

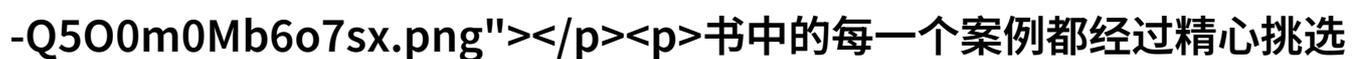
花卷书评揭秘治愈心灵的解瘾之旅

创意引领，深度探索

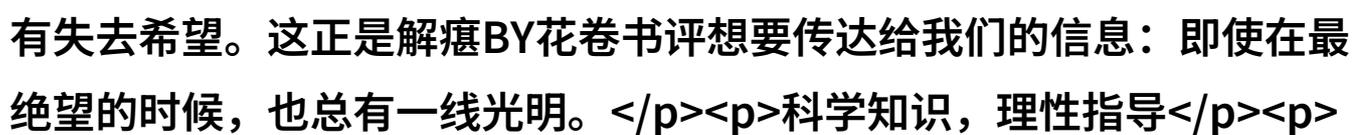
解瘾BY花卷书评以一种独特而创新的方式对抗着我们内心深处的恶魔。它不仅是一本关于戒毒和治疗的指南，而是一次真正的心灵旅行。在这段旅程中，作者通过真实的人物故事和自己的

一手经验，让读者能够感受到每一次挣扎，每一次放弃，以及最终每一次胜利。

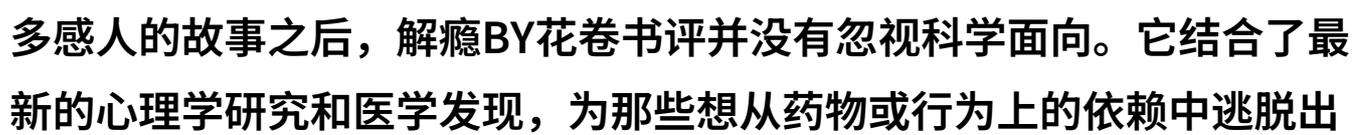
真实案例，触动人心

书中的每一个案例都经过精心挑选，以确保它们既真实又富有教育意义。这些故事里的人物，他们有的曾经沉迷于毒品，有的则是酒鬼，但无论他们走过多么黑暗的地步，都没有失去希望。这正是解瘾BY花卷书评想要传达给我们的信息：即使在最绝望的时候，也总有一线光明。

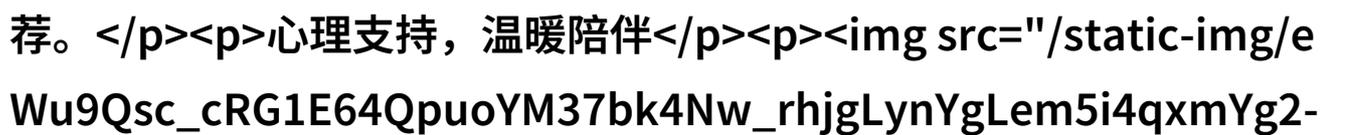
科学知识，理性指导

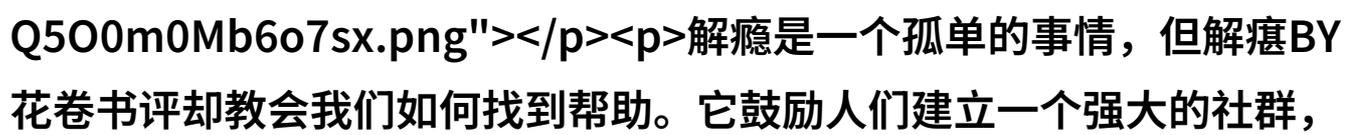
在讲述了那么多感人的故事之后，解瘾BY花卷书评并没有忽视科学面向。它结合了最新的心理学研究和医学发现，为那些想从药物或行为上的依赖中逃脱出来的人提供了一份宝贵的手册。这份手册详细地介绍了各种治疗方法，从传统疗法到现代技术，它都被认真地分析，并且根据实际情况进行推荐。

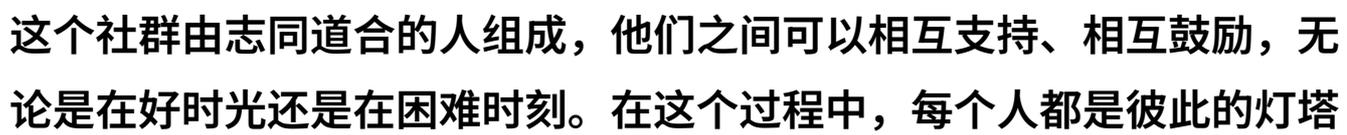
心理支持，温暖陪伴

解瘾是一个孤单的事情，但解瘾BY花卷书评却教会我们如何找到帮助。它鼓励人们建立一个强大的社群，这个社群由志同道合的人组成，他们之间可以相互支持、相互鼓励，无论是在好时光还是在困难时刻。在这个过程中，每个人都是彼此的灯塔，不管前方路途多么漫长。

实用技巧，一点一滴









YgLem5i4qxmYg2-Q5O0m0Mb6o7sx.jpg"></p><p>除了理论知识和心理支持外，该书还提供了一系列具体可行的技巧来应对日常生活中的诱惑。这些小技巧可能看起来微不足道，但它们对于坚持戒断计划至关重要。比如说，在遇到无法控制的情绪爆发时采取深呼吸；或者在压力山大时选择更健康的消遣活动等等，这些都是解决问题的小妙招。</p><p>持续改善，不断进步</p><p>最后一点要注意的是，即使完成了整个戒毒程序，我们也不能认为自己的工作就结束了。而是应该像作者所说的那样，将这一切转变为一种生活态度——持续改善自己，用积极向上的心态去面对未来的挑战。不断地学习新技能，对待生活充满热情，就算再次遇到困难，也能勇敢地迎接，因为你已经学会如何与逆境斗争并且获胜了。</p><p>总结来说，《解瘾》是一个完整而全面的作品，它不只是一个简单的指南，而是一个系统性的治疗方案，其中包含了创意、真实案例、科学知识、心理支持、实用技巧以及持续改善等各方面元素。这本书将会成为你永远不可或缺的一个朋友，无论你的未来走向怎样，只要你愿意改变，那么一切都有可能发生。你准备好了吗？让我们一起开始这场改变命运的大冒险吧！</p><p>下载本文pdf文件</p>