



超越爱情
幸福敲门

34 兄妹情深

毛球泡个药浴。

方骏说起爬宠来头头是道,让叶珊一下子觉得他很有亲和力,很有魅力。她从没见过方骏这么正经过。叶珊问他怎么懂这么多,方骏说这是需要,是逼出来的。论坛上谁的宝贝生了病都爱送到他这儿来,能力越大,责任就越大。

叶珊问方骏,怎么会养这些冷血动物,不觉得它们都没什么表情吗?是不是养小猫小狗更有意思?

“没办法,最早是我妹妹喜欢这些东西,弄回来玩两天就甩手不管了,最后全成我的了。你看它们虽然长得挺吓人,可就跟那歌里唱的似的——我很丑可我很温柔。它们吃饱喝足就晒太阳,没吃没喝饿几天也不会有怨言。它们虽然没有表情,没有叫声,可都有表达感情的方式,你得用心去琢磨。”方骏一边逗弄爱宠,一边给叶珊讲解。

叶珊有点不敢相信:“你就因为这些给它们建了这个温室?”

方骏说:“也不光为它们,最主要的还是为我妹妹。”

方骏提到妹妹时神情温柔,就像一个老大爷说到他疼爱的孙女。叶珊的好奇心一下子提了起来。

“那丫头小时候最爱去动物园,可我得打工赚钱,哪有工夫带她去啊,心想那就在家里给她建一个得了!嘿,结果好不容易建好了,丫头也长大了,又开始对男人感兴趣了,可我总不能给她建

一个男澡堂子吧?”

叶珊听到这儿乐了,但笑的同时也被方骏对妹妹的情意打动了。叶珊问他父母什么时候去世的,怕方骏误解,她说她没有打探他家隐私的意思,就是觉得方骏挺不容易的。

方骏笑笑说:“没事儿,我妈生我妹的时候难产走的,那时候医疗条件没现在好,我们家又穷,去的医院也差了点,给耽误了。所以我妹一直有心理阴影,为这事儿我没少开导她,以前她根本不让提妈妈这两字,这两年好些了,可能是长大了吧。”

方骏说得轻描淡写,但叶珊还是从他的目光中看出了忧伤。

她想刨根问底:“那你父亲呢?”方骏愣了一下,敷衍她说不知道。

方骏岔开话题,问叶珊,他帮了她一个大忙,她准备怎么谢他。叶珊见方骏明显不愿提起父亲,便不再多问。她笑了笑说,可以帮助方骏保住工作。

方骏知道一定是刘慧芸给叶珊打过电话了,他说他还是挺喜欢现在这个工作的。

“给我一个机会,还您一生的幸福!”他对叶珊说。

叶珊对他翻了翻眼:“我要是不答应呢?”

方骏拍了拍毛球的饲养箱:“我这儿可有人质!”

叶珊像是很无奈,低声说:“那好吧。”

方骏高兴起来:“看来咱俩还是有缘的。明天你抽空去店里,直接找我们经理,见面先把我夸一通,然后拿出一面印了‘救死扶伤为人民服务’的锦旗往桌子上这么一放,咱就算两不相欠了,成吗?”

叶珊乐了:“夸你可以,锦旗得等到你真给我找着合适的男朋友再送。”

方骏说:“一言为定!”

刘慧芸自打和老莫离婚后,晚上的伴儿是那台大屏的高清数字电视机,知道无聊的节目多,她还是看到夜深疲惫的时候。

忽然,有人按门铃。这都什么时候了,会是谁呢?她从猫眼往外看,竟然是老莫的脑袋在眼前晃来晃去。

打开门,一股子酒气冲进来,刘慧芸眉头一皱:“你来干吗?”

老莫身子踉跄一下,手扶了一堵墙壁,嘟嘟囔囔地说:“我能……先进去吗?”刘慧芸冷冷地看着他,让他有话就在门口说。

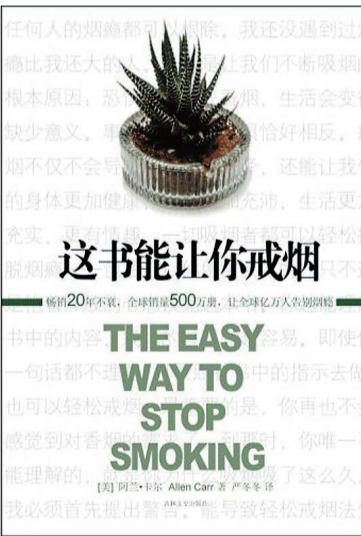
刘慧芸问:“你喝酒了?”老莫点点头。

刘慧芸问:“跟白洁吵架了?”老莫再次点头。

刘慧芸问:“被她撵出来了?”老莫还是点头。

刘慧芸又生气又伤感:“真好,你也有今天!”说完一甩门,把老莫关在了门外。

(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

42 你要如何远离诱惑

饥饿感很像,但不是一回事,食物对戒断反应完全没有缓解作用,你越是嚼口香糖,就越想吸烟。

替代品最大的害处在于,它们会导致洗脑作用变得更加难以消除。“我需要用替代品代替吸烟”的想法,其实是在暗示自己:“我需要吸烟,戒烟是一种牺牲。”不要用替代品掩盖根本问题。大量吃糖或者嚼口香糖,同样算不上是享受,你只会变得肥胖不堪,而且最终还是向烟瘾投降。

轻度吸烟者认为,偶尔抽一支烟是对自己的奖励,戒烟则是剥夺了这种奖励。只在休息时间吸烟的办公室职员,工作时不允许吸烟的工人、教师和医生等,都会产生这种想法。有人甚至会说:“假如不能吸烟的话,我宁愿放弃休息时间。”这说明他们休息并不是为了放松,而是因为实在受不了烟瘾的折磨。记住,吸烟绝对不是什么奖励。吸烟就好比先故意穿上小鞋再脱下来,享受暂时缓解痛苦的感觉。所以,你不妨采用这样的替代方法:工作时穿小一号的鞋,直到休息时间为止。这样你同样会觉得非常轻松,非常满足,就像吸烟时的享受一样。或许你觉得这样很愚蠢。没错,的确很愚蠢,吸烟也同样愚蠢,身为吸烟者,你可能意识不到。戒烟后你会发现,你原本就不需要这样的

奖励。这时你看那些仍然困在烟瘾陷阱里无法自拔的人,他们只会让你充满同情。

不要自欺欺人,认为戒烟是一种奖励,如果你用替代品代替这种奖励,你的戒烟努力最终会失败。如果你真的需要休息,那么只有在戒烟之后,你才能真正享受休息时的宁静。

记住,你并不需要替代品。在戒断期,你可以把心理上的空虚感当作自我激励,因为这意味着你的身体正在康复,因吸烟积累的毒素正在逐渐消散。你再也用不着依赖吸烟,再也用不着忍受烟瘾的奴役。

戒烟会让你的胃口有所恢复,如果你因为食量增加导致体重略有上升,请不要担心,这是正常的反应。经历过“启示性的一刻”之后,你会意识到,积极的心态可以解决很多问题,包括体重增加问题。不过,不要在非用餐时间吃零食,不然你不仅会变得肥胖不堪,而且戒烟的过程也会更痛苦。吃零食并不能解决问题,只会拖延问题的解决。

在这本书里,我一直要求戒烟者严格按照我的建议行事。我有这样的信心,是因为所有的建议不仅有科学的理论基础,而且都经过无数例实践验证。

究竟哪些事情称得上是诱惑,你应该如何对待这些诱惑,都需要你自己决

定。不过,我希望我的建议能够对你有所帮助。

我们吸烟是因为恐惧,这种恐惧可以分为两方面:

1.如果不吸烟,我该怎么生活?
每当吸烟者夜里出门,感觉身上带的香烟不够时,都会体验到这种恐惧。导致恐惧的并不是生理上的戒断反应,而是心理上对吸烟的依赖——你觉得不吸烟就没法正常生活。在你吸掉最后一支烟时,尽管戒断反应的程度最低,这种恐惧却最为严重。

其实这是人类对未知事物的本能恐惧,当你第一次学习跳水时,同样会感受到这种恐惧,一米高的跳板仿佛有六米高,而六米深的游泳池仿佛只有一米深。你觉得一旦跳下去,头一定会撞到池底。然而,如果你鼓起勇气跳下去,就会发现一切其实非常简单。这就解释了为什么许多意志力很强的吸烟者不敢戒烟,或是只能坚持几个小时不吸烟的问题。

事实上,有些吸烟者决心戒烟之后,立即就会点起下一支烟,速度比没打算戒烟时还快。吸烟者有了戒烟的决心后会恐慌,恐慌后会产生压力,而压力正是吸烟的触发机制之一。

(摘自《这书能让你戒烟》艾伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)

有的戒烟者在戒烟之后,发现自己对尼古丁口香糖上了瘾。有的戒烟者不仅没能戒烟,而且又染上了口香糖瘾。不要因为尼古丁口香糖味道糟糕就放松警惕,第一支烟也是这样的。所有替代品的作用都是一样的。吸烟者都会产生这样的心理:“现在我不能抽烟了,只能用口香糖、糖果、薄荷来填补空虚。”尽管尼古丁戒断反应与