

[美] 雷切尔·克兰兹 著

Rachel Kranz

STRAIGHT TALK ABOUT SMOKING

同学，
咱们聊一聊

抽烟



商务印书馆

同学,咱们聊一聊抽烟

〔美〕雷切尔·克兰兹 著

孙丽红 译

Straight Talk about Smoking

Rachel Kranz

商 务 印 书 馆

2004年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊抽烟/(美)克兰兹著;孙丽红译.北京:商务印书馆,2004

(同学,咱们聊一聊)

ISBN 7-100-04214-3

I. 同... II. ①克... ②孙... III. 戒烟-青少年读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063632 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

Straight Talk about Smoking by Rachel Kranz ©2004

Published under license from Facts On File, Inc., New York

此书经北京版权代理有限公司代理,由 Facts On File 授权。

TÓNGXUÉ, ZÁN MEN LIÁO YÍ LIÁO CHŌUYĀN

同学,咱们聊一聊抽烟

[美] 雷切尔·克兰兹 著

孙丽红 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 7-100-04214-3/G·661

2004年11月第1版

开本 787 × 1092 1/32

2004年11月北京第1次印刷

印张 5½

印数 5 000 册

定价: 8.00 元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师（自1965至1978年）。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚（童年期）向成熟（成人期）过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想,敢想、敢说、敢为。但是,在他们的心目中,什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观,还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强,对于别人的评价十分敏感,好斗好胜。然而,他们的思想也具有片面性,容易偏激,容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情,也重感情,但有极大的被动性,情绪情感的两极性明显,激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展,在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛,能力也在提高和显露,但性格未最后定型,有时难以找到正确的活动途径。总之,青少年处于人生的十字路口阶段,难怪国际心理学界赋予他们种种“桂冠”:“心理断乳期”、“疾风暴雨期”、“反抗期”、“危机期”。所有这一切,亟需教育与培养,亟需学校、家庭和社会三方面的配合,从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作,引进了美国出版的《同学,咱们聊一聊》的中学生读本。我仔细阅读了10册内容,觉得有四点值得充分肯定:

第一,讲究科学性,即上能根据教育目的和教育

任务内容,下能针对学生特点,以便达到应有的效果。这套丛书作者的目地,不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价,而是根据中学生读者的特点,通过社会科学和自然科学知识,帮助青少年澄清一些问题,提供一些不同的选择,并引导他们思考,然后作出某种抉择。

第二,强调可读性,即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发,以个案研究的结果,用种种不同的故事,通俗易懂地阐述问题,给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识,贴近读者,突出了可读性。

第三,强调实效性,即讲究效果。这里的10册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题:钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、中学生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍,通过实实在在的晓之以理,无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上,以便取得实用的效果。

第四,注意严谨性。这些“同学,咱们聊一聊”,毕竟译自美国的作品,中美的文化背景有差异,教育内容有区别,生活方式也不同,所以,商务印书馆编辑倪乐严格把关,取其精华,让中学生更健康地欣赏外国的作品。

4 同学,咱们聊一聊抽烟

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书,用自己的审阅能力,消化各种内容,并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生：我像一棵树

在中学生活中，我们有比以前任何时候都难的功课，有比以前任何时候都多的问题。正因为这样，我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候，可能我们会静下来想一想，应该怎样学习，应该怎样面对生活，应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多的事情摆在我们面前，等着我们处理，我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试，过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业，都愿意和老师、家长保持良好的关系，和同学、朋友和睦相处。因为，无论是突然之间还是循序渐进，我们都意识到，不能总依靠家长，我们要有自己相对独立的生活，包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育，离不开老师教导，况且我们身上总有这样那样的问题，总会惹出各种麻烦

事,需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象,或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确,中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里,自然会发生很多意料之中和之外的事情,就像一棵树会长出枝杈,这些枝杈有的以后会变粗,有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮,是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的,如培养学习能力,认识和家长的关系,结交新的朋友,建立消费观念,适应身体的发育,面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈,就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过,解决这些问题最主要的依靠是什么?

我们通过出版这套“同学,咱们聊一聊”丛书,把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题,也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实,书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时,每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者，他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道，解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识，离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助，而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念，它叫“人文关怀”。在人文关怀的文化中，每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是，这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004年12月

目 录

- 1 社会与抽烟 1
- 2 关于烟草的争论 32
- 3 抽烟：你的身体，你的精神 73
- 4 决定抽烟 105
- 5 决定戒烟 126
- 6 对抽烟采取行动 148

社会与抽烟

丽莲特和安吉莉卡是多年的好朋友。她们一起听音乐，一起逛商场，在学习上也互相帮助。可是，最近，她们之间发生了一个很大的变化：丽莲特开始抽烟了。

“安吉莉卡，抽烟真的很酷啊，”丽莲特是这样告诉她的伙伴的，“你知道我过去每天早上起床时有多痛苦吗？告诉你吧，香烟比咖啡还要好呢，它让你一下子就清醒过来了。而且，在学习的时候，香烟能使我注意力更加集中。你也试一试吧，肯定会喜欢上它的。”

安吉莉卡不知道该怎么办。她相信丽莲特的话，她一直都觉得她们俩在很多方面都很相像，她们喜欢共享一些东西，况且，她确实也觉得抽烟是一种挺酷的行为。但是同时，她内心也清楚地意识到抽烟对自

己这么一个特别爱打篮球的人不利。另外,酷归酷,一想到自己也抽烟的样子,她不免感到紧张。

“难道你就不担心家里人会怎么说?也不担心在学校会遇到麻烦吗?”她问。

丽莲特笑了,“我家里的人也抽烟。难道你在学校就没有闻到教师休息室里的烟味?好多老师都抽烟,可他们就是不想让我们也享受享受。”

克拉伦斯从14岁开始抽烟,至今已经两年了。他简直无法想像没有香烟的日子会是什么样的。他总是很腼腆,但是,只要有一支香烟在手,感觉就好多了,不再那么胆怯了。而且,如果他想与某个人交谈的话,可以通过向人敬烟或者借火的方式开始。因此,对于他来说,抽烟是一件挺好的事。

一天,克拉伦斯读到一则新闻,说的是有人宣称美国的烟草公司已经瞄准了年轻人特别是黑人青少年,要把他们作为未来的香烟消费主体。这则新闻还引用了一位社区负责人的话:“怎么这些公司还要从我们身上赚钱呢?他们已经赚了几十亿了。他们还要赚,而我们却在走向死亡。”

克拉伦斯以前从来没有这种想法,现在一想到有人在利用自己,从自己身上赚钱,他就非常生气。可

是他又真的很喜欢抽烟，他简直无法想像如果在聚会或是约会时没有香烟会是怎么样的。而且，他还听说戒烟真的很难，他觉得不该给自己再增加压力了。

瓦奈萨从没有抽过烟，她也不想。但她觉得无论走到哪里，人们都在抽烟，她也不知道该怎么办。在家里，她的父母都抽烟；在学校，洗手间里总是弥漫着烟味；她与朋友出去逛街时，其中肯定会有一两个人抽烟。

瓦奈萨是个歌手，歌喉在学校里是数一数二的。她经常去上声乐课，盼望着有一天能成为一个大明星。她知道烟对嗓子不好。可她的父母总是想抽就抽，完全不顾她的感受。她父亲说：“抽烟让我放松。”她母亲说：“抽烟是我在一天将要结束时最盼望做的一件事了。”这真让她感到无可奈何。而且，劝说一起玩的朋友不要抽烟也使他们感到很不自在。

理解抽烟

你有没有听说过盲人摸象的故事？几个盲人从来就没有见过大象，所以每个人都伸出手去摸，想通过自己的触觉来了解大象。其中一个人抓住了象牙，就

觉得大象的身体又瘦又硬。另外一个人抓住了大象的尾巴,就觉得大象的身体像蛇一样细软,还有一个人抱住了大象的一条腿,便坚持说大象如同大树干一样又粗又壮。就这样,每个人都仅仅靠自己所摸到的部分来凭空想像整个大象的样子。

看待抽烟这个问题与此有些相似。你的观点往往取决于你点燃香烟时是否正好看到了一堆关于抽烟的害处的统计数字,或者正好在医院里看望一个肺癌病人。不仅如此,你对这个问题的态度还取决于你对抽烟了解多少以及你所了解的是些什么样的内容,是来自于你自己对亲戚朋友抽烟情况的观察,还是对一些事实和数据的研究,或者是近来以及几百年来人们在抽烟问题上的种种争议。

如果许多人和你谈抽烟问题时都各有立场的话,那么,要分清抽烟的利弊就更加困难了。烟草公司是想向你推销产品,你的父母和老师可能会叫你不要抽烟,你的朋友们可能有的上了烟瘾,而有的又极力反对抽烟。

也许你还会注意到人们在这个问题上态度并非前后一致。烟草公司也说抽烟损害儿童健康,但他们仍然极力维护自己向成年人销售香烟、雪茄及各种烟草的权利。同样,政治家们一直强调青少年抽烟的危

害性，但他们又为种植烟草的农场提供了几百万美元的资助，并且也从烟草公司那儿接收了几百万美元作为自己的竞选经费。你的父母自己也抽烟，却把抽烟说成是大人的事，强调你的年纪还太小，不能抽烟。

我写这本书不是为了劝说你抽烟或者不抽烟。因为你周围许多人已经在劝你了。尽管我在本书中时不时地列举一些数据，但是，本书的目的并不在于列举大量的事实和数据，因为孤立的事实是没多大作用的。而且，你可能已经注意到了，无论某人的观点如何，他（她）都可以引用一些事实或数据来证明自己的观点。

本书的目的在于帮助你从一个全新的角度思考抽烟这件事。我们将聊一聊人们抽烟的原因，包括抽烟者的自述和人们已经做的关于尼古丁对于人的情感、情绪、工作表现的影响等方面的研究。我们还将聊聊烟草公司是如何靠政治、影视、音乐、体育和各种各样的广告来影响你的生活的——他们总是千方百计想让你购买他们的产品。我们还将聊聊香烟、雪茄和鼻烟以及咀嚼型烟草对你的身体会产生怎样的影响，以及你刚开始抽烟、持续抽烟和戒烟的时候，身体里会发生怎样的变化。我们还得聊聊你该怎样作出各种决定，是开始抽烟，还是不开这个头，或是抽了之

后怎样戒烟。最后,我们还将聊聊整个美国的青少年是怎样看待这件事的,他们在社区里怎样谈论这件事,以及你自己该怎么做。

披露一点儿自我情况

当我考虑要写这本书的时候,我曾想过,如果我是读者,我首先会想知道作者是站在什么立场上的。所以,我在此要先说说我个人在这方面的情况:我不抽烟,从来就不抽烟。我对别人抽烟也相当敏感,敏感到如果我坐在一家饭店的一个角落,而另一个角落里的人刚一点着香烟,我立刻就能闻到烟味,并马上就开始寻找这烟味是从哪儿来的。

我承认,我总是觉得抽烟的人特别是电影里的抽烟者看起来确实够酷。一个魅力十足的、成熟的女人,斜靠在酒吧吧台上,向空中吹出缕缕轻烟的形象在我看来简直性感极了。我一直都很喜欢汉弗莱·博塔在电影《卡萨布兰卡》里扮演的角色,坚毅而又勇敢,他是那么深爱着英格丽·褒曼,他就是一支接着一支地抽烟。当然,我可不愿意提起他在51岁时死于喉癌这件事。

其实,我有时候也很想来一支烟,这听起来让人