



超越爱情  
幸福敲门

老莫：“我就想在你这儿待会儿。以前觉得找个年轻的，自己也能跟着年轻几岁，可架不住她有事没事就挤对我，把画廊生意交给她以后，她就变本加厉了，整天逼着我画画，签约的画到我五周年忌日都画不完！我是搞创作的，又不是复印机……”

老莫不把前妻当外人，说着说着开始倒起苦水。

刘慧芸告诉老莫，这些话她不爱听，不要在她面前说。老莫说刘慧芸变了，变得一点儿人情味都没有了。

15 方骏求饶

他问刘慧芸和上回相亲的那个人又联系过没有。

刘慧芸烦他打听这些，又见老莫在卫生间和卧室里东张西望，打量着牙刷、毛巾和枕头，像是在找蛛丝马迹。

她突然反应过来，一下子就火了：“合着你是来看我家里藏没藏男人，我藏了又怎么样？你管得着吗？”

老莫说：“没有就没有呗，急什么，我身体不舒服，回家歇会儿不行啊？”

刘慧芸轻推了他一把：“这是我家！不舒服去医院，别死在我家里。你再不走我可给白浩打电话了。”

老莫见刘慧芸下了逐客令，嘟囔着离开，走到门口还扒开鞋柜看了看，见全是女式鞋，这才放心。

刘慧芸砰的一声把门关上。

工商局来了两位工作人员找方骏，说有人投诉他搞虚假宣传，骗取客户会费，还对人家进行人身攻击。

不用说就是叶珊搞的，幸好来的俩人当中有一个是方骏的发小，他们没有找经理而是直接向方骏核实了一下情况。方骏免不了被教育了一通。

送走工商局的人，方骏在办公室里整理客户资料，还是不得消停，被调成震动状态的手机不停地震动着。

方骏被折腾得抓耳挠腮，晓米问他这是谁的电话，方骏说还能有谁，肯

定是那姓叶的。

他要过晓米的手机：“借我发条短信，让你看看什么叫计谋。”说话间他手指飞动发了条短信。

“1、2、3，停！”方骏像是念咒语，桌上的手机果然不再震动了。

晓米一把抢回自己的手机：“神了！你发的什么？你怎么给删了？”

方骏洋洋得意：“绝密。想学得拜师，每天买俩煎饼果子我就教给你。”

此时，叶珊坐在办公室里，看着手机上方骏刚发来的那条短信在笑呢。

那条短信是：姑奶奶，我错了，求求你别再打我电话了，我保证以后再也不骚扰你了！你就当我是个P，放过我吧，方骏跪谢。

清静下来的方骏坐在电脑前，盯着叶珊的照片自言自语：“你说这么好看一个女人，是不是比一般人更容易走上歧途？真要把她争取回来，不会祸害咱们老实巴交的男会员吧？”

背后的晓米凑过来：“你还是想想怎么别让经理祸害你吧。”

方骏默默地坐了一会儿，像是下了决心：“我得去会会她，咱们的服务不能断呀。”

方骏在叶珊快下班的时候来到她公司的写字楼下。

对着玻璃幕墙他先演练了一下怎么见叶珊，他要求自己一脸真诚，有

后悔莫及的样子：

“叶女士，我是专程来向您负荆请罪的。我错了，我齷齪，我向您赔礼道歉，您千万别跟我一般见识！您付了钱就是上帝，我罪该万死，死了活该，应该千刀万剐就地活埋！您消消气。”

他捏了捏自己的脸，抱着鞋盒子仰头看了看CBD里的高楼大厦，自我安慰道：“得，不要脸就不要脸吧。”

方骏刚要往写字楼里走，看见叶珊拎着包满腹心事地从里面出来了。

方骏想了想，没有立刻上前打招呼，而是跟在她身后默默地观察她，琢磨着什么时机与她打招呼合适。

这一跟就走了很远，叶珊过地下通道时手机响了，她从包里拿出来看了一眼，想都没想就把手机扔进了路边卖唱小伙的琴盒里。

方骏愣了，赶紧跑过去往琴盒里看，手机还在响，来电显示就俩字——畜生。他摸出10块钱搁在琴盒里，伸手要拿手机，被卖唱小伙一把摁住。

卖唱小伙对他竖起食指。方骏摸出100块钱，把那张10块的换回来，拿起手机就跑。

就这么一会儿，叶珊已经不见了，他急得四处寻找，最后在小广场上看到了她。

（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

大多数吸烟者并不是意志薄弱的人。即使在烟瘾最大的时候，我也能控制生活的每个方面，除了吸烟。尽管明明知道吸烟会毁掉我的生活，我仍然无法摆脱，这让我对自己充满了憎恶。成功戒烟后，我再看到其他吸烟者时，无论他们年轻还是年老，烟瘾大还是小，不仅不会羡慕他们，还感到深深的遗憾，因为他们仍处在烟瘾的奴役之下。

人们普遍认为戒烟是一件难事，其

29 意志力戒烟法的弊端(一)

实戒烟是一件无比简单的事情。

如果你的目标是在4分钟内跑完1600米，这的确很难，你需要经过多年的艰苦训练，即使这样也不一定能成功。人类取得的突破性成就，很多都是打破固定思维模式的结果。在罗杰·班尼斯特4分钟之内跑完1600米之前，人们都认为这是不可能的。但在今天，许多优秀运动员的成绩已经远远超过这一水平。

不过，如果你的目标是戒烟的话，那你只要停止吸烟就可以了。没有人强迫你吸烟，除了你自己，而且吸烟并不是你的生存需要。如果你决定停止吸烟的话，能有什么困难？困难是吸烟者自己造成的，因为他们使用的是意志力戒烟法。任何会让吸烟者觉得戒烟是一种牺牲的戒烟方法，我都将其定义为意志力戒烟法。

我们并不是自主决定成为吸烟者的。我们最初只不过是尝试一下吸烟的感觉，因为那种感觉十分糟糕，我们觉得自己如果想戒烟的话，肯定随时都能成功。起初我们只有在想到时才会吸烟，而且通常是在身边有其他吸烟者的时候。

然而，不知不觉间我们开始经常买烟，吸烟也变成了下意识的行为，而且每天都要吸许多支。吸烟变成了生活的一部分，我们总是随身带着

烟。我们相信，吸烟能缓解压力，帮我们放松，让我们更享受饭后的感觉。我们并没有意识到，饭后吸烟与其他时间吸烟一样，既无助于缓解压力，也不能帮我们放松，更无法让我们享受。

通常要过很长时间，我们才会意识到自己染上了烟瘾，因为我们误以为吸烟是一种享受，而不是一种毒瘾。事实上，我们不仅无法从吸烟中得到享受，而且还对香烟形成了依赖。

直到尝试戒烟的时候，我们才会发现，事情并不是那么简单。年轻时戒烟通常是为了省钱，或者是出于健康方面的考虑。无论出于何种原因，只有在感觉到压力的时候，我们才会想到戒烟。一旦停止吸烟，尼古丁戒断症状就会出现，让我们产生空虚感。我们想靠吸烟来缓解这种感觉，由于没有烟抽而心情抑郁。心情抑郁了一段时间之后，我们通常会这样想：“我不会像以前抽那么多了。”“现在戒烟时机对不对？”“等到生活没有了压力再说。”然而，一旦没有了压力，我们就失去了戒烟的理由，直到下一次感觉到有压力为止。我们永远感觉时机不对，因为随着烟瘾的加大，我们会感觉到越来越重的压力。

事实上，我们承受的外在压力并没有增加，增加的压力正是尼古丁毒瘾导

致的。

第一次戒烟失败后，我们会努力欺骗自己，幻想某一天一觉醒来，我们会忽然不再想吸烟了。这样的幻想通常来自别人的戒烟经历，如：我有一阵子患了流感，病好了之后，我发现自己一点儿都不想吸烟了。

不要欺骗自己，类似这样的戒烟经历，并不像表面看上去那么简单。在得流感之前，有些戒烟者已经做好了戒烟的心理准备，流感只不过是一个契机。我花了30多年时间等待这一天的到来，然而每次患感冒的时候，我唯一期待的就是病快点好，免得影响我吸烟。

通常情况下，这些意外成功戒烟的人都经历过某种精神打击，比如某个亲友因吸烟引发的疾病而死，或是他们自己意识到了吸烟的危害性。他们之所以对这一过程轻描淡写，是因为这样描述更容易一些。不要欺骗你自己，戒烟过程绝不是自然的，而是需要你的主观能动性。

让我们分析一下，为什么意志力戒烟法如此之难。自从染上烟瘾以后，我们一直把头埋在沙子里，用“明天我就能戒烟成功”之类的幻想欺骗自己。

（摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版）