

轻松戒烟  
告别烟瘾

我曾这样比喻过，吸烟就如同人故意穿上挤脚的小鞋，再把它们脱下来，享受片刻的安慰。吸烟者之所以意识不到这一点，主要有三个原因：

1.人自打生下来，就一直在接受别人和社会的洗脑，我们误以为吸烟者真的在享受吸烟的过程，而且离不开香烟。如果不是这样，吸烟者为什么要冒那么大的风险花那么多钱吸烟？

06 尼古丁上瘾(二)

2.尼古丁戒断症状不会产生生理上的疼痛，只会引发心理上的空虚，与饥饿或压力的感觉类似。所以当我们点起香烟的时候，并不会觉得有什么不妥。

3.吸烟者意识不到吸烟的危害，原因是戒断症状只有在不在吸烟的时候才会出现。由于其症状并不重，在烟瘾形成的早期尤为轻微，我们将之误认为是正常的反应，无法把它的症状与之前的吸烟行为联系起来。吸烟越频繁，戒断症状就越不容易出现，我们精神紧张和信心下降的程度有所减弱，就把这种作用归结为香烟的功效。

一切毒品都很难戒掉，正是因为第三个原因。如果一个海洛因上瘾者得不到海洛因，必然会痛苦不堪。一旦他给自己注射一针海洛因，这种痛苦就会立即消失。人能从注射毒品的过程中得到快乐吗？对于没有海洛因毒瘾的人，海洛因就没有消除痛苦的作用，反而会引发痛苦。同样，对于不吸烟的人来说，吸烟并不能缓解尼古丁戒断症状，所以他们也無法理解，吸烟者究竟能从香烟中得到什么快乐，而吸烟者同样无法理解。

我们常说，吸烟能帮助我们放松，让我们感到满足。但是如果沒有不滿足，又何來滿足？如果没有紧张，又何來放松？为什么不吸烟的人就不需要

这样的放松和满足？为什么吃完一顿饭之后，不吸烟的人可以直接放松下来，而吸烟者却需要点起一支烟才能让自己放松？

尽管这句话我已经说过很多次，但还是要再重复一遍：吸烟者之所以感觉戒烟很难，是因为他们以为戒烟意味着放弃很多东西。你必须明白，其实你并不需要放弃任何东西。

要理解尼古丁上瘾的本质，可以把吸烟与吃饭进行对比。如果我们养成按时就餐的习惯，在非用餐时间就难以察觉到饥饿。如果某一顿饭没有按时吃，我们就会感到饥饿。即使如此，我们也不会有生理上的疼痛，只有心理上的空虚：“我需要吃饭。”于是，吃饭的过程就成了一种享受。

吸烟的原理也是这样。尼古丁戒断产生的空虚感，同饥饿的感觉几乎一样：没有生理上的疼痛，同样难以察觉——只要我们像按时就餐一样按时吸烟。只有当我们想吸烟却沒得吸时，才会有空虚感。只要点起一支烟，空虚感就会消失，于是吸烟的过程也仿佛成了一种享受。

正因为吸烟与吃饭的感觉如此相似，吸烟者才会产生错觉，以为吸烟能带给他们真正的享受。

许多吸烟者初次听到吸烟没有任何正面效应的说法时，会觉得难以接

受。有人会说：“吸烟怎么会没有正面效应？当我点起一支烟时，感觉就不那么紧张，这还是你告诉我的。”

尽管吸烟与吃饭有许多相似之处，但其本质却完全相反：

1.我们吃饭是为了生存，而吸烟会缩短我们的寿命。

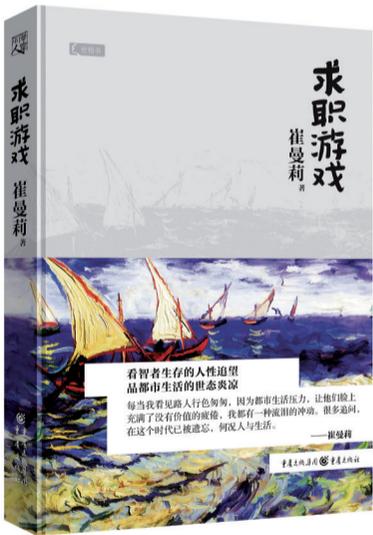
2.食物通常味道不错，吃饭的确是一种享受，而香烟的气味令人恶心，并且吸入肺部会导致人窒息。

3.吃饭不会导致饥饿，只会缓解饥饿。吸烟会导致身体对尼古丁产生需求，然后再为身体提供尼古丁，暂时缓解这种需求。

吸烟是一种习惯。吃饭是一种习惯吗？如果你认为是，那么改掉这个习惯如何？把吃饭定义为习惯，就像把呼吸定义为习惯一样荒唐，吃饭和呼吸都是生存所必需的。的确，不同人的用餐习惯和食谱不尽相同，但是每个人都需要吃饭。吃饭本身并不是习惯。吸烟也不是。吸烟者点燃香烟的目的是缓解尼古丁戒断症状，而这症状正是由吸烟导致的。

人们总是把吸烟称为习惯，在这本书里为了方便，我有时也会使用吸烟习惯这种说法。不过，你一定要意识到，吸烟绝对不是习惯，而是毒瘾的一种！

(摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)



人性追望  
世态炎凉

邓朝辉看着张凯问：“这一个星期，你有点怨我吧？”

张凯连忙说：“我哪敢怨你，我还得谢谢你呢。”

邓朝辉说：“你知道你做人有什么问题吗？”

张凯摇摇头。

邓朝辉说：“你是个不知道感恩的人。”

张凯没想到邓朝辉会这么说他，他心里一跳，脸一下子就红了：“邓哥，你怎么这么评价我呢？”

“你女朋友养了你7年，把你赶出

24 邓朝辉说感恩

家门，你都没有想着回去看看她。”

张凯要解释，邓朝辉抬了一下手阻止了他，说：“而且在这7年中，你也没有好好去找工作。所以我从开始就跟你说过，我不指望你感谢我，一切都是个游戏，因为在这个世界上知道感恩的人很少。但是如果一个人不知道感恩，他就很难成功。对家庭是这样，做事业同样如此。明天就是你的第三轮面试了，通过这一个星期，你体会到了什么？”

“邓哥。”张凯觉得自己领会了邓朝辉的心意感激地说，“邓哥，原来这一周你是在磨炼我啊？不瞒你说，这一个星期我吃快餐面、坐地铁、赶公交，日子过得很辛苦，我想无论如何要抓住这个工作机会。”

邓朝辉问：“为什么？”

“只有这样我才能过上好生活，努力工作，努力创造。邓哥，你批评得对，我已经7年没有好好努力了。”

邓朝辉看着他，脸上露出无奈的表情，半晌才说：“如果明天你这样告诉面试你的人，你也许会失败。”

“为什么？”张凯惊讶地问。

邓朝辉的嘴角不屑地挑了一下：“我说了，我今天教你的是感恩这两个字，哪怕你从内心里感受不到，明天你装也要装出这个样子。明天面试你的这个人，可能是真正有权决定要你还是不要你的人。同样的工作，同样的薪水，他可以给你，也可以给其他人。

他除了要你好好工作，还需要你做一件事情。”

张凯说：“你是说我要感谢他？那是当然的了，我肯定感谢他给我这个机会，而且我会好好努力，我不仅为公司努力，也会为老板努力。”

邓朝辉说：“明天谁招你进去，他将来就有可能是你的老板。你要表达对他的感激之情，告诉他在以后的工作中你会追随他。”

“对，对，对。”张凯连声说。

邓朝辉笑了，他看着张凯说：“算了，有些事情不是教就能教会的，你跟我说句实话，如果工作定了，你打算怎么办？”

张凯说：“我肯定不能赖在你这儿，你放心，我会找地方搬家的。”

“我不是这个意思，”邓朝辉的脸色阴沉，“我是说你跟你老婆的事。”

张凯笑了笑说：“邓哥，我知道你为我好，你放心，等我一落实了工作就去找她。人家给你吃碗面，你就能帮人家开面馆。我老婆养了我7年，我不会忘记她的。”

邓朝辉点了点头，笑道：“这话说得还像那么一回事，不枉你跟了我这么久。”

张凯也笑了：“将来我一定告诉我老婆，邓哥是多么维护她。”

邓朝辉脸上的笑容隐去了一些：“不是人人都会对你好的。对你好的人

其实很有限，就那么几个人。”

张凯觉得邓朝辉好像在对自已说话，又好像在自言自语：“如果你错过其中任何一个人，你都会后悔。可有时候后悔也解决不了问题。”

张凯闻言心中一动，忽然想起邓朝辉在卧室里哭泣的事。他小心翼翼地问：“邓哥，你是不是错过了什么人？”

邓朝辉摇了摇头，忽然说：“走吧，我也吃饱了，我们回家，明天你还要面试呢。”

在回家的路上，张凯想起上次面试时有一个人坐在角落里，他把这个细节告诉了邓朝辉。

邓朝辉说：“你明天见了这个人小心一点，他很有可能就是你未来的老板。”

第二天的面试只有张凯一个人，一名女生走进张凯坐的会议室里，给他倒了一杯水。张凯抬头一看，是上次为难他的那名女生，张凯笑了笑，女生也笑了。

张凯问：“面试的人什么时候来？”

“一会儿就到。”

“要是我面试成功了就请你吃饭。”张凯说。

“好啊。”女生眼睛一亮，“你可记住你说的话。”

“那当然。”张凯说。

两个人都呵呵笑了，女生转身走了出去。

(摘自《求职游戏》崔曼莉 著)