

青少年吸烟心理与家庭对策

●陈 莒

现在,吸烟的人越来越多。在这支庞大的“烟民”队伍中,未成年的中小学生占有一定的比例。据某市有关部门对四所中学的调查,发现初中有1/4的学生吸烟,高中有1/3的学生吸烟,职业学校吸烟者高达80—90%,这其中还有一些女学生在吸烟;开始吸烟的平均年龄为14.5岁,最小的仅7岁。更令人担忧的是青少年吸烟的人数还在不断增长。

青少年时期的心理还不成熟,情绪很不稳定,容易受到社会上不良因素的影响,同时又有强烈的自我意识和成人感,对长辈不能以理服人的说教,容易产生逆反心理,所以心理学家把这个时期称为“第二断奶期”。

那么,青少年吸烟有哪些心理表现呢?

1. **模仿心理** 在青少年的眼里,成人的举动、风度、言谈都是正确的,吸烟就是成人的“标志”,于是由羡慕而去模仿。特别在家长吸烟的家庭里,这种模仿行动更为明显。

2. **好奇心心理** 一切事物对青少年都有很大的诱惑力,并且想自己去试探一番。由于这种好奇心的驱使,他们看到成人“吞云吐雾”,好不自在,自己也动起吸烟的念头,于是就亲自品尝一下“云雾”之中的滋味。

3. **自我表现心理** 青少年正处于青春发育时期,独立意识增强,有强烈的自我表现心理和成人意识。他们觉得自己已经长大了,希望得到人们的尊重与理解,吸烟就是他们自我表现的一种形式。

4. **凑趣心理** 青少年同伴之间最容易相互传染不良习惯。在课间或课外活动期间,一些孩子凑在一起,倾吐各自心中的“秘密”。吸烟者自觉地递给同学一支烟,如接受了

则是“交情”,不跟着抽就是“不够朋友”。于是,也就跟着抽起来。

5. **攀比心理** 有些青少年吸烟,家长和老师对其进行批评教育,他们却振振有词地说:爸爸能抽烟,哥哥能抽烟,老师也抽烟,为什么偏偏我不能抽?此外,他们还与烟友之间攀比抽烟的档次。

6. **爱“美”心理** 有的竟把会吸烟看作是一种“美”、“有派头”、“有男子汉风度”,能够增加男子汉的“美感”。由于这种错误的心理作祟,于是就染上了吸烟恶习。

7. **反抗心理** 青少年单纯无知偏执,一方面对生活充满着幻想,另一方面又缺乏判断力和自制力。如果父母教育方法简单粗暴、命令主义,甚至辱骂责打,他们就会产生反抗心理。但他们心中这种不满情绪又不敢正面发泄,就用吸烟来解闷,作为摆脱苦恼的一种方式。

8. **享受心理** 有些青少年听说疲劳时抽支烟能提神、解愁和稳定情绪,于是一边复习功课一边抽烟。还有的青少年对“饭后一支烟,赛过活神仙”这句话很崇拜,认为吸烟是人们在精神上的一种享受,于是就千方百计地去学会吸烟。

9. **无所谓心理** 不少吸烟的青少年都认为吸烟是件小事,既不违反纪律,又不犯法。既然国家生产香烟,我就能抽。他们对于吸烟有碍身体健康的宣传充耳不闻、视而不见。

10. **优越心理** 随着生活水平的提高,许多青少年认为抽几包烟算不了什么。不少家长也认为手头上钱多了,给孩子零用钱不加限制,这在客观上为青少年抽烟创造了条件。

青少年时期身体各个组织器官发育还未完全成熟,抵抗力较弱,比

成人更容易受到烟草的毒害,更重要的是吸烟不但危害健康,而且还会影响他们思想品德和学习。有的青少年为了吸名贵的烟不惜名誉,做起偷偷摸摸的事;少数甚至沾染偷窃恶习走上违法犯罪的道路,应引起高度重视。家长、学校、社会应根据青少年的心理特点,因利势导,加强教育,有效地制止青少年吸烟,使他们能够健康幸福地成长。

首先,要耐心地给青少年分析吸烟对思想品质和身体发育的危害,切忌简单训斥、压服。还可以收集吸烟危害健康的有关图片、资料或报刊给孩子阅读,条件允许时带孩子去看展览或实物标本,使他们口服心服。

其次,家长要以身作则,带头不吸烟或戒烟。须知“喊破嗓子,不如做出样子”。只有家长做出榜样,才能理直气壮地纠正孩子的不良习惯。

第三,培养孩子广泛的兴趣爱好。青少年吸烟往往与思想空虚、没有远大理想、缺乏正当的兴趣爱好有关。因此,家长要从思想教育入手,帮助孩子树立远大理想。除了督促孩子认真学习好功课以外,还要注意培养孩子广泛的兴趣爱好,积极参加集体活动和有益于身心健康的业余活动,丰富充实孩子的精神生活,例如下棋、打球、学书法等。

最后,家长应主动与学校取得联系,反映孩子在家庭的表现特别是吸烟的情况;班主任老师也要配合家长进行教育,并发动同学互相监督。家长在对孩子进行戒烟教育的同时,还要协助管理他们的零花钱,进行艰苦奋斗、勤俭节约的教育,培养他们平时不乱花钱的良好习惯。