

# 青少年拒菸技巧『八不』

## 1. 堅持拒絕法

不行！我真的不想抽。

## 2. 告知理由法

我爸媽管很嚴，被他們知道我一定會遭殃！

## 3. 自我解嘲法

不行，我真的很膽小，我不敢試啦！

我不吸菸

## 4. 遠離現場法

我肚子好痛喔！我要去看醫生了，拜拜。

## 5. 友誼勸服法

不要抽啦！抽菸對身體很不好耶，我們是好朋友，我擔心你以後得癌症。

## 6. 轉移話題法

最近我買了一張新專輯，你要不要聽？

## 7. 反說服法

抽菸容易上癮又會致癌，我看醫院吸菸生病的人一大堆，不想試！你也不要吸啦！

## 8. 反激將法

如果你們說我沒膽量我就抽菸，那我就真的太沒主見了！

我不吸菸