■女人经

如何安全地帮闺蜜摆脱前男友?

近日，留学生江歌的事件在网络引起轩然大波，江歌为闺蜜处理前男友死缠烂打，不幸遇害，令人唏嘘不已。

如果你的闺蜜遭到前男友的死缠烂打，反复纠缠，该怎么做既能有效帮助到你的闺蜜，又能保障你和闺蜜的安全呢?

首先，你们需要一个相对公开且安全的环境。选择在女方家里交谈，肯定不太合适。家是舒适温馨的，但同时是曾经美好故事发生的场景，容易引起前男友触景生情，触动心弦。更何况家通常是隐私场所，在家里谈分手等正式事情，会让正式的谈论变得非正式化。前男友心里可能有隐约期盼："她还愿意让我去她的家……"所以，需要选择一个公共场所，但又有私密空间（比如包厢），既正式又隐私化。而且在公共场所，前男友也会相对注意自己的言行举止，无意中有些约束。

第二，除了你和你闺蜜的前男友之外，需要有第三人在场。或者干脆就你和你的闺蜜一起和前男友会面，后种情形最佳，因为你终究替代不了你的闺蜜，遇到一些事情，还是没有办法替她做决定。这并不是逃避和卸责，而是为了更好地处理这件事情，多一个人也许可以更好地解决问题

第三，前男友情绪不稳，不宜激惹。前男友为什么还死缠烂打，肯定有原因，是真正情感上的不舍，还是男人的面子问题，还是经济问题？作为调解人，不能一味站在闺蜜的立场，指责或者呵斥前男友，你的内心可以与闺蜜一条战线，但在策略上，你要站在前男友的立场，要同情他、理解他。在获得前男友的共鸣甚至信任后，接下来的劝说就会事半功倍。

第四，注意给前男友"机会"，让他倾诉。任何人遇到情感挫折，都是需要倾诉的。倾诉在某种时候，可能就相当于自我疗愈，此时，你就耐心倾听，并时不时回应他。你的倾听和回应对此时的前男友，犹如冬天的炭火送去及时的温暖，也会让前男友渐渐平静下来。

最后，记得一定要适当"表扬"前男友。你需要尽力数数前男友的优点，告诉他恋爱婚姻是靠缘分的，并不是前男友不好，闺蜜才会离开，只是两人不合适而已。

中南大学湘雅二医院精卫所
副教授 李卫晖

对别人的孩子热情应有"度"

一天，妻子在楼下遇到邻居家3岁的小女孩，就把刚从超市买回来的话梅糖给了她一袋，然后进了单元门。我在阳台上听到小女孩儿的妈妈说："别吃，里面好多防腐剂。"孩子问："那放哪里?"妈妈说："扔了吧。"

我把她们的对话告诉了妻子，并让她以后注意点，对别人的孩子热情有"度"，妻子连连称是，还想起了另一件事。

那是去年夏天在七号楼三单元发生的一件事，当时还报警了。当时，302的小男孩放学回来，因为钥匙丢了进不去家门，就在门口等家长。401的女主人下班回来看到小男孩，就好心叫他到家里和自家孩子一起玩，然后自己到超市购物去了。没想到，俩孩子玩得很尽兴，一直玩到7点，那个小男孩才想起回家。可是到了家门口，小男孩敲了半天门也没人来开。原来，小男孩的妈妈6点多回到家时，没有像平时一样见到小男孩，一下子就急了，先打电话让丈夫通知其他亲友帮助找孩子，接着就报了警。后来，虽然家长没说什么，但是401的女主人也感觉非常过意不去，专程上门道了歉。

由此可见，"爱"别人的孩子前一定要考虑周全，别引起不必要的麻烦。比如，不要随意搂抱、抚摸、亲吻别人的孩子，可能家长会感觉不卫生；不要主动给别人的孩子零食；对别人家孩子不要太过热情，随意或者长时间用"逗"表达喜欢；不要吓唬别人的孩子，就是开玩笑也不可以，因为有些玩笑孩子不懂。

别人的孩子慢点"爱"，是尊重他人的表现，既尊重孩子，也尊重家长，也是保护自身的必要；既规避了人身安全方面的风险，也避免了人际关系方面的改变。当然，最主要的目的是为孩子们打造一个没有强迫、不被取笑、相对安全的生活环境。

黄绍祝 (广西)

中国邮政 CHINA POST 大众卫生报

订报刊 到邮局
2018年邮发报刊
订阅开始啦
湖南邮政竭诚为您提供更便捷的报刊订阅服务

全年定价120元
邮发代号41-26

订阅方式为三种：

一、微信订阅：
扫一扫二维码可订阅

中国邮政二维码　湖南二维码

二、网上订阅：中国邮政报刊订阅网（bk.11185.cn）
三、电话订阅：中国邮政订阅热线11185
请您对照自己的区域拨打电话
将有工作人员直接上门订购

湖南省各市州邮政报刊订阅电话

地市	订阅电话	地市	订阅电话
长沙	0731-82280082	张家界	0744-2880229
株洲	0731-22231921	益阳	0737-6351260
湘潭	0731-52319092	郴州	0735-2266337
衡阳	0734-8215222	永州	0746-8416745
邵阳	0739-5699060	怀化	0745-2232488
岳阳	0730-8274861	娄底	0738-8313824
常德	0736-7718220	自治州	0743-8238403