
清醒的生活

一些 A. A. 会员用过的戒酒方法

清醒的生活

“治疗的根本在于不要端起酒杯……”

美国医学协会

清醒的生活

© 1975 年，1998 年嗜酒者互诚协会世界服务社 —（英文原著，美国）

© 2011 年嗜酒者互诚协会世界服务社 —（简体中文，美国）

纽约洲，纽约市

中央火车站

459 信箱

邮编 10163

译自英文原著

本书英文版之版权由位于纽约洲纽约市的

嗜酒者互诚协会世界服务社所有

在未经嗜酒者互诚协会世界服务社书面许可的情况下不能以任何形式任

何语言复制本书的任何部分

2011 年—简体中文—美国

“嗜酒者互诚协会”和“互诚协会”均为

互诚协会世界服务社的注册商标

嗜酒者互诚协会世界服务社—美国

许可中国印刷

前言

暂且不说清醒地生活，即便是“保持清醒”这个词——在我们第一次听到这样的建议时，很多人都会觉得受到了伤害。虽然我们擅长饮酒，但很多人从没认为自己喝醉过，而且确信别人从未看出我们有过醉态。我们从没有走路不稳、跌倒或口齿不清；也没有落到生活无序、耽误工作或发生交通事故的地步，当然也从未由于醉酒进过医院或监狱。

我们知道很多人比我们喝得严重的多，而且跟本不能控制酒量。我们和他们不能相提并论。所以，建议我们“保持清醒”简直是一种侮辱。

其实，没必要反应那么强烈。我们怎么可能以这样的方式继续生活下去？自然，在应酬或晚餐前喝一两杯鸡尾酒没有什么过错。难道每个人都没有权利喝点酒放松一下，或在睡觉前喝上几杯啤酒吗？

不过，在我们了解了嗜酒这种疾病的相关知识后，我们改变了原先的看法。在我们眼前展现的事实是，数百万人罹患了嗜酒这种疾病。目前从医学角度还无法解释其中的原因，但研究嗜酒问题的专家断言，无论任何形式的饮酒行为都会给嗜酒者带来极大的麻烦。我们的经验彻底地证实了这一点。

所以，完全不沾酒，也就是保持清醒，是嗜酒者康复的基础。同时我们特别强调：清醒的结果并不像我们所担心的那种紧张、烦躁、单调乏味的生活，反而是我们开始了一种喝酒时从未有过的有趣而令人兴奋的新生活。这本书将会告诉你怎么做。

目录

1. 使用此书……
2. 远离第一杯酒……
3. 使用“24小时”计划……
4. 记住：嗜酒是一种不可治愈、逐步恶化、足以致命的疾病……
5. “宽于待己，宽以待人”……
6. 采取行动……
7. 如何运用安宁祷词……
8. 改变旧有习惯……
9. 使用甜食或饮料……
10. 电话求助……
11. 选择助帮人……
12. 充分地休息……
13. “优先的事 优先处理”……
14. 防范孤单寂寞……
15. 当心愤怒与怨恨……
16. 善待自己……
17. 注意过度高兴……
18. 放轻松……
19. 心存感激……
20. 记住最后一次喝醉的经验……
21. 避免危险的毒品和药物……
22. 消除自怜……
23. 寻求专业帮助……
24. 避开情感的困扰……
25. 警惕“如果”的陷阱……

26. 谨慎喝酒的场合……
27. 舍弃陈旧的观念……
28. 阅读 A.A.的书籍数据……
29. 参加 A.A.会议……
30. 尝试十二个步骤……
31. 找到自己的路……

刚停酒的人常问的问题及解答所在页码

问题	参见页码
在有酒的宴会上如何说和做?	66
是否应该在家里存放酒?	21
我如何向别人解释我现在为什么不喝酒?	68
关于性的问题?	62
关于失眠?	31
关于梦见喝酒?	32
我能不能去酒吧?	66
当我孤独的时候该怎么办?	33
只要我开心, 我就安全吗?	43
我是不是应该去找专业的帮助?	59
是否一定要放弃以前的朋友和习惯?	66

为什么“不能再喝酒”

如果我们 A.A. 会员能够诚实地回顾我们过去的的生活，就可以知道这个问题的答案了。我们的经历清楚地显示：任何饮酒行为都会为嗜酒者带来巨大的麻烦。

美国医学协会的文献资料中写道：酒精除了它令人上瘾的特性，还会对人的心理产生影响而改变人的理性与思维模式。一杯酒可以改变一个嗜酒者的想法，使他感觉自己可以再喝一杯，再一杯，再一杯……嗜酒者可以学习如何控制嗜酒疾病，但酒瘾是不能被治愈的。所以他无法期待自己有朝一日能像一般正常人一样控制酒量、有节制地喝酒而不会重蹈覆辙。*

我们再次特别强调：出乎我们意料，不喝酒、保持清醒并不会导致我们原本预想的那种紧张、无聊、令人扫兴的情况！在我们喝酒的时候，无法想象没有酒的生活要如何度过。但大部分 A.A. 会员的感受是，清醒的生活才是真正的生活——一种快乐的体验。对比饮酒所带来的麻烦，我们更喜欢这样的生活。

同时，我们必须谨记：任何人都可以获得清醒。我们很多人都做到了并维持了相当长时间的清醒，其关键是做到滴酒不沾，保持清醒的生活。这就是这本书所谈论的内容。

*摘自 1964 年 7 月 31 日发布的正式声明

1 使用此书

这本书所提供的建议并非嗜酒问题的康复计划。康复计划的具体内容在《嗜酒者互诫协会》和《十二个步骤与十二个传统》两本书中已详尽叙述。这些部分在这里不再进行说明，相关内容也不在此赘述。

本书只讲述我们用过的如何滴酒不沾、保持清醒生活的一些方法。你会喜欢这些方法的，无论你是否对 A.A. 感兴趣。

我们的饮酒行为或多或少与本身的某些生活习惯密切相关（无论重要与否）。其中一些是思维习惯，涉及到个人的内心世界。另一些是行为习惯，包括我们的言行举止、处理事情的方式与所采取的行动。

为了适应不喝酒的生活，我们发现需要用新的习惯来代替旧的、错误的习惯。（例如，不拿起下一杯酒——那杯在你手里或打算端起的酒；你能不能一直等到读完第 6 页？在你读的时候，喝点汽水或果汁，来代替酒精饮料。稍后，我们将更详尽地讨论更多关于生活习惯改变的问题。）

在我们花了几个月的时间来实践这些新的清醒习惯、行为及思维方法后，它们对于我们大部分人来说简直变成了第二本性，就象原来的饮酒习惯一样。不喝酒变得自然简单，而不再是长期沉痛的挣扎。

这种实用的“1 小时”方法可以很方便地在家中、在工作中、或社交聚会中使用。在这里还包括一些我们总结的不该做的或要避免的事。我们现在知道，这些事曾经引诱我们喝酒或在其它方面危及我们的康复。

你会发现，我们这里讨论的很多或全部建议对于伴随着舒适与轻松的清醒生活是很有价值的。本书所述内容的顺序并不很重要，只要对你有用，你可以用你喜欢的方式重新安排。而且这也不是一个全面的描述。实际上，你遇到的每个 A.A. 会员都可以给你一条以上这里没提到的好建议，而且你可能会找到一种全新的对你适用的方法。我们希望你可以把它们传递给其他人，让他们也可以从中受益。

A.A. 作为一个团体，并不从形式上支持或建议所有的嗜酒者都执行这里的每一项条款。但这里提到的每一种方法都被证明对一些人有用，而且可能对你也有效。

这本书被用来作为口袋书，时时拿出来参考，而不是只通读一遍就忘掉了。

下面是两条被证明很有帮助的告诫：

A. 保持开放的心态。可能这里的一些建议不会吸引你。如果是这样，我们发现，比起永远地拒绝它们，把它们暂时放到一边是更好的。只要我们不永久地对它们关上心灵的大门，我们稍后可以常常回去试试那些我们原本不喜欢的建议——只要我们愿意。

比如，我们中的一些人发现，在我们刚停酒的日子里，A.A. 助帮人的建议与战友友谊对我们保持清醒帮助极大。而我们中的另外一些人，可能在参加过多次小组会议、遇到过许多 A.A. 成员之后才最终找到一个助帮人并得到有益的帮助。

我们中的一些人发现正式的祈祷对于不喝酒极有帮助，而另一些人则远离任何与宗教有关的东西。但我们所有人都可以在今后自由地改变对这些事的看法——只要我们愿意。

我们中的一些人觉得越早开始做“大书”康复计划中提到的十二个步骤越好。另一些人觉得有必要等自己清醒一段时间后再说。

但关键是，A.A. 没有一条固定的“正确”或“错误”的方式。每个人可以自行选择使用他认为对自己最好的方式，但没有必要拒绝也许在其它时候会对我们有价值的其它帮助。而且，我们每个人都要尽力去尊重别人做不同事情的权利。

有些 A.A. 会员谈到以“自助餐”的方式选用计划中的不同部分。即选择他喜欢的，留下他不喜欢的；也许其他人会来选取他所不喜欢的那部分，或者那个会员在之后的某个时候会回来选取部分他原来拒绝接受的一些思想。

不过，最好记住自助餐厅的诱惑——不要除了大量的甜品，高淀粉食品，沙拉等一些我们特别喜爱的食物，其它就什么也不拿。它给了我们一个很重要的提示：我们的生活要保持均衡。

在康复过程中，我们需要一种均衡的思想配餐，即使它们中的一些初看起来并不像其它的那么可口。就像好的食品一样，除非我们能合理使用它们，否则好的观念不一定带给我们好的作用。这就是下一个我们要注意的问题。

B. 使用简单的日常思维。对我们而言，我们需要在每一天使用简单的日常思维来应用于后面的建议。

就如同大部分其它观念一样，这本书中的建议也可能被误用。比如，使用吃甜食的方法。很明显，有糖尿病、肥胖、高血糖问题的嗜酒者必须寻找替代品，才不会有害于他们的健康，但他们在嗜酒康复过程中依然可以从吃甜食这一思路中受益（很多营养专家推荐富含蛋白质的点心而不是甜食作为日常习惯）。而且，任何治疗做过了头，都是不好的。除甜食外我们应该食用营养均衡的膳食。

另一个例子是使用口号“放轻松，慢慢来”。我们中的一些人发现我们会滥用这个有效观点，把它当成了我们懒惰或粗鲁的借口。这当然不是这条口号的目的。正确地使用它，会有帮助；乱用它，会有害于我们的康复。我们中的很多人会在这条后面加上：“放轻松，慢慢来——但一定要做！”

很明显，在我们采纳任何建议的时候，我们必须使用我们的智慧。这里列出的每一个方法，在使用时都需要良好的判断能力。

另外，A.A.并不是在提出科学的专业意见。在保持清醒的问题上，我们只能提供给你我们自己的经验，而不是专业的理论和解释。

所以，如果你仍然在喝酒的话，这里没有医学上的捷径来解决如何停止饮酒的问题，也没有令人惊喜的秘方来减少和避免宿醉。

有时候，停酒可以由你自己在家完成；但通常，长时间的饮酒已经导致很严重的身体问题，你最好求助于药物或医院的帮助来停酒。如果你真的很严重，在你能对我们写的东西有兴趣前可能需要专业治疗。

我们中的很多人没有病得那么厉害，并且在其他 A.A.会员的帮助下终于做到停酒了。因为我们自己经历过，所以我们可以用一种非专业人士的方法提供帮助，来减轻痛苦和挣扎。至少，我们理解，我们也曾经是那样的。

所以这本书是关于不喝酒（而不是停止喝酒）、关于清醒地生活的书。

我们已经发现，对于我们来说，康复是从停止饮酒开始——保持不去沾任何数量、任何形式的酒最终获致清醒。我们还发现，我们必须远离其它任何能改变思维的麻醉品。只有我们保持滴酒不沾，才能走向充实美满的生活。停止饮酒是康复的基础。

从某种意义上说，这本书会告诉你如何保持滴酒不沾。

2 远离第一杯酒

在 A.A.，我们经常听到这样的话：“如果你不喝第一杯酒，就不会醉。”以及“一杯太多了，但是二十杯却不够。”

我们很多人在第一次喝酒时，从没想过或真的超过一两杯。但随着时间的过去，我们越喝越多。到了后来，我们喝得更多了，一些人开始频繁地甚至持续醉酒。尽管醉酒的情况并不总在言行中表现出来，但到了这个时候我们已经无法做到真正的清醒了。

如果这种情况已经严重干扰了我们的生活，我们会减少饮酒，或试图把酒量控制在一到两杯，或从高度酒换成啤酒或葡萄酒。至少，我们开始试图控制自己的酒量，好让自己不要醉得太厉害。或者，我们试图隐瞒我们真正喝了多少酒。偶尔，我们甚至真能戒酒，并且可以保持一段时间滴酒不沾。但所有这些措施变得越来越难。

之后我们又会开始喝酒，只喝一杯。并且由于一杯并未导致什么严重后果，我们觉得再喝一杯也是安全的。可能我们那一回确实只喝了一两杯。我们觉得如释重负，我们发现自己可以在喝一两杯以后停下来。我们中的一些人重复过这个实验很多次。

但事实证明那只是个圈套——它让我们认为可以安全饮酒，然后我们会遇到机会（一些特别庆典、个人的生活变故或根本没有特别的事）。当我们喝了两三杯，感觉不错，然后觉得再喝一两杯也不会有什么。结果在没有多喝意图下，我们又喝醉了。我们又回到了原来烂醉如泥的状况。

这种重复的经历迫使我们得出了唯一合理的结论：只有不喝第一杯，才永远不会醉。所以，与其计划如何不喝醉，或试图控制酒量，倒不如集中精力避免那关键的一杯酒——第一杯酒。换句话说，只要不沾上那第一杯，就不必再去担心能否控制酒量或喝醉。

这听起来似乎简单得有点傻并令人难以接受。在来 A.A.之前，我们自己确实没有发现（当然，说实话，我们从未真的想彻底戒酒，直到我们明白什么是酒依赖。），但重要的是：我们现在知道这是真正可行的方法。

相比试图弄明白我们究竟能喝几瓶（4 瓶？ 6 瓶？ 12 瓶？），记住“只要不端第一杯”这要简单得多。这种思维方法已经帮助几十万人多年保持清醒。

专门研究酒依赖问题的医生告诉我们，对于避免第一杯酒有可靠的医学解释。正是第一杯酒触发了潜在的饮酒欲望，马上或一段时间后，强烈的饮酒欲望鞭策着自己越喝越多……直到再次发生了饮酒带来的麻烦。我们当中的很多人开始相信，嗜酒是一种对于酒精的成瘾行为。酒精与任何其它成瘾物质一样，我们如果想保持康复状态，只有远离导致我们成瘾的第一杯。就像你在“大书”和我们的葡萄藤杂志中读到的以及在各地 A.A.会员聚会上分享经验时听到的一样，我们的经验恰恰证明了这一点。

3 使用“24 小时”计划

在我们喝酒的日子里，我们经常会在非常难受的时候发誓，“再也不喝了。”我们发誓要一年不喝，或对别人说我们要三周或三个月不再去碰那个东西。当然，我们也真的多次去试图做到。

当我们咬着牙宣布我们的决定的时候，我们是很严肃的。从心里说，我们真的是不想再喝醉了。我们下了决心。我们发誓彻底戒酒，将来永远不再沾酒。

然而，除了愿望，结果总是毋庸置疑的一致。最后，誓言和痛苦的记忆都会被抛之脑后。我们又开始喝酒了，我们被更多的麻烦所困扰。我们的“永远”总是不能持久。

有些人这样发誓的时候会有所保留：我们告诉自己，这个誓言只是针对于“烈酒”，而不是啤酒。关于这一点我们需要明白——啤酒与葡萄酒也会让我们喝醉，只是需要喝更多才会达到与烈酒一样的效果。我们喝啤酒与葡萄酒醉酒所受的伤害如同我们原来喝烈酒一样。

是的，我们中的其他一些人确实信守诺言戒了很久，直到时间到了……我们又复饮了，很快落入原来的麻烦中，同时带着新的内疚与悔恨。

由于这样反复挣扎的经历，在 A.A.里，我们试着不去说“永远戒酒”和“发誓戒酒”。它们提醒我们过去的失败。

我们意识到，酒依赖是一种永久的、不可逆转的疾病，我们的经验已经告诉我们，对于保持清醒不要发长期的誓言。我们已经发现了更实际、更有效地说法：“我只是今天不喝酒”。

也许我们昨天喝酒了，但可以今天不喝。我们可能明天喝酒——谁知道那时候我们是不是还活着呢？但我们决定这 24 小时不喝。无论遇到什么诱惑和愤怒，我们下定决心尽我所能避免今天喝第一杯酒。

我们的朋友与家人已经厌倦了我们的誓言，这可以理解——“这次我说了一定算”，却只能看见我们蹒跚走回家。所以我们不对他们，甚至在彼此之间发誓，这种誓言已毫无意义。我们只对自己保证，毕竟，我们的健康与生活面临危险，我们（而不是家人或朋友）需要采取必要措施来保持自己良好的状态。

如果饮酒的愿望过于强烈，我们中的很多人把 24 小时分成更小的单元。我们决定不喝酒，至少一小时——我们可以忍受这种暂时的停酒引起的不舒服，那再多一小时！再一小时！再继续下去。我们很多人初期阶段的康复就是这样开始的。事实上，每一个从嗜酒中康复的人都是从一小时的清醒开始的。

这就是一种简单的不去端下一杯酒的方法。

（怎么样？还在喝汽水吧？你是不是真的没去端我们第一页中提到的那杯酒？如果做到了，这就是你康复的开始。）

也许你会去喝下一杯酒，但现在我们不去沾它，至少今天，或现在。（你说呢，接着再看看本章余下的部分？）

“24 小时”计划是很随意的。我们可以在任何时间重新开始，无论我们在哪儿。在家，在工作时，在酒吧或在医院的病房，在下午的 4:00 或早上的 3:00，我们可以决定从任何时候开始，在未来的 24 小时或 5 分钟内不去沾酒。

不断更新这个计划会避免“永远戒酒”和“发誓戒酒”的弱点。当戒酒誓言成真时，我们以为到了我

们所期望的终点，我们觉得又可以自由喝酒了。但“今天”永远在，生命是一天一天组成的，今天是我们的全部，任何人都可以做到一天不喝酒。

刚开始，我们只是尝试着过好今天（现在），仅仅为了保持清醒——它的确奏效。一旦这种思维方式成了我们思想中的一部分，我们发现以 24 小时为一阶段的生活对于处理其它的一些事情同样有效和令人满意。

4 记住：嗜酒是一种不可治愈、逐步恶化、足以致命的疾病

世界上有很多人知道他们生来就不能吃某些食物，牡蛎、草莓、鸡蛋、黄瓜、糖或其它的什么，一旦吃了，身体或许会不舒服且可能引发严重的疾病。

这种对食品过敏的人可能会非常自卑，他们时常抱怨造物不公平，让自己丧失了享用美味的能力。

即使我们心存疑惑，或者感觉上了当，但忽视自身生理特质也显然是不明智的。很明显，如果对我们的生理局限视而不见，可能会导致严重的病理反应。因此，要想保持健康和尽可能的快乐生活，我们必须学会正确的、适应自己的身体状况的生活方式。

康复中的嗜酒者可以建立一种新的思维习惯、以一种平和的视角审视自身。若想保持良好的健康状况，就必须远离酒精（或其它替代的麻醉品）。

随着喝酒时间越来越长，我们由饮酒所带来的问题也越来越严重。我们自己喝酒的经历和上百万男女长年大量饮酒的事实足以表明，嗜酒是会逐步恶化的。

当然，我们中的很多人停酒已经有些时间，也许几个月或几年，当初以为饮酒问题在某种程度上已经自愈了，我们看起来又可以大量而安全地饮酒了。我们可以除了偶尔在晚上喝醉外，其它时间能够保持清醒，并没什么可怕的事情发生。至少目前看来没有显著恶化。

不过，我们现在明白，在长期或短期的醉酒煎熬后，我们的饮酒问题无疑是越来越糟。

一些关注嗜酒问题的内科医生告诉我们，伴随年龄的增长，一个人的嗜酒问题无疑会持续恶化——（有认识不变老的人吗？）

嗜酒问题是不可治愈的，就像其它一些疾病那样，这是经过我们无数次尝试证明后得出的结论。它不能“治愈”是指：我们不能改变我们的特质再回到饮酒初期那种正常的、适度社交饮酒的状态。

正如一些人所说，我们没有可能完成那种转变，除非泡菜可以把自己再变回新鲜蔬菜。没有药物或心理治疗能“治愈”我们的嗜酒问题。

看到成千上万的嗜酒者无法停止饮酒，我们更加确信嗜酒是一种致命的疾病。我们不仅看到许多嗜酒者把自己喝死，死于震颤性谵妄的“戒断”综合症（D.T.'s）或痉挛，或死于由饮酒导致的肝硬化，还有许多没有正式归于酒精中毒而确由喝酒导致的死亡，而且在车祸、溺水、自杀、杀人、心脏病、火灾、肺炎或中风等被列为死亡的直接因素时，事实是嗜酒者的严重饮酒行为导致了致死的条件与直接起因。

的确，我们 A.A. 的大部分人在喝酒时确实以为离那种命运很遥远。而且大概我们中的多数人从没有濒临可怕的酒精中毒的最后阶段。

但我们意识到如果继续那样喝下去的话，我们会的。就如同你乘上一班汽车启程去一个几千里以外的地方，那将是你的终点——如果你不下车并换一个方向。

好吧，要是你认识到了你得了一种不可治愈的、逐渐恶化的、致命的疾病，无论它是酒精依赖或别的什么，比如心脏问题或癌症，你打算怎么办？

很多人还是否认它的真实性，他们忽视这个问题，不接受相关的治疗，饱受煎熬，然后死掉。

但这儿有另一条路。

你可以接受这个“诊断”，经过你的医生、朋友或你自己的劝说。然后你会发现你可以通过做些简单但明智的事情来让这种问题“得到控制”。只要你充分认识你的问题的严重性，能以适当的方法来照料自己，那么你依然可以幸福、健康并且有价值地生活很多年。

对于嗜酒问题而言，我们将发现，只要愿意康复，这些变化比我们想象得要简单，而且看到正康复的 A.A. 会员们如此地享受生活，就更愿意保持健康。

我们尽可能永远铭记我们嗜酒的问题是**不可改变的事实**，但我们要学习不能整日沉湎于郁闷或自怜，甚至为此喋喋不休。我们要把它作为一种**身体特质**来接受——就像我们的身高、我们需要配带眼镜，或者任何其它我们可能有的**过敏问题**。

接下来我们解决如何能生活得舒适些，而不是痛苦地生活。应用我们学到的简单方法，从今天开始避免第一杯酒。（还记得吗？）

一个盲人嗜酒者谈到他的酒依赖问题就如同他的失明一样。“当我接受了我的失明”，他解释到，“进行了针对于我的康复训练，我发现我确实可以在我的手杖或狗的帮助下，非常安全地去任何我想去的地方，只要我不忘记或忽略我失明的事实。但在我不按照失明者的规则行动时，那就会受伤，或遇到麻烦。”

“如果你想好起来，”一个 A.A. 的女性嗜酒者说，“你只要接受治疗并且听从指导继续生活下去就可以了。只要你记住有关你健康的这个新事实，就会很容易的做到。当你发现不惧怕疾病的幸福生活伴随那么多的喜悦时，谁还有时间去感到‘丧失了能力’或自怜呢？”

综上所述，我们确认我们罹患了一种被称作嗜酒的不可治愈的、潜在的致命疾病。我们愿意找到并且使用一种脱离酒精、充满幸福的生活方式来替代持续饮酒。

我们无需为我们的疾病感到难堪，这没什么不光彩。没人确切地知道为什么当一部分人成为嗜酒者时而其他人都不会有问题。这不是我们的错，我们并不想成为嗜酒者，我们也没有试图去得这种病。

我们毕竟不是故意地患上酒精依赖，我们没有预谋或恶意地去做那些后来让我们感到难堪的事，做出那些事是违背我们的良知与本能的。我们真的是病人，而且还对自己的病一无所知。

我们已经明白，无益的悔恨和忧烦于“我们是如何得上这种病的”是毫无意义的。要想好起来，就是简单地不再饮酒，这是我们克服疾病的第一步。

看看后面这些建议是不是有用。与其花大量的时间痛苦地困扰于你错在哪里，倒不如承认你有一种可以治疗的健康问题。我们发现，相比原来曾经苦闷的自我，这将是一个崭新的并且感受更好的自我。这也是更真实的自我。我们知道，它的证据就是我们现在的感受、行为与思考方式。

欢迎任何一个有这种愿望的人进入新自我概念的“免费试用阶段”。当然，任何愿意再回到过去的人都可以绝对自由地完全回到过去——如果你愿意找回过去的痛苦那是你的权利。

另一方面，你也可以保留新的自我，只要你愿意。那，也是你的权利。

5 “宽于待己，宽以待人”

常言道：“宽于待己，宽以待人。”这句老话听来太平常了，很容易让人忽视它的价值。不过，它却被广为使用，历久不衰，其中一个原因是它已被证实确在诸多方面有益。

我们 A.A. 会员也利用它的特殊用法来帮助我们停止饮酒。它的“特殊”在于，可以帮助我们应对那些会令我们感到不安的人。

回顾一下我们饮酒的经历就会发现，不知道为什么，我们的饮酒问题看起来总与其他人有关。在我们十几岁时，尝一点啤酒或葡萄酒似乎是很自然地举动，因为那么多人正在这样做，我们期待得到他们的认可。接下来是婚礼、洗礼、节庆、足球赛、鸡尾酒会、商务午餐……这个列表可以一直持续下去。在所有这些环境里，我们至少要喝一点，因为每个人都喝，而且看来也希望我们能喝。

我们中那些开始独自饮酒或偷着时不时喝一口的人，通常不让别人知道我们喝多少及喝酒的频率。我们极不愿意听到别人谈论我们喝酒的事。如果他们真的谈起，我们会立即告诉他们我们喝酒的“理由”，好像我们要避开批评和抱怨。

我们中的一些人发现，酒后，我们对别人的态度会变得爱争论或好斗。当然另一些人则认为，在喝了一两杯后，我们与别人的关系融洽了——无论是在社交之夜、紧张的销售或工作面试时，甚至在做爱的时候。

饮酒导致我们中的很多人在选择朋友时以酒量为标准，进而会因此更换朋友。当我们觉得我们已经超越了他们的饮酒习惯，就开始更换伙伴。相对于只喝一两杯的人，我们更偏爱“真正喝酒的人”，并且尽

量避开不沾酒的人。

许多人在家人对我们饮酒行为作出某种方式的反应后感到内疚或愤怒。我们中的一些人因为老板或同事反对我们饮酒而失去工作。我们希望那些人管好自己的事就行了，别来管我们。

我们的愤怒及恐惧甚至经常指向无辜的人。我们的内疚会让我们对身边的人过于敏感，因而怀有怨恨。有时候，我们换酒吧、换工作，或搬到一个新地方去，只是为了避开某些人。

所以，在某种意义上，我们周围大量的人都是以这样或那样的方式与我们饮酒相关联。

当我们第一次停止了饮酒，感到莫大的安慰。我们发现，在 A.A.遇到那些“康复的嗜酒者”看来是那么的不一樣。他们对我们不是批评与怀疑，而是充满理解和关怀。

但是，我们还会遇到让我们不安的人，不管在 A.A.内部还是以外。我们会发现，非 A.A.的朋友、同事或家庭成员依然像我们还在喝酒那样对待我们。（确实需要一些时间让他们相信我们真的停止饮酒了。毕竟，他们过去太多次看到过我们停酒又复饮。）

为了开始把“宽于待己，宽以待人”的概念应用于实践中，我们必须面对一个现实：在 A.A.和任何其它地方都会有这样一些人，他们有时候说的一些话令我们难以认同，或者他们做的什么事是我们不喜欢。所以，学会在任何环境中生活，对我们保持愉快情绪是很重要的。我们发现，在这样的情况下对自己说，“啊，好了，‘宽于待己，宽以待人’吧”，是极有帮助的。

我们知道复饮无疑会导致死亡，因此，在 A.A.，我们重点学习如何容忍别人的行为。虽然无礼与厌恶的情绪会时常侵扰我们，但相比于我们自身的康复，它当然不值得我们喝酒。

我们已经明白，努力尝试着理解别人，特别是那些以错误方式对待我们的人是值得的。对于我们的康复，重要的是理解而不是被理解。这并不会那么难，只要我们铭记，其他 A.A.成员也正在努力尝试，就像我们所做的一样。

显然，我们在 A.A.或其它地方总会遇到一些人并不喜欢我们。A.A.会员通常这么做：我们尽力去尊重别人的选择，尊重他们的行为和权利。我们以礼相待，期待他们给予我们同等的礼貌。

通常，我们可以在邻里间、公司、俱乐部或 A.A.会员中间找到志趣相投的朋友。当我们把时间花在我们喜欢的人身上，我们就很少会被那些难以相处的人所烦恼。

慢慢地，我们发现我们会自然地不再惧怕那些会激怒我们的人，当然我们不是等着让他们来激怒我们，也不试图改变他们去适合我们的要求。

在我们的记忆里，不曾有人把我们绑起来并把酒倒进我们的喉咙里。由此确认：也没有人从精神上“驱使我们饮酒”。

用别人的行为作托辞而饮酒是很容易的事，那曾是我们的专长。但在清醒以后，我们学会了一种新的技巧：我们决不让自己对别人产生太多的怨恨情绪，使得让那个人掌控我们的生活，特别注意那个促使我们饮酒的尺度。我们发现，我们没有人能操纵我们的愿望或毁灭我们的生活。

一位古代的圣人说过，在我们穿着别人的靴子走完一英里之前，我们不应该批评别人。这个明智的建议赐予了我们人类更多的同情。把它付诸实践，会让我们比宿醉不醒要感觉好很多。

“宽于待己”——是的。但我们当中的一些人发现这句口号的后半部分同样有价值：“宽以待人”！

当我们找到了自己生活的方式并充分地享受生活，我们就乐于让别人去按任何他们自己所喜欢的方式生活。如果我们自身的生活是充满趣味而丰富多彩的，我们实在没有冲动或欲望去找别人的过错或担心他们的行为方式。

现在是否想起了什么人正在困扰你？如果有，试试推迟考虑他（她），不管那个人曾经多么让你一想起来就会怒火中烧。但此时此刻，为什么不先把他（她）放在一边，而你继续读下一段？

宽于待己！把目光放在自己的生活上面。我们的观点是，保持清醒开辟了一条崭新的生命与幸福的道路。牺牲任何的忌恨与争论都是值得的……好了，暂时不去想那个烦扰你的人，冷静下来，让我们看看下面的建议会不会对你有帮助。

6 采取行动

一般而言，与其只是被动消极地勉强自己不去做或者不要想某件事，不如转而积极投入其它活动来得比较容易些。

戒酒也是同样，简单地远离酒（或不去想喝酒）似乎是不够的。我们越想要远离酒精，想喝酒的念头就越挥之不去，很难有任何实质性帮助。比较好的方式应该是忙起来，将我们的注意力及精力投向其它有利健康的事物。

我们很多会员都想知道，一旦停酒之后，那些空余出来的时间要如何打发？一旦我们确定要戒酒后，很明显，我们就无需再像过去那样为能喝上酒而处心积虑、千方百计地去谋划、喝酒以及从饮酒的影响中恢复过来。因此我们突然有了很多空余的时间无所事事，像是一个巨大的空洞，必须设法予以填补。

我们中大部分人都有正式工作要做，即使如此，仍然有许多停止喝酒以后空出的时间必须打发。所以我们必须培养新的爱好、安排丰富多彩的活动，以填补这些时光，同时也给原本一度沉迷于酒精之中的精力找到适当宣泄的渠道。

那些曾经试图改变旧习惯的人都知道，以新代旧比强行阻断旧行为及无所事事，更容易达到目的。

康复的嗜酒者常说“仅仅停酒是不够的”。我们的经验显示，仅仅不喝酒是消极而且枯燥乏味的。要真正做到滴酒不沾、保持清醒，必须以一个积极的行动方案代替饮酒，我们必须学会如何过好清醒的生活。

起初，源自内心对嗜酒的恐惧，使得我们有些人被迫反省自己“或许也存在饮酒过度的问题”。基于这种心理，我们在短期内可能对喝酒敬而远之。但这种紧张害怕的心态并不愉快而不会持续多久。所以，我们必须尝试以一种正确合理的方式来看待酒的问题，而不是仅停留在谨慎戒备的状态。如同对于氰化物、碘、或其它有毒物质的认知一样，我们多数人都非常重视它们对人体的危害性，并有足够的常识保护自己。到了 A.A 以后，我们对酒精问题也同样有了比较正确的了解，并且这是来自我们本身的第一手经验，而不是标签上的警示语。

既然我们不能单单凭着对酒精的恐惧来忍受停止喝酒后空虚无聊的时间，那么我们到底还有哪些事可以做？

我们已发现，各种各样有益的活动对大多数嗜酒者获得康复非常有帮助。每一种活动各有所长，我们按照亲身体会将之区分为以下两类：

A. 与 A.A 相关的活动

有经验的 A.A 会员所说的“采取积极行动”通常指的是参与 A.A 的活动，这对自己的康复起到了至关重要的作用。

你甚至可以在自己还没有决定是否加入 A.A 成为会员之前就尝试参加 A.A 的各种活动，无须事先经过其他会员的同意和邀请。

事实上，在你决定如何面对有关嗜酒问题之前，多花一些时间参加 A.A 活动是很有益处的。到开会现场观察 A.A 开会的情况，并不表示你就是一个酒鬼或是已成为 A.A 会员。就好像你去过鸡舍未必就成为一只母鸡。你可以先“预演”或“练习”，再决定是否“加入” A.A。

我们刚开始在 A.A 所参与的活动，表面看来似乎无足轻重，但却往往能够产生相当显著而有价值的效果。我们可以称这些活动为“破冰行动”。因为我们身处于一群陌生人中，反而会变得比较坦然自在。

在大部分的 A.A 会议结束后，你常常会注意到有一些与会的成员着手整理桌椅、清洁烟灰缸或收拾茶杯到厨房清洗。如果你愿意，不妨主动加入帮忙，你可以协助清洗茶杯、咖啡壶、整理书籍资料或是打扫会场，你将会非常惊讶这些看似无关紧要的杂务对自己所产生的影响。

协助做些简单的劳务工作并不意味着我们就是 A.A 小组的管理员或清洁工，这不是我们的目的。经过多年参与、目睹其他会员的辛劳奉献，我们了解到，实际上每一个能够在 A.A 快乐康复的酒瘾患者，大都轮流担负过开会时准备饮料及整理、清洁的杂务。当我们帮忙处理这些事务时，感到特别踏实，觉得自己是一个对别人有益的人。

我们越是感到轻松自在，就越不会去喝酒或是有想喝酒的念头。我们可以承担一些简易、相对固定的事务，例如协助准备茶点、饮料，布置场地、门口接待或者是其它任何需要帮忙处理并力所能及的事项。只要我们多注意观察其他会员的表现，就会知道会前要如何准备，会后该怎样整理。

当然，在 A.A，没有规定任何人一定要做这些事，也从未有人被要求或禁止做任何事。然而这些简单琐碎的杂务和忠实的履行义务的自我要求，对我们许多人产生了意想不到的效果，对于我们克服酒瘾、保持清醒增添了无形的力量。

如果你持续待在 A.A 小组之中，你将会了解到还有其它事务需要承担。你会听到小组秘书开会时公布需处理的事项，或是会后财务人员处理捐赠款项。只要你持续保持清醒一段时间（多数组别为 90 天），就有机会承担某项服务工作。这也是一个很好的方式，可以用来填补我们过去所花费在酒精上面的时间。

如果你对“这类事务”很感兴趣，那么你可以阅读“A.A 小组”的小册子，那里对小组中各种“职务”的运作及其遴选过程有详细介绍。

在 A.A，没有人“高高在上”或者“低人一等”。所有会员之间并无阶层、等级、高低之分，也没有任何正式得到授权的管理人员可以管制他人。A.A 并不是我们在一般意义上所理解的组织体系，而是所有人一律平等，彼此均以名字相互称呼，所有分会的服务工作及 Related 事务均采用轮流担任的方式进行。

并不需要拥有特别的专业能力或教育背景才有资格，即使你以前没有加入过某个协会和小组、未曾担任过主席或秘书等任何职位（你可以发现在我们协会大部分的人都担任过），你也会发现这些服务工作都非常容易做好，而且令人感到非常惊奇的是，它从此成为我们康复过程中坚实稳定的基础。

B. 与 A.A 无关的活动

我们有些人在刚戒酒时会经历短时期内缺乏想象力的情形，这是一种令人十分好奇而又真实的状态。

之所以令人好奇，主要是因为大部分酒鬼在喝酒的时候都能表现出令人难以置信的丰富的想象力。只要是为了喝酒，我们可以在不到一星期的时间内，编造出其他所有人一辈子都想不出来的理由（借口）。

（有时正常人会有十分正当的原因不得不喝，但就一个没有嗜酒问题的人而言，不论喝与不喝从来就不需要任何冠冕堂皇的理由！）

当我们戒酒后，已没必要再为自己找理由喝酒，但我们的大脑似乎也就此停摆、一蹶不振。我们有些人发觉实在想不出来不喝酒时到底有什么事可做。或许是由于我们刚改变喝酒习惯，或是经过长期嗜酒的折磨后，我们的思绪需要一断时间的歇息方能恢复正常。不论是何种原因，这种反应迟钝的状况将会慢慢地逐渐消失。在保持清醒一个月之后，我们可以感觉到显著的改善；三个月后，我们的头脑会更加清楚；到了第二年，改善的幅度更是惊人，我们的灵感似乎源源不绝更胜于以往。

但在我们刚戒酒时，总是处于看似江郎才尽、搜索枯肠的状态中，我们常常听到有些会员问：“怎么办？”

下面列举的一些活动可以做为这个阶段的一个开端，虽然不像探险那样特别令人兴奋和期待，但其中包含的各式各样的活动，足以用来填补戒酒初期的空闲时间。当我们不需要工作时或是与其他不喝酒的人在一起时可供选择运用，确信十分有效——我们就是这么做的：

1. 散步——尤其是去未曾到过的新地方。去公园或乡间小道悠闲地漫步，但不是累人的急行军。

2. 阅读——但是我们其中一些人发现戒酒初期很难集中精力看复杂的书。

3. 逛博物馆或画廊。

4. 运动——游泳、打高尔夫球、跑步、瑜伽或医生建议的其它运动。

5. 着手处理忽略已久的家庭杂务——整理衣柜、梳妆台、将文件分门别类归档、回复函件、钉挂图画或是处理我们拖延很久的家务。但我们在做这些事时，必须特别注意适可而止。虽然说整理橱柜、阁楼、地下室、储藏室、停车间看似简单，但是如果一整天不停地劳作，我们会变得疲惫不堪、满身脏乱，很可能仍旧无法一次完成。所以我们彼此会相互提醒：不要贪多，量力而行。不要一次清理整个厨房或是整理所有文件，而是一次清理一个抽屉或一个档案夹，其它工作改天再做。

6. 尝试培养新的嗜好——选择不会太昂贵或要求太高、纯粹娱乐消遣、没有竞赛压力却令人耳目一新、振作精神的活动。我们很多人选择了过去从未想到过的活动，例如桥牌、歌剧、歌唱、写作、热带鱼、针线、字谜、木工、篮球、烹饪、赏鸟、业余表演、皮雕、园艺、吉他、电影、舞蹈、航海、石雕、盆栽、收藏等。许多人发觉，自己现在真正喜爱的活动竟然是过去从未考虑尝试的嗜好。

7. 重拾往昔乐趣——有些我们记忆犹深，但也许被遗忘在某处、尘封已久的一件你多年没有润色的水彩画、一套刺绣工具、一架手风琴、桌球或围棋、搜集的录音带、阅读札记等，对我们有些人而言，重

新挖掘出这些怀旧的物品，掸去表面厚重的灰尘，可以带来无限感慨，并会使我们想要延续这些爱好。但如果觉得已不再适合你，就直接舍弃。

8. 去上课——你是否曾经一直想要学习日语或是俄语？喜爱历史或数学？想了解考古学或人类学？那就去参加函授课程、电视大学或成人教育（只为兴趣，不一定要有学分证书）。还有很多地方都有每周只要上一天的课程，何不尝试一下？很多会员都发现，上课不仅可以开阔视野，更可以拓宽生活领域。

万一你对上课内容感到厌倦，不要犹豫马上退出。你有权决定停止任何弊大于利的事情。学会放弃对自己无益或是没有正面、积极、健康意义的活动，我们才能够鼓起勇气重新面对，才有机会去领略喝酒之外崭新的生活层面。

9. 自愿去做一些有用的服务——许多医院、儿童服务机构、教会、社会福利团体都非常需要志愿者提供各项服务。我们可以有很多选择，包括为盲人朗读，到教堂协助寄信，收集请愿书。只要询问附近的医院、教堂、政府机构或平民组织，都可以获得此类信息。我们发现，当我们能够对他人有所贡献时，即使只是微不足道的服务，我们也会觉得特别受用，甚至在谈论参与这些活动的过程及其相关讯息时，我们也会感觉非常有兴趣而特别投入。

10. 打扮自己——过去我们大部分人没有关心过自己的形象。剪个新发型、穿件新衣服、换副眼镜、甚至更新牙齿，都会有出乎意料、令人愉悦的效果。过去的日子里我们也曾为自己刻意修饰外表，而当我们开始保持清醒几个月后，这似乎又成了好好欣赏自己的机会。

11. 放松地玩——并非我们日常生活中所作的每一件事都一定必须要积极进取、求新求变，虽然这种作为十分有价值而且能够自我提升。但我们很多人认识到，保持适度均衡也非常重要。我们也需要去做一些纯粹只为了兴趣的活动，诸如你喜欢的热气球、泡泡糖、动物园、喜剧电影、摇滚音乐、侦探小说、日光浴、雪橇等等；都不喜欢的话，找其它一些好玩而又与喝酒无关的活动，纯粹为了犒赏自己。

12. _____，请你自己填写。

但愿上述列举的活动能够激发你的灵感，令你能想出一些不同的安排。倘若果真如此，非常好，尽情的享受吧。

不过，必须注意的是，有些人总是过犹不及，一次参与太多活动。我们已有一个很好的方法可以帮助你适可而止，那就是本书第 18 章的内容“慢慢来”。

7 如何运用安宁祷词

在世界各地成千上万的 A. A. 会场的墙壁上，都可以看见这段用各种语言表述的祈祷词：

上苍，赐予我们安宁，接受我不能改变的事情；

赐予我们勇气，去改变我能改变的事情；

赐予我们智慧，明白这两者之间的区别。

安宁祷词并非源自 A. A.，几个世纪以来一直以不同的版本应用于各种宗教信仰，现在则被广泛的使用于 A. A 以及各种联谊会。不论我们属于哪个教派，是否为人文主义者、不可知论者还是无神论者，绝大部分人都感受到这些词语在我们戒除酒瘾、保持清醒和享受清醒生活的过程中起到了奇妙的引导作用。不论我们领会安宁祷词是一种实际的祈求或是一种热切的愿望，它都为我们在有益于感情生活的健康方面提供了一剂简单有效的良方。

我们可以直接在“我们不能改变的事情”的列表的第一行填写：我们是嗜酒者。无论我们再怎么，明天也绝不可能就突然变成不是嗜酒者了，就像不可能一下子年轻十岁或长高六吋一样。

我们改变不了我们的酒鬼身份，但是我们不能顺从地说，“好吧，我是一个酒鬼，照理我就注定要喝到死。”我们可以改变一些事情。我们并非一定是喝醉酒的酒鬼，我们也可以是不喝酒的清醒的酒鬼。是的，鼓起勇气行动吧，我们需要省悟到改变自己是完全可能的。

对我们而言，这种做法仅是安宁祷词在刚开始时最显著的作用。我们更远的脱离了酒瘾的挟持后，这短短数行的祷词将变得更加美妙而富有内涵。我们可以将其应用在日常生活的各个方面，尤其是使用在过去使我们不知所措、借酒逃避的情况。

例如，我不满意目前的工作，我应该要继续坚持下去还是另谋高就了？此时我们灵光乍现：“如果我就不干了，未来几个月的时间，经济状况可能会十分拮据，但是如果我愿意鼓起勇气去改变我能改变的事情，冒险一试，我可能会更上一层楼，站上人生中一个不同的立足点”。

另一方面，答案也可能是：“我们都要面对现实——目前并不是改换工作的适当时间，而且也还没有得到家人的支持，另外，在我刚戒酒6周，A. A.的朋友建议我目前的生活应力求稳定，不宜有太大变动，所以，等到我真正理顺自己的思路再说吧。好的，我现在没法立刻改换工作，但是也许我能够改变自己的态度。试试看，我怎样学会安宁地接受目前的工作？”

在我们第一次看到这段祷词时，“安宁”似乎是一个不可能实现的目标。事实上，如果安宁意味着冷漠无情、逆来顺受或者麻木的忍耐，我们宁愿不要达到这个目标。我们体会的安宁完全不是这样的。就我们目前而论，得出一个简单的共识是：“以清晰的洞察力、内心的平和及坚强，真实客观的看待这个世界”。

安宁就像航海陀螺仪一样，它使我们即便身处惊涛骇浪，依然能够保持内心的平衡。这是我们值得追求的精神境界。

8 改变旧有习惯

固定的时段、熟悉的地点以及习惯的活动交织组合起来，构成了我们嗜酒时全部的日常生活。尤其是在疲惫、饥饿、寂寞、愤怒或是特别高兴的时候，这些看似平常、重复出现的场景，对我们的清醒生活而言都是危险的陷阱。

我们刚开始戒酒时，很多人都感到，回顾过去喝酒的习惯对找到克服酒瘾的方法很有帮助，我们会考虑重新调整所有一切与喝酒问题有关联的生活细节。

例如，很多人习惯一早上起床就先去浴室，现在我们可以改去厨房喝杯咖啡，或是重新安排原来日常起居的先后次序。比如吃完早餐再去沐浴着装，或者更换不同品牌的牙膏和漱口水（注意避免含酒精成分）等，都可以给我们带来焕然一新的体验。我们也可以尝试以运动、沉思或默想来开始繁忙的一天。

还有人学会了早上出门离家后不再经过原来习惯的路线而改走不同的新路线，有些人不再开车而改乘火车，或是本来搭乘地铁的换骑单车，坐巴士变成步行，也有人改变不同的停车地点来尝试改变旧习惯。

我们经常喝酒的地方也许是上班途经的酒吧、邻近的小酒馆、餐厅、俱乐部、停车间，我们每个人总是有自己最喜爱的喝酒地点。不管我们是阶段性嗜酒，还是每天固定时间的习惯性小酌，我们都可以从过去喝酒的轨迹中发现自己习惯在什么时间、哪些日子喝酒。

如果我们决定不再喝酒，那么了解自己过去的饮酒习惯和规律并设法改变，将会对我们的康复有非常大的帮助。例如，家庭主妇可以变换外出买菜、购物的时间地点或是重新调整处理家务的流程。对上班族而言，过去有在工间休息时偷偷摸摸出去喝酒的习惯，现在则可以留下来，在休息室喝杯咖啡或茶，享用小糕点。同时，你可以利用这个极好的机会给一个你认识的也想戒酒的人打个电话，尤其在我们习惯喝酒的时间段打这样的电话更有必要。

我们当中也有人是在医院或监狱里开始戒断，同样可以尝试改变每天行进的路线以避免可以取得酒精的机会。

对有些人而言，午餐的一两个小时通常是喝酒的时间。过去我们经常光顾的餐厅或牛排馆，服务人员或酒吧侍应生总是无需吩咐就知道我们的个人偏好。所以在我们刚戒酒的时候，要有意识地选择和更换不同的用餐地点，最好与不喝酒的人一起用餐。在牵涉到健康方面的问题时，“考验意志力”是极不明智的做法，我们应该尽可能地抛弃旧有的一切习惯，以一种良好健康的习惯取而代之。

这意味着我们必须放弃或暂时离开过去经常一起喝酒的酒友。如果他们是真正的朋友，会乐于看到我们为恢复健康所做的积极努力，并尊重我们决定去做任何想做的事，就像我们也会尊重他们选择继续喝酒的决定一样。但是当别人还是坚持怂恿我们喝酒时，我们就要特别警惕！真正关心爱护我们的友人，应该会鼓励我们保持清醒健康的生活。

在下午五点或每天工作结束的时候，我们有些人会找一家快餐店稍微休息一下吃点东西，然后再从一条不太熟悉的、不会让过去想喝酒的冲动再度萦绕心头的路线回家。如果我们是以乘车的方式上下班，我

们不会在有供应酒类的餐车旁逗留，同时绕道改从距离较远的另一头车站下车，并避开住家附近那些服务亲切、熟稔好客的小酒馆。

回到家中之后，我们可以改变从前立刻拿出酒杯、冰块的习惯，先去换装、泡茶或吃些水果、蔬菜汁，小憩一下，也可以洗澡或阅读书报杂志来放松心情。同时我们也学会了，以后必须改变饮食习惯，避开与酒精相关联的食物。如果我们以前的居家生活主要以边喝酒边看电视为主，那我们就改为去其它房间或从事不同的活动；如果我们一般都在家人就寝后拿出酒瓶，那我们就可以尝试早点睡觉或是去散步、阅读、写作、下棋等等。

出差旅行、周末假日、高尔夫球场、棒球场、足球场、体育馆、扑克牌桌、游泳池、滑雪中心……对我们很多人来说都是“大喝一场”的代名词。喜爱航海的人也经常将夏日时光消磨在湖滨或港湾喝酒。当我们开始戒酒后，如果能够在这段时间内规划不同的度假休闲方式将会有所帮助。与其面对一桶桶啤酒或是形形色色的酒瓶，不如改去别的地方体会新奇有趣的活动，以减少我们想喝酒的欲望。

假如我们受邀参加以喝酒为主要活动的鸡尾酒会，应该如何应对？以前我们为赴约喝酒总能够很有技巧地编造各种理由，那么现在也如法炮制吧，运用同样的手段婉拒。（对于我们无法推辞、必须出席的情况，我们也有安全的应对之道。请参阅 66 页）

在我们刚戒酒的时期，是否家里都不能存酒？此问题的答案要视情况而定。

大部分人都同意，刚开始戒酒时，原本藏酒的地方不要再放酒是很好的预防方法，可以避免我们轻而易举地再拿到酒。但对于橱柜或置物架上应不应该再摆放着酒类则有不同的观点。有些人坚持认为，能不能轻易获得酒并不是导致我们喝酒的原因。如果我们想喝酒，即使不能立即得到，我们还是千方百计设法弄到。所以他们觉得，为什么要把好酒倒掉或全部丢弃？我们生活在一个充斥着浓郁饮酒文化的社会氛围之中，我们无法永远躲避酒精的出现。因此这部分人认为，还是可以在家中存放适量酒品以备招待客人之需，其它时候不必在意。对他们而言此举也许可行。

当然，更多人都谈到，我们有时候就是那么令人难以置信地、轻易地端起酒杯。在我们刻意喝酒之前，几乎是无意识、不由自主地端起那第一杯酒。如果我们家里没有存酒，想喝酒就必须外出购买，至少我们还有一个可以缓冲的机会，可以有时间来认知自己的行为，选择是否要喝酒。有人常说宁可事先谨慎有余，不要事后追悔莫及。因此，在自己戒酒的状况稳定之前，在家里绝不存酒更为稳妥，即使到后来也是宴客有需要时才去买酒。

你可以自行选择，衡量自己的饮酒状态，根据目前清醒程度来作出决定。

本章所提及的对于日常生活细节的一些调整，乍看之下似乎不伦不类、荒谬可笑，然而我们确定，这些改变给很多人带来了令人惊讶而有效的帮助，使我们更进一步迈向健康有序的生活。如果你愿意尝试，也可以得到同样的效果。

9 使用甜食或饮料

你能否想象吃完巧克力麦芽糖后再来一杯波本苏打酒，或是先吃一块蛋糕后加上一杯啤酒？

如果没把你恶心到无法继续读下去，你会赞同这些东西并不相配。

我们要谈论的正是有关这方面的经验。很多人都学会了，吃点甜食或是小点心、营养食品似乎能够减低我们对于酒精的渴望，正因如此，我们会员之间会时常相互提醒：尽量不要让自己饿着肚子。

饥肠辘辘时，想喝酒的冲动确实显得更为强烈。也许只是一种心理作用，但至少我们的感觉极为明显。

由于本书所提出的建议都是基于我们自己的亲身经验，并非科学研究报告，所以我们无法用准确的专业术语解释我们这么做的理由。我们只能说，我们当中有好几千名会员，即使他们从来就不喜欢甜食，但也觉得使用甜食或饮料确实能够平息想要喝酒的渴望。

因为我们不是医师或营养专家，所以我们无法建议每个人都随身携带一条巧克力，一点一点慢慢吃或是在想喝酒时咬上几口，不过我们中有很多人确实都这么做。当然，也有些人基于本身健康的原因认为应避免甜食，即使如此也不必忧虑，新鲜的水果或代糖饮料、食品等等同样有效。所以，使用甜味食品对我们任何人都是非常实际可行的办法。

此外，也有人提出，不仅是甜味能够抑制喝酒的冲动，进食过程本身也会带来一连串新的肢体动作：喝汽水、牛奶、吃饼干、冰淇淋时的咀嚼、吞咽等等，也对改变以往饮酒时的旧有习惯很有帮助。

很多酒鬼在首次戒酒时发觉自己营养不良的状况比预想的更为严重(此状况普遍涵盖所有不同阶层)。为此，医生建议我们很多人都有必要补充维他命，或者很多人只是单纯需要补充更多营养。任何美味可口的营养食品进入肠胃都会使我们得到生理上的满足，汉堡、蜂蜜、花生、生菜、奶酪、话梅、冷虾、果冻、薄荷各有好处，都能够收到异曲同工之效。

刚戒酒的人当听到建议多吃东西以取代喝酒时，可能会忧虑这样会不会越吃越胖。我们可以负责任地说，这种情况极少发生。很多人以健康、均衡的饮食取代酒精中乙醇的热量供应后，反而去除了多余的脂肪而减轻了体重，也有人因营养得到必要补充而增加了体重。

如果我们在刚开始戒酒的前几个月时常吃糖果和冰淇淋，确实会导致我们的身材臃肿变形。但相对于从严重的嗜酒问题中所得到的解脱，只能算是很小的代价。稍微丰满一点总比去喝酒来得好，你听说过任何人因肥胖驾车而被逮捕吗？

经验显示，只要多一点耐心和明智的判断，关于体重所带来的困扰通常很快会迎刃而解。如果你的情况并非如此，而是长期过于肥胖或者偏瘦，则应当咨询了解体重以及嗜酒相关问题的医学专家。我们还没有发现过在此类问题上 A. A 的经验和医师的建议有过任何抵触。

所以下次我们面对想要喝酒的冲动时，不妨吃点甜食或饮料。起码可以将想喝酒的念头往后挪一两个小时。如此一来，我们可以跨出另一步，迈向康复之路——下一章我们会建议采取适当的行动。

10 电话求助

当我们刚开始决定要戒酒的时候，许多人发现自己在无所事事、漫无规划的情况下又拿起酒来喝。我们并非刻意开始整个再度嗜酒的过程，有时候似乎是在不知不觉、毫无意识的状态下发生，完全没有认真思考过可能的后果。

现在我们了解到，只要专注于努力抵制第一杯酒，用其他事物来代替它，就会有更多时间追溯过去喝酒的经历、回顾嗜酒的病症等等，都能够帮助我们冷静地思考如果再度喝酒可能产生的后果。

幸运的是我们所能做的不仅只是思考，我们还有更便捷有效的行动方法，那就是打电话给他人。

在我们开始戒酒的时候，老会员常常提醒我们取得其他会员的联络电话，以便在想喝酒时可以及时打电话求助。

起初我们会觉得打电话给刚认识、还不太熟悉的人可能显得太冒失，因而踟躇不前。但由于这是长久保持清醒的老 A. A 会员诚恳的建议，并且他们也表示能够理解我们犹豫不决的矛盾心理，因为他们从前也曾有同样的感受，他们敦促我们无论如何至少要尝试一次看看。

所以，有很多人这么去做了。令人欣慰的结果是，我们每个人都因此获得了一次轻松愉快的经验，更重要的是，这一方法确实奏效。

了解此道理最直接的方法是，在你还没打电话之前，先从接听电话人的角度来想：能被他人如此的信任而受到尊重会让人感到美妙、满意、有价值。因此所有接听电话的会员总是一贯以友好而又专注的态度倾听，毫不感到惊讶，甚至还表示很高兴听到我们的声音。

接下来，我们很多人还发现，当我们因为想要喝酒打电话给比较稳定并富有经验的会员时，即使没有言明本身的情况也能得到充分的体贴和谅解，似乎一切尽在不言中。况且不论是白天或晚上，还是任何时刻，我们都可以随时打电话求助。

有时候在没有任何明显征兆的情况下，我们突然产生一股莫名的急躁、焦虑、恐惧甚至惊慌(许多人即使没有酒瘾也出现同样的状况)。

当我们讲出自己心中真实的感受以及想要做的事情时，我们能够得到充分的理解——是充分的体谅而非怜悯。我们要记住的是，每一个我们打电话求助的对象，都曾经历过与我们同样的事并且能够清晰地回忆往事。

通常在经过一番恳谈之后，我们想喝酒的冲动会就此消失。有时我们会得到实用而又令人叹服的建议或是间接委婉的提示、甚至严格诚恳的忠告。当风平浪静之后，我们自己常常不由得发出会心地一笑。

如果仔细观察，我们会发现，即使不是在开会期间或是并非谈论和想到有关戒酒的问题时，那些保持清醒的 A. A 会员彼此之间同样能够形成紧密但有别于一般意义上的人际关系网络。我们其实也可以像普通的朋友那般享有多姿多采的社交生活。比如可以相约一起去听音乐、闲聊、游玩、看电影、聚餐、露营、钓鱼、旅行，也可以相互拜访，或以电话、短信留言等各种方式保持一种长久、稳定的沟通关系，完全不需要借助酒精。

这种热忱和友谊的力量，对于刚选择戒酒的酒鬼具有特别重大的意义和价值。我们可以轻松自在地与一群积极努力保持快乐清醒生活的人相处，而无需整天囿于抵制酒精的狂躁不安之中。

当然，我们也可以和非嗜酒者，甚至在喝酒的人在一起，虽然令人不太自在但也依旧可能保持清醒。然而我们更确定，对于我们面对嗜酒问题和整个康复过程，如果能和不喝酒、保持清醒的酒鬼在一起，更能够得到深刻的体谅和褒奖。因为他们对此类问题有足够的认识和重视，我们相互会非常关切彼此的健康状况。

清醒所带来的喜悦，刚开始时比较容易发生在与我们同一时期加入 A. A 的会员之间。那时我们似乎还不太熟悉如何接触 A. A 里面戒酒多年的会员以及怎样建立友谊，然而我们与同步迈向康复之路的会员在一起时却感到比较轻松自在。这也就是为什么我们第一次打电话谈论有关嗜酒问题的对象往往是和我们“同期”进入 A. A 的会员。

即使是在我们没有认识任何人的情况下，也可以在美国和加拿大（以及很多其他国家）很多地区的电话簿上看到 A. A 的求助电话。我们只要直接拨打电话即可找到坦诚、体贴、善解人意、真正值得信赖的倾诉对象。即使我们接触的人素昧平生、未曾谋面，我们依旧可以得到真诚的接纳和体恤。

一旦打过第一次电话之后，以后在我们有需要的时候就会变得容易得多。大部分人后来会发觉，即使这种喝酒的冲动、需要紧急求助的状况实际上已不复存在，我们也已经习惯了这种经常联系、维持友谊的方式，我们乐于继续这样做。

当然这种结果必须经过一段时间以后才可能发生，刚开始的时候“电话求助”主要是用来帮助我们保持清醒——我们拿起电话，而不去端起酒杯。即使我们未必认为有效或不太情愿，也应该尽力尝试。

11 选择助帮人

虽说并非每个 A. A 会员都一定有过助帮人，但我们多数人都认为若非某位已康复的较有经验的会员初期前几个月的特别关心，我们可能无法存活。

在 A. A 早期发展阶段并没有所谓的“助帮人”，后来在阿克伦、俄亥俄、纽约等地区的一些医院开始诊断并认定嗜酒为一种疾病。如果，有 A. A. 会员愿意成为一个病人的助帮人，他们会协助患者前往医院就诊，并在住院期间定期探访，而且在出院后一起陪同酒瘾病患者前往 A. A 开会，引荐认识其他状况较佳、保持清醒的成员认识，并在起初几个月的康复过程中即时答复或聆听戒酒方面的相关问题，将会对患者的康复起到很好的作用。

由于这种提供辅导（“助帮”）的方式对于协助新进会员努力保持清醒的成效颇佳，因此很快的成为会员彼此之间延续传承的制度。其后即使是在没有就医必要的情形下也依然如此。

一般而言，助帮人一职往往是由嗜酒者首次求助或咨询的对象担任，或者是经由医疗机构戒断治疗后即将出院时，自愿主动前往协助的 A. A. 会员担任。

在 A. A. 会议中其他会员也会主动建议新进会员挑选一位助帮人，以敦促他顺利找到合适且愿意担当责任的人选。

助帮人的重要功能之一就是在新进人员的初期适应阶段提供善意友好的协助，以消弥彼此间陌生、隔阂的感觉。除此之外助帮人也比医疗体系的专职人员更能够付出较多的时间和关心来协助新进的会员，甚至在必要时（也包括夜间）能够随时登门造访。

如果你已经有了一个助帮人，以下是一些有用的建议，这些经验是无数的 A. A. 会员长期累积所得的结论。

a 一般而言，最好是男性助帮人辅导男性，女性助帮人辅导女性，可以避免未来也许可能衍生的感情问题而将彼此的关系复杂化。通过我们的经验发现，性爱和助帮关系不能混合在一起。

b 不论我们是否愿意采纳助帮人建议（当然助帮人所提供的一切意见仅仅是建议，并非要求或限制命令），实际上助帮人比我们保持清醒更久的时间，也知道如何避免一些常犯的过错，而且往往是正确无误的。

c 助帮人既非专业的心理咨询人员或社会工作者，也不是借钱的对象，不提供工作、衣物、食品方面的接济。助帮人不是医疗专家，也无法给予宗教、法律、家庭及精神医学上的建议，但助帮人也不吝于探讨相关议题，而且通常能够建议如何通过适当渠道获得相关专业协助。

助帮人仅仅是一名停酒的酒鬼，因此他能提供的协助就是如何保持清醒。过往嗜酒的经验是他所能使用的唯一工具，不涉及其他任何专业科学领域。

助帮人对被助帮人提供的关怀、希望、热心，比被助帮人对自己更多，助帮人的经验肯定是更丰富的。但是因为助帮人清晰地记住自己过去的病况，他与被助帮人建立的关系是平等的。

经常有人认为嗜酒者不应刻意隐瞒过去那些令人难堪、内疚的经历，开放的胸怀可以使我们避免再度陷入自私自利、自我为中心的心态。一个好的助帮人应该是可以使我们敞开心扉、尽情倾诉的对象。

d 如果找个性背景相近的会员作为助帮人，除了戒酒之外也能分享更多共同的兴趣、嗜好等，但有时也不尽然。在许多状况下，最适合的助帮人反倒是完全不同类型的会员，完全不相关的组合反而能产生最佳的效果。

e 助帮人也和一般的多数人一样，需要承担家庭生计和工作责任。虽然他们有时经常义无反顾地优先去协助新进的会员，然而也难免会有分身乏术、无法兼顾的状况。

这正是我们可以发挥自己的聪明机智去解决问题、克服困难的机会。如果我们真的需要协助，还是有很多渠道。

例如我们可以就近参加 A. A. 会，阅读资料，或其他任何有用的方法。可以打电话给其他我们见过面的成员，即使不是很熟识也没关系。亦可前往拜访附近的 A. A. 办公室。

即使有时与我们交谈的对象未曾谋面、完全陌生，我们也相当确定能够遇到有爱心、乐于助人的 A. A. 会员。当我们诚挚的诉说自身的困扰时，便可得到对方真心的体谅。有时我们也会从一些我们不太关心的人那里获取我们所需要的鼓励。当我们为保持清醒而努力寻求其他成员协助时，那种情感相互交流所产生的能量足以化解所有外在的、表面的矜持。

c 有些人认为助帮人多多益善，不妨多找几个以备不时之需。这样自然有其优点，但也有其后遗症。

同时拥有三、四个助帮人的好处是比单独一个助帮人能提供更多的经验和见解。

但问题是，如果同时有几个助帮人的话，会存在一种来自于我们喝酒时学会的行为风险。当时，只是为了保护自己以及规避因从前严重的嗜酒行为受到责难，我们会跟不同的人说不同的话，我们也学会怎么利用他人，为了得到我们想要的鼓励。虽然我们可能没有意识到这种行为，但是实际上已经变成我们性格的核心部位之一。

后来，我们发现跟助帮人也表示了这类行为，有时直到一位助帮人与另一助帮人对某一件事的陈述完全相抵触时才意识到这一后果的严重性。也许我们操纵他人的两面手法是为了听到我们所想听的意见而不是我们所必须听的忠告，或是误将助帮人的看法曲解以迎合自己的愿望。

这种病态的行为与我们保持清醒所需具备的诚实态度完全背道而驰，迟早必定会为此错误作法付出代价。如果我们同时找了几个助帮人，不妨好好注意到这些可能会发生的老行为，以避免它们使我们远离康复戒酒的目标。

g 就一名已持续保持清醒的酒鬼而言，助帮人自有其独特的能力。但是无可避免地，其本身也有缺点。就我们所知，从来就没有过完美无瑕的助帮人。

虽然很少发生，但有时亦有可能因为助帮人提供不正确的建议而受到误导或是走入歧途。即使助帮人是出于善意也难免偶有过失。即使如此，我们也不应以此作为拿起第一杯酒的借口。手长在我们自己身上，酒精不会无端灌到喉咙里，要不要喝全在于自己，没有理由去怪罪别人。

h 不管你的助帮人怎么协助你，并没有回报的义务。助帮人之所以提供协助，是为互相帮助、保持清醒而努力，你可以拒绝也可以接受辅导。如果接受，并不意味着要有所回馈。

助帮人可能相当友善，也许十分严格，但绝不是为了“做好事”的缘故。一个好的助帮人其本身就如同其所辅导的人一样受到帮助，接受辅导的人日后首次成为别人的助帮人时，将会体会到这一点，那时我们也会乐于提供同样的协助给其他新进的酒鬼，这才是真正表现感激的方式。

i 有如睿智的父母一般，明智的助帮人也要懂得在必要时放手让新进的酒鬼自行决定和处理各种情况，并容许他有犯错的空间。即使本身所提供的建议未能获得接纳，也不至于因此而感到愤怒或气馁。真正有智慧的助帮人应该极力避免让某种虚幻的自尊心影响到彼此的关系。

同时最佳的助帮人也会为彼此的关系能够更进一步感到由衷的高兴。不见得非得要一直常伴左右不可。当被辅导的人羽翼渐丰，有朝一日会展翅高飞、开拓美好的人生旅程时，祝愿他一路顺风，旅程愉快！

12 充分地休息

严重嗜酒的人一般不了解自己身体为什么疲惫。其实，至少有三个源自于酒精特点的原因：①酒精属于高热量饮料，能够快速提供能量；②酒精麻痹了中枢神经系统，使得嗜酒者无法察觉到身体不适的症状；③当酒醉麻痹状况逐渐消失后，随之而来的焦虑又引起另一种紧张感。

在我们停酒后，焦虑不安的感觉仍会持续一段时间，并导致躁郁及失眠。同时我们也经常感到十分疲倦和昏昏欲睡，这两种情况时常会交替出现。

从许多会员的经历中我们了解到，在我们保持清醒的初期阶段，失眠和嗜睡都是很正常的反应，问题严重的程度取决于嗜酒恶化的程度及本身健康状况。随着停酒过程的延续，这两个问题都会逐渐好转，无需担忧。

这就提醒我们，初期停酒阶段必须要有充分的休息。因为当我们疲倦时，往往又会产生再端起第一杯酒的念头。

我们很多会员急欲了解为何有时会无缘无故地、突然间出现想要喝酒的冲动。如果我们仔细分析当时的情况，就会发现这种情况经常发生在我们感觉特别疲惫的状态时，只是我们当时不了解其中的关联性。我们常常消耗了过多体力又得不到充分休息，一般而言，此时只要吃份快餐、小点心或者小睡一会儿就能立即恢复，同时想要喝酒的念头也会烟消云散；即使我们没有立即入眠，但只要躺一会儿或在椅子上、浴缸中小憩片刻，都能够放松心情，消除疲劳。

当然，如果我们能在每天的计划中为自己安排出足够的休息时间，会有更好的效果。

虽然不是所有会员都是如此，但是许许多多的会员能够列举出有关停酒后失眠的各种状况。要使我们长期紧绷的神经学会如何重新适应正常的起居作息——也就是不需要借助酒精能够安然入眠，显然还需要更多的时间。不必担心失眠会恶化到何种程度，其实最多也就是因为这种忧虑使我们更难入眠而已。

针对失眠的问题，通常我们会员彼此之间会交流一些处理方法。首先的建议是：“无需担心，从未有人因睡眠不足而失去性命，只要你的身体够累，自然而然就能入睡。”

鉴于“失眠”太多的被我们许多会员作为需要喝一两杯的借口，因此我们大多数会员均不约而同地认识到，在对待失眠的问题上，我们必须要有有一个崭新的、全然不同于以往的态度，以帮助自己避免再去喝酒。我们有些会员认为，与其躺在床上翻来覆去无法入眠，倒不如索性做些自己喜欢的事情。即使是在凌晨一两点钟，亦不妨起来阅读或写作，直到身体需要休息时为止。

另一个很好的建议是：重新检查自己的生活起居习惯，看是否因某种不良习惯造成了自己的睡眠障碍。例如，晚上是否喝了太多咖啡？饮食是否适度节制？有没有适量的运动？消化道系统的运作是否正常？以上这些生活习惯都需要一段时间的调整。

另外，很多传统的老偏方对解决失眠问题也很有效。例如，喝杯热牛奶、深呼吸、热水澡、阅读一本单调、乏味的书或是欣赏轻音乐等等。也有些人喜欢使用特殊的偏方。曾有会员建议将嫩姜煮熟加上胡椒粉，也有人推荐按摩、瑜伽等各种方法。总之，我们可以在相关主题的书籍中找到各种各样的建议。

即使我们没有能够立即入睡，躺在床上闭上眼睛也能够得到休息。一个晚上在房里踱步，或整晚聊天、喝咖啡不会使任何人找到睡眠。

如果情况没能改善甚至持续恶化，我们建议去寻求一位比较高明的、同时了解酒瘾问题的医师诊治。

我们的经验告诉我们：安眠药并不能解决我们嗜酒者的失眠问题。经验表明，依赖药物，最终不可避免的会复饮！

况且借助药物入眠，需要承担很大风险。因此，我们有些会员宁愿忍受短期的不适，也不愿冒险借助药物，直到身体重新恢复健康的睡眠习惯。一旦经受住过渡时期的考验，回归到正常、自然的生理机制，我们会深刻体会到所付出的代价绝对值得。

对停酒后的睡眠问题作更进一步的探讨，对我们有很大益处。在摆脱酒精的桎梏后，我们很多人曾在夜深人静或是黎明破晓时，惊惧的发现自己竟然做了一个鲜明生动的有关自己复饮的噩梦。

并非所有的人都会做这样的梦，但我们很确定，这是一种普遍而无害的现象。

A. A. 的康复计划并非是用来解梦的工具，我们无法解释梦境背后隐藏的含义，这是属于心理医生和解梦专家的专业领域。我们只是了解到会有这种情况发生，而无需惊讶。通常，我们会梦到自己复饮，并感到惊慌不已，可是又记不得拿起那第一杯酒时的确切情形。我们甚至因此而被惊醒，感到非常恐惧和震惊。当然，事实上我们已经滴酒不沾、保持清醒数月之久，这完全只是一场梦境。这种情形很可能突然间在我们停酒很长一段时间后发生。

我们对于复饮的状况感到如此的震惊与痛苦——虽然仅仅只是发生于睡梦之中，但这也许是一个相当可喜的转变，这种现象很可能表示：我们确实已经痛改前非，领悟到自己不能再这样继续狂喝滥饮，所以我们在梦中、在潜意识里也认同自己保持清醒的选择。

当我们可以滴酒不沾安然入眠，感觉是如此的美好，一种身心纯粹愉悦的享受，从此不必再经受宿醉的痛苦折磨，也无需担心酒后失态、记忆一片空白等窘境的出现。这意味着，我们已经能够以感恩而又充满希望的心情迎接崭新一天的到来了！

13 “优先的事 优先处理”

这是一句古老的西方谚语，但对我们酒瘾患者而言，却有其极为特殊的意义。“优先的事，优先处理”意即不论身处何时、何地，在任何情况下，我们一定要切记：绝对不能喝酒！不喝酒对我们而言是最为重要的，这是生死攸关的大事。

我们已经了解到，嗜酒是一种致命性的疾病，它会以各种不同的方式导致我们死亡。我们绝不愿甘冒失去生命的危险再端起那第一杯酒。

美国医学学会在针对嗜酒病症的治疗中明确提出，“主要的治疗方法就是让患者不再端起那第一杯酒”。回顾我们以往的经历，我们对这一结论深信不疑。

实际上，保持每一天的清醒，意思就是，我们必须采取任何必要的方法保持滴酒不沾，即使有任何的不便，也在所不惜。

也许有人问过我们：“你们的意思是指保持清醒的重要性会高于家庭、工作、朋友的看法吗？”

当我们把嗜酒问题视为性命攸关之事时，问题的答案变得极为清晰。如果我们没有努力维持身体健康，保护自己的性命，我们就无法拥有家庭、工作、朋友。我们必须先拯救自己的生命，这是为了珍惜我们所拥有的一切。

“优先的事，优先处理”，其中还包含丰富的内容，在我们对抗饮酒问题上具有重大和深远的意义。例如我们很多会员注意到，在停酒初期，作出决定需要花费的时间往往比我们自己想象的要更久，时常迟疑不定、难以抉择。

当然，这种迟疑不定的问题并不仅仅发生在康复中的嗜酒者身上，其他很多人也有同样的问题。然而

对我们所造成的困扰却远甚于别人。那些刚清醒的家庭主妇，面对堆积如山的家事不知从何做起；那些商人在工作中，不能决定是否要回复电话或撰写函件。在现实生活的许多层面，我们希望能够履行从前所有被我们疏忽的责任与义务。但显然我们无法一次马上完成全部所有的工作。

所以，“优先的事，优先处理”会对我们有很大的帮助。如果我们的选择之中包括喝与不喝的决定，则应该将其放在首位。因此，可想而知，除非我们保持清醒，否则无法奢谈诸如操持家务、完成回复来电以及撰写函件等工作。

同时，我们也可以将这句箴言运用在我们清醒后新发现的时间上。在计划每天的活动时，可以依照事情的先后、缓急、轻重来安排次序，避免将行程排得太紧凑。我们要记住，身体健康是我们另一件要“优先处理”的事。因为如果过度劳累，或是饥饿，对我们酒瘾患者都是相当危险的。

在我们严重嗜酒的时候，我们生活变得比较混乱、无序，常使我们有不稳定和濒临绝望的感觉。学习保持清醒有助于我们重回日常生活正轨、调整自己的生活节奏，使我们可以过上比较条理化的日子——这就是，“优先的事，优先处理。”

14 防范孤单寂寞

嗜酒常被形容为“一种孤独的疾病”，我们多数会员都认同此说法。回顾我们最后几年或是几个月喝酒的状况，我们可以很轻易地回忆起身处喧嚣扰攘的人群中时，在我们强颜欢笑背后那种格格不入、孤单寂寞的感觉。

我们当中的许多会员都曾表示，起初喝酒主要是为了交际应酬的原因，为使气氛融洽“不得不陪同”他人“一起”喝酒，如此一来才能宾主尽欢。

这是一个十分值得注意的现象，我们之所以喝酒，其主要原因乃是以自我为中心，换言之，我们将酒精灌入体内是为了要获取酒精在我们身上所产生的效果。有时候这种效果有助于我们瞬间表现得热情开朗、左右逢源，以此暂时减缓我们内心的孤单寂寞的感觉。

然而一旦酒精的作用消退之后，遗留下来的是更多的疏离感，“不合群”的感觉更甚于从前，也使我们的的心情更加抑郁难解。

除此之外，如果我们对自己喝醉酒或是酒后失态的行为感到内疚与羞愧不安，这种纠结复杂的情绪很容易使我们有一种被抛弃、遭放逐的感觉。私底下我们不时地担忧，甚至认定自己是自作自受、罪有应得，“也许”我们当中的许多人认为自己“真是个孤家寡人”。

（当我们回忆起最后一次宿醉或是狂喝滥饮的情况时，会发现这种感觉竟与自己如此相似）

横亘在嗜酒者面前的寂寞道路是如此渺茫：永无止尽的灰暗、难以言喻的锥心之痛。于是我们很快地又再度端起酒杯。

虽然有些会员一直习惯于独自一人喝酒，但也不能说我们在嗜酒过程中就都没有朋友，我们也不时地与人接触。然而大部分我们认为重要的话语几乎都深藏在自己心里，从不轻易出口。我们认为没有任何人能够理解我们，扪心自问，我们也不情愿其他人理解我们。

毫无疑问，当我们首次来到 A. A，听到其他会员诚实坦率地谈论自己的情况，不禁惊讶不已。尤其是他们所提到的喝醉时那些胡作非为、骇人听闻的事件，以及深藏在内心深处的种种恐惧、孤单的感觉，感到无比震撼。

我们第一次几乎难以置信的发现，自己不再孤单，我们并非像自己原本以为的那样异于常人。

此时此刻，在我们心中盘踞已久的那道冷漠、令人难以接近的自我防卫之门，终于在其他康复嗜酒者的真诚感召下重新开启。我们再度找回了久未有过的归属感，孤立无助的感觉顷刻间烟消云散。

只说是松了一口气不足以形容我们最初的感觉，其中还掺杂着惊奇、惶恐与震撼：这是真的吗？能否延续下去？

那些坚持参加 A. A. 会议并且保持多年清醒的会员都能够证明这是真的，绝非虚言。这不是我们常见的那种虚晃一招的噱头，也不是空欢喜一场而随后更加令人失望的骗局。

随着在 A. A 持续戒酒、保持数十年清醒的会员人数逐年递增，我们得以亲眼目睹过去无法证明、难得一见、真实而又经得起时间考验的实例。我们确实能够从嗜酒的孤立无助的状态中康复过来。

当然，多年嗜酒生活的累积，使得我们对别人猜疑、不信任以及其它以自我为中心的心态已经根深蒂固。无论是否出于本意，我们习惯性地表现出偏狭、固执、冷漠的姿态，仿佛我们一向就是孤僻、难以相处的人。所以，当我们开始停止喝酒之后，有些人必须要经过一些时间的练习和调整，才能改变那种习以为常的孤僻个性。即使我们已开始相信自己并非孤单一人，我们也还是常会以从前的行为模式来感受和生活。

当我们开始有机会能够与别人发展正常的人际关系，甚至接受他人的友谊时，我们仍然不太确定应该如何处理、是否有用。多年来内心恐惧的负担，往往使我们踟躇不前，因此我们开始感到落寞，抑郁寡欢。不管实际状况是否真是如此，过去陈旧的思维极易怂恿我们再去端起第一杯酒。

有时候，我们当中总有些人受到诱惑而重蹈覆辙，再度陷入悲惨的境遇。幸而至少我们已经从以往的嗜酒生涯中了解了这些。

有一次，一位新会员向 A. A. 小组成员分享个人嗜酒的经历，他说他从十几岁的青少年时期一直到四十几岁的中年阶段，喝酒一直是他主要的全职工作，他也因此几乎完全错失了这段成长时期所应具备的人生体验。如今他已年届不惑，很幸运地能够滴酒不沾保持清醒。可是他向来只会喝酒闹事、挑衅他人，不曾拥有过任何专业技术或是工作能力，也不懂应有的社教礼仪，他觉得这是一个很糟糕的状况。他甚至不知如何开口邀约女性朋友，也不知道约会时怎么做，并且根本找不到专门教授“如何约会”或者“四十岁单身汉不懂的事”的学校。

晚上在 A. A. 聚会场合所讲的玩笑话，总是特别诚挚而又令人感动。许多令人尴尬、难堪的事情在谈笑之间变得简单平常。有些事发生在我们这种年纪（也许四十几或是二十几岁）的人身上听来也许令人觉得荒诞不经，但是我们知道，所有来开会的 A. A. 会员不会如此认为，他们能真实地体会到类似的恐惧，这使我们得以轻松幽默的方式对过去的一切淡然处之。因此即使做得不好，我们可以面带微笑再试一次，直到做正确为止。我们再也不需要暗自羞愧地默默承受，无须反复故伎重施、尝试从酒瓶中拾回颜面而又陷入孤单寂寞的境地。

这是我们当中的某些人在康复过程所发生的各种问题中较为极端的情况，这些现象说明，独自一人面对嗜酒问题的挑战是多么的危险，我们想要仅凭个人努力成功的可能性微乎其微。

但现在我们了解到无须独自一人孤军奋战。能与其他志同道合的朋友一同扬帆前进，我们康复的旅程将更安全、更有意义也更有保障。所以我们不再忌讳向别人求助，因为我们大家都需要互相帮助。

在康复过程中接受别人帮助并非胆小懦弱的表现，就像当我们脚部骨折受伤时必须借助使用拐杖一样。当一个人有必要用到拐杖时，他就会了解到拐杖的实用价值，并知道对他而言，使用拐杖是有益的。

可是若一个人甘冒失足跌倒的风险，轻率的拒绝唾手可得的协助，这能视为一种英雄行为吗？愚蠢冒昧地承担风险，包括不必要的风险，有时会得到不值得的赞扬。但是如果能够与他人共同合作、同心协力，应该更值得奖励和嘉勉。

过去我们个人孤军奋战的戒酒经历，反映了凭借个人克服瘾酒问题所作的一切努力都是徒劳。即使我们有极大的决心和愿望，也几乎没有任何单凭自己个人的力量能够战胜酒精的例子。如果我们能够自己戒酒，也就没有必要寻求 A. A. 或是精神科医师及任何其它各方面的协助。

没有人能够完全与世隔绝独自生活，在某种程度上，我们或多或少都依赖别人提供的物品与服务。对于我们而言，承认和接受就具有非常重要的意义。接下来我们立刻面临的是：怎样克服我们严重的嗜酒问题。

独自一人时，想喝酒的念头往往偷偷地、狡猾地出现在脑海中。当我们感到寂寞空虚时，想喝酒的冲动似乎总能更快速、更强劲的击败我们。

然而我们和其他人在一起时，想喝酒的念头就会少有出现，尤其是当我们与不喝酒的人在一起时。万一真的有想喝酒的冲动，如果能有其他 A. A 会员的陪伴，更有利于摆脱这种困扰。

无可否认，每个人都需要一些独处的时间，用来整理自己的思绪，进行自我反省，或者处理某些私人事务，借以释放日常生活所累积的压力。但是如果我们过度放纵自己，一味沉溺于离群索居状态下，是相

当危险的。特别是当我们的态度逐渐变得孤僻、抑郁、自怨自艾时，有朋友的陪伴都好于独自一人顾影自怜。

当然，即使在 A. A. 开会时也免不了有想要喝酒的想法，就好像身处人群中也会感到孤单寂寞一样。但若就克服酒瘾的问题而言，选择 A. A. 会员的陪伴当然是比起独自一人呆在房间内或是躲在酒吧阴暗的角落里来得更好。

当没有其他人可以交谈时，自言自语成为我们不断循环的过程，与此同时也排除了别人能够对我们提供任何有益忠告的机会。试图于自己挣扎是否要去喝每杯酒就像尝试自己让自己进入催眠状态一样无效。通常挣扎的结果就如同勉强一匹即将临盆的牝马不要把小马生下来一般，往往无济于事。

基于这些原因，在我们对刚停酒的新会员建议避免过度劳累或饥饿时，我们往往会再三强调三个“避免”：“避免让自己太累、太饿或太孤单”。在想喝酒的念头浮现脑海之际，如果能够暂停一下思考，我们不难发现，自己或多或少处于上述三项高风险的状况之下。

尽快找人交谈，至少能够开始脱离那种孤立无助的危险状态。

15 当心愤怒与怨恨

虽然这本书已探讨过有关愤怒的问题，但通过我们的一些不愉快的经验来看，我们更加确信，对于每一个要戒酒的人而言，有必要对这一问题进一步特别关注。

敌意、怨恨、愤怒，不管我们如何形容这种状态，总是与我们酒醉脱离不了关系，它使我们嗜酒的问题更加恶化。

有些科学家为研究这种情况，曾经专门询问过许多嗜酒者“为什么要喝醉酒？”他们发现，其中一个十分普遍的答复是，因为如此一来，可以向别人袒露自己的心事。换言之，他们认为酒醉时有权任意表达出平时难以面对、不知如何处理、愤怒不满的情绪。

有人认为酒精对于身体的影响隐约存在着细微的生化作用，同时伴随着愤怒的情绪。有一项专门针对嗜酒者的试验研究显示，愤怒之所以会在酒鬼的血液里产生某些不舒服的感觉，纯粹是狂饮所引发的结果。有位顶尖的心理学家表示，嗜酒者也可能极为喜爱酒后那种凌驾于他人之上的权力感。

从一些报刊杂志等媒体所报导的事实中也显示，嗜酒与暴力攻击事件和凶杀案之间有高度的关联性。在有些国家，包括犯罪者或被害人，有相当高的比例都是处于受到酒精影响的状态下而出事。强暴、家庭失和及离异、虐待儿童、持械抢劫，也常起因于酒后乱性。

即使我们没有上述犯罪行为，但我们那种发脾气、生气也会导致他人心情紧张，担心随时会有暴力行为倾向。因此我们必须意识到愤怒情绪背后潜藏的风险。

以人类天性而言，愤怒情绪无疑是时常都会发生的状况。如同恐惧感就某种程度而言也有为我们提供存活生命的价值，在社会层次，针对像穷困、饥饿、疾病、或社会不公正等类似概念的现象，可能产生了一些有益于人的改变。

然而不可否认的是，盛怒之下的暴力行为或言语攻击，不仅对他人造成伤害，也危及整体社会安全。因此许多宗教及哲学都提倡如何摆脱愤怒情绪的负面影响，以追求更加幸福美满的人生。

很多人相信愤怒情绪的积累对心理健康有非常负面的影响，除非把心里对他人的敌意表示出来，否则会像“中毒”一样导致抑郁症。

虽说从各个方面来看，愤怒都是人类普遍性的问题，但就一名嗜酒者而言，它的威胁性和破坏性更甚：我们本身的怒气往往能毁灭自我。所有保持清醒的酒鬼几乎一致认为，敌意、怨恨、妒忌、愤怒的感觉迫使我们想要再去喝酒的冲动。所以我们必须警惕自己，除了喝酒以外，我们找到了很多其它更好的解决方式。

首先，我们来辨识一下，愤怒如何以形形色色的面貌呈现在我们的思绪中：

不宽容，轻视，蔑视，妒忌，憎恨，势利，思维不灵活，玩世不恭，不满，紧张，讽刺，自怜，恶意，不信任，怀疑，焦虑，疑心，猜疑，猜忌。

很多清醒的 A. A. 会员都发现这些感情的根源就是潜藏于内心的独出怨恨。在我们过去饮酒的日子里，

我们多数人不可能花费时间把这些事情想清楚。那时的我们，不是钻牛角尖、深陷其中，就是反应过度、小题大做，尤其在我们又再喝起酒时，这种特质就更加明显。

也许我们也应将恐惧列入上述词条中，我们当中很多人都认为，愤怒是由于内心恐惧作用的结果。我们经常不确定我们到底在怕什么，有时它仅是一种模糊不清、难以形容的惊慌。我们往往在无任何预见的状态下，突如其来地对某人或某事爆发怒火。

失败、挫折感，也是导致我们怒火中烧的因素之一。就典型的酒鬼而言，我们特别缺乏耐心与毅力接受失败的磨练。不论是现实的，或者是想象的情境，在面对复杂的、不易处理的困境中，我们习惯性地选择喝酒来解决问题。

另一种理直气壮的怒火更是难以应付——我们常常自以为“正直侠义”、“愤世嫉俗”，所作所为是出于“正义公理”，因此理应坚持。但是这种心态在不知不觉中却逐渐侵蚀我们的心灵，消弥我们对端起第一杯酒的抵抗能力。

即使我们真的满腹委屈，受到极不公正的待遇，愤怒对我们依旧是无缘消受的奢侈品。不论是哪种方式的愤怒，终将使我们再度端起第一杯酒，从而走向自我毁灭之路。

（欲了解进一步详情，请参阅《嗜酒者互诫协会》和《十二个步骤与十二个传统》）

我们不能自以为是心理专家，能够了解更深层面的心理变化。所以让我们先集中精力应付愤怒的情绪，而不去理会这种不愉快感觉的原因以及是否符合公平正义的原则，不上它们导致我们再去饮酒。

但很有意思的是，我们已经讨论过的数种避免复饮的方法，同样适用于应付怒火中烧对我们所造成的困扰。例如，当我们开始想发脾气时，吃一些甜食或是喝杯非成瘾甜味饮料，将会有所帮助。

当我们开始对某些事情生气时，打电话给助帮人，或联系其他保持清醒的会员就能有立竿见影的效果。也可以暂停一下，考虑我们是否过度劳累，如果是，适度的休息就可以恢复体力，消除怒气。

同样的，我们也可以安静地沉思，默想“自己生活，也让别人生活”这句话的含义，让自己慢慢冷静下来，或是投入其它不相关的简单劳作，甚至欣赏以前自己曾经喜欢的音乐……

我们当中有很多人，思考“安宁祷词”的道理很利于消除我们的敌意。通常可以将我们生气的源头整理归纳为我们所不能改变的事物（例如交通阻塞、天气、排队等候结帐……），如此一来，我们就可以用成熟而理性的态度来接受，而无需生闷气或是借酒浇愁。

当然，有时我们对周围的一些可以甚至应该去改变的事情而感到诸多不满，也许我们应该去换工作、搬家、离婚等。假如实际果真如此，那么当需要我们去决策时，务必小心谨慎、仔细分析，切忌冲动鲁莽，作出无奈的决定。也就是说，无论处于怎样不利的状况，我们都应该让自己先冷静下来，然后才能有沉着的态度和建设性的想法来处理那些令我们感到困扰的事情。（欲了解详情，请参阅“安宁祷词”一章）

有时，不是长期的敌意需要我们去消除，而是突发的狂暴。24小时计划（第12页）和“优先事优先做”（第44页）都帮助我们很多人应付此类怨恨。虽然尝试这些方法之前没有意识到怎么能够带来帮助，实际上我们得到了令我们吃惊的好效果。

另一有效去除怒气的方式是“虚拟替代法”。我们思考一下，如果是一个成熟、健全、有智慧的人在面临与我们相同的处境时，会如何应对，会采取什么样的行动？然后我们就按这种虚拟的方法实际处理。多试几次，真的有效。

当然我们当中也有很多人会求助于专业的心理咨询师、精神科大夫或者神职人员。

此外，我们也可以通过较轻松的体能活动来消除怒气——深呼吸、热水澡、（找没有其他人的地方）用力打家具或枕头甚至大声呼喊，均有助于舒缓情绪紧张。

我们较少建议纯粹采取压抑、忍耐、掩饰、封闭的应对方式，我们必须学会不在愤怒的情绪下去处理事，而先采取措施应对怒火。如果做不到这样，则将来再度复饮的危险性极大。

我们不是情绪调整方面的专家，不具备专业的研究知识或高深的理论基础，我们所凭借的仅是个人嗜酒时的经验。我们都能记住那种在宿醉过后无名的烦躁、易怒、坐立不安的切身经历。我们因此而习惯性地将对怒气任意发泄在无辜的家人、朋友、同事甚至陌生人身上。这种情形即使在我们清醒之后，仍会持续一段时间。仿佛酒吧里那种昏暗污浊的气氛，使得酒醉时的回忆仍不时在脑海中浮现，直到我们进行真正的内心大扫除，这些情况方能有所改善。

16 善待自己

当我们的亲人、朋友久病初愈、处在恢复疗养阶段时，我们通常会对他们关怀备至。尤其是对待生病中的孩子，我们会特别迁就，尽可能投其所好，准备一些他所喜欢的食物或有趣的玩具，希望藉此能够使他早日康复。

同样地，我们若想从严重的嗜酒疾病中恢复，也是需要相当长的时间，酒瘾患者在停酒初期阶段理应得到悉心的照料和调养。

过去一般人通常认为，某些特定疾病的发生乃是由患者个人行为不检、过度放纵所导致的结果，是咎由自取、自作自受。

也因为多数人对嗜酒这种疾病的本质缺乏正确的认识与理解（也包括从前的我们自己在内），使得羞愧与耻辱的刻板印象深深地烙印在嗜酒者身上。所以，我们当中很多人总觉得自己必须为以往的过错承担后果。这种想法让我们即使处于宿醉初醒的痛苦挣扎的过程中也意识不到要如何好好照顾自己。

现在我们知道，嗜酒并非邪恶或不道德的行为，同时也认识到，重新调整自己的观念与态度至关重要。然而令人惊讶的是，实际上最排斥将酒瘾患者当作病人的竟然是酒鬼自己，他们依然故我，紧抱着陈旧观念不放。

人们通常认为，嗜酒者都是完美主义者，他们吹毛求疵、无法容忍任何形式的缺失、自我要求甚严、常设立难以达成的目标，这使得自己总是处在战战兢兢、患得患失的状态中。

没有人能够达到我们自己要求的超高的标准，任何设立无法实现的目标的人都会失败，随之而来的是失望和郁郁不得志的情绪。我们因为无法达到这种不合理的超完美目标而感到十分内疚，并为此对自己苛责不已。

如今，正是可以改用比较客观平和的方式来对待自己的时候。我们不会对小孩子或行动不便的人士过高要求，同样，我们也没有权力期望像我们这样仍在康复过程中的嗜酒者立即拥有缔造奇迹的能力。

试想一下，我们希望下星期二就会痊愈，捱到星期三发现仍没有恢复，于是我们又开始苛责自己。这又是一个很好的让我们退一步回头想想的机会，我们可以试着从一个比较超然客观的角度看待自己：假如我们所关注的一位被病痛所折磨的亲友，因为治疗恢复过程缓慢而感到气馁，甚至不愿继续服药治疗时，我们会如何处理？

回想过去，长期严重的嗜酒，导致我们的身体受到极大的损伤，如果想要恢复健康，必定也需要几个月甚至几年的时间。几乎很少人仅仅只喝酒几个星期就成瘾变为酒鬼，我们也不可期待在短期内能够神奇地马上从嗜酒的疾病中复原。

每当我们垂头丧气、心灰意冷时，更应当设法鼓励自己。很多人都认为自我勉励是一剂良药，我们理应为已经取得的进展感到高兴，但也要小心不可因此沾沾自喜、得意忘形。

我们检视自己，在过去 24 小时是否自我节制没再端起第一杯酒？果真如此的话，的确值得好好表扬自己一番。今天三餐饮食是否正常？是否完成了应履行的义务？换言之，我们今天是否尽最大努力把最好的一面表现出来？如果真是这样，那么，这一切就都是我们合理的期望。

有时我们对于上述情况的回答也许并不尽如人意，也许我们所做到的略低于原先预期，甚至我们的想法和行动也可能有点退步，虽然我们自己知道如何可以做得更好。即便如此，又将如何？我们并不是完美无缺的生物，我们应该肯定自己有所进步，而不只是一味地叹息达不到完美的境界。

能做什么事情，我们就鼓励自己重新振作起来去做。其实只要不喝酒，我们可以去做任何事。本书中的每一章节都是如此建议的。

当然，现实生活里有许多值得我们期待的事物：最近我们是否好好享受人生？我们是否积极进行自我调整和改进？我们可曾错过欣赏美丽的夕阳或是一轮新月？可否享用一顿美好的晚餐？有无与自己喜爱的人一同度假出游或是开开心心，或是展开一段新的恋情？

人的身体本身即有自我疗愈的功能，如果可以得到必要充分的休息是再好不过了。午后小憩，或是夜晚宁静舒适的沉睡都十分令人享受。但也许你还有体力，也可以去追求其它的兴趣与爱好，这是我们人生

过程中可以努力把握并开发自己潜能的机会。

如果我们现在不能好好善待自己，我们当然就无法期待别人能够尊重或善待我们。

我们发现，即使不喝酒，我们依旧能够重拾昔日生活的乐趣，甚至拥有更多的享受。只需要稍微练习一下，我们所得到的回馈将会远超过我们所应得的部分。我们这样做主要是自我保护，并不是自私。因为除非我们能够珍惜康复过程中所拥有的清醒生活，我们才有可能成为一个大公无私、品格良好而又有社会责任感的人。

17 注意过度高兴

很多人之所以会喝酒(不论其是否酒鬼)，是为了改变不好的心情。这种为了摆脱痛苦的感觉而选择喝酒的方式，我们称之为“逃避性饮酒”。

成千上万 A. A. 会员都知道，其实我们在兴高采烈的时候，也经常喜欢举杯畅饮。如果仔细回顾过去喝酒的经历，多数人可以发觉，我们已经习惯于在情绪高昂时以喝酒助兴的方式来庆祝。

基于以往这种喝酒习惯，我们提出另一项建议：特别注意欢乐喜庆、兴高采烈的时候。当万事顺意的时候，让我们感觉自己可能不是嗜酒者。请注意！那时候(即使已经度过好几年清醒的时间)，喝杯酒的想法似乎极为自然。我们暂时忘却了过去嗜酒的悲惨记忆，只喝一杯应该问题不大。然后我们开始认为其实喝酒也没多么严重，甚至不会有任何损害。

对一般正常人而言，一杯酒当然不会有问题。但是从我们过去嗜酒的过程可以清楚地断定，这看似无关紧要的一杯酒，对我们这种人所产生的影响将会是多么严重。迟早我们会说服自己再多喝一杯也没问题，进而我们又想何不再多喝两杯……

欢乐喜庆的饮酒对于我们而言尤其具有特别的诱惑，我们有正当的理由庆祝，又身处一群欢欣愉快正在喝酒或是能够喝酒的亲友当中，他们畅饮的行为似乎也给我们带来某种程度的社交压力，怂恿我们也一起加入喝酒的行列。

也许由于我们传统的社会习俗，在婚丧喜庆的场合经常会有喝酒的习惯。因此，即使我们了解到自己已经完全没有必要再喝酒，那种根深蒂固的想法依然残存在我们心中。

有许多方法可以摆脱喝酒的社交压力，请参考 26 章的建议。我们必须提醒自己，没有任何例外的情况可以特许我们“免除”酒瘾。无论我们有任何理由或是完全没有理由，在任何时间，一旦又开始喝酒，我们的疾病将立即再度恶化。

对于我们当中有些人而言，不论是否在特别的欢乐节庆场合或是有无社交应酬压力的影响，想要喝酒的冲动在高兴的时候似乎更为强烈。这种感觉能够发生在最出乎我们意料的时刻，我们可能永远无法弄明白其中确切的原因。

我们现在知道，当我们有喝酒的想法出现时，不必特别惊慌。毕竟在当今的现代社会中，任何人有喝酒的想法都是很自然的，对于我们这些“酒中豪杰”而言，更是可想而知。

然而有喝杯酒的想法未必等于喝酒的欲望，不必感到沮丧或恐惧。我们不妨将其视为对于嗜酒风险的警示，让我们想起了嗜酒的危害。危险是永远存在的，即使在感觉到难以置信的良好的时候。

18 放轻松

你是否刚看完上一章节，一分钟内就又迫不及待接着读这一章，为什么会如此？也许这时你需要学着慢慢来、不要急、让自己“放轻松”。

身为嗜酒者，我们经常习惯于比别人更大口、更快速的方式喝酒，我们很难放任酒杯或酒瓶中还剩下任何剩余的酒。

即使经过多年清醒，我们仍会自我解嘲地承认自己不忍离开喝剩半杯的咖啡或汽水，我们有时发现自己好像还是跟以前一样，习惯一口气喝完全部的饮料。

或许大部分读者已经了解到症结所在：想要使我们放下已读了半页、半章、或部分章节的书籍是一件非常困难的事，似乎我们总是强迫自己必须一口气全部读完，就是无法做到一天只读一两个章节，其余留到日后慢慢再看。当然，这种雷厉风行的办事风格也不完全都是负面，当我们面对嗜酒这种毁灭性、扭曲的问题时，换一个积极正面的“强迫”就是有意义的，比如我们需要强迫性地使自己了解更多的有益于从嗜酒中康复的知识。

所以如果你喜欢，不妨继续读下去，绝对比去喝酒健康多了。

但是当你读完这一部分时，也许你想要尝试其它事物。我们可以把书本放置一旁，回顾在这一天当中，如果我们能够事先想到，哪些时候我们可以放慢脚步，以比较轻松和缓的方式来处理事情。

慢慢来、“放轻松”是我们会员之间互相提醒时经常使用的一句谚语。由于我们以往在处理事情时形成了急于求成的习惯，经常会有过犹不及的倾向，因而我们发觉要使自己放慢下来、轻松地享受生活并非易事。

当我们有人慌张地处理事情或是匆忙赶往某地时，身旁的友人常会告诫他：慢慢来，“放轻松”，不要急，然而我们通常会对着提出劝告的人有点恼怒。这恰恰表明这一忠告非常中肯、很有必要。

缺乏耐性是当今社会的普遍现象，并不局限于酒瘾患者。急剧变化的世界加速了社会文明的发展，越来越多的人感到时间紧迫、压力骤增，每天忙碌于无止境的追逐竞争之中，惶惶不可终日。

当然，任何人都可以看到，这种压力并非导致大部分饮酒者变为嗜酒者的主要原因，只有少数人变成我们这样。我们这些嗜酒者发现，我们确实需要学习如何使自己放松，学习如何以比较健康的方式调整日常生活节奏，学习如何在人生的旅程中享受微小的成就和简单的快乐，学习如何享受一段旅程，而非一路带着担忧烦恼的心情抵达目的地。地平线一直都在那里，有时候值得我们停顿驻足、好好欣赏——凝视远方，那是一片令人心旷神怡的风景。

我们也不断发现，自己经常不自量力地做出一些对任何人而言都难以兑现的承诺。

也许这个问题我们可以从一些康复的心脏病患者身上有所借鉴。很多心脏病患者都会尽量避免烦扰、担心、过度劳累、情绪激动以及任何压力，所以他们依旧能够拥有积极、有活力的生活。

我们有些人设法调整日常工作程序，使其更务实、更易于实现。我们可以列出今天必须完成的事项，有意识地削减半数以上的事项，将其留在另一张列表上，留待改天再处理。或者我们可以有意对很久以后才需要完成的事情提前作出规划，并提醒自己目前无需在意它们，直到时间到来时再做处理。

我们有些人也会发现，那些待办事项一旦列入工作表中，就表示不论我们花费多少时间和精力都要设法去逐项完成，因此只能对自己严格苛刻和施加压力。那么我们可以暂时停止编排这类工作进程表，不再受限于它的安排，我们可以学到其它比较随意、悠闲的做事方式。

我们很多人在开始一天的活动前会以十五或二十分钟静坐来帮助自己调整，有些人也会使用自己所了解、熟悉、习惯的祈祷或冥想，都是为了让自已有一份比较和缓、轻松、有序的心情。即使是处于忙乱的一天当中时，我们也可以随时用五分钟的时间静坐，闭上眼睛，不受干扰，然后再重新投入工作。

对于有些人而言，如果能够有其他人的协助，会更容易让自己放松。一个人独处时，我们可能无法达到平和的状态，那么这时可以通过已达到一定程度的安宁的朋友协助，安静地坐着聆听。当我们把注意力全神贯注集中于对方的宁静时，就可以帮助自己渐渐回归平衡的心态。同时我们对于自己的人生有了一种全新的、完全不同的展望，我们可能发现，生活并非一团糟。

我们也可与他人一起共同参与较正式的团体聚会（例如宗教服务活动、退休协会等），这些活动对有些人特别具有启发作用。

或是我们再简单一点，只是比平常早一点出门，便不会那么匆忙，也能够更顺利的完成行程表上的计划项目，一切做起来更灵活、更从容，还能避免不必要的磨擦和冲突。

当我们发觉自己陷于紧张不安，甚至手忙脚乱时，我们有时可以自问：“我是否真的不可或缺？”或是：“有必要那么急吗？”。当我们得知真正坦然的答案通常都是否定的，不禁松了一口气！从长远考虑，这种方法不仅能够克服我们的嗜酒问题及不良习性，也能使我们获得更有效率的生活。我们能够量力而行，统筹规划，分出轻重缓急。有些从前一度认为极其重要非做不可的事，经过再次充分考虑、比较权衡之后，也可以放弃不做。“有那么重要吗？”确实是个好问题。

当然我们也不可以用“放轻松”、慢慢来作为拖延或是推迟的借口，有很多事情不容我们拖到明天或下次再处理——例如戒酒。但是还是有一些事情应当搁置 24 小时以上，当我们能够更好地处理的时候再去解决。

有一次，一位情况相当严重、情绪非常激动的嗜酒者打电话到 A. A. 办公室，表示她马上需要帮助。

接听电话的人请她等待二十到三十分钟，“我们会很快派人过去。”

“不行，”她说，“我的医生告诉我必须现在立即求助，不能有任何耽搁。”

然后她接着说，“这是前天的事！”

我们对于陷入可怕、悲惨境遇的人非常愿意付出关心，我们很清楚这种感受。在一小时内，立即有人前往探视这位激动的求助者，听她讲述关于自己的故事。她现在是如此的沉着镇定、精力充沛，那么平静稳重而又谨慎警醒，简直令人难以置信。

我们渴望拥有平和、耐心和满足，这的确是可以实现的，并非遥不可及。时常提醒自己“放轻松”、慢慢来，这是今天最佳的生活方式，也是可以立即开始的改变。你记住了吗？

19 心存感激

有一位 A. A. 会员回忆说，在嗜酒沦落到最底层的时候，有一个念头始终挥之不去：“我坚定不移地确信灾难即将降临到我身上，”她解释说，“每天早上，几乎我第一个念头总是，天啊！不知道我今天又要遭遇到什么样的打击。”

当有人敲门时，她很确定绝对不会有好事。她认为寄来的信件都只有账单和坏消息，电话铃响时总是会生出一股厌恶的感觉。

我们很多人都相当熟悉这种将大部分心力消耗于负面情绪的状况。我们都还记得，在严重嗜酒时期，脑海里充满抑郁和阴暗。这种情形有可能纯粹是酒精作祟所引起的忧郁，一旦残存在体内的酒精去除后，问题自然迎刃而解。

但是我们有些人也可能一直持续这种敏感、忧郁的思考模式，直到我们有所察觉并小心翼翼、谨慎地将其拔除。

没有任何特效药能够使我们变得从此无忧无虑、快乐无比，我们也不能假设所有困难的挑战都毫无意义，也不能否认我们每个人都必须要不时地面对堆积如山、亟待解决的问题。但是抑郁的情绪一如其它的苦痛，对我们造成了极大的伤害。

然而，我们现在已经不喝酒，对于自己的思想也有了一定的掌控能力。我们的意识不再模糊不清，我们有了较为广阔的思想领域。我们所选择的思考模式对于未来 24 小时的情绪起伏极其关键，我们可能会因此确定今天是阳光灿烂的日子或者是灰暗沮丧的一天。

由于我们过去纵酒无度的生活状态对于自己的思想有如此深刻的影响，因此非常值得我们深入细致地检视一番，重新调整自己的思维习惯，从而以更好的方式运用自己的思考能力。

以下所列举的例子，也许并不完全适用于你，但即使事件不尽相同，或许你对于发生在他们身上那种似曾相识的情绪起伏也会感同身受。虽然有些部分为了清楚无误的强调其观点而刻意夸大其词，有些部分乍看之下或许微不足道，但经过反复验证我们发现，即使只是简单微小的改变，却也是可以引领我们走向康复大道很好的起点。

当我们疼爱的孩子在学步阶段不慎跌倒受伤而号啕大哭时，我们会立即察看是否受伤，伤势是否严重或有没有受到惊吓。这时我们面临一个选择，我们可以歇斯底里地大声尖叫，因为孩子受到了伤害或惊吓；或者我们也可以保持冷静，以理性的姿态看待，庆幸没有造成更加严重的伤害。

当我们 90 岁高龄的祖父经过长久病痛的折磨而辞世，我们面临同样的情况。我们可以选择坚持唯一能做的就是表现出极度的悲痛和哀伤，沉溺于这种情绪当中不能自拔，或许因此而再度喝酒；或者是我们除了深表悲伤之外，也还想到他已度过长寿、美好、快乐的一生，而一直以来我们也确实关心和孝敬他，如今他的病痛、苦难终于结束，如果我们以此作为嗜酒的借口来伤害自己的身体，必定很难得到他的认可。

当我们终于有机会去一个久以期待向往的地方时，我们可以沿途埋怨天气和住宿的不便，或者怀念逝去的美好时光。而事实上，我们仅有数天或几周的假期。或者我们可以怀着一颗感恩的心，感激自己终于有机会实现梦想，在我们心中又增添了一项值得珍藏的美好回忆。

在响应任何比较乐观、积极、正面的言论时，我们会注意到自己倾向于脱口而出“是的，不过……”一位朋友运气很好，或是他的外表看来相当年轻，或是参加政商名流的慈善宣传活动等，都会诱使我们对其作出近乎敌视的尖酸刻薄的反应：“是的，不过……”我们这种习惯性的思维模式对于我们自己或其他人是否有任何裨益？我们可否让好事单纯化？我们可否只是赞赏而不是贬抑？

设法想要戒烟的人都知道可能会有两种结果：(1)不停的发牢骚，抱怨戒烟是多么地难。“这次还是无法奏效”以及“你瞧，真可恶，我又点燃一根烟”。或是(2)当我们想抽烟时，好好享受一下没有烟味、自由自在的深呼吸，很高兴我们又经过了一个小时的时间没抽烟，甚至在不知不觉又开始抽烟时，勉励自己熄灭香烟，庆幸没有整根抽到只剩下烟蒂。

如果我们当中有一个人去买一张头奖 50000 元的彩券，结果中了 500 元奖金。我们敏感的心态极易又被撩拨，明智的人会很容易找到平衡，并不需要因为没得到最大奖而感到忿忿不平。

我们可以不断地发现机会作类似的选择，过往的经验使我们更加确信，维持感恩的心态，不仅有益于我们的身心健康，也有助于我们保持清醒的生活。我们将惊喜地看到，只要付出一些努力，感恩的心态并不难养成。

我们很多人都愿意尝试改变，虽然最初大多出于被迫或勉强，但成效确实显而易见。刚开始时要强忍住习以为常的那种尖酸刻薄、冷嘲热讽的语气，这难免会令人不安，无所适从。我们可能必须连续忍住两次，才能勉强挤出一句温和正向的话语，也就是我们称之为和颜悦色的表达方式。但很快就会变得很容易做到，并且将会成为我们康复过程中强大而令人愉快的支持力量。我们会明白，生活意味着尽情享受，我们可以好好地享受生活。

回首过去饮酒的历史，我们被一种否定、负面的情绪所控制，这也是我们必须学习改变的行为模式。倘若我们在言行举止方面能够有所变化，就能带动态度上的转变，进而调整和改善自己的心情。

出于某种原因，我们经常会持续不断地用很多的时间去思考、关注以及谈论别人的过错和问题(不论他人情况是否确实如此，与我们现在所要进行的思想改造并无关联)。对有些人而言，起初是以一种半信半疑、犹豫不决的观望态度开始尝试这种改变。我们假设别人也许正确，在我们鲁莽的判断之前，我们暂时停止争辩，仔细聆听，并静候结果。

我们的看法正确与否并非本章讨论的重点。不管结论如何，至少如此一来我们暂时摆脱了一直坚持的自己永远正确、永远高人一等的框架。当我们能够从容地面对自己的过错而不会感到困扰时，我们可以发现，诚恳地表示“我不知道”可以使我们恢复活力，说出“我错了，你是正确的”能够让我们精神焕发。我们放松自己的心情，以开放的胸襟和感恩的情怀接纳新观念。顶尖的科学家对于能够证明自己理论错误的新证据总是特别在意和警觉，因此他们才能够舍弃虚假的概念，更接近他们长久以来一直追求的永恒真理。

当我们达到相似程度的开放时，我们将会感到那种消极、否定的心态开始消失，正在从一直坚持自己正确(全盘否定，指摘他人)的思维定式中得以改变。或许我们可以澄清这一关系：掌握并运用新观念、获得帮助与保持清醒之间紧密关联。

我们很多人嗜酒多年，一直都非常确定自己是无辜的，并未对别人造成任何伤害。当我们听到一位牧师、精神科医师或 A. A. 会员谈论到有关嗜酒问题时，我们总是立刻辩称自己喝酒的行为并不相同，因此没有必要采纳他们的建议。或者我们自作聪明，装作样样都懂，只承认我们在喝酒问题上有一小麻烦，但我们自己可以轻易的处理妥当。因此我们闭门隔绝任何新的信息和帮助，当然，我们在门后继续喝我们的酒。

我们必定在遭受到极其严重的麻烦后开始感到相当绝望和无助时才愿意打开心扉，接受一些亮光和外来的帮助。

对于我们成千上万的会员而言，最能体现“感恩”的智慧的清晰记忆，就是当 A. A. 首次引起我们的注意时，我们对 A. A. 的印象和言论：

“A. A. 对别人很有用处，但我没那么严重，所以 A. A. 并不适合我。”

“我在酒吧碰到几个以前 A. A. 的会员在喝酒，从他们口中我能够了解到 A. A. 也一样对我无效。”

“有一个我认识的人，自从加入 A. A. 之后，变成一个僵硬固执、极端无聊、完全滴酒不沾的狂热分子。”

“所有关于上苍的废话以及参加开会的方式都令人感到如此反感，我不是那种随便参加什么组织的人。”

如今，我们不得不坦白地承认，我们之所以将大部分目光聚焦于负面现象的观察与思考，是为了强化自己喝酒的理由，因此我们不愿意以开放的胸怀接纳 A. A.。这种缺乏客观公正态度的所谓观察了解，仅仅是肤浅片面的认识，不可能一窥事物的全貌。

我们既未与许多清醒的 A. A. 会员交流，也没有深入阅读足够的相关书籍资料。我们一旦不认同我们刚到 A. A. 时所接触的少数人或事便毅然放弃。我们已经尝试过了，不是吗？（还记得那位说他不喜欢阅读书籍的人，他不也是看完一本他不喜欢的书吗！）

显然，可以有不同的做法。我们可以表现出一副漠不关心的姿态，我们也能够花一些时间，设法找到 A. A. 真正吸引我们的地方，找出 A. A. 可以让我们有所依循的方式，以及 A. A. 里面我们所真正认同的观点和做法。我们也可以特别感激 A. A. 对于临时访客的欢迎，并不会要求我们轻率的投入。我们可以感谢 A. A. 不收取任何会费或费用，也不需要遵守任何规矩。如果我们不喜欢有些人在 A. A. 的言论，我们可以很高兴看到其他会员保持沉默，或是别人谈到更多我们喜爱的话题。我们可以持续不断的发现，多年以来许许多多著名的专家学者对 A. A. 的支持与推荐。毫无疑问，A. A. 必定对某些事处理得非常正确！

我们学会了保持清醒很可能依靠我们是否选择正面的态度看待问题。我们可以花费好几个小时想象自己想要、必须要或是打算要喝酒的理由，我们也可以用同样的时间列出嗜酒对于我们有害无益以及戒酒使我们更加健康的原因，同时也可以写下我们取代喝酒可以去做的事情。

我们每一个人都可以自己的思考方式作出抉择，当别人和我们作相同的决定时我们会很高兴。但是不论你是否对 A. A. 感兴趣，我们都衷心祝福每个人着手以任何方式努力保持清醒。非常感谢，可以在这里写下我们所采取的方式。当然，任何人有权自行决定是否接受这些建议。

20 记住最后一次喝醉的经验

一如字面上所示，我们指的是“喝醉”酒而非“喝酒”。

对于大多数人而言，“喝一杯酒”意味着三五好友把盏言笑快乐时光。

基于我们每个人不同的年龄以及第一次喝酒时周围的环境，我们都有过各种回忆和期待（有时是焦虑）使我们回想起一杯沁凉的啤酒、一杯鸡尾酒、杜松子酒加奎宁水、威士忌加啤酒、一口红酒或诸如此类的事物等等。

周而复始，在多数人早期喝酒的过程中，对于酒精的期待总是能够符合实际需要喝下的酒量。如果刚好每次都能恰如其分，我们自然认为“喝一杯酒”是一件令人愉快的经验，不仅满足自己的需求，也不会逾越宗教习俗的规范。同时满足渴望、迎合社交场合的礼仪，并有助于我们放松心情、振奋精神，达到我们各种不同的追求目标。

例如以一位 55 岁的芬兰人而言，当有人找他喝一杯时，不禁立即使他联想到年轻时，在寒冷的天气里喝下一两杯白兰地或伏特加烈酒后所带来的阵阵暖意。

若是一名年轻的女性，她脑海里可能立即浮现，华丽的水晶杯斟满香槟、衣袂幽香、耳厮鬓磨、情意绵绵、罗曼蒂克的气氛，或是摇滚音乐会中蓄胡、长发牛仔装扮的年轻人，从满袋瓶装酒中取出一瓶豪饮，灯光摇曳迷离，周围烟雾缭绕，每个人都尖声狂叫，一派令人兴奋不已的景象。

有一位 A. A. 会员说，“喝一杯”几乎是吃比萨、喝啤酒的代名词。还有一位 78 岁的寡妇说，她时常不由自主地想起在疗养院时，很喜欢就寝时来杯雪利酒的习惯。

虽说我们脑海中这种对于喝酒的印象极为自然，然而就我们现在的情况而言，却是一种误导，这也是我们有些人开始喝酒的方式。如果我们喝酒过程的事实仅仅是这样，那么我们后来就不太可能会恶化成为嗜酒的问题。

然而如果我们毫无畏惧地检视从前喝酒的过程，就可以看出，在我们最后几年或几个月的嗜酒期间，不论我们如何努力地尝试，都未曾再出现如此完美、神奇的时光。

取而代之的是我们一再地发现自己的实际酒量远大于此，最后总是导致某种程度的麻烦。也许我们对自己饮酒过度单单只有私下感到些许内疚，但有时却会演变为剧烈的争吵，或者影响本身工作，甚至导致严重的疾病、意外，或法律和财务问题。

所以当“喝一杯”的建议出现时，现在我们尝试着回想从开始喝酒到最后一次的可怜的醉酒和宿醉的整个过程。

一般朋友对我们提出喝一杯酒的邀请，通常纯粹指的是社交应酬、一两杯浅尝辄止的方式。但是如果我们认真仔细地回想上次喝醉所带来的痛苦的全部细节，就不会再被长久以来盘据心头的只“喝一杯酒”的印象所蒙蔽。如今我们可以坦白地承认，就我们生理上的真实反应而言，我们相当确定一杯黄汤下肚，意味着我们迟早又会再喝醉酒，从而带来一连串的麻烦。

喝酒对我们来说已不再意味着音乐、欢乐，而是病痛和悔恨的记忆。

有位 A. A. 会员曾经如此表示：“我知道现在如果去酒吧喝一杯酒，将绝不可能再像以前一样，只是用一点时间、花一些金钱而已。这一杯酒将会耗尽我的银行账户、我的家庭、我的房屋、汽车、工作、我的理智，甚至于我的人生。这实在是太大的代价，太高的风险。”

他记住了最后一次喝醉的情况，而不是第一次喝酒的经验。

21 避免危险的毒品和药物

人类自古以来即广泛运用各种化学物质来调整情绪或改变心情，酒精也许是其中最早使用的化学物质之一，向来也是最广泛、最常用到的药剂。

有些药物如果能够通过拥有专业知识的医师监督管理，并完全遵照医嘱服用，在达成疗效后便不再使用，确有其合理的功效与价值。

由于我们 A. A. 会员并非专业医生，因此没有资格推荐任何形式的药物治疗，也不宜建议他人不要服用处方笺上所开的药物。

我们唯一能做的就是以负责任的方式提供个人的经验。

对于我们大多数人而言，喝酒是一种自我疗伤的手段。我们经常是为了要使自己感觉好些或是不会那么不舒服而去喝酒。

许多会员使用过其它化学药品，我们发现兴奋剂似乎能够缓和宿醉所带来的不适症状、化解忧郁悲伤的情绪（直到这些药品也使我们失望）。镇定剂和神经安定剂也可以替代酒精来缓解紧张不安和神经过敏，维生素补充剂和一些非处方药品以及缓和剂（许多这类药物被说成是“非成瘾”或不会导致服用习惯）可用来帮助我们睡眠或是补充特别的能量、抑制过度激动和狂喜的情绪。

任何经常饮酒的人往往对于这类刺激性药物的潜在强烈需求远比其他人更深的植根于脑海之中。

因此，即使是一些经药理学断定对人体没有成瘾副作用的药物，我们也经常发现自己却很容易因为习惯服用而产生过度依赖的状况。似乎我们生来就存在一种“易于上瘾的倾向”，与药物的品质无关，因而我们有些人认为自己本身已成为容易“上瘾”的人。回顾我们过去的经验，更强化了这一概念。

所以，我们应极力避开所有市面流通的毒品，与之保持安全距离。诸如大麻、快克、镇定剂、安非他命、古柯碱、迷幻药、速必以及其它非处方药丸、秘方和精神安定剂等。

即使我们当中从未曾染上过任何毒瘾的人，也应该非常清楚其背后潜藏的真实危机。因为我们早已一再地目睹、证实此类事件的发生。毒品经常会重新唤起我们对于“口服的魔术效果”或是某种情绪的渴望，而且一旦使用过一两次之后，似乎较从前更容易再端起第一杯酒。

A. A. 并非反毒品或反大麻的组织机构。就我们团体而言，我们并不采取道德或法律观点来抵制大麻以及其它类似的替代品（然而每个 A. A. 会员与其他成年人一样，有权对这类事物表达任何意见，并采取其所认为正确的行动）。

这一立场与 A. A. 会员对于酒醉及饮酒问题所采取的“主张”或者也许是“非主张”有些类似。作为一个团体，我们并不抵制酒精或反对喝酒行为，因为千百万人能够喝酒而不致对他们本身或其他人造成任何伤害。

我们中有些人（并非全部）在清醒一段时间以后，也很愿意在家中用酒款待非酒瘾患者客人。别人要不要喝酒是他们的权利，而我们也同样可以选择喝与不喝，我们并不与他人争论他们的行为。我们只为自己作决定，喝酒对我们不好。我们找到了不喝酒的生活方式，我们更喜欢这样的生活。

有些正在康复的酒鬼发现，他们体内的化学变化已形成对止痛药永久的抗药性，如果为了医疗上的目的使用时，则必须增加更大剂量的止痛药或麻醉剂。

有人也提到过对于当地牙医师所注射的局部麻醉药（例如奴佛卡因）所产生的不良反应，起码在起身离开治疗椅时感到极度紧张，而且这种状况可能持续一段时间，除非我们让自己躺下来让疼痛感逐渐减弱（如果此时有另一位正在康复的酒瘾患者陪伴将会使人较为宽慰）。

也有其他正在康复的酒鬼并无类似的不良反应，目前没有人能够知道如何预测哪些案例会有类似的反应。无论如何，将我们过去喝酒（以及服用过的药物）的全部事实告知我们的医生、牙医师和医院的麻醉医生将是比较明智的做法，就如同我们必须确定医护人员知道我们其它相关的病例。

以下两个案例就是 A. A. 会员除了酒精问题之外使用精神类药品的典型经验。

一位清醒几乎达 30 年的会员，决定冒险尝试他以前从未沾过的毒品。他做了，而且在前几个月的时间里，自己觉得十分享受。他认为可以在社交场合使用，而不会有任何问题。后来有一个人怂恿他喝口葡萄酒效果会更好，他便照做，甚至没去想到过从前嗜酒的经历，毕竟他仅抿了一小口很低度的葡萄酒。

而后，在不到一个月时间内，他又开始大量酗酒，自己意识到再度被酒瘾所控制。

在这里我们可以讲述数以百计与上述内容相似的故事，而仅仅需要修改其中极小部分情节。令我们颇为高兴的是，这位很特别的会员已经恢复清醒并戒除大麻，迄今已两年多没碰大麻和酒精。他又成为快乐、积极、保持清醒的酒鬼，继续享受着他在 A. A. 里的生活。

并不是所有的使用毒品并复饮的会员都能够停止吸毒并恢复清醒。有很多人在毒品和酒精作用下死去。

另一个故事是一位年轻的女性，戒酒 10 年。当她在医院接受重大的手术治疗时，他的医师同时也是一位精通嗜酒问题的专家，告知她将于手术后使用一两次小剂量的吗啡止痛，同时向她说明，其后就不需要再继续使用。这位女士过去即使在面临罕见的头痛时，也未曾使用超过一颗剂量的阿司匹林。

手术后的第二天晚上，在她已经使用过了两剂的份量后，她又向医生要求多一剂吗啡。医师询问她：“现在会感到疼痛吗？”

她答复说，“不会。”然后她天真地再加一句，“但是等一下可能会痛。”

当医师对她咧嘴而笑后，她明白自己在说些什么，她的身体和思想已经以某种方式渴望获得药物。

于是她笑着并且没再使用，从此后不再有此需求。经过五年之后，她依然清醒，保持健康，偶尔会在 A. A. 开会时分享此事。她用这个经历表明，一个曾有过嗜酒问题的人，即使在保持清醒时，依旧会持续一种“容易上瘾的倾向”。

所以，我们大部分人会设法确定治疗我们的医生或牙医师能够正确无误地了解我们的病史，并具备处理嗜酒问题的相关知识以了解我们的药物治疗风险。

同时，我们自己应小心谨慎所服用的药物，避免使用掺加酒精、可代因止痛药、溴化钾镇定剂等成份的止咳糖浆，以及混杂的烟草、粉末、合成止痛药或是随意取得、未经药剂师及专业麻醉医师认可的吸入药剂。

为何要冒险？

避免这些对自己的健康有百害而无一利的危险障碍并不困难，即使只是出于健康目的而不是道德的原因。通过 A. A.，我们已找到一种远离毒品的生活，对我们而言，A. A. 生活远胜过其它任何我们所运用过的改变情绪的替代品，这更能够使我们感到满足。

我们从酒精（或其它替代品）当中所感受到的化学“魔术”，不管怎样都仅局限于我们个人脑中，无人能够分享我们内在的快乐感觉。如今我们非常喜欢在 A. A. 团体之中，或与 A. A. 外的任何人彼此分享我们自然、纯粹的喜悦。

一旦我们彻底去除了烈酒之类的药物影响，我们紧绷的身体系统将逐渐变得健康。当我们觉得没有化学物质比依赖化学物质更加放松愉快时，我们就能够坦然接受自己的感受，不论是好是坏。

然后我们才能有力量作出健康、客观、独立的决策，较少再仅凭一时冲动或化学变化的触发而去追求眼前的满足。较之从前，我们在面对各种状况时能够客观地观察并全面思考，为持久而长远利益进行权衡、考虑，不仅考虑自身的福祉，同时也顾及周围我们所关心的人。

我们对依赖化学替代品的人生已不再有任何兴趣，现在我们知道了什么是真正的生活。

22 消除自怜

这种感觉是如此的令人不快，以致没有人身处于这种状态下时愿意坦白承认自己内心的真实感受。即使在清醒后，我们当中很多人仍然擅长于隐瞒因自怜的困扰而陷入一团混乱、心烦意乱的事实。我们一点都不喜欢被告知此一状况的出现，同时我们会很尖锐的辩称自己正经历其它不同类型的情绪困扰，而非此种令人难堪、极不愉快的自怜。或者是我们能够在一秒钟内找出许多完全合情合理的理由，来为自己感到有点难过。

即使在经过戒断期很久之后，这种熟悉、舒适、而又令人痛苦的感觉依旧缠绕着我们。自怜是诱惑人心的沼泽，相较于希望、信仰或是行动，更加不费工夫就可以使我们深陷其中。

自怜并非嗜酒者独特的困扰，每个人都可以回想起童年时期痛苦的记忆或是身体不适时的病痛，在尽情哭诉、宣泄我们心中不满后所得到的舒解，以及那种有点任性、倔强、满足于拒绝任何形式的慰问。几乎所有人对于孩子气般的哭嚷“不要理我”都会深表同情。

当我们刚戒酒时，有些人会出现与此相似的自怜：

“我真可怜，为什么不能像其他人一样喝酒？”“为什么这种事就一定非要发生在我身上不可？为什么我必定是一个嗜酒者？”

“为什么是我？”

此种想法很容易使我们得到酒吧门票让自己再度喝酒。但这还不是全部的状况，为这类无法答复的问题而哭泣的心态，就仿佛悲叹自己生不逢辰或是为何出生在这个星球而不是银河系的其它地方。

当我们开始认识来自世界各地不喝酒、保持清醒的嗜酒者后，我们发觉并不是只有自己才有这类困扰。

随后我们发现已经与此一问题达成和解，当我们在快乐的康复过程中确实取得重大进展后，我们有可能找到问题的答案或是失去更进一步探索的兴趣，时机成熟时，你将可以察觉到自己本身所发生的这种变化。我们很多人认为已经发现自己成为嗜酒者的一些可能的原因。但即使我们未能做到这点，仍然有更重要的我们必须接受的事实，也就是我们不能喝酒，并必须采取实际的行动。坐困愁城、自怜自艾并非十分有效的作为。

也有些人极其热衷于不停地在过去的伤口上撒下盐巴，从嗜酒时期我们就经常熟练地玩弄此类剧烈而又徒劳无益的把戏。

我们也能够发展一种诡异的天赋，将一件原本微不足道的困扰小题大作，引申解读为世界一片暗淡无望的悲观前景。当收到邮寄一封大笔金额的电话账单时——只有一封，我们却会悲叹总是负债累累，并且断言这种情况将永难改变。当烤箱中烘焙的鸡蛋羹塌陷时，我们会说此事证实了我们将永远做不好任何事。当一辆新车抵达时，我们会对某人说“以我的运气看来，这应该是……”

如果你以贬抑的方式完成这句对话，表示你和我们有着同样的问题。

这就好像我们背负着一个野营包，里面塞满了诸如童年时期遭受的伤害和拒绝等不愉快的记忆。当经过二十年甚至四十年后，我们又遭遇什么挫折时，包中某件与这次挫折相似的记忆还是会被触动，促使我们坐下来，放下背包，从中掏出旧时所遭受的伤害和拒绝，带着怜惜逐个爱抚。于是我们任由当年的情绪卷土重来，不堪的场景历历在现：为童年时的尴尬而感受袭来的羞辱，为过去的愤怒而再次牙关紧咬，让

曾经的争执盘踞头脑，为近乎遗忘的恐惧而再次颤栗，或许还会为了早已随风而逝的恋情而滴下那么一两滴眼泪。

这些都是相当极端的例证、不折不扣的自怜。但对于任何曾经历、目睹或是因此而悲泣哽咽的人而言并未超出他们所认知的范围。这些问题本质上完全是以自我为中心的想法，我们可以如此强硬的态度咄咄逼人，只关心我、我、我，实际上我们的行为已经跟其他所有人完全脱节。无论是任何人，这种行为模式都令人很难忍受，除非是一名襁褓中生病的婴儿。所以当我们陷入这种自怜自艾的情况时，我们会试图隐瞒，尤其是对自己。但这种方式并无法解决问题。

我们必须摆脱自以为是的心态，退后一步，诚实、彻底的自我检视，一旦我们能够识别什么是自怜，我们就能够设法处理，而非仅仅只能借酒浇愁。

朋友的帮助也能够有很大的作用，关系亲密的朋友能够使我们坦率的彼此交谈，他们能听出我们可怜故事的弦外之音，以及及时的告诉我们，或者我们也可因此自行注意到此状况，只要通过口头表达这种简单的方式，我们就可以开始妥善处理自己内心的真实感情。

另一个极好用的武器是幽默，在 A.A.开会时，当一位会员叙述自己最近疯狂的自怜状况时，开会现场爆发出一阵阵捧腹大笑，我们这些听众发现自己好像看到魔术屋中反射的镜子。我们是一群包着情绪混乱婴儿尿布的成年男女。也许这种表达方式令人惊愕，但这一个分享笑话的会员也藉此消除许多痛苦，其最终的结果是有益的。

当我们开始有自怜的情况出现时，我们可以立即采取类似记帐的方式因应处理。在支出栏记录每一样令人感到痛苦悲伤的事项，值得我们感恩的事则记在收入栏，如我们拥有的健康、我们幸运未罹患疾病、那些我们所关爱的友人、阳光灿烂的天气、一餐美食、肢体完整无缺、他人善意的对待、清醒 24 小时、一小时全力以赴的工作、阅读一本好书以及许许多多其它项目，汇总起来其数目远超过导致自怜情绪的支出项。

我们也可以运用同样的方法对抗假期忧郁，这不仅只是酒鬼才会发生的问题。圣诞节、新年、生日、周年庆，都使许多人陷入自怜的困境。在 A.A.我们能够了解到，这种习惯性的倾向将我们的注意力引向思乡的情愁、对逝者持续性的哀悼、目前忽视我们的人、我们所能付出的跟富裕的有钱人相比如何地微不足道……现在我们学习增加帐簿另一边的记载：感谢身体健康、关心我们的人围绕在我们身旁、我们有能力去关心别人、现在我们能够保持清醒……贷方余额再度超出。

23 寻求专业帮助

大概每一个康复的嗜酒者都有需要寻求 A.A.所未提供的专业协助，例如 A.A.最早期的两位会员，也就是 A.A.的创始人，他们也都需要并获得来自医师、医院以及牧师的协助。

一旦我们开始保持清醒，许多问题似乎就迎刃而解，但是也有些问题依旧持续存在，甚至变本加厉，确实需要依赖专业协助。像是妇产科医师、足病诊疗师、律师、心脏科医生、牙医师、皮肤科医师及某类的心理咨询专家。

A.A.并不提供某些服务，譬如为了找工作、职业训练辅导、家庭关系咨询、精神问题咨询及其它许多需求项目，我们必须仰赖各个领域的专业服务。A.A.并不提供财务支持、食物、衣服或住所给有嗜酒问题的酒鬼，但是有一些很好的专业慈善救助机构乐于帮助真正想要戒酒的酒鬼。

需要别人帮助并非懦弱的表现，也无须感到羞愧。虚假的骄傲迫使我们无法鼓起勇气向外寻求专业协助，这完全是狂妄自负的虚荣心作祟，我们康复过程的障碍。越是成熟稳重的人，就越愿意尽可能的运用所有建议和协助。

检视康复酒鬼的“病历”，我们能够清楚地看到我们全部的人，在不同时期、或多或少，经由精神科以及其他医师、护理人员、心理咨询师、社工、律师、牧师和其他的专业人士所特别提供的服务中获益良多。在 A.A.的基本教材《嗜酒者互诫协会》一书中，特别建议(56 页)对外寻求协助。幸运的是我们发现 A.A.的信念和了解嗜酒问题的专家所提供的良好专业建议并无抵触之处。

我们不否认嗜酒者与一些专业的男女人士有过许多不幸的接触经验。但即使是非嗜酒者，由于他们人数比较多，甚至还发生过更多诸如此类的经历。绝对完美、从不犯错的医生、牧师或律师目前还尚未出现过，并且只要这世界上还有生病的人，就不可能承诺在治疗过程中绝对不会出错。

凭心而论，我们必须坦承，酒瘾患者大多数是很难缠的病患。我们经常说谎、不遵从指示。一旦我们痊愈时，又谴责医生未能尽快解除我们以数周、数月或数年的时间自我毁灭所造成的损害。并非我们每一个人都迅速的支付账单，同时我们总是三番五次不遗余力地蓄意破坏细心良好的照料和建议，置专业人士于“有错的”一方。这是一种廉价、虚假的胜利，因为最终还是必须由我们自行承担一切后果。

我们有些人现在已经察觉出是自己的行为阻碍了获得真正所需要的建议和照顾的机会，我们之所以会有这种乖戾行为，其解释之一是由于我们受到酒瘾疾病的挟制。酒精狡猾而又令人难以应付，它强制束缚任何一个人，使其表现出自我毁灭的态度，完全违反其较佳的判断力以及本身真正的愿望。我们并非有意毁坏自己的健康，但我们对酒精的沉溺，简直可以完全抵消医疗机构所致力达到的所有进展。

如果我们现在发现，自己在清醒之后，仍然试图对真正内行的专业人士品头论足，这种情形可视为一项警讯，是否嗜酒问题又想要从背后偷袭我们。

在有些情况下，其他康复中的嗜酒者众说纷纭、相互抵触的看法和建议，使得新进会员更加难以寻求良好的专业协助。就好像几乎我们每个人都有自己所偏好处理宿醉问题的偏方或治疗感冒的方法一样，我们认识的每个人都有自己喜欢和不喜欢的医生。

当然，如果能够利用已经康复的很好的嗜酒者所长期累积的众多智慧，是一个极为明智的选择，但对其他人有效的方法，未必对我们能够发挥作用，这完全取决于每个人的个别状况。我们每个人都必须承担自己的行动或怠惰所造成的最终后果。

当你在审视过各种可能性，并和朋友一同商讨、考虑其利弊得失后，如何取得并运用专业协助最终还是必须自行决定。是否要服用治疗酒精中毒的药物(戒酒发泡锭)、接受心理治疗、再去求学、换工作、动手术、节食、戒烟、接受或忽略律师所提供关于税务方面的建议，这些都必须由你自行决定。我们尊重你自行决定的权力，同时可以视事态发展，作任何必要的调整。

当然，并非所有医学、心理学和其它领域的科学专家与我们在本书中所探讨的事项、看法都完全一致。这样很好，他们怎么可能跟我们一样？他们并没有我们这种对于嗜酒问题的第一手的亲身经历。也很少有人像我们一样接触过那么多酒瘾患者。但同样的我们也并未具备他们执业所需接受的专业教育和训练。

这并非就表示他们是对的而我们是错的，或是诸如此类的结论。而应是我们和他们在协助酒瘾患者过程中承担不同的角色和责任。

但愿在这些方面你跟我们当中许多人一样幸运，成千上万我们的会员对于无数帮助过我们或试着帮助我们的男女专业人士都深深表示感激之意。

24 避开感情的困扰

爱上你的医生、护士或是病友，是一种古老浪漫的故事。康复中的酒鬼也很容易受到同样狂热的影响，事实上嗜酒似乎并未使我们免除任何人生已知的各种状况。

有句格言说“欲速则不达”，其它各种麻烦包括酒瘾患者的发作在内，同样也是如此。

过去我们在酒瓶堆中打滚的日子里，我们很多人都长时间担心个人亲密感情的问题。不论是临时的邂逅或是长期有意义的关系，我们总是对于自己本身跟其他人所介入或未曾涉及的感情关系感到忧心忡忡。

过去我们很多人将自己的喝酒归咎于感情因素，经常可以看到我们的身影不停地穿梭徘徊于酒吧、派对之间追寻真爱。其他有些人很明显的已经拥有我们所需要或想要的感情连结，但不管怎样还是喝酒，不管是何种方式，酒精当然不能使我们对真爱的理解更加成熟。如果感情真的以自己盼望的方式来到，酒精同样无法使我们有能力融入并维系感情生活。况且我们的喝酒生活即使未十分确定地扭曲，也使自己的感情变得苦恼、变形、伤痕累累。

因此，我们过去的经验显示，刚开始戒酒期间也很可能就是感情最脆弱的时候。是否这是药物的递延作用？还是可将此视为任何人久病初愈时的自然现象？或者可把这种状况当作品格上的严重缺陷？首先，

问题的答案如何并不重要，不论其原因为何，我们都必须要小心提防、注意。因为其迫使我们去喝酒的速度远快于我们眼睛、头脑、或内心可以理解的程度。

我们发现有好几种使我们再度陷落的方式。在早期舒缓的阶段，我们相当高兴自己情况的好转，很可能激起我们对于新近认识的人产生迷恋，包括在 A.A. 或 A.A. 之外，特别是当他们对于我们表现出真正的兴趣时或者似乎以仰慕的方式凝视着我们时，这种兴高采烈、欣喜若狂的情绪使我们昏头转向，很容易再去喝酒。

也可能呈现另一种截然不同的感情处理态度。我们在戒酒之后，我们也可能变得麻木，几乎是无动于衷(临床医生表示在戒酒之后几个月的时间对性生活没有兴趣或是无法很有能力是相当正常，但就像我们身体可以重新恢复健康一样，我们知道此问题也能令人满意地自行解决)，在直到我们得知此种迟钝的感觉将会过去之前，再去喝酒似乎是一个诱人的处理方法，从而导致我们的困扰更加恶化。

我们情感不稳定的状态，也会影响到我们对老朋友及家人的感觉。对于我们很多人而言，这些关系在我们致力于康复的过程中，似乎就能迅速的复原。但有些人的家庭关系则处于极为棘手的状况。现在既然我们已经清醒，我们必须妥善处理对配偶、孩子、兄弟姐妹、父母或邻居的真实感觉，然后重新检视自己的行为，包括同事、客户、雇员、雇主，也需要同样的关心。

(我们的嗜酒行为，对于那些我们亲近的人造成极大的情绪冲击，在康复过程中他们同样也可能需要帮助。他们可以向家属会寻求协助，虽然家属团体与 A.A. 并无正式关联，但非常相似，他们以自己对于酒瘾患者及其状况的了解，帮助非酒鬼的亲戚和朋友能够更自在的生活)

通过多年的经验，我们十分确信，在刚清醒的初期阶段，几乎不宜作太重大的决定，除非是无法延缓。这一告诫，特别适用于与我们有极深潜在感情关系的人，刚开始的前几周、那段充满不确定性的时间内并不适合作重大的生活改变。

另一项提醒是：尝试将我们的清醒托付于某个跟我们有极深感情牵扯的对象，最后证实完全是一项灾难性的决定。比如“如果如何……我将可以保持清醒”，把自己的康复置于不健全的状态下。要坚定地相信，不论别人做到或是做不到什么事情，我们必须为自己保持清醒。

同时也应该记住，强烈的厌恶也是一种感情困扰，经常是我们对于过去的挚爱的逆转。我们必须冷静处理任何过度的激情，避免使自己失足跌倒而再度喝酒。

我们会很容易认定自己是属于上述结论的一项例外，刚清醒时，你可能非常认真地以为，经过长时间的努力之后，终于找到真爱——或者是你目前厌恶的心态，即使在清醒后仍然继续维持，这一现象表示这种关系基本上有其谬误之处。无论是上述的任何例子你有可能是正确的，但只是目前。耐心等待，冷静观察，看我们未来的态度是否会有所转变，这比较睿智。

我们一再地看到这种在仅仅几个月清醒的时间内，就发生戏剧性变化的感情关系。所以要牢记运用“优先事 优先处理”的原则，我们只要先致力于保持清醒，摆脱任何危险的感情困扰，将会对自己有所裨益。

不成熟或是过早的交往关系皆会损害到我们的康复，只有在我们能够比仅仅是不喝酒还要更加稳重的时间点之后，我们才有资格与他人发展成熟的人际关系。

当我们的清醒生活已有稳定的基础、足以承担压力时，我们才算准备好，可以解决和处理生活中其它方面的事务。

25 走出“如果”的陷阱

感情困扰并不是唯一危及我们清醒的因素，我们有些人虽然不是出于本意，也有一种将自己的清醒设定条件而与其它不相关的事物挂钩的倾向。

我们有些 A.A. 会员，不论已经保持清醒多久时间，仍称呼自己为“酒鬼”。其他人则比较喜欢说是“酒瘾患者”，这两个名词都有很好的理由。“酒鬼”是比较随兴、自我贬抑，同时提醒自己想喝酒的倾向。“酒瘾患者”则是同样诚实，但比较中肯、庄重更符合目前比较一般广泛接受的概念，认为嗜酒是一种严重的疾病，而不仅仅只是恣意、固执的自我放纵。

有位 A.A.会员表示我们酒鬼*是非常“不确定”的人，在我们嗜酒的日子里，除了酒之外，我们经常充满了各种“如果”。我们开始作许多白日梦“要是……就好了”，同时我们持续不断对自己说，如果没有发生某事，我们就不会喝醉，或者，只要……我们就完全不会有任何嗜酒问题。

我们都会基于自己对于嗜酒的解释(或者借口)对最后一个“如果”穷追不舍。我们每一个人都会想着：我就不致于喝到这样——

如果不是因为我的老婆(或丈夫、或情人)；如果我有更多钱，而没那么多负债；如果不是为了这些家庭问题；如果我不是在那么大的压力下；如果我有一个更好的工作或是住在比较好的地方；如果其他人能够了解我；如果这个世界的情况不是那么恶劣；如果人们能够更友善、更体谅、更诚实；如果其他每个人都不会希望我去喝酒；如果不是为了战争(任何战争)，等等，诸如此类。

回顾过往这类想法及其因此而导致的行为，我们现在了解到，自己过去真的就是受制于我们外在的环境，控制了我们大部分的生活。

当我们刚开始戒酒时，许多这些情况回到它们在我们脑海中合适的位置。虽然每个人的严重程度不同，但只要我们开始保持清醒，很多问题就能迎刃而解。同时，我们开始看到，其余的事情可以或许将来有朝一日也能够处理。而且不论事态如何演变，我们的生活会越来越清醒。

但另一方面，在经过一段时间的清醒之后，我们有些人会出现不尽如人意之时、遭遇新的打击。过去在我们经常喝酒时，那种使我们自己变得盲目的“迟疑不决”的习惯想法，即使在不喝酒时依旧阴魂不散的附着在我们身上。无意中，我们已经对自己的清醒设下条件，我们会开始认为如果每一件事都很顺利，保持清醒也很好，或者是期望任何事情都不要出现差错。

事实上，我们忽略了这种疾病的生化作用——无法改变的性质。嗜酒问题并无“如果”的例外状况，它不会离开一周、一天或甚至一小时让我们成为非酒鬼，以便在某些特别的场合或是为了一些其它理由而可以再度喝酒。即使是在一生中只有一次的庆典或是重大悲伤的打击时也不能如此，或是如果西班牙下雨、陨石坠落亚拉巴马州。对我们而言，嗜酒是无条件的、没有豁免权、无论如何随时都存在的问题。

我们可能还需要多花一些时间才能彻底了解我们问题的症结所在，同时我们有时候还不能辨识出自己在不知不觉中对康复附加条件。直到我们发现即使自己没有犯错，依旧会出现某些问题。然后，真倒霉！我们没料想到会发生此事。

当我们面对令人震惊失望的情况时，自然而然的会想喝酒。如果我们未能获得加薪、升迁或我们期待的工作，或是如果我们的感情生活不顺利，或是如果有人亏待我们。然后我们能够了解到，也许长期以来我们一直指望外在环境来帮助我们，以便使自己想要保持清醒。

只要我们对我们的清醒存有任何细微的保留条件，允许它们隐藏在我们错综复杂的脑海深处时，它就会随时等候突袭我们。我们会一直想着“保持清醒很好，我打算要坚持下去”，即使我们没听到喃喃自语的保留声音，那弦外之音仍然存在，也就是，“如果每件事都能照我的意思去处理”。

这些“如果”都是我们承担不起的假设前提条件。不论人生的境遇如何，我们都必须保持清醒，也不论其他不是酒瘾患者的人是否认同我们的清醒，我们必须将自己的清醒与其它每一件事情分离开来。避免牵涉到任何人，同时也不会以任何可能发生的状况作为回避的理由。

我们一再地发现，如果我们戒酒的原因是为了妻子、丈夫、孩子、情人、父母、其他的亲人或朋友的缘故，将无法保持长久的清醒。也不是为了工作或者取悦老板(医生、法官或债权人)，我们是为自己而非其他任何人。

当我们尝试将自己的清醒建立于任何人(即使另一位已康复的酒鬼)、或是任何外在的环境之上时，是愚昧和危险。当我们想“如果……我将会保持清醒”或是“我将不会喝酒，因为……”(填入除了本身意愿、为了自己的健康之外的任何条件)，当外在条件、人或环境改变时，我们便会在不经意间使自己陷入喝酒的境地。这些状况有可能在任何时间发生。

只有我们将清醒建立在独立的、同时不依赖于其它任何事物之上时，才能够持续并朝着更好的方向发展，使我们足以应付任何人或任何事。同时将一如你所见，我们也开始喜欢这种感觉。

26 谨慎喝酒的场合

我们已经想出许多方法可以用来应付我们身处于别人喝酒时的场合，我们在这些情况下能够不喝酒、尽情享受欢乐。

回到第 8 章，我们论及关于决定戒酒后是否适合在家中存放酒类或其它含酒精饮料的问题。在探讨的过程中，我们承认我们生活在大部分人都在喝酒的社会中，而且实际上我们无法期望这一情况会有所转变。在我们持续未来的人生当中，将同样会有机会面临喝酒的场合。每一天我们都会看到人们喝酒，去喝酒的地方，并且听到和看见很多怂恿我们去喝酒的广告。

我们无法使自己完全隔离所有相关的提示，况且悲叹既已存在的事实也是徒劳无益。我们不必想去剥夺别人喝酒的权利，我们同时也发现无须放弃与喝酒的人一起陪伴的乐趣。虽然在我们刚戒酒时多花一些时间与不喝酒的人相处，比起跟喝酒的人在一起较有意义，但我们也不希望只是因为有那么多人喝酒就将自己完全脱离这个世界，不与人交往。即使不吃鱼肉、果仁、猪肉或草莓未必就得穴居爬行，为何我们就必须如此自我设限？

我们是否要进入酒吧或是有提供酒类的餐厅、俱乐部？

是的，经过几周或几个月之后，当我们有正当合理的理由去那里时，如果我们在等候朋友过程中，还有多余的时间可以消磨时，我们会尽量避免流连在吧台前的座位上猛喝可乐。但如果是商业或社交聚会约定在此，除了喝酒以外我们可以出席并全程参与全部的活动。

在刚开始不喝酒的前几个月，与从前酒肉朋友保持适当距离似乎是对自己健康较为有益的做法。同时去找个合理的借口来避开以喝酒为主要活动的宴会，尤其重要的是当我们感到局促不安时更应该敬而远之。

但是当我们必须面对履行家庭责任或工作义务，或者是基于情谊，使我们感觉被迫必须出席，或者纯粹只是我们自己想去——这些情况迟早会出现。我们已经发掘出了一些方法，即使我们有意回避，也可以使自己在这些场合中感觉比较自在。现在我们所谈论的主要是关于大型鸡尾酒会或是有供应酒水的非正式晚餐场所。

如果主人或女主人是我们能够坦诚以对的老朋友，事先向他们告知我们现在已经不喝酒的状况最为妥当。当然我们并非要求任何特殊待遇，但是至少当我们得知有人完全赞同我们为克服嗜酒问题所付出的努力时，可以使自己较为安心。有时候我们可以和一位较有经验、不喝酒的人同行，或至少有一位同伴知道我们正在戒酒，并了解它对我们的重要性。如果你在去之前能够与另一位稳定的会员或是其他支持你的人交谈，他能声援你的健康并完全了解你将承受的压力，也会有所帮助。如果能安排稍后回报，告知后续情况，那位会员将会非常高兴得到这样的信息。相信我们！所有的 A.A. 会员对于每一个这样的消息都会感到极为兴奋。

即使你知道稍后将会供应食物，如果在出席宴会之前能先吃个三明治或是其它点心也是很好的做法。正如我们之前所提到的，在胃里先补充一些营养东西，可以使自己脱离许多难以应付的窘境(同时你也可以随身带着一小包你最喜欢的薄荷糖或是替代食品)，尤其是当我们前往那种在上菜前有比较久的时间饮用餐前酒的宴会时，这一点显得更加重要。

当你知道宴会流程将会作如此安排时，你宁可跳过不参加前一小时左右的喝酒时间，只要在晚餐开席不久前到达即可，我们很多人都以这种方式处理。有时，如果在吃完晚餐后，还有很长的喝酒时间，这时如果我们感到自己可以很容易的脱身，那就提前离开。其实我们了解到很少人会真的注意到我们溜走，大多数的人几乎完全不在意我们的离去，他们太忙着喝酒或是更关注诸如此类的事。

当我们抵达这类宴会时，通常最好直接到吧台并拿一杯姜汁汽水或苏打水，没有人会在意这杯是否为含酒精的饮料。然后我们可以到处走走，手拿饮料，与人交际而不致感到太突兀不自在。

当我们首次面临此事时，此一经验对我们很多人深具启发作用。我们非常惊讶的发现(1)别人喝酒并不像我们原先以为的那样(2)非常、非常少人注意到或在乎我们是否喝酒(后者例外的情况很可能是爱护我们的朋友或亲戚，他们乐于见到我们设法处理嗜酒问题)。

我们很多人习惯说并且认为“每个人”都有喝酒，同时我们也辩称跟其他我们所认识喝酒的人相比，我们并没喝多少酒。说实话，经过多年长期的嗜酒，我们很多人倾向于越来越少和不喝酒的人联系，所以对我们而言似乎“每一个人”确实是我们所看到的都在喝酒。

现在清醒时，让人出乎意料的是，所谓“每一个人”并不是他们全部真的都喝酒，而且其他很多人喝酒的数量也低于我们原先的想象。

刚清醒的嗜酒者，很多会事先考虑身处于这些类似的场合中，当面对有喝酒的亲戚朋友这样询问的时候，我们应该如何答复：

“来喝一杯？”

“你要喝什么？”

“为什么？你不可能是酒鬼。”

“你不喝吗？”

“只喝一杯没关系。”

“你为何不喝？”……等等诸如此类的话。

令我们欣慰的是，我们发现到这些问题出现的几率远低于我们的预期。同时我们的答复也似乎远不像我们所想象的那么重要，而我们原本我们所担心不喝酒所引起的困扰，其实并没那么严重。

有一种例外的情形是，有时候一个真的喝很多酒的人，对于我们滴酒不沾的态度会执意逼迫。我们大部分人认为这是一种令人疑惑的对待。一个文明、有礼貌的人确实不应该对于别人选择喝什么或吃什么，还是不喝什么或不吃什么过于大惊小怪，除非他们自己感到有些焦虑，他们是否真的如此？我们对于任何试图迫使一个他漠不关心的人去喝酒的行为感到奇怪，而且我们特别想要知道，为何有人想要使一个有喝酒相关问题记录的人尝试再度去喝酒。

我们要学习避开这一类人，如果他们真的有其本身的困扰必须处理，我们祝福他们。但是我们没有必要向他们或其他任何人为我们的选择辩护，或者尝试改变他们的想法。再次重申，我们的态度是“宽于待己，宽以待人”。

回到那些善意的亲朋好友对我们有礼貌、偶然的询问以及我们所作的答复。因为不喝酒的人比较多，所以很可能有许多好的方式可以处理这些状况。以你自己的聪明才智将可以找出最好的处理办法，同时对你而言最为轻松自在的方法。

根据 A.A. 过去 49 年所累积的经验，已经发现多种不同的成功范式。未能运用过去历史所遗留的智慧实为不智。

我们有很多人(但并非全部)都认为，越早向我们熟识的人坦白事实的真相对自己越好。我们没有必要再继续作任何假装，大部分友善的人会赞赏我们的诚实并鼓励我们为摆脱酒瘾所付出的努力。对别人说出我们不喝酒可以给我们自己很大的帮助，强化我们保持清醒的决心，同时可能会有一项附带作用：有时候当我们做出如此的声明后，会鼓励其他有些想要或需要喝酒的人不喝。

因此我们很多人在适当的时候会毫不犹豫的说“我现在不喝酒了”。

“我今天不喝酒（或这星期不喝酒）”或者简单地说“不，谢谢”或坦白的说“我完全不要”通常就能令询问的人感到满意。

如果我们感到有必要更进一步解释时，我们尽量采取不说谎同时其他人也能够容易了解和接受的方式。例如有一些传统随时可用的说法，比如“健康因素”、“我在节食”和“医生的吩咐”。我们大部分人都曾在不同时期从医生那里被告知或阅读到一些类似的建议。

“我已经喝完了我该有的份量”，“我已经喝过全部我能喝下的酒量”，“我发现自己不适合喝酒”也都是非常坦率的说法。

虽然我们 A.A. 会员在彼此间不使用这种表达方式，但是“我已经戒酒了”这确定是大多数人能够了解并尊重的方式，只要我们不敦促其他人也一起戒酒即可。

我们当然不能推荐使用说谎的行为，因为此种做法会令我们感觉不自在。偶尔我们有些人会不顾一切采用“善意的谎言”说一次无伤大雅的小谎话，可以料想到是无害的，有时候甚至是使整体社会顺利运作必要的润滑剂。

当我们落入必须以虚构的理由拒绝喝酒时，我们尽量设法不要讲的过于牵强附会。“我得了一种神秘的疾病”，或“我正在某些治疗过程中”，虽然会使他人因此而缄口，但是更可能会引起追问另外的问题。

通常回答“我对酒精过敏”似乎是可以令人接受的理由，专家现在已告知我们，以科学上的专业术语而言，嗜酒并非真正过敏症。然而使用“过敏性疾病”一词来形容我们的状况，是一种相当好的比喻。一旦我们三杯黄汤下肚，随之而来的必定是发生令人后悔的结果。

当我们真的作出诸如此类的陈述时，一般而言都能获得我们所想要的正面响应。也就是说一般人都能接受我们现在已经不喝酒的事实，同时停止询问相关问题。

当我们被问到想喝点什么时，不论是否有我们特别喜欢的口味，我们提出要求并立即接受非酒精饮料似乎是有礼貌而又合情合理的做法。我们大部分人可以接受汽水、果菜汁或其它容易获得的无毒饮料(如果我们找不到喜爱的饮料或是不渴时，也可以假装啜饮)。如此一来可以让自己更自在，同时亦可舒缓过度殷勤好客的主人或女主人持续不断强迫添加饮料，而且如果宾客未能捧场喝下，似乎真的有可能会引起主人不快。

在有预定安排座位的正式宴会中，即使面对一整列的酒杯，我们也不会有特别问题，只要简单的将酒杯颠倒放置，一个训练良好的服务生或是斟酒人员即可清楚的明白我们的示意。即使是在欧洲有饮酒文化的国家也是如此。我们有些人会要求供应碳酸水或汽泡矿泉水，当大家举杯敬酒时，我们只要举起装有饮料的杯子，几乎不会有人注意。毕竟，是这种象征友谊的承诺使我们想要实现敬酒的愿望，而不是因为杯中物或酒杯所呈现的效果。

没有人有任何义务回答粗鲁或关于个人的隐私问题，所以很少会有机会出现其中任一种状况。我们可以忽略或有技巧的应付或是转移话题。如果你碰到此事，即使是在似乎没有其他任何人伸出援手的情形，请记住，我们有成千上万从嗜酒问题康复的会员支持你，并完全了解你目前的经历和你为何要这样做的理由，即使我们不在现场，但我的心与你同在，你可以非常确定将会得到我们最好的祝福。

我们当中有些人发生另一种状况，虽然并非特别严重或危险，但也许我们现在对于此事的说明，在今后生活当中可以对你有所裨益，能避免诸多困扰。有时候一位好心、出于善意的朋友或家人，无意中过度关心我们酒瘾疾病的康复情况。虽说只是基于帮助我们的立场，但由于我们尚未准备好面对这种情况，可能会使我们感到相当为难。

例如非嗜酒者的配偶，他们担心我们会再去喝酒，经常会为了保护我们而过度干涉。有时会脱口而出“某某人已经戒酒不喝了”，或是一位过于殷勤的友人，可能是基于关心我们不能喝酒的立场，在一排饮料中径行指定一杯西红柿汁，并说“这杯给你”。

他们想帮助我们是一件很好的事，我们尽量设法使自己专注认定他们是出于善意。凭心而论，我们不能期待他们能够立即了解我们内心的感受。我们有些人甚至还无法自行辨识出内心的真实感受，直到我们经过一段时间的清醒才能做出正确的判断。

很自然的我们会比较希望能够以谨慎和隐密的方式处理，希望并容许自己能够拥有选择的空间，而非公开的方式昭示众人。但是当我们对别人的言行举止越来越敏感时，只会伤害我们到自己，最好试着逆来顺受，以某种方式来忍耐，通常不会超过5分钟。也许等到我们感觉较为冷静时，我们能平静地解释我们真诚的感激他们的关心，但是如果他们能让我们自己来找“借口”时，我们会感觉比较自在。也许我们会进一步表示我们比较希望在社交场合中能够练习自己保护自己，所以当我们以后自行面对其他人时就比较舒服自在。

甚至经过更长的一段时间之后，我们很多人自身状况及对过去嗜酒问题能够达到比较坦然从容的阶段，我们能用足够和缓的态度告知他人“我们是康复中的嗜酒者”或是我们在A.A.团体里面的实际状况。

这种面对面私下的讲述我们自己本身的状况并不抵触A.A.隐姓埋名的传统，这一传统建议我们除了透露自己的实际情况外不得牵涉到其他任何人，同时我们也不是在出版刊物或广播媒体上公然宣布。

当我们能够自在地谈论关于自己的事情，就表示我们没有什么问题必须隐瞒，同时我们也不会对于自己处于酒瘾疾病的康复过程中感到羞愧，反而将有助于提升我们的自尊。这种说明方式也能减少过去由于人们的无知加于我们嗜酒者身上残酷的不公平、固有的羞辱，同时也有助于取代过去对于“一个酒鬼”陈旧的刻板印象。

值得一提的是，我们这样的说明常常会促使其他某位想要克服嗜酒问题的人也尝试寻求帮助。

此外，关于面对喝酒的场合还有一件事情，如果劝酒的压力真的令人非常不愉快时，我们很多人其实都是很有胆量，只要找个借口直接离开，无须理会别人可能作何感想。毕竟我们自己的生活才是至关重要，我们不过是采取必要的措施以维护自己的健康，至于其他人如何反应是他们的问题，与我们无关。

27 舍弃陈旧观念

在过去嗜酒期间，我们从生活当中累积下来一些根深蒂固的想法，即使在我们停止喝酒之后，也无法像变魔术一般，转瞬间就消失无踪。虽然我们已远离了醉生梦死的日子，但是酒瘾疾病依旧徘徊不去。

所以我们已经发觉到，如果能够设法去除许多再度萌发的旧观念，将有助于我们康复的疗程。而这些老旧的思想，也确实一再地重复出现。

我们所努力想要达成的目标，就是希望能够从过去陈旧观念的束缚中解脱，重新获得一种放松而自由的感觉。我们过去很多思考方式和习惯及其所形成的概念限制了我们的自主权。当我们以全新的眼光仔细检视时，原来它们只会压垮我们而一无是处。我们没必要再继续紧抓着不放，除非经过确实的检验证明有用，而且真正仍然可以发挥效果。

我们现在可以使用非常具体的标准，用来衡量一个想法目前的实用和真实性。我们能够对自己说“那正是在我喝酒时经常有的想法，这种思考模式是否有助于我保持清醒？今天这种思想对我而言是否有益？”

我们过去很多陈旧观念，特别是那些关于酒精、喝酒、醉酒以及酒依赖方面的想法(或是嗜酒的问题，如果你比较认同此一措辞)——对我们而言不是毫无价值，就是在自我毁灭。去除那些想法将会是极大的解脱，也许举几个例子就足以说明我们抛弃这些陈旧而无用的观念之益处。

当我们在十几岁的青少年时期，对很多人而言，喝酒是一种宣誓证明，用来表示我们已经不再是小孩子，或者我们已经长大成人，而且聪明老练、见过世面或者足够强大可以违抗父母和其它权威。在很多人的观念中，喝酒总是与浪漫、性、音乐、功成名就及优越感、奢华享受密不可分。如果学校有传授任何关于喝酒的事情，通常只是对于健康的危害和可能被吊销驾照等——其余的事并不多。同时有许多人仍然相当确信任何喝酒行为完全都是不道德，直接导致犯罪、痛苦、耻辱和死亡。无论我们对喝酒的感觉曾经是什么，正面或负面，通常是强烈而又情绪化远多于理性。

或许我们对于喝酒的态度仅仅只是无意识的，不假思索地全盘接收他人的意见。对于许多人而言，喝酒是社交场合中必要而无伤大雅的一部分，在某些地方，朋友之间在特定时间内所进行的令人愉快的休闲活动。其他人也许视喝酒为佐餐必备物品。但现在我们问自己：如果不喝酒，是不是就无法尽情享受友情或美食？我们喝酒的方式是否真的有助于改善自己的社交关系？这样是否能提高我们对食物美味的享受能力？

对于想喝醉酒的想法，无论是赞成还是反对，其所衍生的反应更加极端。不胜酒力可能被视为只是好玩或者只是丢脸。基于各种理由，想喝醉酒的想法常令许多人反感。可是对我们有些人而言，这是一种渴望的状态，喝醉酒不仅仅只是为了迎合他人的期待，同时我们自己也喜欢这种感觉。但是同时另外一个影响因素，就是由于受到社会知名人士的公然轻忽，有些人完全无法容忍从未喝醉的人，其他人则是鄙视喝得太醉的人。就现代医疗保健所发现的结论，目前对改变这些态度所能发挥的影响力仍然相当有限。

当我们第一次听到“嗜酒者”这个名词时，我们大多数人都会联想到是专门指那些年迈、衣衫褴褛、浑身颤抖或是在行乞令人讨厌的人，或是在贫民窟里喝醉酒的人。现在对此问题有充分了解的人都知道这全都是废话。

然而，尽管如此，我们过去所残留的那些模糊不清的概念，在我们刚开始试着保持清醒之际，依旧萦绕在我们心中，蒙蔽了我们的视线，使我们难以察觉到事情的真相。直到最后我们总算变得有意愿去接受，转变过去的那些观念——只是可能——一部分也许有点错误，或至少不完全能够再准确的反映我们个人的亲身经验。

当我们能够说服自己，以诚实的态度看待过去的经验、并仔细聆听其它不同于我们自己的想法时，我们就可以用开放的胸怀来面对一长串过去我们所未曾详细检视过的信息。

例如，我们可以察看科学专业的叙述：酒精不仅是美味解渴的饮料，而且也是一种能够改变意识形态的药剂。我们学习到，不但可以在饮料中发现到药剂，同时也存在于食物和各种药品之中。而且现在几乎每一天，我们都可以读到或听到一些特定的药剂对于人体所造成的严重危害（包括对于心脏、血管、胃、肺部、口腔、脑部等等），这是我们从前未曾怀疑过的状况。

药理学家以及其他的成瘾治疗专家，现在都已经认为酒精无论是使用作为饮料、兴奋剂、镇静药、补药或是安定剂，不能完全视之为安全无虞。但就每个单一个案而言，其本身未必会直接导致身体伤害或精神恶耗。显然大部分人都能够优雅的使用，而不致对自己或他人造成伤害。

我们发现，可将喝酒视为医学上的服用药物，酒醉就像是服药过量。滥用药物能够直接或间接的导致各种身体健康、精神、家庭、社会、财务、工作上的问题。我们能够开始看到酒精对有些人所造成的后果，而不是只想到喝酒对于我们自己造成的问题。

我们也已经发觉，任何人，只要有过于关于喝酒方面任何形式的麻烦，也许就是处于我们称之为“嗜酒”的状况。这一疾病侵袭的对象不分年龄、信仰、种族、性别、智力、背景、情绪、健康、职业、家庭状况、体质好坏、饮食习惯、社会或经济地位或其它一般的个性。问题不在于你喝多少或怎么喝、何时喝、为什么喝，而是喝酒如何影响到你的生活，当你喝酒时发生过什么事。

在我们能够意识到自己有这个疾病之前，我们必须先走出一个老旧而又令人厌倦的误区：承认我们自己已经无法控制酒量是可耻、懦弱的表现（如果我们曾经如此）。

你认为这是软弱吗？事实上，我们需要相当大的勇气才能正视这一残酷的现实，毫无保留、没有掩饰、无需借口，同时我们不用再自欺欺人。（虽然似乎不是在自吹自擂，但坦白地说我们很多人都幻想自己是世界冠军）

在我们从酒瘾疾病康复的过程中，同样也会因为一些错误的想法而蒙上阴影。就好象其他数以百万计的人，亲眼见到一个人因为喝酒而导致死亡，对于这个嗜酒者为何无法以自己的意志力停止喝酒会非常的惊讶。这是另一个过时的观念，我们之所以会将这种想法一直铭记在心，主要是因为我们很多人在早年时期接触到一些典型、超强意志力的案例，或许是有过家族或邻里中的传奇人物，经过多年放荡不羁的生活后声名狼藉，但突然间改弦易辙放弃酒精、女人，到了 50 岁的时候，洗心革面、重新作人，从此滴酒不沾，成为举止得体、诚实正直的模范。

这种当我们准备好时也能够依样划葫芦的幼稚想法，是一个危险的错觉。我们不是其他任何人，我们就只是我们自己。（我们不是那个每天喝一大瓶，一直活到 90 岁的老祖父。）

现在我们非常确定的结论是，仅凭个人本身意志力来克服酒瘾问题，其效果就像是治疗癌症一般，从我们自己的经验中已经一再重复的证实此事。我们多数人曾经尝试独自解决，不论是希望控制酒量或是停止喝酒，但无论如何努力尝试，我们就是无法得到持久的成功。即使如此，要使我们坦白承认需要帮助仍然很不容易，因为此种作法看来似乎也是一种懦弱的表现。没错，我们正深陷于另一种迷失当中。

但是我们最后终于问自己：如果我们能够获取并运用更强大的力量，是否比自己徒然无益的孤军奋战会更有智慧？尤其是在我们自己经过一段时间反复证实无法奏效之后？如果按一下开关，就能开启灯光，我们不认为持续在黑暗中尝试摸索是明智之举。我们无法完全靠自己获得清醒，这并非我们所学习到可以保持清醒的方式，同时充分享受清醒的生活也不是一个人独自可以完成的工作。

只要我们能够考虑少数几个有别于我们原本陈旧想法的观点，即使是暂时性的，我们就已经作了一个正确的决定，开始迈入快乐、健康的新生活。原本我们深信绝无可能会发生此事，但这种变化此时此刻正出现于我们成千上万的会员之中。

28 阅读 A.A.的书籍数据

过去我们被教导，很多事物的最佳学习方式，除了专注聆听之外，以眼睛观察及亲身接触也是同等重要；同时，如能阅读相关信息，甚至可以更进一步强化我们的学习深度。

目前有许多很好的出版书籍探讨嗜酒相关的问题，但当中也有一些品质参差、良莠不齐。我们当中也有很多人通过浏览其它领域书刊的方式而获益，但 A.A. 既不赞同也不反对其它任何出版物品，我们纯粹只提供我们自己的书籍数据。

即使是过去未曾有过多少阅读经验的酒徒，也可以花费几个小时甚至更多的时间研读 A.A. 书籍数据。毫无疑问的，如此一来可以获取更广泛、更直接的第一手全部 A.A 智慧的共同结晶，而不是仅仅偶而一次、单方面的道听途说。

现在有七本 A.A. 书籍，以及另三本与本书格式类似的小册子。

《嗜酒者互诫协会》

这本书是阐述 A.A. 经验的基本教材。

我们现在所了解的 A.A.，是因为本书形成所产生的结果。此书的起源与大约 100 位酒鬼有关，他们通过互相帮助的方式学会了保持清醒，经过几年时间的清醒生活后，归纳整理他们的经验总结出这本书并以此为书名，从此以后我们的团体开始称为“嗜酒者互诫协会”。

在该书中，A.A. 起初的经验是由早期保持清醒的人所诠释，然后撰写成书。对我们所有的会员而言，不论是我们正在读以及经常或很少重新读到的数据，这本书都是我们 A.A. 所有基本想法主要来源的书籍。大部分会员来到 A.A. 之后都会尽快取得一本，以便他们能够直接从源头了解 A.A. 的观念，而不是辗转通过二手、三手消息的传播。

我们会员经常提到《嗜酒者互诫协会》这本书，并称之为“大书”。然而我们并非以之来与其它任何受人推崇的典籍巨著作比较，在初版印行时 (1939 年) 由于使用很厚的纸张印刷，结果书本出人意料地厚重，从此被戏称为“大书”。

前 11 章基本章节是由比尔 (A.A. 共同创办人) 亲自撰写，同时书内也包含许多 A.A. 会员自己本身的故事，均由其本人亲自执笔。另外包括几篇额外增加的附录。

早期有些 A.A. 会员单靠阅读本书就可以保持清醒，当时全世界仅仅只有少数几个 A.A 小组。对于一些遗世独立或生活在海上航行船只的酒瘾患者也同样可以发挥作用。

据经常阅读本书的读者表示，重复阅读的效果会比起初匆匆一瞥体会到更深入的含义。

《十二个步骤与十二个传统》

A.A. 的基本原理在本书中做了更进一步深入的探讨，本书也是由比尔先生所撰写。想要钻研 A.A. 康复计划的会员皆认真的将其作为标准课本与大书一起联合搭配使用。

此书编写于《嗜酒者互诫协会》一书完成后的第 13 年，这一本篇幅略小的书籍，解释 A.A. 团体运行机制的原则，包括个别会员和小组。十二步骤是针对个人成长的指导，已经简要地在大书中讨论过；团体的原则——十二个传统，则是在第一本书出版后，经过反复试验、不断摸索后才逐渐具体成形，呈现了我们转变过程中有别于其它社团所独具的特色。

《嗜酒者互诫协会时代的来临》

本书介绍 A.A. 团体如何开始，以及起初前 20 年如何成长的过程的简要历史。一个小团体、一群曾经一度是令人绝望的酒鬼，如何勇敢地在没有任何机会的情况下，最后竟然稳固地确立了举世认同的进展。

《比尔的视角》

从比尔的文章、著作书籍、往来书信以及其它各方面的写作所摘录的选集，其中包含所有酒瘾患者皆有兴趣了解的索引标题。

《鲍伯医师和那些令人敬仰的老前辈》

A.A. 共同创办人的生平事迹，交织穿插早期 A.A. 在美国中西部发展的回忆。大部分都是早期会员自己本身的论述。

《传递》

A.A. 共同创办人的自传，其副标题为“比尔·威尔森的故事及将 A.A. 讯息传递到全世界”，同时追溯团体的发展过程，并收集 39 幅 A.A. 历史的照片。

《开始相信》

副标题“A.A. 个别会员所经历的精神探险”。共收录 75 位会员对于“一个比自己本身更高的力量”所体会到的不同版本，他们涵盖的范围从很严格的宗教团体的诠释到人道主义以及不可知论者的观点都包括在内。

《日有所感》

收录 A.A. 会员沉思感言，奉献给其他会员参考。是 A.A. 会员从 A.A 的书籍资料中针对特别喜爱的引文所作的引申思考，作为年度中每一天的阅读篇章。

《铁窗内的 A.A.：狱友对狱友》

搜集 32 篇原本刊载于 A.A. 葡萄藤杂志中关于一群男女女士在狱中找到 A.A. 所作的经验分享。

小册子

许多各方面关于 A.A. 的单张印刷品。有些是针对特定团体的演讲资料，同样也都由 A.A. 世界服务社所出版。

它们全部都是经由美国和加拿大地区会员代表严密的监管下精心准备，所以这些信息足以代表 A.A. 会员最广泛的共识。除非能够了解这些出版数据(完整的书籍清单列于 88 页)，否则无法完全明白 A.A. 的运作方式。

除此之外，A.A. 总服务办公室每两个月发行一次新闻通讯 **Box 4-5-9**，以及好几种其它定期的公报和 A.A. 总服务大会年报。

很多 A.A. 会员在一天的开始和结束时，会使用片刻安静的时间，阅读一小段 A.A. 的书籍数据。对许多会员而言，专心研读 A.A. 的书籍资料和小册子，也相当于一种“纸上的会议”，同时这种在 A.A. 信息启发之下所凝聚的效果，其程度是在其它地方所无法企及的。浏览任何 A.A. 数据皆是开启 A.A. 想法新路线的起点，它引导我们远离饮酒。所以 A.A. 会员总是会随身携带一些 A.A. 的书籍资料——不仅可以避免冒出导致我们想去喝酒的念头，同时也因为此举能够帮助我们恢复活力和作为在闲暇时心灵活动的消遣娱乐。A.A. 的书籍数据在 A.A. 开会时供应，同时也可以直接写信购买：**Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.**。

A.A. 葡萄藤杂志

每一个月，新近体验的 A.A. 想法和幽默作品集都呈现于此杂志中，几乎所有的文章、图片、漫画皆来自 A.A. 会员。撰稿人并不支付酬劳，许多插图也是出于自愿奉献。

杂志内容包括一些散文类的心得感想，附插图故事，A.A. 相关的消息，全球 A.A 会员的来函，以及一些励志文章（无诗歌作品）。

个别的订户可以直接写信到：**Box 1980, Grand Central Station, New York, NY 10163.**

当期杂志通常也都可以在 A.A 小组会议上看到。

29 参加 A.A. 会议

在想到写本书很久之前，每一个可以帮助我们保持清醒的想法和更多的建议早已被成千上万的酒瘾患者获悉并成功的证实。我们的做法不仅阅读数据而已，同时也相互交谈。刚开始时，我们多只是聆听。

你也可以很容易的做到同样的事，完全免费，而且你不需要“加入”任何事物。

我们所做的只是单纯去参加 A.A. 会议。每一年有超过 500 万场会议，在全球接近 100 个国家举行。同时记住，你并不需要成为一个 A.A. 会员才能拜访一些 A.A. 会议。如果你所想要的是想“试试看” A.A.，我们完全欢迎你作为观察员来 A.A. 开会，在开会时保持安静，不发言。你无须告知姓名，或是如果你想要的话可以用一个化名。A.A. 可以体谅此事。无论如何，我们并不记录出席会议的会员或访客之姓名，你不必签署任何文件，或是回答任何问题。

如果你愿意，可以随便问一些问题。但很多人在刚开始前几次，宁愿只是先听听看。

就像其他每一位实际来过 A.A. 开会的人一样，或许你第一次会感到非常的惊讶，在你周围所看到的人大部分都极为正常、健康、恰如其分的快乐和成功。他们看起来不像是老式漫画里的酒鬼、流浪汉或是狂热分子、极端禁酒者。

此外，通常你将会发现我们是一群相当友善的人，喜欢自我解嘲。这也就是为何当你还在宿醉很难受时，一次 A.A. 的聚会可以提供令人愉快的环境帮助你度过宿醉的难关，使你开始感觉好转。

你能够非常确定，每一位在场的 A.A. 会员皆能深入的体谅你内心的真实感受，因为我们还很清楚的记得宿醉的痛苦，以及我们自己第一次参加 A.A. 开会时的感觉。

如果你是一位害羞、友善而独来独往的人——就像我们许多人一样——你将会发现 A.A.会员十分愿意让你独自一人不受打扰，如果这是真正你所想要并会使你感觉较为自在。

不过，我们大部分人认为，在开完会后，如果能够稍微留下来一会儿与他人聊聊天，将会更有帮助，随意与他人交际或是“面对面分享”，不论时间多寡，随心所欲。

不同类型的 A.A.会议

很多遍及美国加拿大地区的 A.A.会员被问到有关本书中的一些想法，在他们所有建议里面，最确定可以避免喝酒的方法，就是参加各种 A.A.的会议，开会几乎总是列于名单的首选。有位会员曾写道：“这是我们会员彼此之间相互学习这些全部想法的地方。”

如果你想要保持清醒，去参加任何一个 A.A.会议，当然是比去酒吧或宴会或是待在家里与酒瓶为伍更加安全。

避开疟疾最好的方式就是远离充满蚊子的沼泽。同样，避免喝酒最好是去 A.A.开会，肯定优于身处在饮酒的场合中。

而且，在 A.A.开会有一种康复的动力，而喝酒则是鸡尾酒会的目的。在任何 A.A.会议中，保持清醒是我们共同一致的目标。此处较之其它任何地方围绕着更多了解喝酒问题的人，他们赞赏你的清醒，同时能够告诉你许多更进一步的方法。此外，在这里你能够看到许许多多成功康复、快乐而不喝酒的酒鬼，这并非你在酒吧间所能见到。

此处列举出最受欢迎的 A.A.小组会议类别，出席这些会议将可获得一些有益的帮助。

初学者(新进会员) 会议

这些会议一般而言其规模小于其它会议，并且在其它会议之前开始。会议开放给任何只要是认为自己本身可能有喝酒方面的问题的人参加。在有些地方，这类会议的内容是一系列预定的探讨或谈论有关酒瘾问题、康复计划、A.A.团体。另外也有些初学者会议纯粹是以问答方式进行。

A.A.会员中许多已经相当习惯了这些开会方式的人指出，这些会议是可以发问或结识朋友的最佳地点。同时使新来者和其他嗜酒者在不喝酒情形下，开始放松地接触。

开放会议 (不论是否为酒瘾患者，任何人都欢迎参加)

这些会议可能比较有组织，比较正式，通常有两、三个会员 (自愿担任、事先安排)轮流讲述他们本身的酒瘾疾病，发生过什么事以及他们究竟是如何康复。

此类的 A.A.谈话，并不需要遵循任何固定模式。当然我们当中只有极少数的 A.A.会员是曾受过训练的演讲专家。事实上，即使那些 A.A.会员职业涉及专业演讲的领域，也应该小心地避免在 A.A.会议上长篇大论，反而会尽可能直接、单纯的分享自己本身的故事。

确定无疑的是你内心中几乎令人讶异的坦率和诚实。也许你会对于在谈论到关于自己本身的经历时所引发的笑声连连而感到惊讶不已。“是的，确实就是这种感觉。”

参加这种开放会议最大的好处之一，就是有机会广泛地听到各式各样实际的嗜酒案例。你可以听到酒瘾疾病的症状以许多不同的形式来描述，因此对于决定自己是否有同样的问题能够有所帮助。

显然，每一位 A.A.会员的经验都不尽相同，可能有时候你听到某些人回想起最喜欢喝的酒、喝酒模式以及喝酒的问题 (或喝酒的乐趣) 与你自己的经验非常类似。另一方面，你所听到的嗜酒故事中的细节也可能与你的经验相当不同。你将听到许多不同背景、职业和信仰的人讲述他们自己的酒瘾问题，每一位会员只谈论他自己的情况，表达本身的意见。没有人能代表 A.A.全体发言，也没有任何人必须同意其他 A.A.会员所发表的任何观点或想法，A.A.欢迎并重视各种不同的多元意见。

即使是不同的情况，但如果你仔细地听，或许你也可以辨识出一些熟悉的感觉，纵然你所听到的生活经历根本与自己完全不相符，你也会意识到主讲人的情绪起伏与你自己的亲身经验是如此相似。

在 A.A.称之为“演讲者认同”，并非指演讲者年龄、性别、生活型态、言行举止、消遣娱乐或是招惹来的麻烦会与你相同，但它确实意味着你听到的恐惧、兴奋、忧虑以及产生共鸣时的喜悦，那些依稀记得的当时发生在你自己身上的感觉。

也许你会对几乎未曾听过 A.A.演讲人因为被剥夺了喝酒的权利而感到自怨自艾十分惊讶。

对于主讲人过去经历的认同，可能不比钦佩他目前的生活来得重要。通常我们可以发现，演讲者已达到的某种程度的满足、内心的宁静、解决问题的办法、对生活的热爱以及一种健全的精神状态，正是你一直所颈企盼的层次。果真如此的话，则不妨多花一些时间长伴左右以得到更多启迪。在 A.A. 当中，这些品性具有相互感染的作用。

除此之外，主讲人一再提醒关于严重嗜酒所导致的悲惨灾难，也能够帮助我们平息任何潜藏在心中想要再喝酒的欲望！

在这样的会议中，许多 A.A. 会员听到他们为了自己的康复所找寻的诀窍。同时也几乎所有参与这类会议的会员总是带着振奋的精神离去，此行对他们的康复产生了莫大的鼓励。

非公开会议 (只有酒瘾患者或是想确认自己是否为酒瘾患者的人可以参加)

有些 A.A. 小组举行的讨论会议，挂牌标示为“公开会议”，因此欢迎任何人参加。更多的会议被定位为“非公开”，仅允许会员或有可能的准会员可以与会。如此一来，出席的会员才可以畅所欲言、自在的讨论任何酒瘾患者感到困扰或有趣的话题。这些都是不能对第三者泄露的保密谈话。

开会时可能由一位事前安排的志愿会员带头简要地说出自己的嗜酒问题和康复的过程，然后开始全体与会会员讨论。

任何一个有特别问题困扰的会员，不论多么痛苦或尴尬，都可以在讨论会上公开发言，同时也可以聆听其他会员提供在处理相同或类似问题的经验，当然，与此同时我们也会分享幸福和快乐的经验。在这种讨论会中，你肯定能体会到，没有任何一个酒鬼是独特或孤单的。

有人曾说这些会议是一个酒鬼学习如何保持清醒的研讨会，每一个酒鬼都可以在讨论会中获得广泛的建议并学会保持快乐、清醒的生活。

步骤会

很多 A.A. 小组在每周举行的例会中，安排 A.A. 康复计划的十二步骤作为讨论的基础。另外，A.A. 的十二传统、A.A. 的三项传承、A.A. 的标语以及 A.A. 每月杂志所建议的讨论话题、葡萄藤杂志等也被一些小组运用。但是我们也从未排除其它主题，尤其是如果某位会员表示目前感到有立即、迫切的个人问题需要紧急协助时。

在《嗜酒者互诫协会》和《十二个步骤与十二个传统》联合使用的过程中，步骤会所给予的大概是最易于领悟和了解 A.A. 康复计划的基本原则的方法。这些会议也提供了更多的 A.A. 康复计划基础的真正诠释和应用指导，不仅使我们保持清醒，而且充实我们的生活。

预定计划的区域性、全国性以及国际会议和正式大会

出席的 A.A. 会员来自四面八方，人数从数百人到 20,000 人不等，经常有家人伴随参加。这些大型的 A.A. 聚会，通常于周末假日时举办，涵盖多种类型的会议，开会流程往往包括不同主题的研讨会，同时也有邀请到嗜酒问题方面的专家莅临演讲。一般会同时举办宴会、舞会并安排娱乐节目以及社交和消遣活动的时间。我们可以充分享受全部这些活动，因为它们都不会有酒精，而且充分展现我们在清醒后能够拥有如此众多的生活欢乐。

这些活动也让我们有机会认识并向生活在其它地区的 A.A. 会员学习。对于很多会员而言，出席这些场合成为最喜爱的周末度假方式，并且也是康复过程中最值得纪念的颠峰经历，往往成为了我们一生中鼓舞人心、最值得珍惜的回忆。很多 A.A. 会员就在会议结束时开启了一段终生不渝的友谊。

我们在有生之年都必须一直参加这些会议吗？

完全无需如此，除非是我们真正想去。

随着清醒时间的加长，我们成千上万的会员几乎越来越乐于参加开会，开会成为一种愉快的乐趣而不是非履行不可的责任义务。

我们所有的人都必需持续不断的吃东西、呼吸、洗澡、刷牙等等诸如此类的事情。同时数以百万计的人年复一年不停地工作、阅读、参加运动和其他休闲活动、进出社交俱乐部、实行宗教朝拜。所以我们继续参与 A.A. 开会也无甚特别之处，只要我们乐在其中并能有所裨益，而且在生活其它部分能够维持平衡。

但我们大部分的人在康复初期的前几年，相较于后来的时候会比较频繁的参加开会，因为此举有助于我们建立长期稳固的康复基础。

大部分 A.A.组别一周开会一次或两次 (持续时间约一小时或一个半小时)。在 A.A., 一般都认为新进会员最好养成习惯, 经常固定参加至少一组的会议, 有时亦可去参观其它小组, 这样不仅可以提供不同 A.A.想法、更多元的选择, 也能使我们酒瘾患者的生活规律化, 有助于我们对抗酒瘾疾病。

我们体会到, 不论出现什么理由, 最好能坚持忠诚地参加开会, 尤其在刚开始时相当重要。

我们需要以过去喝酒时一样的精神勤奋努力地参加 A.A.会议, 一个严重的嗜酒者真的想喝酒时, 才不理睬距离、天气、身体不适、工作职责、访客或其它任何事情。如果我们真正想要康复, 同样也不能让其任何事阻碍我们开会。

我们也发觉, 开会并不是我们在感觉到有喝酒的念头时才必须采取的行动, 在我们状况良好没那么想喝酒时, 从开会中可以获益更多。即使一场会议无法立即完全满足我们所需, 但也总比完全不开会来得好。

因为开会对我们如此的重要, 我们很多人会一直随身携带一份当地的开会时间表, 而且在离开经常聚会的小组外出旅行时, 也都会准备一本 A.A.开会的目录, 以便使我们能够找到几乎遍及全球的 A.A.聚会以及和我们有同样情况的会员。

当我们身体病得很严重, 或遭遇到自然灾害以至不可避免的错过开会时, 我们已经学会了解决开会问题的替代方案。(尽管如此, 令人惊叹的是我们常听见接近北极区的暴风雪、飓风甚至地震都无法阻止 A.A.会员不远千里长途跋涉参加会议。为了到开会的地点, 划独木舟、骑骆驼、直升机、吉普车、卡车、自行车、雪橇, 就好像我们其他 A.A.会员开车、乘坐巴士或地铁一样自然。)

当我们无法出席时, 我们可以打电话或以无线电联络其他 A.A.朋友作为替代, 或者当我们在阅读一些 A.A.的书籍数据时, 可以在脑海中自行模拟举行会议。

对好几百位偏远孤立的 A.A. “独行侠 ” (例如离家服役于部队的军事人员), 以及好几百位远洋航行的 “国际主义者”, A.A.总办公室免费提供特别的服务以协助他们与 A.A.保持密切联系。在他们发现不能够出席经常性的 A.A.会议时, 将会收到团体的公报和目录(以信件或有时候用录音带的方式)以便使他们能够联络其他会员。

但是有很多会员, 当他们不能找到附近 A.A.小组可以开会时, 他们自己可以从事一件甚至更有意义的事, 他们自行开办一个小组。

财务问题

酒瘾的代价是非常昂贵的。尽管 A.A.并不要任何会费或费用, 但在我们来到这里之前, 我们均已支付了相当大的 “门票费” 予以酒铺和酒保。因此我们很多人在找到 A.A.之时, 不是负债累累就是接近破产边缘。

我们已经发觉到, 越快达到经济独立的进程越好。当债权人看到我们的确确实、持续努力的力争上游, 即使是仅能有小额的分期摊缴, 他们也总是很乐意与我们达成和解。

然而除了食物、衣服、住所之外, 任何一项额外、特别的支出在我们刚清醒的时候都是非常宝贵。经过我们一位会员的首肯, 将其作品于此付梓。

理财投资顾问

在起初不喝酒的几个星期
野狼在门口窥探
警长在窗户监视
你睡在地板上
生活显得暗淡无望
从金钱的角度而言
该是以某些方式花钱的时候
为了解决这个可怕的纠缠
一个硬币付巴士车费
带你去开会
一个十分铜板
可以打电话

可以得到必要的问候
一个 5 分镍币的“费用”
让你察觉自己的问题
一块钱支付咖啡厅
是为了会后的聊天
所有这些都是明智的投资
对于初学者来说
这种不图回报的“面包”
总是得到变成蛋糕的回馈

30 尝试十二个步骤

当其它所有的方法全部都失效时，有一位乡下老医生建议说“遵循前人的指示。”

我们在此并不谈论关于 A.A.所提供、作为应付酒瘾问题康复计划的十二个步骤，不在此处列出或解释十二个步骤，是因为任何有兴趣想要了解的人可随处找到，然而它的起源是超乎寻常的。

1935 年，有两个人在俄亥俄州亚克朗地区相遇。他们两个人都是已被视为没有希望的酒鬼，认识他们的人似乎皆将其视为可耻、丢脸的人。其中一位是华尔街炙手可热的热门人物，另一位是著名的医生，但两人都因为喝酒而几乎丧失生命。他们两个人都试过许多“治疗”，同时一再反复地住院，甚至他们都很确定自己看起来已经是无可救药。

在几乎是完全意外的情形下，俩人彼此相互认识。他们一路跌跌撞撞、惊讶地发现一项事实：当他们每一个人试着互相帮助时，其结果竟能使他们保持清醒。于是他们将此一想法传递给另一位被拘禁于医院病床的律师嗜酒者，并且他也决定试一试。

然后这 3 个人持续不断的在他们个人的生活中，试图帮助一位又一位的嗜酒者。尽管有时候他们想帮助的人拒绝他们的援手，但是他们依然认为这样的努力是值得的，因为在每一个案例中，即使这位“病人”持续喝酒，但此举还是有助于自己保持清醒。

他们在工作之余持之以恒、努力不懈地帮助其他嗜酒者。这一个由一群前酒鬼所组成没有名称的小团体，突然于 1937 年实现了在他们当中 20 个人保持清醒的愿望，也难怪他们认为出现了奇迹。

他们同意将事情发生的经过记录下来，以便他们的经验能够广泛地传播出去。但就如同你能预料的那样，对于准确整合事发经过、达成一致的共识有其实际执行的困难。直到 1939 年他们才得以出版全体都同意的叙述说明。截至那时为止，他们人数大约共有 100 人。

他们写下他们迈向康复过程所遵循的行动计划，然后组成了十二个步骤。同时他们认为任何只要依照他们的路线去行走的人，必能达到相同的目的地。

他们的人数现在已超过 100 万人，同时他们几乎一致同意并深信：“实际经验证明：与其他嗜酒者一起密切合作，是最具免疫力的保障方法，哪怕其它任何方法都无效时，这个方法却屡试不爽。”

我们很多人向来以能喝善饮著称，随着时光的流逝，我们曾停止喝酒并且希望能够持续保持不喝。然而唯一的结果是迟早又再度喝起酒来，并发现我们自己深陷于越来越多的麻烦之中。但是 A.A.的十二个步骤为我们指引了通往康复的道路，现在我们已经不需再作任何挣扎，我们所走过的路能够供后来者借鉴。

我们许多人在亲自来到这个团体之前，对于什么是 A.A. 都只是模糊的概念。现在，我们思考这些关于 A.A. 的传言，实际上其误解多于事实。所以如果你未能直接接触 A.A.，我们可以想象到你可能会存有一些错误、不实的印象，因为我们自己同样曾也有过许多误解。

令人高兴的是，你不需要再被这些假象和谣言所误导，因为你自己非常容易就可以看见和听到真正 A.A. 的实际状况，A.A. 的书籍数据(参阅 74 页)、附近任何 A.A. 的办公室和会议(查阅当地电话号码簿)皆为呈现事实的最佳来源，它足以让我们许多人惊讶不已。你已不需再采信任何二手意见，因为你能够自由的得到确切情报并自行作决定。

对 A.A. 能有真正公平客观了解，是有效运用意志力一个很好的例子。我们都十分相信酒鬼确实拥有强大的意志力。仔细考虑我们排除万难、不顾一切想要去喝酒的义无反顾的状态，不难想象某些嗜酒者清晨醒过来时，全身麻木迟钝、恶心反胃、精疲力竭、紧张激动，经历此状态所需要的意志力，远非一般不喝酒的人所能承受。一旦在那些早上起床后能够持续一整天承担头昏脑胀的不适，也更进一步证明了令人难以置信的坚强意志。噢，是的，真正的酒鬼具备真正的意志力。

我们所学习到的诀窍是将意志力发挥于自己的健康之上，即敦促自己更深入地探索有关康复的概念。虽然有时看来这似乎是一项单调乏味的工作。

但愿你试着记住，A.A. 会员不会急于追问你，但或许能够对你有所帮助。实际上我们甚至似乎并未完全专心聆听你的发言，但会花费较多的时间，着眼于坦率分享你跟我们之间所拥有的共同疾病的事实。就你所了解到的，我们仍处于康复的过程中，我们之所以与你交谈首先是我們从中获益。是的，我们想要帮助你，但只有当你发自内心地愿意让我们帮助才可以。

就如一些心理专家所认为的，酒瘾疾病的特征是自私利己、自我为中心。虽然我们很多人都已经察觉到自己有这方面倾向，但也不是所有嗜酒者都是自我本位主义，我们在大部分时候则是相当自卑，只有当我们喝酒时，我们才觉得可以跟别人平起平坐或优于他人。

不论我们是属于何种类型，现在我们已经了解我们自己过度的自我为中心。大部分只关心自己的感受，自己的问题，其他人对我们的反应，我们自己的过去和未来。因此设法与别人交流并帮助他们是我们康复的方法。因为此举可以帮助我们走出自我，通过帮助他人的方式设法来治愈我们自己的疾病，即使在我们并不是以非常真心、诚挚的状态下，也不妨尝试一段时间看看。

如果你真的听进去(不只是听听而已)别人在说什么，你能发觉到正在讲话的这个人已经悄然而无声的进入你的脑海中，并且似乎在陈述那里所呈现出来的景象——那种变化无常、莫名的恐惧，即将大难临头的萧瑟寒冷——如果不是潜藏于你的脑海之中的真实事件和语言，你很难有如此的感受。

不论是否真的发生过这种情况，在 A.A. 成员的陪伴下，你几乎很肯定有一两次的机会开怀大笑。同时或许你在追求清醒的生活过程中将会运用到许多方法。是否使用，则由你自行决定。

无论你做何种决定，请记住，对我们而言，将这些方法加以运用，是我们迈向康复过程的重要步骤之一。

31 找到自己的道路

我们并不认为喝酒的问题是一个琐屑无聊的主题，因此特别希望这本小册子能够明确表达出我们的观点。嗜酒问题值得我们非常认真地关注，我们并不觉得将仍在受苦中的酒瘾患者作为谈笑的话题十分有趣，除非是我们纯粹从对自己保持清醒有利的角度来自我调侃一番。当某人语带挑拨地威胁要喝醉酒时，我们并不觉得有趣，这种情况就好像在玩赌俄罗斯轮盘的危险游戏。

虽然我们以严肃的态度看待嗜酒问题，但你也将会发现，我们经常能够以幽默和客观的方式，谈论我们过去的经历和自己本身的康复过程。我们认为这是一种健康的做法，当然此举并不致削弱我们想要获得并保持康复的决心。

我们大部分人曾濒临丧失生命的绝境，我们都已经深深感受到那种痛苦的折磨，但我们也体会到一种内心雀跃不已的希望。我们希望此书所传递给你的是鼓励多于痛苦，如果你是一名酒瘾患者，你已经知道了够多的痛苦和寂寞，我们衷心地期待你能够以清醒的头脑和稳健的心态，面对现实生活中的高低起伏，并从中获得一些安宁和喜乐。

毫无疑问，过上清醒的生活，我们仅是处在初始阶段，随着时间的推移，慢慢地，我们总会理解到更多能够对我们有所裨益的方法。

当你保持清醒之时，理所当然会想到一些本书尚未登载的新观念，我们也希望如此。我们也希望你真的找到有关这方面问题的新想法时，愿意将其传递出来，和大家一起分享(将来你将会记得分享的行动对你有所帮助的)。我们如果能够聚集更多的经验，更多的嗜酒者便能够得到帮助。

我们有些人在真正达到稳定的清醒之前，会大约重复再喝酒一次左右。如果你发生这种状况，请勿感到绝望，尽量记住，就好象其它疾病一样，酒瘾问题是一项极为严重的疾病类型，它影响人体健康的情形跟其它疾病一样，也可能会病情反复，但仍然是有机会康复的。

即使遭遇失败、挫折和阻碍，如果你仍然想要恢复健康，并有意愿尝试新的方法，就仍然有康复的希望。依照我们过去的经验，我们深信你已经加入了我们成千上万会员的行列，并且正在迈向通往快乐、健康的道路。

无论你是遵循着我们的足迹还是以你自己的方式，无论你行走在哪一条道路上，愿你带着我们最佳的祝福继续前进。

附录*

来自 A.A. 医师小组的一篇报告

由于此探讨主题涉及深入的专业医学领域，因此由 A.A. 会员组成的医师小组应我们之邀，协助提供这一文件。

根据 A.A. 一些会员的经验，滥用药物将威胁到我们积极努力建立和维护的清醒生活。

然而有些 A.A. 的会员也必须服用处方药物以治疗某些严重的医学病症。

过去的经验已显示，如果我们能够小心谨慎地遵从下列建议，可以将这一问题的影响降至最低程度。

1. 作为一名仍在康复中的酒瘾患者，你将会不自觉地响应那种令人不舒服的感受，而去寻求化学药品的解脱，并且常有服用比平时处方更多剂量的倾向。因此，当我们在日常生活中感到疼痛或有不舒服的感觉时，要尽可能寻求非药物的解决方式。

2. 请记住，对于滥用毒品、旧病复发，最佳的防护措施就是积极的参与 A.A. 的康复计划。

3. A.A. 会员不能扮演医师的角色。

4. 在药物使用问题上，应该对你自己和你的医师完全坦白诚实。

5. 如有疑问，请咨询已证实具有治疗酒瘾疾病经验的医师。

6. 对你所咨询的任何医师或牙医，坦白地说出关于你酒瘾方面的问题，这样的信赖将可得到尊重，而且对医生而言也最有帮助。

7. 如果你对处方药曾经有过副作用反应，立即通知医师。

8. 如果一位私人医生拒绝或未能辨别出酒瘾患者对于镇静剂、神经安定剂、兴奋剂特殊的敏感性，不妨考虑更换另一位医师。

有些酒瘾患者需要接受药物治疗

当我们意识到有再度上瘾的危险倾向时，同时我们也认知酒瘾患者对于其它疾病并没有免疫能力。我们有些人必需应付有可能导致自杀的忧郁症；有时需要住院治疗的精神分裂症、躁郁症或其它精神和生理上的疾病。我们当中也有癫痫、心脏病、癌症、过敏、高血压以及许多其它严重的疾病。

由于许多酒瘾患者出现对于药物使用上的困难，因此有些会员采取反对立场，认为在 A.A. 团体当中任何人都应当接受任何药物治疗。尽管此种态度对有些人而言无疑是可以防范再度复发上瘾的问题，但对其他人却意味着灾难的降临。

A.A. 会员和许多他们的医师，皆曾有过描述到抑郁症患者被其他 A.A. 会员告知应扔掉药丸的情况。但其唯一的结果便是忧郁症复发及其随之而来所有的困难，有时甚至导致发生自杀。我们也听说精神分裂症患者、躁郁症、癫痫患者和其他必须接受药物治疗的人，被其他出于好意的 A.A. 会员劝阻服用处方药品，很不幸的是这些非专业人士的建议，往往导致这些受害人的情况恶化到跟以前一样严重的地步。更重要的是，他们因此感到十分内疚，因为 A.A. 反对使用所有药物。

如今，我们已十分清楚地知道，就好像支持或是导致任何酒瘾患者变成对药物成瘾是错误的行为一样，剥夺任何酒瘾患者接受药物治疗以缓和或控制身体疾病、情绪问题的做法也同样不正确。

*资料来源为经大会许可的小册子“A.A. 会员——药物治疗及其它药品之使用”