

# 匿名戒毒会 (NA) 会议介绍

IP No. 29-CH



如果你不知道匿名戒毒会或者打算第一次去参加匿名戒毒会会议,最好能对匿名戒毒会会议多少有所了解。这里的信息就是要让您了解我们齐聚一起来分享康复时我们所做的,我们所用的语言和我们所行的方式一开始或许让您感到陌生,但希望这里的信息能帮助您从您的第一次NA会议中收获最多或帮助您更舒适安心地继续回来开会。早早出席,迟迟未走,在会议前后有大量的问题询问能帮助您在每一次您出席的会议中有最多的收获。

---

*有效的会议安排始终专注于首要宗旨并鼓励会员以表达出康复的方式来一起参与。*

传统 五, *It Works: How and Why\**

---

我们的基础文本, *匿名戒毒会*, 提供了最佳说明我们是谁和我们做什么: “匿名戒毒会是一个非赢利性团体, 是一个由吸毒成瘾、给自身带来极大困扰的人们所组成的团体。我们是在康复中的成瘾者, 我们定期聚会, 互相帮助, 保持不使用毒品。” 匿名戒毒会十二步是我们康复计划的基础。我们的会议是我们和其他人分享康复的地方, 但实际运用我们的康复计划远比单单出席会议所涵盖的要多得多。人们出于各种各样的理由参加NA会议, 但每场会议的目的就是让NA会员有地方来彼此分享康复。如果你不是成瘾者, 可以参加开放会议, 其欢迎非成瘾者参加。如果你是成瘾者或你认为自己可能有毒品问题, 我们建议至少90天每天一场会议, 以便认识NA会员并了解我们的康复计划。

---

\*尚有英文作品未翻译成中文。

NA文献也是有关我们康复计划信息很好的来源。我们的基础文本（匿名戒毒会）或有关我们信息的小册子（IPs）也是一个很好的开始。绝大多数的会议免费提供IPs（信息小册子），而NA的书籍是有偿出售的，因为大家付出了成本。我们很多的文献亦可登陆 **www.na.org** 在线阅读或订阅。

## 适用于 NA 会议的一般信息

- ◎ 我们不在乎所用毒品的种类和数量，我们关注的是影响我们生活的成瘾和康复的方式。
- ◎ NA会议不是课堂或团体治疗的会议。我们不授课或提供咨询。我们就是分享我们个人有关成瘾和康复的经验和体会。
- ◎ 会议的举办通常在教堂、治疗中心、或其他机构，因为这些地方往往价格便宜、有空闲地方、也很便利。NA不隶属于任何其他团体，组织或机构，也和它们没有关联。
- ◎ 为了尊重我们全体会员的匿名性，我们要求参加我们会议的人不要谈论我们的会员是谁或他们在会议中的分享。
- ◎ NA没有会员费或其他费用，但其需要钱财来维持开会和提供其他服务来推动我们的首要宗旨。我们的会员在会议上自愿捐献来支持这个团体和付出其他努力来传递我们的信息。非会员不要求做出贡献，这样NA才能保持完全的自足自立。

我们的康复计划从彻底完全地戒除毒品开始，包括酒精。有时候人们会来到NA开会却依然在使用毒品、正在戒毒、或使用药物替代疗法。无论你初次来到NA正在使用什么，你依然受欢迎，较新的会员往往对方药有疑问。我们鼓

励您阅读NA文献，包括基础文本和'生病时 *In Times of Illness* 这个小册子，它们会解释NA康复的方法。它也同样有助于和有着同样处境的NA会员讨论什么对他们有用。助帮关系也是有助于对此和我们康复中其他事宜有所理解的重要手段（更多有关助帮的信息请查看IP #11）。我们不是专业人士，并且NA对于医药问题没有任何建议，我们只是分享彼此个人的康复经验。

## **你或许会想在我们的会议上看到或体会到的一些事情**

NA会议各有形式不同、规模不同、和风格不同，在不同的国家、不同的城市、不同的会议上有这如此多的不尽相同，甚至在您所生活的地方一周中的每晚也不同。然而，全世界绝大多数NA会议都有某些共同的地方。

- ◎ 通常不是讨论者会议就是发言者会议。讨论者就是会员轮流发言分享。发言者会议让一个或多个会员在规定的时间内发言分享。
- ◎ 参观者或新人通常要求以他们的第一个名字做自我介绍。新人通常会收到欢迎的拥抱或握手，还有一个欢迎的钥匙扣。
- ◎ 绝大多数的会场，习惯让会员围成一圈用简短的祈祷词或NA阅读材料来结束会议。尽管您在会议上会听到祈祷词，但我们是一个精神心灵的、而不是宗教的康复计划。
- ◎ 团体经常会标记或签到出席表或人头牌来作为对此提出要求的人的礼貌回应，但也有的团体和会员选择不这么做。如果需要，最好是在会议开始之前就决定好达成一致。
- ◎ 绝大多数的团体提供其他本地NA会议的日程表或指导。

---

我们一些人把上苍单纯地理解为能使我们保持不使用毒品的某种力量。  
你理解的上苍所拥有的权利是完整的、  
毫无隐藏的。

第三步，基础文本

---

## 有关于分享

- ◎ NA 依靠“一个成瘾者帮助另一个的治疗价值。”非会员要求不要在会议上发言分享，尽管有些团体会在NA生日或周年庆祝上允许做简短的参与。
- ◎ 考虑到会议的时间限制，会员通常在每次会议上要求只做一次分享。很多会议要求会员把分享限定在五分钟或五分钟以下。
- ◎ 也同样鼓励会员在他人发言时不要“插话”，其意味着我们分享我们自己的体会而不是对其他会员做出答复。个人之间可以在会前会后进行交流。
- ◎ 有些团体要求会员避免在会议上对露骨的细节和毒品的描述和使用做出分享，并且要求只注重于成瘾和康复是如何对我们造成影响的。
- ◎ 新人一般鼓励注重于倾听，但也欢迎他们在会议参与部分进行分享。
- ◎ 鼓励新人仔细聆听来辨识能产生共鸣的有经验的会员，以便可以找到好的助帮人或朋友，或提供其他指导或支持。

## 在我们的会议上培养康复的氛围

团体成员在会议上分享的有各自的不同。我们鼓励您尝试每个会议，以便您自己能更好地了解您可以从会议中获得的收获。以下是许多会议中都有的要点。

- ◎ 有些会议有短暂的休息让会员彼此沟通，分享茶点，上厕所或吸烟。有些没有休息时间的会议，我们就通常等待会议结束。
- ◎ 我们在会议上不允许有毒品或吸毒的工具。
- ◎ 我们强烈劝阻会议前后或期间的任何骚扰、威胁、或妨碍的行为。这包括不受欢迎的有关性的、罗曼蒂克的、财务的、和宗教方面的游说。我们的会议是用来分享NA康复的。如果您收到骚扰或威胁，请与会议主持人或信得过的服务人员分享您的顾虑。
- ◎ 我们要求迟到的人安静地入座并避免打扰他人。
- ◎ 我们劝阻私下交谈。即使是非常低声的私语，因为他们会打扰其他人。
- ◎ 电话和发消息同样会打扰到他人。我们要求会员在会议期间关闭手机或保持静音。
- ◎ 在许多地方，拥抱是NA很普便的问候礼节。如果您对拥抱感到不适，不要犹豫说出来。绝大多数会员会对此有所理解。

我们会议的规模和种类有着广泛的不同。有些很小很私密；其他的很大很吵。我们会议上使用的词汇和惯例同样从一处到另一处有着广泛的不同。最重要的是，我们的会议是分享我们的体会、毅力和希望的地方。如果你是成瘾者，请继续回来和我们分享康复体会！

## 一些有帮助的 NA 词汇

**成瘾者**—我们用来指我们自己的词汇，因为我们视成瘾本身为问题所在，而不是具体毒品的使用

**基础文本**—包含我们核心概念的书籍，以*匿名戒毒会*为标题

**封闭式会议**—仅允许成瘾者或认为自己可能有毒品问题的人参加

**团体**—参加一个或多个定期 NA 日常会议的多个会员(参见IP#2, *The Group*)

**更高力量**—一位慈爱的力量帮助一位会员保持清醒和致力康复

**IPs**—有关NA信息的小册子

**新人**—新的会员

**开放会议**—欢迎任何人参加的会议，包括感兴趣的非成瘾者

**复吸**—康复中的小疏忽导致短暂或更长时间的回归使用毒品

**分享**—提供有关成瘾和康复的个人体会

**助帮人**—有经验的会员通过十二步提供指导和支持(参见IP#11, *助帮关系*)

**可信赖的服务人员**—在 NA 里有服务职位的会员

Copyright © 2019 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
版权所有

**World Service Office**  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel +1/818.773.9999  
Fax +1/818.700.0700  
Web [www.na.org](http://www.na.org)

**World Service Office–CANADA**  
Mississauga, Ontario

**World Service Office–EUROPE**  
Brussels, Belgium  
Tel +32/2/646 6012

**World Service Office–IRAN**  
Tehran, Iran  
Web [www.na-iran.org](http://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 978-1-63380-209-4      Chinese      5/19

WSO Catalog Item No. CH3129