

拒菸「天龍八不」教你如何拒絕吸菸

第 1 不：告知理由法

「醫生說我對香菸成分過敏，所以不能吸菸。」

「吸菸是違法的，你不要害我。」

「我爸媽管很嚴，要是被他們知道就慘了。」

第 2 不：轉移話題法

「你看，這個點心好好吃喔!要不要試看看!」

「今天播的卡通有吉胖喵，好有趣唷!你知道嗎?」

第 3 不：堅持拒絕法

「不行，我真的不想吸。」

「我不做違法的事情。」

第 4 不：反說服法

「吸菸會上癮很難戒，你沒看到電視上說很不好，你不要吸啦。」

第 5 不：反激將法

「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」

「你們說我遜我就吸，那我就真的太遜了。」

第 6 不：遠離現場法

「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」

「我先打個重要電話，先離開了。」

「我覺得身體不舒服，先回家休息了!」

第 7 不：自我解嘲法

「沒辦法，我就是害怕阿，不要嘗試算了!」

「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦!」

第 8 不：友誼勸服法

「我們是好朋友，我不希望你吸菸啦!」

「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎?」

| | |
|---------------------|--|
| 第1不 告知理由法 | <ul style="list-style-type: none">• 「醫生說我對香菸成分過敏，所以不能吸菸。」• 「吸菸是違法的，你不要害我。」• 「我爸媽管很嚴，要是被他們知道就慘了。」 |
| 第2不 轉移話題法 | <ul style="list-style-type: none">• 「你看，這個點心好好吃喔!要不要試看看!」• 「今天播的卡通有吉胖貓，好有趣唷!你知道嗎?」 |
| 第3不 堅持拒絕法 | <ul style="list-style-type: none">• 「不行，我真的不想吸。」• 「我不做違法的事情。」 |
| 第4不 反說法 | <ul style="list-style-type: none">• 「吸菸會上癮很難戒，你沒看到電視上說很不好，你不要吸啦。」 |
| 第5不 反激將法 | <ul style="list-style-type: none">• 「你們說我沒膽量我就吸，那我就真的太沒主見了。」• 「你們說我遜我就吸，那我就真的太遜了。」 |
| 第6不 遠離現場法 | <ul style="list-style-type: none">• 「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」• 「我先打個重要電話，先離開了。」• 「我覺得身體不舒服，先回家休息了!」 |
| 第7不 自我解嘲法 | <ul style="list-style-type: none">• 「沒辦法，我就是害怕阿，不要嘗試算了!」• 「不行啦，我真的很膽小，不敢試啦!」 |
| 第8不 友誼勸服法 | <ul style="list-style-type: none">• 「我們是好朋友，我不希望你吸菸啦!」• 「不要吸菸啦，這對身體不好，我們都不要嘗試好嗎?」 |