Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

与年轻人谈论酒精和其他毒品



Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs (“Legal Highs”), "Ice" (Methamphetamine), MDMA/Ecstasy, Tobacco

Tags: Simplified Chinese, effective communication

Origin: Australian

Cost:
Free

与年轻人谈论酒精和其他毒品

作为父母，您可以影响您的孩子对是否饮酒和吸毒作出选择。当您的孩子长大，面对新的经历和挑战时，请务必要和他们沟通。

这里有一些建议可以帮助您支持自己的孩子，并鼓励他们与您沟通：

- 即使您的孩子在家中没有看到任何吸毒行为，他们也可以在社交媒体上、通过朋友或其他渠道看到。让他们在接触这些信息之前就先打好预防针。给他们提供信息，让他们在如何保持安全方面做出正确的选择。
- 获取有关不同毒品、它们的作用和风险的信息。想清楚您想说什么。想想您将如何回答他们提出的任何问题，例如，关于您自己吸毒的问题。
- 要坦率，不要对您的孩子说教。倾听他们的想法，并明确表示如果他们有任何问题，可以与您交谈。
- 清楚地说明您对饮酒和使用毒品的规则，并解释为什么您订的规矩很重要。例如，您可以说您很担心吸毒，因为它会影响青少年的大脑发育，并可能会导致危险的情况。确保其他可能负责监督您的孩子的家长（例如，在生日聚会上)也知道您的规则。
- 纠正有关酒及其他毒品的不实信息。例如，人们普遍认为饮酒和使用毒品是正常的，但大多数年轻人从未尝试过使用非法毒品，而且也不饮酒。鼓励您的孩子通过浏览我们的毒品资料单，自己去了解更多信息。
- 直接询问有关饮酒或使用其他毒品的情况无妨；但不要猜测他们在吸毒。
- 准备好会有消极的反应。这并不意味着谈话没有帮助——您的孩子可能需要一些时间才能理解您所说的话。保持冷静，体谅理解。别让谈话变成一场争论。
- 让他们知道您关心他们，并提醒他们关注自己身上的优良品质。如果年轻人感到被爱和尊重，他们会更愿意倾听和采纳您的建议。

© 2026 Positive Choices | Built by Netfront