



轻松戒烟  
告别烟瘾

我们吸烟的理由有多种多样,然而一旦开始,我们就会一直吸下去。

我们为什么要吸烟?

没有一个吸烟者知道自己吸烟的真实原因。如果他们知道,就不会再吸烟了。我曾向数千名吸烟者问过这个问题,他们的答案千奇百怪,但都与事实相去甚远。

吸烟者都清楚,他们犯了一个愚蠢的错误:在染上烟瘾之前,他们原本没有任何吸烟的必要。他们几乎都能记

05 尼古丁上瘾(一)

得,第一支烟的味道无比糟糕,他们是经过痛苦的努力才学会吸烟的。

不过,吸烟者很清楚,吸烟不仅对他们的健康造成了巨大的伤害,而且严重浪费了他们的钱财。他们需要一个合理的解释。

事实上,导致我们吸烟的原因只有两种,那就是:

- 1.尼古丁上瘾。
- 2.洗脑。

尼古丁是一种无色油状物质,是导致烟瘾的元凶,也是让人上瘾速度最快的毒品。许多人只抽一根烟,就会引起尼古丁上瘾。

你每吸一口烟,都会有少量的尼古丁通过肺部进入大脑,其传导速度比静脉注射海洛因更快。

如果一支烟用了20口吸完,那么你的大脑就会受到20次尼古丁的刺激。

尼古丁是一种代谢奇快的毒品。吸烟后半个小时,血液中的尼古丁含量就会下降50%,再过半个小时就会下降到25%。这就是大部分吸烟者每天吸20支烟的原因。

每当吸烟者抽完一支烟后,血液中的尼古丁含量就会迅速下降,很快就会引发戒断症状。

吸烟者经常认为,戒烟时出现的痛苦感觉就是戒断症状。事实上,这种痛苦主要是精神上的,是吸烟者心理作用

的结果。

尼古丁本身的戒断症状十分轻微,大多数吸烟者一直到死都不会意识到,他们与吸毒者其实没有区别。我们听到尼古丁上瘾这个说法时,总以为我们不过是养成了吸烟的习惯而已。大多数吸烟者对毒品都充满恐惧,却不知道尼古丁正是一种毒品。幸运的是,尼古丁比其他毒品更容易戒掉,不过你得首先接受自己有了毒瘾的事实。

尼古丁戒断并不会导致生理上的疼痛,唯一的症状是心理上的空虚感,似乎有什么东西不见了,所以许多吸烟者才认为,吸烟是为了让手上有点事情做——也就是排解这种空虚感。如果这种感觉长期持续,就会导致吸烟者神经紧张,没有安全感,容易激动,自信心和自制力下降。这种感觉其实是身体对尼古丁的需要引起的。

点着香烟后7秒钟内,吸烟者的体内就会得到新的尼古丁,于是空虚感消失,吸烟者会产生放松和自信的感觉,而这两种感觉正是他们先前所缺失的。

我们刚开始吸烟时,戒断症状非常轻微,几乎无法察觉。当我们开始养成经常吸烟的习惯时,由于不了解戒断症状的原因,我们会误以为自己真的喜欢上了吸烟,或是养成了习惯。事实真相是,我们的毒瘾越来越大,越来越需要经常满足。

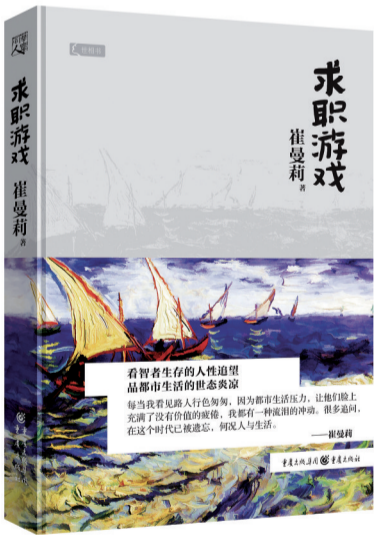
所有吸烟者都是因为某个愚蠢的理由才开始吸烟的。吸烟并不是一种正常的身体需要。吸烟者之所以要经常吸烟,是为了满足身体对尼古丁的需要。

吸烟者最可悲的地方在于,他们误以为吸烟能给他们放松和自信的感觉,殊不知这些感觉正是被尼古丁戒断症状所剥夺的,吸烟只是暂时满足你的毒瘾,缓解戒断症状而已。

你一定有过这样的感觉:如果邻居家的防盗铃响了一整天,然后突然被关掉了,整个世界都会瞬间变得无比安静。但是,这不是真正的安静,只不过是烦心事的终结。

我们的身体原本是完整的。开始吸烟之后,我们放任尼古丁进入身体,一旦一支香烟吸完,体内的尼古丁含量就会迅速下降。戒断症状不是生理上的疼痛,而是心理上的空虚,它让我们的身体不再完整,让我们渴望尼古丁的作用。我们的理性无法解释这种渴望,也完全没有必要。我们只知道自己想要再吸一支烟,一旦点燃香烟,渴望就会自行消失。我们会恢复正常的精神状态,就像没有染上烟瘾一样。不过,这种状态只是暂时的,一旦香烟熄灭,整个周期就会重新开始,周而复始,永远没有穷尽,除非我们主动打破这种局面。

(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

“邓哥,回来了?”张凯欣喜地问。

邓朝辉哼了一声也不搭理他,转身便上楼。

张凯有些不明白,忍不住喊了一声:“邓哥。”

邓朝辉转过头看着他,神态依旧冷冷的:“你有什么事?”

“我没事。”张凯尴尬地说,“就是想和你说话。”

邓朝辉转过身慢慢地走了下来,看着张凯说:“你什么时候面试?”

“下一周。”

29 邓朝辉报恩

“有把握吗?”

“现在不好说。”

邓朝辉点点头说:“你知道每个游戏都有结束的时候吗?”

“我知道。”张凯心中一惊,继而一凉,邓朝辉说这个话是什么意思?

邓朝辉说:“知道就好,等你第三轮面试结束,我想你在我这儿的也就结束了。能不能拿到这个Offer,就要看你的表现了。”

张凯点点头:“可是,邓哥,万一我……”

邓朝辉看着他:“万一什么?”

“没什么。”张凯脸皮再厚,也不能说其他话了,他勉强笑了笑说,“谢谢你这段时间对我的照顾!”

邓朝辉看着他微微一笑,转身走了。张凯不明白邓朝辉是怎么想的,难道这个游戏到下周就结束了吗?如果自己没拿到Offer,他就要把自己赶出这个家门吗?那自己能去哪儿?去找苹果,苹果能接受他吗?就算接受了,还是一个一无是处的自己吗?他两手空空,又怎么说得清自己这段时间的经历?

张凯无比焦虑,感觉到了即将无家可归的难堪与痛苦。这种压力比他离开苹果的时候更大更难受。因为他当时的感觉就像小夫妻吵架,自己只是暂时离开家。但在邓朝辉这儿一住就两个多月,好像真的和苹果断了某种关

系。如果不捧一份大礼回去,还真不好对苹果开口。

他不知道自己离开这里以后,如果找不着工作,苹果不让他回去,他还能去哪里,他能过上一种什么样的生活?

张凯想来想去也没有什么好办法。一连几天,他吃不下饭,睡不着觉,人瘦了一圈儿。邓朝辉好像故意折磨他,不仅自己不回来吃饭,还放了阿姨的假。张凯每日以吃快餐面为生,他怕邓朝辉赶他出门,表面上不敢露出一点儿不快,还帮着收拾屋子、打扫卫生。

这种耻辱让张凯暗下决心:一定要把握好这次机会!每天他拼命地在网上看那家公司的所有信息,反复思考面试中可能遇到的各种问题。

一周的时间眨眼就过去了,明天就是张凯面试的日子,张凯有些不安。这天邓朝辉回来得很早,进门就拉着张凯说出去吃饭。张凯对他心有不满却不敢说,连忙跟着他出了门。邓朝辉带着张凯来到南城的一个小区,进到一个小面馆。邓朝辉要了两碗面,和张凯吃了起来。

张凯不明白他为什么带自己上这里吃饭,也不敢多问,生怕惹恼了邓朝辉,影响了明天的面试。

吃着吃着,一个中年男人走了进来,他一屁股坐在邓朝辉旁边:“朝辉,你来了?”

邓朝辉笑了笑。

那人又说:“怎么不事先说一声?还是店里伙计告诉我,才知道你来了。”

邓朝辉说:“你又出去打牌了?”

“打得小,玩一玩,店里生意不好。”

邓朝辉点点头。

那人看了张凯一眼问:“这是你朋友?”

邓朝辉点点头。

那人笑了一声,也没再说话。

邓朝辉说:“你要打牌就先走吧。”

那人点点头,站起身走了。

张凯忍不住问:“邓哥,这是饭店的老板?”

邓朝辉说:“这个饭店的老板是我。”

张凯吓了一跳:“怎么会是您呢?”

邓朝辉说:“我刚来北京的时候,就住在这个小区。有一段时间,我没什么钱,就天天上这个老板摆的摊子上吃面条。他看出了我的难处,什么话也没说,每次给我的面都比别人的多。两块钱一碗的面条,吃一顿能管一天。我就跟他开玩笑,说等我有钱了,就帮他开一个饭店。他说饭店他打理不了,开一个小面馆就行,所以后来我就给他开了这个面馆。他不是个能发财致富的人,但对人很好。店就这么不死不活地开着,不过我无所谓。”

“邓哥。”张凯不禁有些感动,没想到邓朝辉还有这样的经历。

(摘自《求职游戏》崔曼莉 著)