

# 自我形象、壓力處理與人際關係



衛福部國民健康署  
戒菸專線服務中心  
0800-636363  
蘇庭進 諮商組長

## 一位成功戒菸者的自白<sub>2</sub>

- 又記得在讀書時也有位學校知名的教授上課時在黑板上一面認真的演算課本上的程式，但另一方面香菸也一根接著一根的吸進去、吐出來，黑板前粉筆的飛屑和教授嘴裡噴出的菸霧混成一片，這時候「菸霧」似乎又與「權威」畫上了等號。

【資料來源：101年度戒菸衛教人員高階訓練】

## 自我形象



## 菸商廣告的形象塑造<sub>1</sub>

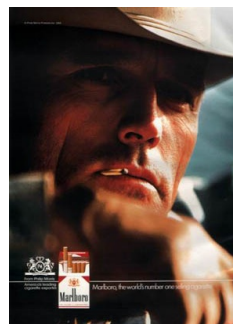


## 一位成功戒菸者的自白<sub>1</sub>

- 從小生活周遭的環境裡，經常看到自己尊敬的長輩、師長們在聊天或工作時，手裡常常拿著一根菸，吸一口，吐一口。那吞雲吐霧的神情，似乎就像告訴我「抽菸」等於「成人」。

【資料來源：101年度戒菸衛教人員高階訓練】

## 菸商廣告的形象塑造<sub>2</sub>



## 菸商廣告不說的事



## 影響青少年吸菸行為的因素

Conrad, Flay及Hill(1992)以後設分析方法，分析30項有關青少年開始吸菸的前瞻性研究後，歸納出青少年開始吸菸的社會與個人因素如下：

- 父母與最要好的朋友吸菸
- 對吸菸抱持正向的態度
- 低自尊
- 學校表現差或已中輟
- 感覺焦慮或憂鬱
- 喜好冒險的態度(risk-taking attitudes)
- 缺乏拒絕的技巧

【資料來源：Conrad, K. M., Flay, B. R., & Hill, D. (1992) Why children start smoking cigarettes: Predictors of onset. British Journal of Addiction, 87(12), 1711-1724.】

## 菸商不說的事



## 自我形象

- 「自我形象」是我們對自己的評價及看法，是一種我們如何看待自己的感覺。

## 自我形象與吸菸

- 學習成就較低、拒絕技巧較差、又有吸菸的朋友，以及自我形象較差的青少年，比較會吸菸。
- 菸品廣告會藉由滲透、形象、功能等手法，來增加年輕人的嘗試吸菸行為。

【資料來源：2016國民健康署青少年吸菸行為調查】

## 自我形象如何形成

- 爸媽怎麼對待我。
  - 別人怎麼說我、怎麼看我。
  - 同儕間的比較。
- 這些生活經驗環境的塑造，漸漸形成自我評價。



## 自我形象佳的人

- 能正面思考
- 能正向自我評價及回饋
- 走路抬頭挺胸
- 能寬恕自己、接納自己
- 與人有良好的眼神接觸
- 有自信、能看重自己、自我效能較佳
- 有好的生活習慣及健康行為

## 1.提高自尊與自我價值

- 提高自尊與自我價值
- 提升自信與自我效能
- 增進自我控制的能力

## 低自尊者的形象

- 害怕與人眼神接觸
- 走路垂頭喪氣
- 常常責備自己
- 覺得自己沒有能力處理事情
- 常將過錯怪罪自己
- 往往伴隨不健康的行為

## 自我評價

- 自我評價高的人，也會有比較好的自尊及自我概念。
- 自我概念佳的人，比較有自信，認同自己，比較願意接受挑戰、自律及負責，能接受自己還不夠好的地方。

## 重建自我形象

- 1.提高自尊與自我價值
- 2.調整認知想法
- 3.建立新的形象



## 自尊

- 愈能看重自己的人，自尊程度愈高。
- 給予正向的看法或回饋。
- 親切、有回應、給予尊重的對待。
- 找到自我價值的部分。
- 接納自己、肯定自己、寬恕自己。

## 自我控制的能力

- 我們可以調整自己的行為，抑制自己避免去做出違反規則的能力。
- 自制力的好壞能預測一個人的自尊高低、學業成就、職業表現和良好的人際關係。
- 延宕滿足(delay of gratification)的能力。
  - 轉移注意力策略。
  - 給予好的自我概念。



## 戒菸衛教諮詢

- 對於抽菸，你有什麼看法？
- 你會怎麼看自己抽菸這件事？
- 抽菸這事，對你有哪些影響？
- 你喜歡抽菸的你嗎？
- 你打算一直抽下去嗎？
- 你希望自己是個抽菸的人、還是一個不抽菸的人？
- 不抽菸之後，你覺得自己有哪些不一樣？

## 2.調整認知想法

- 吸菸不等於成熟
- 吸菸反而有害健康
- 吸菸花錢又傷身
- 沒吸菸的人也能展現自信
- 沒吸菸的人比較不會被嫌棄

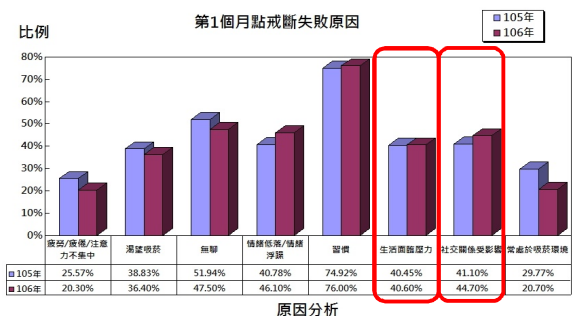
## 壓力處理



## 3.建立新的形象

- 清新
- 健康
- 自由
- 自信
- 好的體能
- 沒有菸咳
- 沒有菸痰
- 呼吸不會喘
- 肺活量比較好

## 生活壓力與吸菸行為



## 生活中的壓力

- 壓力：人在面對威脅刺激情境中，一時無法消除威脅、脫離困境時的一種被壓迫的感受。
  - 工作壓力、考試壓力、借貸壓力、關係壓力。
  - 生活中無時無刻不有壓力。
  - 每個人對壓力大小的感受度不同。

## 壓力來時的行為反應

- 不易入睡、睡不好、易醒
- 健忘、失誤
- 無法集中精神、專注力
- 判斷力下降
- 坐立不安、咬指甲
- 吸菸、酗酒、物質濫用
- 退縮、人際疏離

## 壓力來時的身體反應

- 肌肉緊繃、肌肉酸痛
- 缺乏食慾、消化不良、反胃、噁心
- 腹瀉、便秘
- 疲倦、睡不好
- 呼吸急促、心悸
- 手腳冰冷
- 頭痛、頭暈

## 吸菸，能減輕壓力嗎？

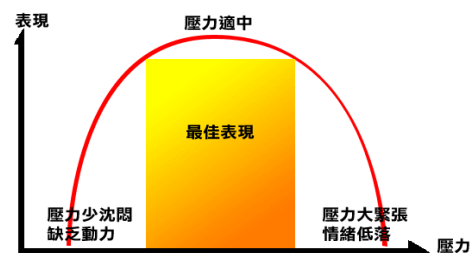
- 威脅刺激情境的壓力事件來源
- 一時無法消除的身心感受反應



## 壓力來時的情緒反應

- 擔心、緊張、煩惱、焦慮
- 沒耐心、不耐煩、煩躁易怒
- 慌張、匆忙、不安
- 憂鬱、悶悶不樂
- 生氣、憤怒
- 懷有敵意、帶刺

## 壓力，真的都不好嗎？



適當的壓力反而能激發我們挑戰的意願和動力，容易使人有成就感。

## 壓力處理的策略

- 1.處理壓力源
- 2.減少不適感
- 3.增進抗壓力

## 改變面對壓力的負面想法

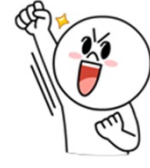
- Seligman建議「樂觀思考」練習三步驟：
  - 1.一個逆境
  - 2.用一般的悲觀論調去解讀事情
  - 3.以事實反駁原來的解釋



考試差了！



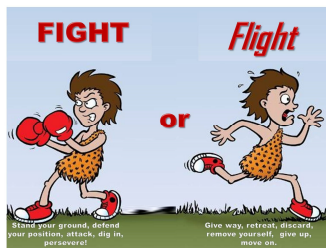
沒有上好學校，  
我的人生毀了！



有成就的人，  
不見得都靠學歷！

## 1.處理壓力源

- 改變壓力來源、改變個人與壓力源的關係。
  - 正面面對(fight)
  - 逃避遠離(flight)



## 3.增進抗壓知能

- 情緒性的預防接種概念
  - 在戒菸過程中，提供解說戒菸會面臨的困難與出現的症狀，當事人出現時，心裡就有預備了，壓力不適感也自然降低減少。

## 2.減少不適感

- 不改變壓力來源，而是改變自己對壓力的感覺和想法。
  - 以認知為主的活動(轉移注意力)
  - 以行為為主的活動(戒菸輔助藥物、冥想放鬆訓練)

## 其它壓力處理方式

- 運動
- 喝水
- 靜心
- 深呼吸
- 轉移注意力
- 到戶外走走
- 好好睡一覺
- 好好吃一餐
- 找人說一說



## 戒菸衛教諮詢

- 調整認知想法
- 行動替代方案
  - 尋找壓力紓解的替代方案
- 評估壓力指數
  - 以1-10分來說，這個壓力你會評估在幾分的地方？
- 詢問成功經驗、他人經驗
- 提供資源管道

## 一位成功戒菸者的自白

- 由於工作關係，每天都會接觸到一般民眾申請案件的處理，這時候見面的第一件事就是先遞上一根菸，拉近距離再開始討論相關事誼，香菸就成了談事情前最好的「禮節」了。

【資料來源：101年度戒菸衛教人員高階訓練】

## 人際關係



## 吸菸與社交人際

- 早期年代，見面先遞上一根菸，拉近交情談生意，一根菸好說話，用一根菸換來較好的代價，就投資成本來看是很划算的交易。

【資料來源：101年度戒菸衛教人員高階訓練】



## 請菸文化

- 早期台灣社會人與人相逢見面，常會從口袋裡拿出香菸，請對方抽菸做為見面禮。若遇打架衝突，從中調解的人就會要雙方交換一支菸，或者要理虧的一方請對方抽根菸賠不是，彼此的誤會也就此了事。
- 經商行銷人員要拜訪客戶時，無論自己是否抽菸，見到客戶必先遞出一根菸，做為見面禮。如果有一群人在一起，想抽菸的人從口袋裡拿出一包菸，除了自己抽一支以外，也會分請在場的人抽。

【資料來源：2010.12.08自由時報】

## 擔心失禮、不給面子

- 有些人把請菸當作是送禮，「是禮節的一部分」，別人送禮不收是失禮的行為，別人請菸不收也「失禮」，讓對方沒面子。

## 從眾心理

- 面對請菸，好像也要回敬一下。
- 大家都有抽，我不好意思不抽。
- 害怕不合群、成為少數異類。



## 直接拒絕請菸

- 「他們請抽菸時，我就自己做別的事情，不抽就算了。」
- 「別人如果問說，你有抽菸嗎？就說沒有。這樣就好了，就不用再說了。如果你又說什麼以前有抽，現在如何，大家在那邊推來推去，就很容易就又那個了。**就直接說沒有，就沒有**了。連那個念頭也不要去想它，因為越想就越奇怪。」

【資料來源：蘇庭雄(2013)·意志力和戒菸癮歷程·諮商與輔導·336期·P29-33·】

## 破除面子的諮詢技巧

- 帶著當事人去反思：
- 「你有沒有請別人菸而被婉拒過？」、
- 「你那時怎麼想，會覺得對方不給你面子？」
- 「但何以你會覺得不收對方的菸，會擔心自己不給對方面子？」
- 試著破除、鬆動不合理的迷思。

## 婉拒的技巧

- 先試著拒絕、表明沒抽。
- 若對方執意請菸，可以表明「我收下來，但不抽嘍！」就放入口袋，回頭丟掉。同時可回應對方的好意，回敬口香糖，禮尚往來。
- 收禮之後，要如何處理這份禮物，由收禮的人來決定。
- 另外一個作法，「既然你堅持要送我，不然先放你那，我想到的時候再跟你要。」這樣一來你沒損失，也不浪費。

## 提升自尊

- 可能傳達出自信不足，不敢說「不」。
- 也可能是缺乏拒絕的技巧。



## 戒菸衛教諮詢

- 先反映當事人可能的狀況。
- 「你是不是好像在面對請菸這部分有難拒絕的情況？」
- 「好像比較不敢直接說不。」
- 「好像不敢直接拒絕。」
- 「好像比較沒有信心直接拒絕對方，有些顧慮或擔心。」



## 結語



動機仍然是最重要的關鍵。  
當事人必需要有意願去進行戒菸的行動。

## 影響青少年吸菸行為的因素<sup>1</sup>

CDC(2000)

- 同儕和家人吸菸
- 菸品廣告和促銷
- 容易取得菸品
- 其它心理社會因素
  - 如滿足好奇心、表現成熟、同儕壓力、及反抗權威

【資料來源：Center for Disease Control and prevention (CDC) (2000).  
Reducing tobacco use: A report of the Surgeon General – 2000. Atlanta, Georgia: CDC.】

## 謝謝聆聽！



## 自我形象

- 「自我形象」是我們對自己的評價及看法，是一種我們如何看待自己的感覺。
- 自我形象的塑造也可以說一種認同的心理歷程。
- 協助戒菸，便是要鬆動吸菸者對吸菸的心理認同。這也就是動機式晤談最主要的工作重點。