

從抽煙的動機防止

中興新村光明路15號 宋述細

一般人抽煙，大概在十幾歲的時候就開始，其動機常由於心理因素，如好奇、模仿、欲求表現成熟、同輩的壓力、反抗成人的壓制、或人生第一次的嘗試等。

小孩剛學抽煙，會產生頭暈和倒胃口現象，有的就因此放棄了吸煙。但仍有多數的人繼續抽煙，因而養成了習慣，不但影響個人的健康，也浪費了無數的金錢。

從孩童吸煙的心理動機來探討，我建議採下列方法，來防止孩子吸煙。

(一)減少孩童模仿的機會：最近的研究指出，父母抽煙的小孩較容易抽煙，他們都善於模仿。因此，要使小孩不抽煙，父母和老師最好不作抽煙的示範者。

(二)了解子女的身心：父母不任意使用權威壓制，適度給予獨立的機會。常和青春期的子女聊天，了解他們的苦惱和想法，尤其要重視他們的交友狀況。

(三)指導抽煙有害的衛生教育：使子女知道抽煙對身體的害處，並教導子女多參加有益身心的課外活動，讓他們解除緊張和焦慮的方式，不是只有抽煙

一途。



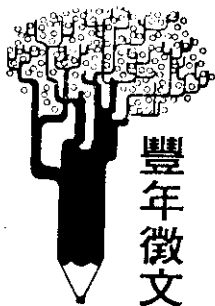
依筆者之見，造成孩子吸煙的原因有三：

(一)好奇：對於成長中的孩子，外界的刺激，對他產生極大的誘惑力。因此，孩子抽煙的行為，不少是出於好奇心的驅使。

(二)模仿：青少年是人生中最活潑的時期，總希望自己快長大成人。在這種心理情況下，孩子很容易模仿父母兄長的行為，而以抽煙來表示自己的成熟。

(三)家庭的疏忽：每個人都需要愛的滋潤，尤以成長中的孩子更甚。但我們正處於工商業急速發展的階段，家人間的距離就愈來愈疏遠，孩子因無法得到滿足的愛，便轉而表現在一些特異的行為，以求注意而贏取關懷與愛，抽煙就是其中之一。

要防止孩子吸煙，父母應該多與孩子相處，給予關懷和了解，並培養他們多方面的興趣，儘量使其轉移對抽煙的好奇。但最好的方法，莫過於父母兄長以身作則，效果自然很大。



豐年徵文

培養孩子多種興趣

輔仁大學 黃申惠

中視周刊第七本叢書

果菜美容

每冊135元

各地書店報攤均售

中視週刊社 郵政劃撥15539號

全書三百多頁 • 彩色插圖 • 印刷精美 • 穿線平裝
內容新穎實用 • 明星示範 • 圖解說明 • 美容巨著