

# 宗旨与建议

嗜酒者家庭互助会 (Al-Anon)  
嗜酒者家人与朋友的希望

家庭互助会/青少年互助会的经济来源是会员的自愿捐助和出售大会所批准的出版物而获取的资金

本小册子还有以下语言的版本：爱沙尼亚语、法语、希伯来语、冰岛语、意大利语、韩语、波兰语、俄语、和西班牙语。

版权所有。若非获得出版者事先书面许可，不得以任何形式或通过电子、机械、复印、录制或其他任何方式，对本出版之任何部分进行复制，储存或传播。

©Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1969, 1974

本出版物经过嗜酒者家庭互助会世界服务总会批准而出版  
(P-7)

## 嗜酒家庭互助会

嗜酒家庭互助会(Al-Anon)和青少年互助会(Alateen)，是一个成年人及青少年的联谊互助聚会。我们走到一起来，是因为我们的亲朋好友中有人酗酒而且对我们的生活造成了影响。

无论嗜酒者本人能否戒掉酒瘾，其家人和朋友都可以对他们产生巨大的影响，既能帮自己，也能帮嗜酒。

## 宗旨

嗜酒家庭互助会（以下简称“家庭互助会”）的每个分会都只有一个宗旨：对嗜酒者的家人和朋友提供帮助。我们通过下列方法来实现这一宗旨：

- 向嗜酒者的家人和朋友给予宽慰、希望和友谊。
- 给他们提供机会，让他们身体力行从嗜酒者互诚协会所借鉴和改编的“十二个步骤”，从而获得认识，也获得精神成长。
- 相互交流对付酒瘾疾病的经验，认识到家庭互助会的活动如何有助于我们对嗜酒者给与理解和鼓励。

实践证明，加入家庭互助会，按时参加聚会，会使我们找到了解决问题的新方法。我们结交了许多能够理解我们的朋友，并通过参与这个有益和有建设性的计划，寻求自我实现，寻求新的生活。

作为家庭互助会的成员，我们力求自我提高。我们认识到，我们的成长和内心的安宁并不取决于批评谴责嗜酒者或同他人探讨嗜酒者的缺点。

严控流言蜚语的产生，有利于维护互助会内部的团结，有利于保护我们的会员及互诚协会会员的匿名身份。

我们的计划注重精神方面，但没有宗教性质。

### 给新来者的建议

嗜酒者患正受他们所无法控制的疾病折磨，你一定要学会接受这一事实。尽量避免对他挑剔指责，也不要与之争吵。那样无济于事，既伤害你自己，也不利于嗜酒者本人。

积极参与家庭互助会的工作，帮助别人也是在帮助自己。

认识到自己的缺点，并努力改正它们。过一段时间后，你就会发现这些困难不再是一种精神负担。这将是进步的体现。

围绕家庭互助会的简单的座右铭，每天冥想反省：

- 遇事分缓急
- 待人宽容莫挑剔
- 凡事慢慢来
- 随遇而安，让天安排

阅读在我们的聚会上所提供的资料，可以帮助你增加对酒瘾疾病的理解。我们提供小册子。还可以购买或从图书馆借阅书籍。

不要对嗜酒者的过错抱怨不已，也不要对家庭互助会和互诚协会的会员说三道四。那样将不利于你的进步。

### 如果嗜酒者参加了嗜酒者互诚协会

应该心甘情愿地配合帮助嗜酒者在互诚协会努力戒酒并保持酒醒，但是不要指手划脚，也不要提什么建议。如果让他们自己去解决问题，嗜酒者好转的机率就更大一些。

他们要想戒除酒瘾，就必须有参加互诚协会活动的强烈愿望。应该通情达理地认同嗜酒者花大量时间参加聚会并实践“第十二步”（即帮助他人）的必要性。

当嗜酒者忙于参加互诚协会的活动时，你可积极地参与家庭互助会的活动，以消除孤独感。加入之后，你就会发现，有许多人都运用家庭互助会的计划调整心态，逐步适应了戒酒带来的变化。

要耐心，耐心，再耐心。有时候，宽容对待日常生活中的小小摩擦，甚至要比对付大的问题更为困难。

如果进展不如人意，也不要灰心丧气。有些关系被酗酒问题扭曲之后，许多的个人问题积淀已深。耐心和理解会对此有所帮助。

一定要有信心。哪怕出现反复，也不要有所怀疑。在互诚协会的悠久历史中，有无数看似无可救药的人成功戒掉酒瘾的例子。

## 你可以组建一个家庭互助会分会

如果居住地附近没有家庭互助会的分会，你可以组建一个。有两三个亲朋好友或者嗜酒者就可以。只要大家觉得需要而且希望得到家庭互助会的帮助，就足以组成一个分会了。当然，前提是，作为一个集体，分会不能隶属于家庭互助会以外的其他组织。家庭互助会世界服务处会就如何筹划举行聚会提供必要的资料，同时还提供一份登记表，填完后应尽快寄回。这样，你的分会就可以获益于世界服务处所提供的许多服务了。

家庭互助会的聚会通常以静默开始，以祷告结束。聚会由一位主持人主持。主持人会让会员发言讲述家庭互助会是如何帮助自己的。

最大的成效来自于对精神成长和关爱情怀的强调，而不是对嗜酒者的过错耿耿于怀。

许多分会都以传递募捐篮的形式筹集分会开销所需的资金。一年当中，社团还会有四次号召每个同捐资支持家庭互助会的世界服务。

嗜酒家庭互助会是嗜酒者的家人和亲朋组成的联谊互助聚会。会员互述经历，相互支持，相互鼓励，力求解决他们所共同面临的难题。我们承认酗酒给整个家庭带来了困扰，但强调转变看态度可以帮助嗜酒者康复。

家庭互助会不与任何宗派、教派、政治实体、组织或机构结盟；不介入任何纷争；既不赞同也不反对任何事业。会员无需交纳会费。家庭互助会通过其会员的自愿捐助来维持运转。

家庭互助会只有一个宗旨：为嗜酒者的家人提供帮助。为了做到这一点，我们身体力行“十二个步骤”，向嗜酒者的家人敞开怀抱，给予他们宽慰，并对嗜酒者给予理解和鼓励。

*建议使用的家庭互助会“十二个步骤”开场白*