



超越爱情
幸福敲门

叶珊停在喷泉处，正目不转睛地看着一对新人拍婚纱照，那甜蜜的样子让她心里五味杂陈，她的眼圈红了。

方骏气喘吁吁地追过来时，看到叶珊的侧脸，见她在大庭广众之下无助地默默流泪。他心里一动，竟然有些可怜她。

叶珊默默地待了一会儿落寞地回家了，方骏在她背后一路跟着，直到她在一幢楼的单元门口前刷卡进去，他被挡在门外。

他想了想，随便摁了个门牌号。里

16 上门道歉

面传来一个住户的声音，问他是谁？他一举手里的鞋盒子：“快递！”

门啪的一声开了，他赶紧跑进电梯间，看到叶珊乘电梯所停的楼层，跟着摁另一部电梯上去。

叶珊刚到家里，就听见有人摁门铃。她通过门镜往外一看，吓了一跳，面目扭曲的方骏正探头探脑地往门镜前凑。

“是我，彼岸花的小方，您认不出来啦？”

叶珊不耐烦地说：“你是怎么找到这儿来的？你想干吗？”

方骏说：“您别害怕，我是专程来向您赔礼道歉的，我们领导批评我了，我也作了深刻的反省和检讨，有必要当面向您汇报一下。哦，这是您落在我们店里的鞋，鞋后跟找修鞋师傅给您钉上了，还上了油。修鞋师傅说了，这样的高跟鞋穿多了脚容易畸形，您一定要注意。”

方骏在外面喋喋不休，叶珊早就听烦了：“你咋那么多废话，鞋放门口吧！”

方骏说：“行！那我走了，劳驾您出来拿一趟。还有您的手机，我帮您赎回来了。手机可不能随便扔，万一谁有急事找您呢？或者让不法分子破解了，拿隐私照片敲诈勒索您可就麻烦了。”

看到手机，叶珊有些意外，她的语气稍好了一些：“谢谢你，赶紧走吧。”

方骏咽了咽吐沫：“不成，我还没说

完呢，您家钥匙忘拔了！”说着他把门上的钥匙拔下来，举到门镜前给叶珊看。

方骏：“这多危险啊，您一单身貌美的女青年，万一让坏人入室行凶怎么办？幸亏是让我碰上了，下回注意哈！钥匙给您搁手机边上，您收好了。”

这次，叶珊没说话。

方骏：“那……就这么着吧，我走了。回头您消消气，咱们再联系。”

方骏并没有挪身子，等了一会儿，见没动静，他才悻悻地往电梯那儿走。

门这时候开了，叶珊喊了他一声：“等等。”

方骏赶紧回头说：“还没走远呢！”

他屁颠屁颠地回来了，对叶珊满脸堆笑。叶珊问他赎手机花了多少钱？要给他钱。方骏连忙说，不用不用。

叶珊说着回屋拿钱包，方骏站在门外往里探头看了看：“这房子不错啊，户型真敞亮，您自个儿住？”

叶珊拿来钱包，抽出几百块钱递过去，让方骏拿着，方骏没接，说叶珊告到工商局，人都找店里去了，老板差点儿开了他。他想让叶珊帮他投拆撤了。

叶珊看着方骏，没有表态。

方骏：“您看，我都来赔礼道歉了，咱们都拿出点儿诚意来，狗咬您您还能反过头咬狗啊？一嘴毛不说，小动物保护协会也不乐意啊！这样行不行，您的

会费全退，直接打您卡里。”

叶珊问他人身攻击的事怎么说。

方骏说：“我错了，我龌龊。我也是好心，就是想提醒提醒您，北京城遍地大款土豪，您知道哪个是挖煤的？哪个是垄断菜市场的？俗话说郎才配女貌，豺狼配虎豹。爹妈把您生成这么个美人胚子，一扭脸儿，六宫粉黛都让您比成煤渣了，不祸乱宫廷都算您生不逢时！所以说，您还得回到我们那儿去，让我帮您把好质量关。大款算什么，我给您找一年轻才俊的大款，您看成吗？”

方骏说起来没完没了，叶珊赶紧打断他：“行了行了，你话怎么这么多呀？说起来还不带喘气儿的，我都替您憋得慌，当媒婆你真屈才了！”

方骏说：“也是，那回头您帮我打听打听，外交部还缺不缺发言人？”

叶珊哭笑不得：“看在你大老远给我送鞋的份儿上……”

方骏赶紧接上去：“原谅我了？”

叶珊打量着方骏：“你这人是够招人烦的。这么着吧，你把鞋给我穿上，咱俩的事就算一笔勾销。”说着她拖了把椅子坐在门口，跷着二郎腿看着方骏。

方骏愣了。

叶珊挑衅地看着他：“怎么样？”

(摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版)

24 意志力戒烟法的弊端(二)



轻松戒烟
告别烟瘾

偶尔我们也会受到一些刺激，从而决定戒烟。这些刺激或许是从健康、金钱和社会形象等方面考虑的，或许是因为我们意识到吸烟并不是享受等等。

无论出于什么原因，我们不再把头埋进沙子里，开始权衡吸烟的利弊得失。我们应当理性地意识到，吸烟有弊无利，必须马上停止。

如果你坐下来，分别为戒烟的好处和吸烟的好处打分的话，那么前者的总

分肯定远远高于后者。

不过，尽管你知道戒烟有这么好处，却在心底把戒烟当成一种牺牲。尽管这只是一种错觉，其暗示力量却十分强大。你并不知道个中原因，但你的确认为，吸烟对你的生活有所帮助。

在尝试戒烟之前，你早已受到社会洗脑的影响，再加上你对自己的洗脑，你觉得放弃吸烟是一桩难事。

你曾听说过，有些人戒烟已经好几个月，仍然对香烟念念不忘。你也听说过，有些人尽管终生不再吸烟，却没能摆脱烟瘾的折磨。还有些人戒烟多年，生活幸福美满，但又突然恢复了吸烟的习惯。或许你认识一些烟瘾很大的人，尽管他们的健康状况已经很差，而且绝对不是享受吸烟的感觉，但他们仍在吸烟。你甚至亲身体过这样的感觉。

所以，你的反应不是“太棒了！你听说了吗？我再也不用吸烟了”，而是感觉自己正面临一个不可能完成的任务，仿佛攀登珠穆朗玛峰一样。你深信不疑，一旦染上了烟瘾，终生都无法摆脱。许多吸烟者开始戒烟时，甚至会会对亲友们说这样的话：“对不起，我打算戒烟，接下来几个星期我可能脾气很不好。求你们尽量忍受。”这样的戒烟尝试，还没开始就注定要失败。

假如你强忍住不吸烟，几天后你肺部的有毒物质迅速减少，而你这几天没有买烟，口袋里的钱也多了不少。这样，你最初戒烟的原因就不复存在了。这就像是开车时目睹一起交通事故，你或许会暂时放慢车速，但是下次你需要赶时间开车赴约的时候，又会一脚把油门踩到底。

应当知道，你的身体对尼古丁的需求还没有消失。你的戒断症状十分轻微，而且没有生理上的疼痛，只有心理上的空虚感。但你不知道这就是戒断症状，你只是感觉想抽支烟，至于为什么想，你完全不清楚。这种感觉会很快从潜意识上升到意识层面，过不了多久你就会搜肠刮肚，努力寻找吸烟的理由。你或许会说：

- 1.人生苦短。或许我体内已经有了癌细胞，或许我明天就会出车祸死掉。现在戒烟反正也晚了，再说这年头癌症的发病率实在太高了。
- 2.选错了时机。我应该等到非周末时间、假期结束再开始戒烟。
- 3.无法集中注意力，容易激动，脾气也变坏了。我无法正常工作，家人和朋友也不喜欢我这样。为了他们我必须恢复吸烟。反正我也有烟瘾了，不吸烟的话，我永远都没有办法开心。我自己当初的理由就是这样。到了这个时候，

你通常会向自己投降。你点起一支烟，心中的矛盾越发达了。一方面，你对尼古丁的饥渴终于得到了缓解；另一方面，因为很久没吸烟了，烟味感觉很糟糕，你不明白自己怎么能忍受得了，或许你会责怪自己意志薄弱。事实上，你缺乏的绝不是意志力，你只不过是就情况的变化做出了新的选择。如果连生活质量都无法保证，健康又有什么意义？财富又有什么意义？如果能提高生活质量，寿命短一点又有什么关系？

事实上，非吸烟者的生活质量比吸烟者要高得多，但是你会产生相反的错觉。正是这样的错觉，让我甘心做了33年的烟鬼。我必须承认，假使事实真的是这样，那我一定不会戒烟，尽管那样我绝对活不到今天。

吸烟者的痛苦与尼古丁戒断症状并无关系。的确，痛苦是由戒断症状引发的，但真正的问题在于你的心态，你心中的犹豫和怀疑。因为认定戒烟是一种牺牲，你会感觉到生活仿佛缺少了什么，而这种感觉会让你产生压力。压力是导致你想吸烟的因素之一，但是现在你正在戒烟，二者的矛盾会进一步加大你的压力。

(摘自《这本书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)