

独家连载

超越爱情
幸福敲门

台口旁,方骏和晓米都看傻了。
方骏小声对晓米说:“肚子都这么大了,不叫婚内出轨叫什么啊?还狡辩!”
晓米的声音大起来:“这女的蒙在鼓里,被骗离婚,真可怜……”
方骏嘘了一声,怕叶珊听见。
叶珊没想到吴建瓴的新娘居然已经怀孕,她呆呆地看着尹丽丽的腹部,如堕冰窖,感觉自己瞬间成了全场的笑料。
尹丽丽托着一杯酒来到叶珊面前:

05

新娘挨了一耳光

“吴建瓴以前有什么对不起你的地方,我向你道歉,另外……感谢你成全我们一家三口。”
叶珊愣愣地看着尹丽丽,如木雕泥塑。突然她一把夺过酒杯,将一杯红酒全泼在尹丽丽的婚纱上。
尹丽丽急了,抬手要打叶珊。叶珊一只手抓住她的手腕,另一只手结结实实地给了她一个耳光。
台下一片哗然。
尹丽丽像疯了一样往叶珊身上扑,叶珊毫不示弱,俩人在台上扭打起来。
吴建瓴赶紧去拉叶珊,嘴里央求着:“别打着孩子!别……叶珊你冷静点儿!”见她们都没有停下来的意思,他对边上的工作人员吼道,“你们还愣着干吗?”
几个年轻人立即上前将叶珊围住,往台下拖,叶珊虽然拼命挣扎,但根本不是对手,被人拖得两脚离地,可她嘴里还不停地骂着:“吴建瓴你个王八蛋!你还骗我不是出轨!咱俩才离婚几天,她这肚子里的孩子几个月了?你对得起我吗?吴建瓴你这个混蛋!”
尹丽丽站到一边,看着被泼脏的婚纱和被抓乱的头发,气愤不已,对那一帮年轻人喊:“给我打!给我往死里打!”
方骏见叶珊要吃亏,将瓜子往地上一扔,直接冲了过去,一边跑还一边喊:“警察来啦!警察来啦!”
方骏这么一喊,现场更加混乱,想

挤到叶珊面前的刘慧芸被人堵住了,她眼睁睁地看到一个人跑到叶珊跟前,背麻袋似的把叶珊往肩膀上一搭,扛着头也不回地跑了出去。
刘慧芸马上追出去,马工也想跟上。老莫一把拉住马工:“不好意思,我们自己家的事儿,就不劳烦您了!”
方骏扛着叶珊拼命往外跑,怕后面的人追上来,直到彻底出了婚礼现场,到了外面的街道上,他才把叶珊放下,自己坐在马路道牙子上喘粗气。
方骏对叶珊说:“哎,累死我了,看你这么瘦,密度还挺大。”
叶珊疯了似的逮谁骂谁:“你有病啊?”
方骏抹了把汗说:“我说你这人怎么好赖不分呢?里头全是新娘家的人,要不是我把你抢出来,你亏吃大了。”
叶珊:“我乐意!我跟他们拼了!”
方骏说:“值得吗?你真把人家弄流产了,不还得承担法律责任?为那种男人不值!听我一句劝,天涯何处无芳草。你挺漂亮一个姑娘何必自甘堕落成一个泼妇呢?不瞒你说,我就是干婚介的,回头等你消了气来找我,给你介绍一个更好的!我保证!”
方骏半哄半劝,掏出一张名片塞给叶珊:“拿着,别愣着了,赶紧走吧,再不走就是恶心你自己了。”说完,他抹着汗转身回婚礼会场。
叶珊直愣愣地看着街边摆满的花

篮气球,眼泪在眼眶里打转,她一屁股坐在刚才方骏坐过的地方。
刘慧芸和老莫一前一后跑过来,蹲在叶珊身边。
刘慧芸说:“叶珊,叶珊你没事儿吧?”
老莫奉上纸巾:“哭吧,哭吧,哭完了这事儿就算翻篇了,莫愁前路无知己,何必单恋一枝花呢。”
刘慧芸说:“就是,又不是没男人就活不了了!”
老莫说:“男人吧,不是东西的居多,特别是吴建瓴这种,当初你们结婚我就不看好,这小子眼里透着贼光……”
刘慧芸不满地说:“你哪壶不开提哪壶。”
老莫说:“我这不是劝她吗?自己家人,用不着客气。”
刘慧芸有点气:“我们早跟你不是一家人了,你别不要脸!”
俩人说着说着饿了,叶珊打断他们:“你们俩怎么在这儿?”再一看两人都别着胸花,她更是感到意外,“你们都是来参加婚礼的?”
刘慧芸支支吾吾:“不是,我……”
叶珊:“表姐,你可真行啊,你们早就串通好了一起参加,就为防着我闹事儿对吧?你是哪边的?”
刘慧芸有口难辩:“不是,我不知道是吴建瓴结婚……”
(摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版)

13

吸烟与注意力

轻松戒烟
告别烟瘾

任何人的烟瘾都可以根除,我还没遇到过比我还大的烟瘾。我们不断吸烟的根本原因,是烟。生活会变得缺少意义。事情恰好相反,戒烟不仅不会让你感到痛苦,还能让你的身体更加健康,让你充满活力,生活更充实,更有情趣。戒烟者可以轻松戒烟,而且不会感到痛苦。你再也不需要感觉到对香烟的渴望。你唯一不能理解的是,我用了这么久,我必须首先提出警告:“能导致轻松戒烟法”

如果你正在吸烟的话,很可能根本没意识到自己嘴里的烟卷,直到看见这句话。
关于吸烟的另一种错误观念是,吸烟能够缓解无聊。无聊是一种精神状态。当你吸烟时,你的头脑并不会反复强调“我正在吸烟,我正在吸烟”。只有当你长时间没有烟吸,或是尝试戒烟时,才会真正意识到吸烟这件事情的存在。
真实情况是这样的:当你已经染上

尼古丁毒瘾,而又没有吸烟时,就会产生戒断反应。如果你的注意力被某种东西吸引,同时又没有承受外来的压力,你通常不会有任何感觉。不过,当你觉得无聊时,注意力就会自然而然地集中在戒断症状的感觉上,于是你就开始吸烟。而如果你没有戒烟欲望的话,点烟的过程几乎是下意识的,即使抽烟斗和抽自制烟卷的人也是如此。大多数吸烟者无论怎么回忆,也想不起一天中的每支烟究竟是何时抽的,最多只能回忆起一小部分——比如早晨或者饭后的第一支烟。
“尼古清公司的一位代表曾对我说,按亚伦·卡尔的方法戒烟的人很容易分辨,因为戒烟真的能让他们感到开心。”
——尤娜·M
吸烟是无聊的间接原因之一,因为尼古丁会引发嗜睡感,让吸烟者倾向于远离需要付出精力的活动,维持无所事事的无聊状态。
所以,必须根除吸烟能缓解无聊的错误观念。因为我们从小接受洗脑,认为吸烟能缓解无聊,所以当吸烟者觉得无聊开始吸烟时,我们并不会感到惊讶。洗脑还让我们认为口香糖有助于放松。事实上,磨牙是人们承受压力时的自然反应。口香糖唯一的作用,就是给你一个磨牙的正当理由,下次你看到

有人嚼口香糖时,仔细观察他的精神状态,看他究竟是紧张还是放松。无聊的吸烟者即使点起一支烟,他仍旧觉得很无聊,因为吸烟完全没有缓解无聊的作用。
身为一个曾经的烟鬼,我可以向你坦言:一根接一根地吸烟,每天重复这样的过程,是世界上最无聊的事情。
吸烟有助于集中注意力的说法,只不过是又一种误会。
需要集中注意力时,你会自动忽略其他感觉,如周围温度的高低等。当一个吸烟者需要集中注意力时,因为吸烟有助于集中注意力的说法,他会点起一支烟,然后立即忽略自己正在吸烟的事实。
吸烟并不能帮你集中注意力,只会适得其反,因为香烟一熄灭,尼古丁戒断症状就会迅速出现,逼你不得不分心,再点上一支烟。
此外,吸烟还会以另一种方式导致注意力分散。香烟中的毒素会使人的血液携氧能力下降,从而导致大脑供血不足,使你难以集中注意力。
我自己使用意志戒烟时,就是因为相信吸烟有助于集中注意力,才导致了最终的失败。吸烟的不适感我可以忍受,但每当需要集中注意力的时候,我都要点上一支烟。我还记得,当初参加会计师认证考试时,考场不允许吸烟

的规定让我有点抓狂。当时我已经染上了严重的烟瘾,觉得一连3个小时不吸烟,根本不可能专心思考。然而真正到了考场上,我全神贯注去答题,完全无暇考虑吸烟的事。那次考试我的成绩相当不错。
吸烟者在戒烟期间,会感觉注意力难以集中,这并不是戒断症状的原因。吸烟者遇上难以解决的问题时,就会习惯性点上一支烟,尽管这对解决问题没有任何帮助。吸烟者不会把任何问题归罪于香烟。他们认为自己不是因吸烟伤肺而咳嗽,只是经常感冒而已。然而一旦他们决定戒烟,就会把生活中的所有不如意归罪于戒烟这件事情。如果他们碰上难以解决的问题,就会想:要是我点支烟的话,问题就可能迎刃而解。这时他们就会开始质疑自己戒烟的决定。
如果你相信吸烟有助于集中注意力,担心戒烟会影响注意力的话,那么我想对你说:影响你注意力的是担心本身。其实问题的根源在于心态,而不是生理层面的戒断症状。记住:只有吸烟者才会出现戒断症状。
我最终成功戒烟时,每天的吸烟量从100支瞬间下降到0支,而且对注意力没有任何影响。
(摘自《这本书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)