



超越爱情  
幸福敲门

## 25 相亲时较上了劲

刘慧芸拽住叶珊：“别走啊！都到门口了。”

叶珊说：“你先给自己找一个，再给我张罗行吗？招呼都不打，我好好的相哪门子亲啊？”

刘慧芸说：“见了那个小伙子你就明白了，人长得白白净净特精神，脾气特别好，工作也稳定，最主要的是……人家不介意你离过婚。人家可是黄花小伙子啊。实在瞧不上就当认识个朋友，反正咱们也得吃饭，跟谁吃不是吃啊！”

叶珊白了她一眼：“姐，我觉得你最近可是越来越贫了。反正我不见，要让你去跟他吃吧，我走了。”

见叶珊转身要走，刘慧芸只好使出撒手锏：“叶珊，要不我给小姨打个电话，让她劝劝你？”

叶珊赶紧回身：“别啊，我妈不知道我离婚的事。”

刘慧芸说：“那你就听我的，离婚的事你妈早晚得知道，到时候也省得她操心不是？”

叶珊稍一犹豫，就被刘慧芸连拉带拽地弄进了餐厅。

方骏正摆弄着手机，显得百无聊赖，抬头一看服务员领着两个人过来，刘慧芸走在前面，后面那个被她挡着看不清楚。

方骏赶紧站起来迎接，刘慧芸说：“不好意思，路上堵车，耽误了一会儿。”

方骏说：“姐，是因为你们才堵的

吧？司机尽顾着看美女了。”

方骏话音还没落，叶珊从刘慧芸背后闪了出来，四目相对，两人全愣住了。

不明就里的刘慧芸说：“这是我表妹叶珊。这位是方骏，是婚介所的高级顾问。来，坐坐坐，都是自己人，千万别拘束。”

方骏和叶珊目不转睛地看着对方，像擂台上将要交手的一对。可首轮眼神交会，谁也没占着便宜，最后两人竟然不谋而合地同时坐下了。

叶珊假装不认识方骏：“哇，高级顾问啊？这是行政职务还是技术职称？”

方骏不动声色：“就是个称呼，专门帮大龄剩女和离异少妇找下家，偶尔也帮帮失足女傍大款什么的。”

这回叶珊没有生气，还笑了：“听你这么一说，你的客户都是女的吧？那你的工作跟吃软饭区别大吗？”

方骏也乐了：“这还真没想过，叶小姐是不是被人吃过？”

叶珊说：“正洗樽以待呢。”

方骏和叶珊这一来二去的，把刘慧芸听得云里雾里，晕头转向，听着他们话里刀来枪往，脸上又都笑容可掬。刘慧芸实在不明白年轻人的见面方式。

叶珊问方骏：“你介绍成了那么多对，这些女会员里就没有一个看上你的？你是不是特自卑啊？”

方骏嘿嘿一笑：“这说明本人坐怀不乱。”

叶珊不放过他：“难道你对她们一

点儿想法都没有？你确定你性取向没问题？”方骏装无知，请叶珊给他解释解释。

叶珊：“无非就是心理变态，或者身体有缺陷呗，你选一个吧。”

方骏一笑：“我看叶小姐身体挺健康的，看来是心理变态？”

叶珊没想到方骏会来这么一句，一时语塞。

方骏转身对刘慧芸说：“刘姐，跟你表妹聊天真过瘾，有点儿海内存知己，天涯若比邻的意思。不瞒您说，我每天在店里尽苦口婆心开导女人，跟叶小姐一交流，我顿时觉得自个像个爷们儿了！”

叶珊笑了，方骏也跟着笑，刘慧芸莫名其妙地跟着他们乐，她觉得再继续做灯泡没意思了，就找了个借口先离开，让他们俩多聊会儿，还特地交代方骏回头送叶珊回家。

刘慧芸前脚刚走，叶珊和方骏立刻吵了起来。

先跳起来的是叶珊，她质问方骏：“你早就知道刘慧芸是我表姐吧？在这儿等着算计我，真让人恶心。”

方骏笑了笑：“那您吃口菜压压，真吐出来更恶心。”

叶珊：“哎，我发现你脸皮真厚！”

方骏不恼：“我也没觉得您脸皮比我薄哪儿去。叶小姐……”

（摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版）

## 33 明天戒烟，并不比今天容易



轻松戒烟  
告别烟瘾

烟者才有前文描述的那么多类型。

自本书第一版问世之后，我收集了很多读者的信息反馈，对吸烟的本质有了更深层次的理解，我认为本书第一版的指导思想直到今天仍然是正确的，关键是如何让吸烟者理解和接受这一思想。我知道，所有的吸烟者都能轻松戒烟，让戒烟过程成为一种享受。但是如果我不能说服吸烟者接受这一点，那我谈那么多就毫无意义。

许多人告诉我：“你告诉吸烟者‘读完这本书之前务必先继续吸烟’，这样吸烟者要么会故意放慢阅读速度，要么根本就不会读完这本书。所以你最好改一改这条建议。”这样的话听起来很有道理，但要是我把建议改成“立即停止吸烟”的话，很多吸烟者根本就不会读下去。

曾经有一位吸烟者告诉我：“我知道我的意志力很强。可是为什么别的吸烟者能靠自己的意志力戒烟，我却不能？我觉得，假如我在戒烟时还能吸烟的话，肯定能成功戒烟。”

我知道他是什么意思。我们总是把戒烟当成一桩难事。遇到难事时，通常我们的反应是什么？对，点起一支烟。这样一来，戒烟就会受到双重压力：我们不仅面临难事需要解决，而且不能在解决问题的过程中吸烟。

直到那人离开之后我才意识到，要

求吸烟者在读完全书之前继续吸烟，其实是这本书最大的特点之一。阅读此书的过程其实也就是戒烟的过程，而在这一过程中能够吸烟的话，戒烟就不会带来双重压力。吸烟者首先要解除所有的怀疑和恐惧，然后再真正开始戒烟的过程，这样最后一支烟刚一熄灭，他就可以立即享受戒烟后的生活。

只有在构思本章的过程中，我才怀疑过当初的建议是否正确。如果你通常在压力较大的时候吸烟，那最好选择心情放松的假期戒烟，反之亦然。事实上，这并不是最容易的戒烟法。最容易的办法是选择你认为最难戒烟的时机——压力较大或者心情放松时，需要集中注意力或者无聊时。一旦你证明即使在这个时候你都用不着吸烟，其他时候不吸烟就轻而易举了。但如果我这样建议你的话，你还能下定决心戒烟吗？

举一个类似的例子。尽管我经常和妻子一起去游泳池，但很少同时游泳。她总是用脚试试水温，然后再缩回来，要适应半个小时才敢下水。我知道无论水有多冷，迟早我都得下水，所以，我会采取最容易的方式：直接跳进水里。假如我坚持说如果她不跳进去，就永远没法开始游泳，那她就真的永远不会开始游泳。这就是问题所在。

我从反馈的信息中得知，不少吸烟

者都拿选择时机作为借口，故意拖延戒烟的时间。修改这本书的时候，我曾想过用“时机的选择非常重要，下一章我会详细阐述”这样的句子作为结尾，然后下一章只有“现在”两个字。

这的确是个好的建议，但是你能接受吗？这是戒烟最微妙的地方。压力较大时，我们觉得不是戒烟的时机；压力较小时，我们又缺少戒烟的动力。

扪心自问：当你吸第一支烟时，你是否决定了要吸一辈子烟？当然没有！那你会不会吸一辈子烟？当然不会！那你打算什么时候戒烟呢？是明天、明年还是后天？

自从意识到自己染上烟瘾以来，你是不是经常问自己这几个问题？你是不是还在幻想某天早上醒来，意外发现烟瘾自动消失了？不要自欺欺人。我等了33年，也没等到那一天的到来。尼古丁是一种毒品，毒瘾只会加重，绝对不会自动消失。你觉得明天戒烟会更容易？那你还是在欺骗自己。如果连今天都做不到，那你有什么理由相信自己明天能做到？难道要等到因吸烟而患上不治之症的那一天吗？到那时再戒烟还有什么意义？

明天戒烟，并不比今天戒烟容易。

（摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版）

吸烟的关键问题在于：尽管吸烟完全是为了缓解尼古丁毒瘾，但是形成烟瘾并不仅仅是生理上的毒瘾需要在起作用，更重要的是心理上的洗脑起了作用。尽管聪明人也有可能上当受骗，但只有傻瓜才会两次上同一个当。幸运的是，大多数吸烟者都不是傻瓜，他们只是误以为自己是傻瓜而已。由于每个吸烟者接受的洗脑内容不同，所以吸