

致新成员

NA是一个非盈利的团体或协会，来帮助严重使用毒品的男女。我们是在康复中的成瘾者，我们定期集会，互相帮助，保持不使用。我们没有入会费或会员费，加入NA的唯一要求就是要有一个停止使用毒品的意望。

我们不要求你已经停止使用毒品才能参加，但经过第一次的聚会后，我们建议你继续回来，并保持不使用。你不需要等到用毒过量或被判刑入狱才来寻求NA的帮助。成瘾并非是不可康复的，而透过匿名毒瘾者互助会的12步骤及康复中成瘾者的帮助之下，你能克服使用毒品的欲望。

成瘾是一种任何人都可能患上的疾病。有些人使用毒品是因为从中得到享受；有些人是为了压制自己的情绪；有些人则是遭受生理或心理的疾病，因而在疗程中对处方药物成瘾；有些人为了在群众中呈现一时的『酷』而使用了几次的毒品，结果发现无法停止使用。

我们当中很多人曾经试过克服成瘾，有时也得到了暂时的缓解，但随后往往是更深的陷入毒品。

但无论是哪一种情况都不重要。成瘾如同糖尿病，是一种进行性的疾病。我们是对毒品过敏，使我们的结局总是相同，就是以监狱、医院和死亡收场。如果你已经无法管理自己的生活，并且不想再靠毒品而活着，我们已经找到了一个方法，就是匿名毒瘾者互助会的12步骤，是一套在日常生活中帮助我们我们从疾病里获得康复的计划。

1. 我们承认自己已经无能为力克服毒瘾，而且我们无法管理自己的生活。
2. 我们开始相信有一个比我们更大的力量能够使我们恢复正常。
3. 我们决定将我们的意志和生活托付给**这位按照各自所理解的上苍**来看顾我们。
4. 我们做了彻底和无所畏惧的自我品格省察。
5. 我们对上苍、对自己、对他人承认自己犯错失的本质。

6. 我们已经完全准备好让上苍除去我们所有品格上的缺陷。
7. 我们谦卑地祈求上苍移除我们的缺陷。
8. 我们列出我们曾经所伤害的人，并愿意去弥补他们。
9. 我们在可能的状况下去弥补这些人，除非如此做会造成他们或别人的伤害。
10. 我们不断自我检讨，若有错失，立即承认。
11. 我们借着祷告和默想，使我们更自觉的去触摸到**这位按照各自所理解的上苍**，唯求认识祂对我们的旨意，并祈求有力量奉行。
12. 透过这些步骤，我们获得心灵上的觉醒，同时向其它成瘾者传送这些经验，并在一切日常事务中实践这些原则。

康复并不仅是保持不使用毒品。当我们戒断了所有的毒品以后(也包括酒精和大麻)，我们将面临曾经无法应付的情绪，甚至过去曾无法体验到的感受。因此我们必需愿意面对过去及现在的情绪。

我们学习去经历各样的情绪，并意识到这些情绪是无法伤害我们的，除非我们随着情绪行动。如果遇到无法处理的情绪，我们不需随着情绪行动，而可以联络NA的成员，藉由分享来学习处理情绪。其它NA的成员应当都有类似的经历，能够分享他们处理情绪的有效方法。要记住，孤独对成瘾者而言是不利的。

12步骤、新朋友及帮助者都能协助我们在这些情绪上的处理。透过在NA的分享，我们美好日子的快乐即倍增，忧伤则减少。在这一生，我们第一次不用再独自的经历任何事情。有了团体，我们能够与一个更大的力量建立关系，是永远与我们同在的力量。

我们建议你一旦认识了你当地的成员，就不要犹豫，开始找一个帮助者，因为成为新成员的帮助者是一件荣幸的事。成为一个帮助者或被帮助者都是很有收获的经历；我们都是来彼此相助的。在康复中的我们必需与你分享我们所学到的，才能保持自己在NA里得到的成长及维持不再靠着毒品的生活。

这是一个带来希望的计划。你唯一需要有一个停止使用毒品的意望，并愿意尝试过这种新的生活。

来参加我们的会议、秉持开放的思想去倾听、提问题、收集电话号码并保持电话联系，保持今天的康复。

我们也要提醒你，这是一个匿名的计划，并将严守着你的**匿名**。『对你所使用的毒品的种类和剂量、你的毒品来源、你以前的所作所为、你是富裕或是贫穷，我们都不介意。我们只在乎你要如何处理你的问题及我们能如何提供帮助。』

电话号码

Horizontal lines for phone number entry.

十二步骤改编再版经由
AA World Services, Inc. 许可

Copyright © 2013 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版权所有

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



这是NA认可作品之翻译版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之注册商标。

ISBN 978-1-55776-507-9 Chinese 12/13

WSO Catalog Item No. CH-3116



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

IP No. 16-CH

致新成员