

离婚不是围城最好的出口

朋友苏雅结婚10年，一直是姐妹圈中最令人羡慕的女人，拥有一份不错的工作，一位宠爱她的老公，一个活泼可爱的儿子。我曾见过苏雅的老公，感觉他算得上是位十分谦和本分的男人。然而就是这样一个外表憨厚的男人竟然出轨了，我依稀记得那天苏雅是怎样流着眼泪向我哭诉她老公的种种罪行。本着劝和不劝离的原则，我说：“也许离婚并不是最好的选择，更不是围城的唯一出口。”

苏雅没有像大多数女人失控般歇斯底里地与老公大吵大闹，无论在人前还是在人后，她都表现得极为平静。最终，苏雅用了3年时间换回了老公的浪子回头。再一次见到苏雅时，他们一家三口在逛街，那情景很幸福，我相信他们真的重新开始了。

步入婚姻多年的我，亲历了婚姻的种种，绝望时也曾怀疑结婚是否真是种错误？曾假设自己处于苏雅当年的境地，会怎样做？会潇洒地说离婚还是像苏雅那般隐忍地等着爱人回归？静下心来，细思量，离婚，其实并没有想象中轻松潇洒。爱情容易，只是两个人的事。然而，一旦步入婚姻的围城，则不仅爱情，还关系到



三个家庭的和谐（两个原生家庭和一个新组建的小家庭），承载着双方父母最深的牵挂，若有了孩子则更多一层难以割舍的牵绊。所以谢杏芳会原谅在她孕期内出轨的老公林丹；马伊丽在文章出轨后，回应且行且珍惜……

这个浮躁的年代，在道德绑架下，局外人面对这样千篇一律的故事，都一致认为必须离婚才有尊严。唯有当局者明白离婚背后的那种恐慌，毕竟经过恋爱和婚姻漫长岁月的沉淀，两个人除了经济上的联系，还有因为感情产生的依靠与不舍。这种内心痛苦的纠结又岂是局外人能真正懂的？很多时候，问题中的夫妻，一方选择原谅对方比选择离婚更

需要勇气，更要承受非人的痛苦与煎熬。

一段感情多少总会有些波折，即使最幸福的婚姻，一生中也有200次离婚的念头和50次想掐死对方的想法，更何况普通人的婚姻呢？如果能在过错中学会成熟，共同承担面对婚姻危机，加倍珍惜今后的生活，也许会是一番新天地。

婚不是不能离，硬要把两个无爱的人捆绑在一起，只会造成更大的伤害。若不再爱，离了，也请足够坚强地活着。我只想说说：离婚真的不是婚姻这座围城最好的出口，至少不是唯一出口。所以若还爱，试着放下，好好珍惜，莫轻言离。 赵素美

带孩子走出家门

不少学者认为，成年后的人际状况，往往与儿童时期的交际能力密切相关。换句话说，幼儿时期的交际能力越强，长大后的人际关系越好。那么该从哪些方面入手，着力培养孩子的交际能力呢？

带孩子走出家门 父母要尽量创造机会，让孩子与年龄相近的人一起玩，还应该经常带孩子到户外玩耍。如果孩子缺乏自信，家长可以适当帮助孩子，比如，给孩子买一些玩具，让他与别人分享，或是营造氛围，让孩子表现他擅长的东西，从而引起同伴的关注。

让孩子养成有礼貌的好习惯 待人接物有礼貌，是日常交往中最基本的行为准则，也是交际的必备条件。这看似是一件小事，实际上对孩子的成长有着重要的影响。说话有礼貌，一般都会给人留下美好的印象，也更容易被人接纳。

鼓励孩子参与购物 购物也是一个让孩子了解社会、融入社会的窗口，像购买文具、零食和打酱油之类的小事，家长尽量交给孩子去做，让他们自己去挑选东西，自己去询问价格，自己去支付账单。孩子自己购买东西，一般都会获得售货员的夸赞，这会让孩子有一种成就感，从而更加乐意参与社会活动。

不要代替和限制孩子交往 在日常生活中，有的家长担心孩子无法正确表达，常常替孩子说话，充当他们的“代言人”，久而久之，孩子就完全依赖大人，或是懒得搭理他人。这也是一些孩子为什么在家里活蹦乱跳，而在外面沉默寡言的原因。因此，当别人向孩子问话时，家长最好不要帮孩子说话，尽量让孩子自己回答，除非场面极其尴尬，否则家长不要轻易介入。还有一些家长因为担心孩子在外面闯祸、学坏或是受到伤害，常常限制孩子与人交往。实际上，这样做是错误的，要想提高孩子的交际能力，就必须让孩子多与人接触，多与人交往。

理解孩子的“不好意思” 害怕陌生的环境，遇到不认识的人害羞、胆怯，这是孩子的正常反应，就像人天生就怕黑一样。拒绝陌生，是一种本能反应，也是一种自我保护，家长千万不要因此而指责孩子，那样只会加深孩子的恐惧，使孩子更加封闭自己。

周礼

孝顺也需传帮带

邻居刘大妈今年年初患脑中风后，就卧床不起了，她刚满65岁。和她住在一起的儿子非常孝顺母亲，每天下班回到家，首先就来到母亲床边，嘘寒问暖。经常给母亲喂她想吃的饭菜，帮她擦洗身子。由于妻子工作忙，日常照顾母亲的活，全由他包揽了。父亲孝敬奶奶的举动，也深深影响了上高三的儿子，尽管他面临高考，每天学习任务十分繁重，仍挤出时间来陪伴奶奶一会，给奶奶喂水，以此分担父亲的劳累。邻居们都说，刘大妈孙子能够做到这一点，全是他父亲的榜样作用。

由此可见，孝敬家中老人，也

需要传帮带。在每个三代同堂的家庭里，要树立并且保持孝敬长辈的好家风，父母亲传帮带的作用不可低估。他们对长辈说话轻声细语，做事处处温柔体贴老人，对家中子女都会起到一种潜移默化的教育作用，子女会学着父母样子做，对爷爷奶奶和姥姥姥爷十分孝敬。一个和谐文明的大家庭，是由好的家风做支撑。父母亲言传身教的作用，能够在日常生活中得以充分体现，愿有更多家庭的父母，在孝敬长辈方面，对子女能发挥出更好的传帮带作用，涌现出一个又一个感人肺腑的佳话来。

盛敏

■会心一笑

病得不轻!

一天我感觉很不舒服，于是请假去医院看病，医生看了看对我说：“你病得不轻啊！”回家经过一个药房的时候，我进去称了一下体重，当时就吓到了，然后茅塞顿开：这么重，难怪医生说病得不轻。

胡香文（河南）

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报
服务读者 健康大众



微信名：大众卫生报
微信号：dzws001



扫描二维码
立即订阅
《大众卫生报》

全年定价120元
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅
邮局收订电话：11185