



超越爱情
幸福敲门



找到了乐子

换来这么个结果。看着他那副样子她笑起来,乐得前仰后合,满楼道里都是她的笑声。

方骏拎着裤腿走了两步:“哎,你脚丫子可够大的,还挺合适。”

叶珊捂着肚子在笑:“你……脸皮太厚了……”

方骏的手机响了,他跟踩高跷似的,身子歪歪扭扭地接电话。

电话是他妹妹方依依打来的,她说今儿跟冯峰分东西,冯峰的妈也来了,堵着门不让她进,她想让方骏过去帮她。

一听这话,方骏挂了电话,他匆忙地向叶珊道歉:“对不起,我家里有点儿急事,回头再联系您!”

方骏慌里慌张地往电梯间跑,跑到半路才意识到还穿着叶珊的高跟鞋,赶紧折回来把自己的皮鞋换上,将高跟鞋摆在叶珊面前,还冲她作了个揖。

叶珊看着他忍不住想乐,之前心里的阴霾似乎消散了很多。

方骏走后,叶珊马上出门去了表姐刘慧芸家。

刘慧芸在家拿着块抹布,把老莫刚才坐过的沙发擦得干干净净。

她奇怪地看着站在面前的叶珊,只见叶珊换了个人似的笑得合不拢嘴。她问叶珊是升官了、涨工资了,还是买彩票中奖了,叶珊说都不是。她就是找了一个让自己高兴的办法,觉得欺负人挺有意思的。

刘慧芸不安地说:“你不会是心理变态吧?”

叶珊说:“就是,但凡被男人辜负过的女人,谁不多少有点儿心理扭曲?你敢说你不变态?不变态你擦哪门子沙发呀?挺好的牛皮沙发都快让你擦掉皮了。走,我带你出门散心去!”

叶珊说着,一手挽起刘慧芸的胳膊,一手替她拎起包,连拉带拽地把她带出了家门。

方骏赶到的地点是方依依和冯峰为结婚租的房子,一间50多平方米的破平房。他看到冯妈妈正用宽大的身躯堵着门,方依依坐在门口的台阶上。

方依依看见方骏立刻站起来:“哥你怎么才来呀?等你半天了!”

方骏看了看冯峰,又打量了一下冯妈妈,问他们:“凭什么不让我们进?”

冯妈妈:“分什么啊,有什么可分的?就是这些东西全给我们家冯峰,吃亏的也是他。他们闹到这个分上可都是你妹妹造成的,我们家还没答应呢!别以为你妹是什么黄花大闺女,冯峰你说,她之前是不是换过好几个男朋友了?我们家冯峰可是大学毕业,有正经工作,不像你妹妹,就是一胡同串子,不正经,还想分我们的东西。”

听她这么骂自己的妹妹,方骏急了:“你再敢说我没妹妹一个字我跟你拼了!别以为你是女的我就不敢抽你!兔子急了还咬人呢!”

冯妈妈往方骏面前凑:“你咬一个试试,你咬一个给我瞧瞧!”

冯峰劝他妈少说两句,不要丢人。方依依则拉着哥哥,要他冷静点。

方骏气愤地说:“我能冷静吗?她端着尿盆子往你脑袋上扣,我不得帮你擦脸啊?你要气死我呀?”

方骏被妹妹拽着,没注意时,冯妈妈的包已经砸在他的眼眶上。

方依依这下急了,护住哥哥,疯了似的冲冯妈妈吼:“你凭什么打我哥?再动他一下试试!我天天躺你儿子单位门口闹去,你信不信?信不信?”

这颗“手榴弹”一扔出去,所有人都不吱声了。

半晌冯妈妈妥协了,同意将东西分一分。

进到屋里,冯妈妈抱着狗坐在沙发上,方依依手里拿个记录本跟冯峰清理物品。方骏转了一圈,从冰箱里摸出一根火腿肠,贴在眼眶上冷敷。他发现只要自己一拿火腿肠,冯妈妈怀里的小狗就目不转睛地盯着自己。

方依依对冯峰说:“差不多就这些吧,电视机、微波炉这种分不了的,待会儿我找一收废品的全卖了,钱咱俩对半分,有明确记录是你花钱买的,你都拿走,剩下的算我的。床上的铺盖你卷走吧,反正我也用不着,不过这枕头我得留着,没这枕头我睡不着觉。”

(摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版)

方骏咬了咬牙:“您说话算数?”

叶珊说:“当然。穿上鞋,我就再也找不到你麻烦了。”

方骏点点头,猫腰从鞋盒里取出那双高跟鞋,犹豫地看着叶珊。

叶珊把脚往前伸了伸,等着他给她穿鞋。可让她没想到的是,方骏把他的皮鞋脱了,坐在地上费劲地把他的脚塞进叶珊的鞋里,穿好了扶着墙站起来。

“我穿上了,你可得说话算数!”方骏说。

叶珊愣愣地看着他,没想到一句话



轻松戒烟
告别烟瘾



意志力戒烟法的弊端(三)

无法确定,只能慢慢等待,期盼着某件事可以作为标志,让你知道戒烟确实成功了。其实,在你熄灭最后一支烟时,戒烟就已经成功了,你所等待的,不过是戒烟再次失败的那一刻,即你向自己屈服的那一刻。

我已经说过,吸烟者的痛苦是心理上的,是犹豫和怀疑的结果。尽管没有生理上的疼痛,但心理上的痛苦同样难以承受。你的生活没有任何幸福感和安全感。你原本应该把吸烟之事彻底忘掉,然而在你的潜意识里仍然想着它。

这种痛苦可能持续几天,甚至几个星期。你的头脑里充满了这样的想法:“烟瘾究竟还要持续多久?”“我还能找到幸福吗?”“我该怎么应付社交场合?”

事实上,只要你坚持三个星期不吸烟,你的身体对尼古丁的需求就会消失。虽然尼古丁戒断症状十分轻微,但在症状消失时,许多戒烟者还是会意识到,他们已经摆脱了烟瘾。他们会点起一支烟来证明这一点,烟味让他们感觉很糟糕,似乎烟瘾已经消失了。然而吸了这支烟,他们又摄入了新的尼古丁,香烟熄灭之后,戒断症状又会重新出现。他们会下意识地想:“我还得再来一支。”这样,他们原本已经摆脱的烟瘾又重新染上了。

他们并不会立刻点起第二支烟,因

为他们还抱着这样的想法:“我不能重蹈覆辙。”所以,他们会等上一段时间,直到感觉安全了为止。过了几个星期之后,他们又会想:“看来我的确是摆脱烟瘾了,现在再抽一支也无所谓。”殊不知,他们正在一点点滑向原本已经脱离的陷阱。

用意志力戒烟法戒烟通常需要很长时间,因为戒烟的最大问题在于洗脑,而不是生理上的毒瘾。即使尼古丁上瘾症状已经消失了很久,戒烟者仍然会从心理上渴望再来一支烟。如果时间足够久,他们或许会意识到自己的确摆脱了烟瘾。他们不会再渴望吸烟,因为他们意识到,没有香烟的生活更加美好。

很多吸烟者都是用意志力戒烟法戒烟的,但是这样的方法不仅难度很大,而且失败率非常高。即使成功戒烟,戒烟者仍然没有完全摆脱洗脑的影响,仍然认为吸烟并不是全无益处。这就是为什么戒烟多年之后,某些人仍然会恢复吸烟的原因。

许多戒烟者会偶尔来一支香烟,或是作为对自己的奖励,或是为了向自己证明烟味的糟糕。的确很糟糕,但当香烟熄灭时,残留在他们身体里的尼古丁就会悄悄告诉他们:“你还想再来一支。”如果他们真的又点上了一支,尽管烟味还是一样糟糕,但他们会说:“不

错!既然我无法享受这种感觉,那就绝对不会上瘾。所以周末或假期结束之后,我就会不再吸烟了。”

如果是这样,那就太晚了。他们已经重新染上了烟瘾,回到了之前跳出的陷阱。

吸烟跟享受完全没有关系,从来都没有!如果吸烟是为了追求享受的话,那么任何人吸过第一支烟之后都不会再次尝试吸烟。我们认为吸烟是一种享受,是因为我们不能接受自己会做一件毫无益处的事情。我们吸烟时通常处于下意识状态。如果我们每点起一支烟,能意识到烟味的恶心难闻,同时提醒自己:“因为吸烟我一辈子要花10万块钱,而且这支香烟可能就是导致我患肺癌的罪魁祸首。”这样我们就绝对不会继续吸烟了。然而事实是,我们无法接受这样的想法,恐惧让我们裹足不前。如果你对吸烟者作过观察,尤其是在社交场合,你会发现他们只有在意识不到自己正在吸烟的时候,才会感到高兴。一旦他们意识到嘴里有烟,就会表现得相当不舒服。吸烟是为了满足毒瘾,如果把身体和头脑中的毒瘾彻底清除出去,你就再也没有任何理由吸烟了。

(摘自《这本书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)

用意志力戒烟法戒烟难还有一个原因:你不得不保持等待的心态。假如你的目标是通过驾照考试,那么通过之后你就可以告诉自己,你已经实现了目标。但是使用意志力戒烟法戒烟时,你告诉自己的是“如果我能忍住不吸烟,过了足够长的时间,烟瘾就会自然消失”。

“足够长的时间”到底有多长?你