



轻松戒烟
告别烟瘾

吸烟是世上最险恶的陷阱,是由人类和大自然共同制造的。我们为什么会在青少年时期掉进这个陷阱?因为有无数的成年人已经掉了进去。他们曾经警告过我们,吸烟是一种坏习惯,不仅浪费金钱,最后还会要了我们的命。然而我们却把这样的警告当成耳边风,认为他们一定是把吸烟当成一种享受了。吸烟的荒谬之处就在于,要学会吸烟、染上烟瘾,其实并不是一件容易的事。

04

吸烟是险恶的陷阱

这个陷阱里没有任何诱饵,我们也不是因为感觉吸烟良好才掉进去的,事实上吸第一支烟的感觉十分糟糕。如果吸第一支烟感觉良好,或许我们头脑里就会响起警钟,我们会意识到陷阱的存在。然而正因为吸第一支烟的感觉无比糟糕,我们才会以为自己绝不会染上烟瘾,在不知不觉中一步步走进陷阱。

一切毒品都可以让人产生快感,而烟中的尼古丁是唯一例外的。男孩子开始吸烟的原因,通常是表现出男子汉的气概,就像屏幕上的电影明星一样。然而当你点起第一支烟时,立刻就会忘掉所有的男子汉气概。你不敢吸气,一旦时间稍长,就会感到头晕目眩,然后是一阵恶心。你唯一的愿望就是离开伙伴们,把手中的香烟丢得远远的,但你尽力克制这样的愿望。

女孩子开始吸烟的原因,通常是表现得成熟一点。我们都见过未成年女孩子小口小口地吸着香烟,一副煞有介事的样子。等到男孩子真的培养出男子汉气概、女孩子真正成熟的时候,他们就会后悔当初的愚蠢。据我所见,从初学吸烟者到成为吸烟方面的“专家”,中间似乎没有任何过渡。

在我们的余生中,我们努力警告自己的孩子,不要重蹈我们当年的覆辙,偶尔我们也会努力尝试,想从烟瘾的陷阱中挣脱出来。

然而,只有当我们感觉到有压力时,才会想到尝试挣脱,无论压力是来自健康问题、家庭经济问题,还是别人的态度。

一旦我们停止吸烟,压力不但不会减小,还会进一步增加(因为尼古丁上瘾的戒断症状),而我们只习惯一种缓解压力的手段,那就是吸烟。

在忍受了几天的痛苦折磨之后,我们开始觉得时机不对,不应该在这时候戒烟,而应该等到没有压力的那一天再进行尝试。一旦产生这样的想法,戒烟的动力就会完全消失。自然,那一天永远不会到来,因为我们总是认为,我们生活中的压力会随着时间而增加。离开家长的保护之后,我们会按照常规建立自己的家庭,追求事业的发展。事实上人一生中压力最大的时期是童年和青少年时期。

人们容易将责任与压力混淆。吸烟者的生活压力之所以会逐渐增加,是因为吸烟并不能真正帮助你缓解压力,反而会让你神经紧张,增加你承受的压力。

吸烟者即使停止吸烟(许多人都这样做过,有的人有过多次),过上了正常的生活,也有可能重新染上烟瘾。

吸烟这件事情仿佛是一座巨大的迷宫,一进入迷宫,我们的头脑就会变得糊涂,尽管努力寻找,却怎么也找不到

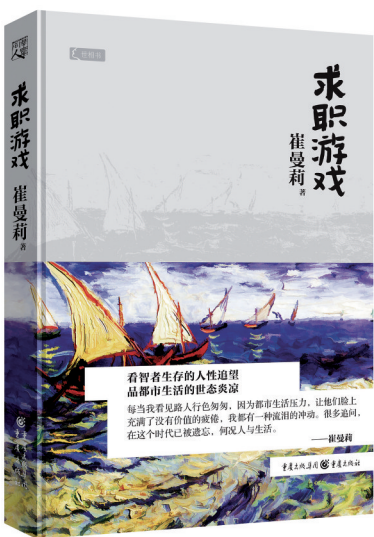
迷宫的出口。有些人幸运地找到了出口,却莫名其妙地再次误入。

寻找迷宫出口的过程我用了整整33年,与其他吸烟者一样,当时我并不明白个中原因。不过,由于种种幸运与巧合,我碰巧发现了迷宫的出口。我想知道为什么戒烟如此之难,而当我找到答案的时候,蓦然发现,其实戒烟是一件非常简单的事情。

成功戒烟之后,我开始努力研究烟瘾陷阱的本质。我发现,这个问题错综复杂,仿佛被打乱顺序的魔方一般。不过,我最终拼出了魔方的图案,答案其实十分简单!我找到了轻松戒烟的有效方法。我会手把手领你走出迷宫,让你永远不会再次误入。为此,你需要严格按照本书中的要求去做。不然,哪怕一个小小的失误,也会导致很严重的后果。

任何人都可以轻松戒烟,但是你首先必须知道一些事实,这些事实并不是指吸烟的危害性。我知道你对吸烟的危害性很清楚,因为相关的宣传已经太多太多了。如果那些宣传能帮你戒烟的话,你早就戒烟成功了。我的意思是,我们为什么会认为戒烟是一件难事?要回答这个问题,必须首先弄清楚,我们究竟为什么要吸烟。

(摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)



人性欲望
世态炎凉

苹果虽然普通,却普通得踏实。而且正因为她太普通了,反而使张凯有了作为一个男人的自信。张凯登陆MSN,苹果不在线,但是在MSN上有她的一句问候:你现在过得好吗?

看见这句问候张凯很激动。说实话,他是有点埋怨苹果把自己赶出家门,他觉得苹果这么做太过分了。他认为如果他是苹果就不会这么做,所以他打到现在也不和苹果联系。

22

张凯求职又过一关

但他又觉得苹果这样做是正确的,他也认为自己实在不像话,跟她恋爱多年,也没找到正经的工作,家里的大部分日常生活费用都由苹果负担。这种矛盾的心理,让张凯很难过。

这些日子跟着邓朝辉出入各种场合,美女不是没有,而是很多很多。张凯在每个女人的脸上都看到了一种期盼:期盼更好的生活,期盼更成功的男人。这让他越发怀念苹果。

张凯觉得累了!他既渴望成功,又害怕失败。他既被灯红酒绿的生活吸引,又眷恋和苹果曾经在一起的那个小家。张凯在MSN上打了一个笑脸,但苹果迟迟没有回应。张凯看了一下时间,现在应该是苹果最忙的时候,他下了线,坐在房间里,觉得非常空虚。

就在张凯感觉无聊时,有两家公司通知他去进行第三轮面试。他立即打电话把好消息告诉了邓朝辉,不料邓朝辉只是噢了一声,什么也没有说。这天晚上,邓朝辉没有回家,只有张凯一个人。第二天上午8点,张凯接到邓朝辉的电话,说把一个重要文件忘在家里了,让张凯立刻送给他。

张凯问:“邓哥,那车呢?”
“车?”邓朝辉不悦起来,“车当然在我这,你是我兄弟,帮我送个东西还要用专车?”

“没有,没有,”张凯连忙解释,“我不是这个意思。邓哥,你在哪儿?”

“我在中关村。”

“行,我立刻给你送。”张凯依照邓朝辉的要求,找到了那份文件,然后他疾步走出小区,拦了一辆出租车。

司机问:“去哪儿?”

张凯问:“到中关村要多少钱?”

“现在是早高峰,没有两三百元你到不了。”出租车司机说。

张凯觉得太贵了,想了想说:“那就去四惠地铁站吧。”

“行,”出租车司机说,“其实还是坐地铁最方便。”

不一会儿,出租车司机便将他拉到了四惠地铁站。地铁站里到处都是人,张凯有一些陌生,因为他已经很久没有坐地铁了。

不一会儿,地铁到了,张凯挤上车,沿途辗转了20多个站,一个半小时后,他终于来到了邓朝辉所说的那个大厦。他拿出手机给邓朝辉打电话,邓朝辉说:“之前我一直给你电话,但是打不通,我想告诉你我已经不在那里了。”

“啊?”张凯问:“邓哥,那你在哪儿?”

“我在上地这边,你有办法坐地铁13号线吗?”

张凯想了想说:“行,我现在就去。”

说完,张凯又回去坐10号线,再倒13号线。可出了13号线,张凯才发现,邓朝辉所说的那个地方,离地铁站还很远。在他正考虑如何去时邓朝辉的短信来了,邓朝辉告诉张凯某一路公交车可以直达他那里。

张凯上了公交车,坐了七八站才到了那个公司的楼下。张凯给邓朝辉打电话,邓朝辉说:“你把文件放在前台就可以走了。”

张凯挂了电话,他又累又饿又渴,原以为把文件送到地方,至少能跟邓朝辉见个面,一来说一下自己要去第三轮面试的事情;二来怎么也能喝口水,歇一会儿;三来没准能跟邓朝辉一块坐车回去。现在看来,又得靠自己了。现在花自己的钱,他可舍不得打车。于是张凯坐公交转地铁,由地铁再转地铁,出了四惠地铁站,这才打了个出租车回到小区,等他到家的时候,已经是下午一点半了。

张凯一进门,换上拖鞋便瘫在了沙发上。天啊,太累了!这好日子过惯了,再过差日子还真不习惯。他想吃点什么,却发现阿姨不在家,冰箱里只有几包快餐面。张凯便自己动手下了碗快餐面吃,到了晚上阿姨也没有来,他只好又接着吃快餐面,晚上10点多时,邓朝辉开门走了进来。

(摘自《求职游戏》崔曼莉 著)