



超越爱情  
幸福敲门

方依依坐在副驾驶座上，见莫小康不理睬她，她自言自语地说：“你这人不会说话，老板挑司机是不是都爱用你们这种话不多的？”

莫小康板着脸说：“我不是司机，跟你也说不上话。”

方依依：“最起码问问我的伤势吧，一点儿礼貌都没有。”

莫小康不情愿地问：“你的腿没事吧？”

方依依说：“现在问晚了！”

## 31 方骏要辞职

莫小康又不说话了。  
方依依看看他说：“你这人确实不会聊天。下班我给你打电话，你把我送回来。”

莫小康：“你知道这车百公里耗油多少吗？我没这义务。”

方依依说：“谁让你把我的车撞坏了？”

莫小康说：“我这车也坏了，前头蹭那一大块修一下要5000元。这钱我还得自己掏。”

方依依眨眨眼，毫无征兆地一捂脑袋：“哎……不行了，头晕……肯定是被你撞成脑震荡了……赶紧，掉头去医院。”

莫小康生气地说：“别装了，一点儿都不像！”

方依依说：“要不要让派出所的同志帮我鉴定一下？”

莫小康无奈：“得，我接送你还不行吗？”

方依依撇嘴：“早服软不就完了吗？”

方骏沉着脸看电脑里叶珊的资料，照片上的叶珊对着他，还是那种半是甜美，半是不屑的神情。

他下了决心，终于按下了删除键。屏幕前跳出一个确认窗口，他的手指在鼠标上轻轻点着，又犹豫起来。

他感觉背后有人，回头一看是经理。经理看着他：“你不是能耐挺大的吗？怎么，要放弃了？”

方骏说：“还没呢。”

经理俯下身子，冲着方骏的耳朵，小声地说：“别费劲了，当着大伙儿的面跟我服个软，这事儿就算过去了。我就是想让你明白，这个店里谁说了算。”

方骏说：“您觉得拿住了我，别人就服您了？”

经理反问：“你说呢？”

方骏看了看周围的同事，突然大声说：“经理，您的嘴有点儿臭啊，得吃点儿牛黄丸败败火了！”

同事们都忍不住小声笑了。经理气恼地说：“行，我等着你交辞职报告！”

经理一走，方骏一敲鼠标，叶珊的资料被彻底删除了。晓米跑过来，为刚才方骏和经理的争斗担心，方骏说此处不留爷，自有留爷处。见方骏收拾东西，准备离开的样子，晓米拦住了他。

方骏面无表情地说：“累了，回家。”

这时候莫小康把大奔停在胡同口，方依依坐在车上，正在跟他讲条件。

方依依说她明天不用早上班，要莫小康晚点儿来。莫小康说，总不至于要天天接送吧，坐大奔上瘾了？方依依说这是对不良行为的惩罚和矫正。莫小康心一横，问方依依想要多少钱明说。

方依依想了想说要5000元。莫小康说他是没有5000元，可这是修车用的，今天就得给人家。方依依叹了口气问他能给多少，莫小康说先给200元行不

行？方依依一伸手，要莫小康给她钱。莫小康抽出200元，放在方依依手里。

方依依说：“记着啊，你还欠我4800元，在这笔钱没还清之前，你就得乖乖给我当车夫！”说着把这200元钱折了一下，塞进莫小康的衣兜里：“这是你今天的小费，拿着买糖吃去。”

莫小康差点儿被气死。俩人正说着，方依依一抬头发现方骏，她赶紧从车上下来。

方骏一手抱着半个西瓜，一手拎着一兜菜，看看大奔车，方骏问妹妹：“这是谁啊？”

方依依说是朋友，顺路送她回来。方骏看了看莫小康，莫小康没下车，也没和他打招呼。

方骏热情地招呼莫小康：“嘿，哥们儿，贵姓啊？”

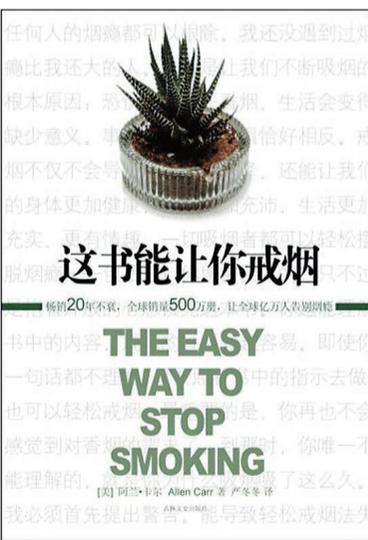
莫小康刚要张嘴回答，忽然手机响了，他冲方骏做个手势，先接了电话。是老板要用车，莫小康说了声“不好意思”，开车绝尘而去。

方骏盯着妹妹看了半天，问：“哪里认识的？依依，你可不能学坏啊。”

方依依说：“他就是一个司机。哥，你今儿怎么回来这么早？”

方骏告诉妹妹，他马上就要失业了，要她学好，将来恐怕得妹妹养着他了。

（摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版）



轻松戒烟  
告别烟瘾

假设有一位女士失去了丈夫。在这种情况下，认识她的吸烟者可能劝她：“吸支烟吧，这样可以帮你平静下来。”

其实，吸烟不可能让她平静下来，因为她先前并没有尼古丁毒瘾，也就没有戒断症状需要缓解。吸烟最多能起到心理上的安慰作用，香烟一熄灭，她的悲伤绝不会有丝毫减轻，相反还会加重，因为这一支烟已经让她染上了毒

## 32 戒断症状只是暂时的

瘾。她只有两种选择：忍受戒断症状，或者继续吸烟。如果她选择了后者，就会掉进烟瘾的陷阱无法自拔。这一支烟能起到的心理安慰作用，绝不会比一句贴心的话来得大。许多非吸烟者都是这样变成吸烟者的。

所以，如果你想戒烟的话，必须首先消除洗脑的影响。你必须清楚，你并不需要吸烟，如果把吸烟当成一种享受或者寄托，只会让自己痛苦。吸烟不会帮你享受饭局和社交的乐趣，只会让你感觉更加糟糕。饭后点上一支烟的人，并不是因为享受才这样做的，而是因为不这样做，他们就无法享受饭后的轻松。他们身处毒瘾的控制之下，无法像正常人一样享受生活。

追求尼古丁的刺激，是吸烟者吸烟的唯一原因。在摆脱了尼古丁毒瘾之后，你绝对不需要把点燃的香烟插进嘴里，正如不需要把烟插进耳朵里一样。

不要担心戒断症状，你可以告诉自己：“我知道戒断症状的本质只是尼古丁毒瘾正在消退而已。吸烟的人终生都被这种感觉折磨，所以他们才不停地吸烟。不吸烟的人就没有这种感觉。这是尼古丁的罪状之一。现在我已经摆脱了这种感觉，这难道不是件好事吗？”

换句话说，戒烟后你的身体需要三个星期时间，从原先的伤害中恢复。无

论是在这三个星期里还是之后，你的生活都会比吸烟时幸福得多。你战胜了一种可怕的心理疾病，得到的好处远比尼古丁对你的伤害要大得多。你会享受戒断期间的生活。

你可以把戒烟过程当成一场刺激的游戏，把尼古丁毒瘾想象成一条毒虫正在你的身体里肆虐。只要三个星期不吸烟，你就可以让这条毒虫饿死。在这段时间里，它会不断诱惑你点上一支烟，维持它自己的生命。

这条毒虫会努力让你感到痛苦，或是让你猝不及防。有时别人会递过来一支烟，如果你忘了自己已经戒烟成功，就有可能接过来点上。它会让你产生一种享受被剥夺的感觉，这时你要做好心理准备，不要让它得逞。

无论你怎么做，都不要故意去忘记吸烟的事情。使用意志力戒烟法戒烟的人经常会这样，每一天都在努力忘记，努力想让烟瘾消失。这就像人睡不着的时候，你越是担心睡不着，就越是难以入睡。

在戒烟的最初三个星期里，生理上的戒断反应会时常提醒你，只要看到吸烟的人，你就会重新想起吸烟这回事。

你完全没有必要忘记吸烟。戒烟并不是一件坏事，戒烟只有收获没有损失。就算你每天想到一千遍吸烟也没有关系，戒烟后你可以享受生活中的每

一刻。你要提醒自己，重获自由是多么幸福，摆脱烟瘾又是多么快乐。

你会发现，戒断期同样是一段快乐的时光。你会不知不觉地忘记曾经的吸烟经历。

不要质疑你戒烟的决定。一旦在心里有了怀疑戒烟的种子，它就有可能生根发芽。如果你在戒烟时感觉到戒断反应，就把这种感觉当作一种激励。如果你感到郁郁不乐，就提醒自己这是毒瘾在发作。

记住你最初决定戒烟的原因，即吸烟对你健康的损害，对金钱的浪费。还要记住，戒断症状只是暂时的，它只是你获得自由所经历的小坎坷而已。

有的戒烟者担心，他们的余生都要在戒烟的矛盾中度过，他们需要随时说服自己，他们并不真的需要吸烟。这样的担心完全没有必要。还记得“半瓶水”的故事吗？悲观的人说“只剩半瓶了”，乐观的人则说“还有半瓶呢”。在吸烟这件事上，瓶子其实是空的，吸烟者却以为里面装满了水。他们被洗脑作用蒙蔽了。只要你意识到自己并不需要吸烟，就不需要再提醒自己，因为这本来就是事实。你不仅不需要吸烟，还会自动远离难闻的烟味。

（摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版）