



超越爱情
幸福敲门

18 分家之争

烂儿还争什么劲？”

方依依安慰他：“其实我也占他的便宜了。”

方骏无奈地翻着白眼：“你是女的，你那叫占便宜吗？”方依依把方骏手里的火腿肠剥开，塞到他嘴里。

方骏嚼着火腿肠，发现小狗盯着他双眼发亮，哈喇子都快流出来了，他故意冲小狗吧唧嘴。

方依依对冯峰说：“东西分差不多了，最后还有一个问题，豆包怎么办？”说着她一指冯妈妈怀里的小狗。

冯妈妈赶紧抱紧小狗，而小狗正目不转睛地盯着方骏的嘴。

方骏把方依依拽到一边，小声问她：“真想要这只狗吗？”方依依说她养那么久了，都有了感情。

方骏叹了口气，把刚才吃剩的半根火腿肠塞进妹妹兜里，方依依正摸不着头脑，那边冯妈妈发话了，说别的她可以不计较，但豆包一定得给她留下！

方依依说这狗是她跟冯峰一起买的，一人出了一半的钱。冯妈妈说多少钱都给她。冯妈妈问冯峰买豆包花了多少钱。

方骏像是很不耐烦：“等会儿，要不这样，问问豆包它想跟着谁过。”

冯妈妈鄙夷地看了方骏一眼：“你们家狗会说人话啊！”

方骏说：“不会说话，可以选择嘛！我提个建议，你们俩站在屋两头，我在中间抱着豆包，我一放开它，它先去找

谁，就说明跟谁关系好，谁就留下它。”

冯妈妈一听这主意眼睛亮了：“没问题！不过话说清楚了，一次定输赢。”

方依依拽了拽方骏，告诉他豆包跟冯峰他妈可亲了。方骏冲妹妹眨了眨眼，小狗早就闻见了火腿肠的香味，两只耳朵支棱着，盯着方依依的口袋。

方骏从冯妈妈手里接过狗，小狗使劲舔着他手上残留的火腿肠味儿。

冯峰和冯妈妈站在一头，冲狗拍手：豆包，看这儿，姥姥在这儿呢！来来来，上姥姥这儿来！

方骏对方依依使了个眼色，方依依把手伸进兜里，摸到里面的火腿肠，明白了。

方骏看了一下双方：“准备好了？我可撒手了！”

大家都说准备好了。

方骏一松手，豆包想都没想，冲进了方依依怀里，使劲舔着她手指头缝里的火腿肠残渣。

冯妈妈傻眼了，再怎么大呼小叫地喊豆包，狗都不搭理她。

方骏冲妹妹一乐，而冯妈妈表情很失落。

方依依牵着狗，身上背着个硕大的背包从出租屋出来。方骏把编织袋装着的妹妹的“家产”放在电动车踏板上，方依依把狗抱在怀里，刚要上车，冯峰拎了个大塑料袋出来。

“依依，这是我妈给你的，里面有豆

包的小衣服，还有零食。我妈说平时别让它吃太多，发胖对身体不好，每回遛完了喂一点儿就行。人吃的东西太咸，别给它吃，对肾不好，巧克力、葡萄都不能吃，苹果、萝卜多吃点儿没事儿。

冯峰交代了几句，把塑料袋给她后转身走了。方骏回头一看，冯妈妈正倚在门框上望着豆包抹眼泪。

方骏对方依依说：“哎，我看她挺难受的，把亲生儿子卖了也不过如此吧？”

方依依看了看冯妈妈，没有说话。

方骏问方依依：“你跟我说实话，这狗到底是谁养的？”

方依依嘟着嘴：“我们经常不在家，平时都是他妈带着。”

方骏看看小狗，又看看冯妈妈，想了想，下车把狗和塑料袋都从妹妹手里接过来，走回去把狗和塑料袋都还给了冯妈妈。方依依远远地看着冯妈妈抱着狗亲了又亲，还冲方骏不停地道谢，她的鼻子莫名其妙地酸了。

方骏走回来瞥了一眼妹妹，说一声：“上车，回家！”他骑上车，让方依依坐在后面。因为东西太多太沉，小电动车有些晃晃悠悠的。

方依依头靠在方骏后背上，对方骏说：“哥，有你做家长真好！”

小电动车迎着夏日的微风和艳阳徐行，阳光透过树叶，斑驳地洒落在兄妹二人的身上。

（摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版）

冯峰：“这枕头是我给你买的，花了好几百呢！”

方依依说：“你留着也不能给你以后的媳妇用啊，你也不怕人家硌硬！”

方骏实在绷不住了：“给他，给他，让他拿回家硌硬他一大家子去！”

眼看冯妈妈又要发作，方依依赶紧拽了方骏一把，小声劝他：“你别掺和了，待会儿打起来这家就没法分了。暴力解决不了问题，还得回到谈判桌上。”

方骏也轻声说：“谈判是为了占便宜，你把便宜都让人家占了，这一堆破

26 减量戒烟法无法让你与烟瘾决裂



轻松戒烟
告别烟瘾

通常是在尝试戒烟失败之后，吸烟者才会考虑减量戒烟法。一段时间强忍着不吸烟之后，他们会对自己说：“我现在还受不了没有香烟的生活，所以从现在开始，我只在最关键的时候才抽烟，每天的量不超过10支。假如我能习惯每天只吸10支烟，那我就能抽得更少。”

有这种想法的人没有意识到：

1.他现在处于最糟糕的状态。他的身体和头脑都没有脱离烟瘾的掌控。

2.现在他无时无刻不渴望着下一支烟。

3.采用减量法之前，他想吸烟时就会点上一支，这样至少可以部分缓解尼古丁戒断症状。现在，除了正常的生活压力，他还主动让自己经历戒断症状。他的生活质量会大幅度下降，脾气也会越来越坏。

4.过去他意识不到自己正在吸烟。吸烟只是一个下意识的过程，他并不认为自己很享受这一过程，除了在某些特定情景下（早起、饭后第一支烟等）。

现在，他每吸一支烟都变成了有意识的行为。间隔越长，他就越觉得自己是在享受每一支烟，因为他的戒断症状比先前更重，尼古丁带来的缓解作用也就更加明显。在痛苦中忍受得越久，他就越享受暂时缓解痛苦的机会。

戒烟的最大障碍并不在于生理上

的毒瘾。尼古丁上瘾的戒断症状非常轻微，吸烟者夜里睡觉时，戒断症状甚至不会让他们醒来。许多吸烟者起床后并不会立即点燃香烟，而是会先吃早饭，甚至先上班工作。

睡眠时，他们可以轻松忍受10个小时的戒断症状，但在白天，10个小时不吸烟会让他们抓狂。

许多吸烟者买了新车之后，都会忍不住在车里吸烟。他们会花好几个小时看电影、逛超市、乘坐地铁，尽管这些地方禁止吸烟，但对他们没有什么影响。他们并不在意身边有非吸烟者，其实他们巴不得有这样一个理由，可以暂时不用吸烟。吸烟者长时间不吸烟时，内心的快乐实际上多于痛苦，因为他们感觉到了希望，觉得将来或许真能戒烟成功。

戒烟的最大障碍在于心理上的洗脑，在于误以为吸烟是一种享受，戒烟意味着放弃这种享受。减量法并不能降低你对吸烟的心理依赖，只能增加你的痛苦和不安全感，让你相信香烟是世界上最好的东西，戒烟会剥夺你生活的快乐。

一旦采用减量戒烟法，戒烟者就陷入了十分矛盾的境地。他的想法是，吸的烟越少，他就越不想吸烟。事实则正好相反，他吸的烟越少，戒断症状就越严重，他对尼古丁的需求也就越迫切。相反，他吸的烟越多，对烟味就越难以

忍受，但这也不会让他停止吸烟。

如果真想戒烟，我们就不能抱有任何幻想。如果熄灭最后一支烟时，你仍然相信吸烟是一种享受，那你以后就无法验证这一点，除非重新染上烟瘾。所以，如果你现在嘴上没有烟，那就点起一支来，深吸一口，你告诉我烟味究竟好在哪里？或许你相信，只有在特定情景下，比如饭后吸烟才是一种享受。如果是这样，那你为什么在其他时候也会吸烟？是因为习惯吗？既然烟味如此糟糕，任何人都有可能养成这样的习惯吗？同样品牌的香烟，饭后吸它的烟味跟平时有区别吗？吸烟并不会改变食物的味道，那么食物怎么可能改变烟的味道？

你可以试一试：饭后，你吸一支烟，会发现烟味跟平时没有任何区别。吸烟者之所以认为在社交场合吸烟感觉更好，是因为这里本来就是轻松快乐的场合。

当然，由于尼古丁上瘾的缘故，吸烟者的快乐程度永远赶不上非吸烟者。这跟烟味有什么关系？如果吸烟者没法缓解戒断症状的话，就会感觉非常痛苦，吸烟只能让他们相对没那么痛苦，这样能称之为享受吗？说是忍受或许更贴切一些。

（摘自《这本书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版）

一些吸烟者会采用所谓的减量戒烟法，目的可能是彻底戒烟，也可能只是为了控制吸烟的量。许多医生和专家也推荐减量戒烟法。

你吸的烟越少，对你的生活影响就越小，这是显而易见的。不过如果打算把减量法作为戒烟手段，那就大错特错了。正是因为这种姑息纵容的态度，我们才无法与烟瘾真正决裂。