

您为什么吸烟?

下面是人们对吸烟的一些看法。您经常有这些感觉吗?圈出下面最能表达您状态的数字,然后在背面找到您的得分。

| | 总是 | 常常 | 有时候 | 基本不会 | 从来不会 |
|----------------------------------|----|----|-----|------|------|
| A. 我吸烟是为了不让自己慢下来。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| B. 手里摆弄着一支香烟是我喜欢抽烟的原因之一。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| C. 吸烟令我愉快和放松。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| D. 我生气的时候就会点燃一支烟。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| E. 每当烟抽光了,我会坐立不安,直到我拿到更多香烟为止。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| F. 我想也不用想就会把香烟点燃。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| G. 我抽烟让自己精神起来。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| H. 从拿起香烟到点燃它的过程是我享受吸烟的一部分。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| I. 香烟让我感觉很舒服。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| J. 遇到不开心的事情,我会点起一支烟。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| K. 没有烟抽的时候我我会浑身不自在。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| L. 我点燃了一支香烟,却没有意识到我还有一支在燃烧着。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| M. 抽烟让我振奋。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| N. 抽烟时看着呼出的烟雾是我的一种享受。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| O. 当我放松时,我最想要的就是一支香烟。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| P. 当感到情绪低落或想要忘掉忧虑时,我会抽烟。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Q. 当我有一阵子不抽烟时,我就会对香烟产生一种挥之不去的渴望。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| R. 我发现嘴里有一支烟,却想不起是什么时候放进去的。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

在背页计算您的分数 >>>

您为什么吸烟？

计算您的得分

1. 在 A 行, 写下您为问题 A 圈出的数字。

在 G 行, 写下您为问题 G 圈出的数字。

在 M 行, 写下您为问题 M 圈出的数字。

2. 把这三个数字加起来就是您的 [刺激] 分数。

3. 依照同样的步骤, 计算表格里其他项目的分数。

| | | | | | | |
|-------|---|-------|---|-------|---|-------|
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____ |
| A | | G | | M | | 刺激 |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____ |
| B | | H | | N | | 把玩 |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____ |
| C | | I | | O | | 轻松愉快 |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____ |
| D | | J | | P | | 减压 |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____ |
| E | | K | | Q | | 烟瘾 |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____ |
| F | | L | | R | | 习惯 |

11分或更高的分数显示您吸烟的主要原因, 也就是您最需要努力的地方。

7分或以下的分数显示这可能不是触发您烟瘾的主要原因, 但也是需要留意的。

对于如何应付烟瘾的诱发, 请致电戒烟专线求助。您可以告诉您的顾问, 您对这份问卷的答案以及您的得分。

刺激: 您抽烟来帮助您清醒, 整理好您的想法, 让您继续做事情。

把玩: 您抽烟让您手上有东西, 可以保持双手忙碌。

轻松愉快: 您抽烟来放松自己并感觉舒服。

减压: 您抽烟来帮助自己应对压力。

烟瘾: 您抽烟来满足生理和心理上的渴望。

习惯: 您抽烟是由于习惯成自然, 您也许已经不再喜欢香烟了。

诱发我烟瘾的首要原因是:

Adapted from the National Cancer Institute, NIH Publication No. 93-1822