第一步：认清自己的状况

戒酒的第一步就像发现自己手机没电，得先承认自己需要充电。

每次照镜子，都想问自己：是酒神在笑我，还是我在笑酒神？

第二步：寻找戒酒的动力

戒酒啊，就像是要求自己不再跟喜欢的人暧昧一样，艰难又不失浪漫。

当你感觉自己喝酒成瘾的时候，不妨试试每次喝酒前大声喊出“我是酒鬼，我要戒酒！”来提醒自己。

第三步：应对戒酒的诱惑

诱惑啊，就像是一支好酒，总是在你戒酒的时候冒出来。

一次戒酒的尝试就像是每次下班想健身的念头，总是一碰到床就不见了。

第四步：戒酒的秘诀

戒酒的秘诀就像是学习游泳，如果不下水，永远不会知道自己能浮起来。

戒酒是种艺术，就像是在舞台上跳舞，每次跌倒了都要笑得大声。

第五步：保持戒酒的态度

戒酒不是一蹴而就的事情，就像是学习做菜，总是会有点苦，但每次做好了都觉得自己是大厨。

戒酒是件神奇的事情，像是在自己的身体里播种，每天都在期待长出一片不再需要酒精的花园。