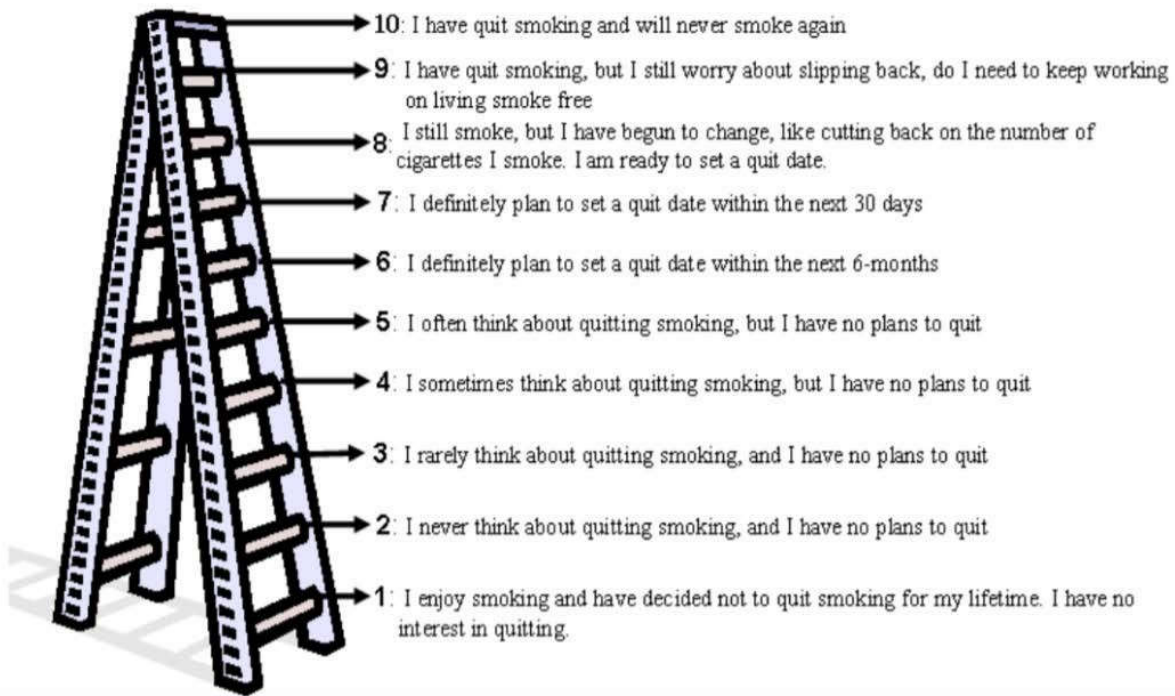


Contemplation Ladder

On the ladder below, each step represents the mindset of various smokers when they think about quitting.
Circle the number that best indicates where you are now.



沉思阶梯

下面的梯子每一阶代表不同的吸烟者考虑戒烟时的想法。

请勾选最能描述您现在情况的数字

10. 我已经戒烟了，并且永远不会复吸
9. 我已经戒烟了，但我还是担心会挡不住诱惑，我需要努力才能不再复吸
8. 我还在吸烟，但我已经开始改变了，例如我开始减少吸烟的数量。我已经决定好了戒烟日
7. 我已经决定接下来的30天内确定戒烟日
6. 我已经决定接下来的6个月内确定戒烟日
5. 我总是想要戒烟，但还没有戒烟的计划
4. 我有时会想要戒烟，但还没有戒烟的计划
3. 我很少想要戒烟，且还没有戒烟的计划
2. 我从未想过戒烟，也没有戒烟的计划
1. 我喜欢吸烟，并且决定我一辈子都不会戒烟，我没有戒烟的兴趣