

轻松戒烟
告别烟瘾

我们开始尝试吸烟的时候，必须努力才能学会，随着时间的流逝，我们对香烟的依赖也与日俱增。这是因为人的身体会对尼古丁产生耐受性，从而增大对尼古丁的需求。当上一支香烟熄灭后没多久，尼古丁戒断症状就会渐渐浮现，逼你再点起一支烟。你的感觉的确比方才要好，但与正常状态相比仍然糟糕得多。吸烟比穿小鞋更为荒谬，因为即使



尼古丁上瘾(三)

你远离香烟，仍然会遭到戒断症状的折磨，而小鞋一脱下来就不再痛苦了。

之前我已经解释过，血液中尼古丁水平的下降速度非常快。正是由于这个原因，在压力较大的时候，许多吸烟者才会连续吸烟。

吸烟并不是一种习惯。人们吸烟的真正原因是尼古丁上瘾，必须经常接受尼古丁的刺激。在四种情况下，吸烟者最倾向于寻求尼古丁刺激，这四种情况分别是：

无聊与集中注意力——二者正好相反！

压力与放松——二者正好相反！

什么样的毒品能在同一个人身上起到两种相反的作用？除了这四种情况以及睡眠状态，我们的生活还能处于什么状态？事实上，吸烟既不能缓解无聊或压力，也无法帮你放松，让你集中注意力。

尼古丁不仅是一种毒品，还是一种强力毒素，是杀虫剂的成分之一。如果进行静脉注射，一支烟含有的尼古丁就足以杀死你。除了尼古丁，吸烟还会产生多种毒素，包括一氧化碳。

这本书虽然常提到香烟，但其内容涵盖了烟草的所有使用方式，如烟斗、雪茄、嚼烟等，还有尼古丁的所有摄入

方式，如口香糖、贴膏、喷雾剂等。

人是地球上最复杂的生物体之一，但就是最简单的生物体，比如单细胞生物，也不可能混淆食物与毒素的情况下生存。

经过千百万年来的自然选择，我们的头脑和身体已经形成了一整套机制，可以有效分辨食物与毒素，确保万无一失。

任何人都讨厌烟味，直到染上烟瘾。如果把烟气喷到婴儿的脸上，他们就会剧烈咳嗽。

我们吸进第一口烟的时候，也必然会咳嗽，如果第一次吸得太多，还会出现头晕、恶心等反应。这就是我们的身体在表达“你把毒素当成食物了，快停下来”的意思。对这种反应的态度，通常会决定我们是否染上烟瘾。认为只有意志薄弱的人才会染上烟瘾，这其实是错误的。意志薄弱的人其实通常是幸运的，因为他们无法忍受第一支烟的感觉，他们的肺部无法承受烟气引起的窒息感，所以他们一辈子都不会吸烟。或者，他们心理上无法接受吸烟造成的痛苦，所以也不会再次尝试吸烟。

对我们来说，需要下很大的劲去学习吸烟，正是因为这一点，青少年的吸

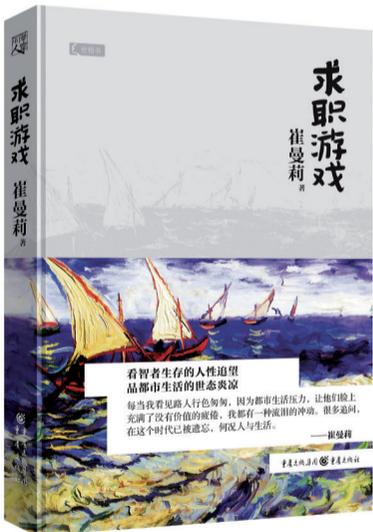
烟行为才难以阻止，这是人生的一个悲剧。他们仍处于学习吸烟阶段，仍然感到烟味无法忍受，所以才会以为他们随时都可以停下来。他们为什么不吸取我们的教训？而我们又为什么不吸取上一代人的教训？

许多吸烟者认为自己的确喜欢烟味，这其实是一种幻觉。我们学习吸烟时，其实是在强迫身体适应糟糕的烟味。对海洛因上瘾者也认为自己的确喜欢注射海洛因的感觉，然而事实却是，海洛因的戒断症状更为痛苦，他们喜欢的是缓解痛苦的感觉。

如果哪个吸烟者相信，他只是因为喜欢烟味才吸烟，你可以这样问他：“假如你手边没有平时喜欢吸的香烟，只有你不喜欢的香烟，你会不会拿来吸？”他当然会的。如果别无选择，他甚至会旧绳子点燃来吸，更别说薄荷烟卷、雪茄了。无论是感冒、喉咙痛、气管炎还是肺气肿，都无法阻止吸烟者点上一支烟。

由此可见，吸烟完全与享受无关。如果追求享受的话，任何人吸过第一支烟之后都不会再次尝试。不少所谓的戒烟者甚至会对尼古丁口香糖上瘾。

(摘自《这本书能让你戒烟》
亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)



人性追望
世态炎凉

不一会儿，一个男人走了进来，张凯连忙站起身，果然就是那天坐在角落里的人，那人朝张凯点点头，示意张凯坐下。张凯坐在他的对面，不禁有些紧张。好不容易走到了这一步，他真的害怕失去这个机会。

“你叫张凯？”那人问。

“对。”

“我是这家公司的销售总监，我叫皮特，你叫我皮特陈就可以。”

“陈先生您好！”张凯连忙毕恭毕敬地说。



张凯终于找到了工作

“现在只有我们两个人，”皮特陈说，“说说你为什么非要进我们这家公司？”

“为了生活。”张凯说。

“哦？”皮特陈饶有兴趣地打量着他，“说说看。”

“我知道我的学历不是很高。”张凯想着邓朝辉教他的话，同时由于惧怕丢掉这个工作机会，话语听起来分外发自肺腑，“我没有受过海外教育，也不是名牌大学毕业的博士，我就是个普普通通的本科毕业生。从我大学毕业开始，我找工作就非常艰难，可能对于像您这样的人来说，一个好工作不意味着什么，但对于我这样的人来说，一个好工作就意味着我能在这样的城市里吃得饱、穿得好，给我老婆一个想要的生活。同时，作为一个男人，我就有一份事业、有一个面子，能够撑起一个家庭。我没有大的志向，成为一个企业家，或者成为一个有钱人，我只有小的志向，希望成为一个好公司的好员工，这就是我的梦想。”

皮特陈笑了，他看着张凯说：“除此之外呢？”

“我有一个朋友，”张凯灵机一动，“他在北京最落魄的时候，有一个摆摊的老板，每次都给他多盛一些面。后来我这哥们儿发财了，就给这个摆摊的老板开了一个小面馆。他告诉我这就叫感恩。陈先生，我知道招我还是不招

我，对您来说就是人生的一件小事，但对我来说就是人生的一件大事。就像我的那个朋友，有人给他一碗面吃，他就能活下来，而且能够活得很好。对我来说，如果您给我这个工作机会，我会终身感谢您为我打开这个大门，让我进入世界500强工作，给我这样的年轻人一个工作的机会，我会终身感谢您！”

皮特陈看着张凯的表情，心里有些复杂，他既有点意外，又有一点感动。张凯通过他脸上的表情似乎能看到一种好运即将降临，他趁热打铁又补充了一句：“陈先生，虽然我没有机会，也不可能将来超越您，给您开一个什么样的面馆。但如果需要，我会一直追随您，为了您和公司尽我最大的努力去工作。”

皮特陈的脸上露出笑容，他看着张凯，忽然问：“你说的这位朋友，我认识吗？”

张凯刚想说出邓朝辉的名字，转念一想，邓朝辉此人行事神龙见首不见尾，万一在外面得罪什么人，他也不知道。于是张凯说：“他是我的老乡，不是这一行的，您肯定不认识。”

皮特陈点点头：“行了，你回去等消息吧。”

张凯的心里闪过一丝失望，他看着皮特陈：“那我？”

“虽然我现在不能给你一个明确的答复，不过我很高兴，作为一个员工，你

能有这样的态度。我想好的消息是需要等待的。”皮特陈说。

“陈先生，”张凯听出了他话外的意思，不禁激动起来，“陈先生，我……”

皮特陈摆摆手，站起来说：“今天的面试到此结束了，再见。”说完，他转身离开了。

等他一走出会议室，张凯不禁跺了一下脚，原地转了一个圈，太棒了！很明显他被自己刚才的那些话完全打动了。邓朝辉真是神人啊！他先是让自己过苦日子，充满了对好工作的渴望，再告诉自己一个感恩的故事，让自己能够情真意切地表达，他真是一个游戏高手！

张凯不禁有些感慨，他急于把这个消息告诉邓朝辉，便收拾好东西朝公司外面走，还没有走出公司大楼，他就接到皮特陈的秘书打来的电话，通知他三天以后跟着皮特陈去广州出差。

张凯问：“您的意思是我通过面试了？”

“这个我不好说，”秘书说，“我是皮特陈的秘书，至于您有没有拿到Offer，归人事部门管，我只是按照皮特陈先生的话，来向您转达。”

张凯挂了电话，连忙给邓朝辉打电话过去，把事情简单地说了说，邓朝辉一听便笑了：“祝贺你！”他在电话里慢条斯理地说，“你终于找到了想要的工作。”

(摘自《求职游戏》崔曼莉 著)