

不良嗜好，不仅会伤害青少年的身体，
更对青少年的心灵毒害颇大。
陷入不良嗜好的青少年们，往往不思进取，
放弃美好的追求，甚至放弃自己的尊严，
只追求眼前的利益。
青少年一定要唤起自身的责任感，
当不良诱惑摆在自己的面前时，
千万要克制自己的好奇心，决不能试着迈出第一步。



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE

拒绝诱惑

——青少年如何抵制不良嗜好

黄苏涛◎编著



中国商业出版社

青少年心理教育读本



心灵绿叉系列
XINLINGLUCHA XILIE

黄苏涛◎编著

拒绝诱惑

——青少年如何抵制不良嗜好

编委会（排名不分先后）

朱丽丽	张加彬	袁 磊	温联恩	耿武岭
黄苏涛	刘 伟	王军才	邓 丽	梁立中
王宏伟	乔素园	余长保	张志英	李 楠
汪文琳	张国庆	刘治海	汪本帅	苏 畅
李建龙	王国祥			

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

拒绝诱惑：青少年如何抵制不良嗜好 / 黄苏涛 编著. —北京：中国商业出版社，2009.8

ISBN 978-7-5044-6553-5

I.拒… II.黄… III.青少年-不良行为-健康教育
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104343 号

责任编辑 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * * *

710×1000毫米 16开 17印张 200千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定 价：33.00元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

向不良嗜好说“再见”

青少年既是国家的未来和希望，振兴民族的未来一代，肩负着建设祖国的重任，又是一个家庭的中心点和支撑点。而青少年恰恰处于从幼稚走向成熟的过渡期，是一个充满朝气蓬勃发展的时期。更重要的是，青少年时期还是一个充满危机和变化的时期。因此，青少年能否拒绝各种不检点的行为和不文明的嗜好，是他们能否成为一个有价值的人的关键。

很多青少年都有这样的想法：认为自己已经长大了，可以去尝试做一些成年人做的事。可殊不知，往往就是这不起眼的想法，却成为引导他们最终走向犯罪的导火索，很多违法犯罪的青少年，就是从“吸一支烟、赌一次博”开始的。因为大多数青少年还没有形成正确的世界观、人生观和价值观，法制观念较为缺乏，极易受到外界不良诱因的刺激，结果一失足成千古恨，再回头已是“物是人非”。因此，千万不要让自己的思想有所松懈，无论在任何时候，都要学会调节自己的情绪，向不良嗜好说“再见”。

近些年来，青少年的问题已经成为亟须解决的社会问题，青少年家长更是心急如焚，生怕自己的孩子一不小心走上一条不归路。不过，能不能抵制和杜绝各种不良嗜好，靠别人的劝说和监督是不能起



到决定性作用的，青少年必须严格要求自己，远离各种不良环境，坚持不去沾染。

《拒绝诱惑——青少年如何抵制不良嗜好》一书为陷入不良嗜好的青少年们，打开了一扇窗，让他们重新看到光明，重新看到希望，同时也为那些即将陷入陷阱的青少年们敲响警钟。

《拒绝诱惑——青少年如何抵制不良嗜好》一书让青少年学会如何向不健康的东西果断地说“不”，如何提高自己的思想品德修养和科学素养。

不良嗜好，不仅会伤害青少年的身体，更对他们的心灵毒害颇大。那么陷入不良嗜好的青少年们，往往不思进取，放弃美好的追求，甚至放弃自己的尊严，只追求眼前的利益。青少年一定要唤起自身的责任感，当不良诱惑摆在自己的面前时，克制自己的好奇心，千万不要试着迈出第一步。

若 木

2009年8月于北京·天通苑

前言

随着社会的不断发展，人们所处的环境也在发生日新月异的变化，作为青少年，由于他们的身心发育都没有完全成熟，对外界各种不良因素的抵抗能力很弱。再加上高竞争和高压力的生活环境，父母的不和、交往的不顺等等因素，他们很容易误入歧途，染上许多不良嗜好，如抽烟、喝酒、吸毒等。这些不良行为，严重侵蚀着他们的身心健康，诱发一些青少年形成“拜金主义”，甚至为获不义之财疯狂作案。

因此，坚决杜绝不良嗜好，是青少年必需遵守的一个原则。为了让更多的青少年看到不良嗜好所带来的严重后果，还有因不良嗜好所引发的一系列悲剧，我们特意编写了《拒绝诱惑——青少年如何抵制不良嗜好》这本书，希望能为青少年们带来一丝曙光。

物质生活的改善和西方外来文化的影响，使很多青少年的言行都发生了很大的变化，他们开始求新求异，开始崇尚“我的地盘听我的”，开始进行大胆尝试，开始不顾他人的眼光，开始追求时尚和流行的元素，这似乎是他们共同的心理特点。但遗憾的是，他们心中所理解的时尚和流行，往往有失偏颇，不能真正达到一个高的境界。如总是把吸烟喝酒看成是“酷”的表现，把敢于吸毒当作是“大哥风范”，将拦路抢劫看成是“英雄事迹”，将为哥们儿出气看成是“行侠仗义”等等。



这些事情对青少年来说，似乎有着无限的吸引力，有些甚至会让
他们无法自拔，达到痴迷的程度。在这种环境的影响下，不知不觉中
便增强了他们对金钱和享受的关注，而自身道德和法律意识则随之下
降。假如青少年的不良嗜好没有得到及时发现及纠正，很可能还会造
成他们思维、情绪或行为方面的偏离或异常，即产生各种心理疾病。

此外，青少年交友也要慎重。因为也有很大一部分青少年走上犯
罪道路，是从结识不良朋友开始的。由于父母平时疏于管教，使青少
年缺乏一些交友指导，一旦交友不慎容易在耳濡目染中潜移默化，后
果不堪设想。

试想，一个品学兼优的学生如果突然和一群不三不四的朋友在一
起，每天谈论金钱和享受，每天饮酒作乐，每天上网打游戏，每天趁
伙打劫，何愁没有学坏的机会呢？

《拒绝诱惑——青少年如何抵制不良嗜好》一书描述了青少年最
常见的一些不良嗜好，全面地向青少年介绍如何抵制不良诱惑，如何
不断提高自己的判断能力和独立思考的能力，相信会成为青少年成长
道路中的良师益友。



第一章

抽烟，如花生命在“燃烧”

燃烧的是烟草，逝去的是生命。

“吸烟有害健康”，这是一句全世界几乎人人皆知的口号，但即便是这样也无法挡住那些烟民的步伐。在全球范围内，加入“烟民”队伍的青少年人数每年都在递增，成为威胁他们健康和影响他们心理的重要因素。由于青少年身心还未完全发育成熟，对外界有害物质的抵抗力较弱，更易受到烟草的危害。年龄越小，危害就越大，那么，该如何抵制或戒除这一不良嗜好呢？

1. 人类健康的杀手——香烟 / 002
2. 因为寂寞，所以抽烟 / 006
3. 抽烟就代表着成熟吗 / 010
4. 香烟是人与人之间交往的纽带吗 / 014
5. 香烟——让你离死亡更近一步 / 018



第二章

嗜酒，沉重的代价是健康

嗜酒如命的人，最终都要以自己的身体健康作为代价。

“对酒当歌，人生几何？”自古以来，我国关于酒的诗句就层出不穷，酒似乎成了人们惬意生活所必需的一部分，更是那些文人骚客的挚友，为大家的生活平添了许多逸情韵致。在古代，酒更是有着一个美不胜收的名字：玉液琼浆。然而，偶尔来点小酒当然无可厚非，倘若酗酒无度，嗜酒成癖，则需要加以节制了，尤其是对于身心还未发育成熟的青少年来说。

1. 青少年喝酒害处大 / 022
2. 做到限量饮酒 / 026
3. 啤酒的危害 / 031
4. 青少年喝葡萄酒宜与忌 / 035
5. 睡眠的杀手——酒 / 039
6. 中国的饮酒文化 / 042
7. 远离酒的困惑 / 048

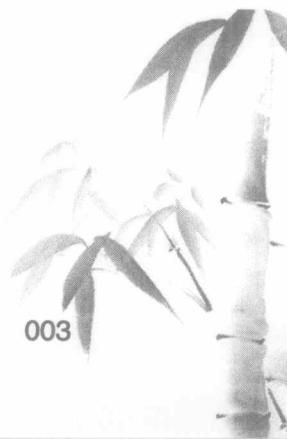
第三章

毒品，一失足成千古恨

花一样的年龄，在吸毒中慢慢苍老。

吸毒，已经成为一个全球性的问题，世界各国的政府都在为禁毒而努力。但不可否认的是，每年仍有很多人走向这条不归路，尤其以青少年居多。青少年处在一个心理状态较为动荡、脆弱、多变的阶段，而这正是他们容易受到毒品侵蚀的重要原因。一旦染上毒瘾，就会给自身带来极大危害，甚至可能导致道德沦丧、家破人亡、触犯法律等。如何才能远离毒品，是人人都在关注的问题。

1. 青少年吸毒：一个触目惊心的社会问题 / 052
2. 吸毒，堕落人生的开始 / 055
3. 是什么让青少年走向毒品 / 058
4. 毒品，有百害而无一利 / 062
5. 禁毒——迫在眉睫的任务 / 066
6. 解决青少年吸毒，从预防开始 / 069
7. 如何才能摆脱毒品的诱惑 / 072



第四章

网络，为何让人无法自拔

如何有效利用互联网，是每一个青少年应该考虑的问题。

互联网的出现与不断发展，为人们的生活带来了极大的便利，从此数字化时代到来。但是，网络里也充斥着各种不良的信息，如暴力、色情等，很容易使青少年沉溺其中无法自拔，对他们的心理产生重大影响；且在网络世界里，人人都可以尽情地释放激情，张扬个性，又无需面对面地进行交流，满足了人们的虚荣与享受心理。这些“便利条件”，显然对青少年群体有更大的吸引力。那么，青少年该如何克制自己的网瘾呢？

1. 为何把网络当成“安全岛” / 076
2. 沉迷网络，害处不浅 / 080
3. 认清现实世界和虚拟世界 / 084
4. 青少年要战胜空虚 / 088
5. 告别失落，找回心灵所在 / 093
6. 在网上寻找感情寄托——网恋 / 098
7. 摆脱“网瘾君子”的绰号 / 102
8. 如何轻松驾驭网络游戏 / 106
9. 坚决抵制色情网站 / 110
10. 学会自制，远离网络 / 115
11. 学会合理运用互联网 / 119

第五章

赌博，无数家庭因此破碎

赌博，不仅赌空了青少年的腰包，更赌空了他们的信念。

赌博，原本只是一项人们茶余饭后的娱乐活动，可随着社会的发展和人们的需求，如今它已经成为一种赚钱的“手段”。令人不可思议的是，很多青少年居然也成为了赌博中重要的人员。当然，偶尔小赌一下是无可争议的，但如果嗜赌则就不正常了，正所谓“小赌怡情，大赌伤身”。倘若青少年染上赌瘾，不仅自身饱受折磨，其家人也会非常痛苦，因此，远离赌博才是正道。

1. 青少年赌博有什么害处 / 124
2. 青少年赌博的特点 / 127
3. 青少年赌博的心理分析及矫正 / 130
4. 不要幻想不劳而获 / 135
5. 大声对赌博说“不” / 139
6. “赌瘾”如何戒 / 144
7. 慎重交友，不为赌博设环境 / 148

第六章 暴力，少年为何心狠手辣

一幕幕不和谐的暴力画面，道出了青少年内心的无知。

近年来，青少年暴力事件频频发生，其手段之残忍、方式之奇特、危害之严重引起了人们极大的关注，成为迫切需要解决的问题。青少年暴力事件，一般都是因极不起眼的小事引起的，人们不禁产生疑问：是什么力量使他们必须把解决问题的方式归于暴力？为什么不能和平解决呢？是为了耍一耍自己的威风还是仇恨真的积蓄已久？青少年如何远离暴力世界，本章为你揭开谜底。

1. 为什么总对他人带有攻击性 / 154
2. “江湖义气”酿造苦果 / 158
3. 抢劫难道只是一时冲动 / 163
4. 拒绝暴力，创造和平世界 / 167
5. 路见不平，不可“拔刀相助” / 171
6. 结帮成派，学校里一条“不和谐的风景线” / 173
7. 弑亲、弑友的原因 / 177

第七章

抢劫，一招走错满盘皆输

抢来的只能解一时之忧，失去的却是一辈子都无法弥补的。

抢劫，一个熟悉又陌生的词语，它似乎离我们的生活很远，却又时时刻刻发生在我们身边。过去，在人们的印象中，抢劫者都是一些体形彪悍、素质低下的人，但在当今社会，那些受过良好教育的青少年也加入了抢劫的行列。抢劫行为，不仅对受害人造成财产损失，更对他们的心灵带来难以弥补的伤害。因此，青少年一定要远离抢劫，不可因一时冲动铸成大错。

1. 青少年抢劫的动机是什么 / 184
2. 抢劫，害人害己 / 190
3. 加强青少年的法律意识 / 193
4. 青少年抢劫案引发的思考 / 200



第八章

偷窃，丢了西瓜捡了芝麻

中国有句古话叫：从小偷针，长大偷金。因此，预防青少年偷窃，必须从小事做起。

偷窃是一种十分常见的品行不端问题，偷窃者多见于那些没有固定收入、生活相对较为贫困的人。但令人们感到惊讶的是，偷窃不仅仅是品行问题，还可能使人上瘾，甚至是一种心理疾病。如今，越来越多的青少年也加入了偷的行列。明明家境不错，却怎么也改不了小偷小摸的毛病，究竟是什么在从中作梗？

1. 是什么让青少年走向偷窃 / 206
2. 家境不错，却为何小偷小摸 / 209
3. 青少年偷窃之分析 / 212
4. 青少年偷窃的心理及行为矫正 / 217
5. 偷窃引发的思考 / 224

第九章

说谎，聪明终会被聪明误

“诚实为上策”，不断地撒谎很可能摧毁一个人的生活。

说谎，在青少年当中是一个较为常见的问题。即使在成人的世界里，谁也不敢保证自己从来没有撒过谎。但是，这也仅仅限于偶尔的一次，如果说谎成为一个惯性，或只是为了撒谎而撒谎，就变得有些让人难以理解了。青少年由于思想观、道德观等并不稳定，因此更不能频繁地用说谎来为自己圆场，真实的自己才最可贵。

1. 谎言被揭穿的那一刻 / 232
2. 说谎，让青少年走向人际圈外 / 237
3. 为什么老实的孩子也学会了说谎 / 241
4. 远离谎言，做真实的自己 / 245



第一章

抽烟，如花生命在“燃烧”



燃烧的是烟草，逝去的是生命。

“吸烟有害健康”，这是一句全世界几乎人人皆知的口号，但即便是这样也无法挡住那些烟民的步伐。在全球范围内，加入“烟民”队伍的青少年人数每年都在递增，成为威胁他们健康和影响他们心理的重要因素。由于青少年身心还未完全发育成熟，对外界有害物质的抵抗力较弱，更易受到烟草的危害。年龄越小，危害就越大，那么该如何抵制或戒除这一不良嗜好呢？