



超越爱情
幸福敲门

29 上网求助

打电话求救,宠物医生说他们只收治哺乳动物,蜥蜴只能算爬行动物。宠物医生告诉叶珊,现在养这种动物的人挺多,可以上网搜搜,或许有人会帮助她。

挂了电话后,叶珊赶紧在网上搜索关键词“北京、蜥蜴”,浏览器很快转到一个大型爬宠论坛上。

叶珊翻看着,发现里面有个叫“长方形”的版主似乎很懂行,发表了很多关于饲养蜥蜴的帖子,大家有什么问题也都爱问他。

叶珊点开“长方形”的主页,找到一个网络聊天软件(微信)的号码。她在手机上打开微信,试着给这个号码发送了一条求助信息。

“‘长方形’你好,我家蜥蜴病危,十万火急,求帮助!”

叶珊敲着圆珠笔,有些焦虑地等待身份验证,没一会儿对方果然加了她好友。

“长方形”问她蜥蜴是啥品种的,叶珊回复不清楚。“长方形”让她拍张照片给他,叶珊赶紧拍了一张毛球的照片发过去,并告诉他蜥蜴被快递耽误了,在箱子里闷了好几天,已经不动弹了。

她问“长方形”有没有办法救毛球,“长方形”说要看情况。叶珊恳求他帮帮忙,她不想让这个小小生命死在她的手里。

“长方形”让叶珊将毛球带来给他看看,并发了地址给她,交代她要晚上去,白天他有点忙。

叶珊万分感激。发完了最后一条微信,她提着的一颗心暂时放了下来。

她又看向毛球,这个小东西让她想起过去的婚姻生活。她晃着脑袋,努力地想驱散那些记忆。

白洁出了画室,往停车场走,路上阳光刺眼,她一摸额头才想起把墨镜落在了老莫办公桌上。白洁转身回去拿墨镜,走到画室门口,见老莫背对着她锁门,还用肩膀和脑袋夹着手机打电话。

老莫对着电话说:“你赶紧出发吧。我这会儿正好有时间,白洁也不在……”

白洁一听立刻警觉起来,侧身躲在拐角处。

老莫锁好门急匆匆地离开,白洁悄悄跟在了他身后。老莫开车在前面走,白洁紧盯在后面。

老莫坐在车里等红灯,手机突然响了,白洁说她把墨镜落在画室桌上了。老莫一顿,赶紧说他替白洁搁抽屉里了。白洁要回去拿,老莫赶紧阻拦她,说她带着那么多现金,就别来回跑了,让坏人盯上怎么办。白洁问他现在在哪儿,老莫说在画室,还说有电话进来了,不说了。

前面红灯转绿,老莫继续前行。他并没看到白洁的车子在他后面一直跟着。

老莫把车停在一家商场门口,下车打开车门,殷勤地把刘慧芸扶在副驾驶座上。不远处,白洁的车停在那儿,她瞪大眼睛瞧着老莫的一举一动。

商场门口人来人往,两车之间总是有行人穿过,遮挡了白洁的视线,再加上老莫的遮挡,刘慧芸又戴着个大墨镜,白洁稍一晃神儿的工夫,没看清那个女人的长相。

眼睁睁地看着老莫带着那个女人驱车离去。白洁气得鼻子都要歪了,赶紧发动汽车跟上。

刘慧芸一上车,立刻向老莫追问儿子的下落。老莫从怀里掏出莫小康写的那张字条,递给刘慧芸:“自己看看吧,你儿子留的欠条。”

“欠条?”刘慧芸有点惊诧,老莫告诉她,儿子从他画室的保险柜里拿走了5000元钱,还给他打了白条。

刘慧芸问:“你没见到他?”老莫说:“见到了我还能放他走吗?估计是趁夜里没人的时候去的。”

刘慧芸眼睛一红:“他拿钱干什么呀?是不是真出事儿了?”老莫说不会,保险柜里搁着七八万元,真出事不会只拿5000元。

老莫分析,儿子从英国回来以后坐吃山空,没钱吃饭又不敢回家,怕父母为他偷跑回来的事儿骂他,所以才这么干。也许是国内交的女朋友勾他回来的,而且这女的就在北京。

老莫一声叹息:“唉,英雄难过美人关啊,何况是他这年纪……”

(摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版)

叶珊走过去又走回来,掀开箱子盖往里吹了口气迅速盖上。再打开,蜥蜴仍然纹丝不动。

不会是死了吧?叶珊有点儿急了,她拿起圆珠笔捅了捅蜥蜴,它的腿微微缩了一下。

叶珊抽出一张纸巾,一边擦圆珠笔头,一边准备给吴建瓴打电话,可调出“畜生”这个号码后她犹豫了,转而拨了114。

叶珊查到了CBD附近的宠物医院,

37 戒烟要有正确的心态



轻松戒烟
告别烟瘾

要旺盛得多。

我开始同成功戒烟的人交流,从而让我解除了心中的疑问。过去我总是以为,戒烟不成功是因为我有某种缺陷。与戒烟者交流后我发现,戒烟的人都有类似的经历。我告诉自己:“几百万人都能成功戒烟,过上幸福充实的生活。我并不需要吸烟,直到染上烟瘾为止,而且我还记得当初学习吸烟的艰难,所以现在我为什么要吸烟?”我从来没有享受过吸烟的乐趣。我憎恨吸烟,不愿意一辈子做烟瘾的奴隶。

然后我对自己说:“亚伦,上一支烟是你吸的最后一支烟。”

当时我很清楚,以后我再也不会吸烟了。我没想到戒烟居然如此简单,过去我以为这一辈子我都无法彻底摆脱烟瘾了。然而就从那一刻起,我以前所有的感觉都变了。

我花了很长时间才搞清楚,当时我戒烟的过程为什么如此简单,为什么完全没有痛苦。原因是痛苦并不存在。戒烟并不能导致痛苦,就是尼古丁戒断反应也不能。痛苦是犹豫和怀疑的产物。事实上,戒烟就是如此简单,戒烟难是因为人们心中仍然存有怀疑,把原本简单的事情弄得难上加难。即使烟瘾最大的人也经常连续几个小时不吸烟,却不会意识到戒断症状的存在。只有当你想吸烟却不能吸时,才会感觉到

痛苦。

轻松戒烟的根本就在于下定决心。不是希望你能成功戒烟,而是明白你已经戒烟成功了。不要犹豫,不要怀疑,你可以安心享受成功戒烟带来的快乐。

如果你从一开始就毫不怀疑,那么戒烟就是一件十分简单的事情。如果你不知道戒烟如此简单,又怎么能毫不怀疑?所以我才决定写这本书。在你开始戒烟之前,必须彻底意识到以下几点:

1.你做不到。你跟其他戒烟者没有什么不同,他们能成功,你也能。唯一能让你彻底戒烟的人就是你自己。

2.戒烟不需要放弃任何东西。相反,你会有许多收获。这个收获不仅是健康和金钱,而且你可以更好地享受生活的快乐。

3.务必记住,没有“一支烟”这种说法。吸烟是一种毒瘾,是一个连锁反应。如果非要记挂着某一支烟,你只会给自己带来痛苦。

4.不要把吸烟当成一种有害的习惯。吸烟根本就不是习惯,而是一种毒瘾,一种心理疾病。不要欺骗你自己,要勇敢承认事实:你的确患了这种疾病,这种疾病不会自动消失。如果不主动采取措施,你的病只会越来越重。要想从疾病中康复,治疗的最好时机就是现在。

5.把生理上的烟瘾和心理上的疾病

分别对待。如果有机会回到过去,回到染上烟瘾之前的状态,任何吸烟者都会抓住这样的机会。而现在,这个机会就在你眼前,不要认为你这是放弃吸烟,你没有那么好放弃的。

如果你感到无所适从,原因无外乎有以下几点:

你戒烟的想法还没有确定下来。重读上面列出的五条内容,问自己是否相信。如果你仍然怀疑,就请阅读相关的详细解释。

你害怕失败。别担心,继续读下去,你会成功的。吸烟这件事是一个巨大的骗局,聪明人或许会上当受骗,但绝不会上第二次当。

尽管你相信我说的话,却仍然感到痛苦。不要这样!睁开眼睛,你身上正在发生一桩奇迹,你马上就要彻底摆脱烟瘾的奴役了。

吸烟者开始戒烟之前,必须有一个正确的心态:身为一个非吸烟者,是一件多么美好的事情啊!

现在你所要做的,只是保持这样的心态,直到戒断期过去。以下我会详细讲述调整心态的方法。在戒断期结束之后,你的心态会自然而然地调整过来。你会想:“这一切实在是太明显了!为什么我从来没有意识到?”

(摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)

我不再下意识地点烟,而是开始有意识地分析吸烟时的感觉。结果证实了我的想法:我并不能享受吸烟的过程,吸烟是一件肮脏、恶心的事情。

我开始观察戒烟成功的人。在此之前,我一直以为戒烟者都是些难以沟通、吹毛求疵的人。然而,当我仔细观察他们时,却发现他们比吸烟者更加轻松自在,更能解决生活中的压力,更能享受社交场合。他们的精力比吸烟者