酒不沾的重要性；或是自己产生了厌倦情绪，进而失去了心理上和感情上的防御。

换言之，多数“失足”情况并不是无缘无故发生的。

## 互诚协会有没有一本基本的“教科书”？

有四本读物被会员们视为“教科书”。第一本是《嗜酒互诚》(Alcoholics Anonymous)，又称为“大全”(The Big Book)。这本书最早于1939年出版，又于1955年和1976年修订。该书记述了42个具有代表性的酗酒者，如何通过互诚协会第一次持续性地保持戒酒和头脑清醒状态的个人经历。这本书还记述了早期会员对于戒酒的建设性步骤和原则，他们认为，正是这些步骤和原则使他们有能力克服强迫性的酗酒欲望。

第二本书是《十二个步骤与十二条准则》(Twelve Steps and Twelve Traditions)，1953年出版。本会的共同创始人之一Bill W. 在此书中阐述了保证互诚协会会员和各分会得以继续存在的原则。

第三本书为《发展成熟的嗜酒者互诚协会》/ Alcoholics Anonymous Comes of Age /，1957年出版，是分会头二十年历史的简介。

第四本书为《比尔的看法》(As Bill Sees It) 原名为 The AA Way of Life /。这本书收集了Bill W. 的一些文章。

人们可以通过本地的互诚协会分会买到这些书，也可以直接向以下地址订购：Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

## 什么是“24小时方案”？

“24小时方案”表达的是互诚协会对保持滴酒不沾这一问题所持的基本态度。互诚协会会员从不发誓终身不再饮酒，也从不下保证“明天”不去喝酒。他们在求助于互诚协会以前就已经发现，他们无论怎样诚心诚意地下保证说“今后”滴酒不沾，但总会在事后忘记誓言，喝得酩酊大醉。事实证明，哪怕不喝酒的意志再坚定也敌不过喝酒的欲望。

互诚协会的会员们意识到，最关键的问题是保持当下不喝酒的清醒状态。就喝酒问题而言，他们能够做的就是保持在眼前这二十四小时的时间里不喝酒。昨天，已经过去；明天，尚未到来。但是对于今天，互诚协会会员的说法是：“今日我将一杯酒不喝，也许明天我可能受到喝酒的诱惑，而且很可能向诱惑屈服。不过明天的事等到了明天再说。我所要解决的问题是，要在眼前这二十四小时里一杯酒不喝。”

互诚协会在看重24小时方案的同时，还强调以下三个口号的重要性，新会员在入会以前可能多次听到过这些口号，它们是：“别着急，慢慢来”、“待人宽厚如待己”和“先办最重要的事”。由于他们解决日常生活中遇到的问题所采取的态度，正是以这些口号的内容为基础，互诚协会会员大都能够能够在戒酒的努力中大大受益。

## 互诚协会的《小报》是一种什么样的读物？

《小报》是一本袖珍月刊，供那些希望更多地分享互诚协会经验的会员和朋友们阅读。《小报》是互诚会唯一的一份国际性刊物，编辑人员全部为互诚协会会员。

这本杂志通常每个月在地方分会的会议上提供，但多数读者则愿意订阅。在美国，全年订价 15 美元，在加拿大，定价稍高一点，单行本每本 1.5 美元。

## 为什么互诚协会对有些人不起作用？

对于这个问题的回答是，互诚协会只能对那些承认自己是嗜酒者、真心希望戒酒、并能够在心目中总是将这些事情放在首位的人起作用。

对于那些不肯承认自己是嗜酒成瘾者，或仍然坚信自己能够正常地喝酒的人，互诚协会往往无能为力。

大多数医学权威认为，没有一个嗜酒成瘾者会再恢复到正常地喝酒。嗜酒成瘾者必须承认和接受这一最基本的事实，在此基础上还必须戒酒的愿望。

有些人在互诚协会里戒酒一段时间以后，会忘记自己是嗜酒成瘾者，并忘记“嗜酒成瘾”这一诊断的所有含意。戒酒的成功使他们过于自信，于是决定再试着喝点酒。这种尝试的后果是可以预见的，那就是越喝越滥而无法自制。

## 新会员提出的问题

尽管互诚会还间接负责一些其他有益社会的工作，但是其基本目标只有一个。有时新会员们会提出下面一些问题。

## 互诚协会能否在经济上给我帮助？

很多嗜酒者在求助于互诚协会解决其酗酒问题以前已经酿成了物质和金钱的拮据。因此，有些人可能抱有希望互诚协会能够在经济上救燃眉之急的想法。

在互诚协会刚刚成立的时候，人们已经发现，有钱或缺钱与新会员实现戒酒的能力没有任何关系，与他设法解决许多由于酗酒过度而带来的问题的能力也没有任何关系。

事实证明，对于真心诚意希望面对滴酒不沾的生活现实的嗜酒者来说，身无分文，甚至负债累累，不会成为阻挡他戒酒的障碍。酗酒这个大问题一旦解决，其他问题，包括经济问题，也会迎刃而解。某些互诚协会会员在较短的时间内就使自己的经济情况大大好转。而对另外一些会员来说，道路艰难而又漫长。对此，互诚会的基本观点是，互诚协会是仅为一个目标而设立的，这个目标与物质上的贫或富没有任何关系。

任何分会会员都有请某个新会员一顿饭，送给他一身衣服，甚至借给他一笔贷款的自由。这是个人斟酌决定的问题。但是，嗜酒者不应由此而误以为互诚协会是某种捐送钱物的慈善组织。

## 互诚会能不能帮我解决家庭问题？

酗酒常常是使家庭生活恶化的罪魁祸首，它会把小的摩擦变成家庭悲剧、把性格中的缺陷暴露无遗、使拮据的生活雪上加霜。许多人在加入互诚协会以前已把家庭生活弄得一塌糊涂。

一些新会员由于忽然意识到自己对家庭生活的混乱所负的责任，急切地希望向自己最亲近的人认错并恢复正常的家庭生活。还有一些人则由于各种原因或无缘无故地仍对自己的亲属怀有怨恨。

凡是真心诚意地按照互诚协会戒酒方案去做的新会员，几乎人人都成功地修复了破碎的家庭生活，而且家庭关系比以前更加亲密。当然，有时被破坏的家庭生活是无法挽救的，这时就需要培养

一种崭新的对待家庭生活的态度。总的来说，互诚协会会员的家庭生活一般都能有个幸福的结局。

经验表明，如果嗜酒者求助于互诚协会的原因只是为了避免在家中发生争吵，而不是真地渴望戒酒，他的戒酒就会难于成功。所以，应该把真诚的戒酒愿望摆在第一位。一旦戒了酒，嗜酒者就会发现，其他生活中的问题也可以现实的方式处理，而且很可能成功地解决。

## 互诚协会是否为嗜酒者开设医院或收容所？

没有“互诚协会附属收容所或医院”。在传统上，互诚协会不提供也不经营任何专业化的服务和设施。互诚协会的基本宗旨是：帮助嗜酒者寻求一种滴酒不沾的生活方式；本会坚持其传统，不提供其他机构可能提供的服务，以避免对互诚会办会的基本宗旨的误解。

在某些地区，由互诚协会会员个人组成的服务委员会与当地医院联系，安排收容互诚协会会员推荐来的嗜酒者。这些活动只是某些地区会员的个人举措，并不代表互诚会整个团体。

在另外一些地区，单个会员或若干会员设立收容所，主要为刚开始戒酒的人提供服务。这些收容所的主人或经营人员由于特别能理解嗜酒者所面临的问题，往往能够帮助新会员渡过开始戒酒的关键时期。但是，这些收容所除了开办者是通过互诚协会戒酒成功的人以外，与本会没有任何关系。互诚协会作为一种戒酒活动，它从不与任何种类的企事业发生关系。

## 互诚协会是否赞助其会员的社会活动？

大多数互诚协会会员都善于交际，可能正是由于这一原因，才变成嗜酒者。因此，互诚协会地方分会的会议大都开得有声有色。

互诚协会作为一个团体从来不为会员制定参加社会活动的正式的计划，因为本团体的目标只有一个，就是帮助嗜酒者戒酒。在某些地区，一些会员开设了由本地区分会会员享用的俱乐部或其他设施，但这完全是他们自己开办的。这些俱乐部在传统上不从属于互诚协会，而且会员们往往非常注意，不让这些组织与互诚协会的活动发生直接的联系。

既使在没有俱乐部的地区，地方分会也往往举办周年庆祝大餐、野餐、新年庆祝会、节日聚会以及其他类似的活动。在某些大城市里，互诚协会会员定期共进午餐，并在周末赞助非正式的聚会活动。

## 医学权威人事如何看待互诚协会？

请参阅《嗜酒互诚协会可助医生一臂之力》

互诚协会从成立一开始就一直得到熟悉其戒酒方案的医生们的支持。以往很多戒酒方法都很难奏效，这一点，医生们也许比其他人更了解的。互诚协会并不被标榜为解决酗酒问题的唯一途径，但经常是在其他戒酒方法失败后，互诚协会的戒酒方案却能够奏效，以至于现在医生们是自己社区中最积极的互诚协会戒酒方案倡导者。

1951年，美国公共卫生协会授予嗜酒者互诚协会著名的“蓝斯克奖”，以奖励互诚协会“在将酗酒作为一种疾病加以治疗和消除社会对其抱有鄙视态度方面所取得的成绩”，它表达了医学界的看法。

互诚协会在某些社区中仍然不大为人所知，而且并非所有医生都熟知其戒酒方法。下面是一些杰出的医学权威对互诚协会的评论摘录：美国医学协会于1967年指出，加入嗜酒者互诚协会仍然是治疗嗜酒中毒的最有效的方式。该协会还援引了著名嗜酒中毒问题权威，当时的全国酗酒问题理事会医学主任鲁斯·福克斯医生的话：“互诚协会有成千上万个分会并拥有30万名戒了酒的会员（目前已增至200多万名）。它所治疗的患者无疑要比我们所有人治疗的加在一起还要多。对于那些能够和

愿意接受该协会帮助的患者来说，互诚协会可能是他们所需的唯一治疗方案。”“我对互诚协会正在做的工作、对其精神、对其以互助为基础的哲学观点怀有崇高的敬意。在公开或私下的场合，我会利用任何可能的机会表示我对互诚协会的支持。”

梅于格尔基金会

卡尔·梅于格尔，医学博士

“使嗜酒者获得康复的最有效的治疗方法，就是某种哲学，这种哲学适于嗜酒者及其家属的生活，它可以使嗜酒者在了解了自己以后获得自信，可以和那些与自己有相似经历的人保持密切联系。如果哪位医生有意使自己的病人获得这些话，途径之一就是与嗜酒者互诚协会进行合作。”

美国医学协会婚中毒

与药物依赖委员会成员

马文·布劳克，医学博士

## 宗教领袖们如何看待互诚协会？

参见《宗教人士就互诚会提出的问题》

在现代的非宗教运动中，可能没有哪个比得上互诚协会得到的来自所有主要教派的教士们的支持。这些人类的精神顾问们和医生们一样，长期以来为解决酗酒问题所困扰。很多教士都曾听到想戒酒的人诚心诚意地发誓，从此不沾那个他们对之无能为力的杯中物，但最后还是眼睁睁地看着他们在几小时、几天或几个星期内便违反了誓言。在教士们努力帮助嗜酒者时，同情、理解、对良知的呼唤都帮不了什么忙。

因此，尽管互诚协会提供的是一种生活方式，并不是一种宗教，许多不同教派的代表都积极地支持互诚协会。以下是某些神职人员在过去对互诚协会的评论：

密苏里州圣路易斯市出版的耶苏会刊物

《理事公告》上写到：

“在一次难得的机会上，道龄神父观察了嗜酒者互诚协会的活动。

“他发现，互诚协会治疗的基本内容有自我克制、谦虚谨慎、乐善好施、以身作则和提供崭新的消遣方式。这种活动体现了所有教派的教义。读者可以确信，任何有关互诚协会的文章或书籍里的介绍都是不够的，最有说服力的了解方式是，亲自结识某个或几个其人格、家庭和事业已从混乱转为获得巨大成功的会员。”

生活教会（圣公会）

“嗜酒者互诚协会戒酒方法的基本点正符合基督教的原则，即一个人如不帮助他人便无法自助。会员们自己把互诚协会的方案称为‘自我保险’。这一‘自我保险’方案使成千上万的人恢复了身心健康，恢复了自尊。如果没有互诚协会这种独特而有效的治疗方法，这些人将不可救药地沉沦下去。”

## 互诚协会为何如此闻名？

互诚协会的公共关系宗旨永远是吸引，而不是宣传。互诚协会从来不求知名度，但总是与富有责任感并希望了解互诚协会戒酒方案的报刊、电台、电视台、电影界和其他大众传播媒介的代表充分合作。

在全国和国际范围内，一般服务理事会的新闻委员会负责提供关于互诚协会消息的工作。此外，还成立了地方委员会，向媒体提供关于互诚协会的实际情况，以便于本社区的嗜酒者前来求助。



互诚协会深深地感激那些使本会活动受到承认的朋友。本会还深知，所有大众传播媒介均恪守不透露本会会员姓名的承诺，互诚协会戒酒方案在很大程度上依赖于这种不透露姓名的做法。

应该指出，在互诚协会内部、在互诚协会会议上和在会员彼此之间，互诚协会会员并不隐瞒自己的姓名。

## 一种新的生活方式

完整地描述某种生活方式是不可能的。要想搞清楚，必须去体验。泛泛的和有感而发的一般性介绍材料，肯定会给读者留下很多没有解决的问题，读者也不可能从这些材料中为他们遇到的问题找到满意的答案；从另一个角度讲，单靠列出条目的方法介绍某种生活方式的道理和详细内容，也只能勾勒出这种生活方式中某一部分有价值的内容。

互诚协会旨在达到一种不依赖酒的新的生活方式，是一个成功地使成千上万真心运用它并将其落实到实际生活中去的嗜酒者得以戒酒的方案。这一治疗方案对世界范围内的嗜酒者发挥着作用，无论男女，也无论处境和职业。

也许，这本小册子已经回答了您所关心的有关互诚协会的问题。或许还有其他问题可以根据互诚协会解决嗜酒中毒问题的经验得到解答。如果您有这样的问題，请不必客气，您可与附近社区互诚协会分会联系，也可以写信到以下地址与总服务处取得联系：GeneralServiceOffice, Box 459, Grand Central Station, NewYork, NY 10163.