



超越爱情  
幸福敲门

方骏不以为然：“这还不算什么，还有更狠的，第二种——婚内出轨，小三儿扶正。前妻或前夫来参加婚礼，那就是冲着要人命去的，抹脖子、开膛的事儿都出过！你不是想办喜事吗？喷你一脸血，让你当丧事儿办！”

晓米惊恐地说：“这也太极端了吧？”

方骏：“你没看动物世界里那些发情期的飞禽走兽，打起架来，不都是你死我活吗？以后碰见了躲远点儿，不然很可能拉上你垫背！”

晓米嗯了一声，方骏把茶杯凑到嘴

03 叶珊搅局

边，刚要喝，长廊里响起急促的噔噔噔的脚步声。

这脚步声让俩人立刻警觉起来，循着声音看去，只见叶珊带着大墨镜，披着头发，一袭白裙子，女鬼一样飘然而至。到俩人面前，她哗啦一声把满袋子钢镚儿倒在桌子上。

不知何意的方骏和晓米都傻眼了，钢镚儿，都是1毛的。

方骏问不速之客：“您这是？”

叶珊字正腔圆地说：“这还用问，来喝喜酒！”

方骏：“您……是亲朋还是好友？”

叶珊摘下墨镜：“新郎的前妻，来送他最后一程！”

方骏半张着嘴看着叶珊，再看看身边的晓米——好戏登台了，自己真是乌鸦嘴。

叶珊指了指桌上的钢镚儿：“这是份子钱，数完了请登记！”说罢，她径直往婚礼现场走去。

晓米使劲捅了捅方骏：“哥！这是第二种情况！我们怎么办？”

方骏醒过神来，对着叶珊喊：“喂，你不能进去！”转过来又对晓米说，“快拦住她，叫保安！”

叶珊不理睬方骏，大步流星，头也不回地往里面走去。

方骏站起来追了上去，叶珊一回头见方骏追了过来，马上由竟走变成了短跑，长长的走廊成了跑道，婚礼现场变成了运动场，一路上你追我赶。

端着香槟的服务生被叶珊猛推一把，水晶杯稀里哗啦摔了一地，旁边擦起来的椅子也被她推翻，所过之处一片狼藉。

方骏则跟跑越野赛似的跟在后面，他一边跑一边用耳麦跟婚礼现场的人通话：“赶紧通知本家！前妻来砸场子啦！拦不住！跑得比我快！”

婚礼现场的一角，老莫一边跟朋友们闲聊，一边偷偷观察刘慧芸和马工那边的动静。

忽然一群保安朝外面跑去，老莫对边上人直皱眉：“哎，你们闻见什么味儿没有？”朋友们都摇头说没有，问他闻见什么了？老莫说，“火药味儿……”

一帮人顺着老莫的目光，看着保安去的那个方向。

奔跑着的叶珊见后面没有动静，以为甩掉了追她的人，刚松了一口气，一拐弯就看见方骏站在前方，挡着她的去路。

方骏一只手掐腰，一只手撑着墙，气喘吁吁地说：“别跑了！我……我都快吐了，咱有话……好好说，今儿是大喜的日子，您别想不开……”

叶珊想突围，方骏张开双臂拦着：“您别为难我们，真出了事儿我们这个月奖金就泡汤了！您想开点儿，一日夫妻百日恩，买卖不成仁义在，您也得为构建和谐社会做点儿贡献不是？”

叶珊气恼地说：“让开！不然我对你不客气了！”

方骏做了一个打住的手势，松了松领带，解开领口，西装脱下来搭在一边，挽起袖子，叶珊不知道他要干啥，疑惑地看着他。

方骏说：“稍等。行了，来吧。”他一闭眼，做好的是一副准备挨打的姿势。

正在这时候，晓米带着保安赶了过来。方骏松了口气，指着叶珊说：“围上！”

呼啦一下，保安们把叶珊团团围住。叶珊杏眼圆睁：“你们要干什么？”

方骏指挥着：“都不许动粗啊，保持队形！”

保安们好像受过此类训练，像防暴警察似的围住了叶珊。

叶珊无奈又不服气：“不让进是吧？行，我这就打110，说你们这里有逃犯，看你们这婚礼办成办不成！”说着她掏出了手机。

方骏和保安不至于去夺她的手机，正对着她干瞪眼，过来一个干练的穿西装的年轻男子，他显然是受命而来，对叶珊说：“等一下！叶小姐，我们老板请您进去，想跟您单独聊聊。”叶珊不相信地看着他，他又说了一句：“不过有言在先，您进去可不能闹。”叶珊没说话，点了点头。

西装男冲保安们使了个眼色，保安让出一条路来，由他带着叶珊一前一后往婚礼现场里走去。

（摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版）



轻松戒烟  
告别烟瘾

吸烟最可怕的地方不在于对健康的损害，而在于对精神的影响：你会为吸烟寻找任何说得过去的理由，只是为了能够继续吸烟。

还记得，有一次我戒烟失败之后，决定由吸香烟改抽烟斗。当时我觉得，烟斗的危害性比香烟要小，而且我的烟草消耗量也会下降。抽烟斗用的烟草十分糟糕，或许闻上去气味还能忍受，但是抽起来让人痛不欲生。一连三个月，我的舌尖布满了水疱。烟斗底部逐

11 吸烟的陷阱：洗脑(三)

渐积满了黏稠的焦油。偶尔我会不小心抬起烟斗，让里面的焦油流进嘴里。每当这个时候，我就会立即呕吐，无论身边有什么人在场。

我花了三个月时间练习使用烟斗，而在那三个月中，我没有一次停下来问自己，我为什么要承受这样的折磨。

当然，适应了烟斗之后，吸烟者可能自我感觉相当良好，因为他们终于有了借口：吸烟是因为喜欢烟斗的感觉。但是他们当初为什么要费力练习使用烟斗呢？

原因是，一旦你染上尼古丁毒瘾，社会的洗脑作用就会加大。在潜意识里，你知道毒瘾必须用更多的尼古丁来压制，这个念头在你的头脑里占了上风。我已经说过，人们吸烟的真正原因是恐惧，是对尼古丁戒断症状的恐惧。尽管你意识不到这一点，却不表明恐惧不存在。你并不理解这种恐惧，正如一只猫不会理解地板下的暖气管道一样。它只知道如果它趴在某一个地方，就会感觉到暖和。

洗脑是导致戒烟困难的最主要因素——社会对你的洗脑，再加上你对自己的洗脑以及身边亲友和同事对你的洗脑。

你是否注意到，在前文中，我经常使用放弃吸烟这种说法？事实上，这就是洗脑的典型例子。看多了这样的说

法，你就会觉得戒烟的确是一种放弃，尽管你完全没有可放弃的。相反，通过戒烟，你不仅可以远离毒瘾，还能达到神奇的正面效应。从现在开始，让我们改变这种说法。我不会再用放弃这个字眼，而是停止和杜绝吸烟，或者最准确的表达是：从吸烟的陷阱中逃脱！

我们开始吸烟是因为无数人都在这样做，我们觉得只有跟着做才算合群。我们努力学习吸烟，从来没人想过深层次的后果。每当我们遇见另一个吸烟者时，他总是让我们相信，吸烟的确有意义。就算他已经戒了烟，当看到别人点起一支香烟的时候，仍然会有强烈的失落感。他也想来一支烟，仅仅一支，他觉得这样很安全。结果就是，之前戒烟的努力失败了。

这种洗脑作用非常强势，你必须十分小心。

在英国，大多数老烟枪都听过神探保罗·坦普的系列广播故事，其中一集讲的是吸大麻上瘾的故事。在故事中一个坏人把大麻添加到香烟里出售，而吸烟者毫不知情。大麻并没有产生负面作用，不过凡是吸过含大麻香烟的人，都只能继续购买这种香烟。在我帮助的戒烟者中，有几百人承认自己曾吸食过大麻，但是他们都没有上瘾。第一次听到这个故事时我只有7岁，那是我

对毒品和毒瘾的最初概念。一旦形成毒瘾就难以摆脱，这让我感到非常害怕。即使在今天，尽管我知道吸大麻不会上瘾，也决不敢抽一口。具有讽刺意味的是，我却成了全世界头号毒品的瘾君子。要是保罗·坦普当年警告我吸烟的坏处就好了。更具有讽刺意味的是，60多年后的今天，人类把数以百亿计的钱投入癌症研究，同时又把比它多10倍的钱用于广告宣传，让健康的青少年染上烟瘾。

我们必须消除洗脑作用的影响。否则，吸烟者终其一生，都无法拥有：

- 良好的健康
- 充沛的精力
- 心灵的安宁
- 财富
- 自信
- 勇气
- 自尊
- 幸福
- 自由

牺牲了这么多，吸烟者得到的又有什么？

什么都没有，除了幻想。幻想恢复正常的生活状态，摆脱烟瘾的困扰，而这些都是每个非吸烟者每天都在享受的。

（摘自《这本书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版）