

青少年恋上吸烟 源于哪般

文/李莎莎



每个孩子都会经历青春期的种种困惑,不少男孩子便是在此时期学会了吸烟,步入了“烟民”的行列,许多家长为此忧心、犯难,并采取了許多不理智的应对方法,最终导致戒烟不成,反而使得家长和孩子之间的关系紧张化。这里我们就青少年吸烟的各种心理活动进行分析,让您了解您的孩子吸烟是缘于哪种心理,以便对症下药。

吸烟的危害

世界卫生组织 192 个成员已在 2003 年 5 月 31 日一致签署了一个为全球减少烟草使用、降低烟草危害和死亡的世界性公约,中国将从这个公约中获益匪浅。在中国,有 63% 的男性吸烟,占全球 10 亿烟民的 1/3,中国因此成为世界最大卷烟市场。吸烟的害处很多,它不但吞噬吸烟者的健康和生命,还会

污染空气,危害别人。

时髦心理:

学生小黄凡事都爱赶时髦,染的黄头发,穿的很“嘻哈”,认为吸烟也是一种时髦,不吸烟就会落伍,只有加入吸烟队伍,才能赶上“时代潮流”。

好奇心理:

青少年好奇心强,许多事都想试一试,体验一下。见别人吞云吐雾,很是逍遥自在,很享受的样子,自己也很想体验一下“饭后吸支烟,赛过活神仙”的味道。

模仿心理:

青少年模仿心理强,看到影视剧中正面人物思考问题、拟定作战计划、制定侦破方案时都在抽烟,自己在模仿抽烟时,心理上自以为自己也是“英雄人物”。如《上海滩》中的许文强就总是烟不离手,吸烟时的姿态看着是那么潇洒,深

沉。成为许多青少年模仿的对象。

社交心理:

现代社会的社交场合中“烟酒不分家”、“烟酒铺路”的现象影响着青少年,使他们认为“现在吸烟,是为将来步入社会做准备”。

环境心理:

近朱者赤,近墨者黑,长期与吸烟者接触、交往,自己不吸,岂不“寒酸”?老是抽“伸手牌”香烟,岂不小气?只有自己也买烟吸,才能体现出彼此“有交情”,才能获得对方信任,才会有“共同语言”。于是,你来我往,学会了吸烟。

反抗心理:

青少年自我意识强,又处于反抗时期,对家长、老师的训斥不敢当面顶撞,心理抵触无处发泄,情绪委曲无处发泄,便用吸烟作为一种宣泄方式、抗拒手段。

将烟作为“工具”

有青少年认为两手空空没事,就吸支烟解无聊,手指夹支烟,感到时髦,有男子汉的气派、风度。上厕所吸烟,是为解“臭气”。考试前吸烟,是借助吸烟来“开夜车”、“兴奋提神”、“活跃思维”。

这些都是毫无科学道理的。实验证明,吸烟严重影响人的智力、记忆力,从而降低工作和学习的效率。心理学家还以 200 名大学生的学习成绩作为实验指标,结果发现吸烟的学生成绩比不吸烟的学生平均差 7 分。为什么会出这种情况呢?因为香烟中尼古丁进入体内刺激植物神经系统,引起血管痉挛,影响大脑皮层的神经活动,使人的智力减退。

侥幸心理:

虽然知道吸烟可致瘾、致癌,

人嘲笑，最终导致自我封闭，不愿与其他人交往。

随着心理咨询和社交指导的推广，认知行为学说得到了发展。有些人认为社交恐怖主要是缺乏社交技巧和能力的培养锻炼。缺乏社交技巧会给别人造成不好的印象，引起别人不好的反应，导致尴尬的处境。同时，本人觉察到了自己的社交笨拙也容易造成紧张害怕。

针对人群中出现的这类交往问题：

首先，自闭症患者自身必须认识到，金无足赤，人无完人，每个人都有自己的长处和短处，不能过分夸大自己的短处，忽视自己的长处。应该在努力弥补自己弱点的同

时，相信自身存在的优势，并充分发挥自己的强项，增强自己的信心。

其次，作为患者身边的亲友，一旦发现患者出现自我封闭倾向，就应当寻找机会与他们多进行交流，找出问题所在，针对问题的具体情况，可以通过一些发生在自己身上的真实事例对他们进行教育，也可以通过多表扬他们身上的优点和长处，来增加他们的自信；让他们放宽自己的心胸，从而克服自卑心理，大胆的突破自我封闭的樊篱，走出孤独的围墙；让患者沐浴在人际和谐在阳光下，大胆地迈出正常人际交往的第一步，从而走向健康的人生。

人们对自我发展、学习、工作进步、信息沟通、心理调适等各种不同层次需求的满足，都离不开人际交往。然而现代都市快节奏的生活频率和人际交往的复杂化倾向越来越明显，人们面临的突发事件和信息爆炸情况越来越多，这很容易给人们的心理带来不适应感和挫折感，从而产生各种人际交往问题。在这些问题的当中，自我封闭是相对突出的，并且是对人们的身心健康危害较大的交往障碍之一。

从社会心理学和人际关系心理学的角度来看，自我封闭是指个体将自己真实的思想、情感、欲望掩盖起来，试图与世隔绝。严重者则对任何人都不信任，怀有很深的戒备，很少或根本没有社交活动，隔断了与他人的交往。由于人的本质属性是社会性，因此，自我封闭会对患者身心健康造成严重的影响。

人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有些人不同程度的自我封闭心理，阻碍了其正常人际关系的发展。这其中的原因是多种多样的，但是最主要的原因在于自闭症患者大多缺乏自信，自卑心理严重。比如有的人老是担心自己的乡音一张口就遭到别人的嘲笑，从此很少说话，一张口就紧张，生怕被



可许多青少年认为“爸爸、爷爷吸了几十年烟也没得癌，我岂会得！”吸烟可引起癌症，据统计，吸烟与口腔癌、鼻咽癌、肺癌、胃癌、肠癌、膀胱癌、乳腺癌等有关。为什么致癌大家可能知道甚少，了解吸烟致癌的机理对于帮助人们尽早戒烟大有好处。烟毒溶于水和食物中直接破坏DNA，引起基因突变。烟

草中含有较多的放射元素，这些放射元素随着烟雾流入人体内，损伤组织细胞，假如每天吸30支烟，X射线产生的毒素可相当于拍100次X光片所积累的剂量，这种射线会引起基因突变致癌。吸烟还损伤人的免疫功能，为什么吸烟的人容易感冒，是因为人体的淋巴细胞像卫兵一样保卫人体不受侵害，而吸烟

会导致淋巴细胞活性降低，导致癌症。所以鉴于吸烟致癌的三大因素，戒烟要越早越好。

在了解以上几种吸烟心理后，家长们应观察自家孩子吸烟是缘于哪种心理，有针对性地帮助青少年正视吸烟对自身、对他人的危害，及早戒烟。