



超越爱情
幸福敲门

32

“长方形”原来是他

火生上,望着哥哥的背影直瞪眼。

方骏这是接了刘慧芸的电话,她说她心情不好,在温榆河那边,问方骏能不能过来接她一下。

方骏在胡同口拦了辆出租车往那里赶,一路上他催促司机快点。

到了刘慧芸说的那个地方,只见她坐在河边,望着河水心事重重,方骏让司机等一下,便气喘吁吁地向刘慧芸跑过去:“刘姐……”

刘慧芸说:“小方,真不好意思,麻烦你了。这地方打不着车,给叶珊打电话她也没接,除了你我还真不知道该怎么找谁。”

方骏关心地问:“您没事儿吧?怎么跑这儿来了?”刘慧芸摇了摇头,说一言难尽。

方骏见她有难言之隐,便不再打听,俩人坐着方骏来时打的出租车回去了。

路上刘慧芸问方骏跟叶珊处得怎么样,上回吃饭以后有没有再见过她。方骏苦笑说着那更是一言难尽:“干我们这行这么久,什么样的炮仗我都点过,可您表妹那捻子也太短了,一点就炸,弄不好还得崩瞎了眼。”

刘慧芸叹了口气,说其实叶珊人挺好的,就是太好强,她这脾气也是让她的工作给逼出来的。

方骏说:“凡事太极端了都不好,您是人善被人欺,她是见谁都想骑,你们两人要能中和一下就好了。”

刘慧芸说:“我都这岁数了,不想再改变性格,摊上个没皮没脸的前夫,还有个不让人省心的儿子,谁能看得上我?可叶珊还年轻,你们两人要是不合适,你就帮她再介绍介绍,算帮姐一个忙,会费我帮她出。”

方骏犹豫了一下,告诉刘慧芸他已经准备辞职了。刘慧芸很意外,问他:“辞职?为什么啊?”

晚上八点多,叶珊打了个车来到一个胡同口,按照手机上记的地址寻找。她把蜥蜴毛球装在一个纸盒子里,一路抱着。

胡同里灯光昏暗,叶珊转悠了半天,有点儿找不着北了。突然前面窜出一条京巴狗,冲她一个劲狂吠,叶珊吓得拔腿就跑。

突然她的手机响了,是刘慧芸打来的,她说有件事想跟叶珊说。叶珊看看周围,觉得这时候打手机还可以壮胆,就对表姐说:“你说,你说……”

刘慧芸:“叶珊,我想劝劝你,得饶人处且饶人,别再跟小方过不去了。”

叶珊一愣,冷笑一下:“他找你告状去了?我还想呢,他什么时候才会把你搬出来。姐,你在替方骏求情?”

刘慧芸:“小方这人非常好,非常善良,对我的事儿也很上心,你就别难为人家了。就因为你,他的工作都快保不住了。你可能不知道,他是个孤儿,还指望靠这份工作养活他妹妹呢。你砸了

人家的饭碗,对你有什么好处?”

叶珊心里一动,想起了那晚在自己家里,方骏一边吃着泡面,一边轻描淡写地说自己家事的情景,那一刻叶珊被打动了。

“我也不是故意跟他作对,可每每他出现都赶上我心情不好的时候……行了,我知道该怎么做,回头再说吧。”

叶珊急着挂电话,这时手机里有信息提示音,一看还真是“长方形”发过来的,问她到哪儿了。叶珊回复她,她在胡同里,绕迷路了。“长方形”马上来短信问她路边有什么建筑,叶珊说有个小卖部。“长方形”让她站着别动,他出来接她。

叶珊正等着,突然身后的院门开了,方骏说:“嗨,在这儿呢!”

叶珊一回身,俩人四目相对都愣了。

方骏:“你是来看病的?”

叶珊:“你就是‘长方形’?”

俩人哈哈大笑,叶珊抱着纸盒子,往方骏身后的院子里打量:“你住这儿?”

方骏得意地说:“寻常人家,古色古香,世外桃源,有意思吧?”

叶珊不相信地看了看方骏:“你确定你是‘长方形’?”

方骏乐了:“信不过我就回吧,让人救死扶伤还挑三拣四的。”

(摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版)

方依依说没问题,买大骨头给方骏啃。

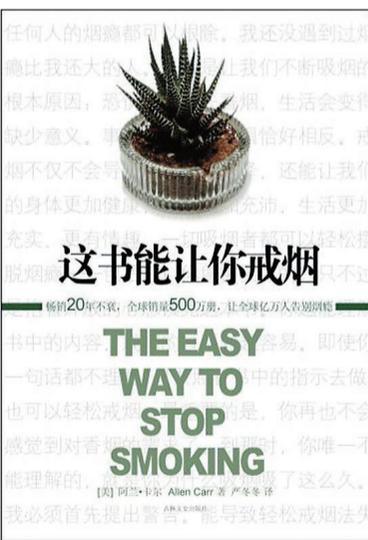
方骏不和妹妹调侃了,说平时没时间陪她,今天买了羊肉,给她烤羊肉串儿吃,方依依高兴得蹦起来。

到了家里,方依依拿着蒲扇在院子里玩命扇一铁皮炉子,准备让方骏烤羊肉串,烟呛得她直流眼泪。

突然方骏拿着电话从屋里出来,说他有点儿急事得出去一趟,要方依依自己烤羊肉串吃。方依依好不容易才把

40

戒烟失败的主要原因



轻松戒烟
告别烟瘾

们染上了毒瘾。吸烟绝不是一种享受,如果吸烟者追求享受的话,吸过第一支烟之后就不会再次尝试。

吸烟的唯一目的是满足毒瘾,缓解戒断反应。假设尼古丁毒瘾是一条毒虫,你已经饿了它4天,哪怕给它一口烟都会让它觉得十分宝贵。为了得到这一口烟,它会想尽办法腐蚀你的潜意识,让你质疑当初戒烟的决定。这个时候在你的脑海中会悄悄出现一个声音:“尽管吸烟有害健康,但香烟本身是一种好东西。我只要再来一口就好。”

这一口烟的危害相当大:

- 1.你身体里的毒虫得到了滋养,它可以活得更久。
- 2.你潜意识里的毒虫会重新抬头。既然你吸了这一口,就会想吸下一口。

记住,任何人染上烟瘾,都是因为最初的那一口。

不同的人戒烟的难度不尽相同。每个人性格不同,工作和生活环境不同,选择戒烟的时机也会不同。

对于从事某些职业的人,戒烟的难度可能大些,但这不是生理上的原因,而是因为这些人的洗脑作用更为强烈。下面我举一个例子:

对一个医生来说,戒烟的难度似乎比常人大得多。普通人会觉得医生更容易戒烟,因为他们更了解吸烟对健康的危害。尽管这种了解会为戒烟提供

更充足的理由,却不会让戒烟过程变得更容易,这是因为医生更了解吸烟对健康的危害,他们心中的恐惧更为强烈,而恐惧正是促使人们吸烟的理由之一。

医生的工作压力非常大,而且在工作期间无法靠吸烟缓解尼古丁毒瘾造成的压力。除此之外,负罪感也会给他带来压力。他觉得自己身为一名医生,本应成为普通人的榜样,绝对不该吸烟。这种负罪感不仅会带来压力,还会增加他的被剥夺感。

在有限的休息时间里,医生用不着承受工作的压力,这时候戒断反应造成的压力就会更大,更需要摄入尼古丁来缓解。这种情况属于轻度吸烟的范畴,一切需要长时间(数个小时)忍受戒断症状的吸烟者都属于这一范畴。

意志力戒烟法之所以会让戒烟者感到痛苦,是因为他们会产生被剥夺感,会觉得戒烟是一种牺牲。他们无法享受休息时间,无法享受喝茶或喝咖啡的乐趣,这样被剥夺感就更强烈了。由于洗脑作用的缘故,他们觉得吸烟能够缓解被剥夺感。如果先消除洗脑作用,然后再着手戒烟,那么即使在戒断期间,仍然可以享受休息时间以及喝茶或喝咖啡的乐趣。

戒烟难的另一种情况是人在无聊时,尤其是既无聊又需要承受压力的时候。例如,长距离开车或是在家里带孩子。

子。这样的工作单调无聊,而且一旦出错,后果又十分严重。如果一位家庭主妇试图用意志力戒烟法戒烟,她会有非常多的时间执迷于她的“牺牲”,这就加重了她的抑郁感。

在正确的心态下,这一点同样很容易克服。每当你想起自己已经戒烟时,就利用这个机会高兴一下,因为你正在摆脱烟瘾。只要摆正心态,戒断症状也可以成为快乐的源泉。

记住,任何年龄、性别、智力程度和职业的吸烟者,都可以享受轻松戒烟的过程,前提是你一定要严格按照本书的建议去做。

戒烟失败的主要原因有两个:

一是受其他吸烟者的影响。在某些特定的场合,当别人点起一支烟的时候,你可能非常想效仿。怎么应对这样的场合,我已经详细说明过了。你应该把持住自己,坚持不存在“一支烟”的观点。吸烟是一种连锁反应,你应该为跳出这种连锁反应而自豪。记住,吸烟者其实很羡慕你,你应该可怜他,而他也需要你的怜悯。

二是因为某一天感觉很糟糕。戒烟之前就要想清楚,无论对于吸烟者还是非吸烟者,生活中都有快乐和不快乐。生活原本就是这样。

(摘自《这本书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)

“再来一口就好”这种想法,是导致意志力戒烟法戒烟失败的重要原因。戒烟者勉强戒烟三四天后,只要向这种想法投降,之前的努力就会付之东流。

任何一位吸烟者吸进最初一口烟的时候,都会觉得十分糟糕。这种感觉反而让他们放心:“味道这么糟糕,我都快失去吸烟的欲望了。”事实正好相反,他们原本就没有欲望,正是这口烟让他