



# 戒煙心理學

盧春齡 編著  
心理衛生叢書25

心理衛生叢書

25

戒煙心理學

盧春齡 著

水牛出版社

# 戒煙心理學

心理衛生叢刊25

---

譯者	者	盧	春	齡
著者	者	彭	誠	晃
發行人	人	臺北市杭州南路一段143巷48號		
地址	址	3 4 1 0 2 7 5		
電話	話	水 牛 出 版 社		
出版者	者	臺北市連雲街26巷21弄2號		
		郵政劃撥賬戶第13932號		
再版	版	中華民國69年11月15日		

---

P691115

S2000

**登記證** 局版臺業字第0628號

◀版權所有・不許翻印▶

## 序文

人往往在工作完畢後或等人等得不耐煩時，就想抽根煙。抽煙，幾乎成了現代人的特徵。

我曾在香煙味的誘惑下學會抽煙，而且到了沒有香煙就無法過日子的地步，但最後我還是成功的把煙戒掉。而戒煙的動機，是因為抽煙曾帶給我很多的苦惱。同時因為我成功的把煙戒掉，所以才想談談關於戒煙這件事情，而寫成此書。

本書，雖是為有心戒煙的人而寫，不過從來不抽煙的人不妨也看看，以便瞭解抽煙的種種內情而銘記在心中，或引以為戒。

我相信，沒有一個癮君子不曾想過要戒煙的，即使看了許多有關戒煙的書籍，也曾想出很多戒煙方法，但還是無法擺脫香煙的魔力。而香煙的魔力是什麼？本書將為您揭開其中的奧秘。

戒煙成功的人，都希望別人也能戒煙，我本身就是如此。但我將盡量避免不過分勉強有心戒煙的人，因為我瞭解大部分的人都不願受到太多的限制。

但願本書能成為癮君子的戒煙指南。

# 目錄

第一章 癮君子和非癮君子·····	一
第一節 香煙與人的關係·····	二
第二節 吸煙者的解釋·····	十九
第三節 不抽煙者的看法·····	三七
第二章 人為什麼要抽煙·····	五十
第一節 香煙的魅力·····	五十
第二節 戒煙無效繼續抽·····	六十
第三節 難以戒煙·····	六十七
第三章 如何戒煙？·····	八十一
第一節 能靠意志戒煙嗎？·····	八十二
第二節 一邊抽煙一邊戒煙·····	九十
第三節 戒煙的最後階段·····	一〇〇

第一章：

癮君子  
和  
非癮君子



## 第一節 香煙與人的關係

附註：雖然出現許多抽煙的禁令，但香煙的歷史仍繼續不斷在增加。

香煙對人有很大的誘惑力，何以會有如此大的誘惑，至今仍是一個謎。

談到香煙與人的關係，有兩派不同主張，一為香煙有害論；一為香煙公害論。前者所主張的會讓人連想到香煙與肺癌的關係，即肺癌是由吸煙引起；後者是指香煙危害到眾人的健康。這兩種主張，立場雖有不同，但皆針對「香煙是否影響健康」，此癥結而提出的。

香煙對健康的影響，最近才普遍受到重視。早在二十世紀以前，人們對香煙的看法完全不同於現在，當時人們把香煙做為藥用，或用於疾病的預防，以後才慢慢發展為一種嗜好品，漸漸的香煙也被人們當成一種裝飾品，普遍的流行於女性社交生活中。

在香煙的演變過程中，英國的詹姆士一世曾嚴厲反對吸煙，並頒佈了禁煙令，但吸



煙的風氣卻依然盛行，且有增加的趨勢。

本節，所討論的是爲何無法禁止抽煙，及爲何吸煙的心理學說。在解釋這學說之前，先從歷史的觀點來看人類與香煙的關係，拿歷史上著名的人物，牛頓、詹姆士一世、佛洛伊德等爲例，以說明香煙的演變史。

#### 牛頓的吸食香煙

有人說牛頓最喜歡抽香煙，如果說牛頓所發明的萬有引力定律，是從他抽煙的靈感中產生出來，未免言過其詞，不過，香煙卻是牛頓的終身嗜好。

牛頓在西元一六四三年，出生於英國東海岸的威拉斯普村，當時，香煙風靡整個英國社會，主要原因是香煙能有效的遏止當時傳染病的蔓延。醫學上曾記載，往往醫生在親診數位病人後，必須速返回家中，吸食香煙，並在煙霧中深呼吸，如此才可以預防本身受感染。

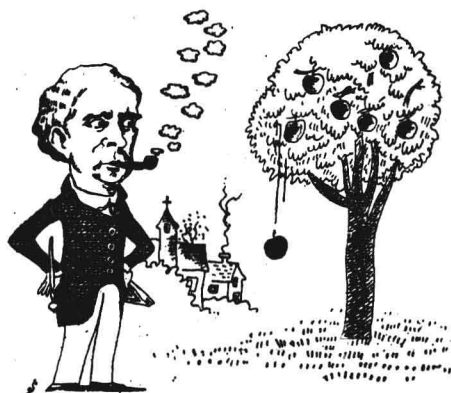
爲了預防傳染病的感染，當時的婦女和小孩也吸煙，人人成了香煙的擁護者，即使對牲畜，飼養者也盡量設法將煙吹進牠們的體內，以病害病。

西元一六六五年，牛頓歷經數年苦讀，最後畢業於劍橋大學。牛頓在校時，在心理上對別人懷有強烈的恐懼感，幸好，他遇到了他的恩師——艾塞普派洛教授，他改變了牛頓冷僻的個性，使牛頓得以與人保持良好的 interpersonal 關係。

牛頓遇到了他的恩師時期，令人驚悸的傳染病——鼠疫，也流行於劍橋，因此，劍橋大學被封鎖了兩年。牛頓亦在此時回到了他的故鄉——威力斯普。他的主要成就都是在故鄉完成的，先後他發明了萬有引力定律，磁場中心的證明，以及第一、第二、第三運動法則和微積分法。後人把這段期間稱之為「改變科學歷史的十八個月」或「創造的假期」。

爲了預防鼠疫的傳染，牛頓開始吸食香煙，也因此有很大的煙癮。在這段期間，牛頓有許多新發明，所以有人認爲，香煙使牛頓產生許多新的創意。鼠疫消滅之後，用煙斗抽煙的風氣在英國才跟著流行起來。

禁止抽香煙的英國國王——詹姆斯一世 (James I.)



爲了預防鼠疫而開始抽香煙的牛頓，遂成了香煙的俘虜。

抽香煙的風氣迅速流行之後，癮君子過足了煙癮，充分享受吞雲吐霧的樂趣；但是，某些人卻非常厭惡癮君子，由於這種厭惡的心理，遂激起對香煙的排斥，「排斥香煙論」被提倡，其中主張禁抽香煙最有力的人，當屬英國國王詹姆士一世。

當時，整個倫敦地區的人們爭相用煙斗抽煙，於是在倫敦出現了所謂的「煙斗教室」，所以不論在社交場合，或會議場所，到處煙霧迷漫，一個人若不會使用煙斗的話，就不配稱爲紳士。

英國國王詹姆士一世主張「君權神授論」，並用這種主張來教育國民。詹姆士一世

在西元一六〇四年，繼承伊莉沙白女王的王位後，即提出「排斥香煙論」。

無奈他雖然發佈命令，卻沒有收到預期的效果，便在同年採取了驚人的措施，欲把香煙進口稅增加四十倍，結果此法案遭到國會的反對，無法順利實施。追根究底，抽香煙的習慣，已經普遍流行於英國，而且政府在財政上也須仰賴香煙的進口稅。

在短短數年間，抽香煙的風氣已流行於世界各地，很多人也因此而養成抽香煙的嗜好。可是在其他方面由於財政上的問題，風紀上的問題，及火災頻發等的弊端，促使其他國家紛紛效法英王詹姆士一世的作風，頒發了禁煙令。如此一來，抽香煙的利弊得失，便成了世人爭執的問題。據實而論，一旦養成抽香煙的習慣，且上了癮，而這種風氣普遍流行於民間之後，如突然的想予以遏止，就不那麼簡單了。

### 佛洛伊德與香煙

精神分析的鼻祖佛洛伊德，將人類無意識的行爲研究得相當透徹，這是有目共睹的，他同時也是香煙的愛好者，如果曾經看過他本人的照片，就能發現他總是手不離雪茄



佛洛伊德與他的弟子們，佛洛伊德（前排左端）左手手指夾著雪茄

照佛洛伊德的說法，人類日常生活中的種種行為舉止，常常隱含著一種無意識的動機，連他本人也難以察覺。而這種無意識的動機在幼兒期時就已存在，這是佛氏精神分析學的重要論點。從此論點可知吸煙的行為，就是無意識的動機顯現在外的結果——在精神分析裏稱為象徵化。

佛洛伊德認為本能，係指能得到快感的所有活動，且帶有性的色彩。在我們身體裏，快感的謀求，必須集中在一個地方，且使集中的地方，產生刺激行為，如此就可以解除他的緊張，而帶來官能上的快感。

人類首先在口唇部位感到快感，佛洛伊德稱這個時期為口唇期。因此，嬰兒吸吮母乳，且緊吸不放的行為，可以說是嬰兒的一種本能。

口唇有五種機能：1 投入 2 攝取 3 咬著不放 4 吐出來 5 閉著口。這五種行為完全表現在吸煙的行為上。

我們在口唇上獲得滿足的方法，可採取右面五種形式的任何一種。而這五種形式中的任何一種，都是存在於幼兒期的母子關係，在幼兒期所感覺口唇上的快感，會影響我們以後的行為方向，這在精神上分析上稱為「原型」。

譬如：幼兒，在肚子餓的時候，會把東西投入口中，而從中得到快感；同樣的，成年人在心裏感到空虛時，便從知識、愛情裏去獲得快感。

把東西投入口裏是貪心的原型。

咬著不全是固執和決心的原型。

把東西吐出來是拒絕與傲慢的原型。

閉上嘴巴是拒絕與消極的原型。

但是一個人性格的形成，並非直接導於原型。一旦性格以「原型」表現於外時，就會和欲望的滿足或內心的不安，有直接的關連。如：突然被強迫停止吸吮母乳的嬰兒，這種經驗將會形成他固執的個性。

口唇快感的滿足，對於所有的嬰幼兒不可或缺，而抽煙行爲則導源於原型，由此可知抽煙行爲是「原型」象徵的一種。當嘴巴想抽煙時，我們不就可以感覺到口唇欲求的存在嗎？

佛洛伊德能把日常生活的種種行爲，很冷靜的加以分析，但是對有關香煙的論文卻不會發表過，這可能是因爲佛洛伊德對香煙，難以採取客觀的立場加以分析。

至於佛洛伊德從何時起，在何種狀態下開始抽香煙，詳細情形並不太清楚。但是根據安尼斯德·約翰所記載「佛洛伊德的生涯」書中，曾提及佛洛伊德在三十幾歲時，一天要抽二十根雪茄，由這點可知，佛洛伊德的煙癮很大。在他二十三歲時，發現脈搏跳動不規則，佛洛伊德的視友耳鼻喉科醫師威律海倫·佛羅斯診斷他爲尼古丁中毒（今日已經被否定），因此一再寫信勸佛洛伊德戒煙，佛洛伊德在回信給佛羅斯時，好幾次提

到戒煙的打算，可是戒煙來說是一件非常痛苦的事，最後他寫了這封信給佛羅斯：

「……我無法接納你勸我戒煙的建議，你是否認爲，過著長期悲慘的人生，是一件幸福的事？」

當時，佛洛伊德所說的話，和今日被勸告戒煙的人的反應，完全相同。

在佛羅斯執拗的勸誡下，佛洛伊德終於妥協，而接受了一個星期只抽一根雪茄的約束，漸漸的，佛洛伊德把煙戒掉了，但在他戒煙十四個月後，他因忍受不了戒煙的痛苦，又恢復了以往吸煙的習慣。

如此，佛洛伊德反覆的徘徊在，盡情的享受快樂的人生及痛苦的戒煙二途上。在他六十七歲時，癌細胞侵襲他臉頰右側的下巴及上嘴唇，從此他飽受癌症所帶來的痛苦，直到八十四歲那年離開人世爲止。

佛洛伊德說他的病是由於吸煙引起，雖然動過兩、三次的大手術，但還是無法把煙戒掉，佛洛伊德在治療癌症的過程中，嘴裏塞滿東西，很難把口張開，他甚至爲了抽雪茄，借來了夾衣服的板子，把嘴撬開。在西元一九二六年春天，佛洛伊德七十歲時，他



寫信給他的老友艾天果。

「……我發現即使戒煙，也治不好心肌障礙的病症，何況我身上還有其他的病症，這些病症不禁使我爲能否繼續做學問而耽心，我因心肌障礙病症不得不戒煙，但戒煙又加深我的憂慮。一個人活到七十歲，不可能事事如意，在我生命的晚年，我仍不滿足，就好像雪茄煙盒裏，只剩下兩、三根雪茄，叫我看了難過。」

的確，佛洛伊德的一生離不開雪茄，雪茄代表他的一生。

使人改變印象的香煙——由藥用、疫病預防之用轉變為嗜好品和裝飾品

牛頓生於十七世紀的歐洲，如前面所述，鼠疫流傳當時，香煙被作爲藥用及疫病的預防，漸漸的，香煙由藥用及疫病的預防變爲人們的嗜好品。十九世紀，佛洛伊德時代，香煙成了人們不可或缺的嗜好品，他們甚至把香煙與人生相提並論。

在十九世紀時代，大都抽煙斗和抽雪茄。直到紙煙出現，抽香煙的風氣才有所轉變，從我國近年來，香煙發展的情形看來，已經出現部分女性吸煙的情形，這些香煙不再