



超越爱情
幸福敲门

3.5 酒后吐真言

卫生间，跪在马桶前直吐。

刘慧芸别提多窝火了，可看老莫这个样子又不忍心不管，只能关上门，到厨房倒了杯温水递给老莫。

老莫从卫生间出来，身子重重地倒在沙发上，嘴里叫着慧芸，刘慧芸拿了个枕头，塞在他脑袋底下。

老莫醉眼朦胧地看着刘慧芸：“慧芸，有些话压在心里很久了，一直没机会跟你说……我知道你恨我，我也恨自己，你说好好的一个家，我抽的哪门子风啊？我折腾什么呀？以为换个老婆，就能换一种生活，可现在我才明白，错了！还不如从前……我跟你在一起时多淡泊，现在变成一部赚钱机器……”老莫说到伤心处摇头捶胸。

刘慧芸坐在老莫旁边，冷冷地看着他。

老莫接着说：“白洁不懂我的痛苦吗？我过去以为她不懂，哪知道根本不是，她不是不懂，是根本不在乎！”

老莫一下接一下地用拳头敲着沙发扶手，慢慢地敲得轻了，渐渐地连嘟囔声也没有了，他睡着了。

刘慧芸看着他叹了一口气，拿起电话拨通了白洁的手机。她告诉白洁老莫喝多了，正赖在她家沙发上闹腾，要白洁过来把他接走。挂了电话，她拿了条毯子搭在老莫身上。

一会儿，白洁来了，看了一眼睡在沙发上打呼噜的老莫，谢了刘慧芸，又请她帮忙弄走死猪一样的老莫。

老莫这一觉睡得天昏地暗，到他醒来时，突然意识到什么，赶紧从床上坐起来，警觉地看看四周，确认是在自己家后，他松了口气。

白洁端了一杯水进来：“你以为是在哪儿呢？”

老莫：“啊？哦，我……昨晚我怎么回来的？一点儿都想不起来了。”

白洁问他是真的想不起来还是装的。

老莫接过水喝了一口，揉着僵硬的脖子说：“断篇儿了，什么都不记得，你把我扛回来的？”

白洁说：“我哪扛得动你！我跟刘慧芸一起把你架回来的。”

老莫装模作样地说：“怎么还有刘慧芸呢？”

白洁要他别装了，回忆一下他跟刘慧芸说什么了，老莫说不记得了。

白洁说：“那你知道她都跟我说什么了？”老莫听这话心里一紧，不安地看着白洁。

白洁：“她先把我数落一顿，一副大房教训姨太太的口气，她凭什么啊？后来想想，也亏得你还有个前妻，我还知道去哪儿找你，要是没有她，还不知道你借着酒劲儿钻哪个狐狸精的被窝里去了呢！”

老莫不高兴了：“那还不是你把我撵出去的？”

白洁叉着腰说：“你有本事跟你前妻耍赖，就不能拉下脸来求我原谅吗？”

老莫小声说：“我都对你解释过了。”

白洁说：“我要的是道歉，不是解释！”

老莫说：“好好好，我道歉，我道歉，你小点儿声，嚷嚷得人头疼。”

白洁起身出了卧室，回来时拿着老莫的钱包扔给他：“醒了就赶紧起来回画室去！”

老莫一捏钱包感觉不对，打开一看里面所有信用卡都被清空，只有200元钱。他问白洁这是什么意思？

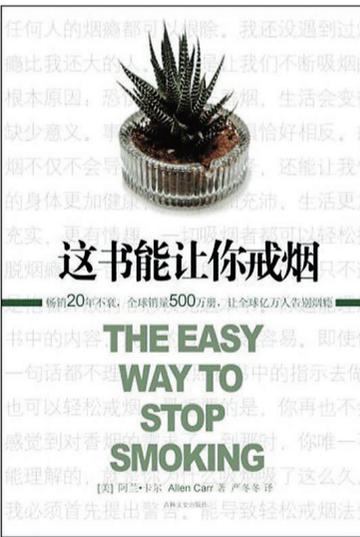
白洁正颜厉色地说：“这次的事给我提了个醒，以后你出门只准带200元钱，卡都放我这儿。先断了你的财路，省得你到处胡搞！起床！”

毕经理怎么也想不到叶珊是来表扬方骏的，她一来到经理室，他就先替方骏作起了检讨：“对不起，什么也不要说了，方骏辜负了客户的重托和我们做领导的希望，我们已经考虑对他的处理，保证让您……”

叶珊连忙说：“上次的事其实是误会，我发现方顾问还是通情达理的，所以我决定把自己的终身大事托付给他，还推荐了不少同事到你们这里来入会。另外，方顾问有非常好的策划，我们公司在媒体上投广告还不如和你们结合起来搞活动，我们互相宣传，也算是强强联合。您意下如何？”

（摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版）

4.3 体验启示性的一刻



轻松戒烟
告别烟瘾

使生理上的毒瘾仍然存在。不要恐惧，相信我，跳下水的感觉很好。

第二种恐惧则是长期的，你担心戒烟会影响将来的生活质量，让你无法面对生活的压力。只要你能鼓起勇气跳下去，就会发现事实根本不是那样。

需要拒绝的诱惑，主要包括两方面：

一是我得随身准备着烟，尽管不抽，但是这样我会更有信心。

有这种想法的人，戒烟失败率比一般人要高得多，这是因为当他们动摇的时候，很容易抽出一支烟点上。

这样的戒烟者并没有下定决心戒烟，而是仍然心存犹豫。你应该抱这样的态度：“我已经戒烟成功了，这样不是很好吗？”

所以，你还需要香烟吗？如果你觉得有必要随身带着香烟，那么在开始戒烟之前，最好把整本书重读一遍。

二是在戒断期间，我是不是应该尽量远离压力和社交场合？

我的建议是：是的，尽量远离压力，不要给自己增加负担。

至于社交场合，我的建议则相反，你应该全心全意享受生活，包括轻松的社交场合。即使生理上的毒瘾还没有消退，你也并不需要吸烟。在参加聚会时，你应该随时因戒烟成功而感到自豪，对身边那些吸烟的人表现出怜悯。

你很快会意识到戒烟后的生活是多么美好——而在生理上的毒瘾消散、体内积累的毒素消失之后，生活还会变得更加美好！

戒烟者通常会在戒烟三个星期之内体验启示性的一刻：天空仿佛突然变蓝了，你意识到自己已经彻底摆脱了烟瘾，可以尽情享受生活。在这一刻，所有的洗脑效果都会消失，你会开始可怜周围的吸烟者。

使用意志力戒烟法戒烟的人通常无法体验这种感觉，因为尽管他们也享受戒烟后的生活，但是仍然认为戒烟是一种牺牲。

你吸烟的时间越久，这一刻的感觉就越棒，而且这种感觉会陪伴你一生。

我这一生非常幸运，经历过很多奇妙的事情，但是最奇妙的就是在那启示性的一刻。在其他激动人心的时刻，尽管我也很高兴，事后却无法回忆当时的具体感觉。然而戒烟成功的快乐一直伴随着我到今天。每当我情绪低落的时候，只要体会一下这种快乐，心情就会好很多。在我的帮助之下成功戒烟的人，有一多半都有过同样的感觉。

通过20年来的信息反馈，我发现这一刻通常会在戒烟后几天之内出现。

而对于我自己，在我还没有熄灭最后一支烟时，就已经有了这种感觉。在

我的戒烟诊所刚开办时，我经常为戒烟者提供个人咨询，每当咨询即将结束时，戒烟者通常会说：“你用不着再说了，亚伦。我现在把一切都看得清清楚楚，我知道我再也不会吸烟了。”在群体咨询中，我逐渐学会了在不与戒烟者直接交流的情况下，判断这一刻是否已经到来。我还通过读者来信了解到，许多读过这本书的戒烟者都有过同样的感觉。

如果你按照书中的建议戒烟，并且完全理解了吸烟者的心理，那么你现在应该体验到了这种感觉。

我经常会对前来咨询的戒烟者，戒断症状会在戒烟后五天内明显缓解，在三个星期内彻底消失。其实我并不喜欢说这样的话，因为这可能引发两个问题：第一，有可能让戒烟者产生这样的印象，他们需要忍受五天到三个星期的痛苦。第二，戒烟者可能这样想：如果我能熬过这五天和三个星期，到时候我的感觉会瞬间改变。

如果他这样想，或许会导致相反的结果：这五天和三个星期内他感觉良好，但是此后，他的生活会突然陷入低谷。他原本苦苦等待的启示性那一刻没有到来，等来的却是郁闷和失望。这时他的信心可能被彻底摧毁。

（摘自《这书能让你戒烟》亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版）