



超越爱情
幸福敲门

28 奇葩快递

个保险柜,他知道密码,也知道父亲平时将保险柜钥匙藏在什么地方。

第二天早晨,白洁和老莫一起去了画室。

白洁是跟着老莫来取保险柜里的钱的,银行客户经理推荐她买一个新的短期理财产品。进屋后她将墨镜摘下来随手扔在桌上,凑到画架前去检查老莫的工作进度。

老莫打开保险柜拿钱,发现整擦的钱有零散的,里面还留有一张字条。一看字条上是莫小康的笔迹,他迅速扫了一眼赶紧塞进兜里,转身把钱交给白洁。

白洁发现钱数不对,老莫忙打掩护,说钱是他花了。白洁将信将疑地打量了老莫一眼,说花钱不要紧,就怕他花在不该花的地方。

老莫打着哈哈把白洁送出画室,他转身关门后,立即拨通了刘慧芸的电话。

他告诉刘慧芸儿子有消息了,约她找一个地方见面。

阳光从朝东的窗户照进来,投射在木地板上,叶珊光着脚踩在上面,姿态轻盈,她觉得神清气爽,像换了个人似的。

叶珊站在镜子前梳洗、化妆,看着镜子里的自己,她深吸了一口气说:“过去的事儿都过去了,别再想了。从今天起重新开始,为了自己,叶珊一定得振作起来!”叶珊说完,冲镜子里的自己笑了笑,正准备出门,手机响了。

电话是她前夫吴建瓴打来的,说他家里有一个孕妇,宠物蜥蜴毛球不能再养了,要叶珊帮他养一段时间。

叶珊一下子火了:“吴建瓴,你有神经病吧!你老婆怀孕,就把宠物扔到前妻家养,你脑袋被门夹了?”

吴建瓴连连说是他不对,怕叶珊拒绝,所以才出此下策,蜥蜴是通过快递送过来的,应该送到了。他要叶珊帮他一下,小生命很可怜,他最信得过的是叶珊,交给别人不放心。

叶珊气愤地挂断了电话,对着镜子喘了半天粗气,之前的好心情一扫而光。

叶珊到公司上班,看到格子间里一群女部下正围着方骏,让他帮她们登记资料。方骏对她们说,他跟店里商量了一下,她们这算团购,会费打八折,不过丑话说前头,万一谁先碰上合适的,其他人千万别抢,都是同事,抬头不见低头见,不能见色忘义。

叶珊黑着脸站在那里看了一会儿,实在忍不住了,过去一把把方骏拽起来。推到公司门外,指着玻璃上贴的告示给他看:“本公司谢绝销售,这么大的字儿你看不见?!”

方骏说:“怎么了这是,大早晨起来就这么大脾气……”

叶珊说:“你以后别来了行吗?我真怕你了!”

方骏:“我不是找你的,你自暴自弃那是你的事儿,别人追求幸福你不能拦

着吧?”

叶珊问他在公司拉了多少客户,方骏没有直接回答她,说:“行行行,我走我走!你这人真不讲理。”

方骏一溜烟跑了,叶珊回到办公室,盯着前台接待员。接待员吓得不敢看她:“叶总……不是我放他进来的……”

叶珊问有没有她的快递,接待员赶紧翻记录,说前天物业打了个电话,说有个大包裹,她当时没有找到帮忙的,就忘去取了。

叶珊回到办公室,显得有些焦虑,一会儿见接待员空着手进来,她很恼火:“东西呢?”

接待员说她搬不动,保安给送过来了,说着一闪身,保安推着个小平板车进来,上面搁着一个很大的纸箱子。

叶珊指了指旁边一块空地让搁在那儿,保安费劲地把箱子摆好。叶珊谢了保安,要接待员出去时把门带上。

办公室里只剩下叶珊,她盯着箱子犹豫了半天才动手拆开,里面露出一个木制的爬宠箱,一只绿色的蜥蜴半死不活地趴在里面一动不动。

叶珊不知道怎么办,她工作时总是不自觉地去看看地上的爬宠箱。

过了一会儿,她终于沉不住气了,蹲在箱子前看了看,拍拍箱子,蜥蜴还是没反应。

(摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版)

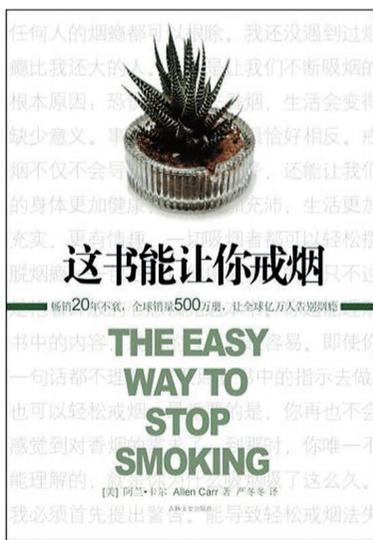
方依依怎么会被他吓住,她说:“我就知道杀人偿命,欠债还钱,你要是不来我就……”

莫小康不说话了,知道她的那招又是要打110。方依依说:“等我明儿睡醒了给你发短信,告诉你地址,你爱来不来!”说完她挂了电话。

莫小康垂头丧气。在保安公司里,几个闲散的小伙子聚在一起打牌,莫小康过去对他们说出去一下。

他去了父亲的画室。画室里有一

36 戒烟就这么简单



轻松戒烟
告别烟瘾

你自己的事情,跟别人有什么关系?这样做只能导致压力,增强“戒烟是一种牺牲”的感觉。如果参与协议的吸烟者都能自愿戒烟,那当然很好。问题是,你不能强迫别的吸烟者戒烟,而且尽管所有吸烟者内心深处都想戒烟,但他们并没有准备好。在时机尚不成熟的时候让他们戒烟,只会适得其反,诱导他们变成秘密吸烟者,最终让他们的烟瘾进一步加大。

2.“烂苹果理论”,也就是戒烟者对彼此的依赖。采用意志力法戒烟时,戒烟者需要经历一段时间的痛苦等待,等着某种迹象证明他们已经戒烟成功。如果他们提前放弃,就会产生严重的失败感。如果大家使用意志力法戒烟,一般总有一人会提前放弃,这就给了其他人放弃的理由:这不是他们的错,他们本来是能坚持的,只不过某人让他们失望了。事实上,这不过是他们找的借口而已。

3.“成就感的分摊”,原理正好与“烂苹果理论”相反。如果大家一起戒烟失败,感觉就不那么丢脸。戒烟原本会带来非常强的成就感。当你自己决定戒烟时,会受到亲友同事的夸奖,这样的夸奖会成为坚持戒烟的重要动力。但当许多人共同决定戒烟时,成就感就会被冲淡。

此外,有人实行“戒烟成功奖励”。

比如父母向孩子许诺,戒烟成功就奖励他一笔钱;或是戒烟者跟人打赌,“要是戒烟失败我就输给你100块钱”。如果一辈子因吸烟浪费的巨额钱财,50%以上的死亡率,身心方面的痛苦折磨,还有别人的鄙视都无法让你戒烟的话,小小的奖励又算什么?这样你只会更加相信,戒烟确实是一种牺牲。

你要学会换个角度考虑问题:吸烟究竟有什么好处?(完全没有!)我为什么要吸烟?(你用不着!你只不过是折磨自己。)

戒烟其实很简单,下面我将具体的戒烟方法告诉你,让你轻松戒烟。只要你严格按照我的建议行事,戒烟的过程就会非常轻松,甚至还能相当快乐。所以,请务必认真阅读下面的内容。

戒烟其实非常容易,你只需要做到以下两点:

- 决定今后不再吸烟;
- 不再质疑这个决定,为戒烟而高兴。

或许你会问:“戒烟如此简单,又何必写这本书呢?为什么一开始不告诉我如何戒烟?”原因是,如果不详细地进行解释,迟早你会质疑戒烟的决定,最终导致戒烟失败。

吸烟是一个复杂险恶的陷阱。戒烟的主要问题不在于生理上对尼古丁的依赖,而是心理上的洗脑作用,所以必须先认清后者的危害。要了解你的

敌人,制订好战胜它的策略,然后你就可以轻松打败它。

以前我曾经多次尝试戒烟,也经历过无数次失败后的沮丧。最终戒烟成功时,我每天的吸烟量从100支直接下降到0支,而且没有一点沮丧和失落。即使在戒断期间,我的感觉仍然相当好,之后也从没有过吸烟的冲动。这是我一辈子经历过的最神奇的事情。

当时我并不理解,为什么戒烟如此容易,我花了很多时间去思考研究,最终得出了结论,原因是:我心里明白我再也不会吸烟了。之前尝试戒烟的时候,无论我有多么坚决,都只是抱着尝试的态度,觉得一旦停止吸烟足够久,烟瘾就会自行消失。烟瘾之所以每次都没有消失,是因为我总是在等待,希望某件事情能证明我已经戒烟成功了。我越等待就越是怀疑,越怀疑就越是想吸烟,心中总是放不下对吸烟的依赖。

最后一次尝试戒烟则不同。像大多数吸烟者一样,我曾认真考虑过戒烟的问题。在那次尝试戒烟之前,我一直在安慰自己,下次戒烟或许会更容易些。然而,我终于意识到,这样下去我终生都无法成功戒烟。我心中充满了恐惧,于是开始深入思考戒烟的策略。

(摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)

另一些人的想法是:“我可以省钱换辆好车。”没错,这样你可以坚持到买车的那一天,但是把钱花在新车上之后,你仍然会感到被剥夺了吸烟的乐趣,迟早你还会掉进陷阱里。

还有一些人与家人、同事订立协议,约好一起戒烟。这样的确可以消除某些时间段的烟瘾诱惑,但是成功率很低,原因有三:

1.戒烟动机本身并不成立。戒烟是