

戒烟心理学



卢春龄 编著

四川文艺出版社



戒烟心理学

- 卢春龄 编 著
- 四川文艺出版社
- 一九八九年·成都

序 文

人往往在工作完毕后或等人等得不耐烦时，就想抽根烟。抽烟，几乎成了现代人的特征。

我曾在香烟味的诱惑下学会抽烟，而且到了没有香烟就无法过日子的地步，但最后我还是成功的把烟戒掉。而戒烟的动机，是因为抽烟曾带给我很多的苦恼。同时因为我成功的把烟戒掉，所以才想谈谈关于戒烟这件事情，而写成此书。

本书，虽是为有心戒烟的人而写，不过从来不抽烟的人不妨也看看，以便了解抽烟的种种内情而铭记在心中，或

引以为戒。

我相信，没有一个瘾君子不曾想过要戒烟的，即使看了许多有关戒烟的书籍，也曾想出很多戒烟方法，但还是无法摆脱香烟的魔力。而香烟的魔力是什么？本书将为您揭开其中的奥秘。

戒烟成功的人，都希望别人也能戒烟，我本身就是如此。但我将尽量避免不过分勉强有心戒烟的人，因为我了解大部分的人都不愿受到太多的限制。

但愿本书能成为瘾君子的戒烟指南。

目 录

第一章 瘾君子和非瘾君子.....	1
第一节 香烟与人的关系.....	3
第二节 吸烟者的解释.....	16
第三节 不抽烟者的看法.....	31
第二章 人为什么要抽烟.....	43
第一节 香烟的魅力.....	45
第二节 戒烟无效继续抽.....	52
第三节 难以戒烟.....	57
第三章 如何戒烟?	69
第一节 能靠意志戒烟吗?	71
第二节 一边抽烟一边戒烟.....	78
第三节 戒烟的最后阶段.....	86

第一章

癡君子

和

非癡君子

第一节 香烟与人的关系

虽然出现许多抽烟的禁令，但香烟的历史仍继续不断增加。

香烟对人有很大的诱惑力，何以会有如此大的诱惑，至今仍是一个谜。

谈到香烟的害处，有两派不同主张，一为香烟有害论，一为香烟公害论。前者所主张的会让人联想到香烟与肺癌的关系，即肺癌是由吸烟引起，后者是指香烟危害到众人的健康。这两种主张，立场虽有不同，但皆针对“香烟是否影响健康”，此症结而提出的。

香烟对健康的影响，最近才普遍受到重视。在二十世纪以前，人们对香烟的看法完全不同于现在，当时人们把香烟做为药用，或用于疾病的预防，以后才慢慢发展为一种嗜好

品，渐渐的香烟也被人们当成一种装饰品，普遍的流行于女性社交生活中。

在香烟的演变过程中，英国的詹姆斯一世曾严厉反对吸烟，并颁布了禁烟令，但吸烟的风气却依然盛行，且有增加的趋势。

本节，所讨论的是为何无法禁止抽烟，及为何吸烟的心理学说。在解释这学说之前，先从历史的观点来看人类与香烟的关系，拿历史上著名的人物，牛顿、詹姆斯一世、佛洛伊德等为例，以说明香烟的演变史。

牛顿的吸食香烟

有人说牛顿最喜欢抽香烟，如果说牛顿所发明的万有引力定律，是从他抽烟的灵感中产生出来，未免言过其实，不过，香烟却是牛顿的终身嗜好。

牛顿在公元1643年，出生于英国东海岸的威拉斯普村，当时，香烟风靡整个英国社会，主要原因是香烟能有效的遏止当时传染病的蔓延。医学上曾记载，往往医生在亲诊数位病人后，必须速返回家中，吸食香烟，并在烟雾中深呼吸，如此才可以预防本身受感染。

为了预防传染病的感染，当时的妇女和小孩也吸烟，人人成了香烟的拥护者，即使对牲畜，饲养者也尽量设法将烟吹进它们的体内，

以病害病。

公元1665年，牛顿历经数年苦读，最后毕业于剑桥大学。牛顿在校时，在心理上对别人怀有强烈的恐惧感，幸好，他遇到了他的恩师——艾塞普派洛教授，他改变了牛顿冷僻的个性，使牛顿得以与人保持良好的人际关系。

牛顿遇到他的恩师时期，令人惊悸的传染病——鼠疫，也流行于剑桥，因此，剑桥大学被封锁了两年。牛顿亦在此时回到了他的故乡——威力斯普。他的主要成就都是在故乡完成的，先后他发明了万有引力定律，磁场中心的证明，以及第一、第二、第三运动法则和微积分法。后人把这段期间称之为“改变科学历史的18个月”或“创造的假期”。

为了预防鼠疫的传染，牛顿开始吸食香烟，也因此有很大的烟瘾。在这段期间，牛顿有许多新发明，所以有人认为，香烟使牛顿产生许多新的创意。鼠疫消灭之后，用烟斗抽烟的风气在英国才跟着流行起来。

禁止抽香烟的英国国王——詹姆斯一世 (James I)

抽香烟的风气迅速流行之后，瘾君子过足了烟瘾，充分享受吞云吐雾的乐趣；但是，某些人却非常厌恶瘾君子，由于这种厌恶的心

理，遂激起对香烟的排斥，“排斥香烟论”被提倡，其中主张禁抽香烟最有力的人，当属英国国王詹姆斯一世。

当时，整个伦敦地区的人们争相用烟斗抽烟，于是在伦敦出现了所谓的“烟斗教室”，所以不论在社交场合，或会议场所，到处烟雾弥漫，一个人若不会使用烟斗的话，就不配称为绅士。

英国国王詹姆斯一世主张“君权神授论”，并用这种主张来教育国民。詹姆斯一世在公元1640年，继承伊莉莎白女王的王位后，即提出“排斥香烟论”。

无奈他虽然发布命令，却没有收到预期的效果，便在同年采取了惊人的措施，欲把香烟进口税增加40倍，结果此法案遭到国会的反对，无法顺利实施。追根究底，抽香烟的习惯，已经普遍流行于英国，而且政府在财政上也须仰赖香烟的进口税。

在短短数年间，抽香烟的风气已流行于世界各地，很多人也因此而养成抽香烟的嗜好。可是在其他方面由于财政上的问题，风纪上的问题，及火灾频发等的弊端，促使其他国家纷纷效法英王詹姆斯一世的作风，颁发了禁烟令。如此一来，抽香烟的利弊得失，便成了世人争执的问题。据实而论，一旦养成抽香烟的习惯，且上了瘾，而这种风气普遍流行于民间之

后，如突然的想予以遏止，就不那么简单了。

佛洛伊德与香烟

精神分析的鼻祖佛洛伊德，将人类无意识的行为研究得相当透彻，这是有目共睹的，他同时也是香烟的爱好者，如果曾经看过他本人的照片，就能发现他总是手不离雪茄。

照佛洛伊德的说法，人类日常生活中的种种行为举止，常常隐含着一种无意识的动机，连他本人也难以察觉。而这种无意识的动机在幼儿期时就已存在，这是佛氏精神分析学的重要论点。从此论点可知吸烟的行为，就是无意识的动机显现在外的结果——在精神分析里称为象征化。

佛洛伊德认为本能，系指能得到快感的所有活动，且带有性的色彩。在我们身体里，快感的谋求，必须集中在一个地方，且使集中的地方，产生刺激行为，如此就可以解除他的紧张，而带来官能上的快感。

人类首先在口唇部位感到快感，佛洛伊德称这个时期为口唇期。因此，婴儿吸吮母乳，且紧吸不放的行为，可以说是婴儿的一种本能。

口唇有5种机能：1.投入2.摄取3.咬着不放4.吐出来5.闭着口。这五种行为完全表现于

吸烟的行为上。

我们在口唇上获得满足的方法，可采取前述5种形式的任何一种。而这5种形式中的任何一种，都是存在于幼儿期的母子关系，在幼儿期所感觉口唇上的快感，会影响我们以后的行为方向，这在精神分析上称为“原型”。

譬如：幼儿，在肚子饿的时候，会把东西投入口中，而从中得到快感；同样的，成年人在心里感到空虚时，便从知识、爱情里去获得快感。

把东西投入口里是贪心的原型。

咬着不放是固执和决心的原型。

把东西吐出来是拒绝与傲慢的原型。

闭上嘴巴是拒绝与消极的原型。

但是一个人性格的形成，并非直接导于原型。一旦性格以“原型”表现于外时，就会和欲望的满足或内心的不安，有直接的关连。如：突然被强迫停止吸吮母乳的婴儿，这种经验将会形成他固执的个性。

口唇快感的满足，对于所有的婴幼儿不可或缺，而抽烟行为则导源于原型，由此可知抽烟行为是“原型”象征的一种。当嘴巴想抽烟时，我们不就可以感觉到口唇欲求的存在吗？

佛洛伊德能把日常生活的种种行为，很冷静的加以分析，但是对有关香烟的论文却不曾发表过，这可能是因为佛洛伊德对香烟，难

以采取客观的立场加以分析。

至于佛洛伊德从何时起，在何种状态下开始抽香烟，详细情形并不太清楚。但是根据安尼斯德·约翰所记载“佛洛伊德的生涯”书中，曾提及佛洛伊德在30几岁时，一天要抽20根雪茄，由这点可知，佛洛伊德的烟瘾很大。在他23岁时，发现脉搏跳动不规则，佛洛伊德的视友耳鼻喉科医师威律海伦·佛罗斯诊断他为尼古丁中毒(今日已经被否定)，因此一再写信劝佛洛伊德戒烟，佛洛伊德在回信给佛罗斯时，好几次提到戒烟的打算，可是戒烟是一件非常痛苦的事，最后他写了这封信给佛罗斯：

“……我无法接纳你劝我戒烟的建议，你是否认为，过着长期悲惨的人生，是一件幸福的事？”

当时，佛洛伊德所说的话，和今日被劝告戒烟的人的反应，完全相同。

在佛罗斯执拗的劝诫下，佛洛伊德终于妥协，而接受了一个星期只抽一根雪茄的约束，渐渐的，佛洛伊德把烟戒掉了，但在他戒烟14个月后，他因忍受不了戒烟的痛苦，又恢复了以往吸烟的习惯。

如此，佛洛伊德反反复复的徘徊在尽情的享受快乐的人生及痛苦的戒烟二途上。在他67岁时，癌细胞侵袭他脸颊右侧的下巴及上嘴唇，从此他饱受癌症所带来的痛苦，直到84岁。

那年离开人世为止。

佛洛伊德说他的病是由于吸烟引起，虽然动过两、三次的大手术，但还是无法把烟戒掉，佛洛伊德在治疗癌症的过程中，嘴里塞满东西，很难把口张开，他甚至为了抽雪茄，借来了夹衣服的板子，把嘴撬开。在公元1926年春天，佛洛伊德70岁时，他写信给他的老友艾天果。

“……我发现即使戒烟，也治不好心肌梗碍的病症，何况我身上还有其他的病症，这些病症不禁使我为能否继续做学问而担心，我因心肌梗碍病症不得不戒烟，但戒烟又加深我的忧虑。一个人活到70岁，不可能事事如意，在我生命的晚年，我仍不满足，就好像雪茄烟盒里，只剩下两、三根雪茄，叫我看了难过。”

的确，佛洛伊德的一生离不开雪茄，雪茄陪伴他的一生。

使人改变印象的香烟—由药用、疫病预防之用转变为嗜好品和装饰品

牛顿生于17世纪的欧洲，如前面所述，鼠疫流传当时，香烟被作为药用及疫病的预防，渐渐的，香烟由药用及疫病的预防变为人们的嗜好品。19世纪，佛洛伊德时代，香烟成了人们不可或缺的嗜好品，他们甚至把香烟与人生

相提并论。

在19世纪，大都抽烟斗和抽雪茄。直到纸烟出现，抽香烟的风气才有所转变，从我国近年香烟发展的情形看来，已经出现部分女性吸烟的情形，这些香烟不再被作为药用，或是疾病预防之用，逐渐由人们不可或缺的嗜好品，变成最简便的装饰品。

最了解抽香烟这件事的，或许是那些演员或戏剧演出者吧！

有一位导演甚至说：“不会吸烟的演员，就不会大红大紫。”对演员来讲，香烟与扇子、手帕同等重要。在今天，香烟或许成了比扇子、手帕更重要的表演工具。从前提到有关演员跟香烟的电影，总是出现在抢劫的影片，或是妓馆集中的地方，而在最近的影片中，没有抽香烟的镜头，大概只限于以大自然或是动物为主题的电影。

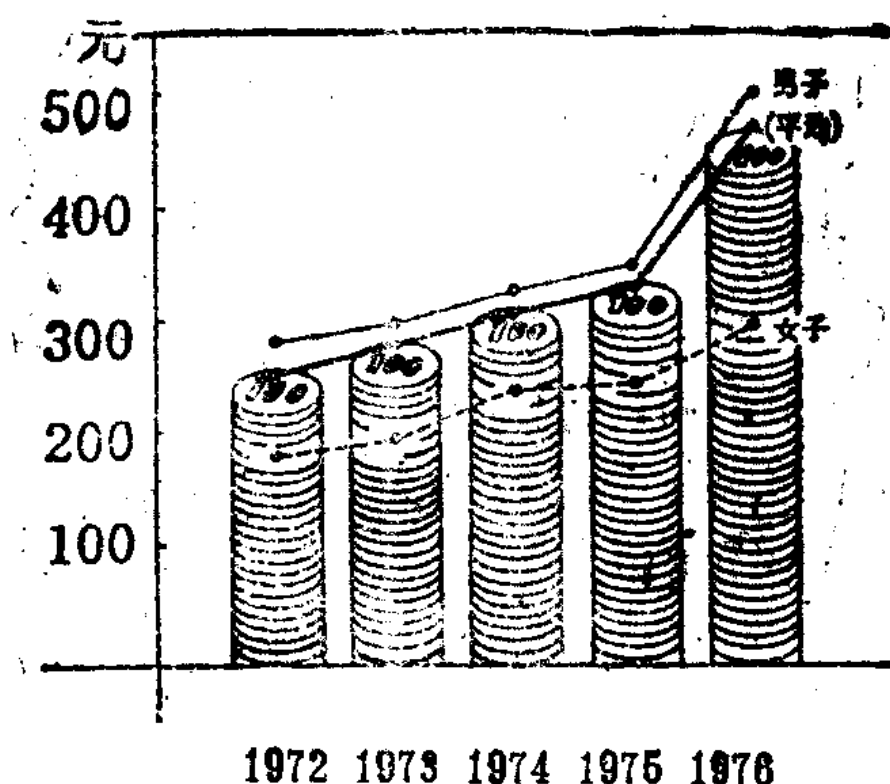
演员们演戏时，拍有关吸食香烟的镜头，必须一再重复练习叼着烟的姿态。

也有不吸烟、不喝酒的演员，可是当他们出现在电视上或电影上时，往往会被误认为烟瘾很大的人。

我们目前，有哪些人吸烟

有关牛顿、詹姆斯一世、佛洛伊德及纸烟

一个月的香烟费用（台币）



的出现，在人类与香烟的关系中，只是我们所举的几个典型例子而已。下面来看看我们周围的情形：

目前，到底有多少人抽烟？

根据公卖局的调查，成人男性占百分之七十五，成人女性占百分之十五，他们每人每月平均消耗香烟费达五百元〔台币〕。

有那么多人抽香烟，他们的目的何在呢？

根据公卖局（去年）调查的结果，回答以“容易交谈”“能够镇静心情”、“可以改变气氛”占多数。

抽香烟看起来好像是为了“交际”和“解闷”，如果以每月500元的花费，而可以维持