



## 戒烟，为何吸烟者知而不行？ ——复旦大学健康传播研究所发布2015世界无烟日研究报告(下)

来源：健康传播研究所 发布时间：2015-06-02 中字体

2015年5月31日是世界卫生组织发起的第28个世界无烟日，今年以来，中国政府陆续出台了一系列的控烟措施：《广告法》的修订，各地公共场所无烟立法的推进，烟草税的提升等带来了控烟工作新的机遇，复旦大学健康传播研究所长期关注控烟工作，根据近年来研究所相关研究工作，在此发布2015世界无烟日研究报告。

随着健康教育的普及和人们健康意识的提高，越来越多的人了解吸烟的危害，对于吸烟导致的疾病知晓率不断提升，但是，根据2010年的全国调查，现在吸烟者中不打算戒烟的比例达到45%，接近半数，原因何在？

复旦大学健康传播研究所发现其中的一个可能原因是吸烟者非常普遍的“吸烟合理化”信念，也就是吸烟者会找出一些知识和看法作为自己吸烟合理的证据，以在没有心理冲突的情况下继续维持吸烟状态。

研究所通过两年的研究，走访了上海、广西、黑龙江的几百名吸烟者，了解不同类型人群对于吸烟的看法，并制定了相关量表，开展三千多名吸烟者的问卷调查，收集了大量数据，结果发现，我国吸烟者的合理化信念可以分为几类：1) 吸烟有益理念，片面强调吸烟的好处，如认为可以缓解压力，提神等；2) 怀疑和自我赦免理念，即怀疑吸烟的危害或者认为自己有健康的基因保护自己免受危害；3) 社会环境理念：认为吸烟是社会交往的一部分，个人难以免俗；4) 安全吸烟理念：认为吸得少一点，或者吸低焦油烟可以减少危害。5) 戒烟有害理念：认为戒烟打破身体平衡，容易生病；6) 生活风险论：认为生活到处是风险，不必在乎吸烟这一种风险。例如70.2%的吸烟者认为吸烟可以解除疲劳；68.3%的吸烟者认为吸烟可以有利于社会交往；58.9%的吸烟者认为戒烟是一件自然而然的事情，如果身体不舒服自然会戒；53.5%的吸烟者认为生活太多风险因素，不必纠结于吸烟这一点。研究结果表明，这些理念在吸烟者中相当普遍，弱化了健康教育的效果，削弱了吸烟者的戒烟决心。

世界卫生组织强调，烟草的使用是最大的可以预防的致死原因。烟草的危害是经过无数大规模研究证明的，毋庸置疑。没有安全的烟草，没有安全的吸烟方式，戒烟是唯一有效的途径。

复旦健康传播研究所建议，今后的健康传播应该针对这些常见的误区，帮助吸烟者走出困惑，增加戒烟意愿，同时提高社会对于戒烟的支持，摒弃使用烟草进行社会交往，倡导无烟的社会规范。

### 相关文章

已有0位网友发表了看法

[查看评论](#)

我也来说两句!

验证码:

[发表评论](#)
[推荐](#) [收藏](#) [打印](#) [关闭](#)
[本周新闻排行](#)
[相关链接](#)

复旦大学党委宣传部（新闻中心）版权所有，复旦大学党委宣传部网络宣传办公室维护  
Copyright©2010 news.fudan.edu.cn All rights reserved.