



超越爱情
幸福敲门

30 风水轮流转

身上。老莫要陪她下车溜达溜达，刘慧芸说没有心情。

草坪不远处，另一辆车里，白洁努力平复了情绪，拿出手机拨通了老莫的电话。

她问老莫在哪里，老莫的声音有些不太自然，说他画累了，在外面透透气。白洁问他外面是哪，老莫说跟朋友在谈事儿。

白洁要老莫让谈事情的朋友接电话，老莫说人还没到，他正在等他们。

白洁气愤地挂了电话，她打开车门，快步来到老莫的车前。

老莫的车玻璃上贴着黑膜，看不清里面的情况，白洁用力拍打车窗：“姓莫的，你给我滚出来！”

老莫不动弹，白洁气急败坏，捡了块石头要砸玻璃，车窗玻璃突然降了下来，刘慧芸探出脑袋看着她。

刘慧芸冲白洁说：“你怎么也来了？有事儿吗？”

白洁愣了，她万万没想到车里的女人竟然是老莫的前妻。在她发呆时，刘慧芸和老莫下了车。

白洁质问道：“怎么是你？你们俩干吗呢？”

刘慧芸镇定自若：“我们在商量儿子的事情，小康偷偷从英国跑回来了，到现在找不着人，正好你来了，也帮我们出出主意。”

白洁不理睬刘慧芸，她问老莫：“这事儿你为什么告诉我？”

老莫说：“不是怕你觉得别扭吗？”

白洁看看老莫，又看看刘慧芸，她是又生气又尴尬，甩下一句“你们爱干吗干吗，跟我没关系！”扭头走了。

老莫赶紧追过去，可没拦住她，眼睁睁地看她开车离去。

刘慧芸打量着老莫，突然她笑起来，而且一笑就不可收，笑得前仰后合，眼泪都出来了。老莫开始莫名其妙，后来也跟着笑起来。

笑了一会儿老莫问刘慧芸：“你……你笑什么啊？”

刘慧芸反问他：“你笑什么呀？”

老莫说：“我看你笑，我也想笑……”

刘慧芸说：“我笑她，我笑你，我笑我自己，我笑咱们仨，三个二百五！”

刘慧芸突然收住笑容，表情瞬间严肃起来：“莫正源，当年要不是我把你和白洁堵在画室里，咱们俩也离不了婚，一晃这么多年了，我好不容易才把那些事情放下，可以当作什么都没发生过，假装自己从来没受过伤害。可是今天，真是风水轮流转啊！她白洁捉奸捉到我头上来啦！哈哈，老莫，你真行，你太牛了！一辈子让女人争来抢去的，你是不是特有成就感？”

老莫被问得汗颜：“瞧你这话说的……我……”

刘慧芸说：“你对我没尽到责任，无所谓了。可你要是对你亲儿子也不尽到责任，等你死的时候，一定会后悔

的！”说完，她头也不回地走了。

老莫愣了一下，赶紧追过去，刘慧芸让他回去和白洁好好解释，她不想让白洁误会，这种事让她觉得恶心。

“那你也不能一个人走啊，这儿前不着村后不着店的……”老莫气喘吁吁地说。

刘慧芸的脚步更快了，她说她想一个人静静。

老莫不再追了，他跑不过刘慧芸。他看着前妻的背影，既熟悉又陌生，心里五味杂陈。

方依依一头扎进莫小康的大奔里，系好了安全带。

“还挺快的，我住这儿不好找吧？不过你这么高级的车应该有GPS，GPS上能找着这条胡同吗？哎，让你这个点儿来是怕你堵车，看我多替你着想啊！”方依依叽叽喳喳的跟她哥一个样。

莫小康不耐烦地发动了汽车，问她一句：“去哪儿？”

方依依说：“去朝阳公园。”

莫小康：“不是说送你上班吗？我可没工夫陪你逛公园！”

方依依说：“美死你，你有资格陪我逛公园吗？你又不是我男朋友！我们店里有人拍写真，我直接去拍片现场。”

莫小康这才不说话了，将大奔开出了胡同。

（摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版）

刘慧芸傻眼了，她完全没往这方面想。老莫安慰她，这件事不要担心，他今天正好没什么事，带刘慧芸出去转转，散散心。

老莫一边说，一边把车开上了高速公路，全然没有注意到后面白洁的车。

白洁在后面一边气愤地开车，一边在心里暗骂老莫不是东西。

夏日的温榆河畔绿树成荫。

老莫把车停在河边的草坪上，刘慧芸有些恍惚地看着外面，心思还在儿子

38 说说尼古丁戒断期



轻松戒烟
告别烟瘾

么都不会发生。你的感觉不会突然转变。非吸烟者的感觉与吸烟者并没有什么不同。如果你在这三个星期里心存怀疑，那么三个星期后，怀疑仍然不会消失。如果你对自己说：“我再也不会吸烟了，这不是一件好事吗？”那么等到生理上的毒瘾消散，你就真的彻底自由了。如果你告诉自己“如果我能熬过这三个星期”，那么三个星期过后，你对吸烟的渴望会更加强烈。

在停止吸烟后的三个星期里，你可能感觉到尼古丁戒断症状，但是不一定会感到痛苦。这种感觉有两种触发机制：

戒断症状本身：一种类似饥饿感的感觉，会让吸烟者觉得内心空虚，手上需要有点事情做。

某些事件：如接电话导致的心理反应。许多戒烟者并不清楚这两种机制之间的区别，所以意志力戒烟法成功率才如此之低，即使暂时戒烟成功，也有可能反弹。

尽管尼古丁戒断症状不会造成任何生理上的疼痛，但是不要低估了它。人一天不吃东西，肚子就会咕咕叫，尽管没有疼痛感，但是饥饿的力量非常强大，当我们找不到东西吃时，可能变得非常烦躁。尼古丁戒断症状也是一样，唯一不同的是，我们的身体需要的是食物，并不是尼古丁。戒烟者只要保持正

确的心态，戒断症状就很容易克服，甚至可以完全忽略。

如果吸烟者用意志力戒烟法坚持足够长的时间，生理上的戒断症状就会消失。这是意志力戒烟法难以成功的另一个原因。吸烟者已经养成了在某些特定场合缓解戒断症状的习惯，心理上已经把这些场合与吸烟联系起来（例如“不来支烟我就没法享受喝酒的感觉”）。或许下面的例子能帮助你理解这种机制。

假设你有一辆车，已经开了几年，转向灯开关在方向盘左侧。你换了一辆新车，转向灯开关在方向盘右侧。你明明知道开关在右侧，但在驾驶新车的头几个星期里，你总是在转向时误按启动雨刷的开关。

戒烟过程也是一样。戒断期刚开始时，过去的触发机制还没有完全消失。你偶尔会习惯性地想：“我该来支烟了。”如果你能彻底摆脱洗脑的影响，这样的想法就会很快消失。使用意志力戒烟法戒烟时，吸烟者相信戒烟是一种牺牲，他们在苦苦等待某种迹象，表明自己的烟瘾已经消散，这样的心态不仅不利于消除触发机制，还会使之维持得更久。

吃饭是一种常见的触发机制，尤其是在饭店与朋友们一起用餐。戒烟者原本就感到非常痛苦，因为他觉得自己被剥夺了吸烟的自由。当他的朋友点

起一支烟时，他的被剥夺感就更严重了。在这样的状态下，他无法享受与朋友们用餐的快乐感觉，因为在心理上他已经把这样的场合与吸烟联系起来。由于这三点原因，他的心理要遭受三重打击，原本的洗脑效果就更明显了。如果他意志力十分坚定，能够忍耐足够长的时间，那么或许他最终会接受事实，让正常的生活得以继续。然而，洗脑效果并没有完全消失，他仍然无法彻底享受生活。有的戒烟者完全出于健康或金钱方面的考虑而戒烟，这样过了几年之后，他可能仍然无法摆脱心理上的烟瘾。

即使采用我的方法，如果触发机制迟迟无法消除，也有可能导致失败。戒烟者会把香烟想象成一种安慰剂。他会想：“假如我相信吸烟的确对我有帮助，那么或许在某些情况下，吸烟就真的会有帮助。”

说一下安慰剂，例如不含任何药物成分的糖丸，有时能够产生强大的心理作用，治愈某些真实存在的疾病。不过，香烟不是安慰剂。安慰剂的实际作用是中性的，而吸烟则有强大的负面作用。安慰剂并不是引发疾病的原因，而吸烟是引发多种疾病和心理问题的罪魁祸首。

（摘自《这能让你戒烟》艾伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版）

不过，我还有两点提醒吸烟者：
1. 记住最初的建议，读完此书再开始戒烟。

2. 我曾说过多次，尼古丁戒断期最多会持续三个星期，在这里请不要误解我的意思。或许你的潜意识会认为，这三个星期你会非常痛苦，其实尼古丁戒断期并没有什么痛苦。也不要有这样的想法：“只要熬过这三个星期，我就彻底自由了。”事实上，三个星期之后，什