

——婆媳都不说，  
——但希望对方了解的事！——



台湾地区**新一代婆媳**代言人，  
告诉你**婆媳相处**好方法。

# 不必当母女 当好婆媳就好

吴娟瑜◎著

吴娟瑜老师堪称新一代婆媳代言人，既勇敢又有智慧！

——台湾著名主持人 **支艺桦**

很冲动地想告诉读者，非买不可！这本书是婆媳关系的润滑剂，可以让这对天敌成为很好的伙伴，一起逛街，一起喝下午茶，一起聊心事，还可以一起骂各自的老公。

——台湾著名作家 **游乾桂**

北京联合出版公司

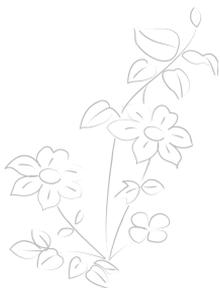


第一章

媳妇眼中的婆婆



婆婆不晓得自己做的事情，可能对媳妇造成很大影响，  
想想当年自己不也是从媳妇开始“做起”？  
当媳妇不容易，婆婆能体会吗？





## 一、婆婆爱讲半句话

### 个案陈述



吴老师：

我在内心里挣扎了很久，如果再不找人谈谈，我可能就要发疯了。

我遇到了恶婆婆。我绝不骗你，她在人前人后都夸奖我，说我什么都好。尤其当我爸妈来拜访时，婆婆还紧紧拉着妈妈的手说：“谢谢你们养了这么好的女儿给我们做儿媳。”我妈妈听了很高兴，爸爸是见过世面的人，马上客气地回答：“我们女儿不懂的事情还很多，亲家母要多包涵啊！”

没想到，爸爸的一句客气话却让我在婆家待不下去了。自那以后，婆婆常对我先生说：“都怪你，怎么娶了一个不懂事的太太，这个也不会，那个也不会。”

说真的，下班回到家，累都累死了，我哪有体力煮饭、炒菜、洗衣服，做不好也是难免的。这时，婆婆就会靠到我身边，来上半句：“你实在是很……”“很”的后面都不明讲，然后转身走开，还边走边叹气。

像这样，只有我们两个人在家的時候，她会故意冷言冷语，可是当我先生回来了，公公回来了，她又会若无其事地说说笑笑，倒是只有我显得郁郁寡欢。这时，我先生问我：“怎么啦？”我又常常不知从何说起。

吴老师，请问：是我心眼太小、爱计较，还是婆婆耍心机，我要提防？

爱梅

吴老师支招



爱梅：

相信你真的是很善良的好女孩。难为你碰到了这种口是心非、两面为人的婆婆，还担心自己是不是想太多了。没错，我要斩钉截铁地告诉你，你真的是碰到了欺善怕恶的婆婆。

这个世界上婆婆有很多种，有的婆婆疼儿媳如同疼



自己的女儿一般；有的婆婆对待儿媳如同客人，大家相敬如宾；有的婆婆对待儿媳好像佣人，恨不得榨光儿媳的一切。你所碰到的婆婆应该是第三种，也难怪你痛苦难当！

现在，我不会叫你忍气吞声，因为这样久了会伤身体；当然，我也不会教你鸣鼓而攻之，开始向婆婆宣战，因为这样会两败俱伤，尤其流弹更会伤及你们所爱的男人——你的丈夫，同时也是婆婆的儿子。

我建议你自立自强。先不管你婆婆当年是否曾经有过童年创伤，以致嫉妒你的幸福，还是她受教育不多，以致自卑转成自大，故意给你下马威，我认为最重要的是，当你和婆婆单独交锋时，究竟要采取什么样的态度。

听说过“落水狗”这个名词吧！就是指有些人一副苦瓜脸，似乎所有的坏事都会找到他，结果身边的人不是避之唯恐不及，就是顺手再捶上一拳，然后转身就跑。也就是说，如果你一直以“落水狗”的姿态面对婆婆，看到她的身影就躲她，听到她的声音就避她，那只会助长她气势，而你一辈子也只有“挨打”的份了。反过来说，如果你懂得理直气壮地过人生，婆媳关系才能有机会整个翻转过来。

我建议你从一个很小的地方来教育你的婆婆。你的婆婆非常明白“话讲一半”对你有刺激作用，所以她就反反复复用这个坏习惯来作弄你。此刻的你要看懂状况，愿意慈悲为怀地拉她一把，让她改过自新，那么今后当她说：“你实在是……”的时候，你不要再默默承受、暗自垂泪。记住！你一定要用坚定的语气、关心的口吻做出回应。

回应之一：“婆婆，你是说我实在很可爱，是不是？”

回应之二：“婆婆，你实在很有趣，话只说一半哩！”

回应之三：“婆婆，你想说什么，直截了当说吧！我还在听呢！”

总之，有很多种可以回应的方式。

你可以学习运用四两拨千斤、顺水推舟的方式，让她不要再用这种“话讲一半”的折磨人的方式对待你。

记住，婆婆也是人，人都会有弱点，当你对她能做到“不以为意”，又能有说有笑的时候，你就会看到一个尊敬你、疼惜你、不敢再欺负你的婆婆了。



## 二、这个婆婆有点“侵略性”

### 个案陈述



吴老师：

您好，我有问题想请教您。

我的婆婆在邻里间是出了名的麻烦人物，她老人家称赞人少、得罪人多，搞得邻居们常跟我们抱怨。更麻烦的是，自从我嫁进来后，苦难的日子就开始了。

我先生常对我说：“老婆，我妈就是这样，她说什么就让她说吧，你只要忍一忍就没事了，她是我妈，我也不能对她怎样。”

我真的要忍耐这样的婆婆吗？婆婆如下的一些言行，可以让吴老师多了解她一些。

新婚当晚，公公在几杯黄酒下肚之后，吐露婆婆的专行霸道，结果当着在场众亲友的面，换来的是婆婆的

一个大巴掌。

当我生下女儿时，没有征求我的同意，婆婆竟答应把女儿送给一位亲戚，幸好被我制止了。因为这件事，我和先生大吵一架。后来婆婆对我更凶，常常故意走到我的身边，对我说：“我看你是没本事生儿子，生不出儿子的女人有什么了不起，还不如让老公去外面生一个。”

女儿逐渐长大了，有一天，无意中我听到婆婆对女儿说：“你的妈妈是狐狸精、贱女人，生下你这个小狐狸精。”

婆婆后来在先生的安排下，轮流到其他兄弟家小住。她和其他儿媳也处不好，三天两头就吵架。轮到来我家时，我下班回家就躲到厨房做饭，做完饭后就躲进自己的房间，直到先生回家，我才敢到客厅走动。但是只要我靠近她，她就说“怎样？怕我呀！躲起来啊”这类挑衅的话。现在，忧郁症已经找上我了，先生还是那句话：“她是我妈，你忍一忍就没事了。”

吴老师，请教您，对于我婆婆的这种行为，有什么好的解决办法吗？

小草



## 吴老师支招



像你婆婆这样脾气暴躁的人，相信看到你这封来信的读者都要直呼太不可理喻、太离谱、太恐怖了。不要说是你，就像我这样的人，听了都快要火冒三丈，想要尽快逃之夭夭，更何况你是要跟她朝夕相处的儿媳啊！

可以说，你的公公和丈夫都拿她没办法，更不要说对她而言是个外人的你。你可以怎么做呢？你的婆婆由于个性强势，而且不懂得做人要反省和感恩，以至于在人际关系上有“得寸进尺、占尽便宜”的侵略性。针对这种个性的人，除非体力、财力、嗓门都比她大，否则她是不会懂得收敛的。

从个性来看，你是一个有修养的人，不会对她大呼小叫，致使她有恃无恐。我不会教你“以暴制暴”来对付她，毕竟她是长辈，也是你老公的妈妈。

如何保护自己，如何让自己的病情不再恶化，如何让自己真正健康起来，才是当务之急。

我的建议是，只要婆婆来住的时候，你可以住回娘家或暂住姊妹家中，甚至住到旅馆里。总之，花点小钱，让自己避开她。相信我，如果你周遭的人无法帮助你彻

底解决这个问题，那么就由你自己决定，彻底解决它吧！

你可以看一看曾经向我咨询过的一位儿媳后来写给我的话。

“自从我把婆婆当作空气人之后，我就可以在家里自由自在了。”一位和婆婆纠结了二十多年的媳妇，为了保护自己的儿女不再受到婆婆恶言恶行的影响，也为了让自己活得有尊严，她采取了万不得已的措施，把婆婆当作空气人。

“婆婆本来像台风，经常气势汹汹，横扫全家。如今我缩小了她对我的影响力，她再发威，也不过就是一阵风，吹了就过了，我的日子照样过得很好。”

看完，很令人羡慕，对不对？那么接下来我对你的建议就是：

她来，你走，或者她来，你不走。

无论做哪一项选择，你都会看到自己的主导力，而这就是你此刻最需要大展身手的时候。



### 三、婆婆爱说谎

#### 个案陈述



吴老师：

您好！我结婚十年，育有一子一女，自孩子出世，我就当起全职的家庭“煮妇”。老公是独子，上有四个姐姐都嫁人了，我家公公早逝，婆婆现已七十六岁，身体还很硬朗。

我婆婆从年轻到老，脾气有增无减，说话音量大，又爱讨功劳，对人做了点好事，讲了十多年还在讲。最严重的就是她爱说谎，制造自己孩子们之间的不和，又说我们虐待她。老公问她为什么要这样做，她就气愤地说：“如果是我不对或说错话了，那就赶我出去好了。”

她每天无所事事，因为一点小事就要跟我斗来斗去，我和老公根本没办法和她沟通。而且，老人家依赖性还

特别强，我们去哪里都得带着她。有一次，因为不方便带她出门，把她一个人留在家里，她竟向邻居们说，她老了，不能工作了，被我们嫌弃，丢她在家里。

这十年来，我的收获就是得了严重的甲状腺功能亢进、满脸的黑斑和难以宣泄的怒气，还要每天面对她的“嫌言嫌语”，但我从来都忍气吞声。

婆婆生活上所需要的，我们都照顾得无微不至，唯独她的心灵，我们根本碰不到。请吴老师教教我们该怎么做。谢谢！

Jessy

吴老师支招



Jessy :

你好！

首先，回答你所问的“唯独她的心灵，我们根本碰不到”这个问题，后面再谈你可以怎么做。

有些老人家言行举止像小孩子一般，喜欢和人斗嘴、喜欢闹脾气、喜欢背后讲坏话……

没错！有些老人家虽然身形长大成熟，内心其实还



处在未成年的状态，甚至有些还有“行为退化”的现象！也就是说，这些老人家一直停留在三到四岁、八到九岁，或十多岁的心智状态。他们的“社会化”还没有培育完成，所以没学到善体人意、群体合作和同理沟通等社交能力。

苦就苦在这群“孩子气”老人家身旁的家人，不论是讲道理还是好心劝导，效果都有限，加上老人家又是长辈的身份，有时我们话到嘴边，往往又吞回去了。“算了吧！大家相安无事就好了。”大部分的家庭都采取这种态度，过一天算一天。

对 Jessy 你而言，也是如此过了十年，这样的结果是使得自己浑身不对劲，有些病症也出现了。我建议你要尽快进行自我调整，否则像有些家庭那样，婆婆活得好好的，媳妇却活活被斗垮，那是多么划不来的事啊！

至于你要如何自我调整，有以下几种方法供你参考：

第一，耐心解释，减少争执。举例说，当你们要出门，实在不方便邀请她同行时，那么，请你老公好好向老人家说明，也可安排其他家人来陪伴她，甚至请邻居帮忙关照。

总之，“孩子气”的老人家超级没有安全感，如果你没有事先作好准备，往往会看到一个像因得不到糖果

吃而正在哭闹的“小女孩”，真是得吃不了兜着走。

第二，由先生出面，好处多多。有些太太听到自己的丈夫抱怨婆婆，于心不忍之际，往往就挺身而出，结果反成了炮灰，弄得自己很狼狈。

若婆婆真是不给情面，就由她的儿子去对话吧！即便他们针锋相对，毕竟是亲骨肉，过去了就算了。而你因为是别人家的女儿，这时，可能怎么说怎么不对，反而弄巧成拙。

第三，朝向“身心健康，快乐又美丽”的目标前行。当我们一直认为是婆婆害得我们满脸黑斑，是婆婆害得我们甲状腺功能亢进……那么治疗起来就会有点消极，因为我们会认为没有拔出眼中钉，身体无法健康起来。

从此刻开始，请你认定“让身心健康，快乐又美丽”是自己的责任，这时你会愿意积极寻找早日康复的方法。比如：配合医疗来控制病情，外出参加成长活动，开心地学瑜伽，或是积极参加孩子学校的活动，等等。

你越是朝向“自己做主”的方向前进，那么，婆婆对你的影响就越弱。已经赔了十年的青春健康，往后的十年、二十年、三十年……拜托，不要再随便给赔出去了。加油！



## 四、我对婆婆真的有恨

### 个案陈述



吴老师：

您好！

很感谢你为我的烦恼提供意见与指导。

结婚八年来，我和婆婆的关系不是很好。婆婆是一个传统的女人，她确实为这个家庭作出了很多贡献，但是也为我带来了很多的负面情绪。我很希望对孩子实行“爱的教育”，不要打骂孩子，可是在我连生两个孩子后，婆婆总是说：“孩子不打怎么可以？”

我受不了婆婆的歪理，受不了她的教育理念，更受不了她的干涉，结果我得了强迫症。我、老公和孩子每逢周末都会外出旅行，我好心带婆婆一起去，结果她总是说：“这么热，出来做什么？没来过这些地方啊，看

光盘就可以了。”

从前年12月起，因为孩子大了，我和老公可以轮流照顾，于是婆婆回去照顾公公，公公有糖尿病，又爱乱吃东西。婆婆走后，我的强迫症好了很多，可是我的情绪还是很不好，时常想起婆婆那句：“孩子不打怎么可以？”只要一想起这句话，我就会很生气，并且发疯似地打骂我的孩子，结果伤了孩子的心，也影响到我和孩子的感情。

老师，我应该怎么做才能摆脱这句已在我心里扎根的话，该怎样安抚自己的情绪？

每当想起以前的事，我就会很恨我的婆婆，我真的是很恨她。我应该要怎么做，才能放下对婆婆的恨？

婆的媳妇

吴老师支招



看到你的署名，简直把我吓坏了。为什么一个伤你这么深的人，最后你还是称自己为“婆的媳妇”？不但自己的名字消失了，连自己的身体也被“强迫症”捆绑，这些年来实在太辛苦你了。



首先，以你为镜子，如果还有任何类似你这样处境的老婆，所有的老公必须在第一时间，把老婆和妈妈隔开。没有人说亲情和爱情一定要挤在同一个屋檐下互相折磨；也没有人说为了照顾小孩，弄坏了婆媳关系，牺牲老婆的健康是值得的。

在台湾高雄，有位媳妇因为婆婆偏心小叔的太太，结果心情郁闷而得了忧郁症。后来她的先生发现事态严重，立刻请教医生，又找了很多治疗忧郁症的资料，还请家人一起来阅读，同时要求三年内太太暂时不见婆婆。太太得到妥善的医疗照顾，也隔除了压力源，果然逐渐康复。

在演说会场，那位高雄的媳妇很开心地对我说：“吴老师，我现在虽然还要服一点药，但是心里已经找回快乐了，先生终于知道我不是无理取闹。”由此你就知道男人在婆媳关系中是有多么重要了！

今后若还有类似你家这种情形的家庭，我建议宁可花点钱请人帮忙照顾小孩子，也千万不要让老婆生病了。话说回来，对于你的情形，我的回复如下：

首先，既然你已得了强迫症，那么请一定按照医师的指示服药。因为从生理上的照顾来看，只要药物剂量

控制得宜，加上饮食、运动、作息、娱乐的平衡，脑中负面的、执着的念头就会舒缓许多。

其次，若要中止“孩子不打怎么可以”这句话的干扰，你可以练习去聆听孩子的心声，当你看到他们噙着泪水、欲言又止的模样，你出手的速度就会慢下来了。《吴娟瑜的成功父母学》这本书里有很多父母改正教养孩子的方式的案例，你可以参考。

另外，如何不去“恨”婆婆？“恨”这种负面情绪不是一朝一夕养成的，你是本性善良的好人，实在是受不了被教唆和被干涉，日积月累才有了“恨”。

我建议你除了向先生寻求支持的力量外，也可以向家庭以外的好朋友、成长团体、社会福利机构等寻求成长的力量。当正面的、快乐的、积极的讯息进入头脑多了，慢慢的，那种不愉快、仇恨的情绪就会被“挤”出去了。

试试看，很多媳妇都是这样走进海阔天空的世界！

祝福你！



## 五、娘家穷就该被欺侮吗

### 个案陈述



演讲现场有一个乖巧的媳妇跟我诉苦，因为她的婆婆常用很恶毒、难听的话说她，处处为难她，好像生怕她会卷走家里的钱。原因是婆婆认为她带来的嫁妆太少，家世不如自己的儿子，所以动辄羞辱。这个媳妇听从娘家的教诲，一直想做个乖巧的媳妇，虽然无法接受婆婆这种言词的羞辱，但也不敢讲“不恰当”的话来“回敬”婆婆。她又怕自己父母担心，所以不敢回娘家诉苦，满腔的不满与哀怨一直在心中累积着，不知该如何是好！

### 吴老师支招



我认为当婆婆的会仗势欺人，这跟她的教育程度与社会历练有关。因此，建议这个媳妇要勇敢发声，因为

人往往是“软土深掘”，软弱总是容易被吃定。

面对这样的婆婆，媳妇自己也要负起责任，为自己发声，不要总是委曲求全。当对方看到我们摆出了自己的态度与想法，看我们不是好欺负的，讨人厌的言行才可能有所控制与收敛。

## 六、婆婆，请将一碗水端平

个案陈述 

吴老师：

您好！

由于我和老公的收入都不是很高，结婚后我们一直跟公公婆婆同住。老公还有一个妹妹，还没有男朋友，一直跟公公婆婆生活在一起。因为她年龄最小，全家人都宠着她，这一点我理解，可是让我无法接受的是他们做得太“过火”了。那么明显的区别对待，总让我感觉



我是这个家里的外人，很多事情让我忍无可忍。

这个妹妹被全家人宠得不像话，她的脸就是全家人的“晴雨表”，她开心全家人都开心，她不开心全家人都跟着倒霉。

她经常推开厕所的门对着正在洗澡的老公大喊大叫，要老公回答她那些根本无足轻重的问题。我多次向老公提出抗议，老公说：“她从小就那样，我都习惯了。”可是我不习惯呀！

婆婆做得更是过分。生完宝宝，迫于生计我很快就上班了，下班回来后我还要清洗婆婆为宝宝换下来的一堆脏衣服和尿布。而我的小姑娘就可以把她自己的所有衣服，包括内衣内裤在内，全部交给我的婆婆洗，还不用说谢谢。后来我向朋友自我解嘲道：“谁的孩子谁管。”可不是吗？我洗我儿子的，她洗她女儿的。

全家人的饮食整天围绕着小姑子的喜好转，包括在我坐月子期间，除了每天在粥里加个煮鸡蛋，我就没有享受过什么特殊待遇。看看周围的同事们，从怀孕到孩子出生，俨然一个“小太后”，再看看我自己，心里感觉好凄凉。

我不止一次地跟老公提要搬出去住，虽然辛苦，但

我们自己过得舒坦，我也不用看他们全家人的脸色度日，可老公总是找各种借口不同意。

吴老师，这种日子我过够了。为了我的宝宝能够健康快乐地成长，我该何去何从？

北京 disy

吴老师支招



北京的 disy：

你好！

像那样的家庭真的是把小姑子当“公主”伺候着，宠得离谱了。

“为了我的宝宝能够健康快乐地成长……”你问对方向了。如果只为了你个人好，那么早该搬出去住，谁能忍受这样明显把媳妇当外人的婆家呢？如果为了你的宝宝着想，那这可是有阶段性步骤的：

首先，在目前还无法和老公搬出去住的阶段，为了宝宝好，你需要对有些事情“装傻”，例如小姑子的生活习惯已经养成，不是你一朝一夕就可以改变的。那么，这时你能做的是，和老公维持好关系，同时让他学会尊



重你的感受，适时关好浴室的门，不要让小姑子随意就能推开那扇门。

其次，婆婆不帮忙洗宝宝的衣物，却洗小姑子的衣物，那你还得暗自高兴呢。幸好你的婆婆还不至于离谱到连小姑子的衣物也留给你来洗。你不要以为不可能，有的婆婆真的要求儿媳妇洗一家子的衣物，包括未出嫁小姑子的内衣内裤。够离谱了吧！

而为自己的宝宝洗衣服，你应该欣然接受这件事，自己的孩子责无旁贷啊！否则，万一婆婆把宝宝的衣服堆积如山，或是由于力气不够而洗不干净，那你后面还有得气生呢！

最后，如果你够“高调”，还有一个招式教你，那就是把小姑子拉拢成自己人。不是教你去讨好，而是为了宝宝好，为了自己在婆家的资源可以再多一点，学会拿捏相处的艺术，让小姑子时刻站在你这边。不知不觉，有些好处还会转移到你和宝宝身上呢！

disy，想想这其中的奥秘吧！在你尚未能和老公搬出去住之前，由你来主导其中的人际关系和资源分配，我觉得对你才是更有利啊！

## 七、婆婆，有事请当面告诉我

### 个案陈述



有个媳妇因为家世不如婆家，非常自卑。她一直觉得街坊邻居看她的眼神怪怪的，本来以为是自己想太多，没想到有一天回家，看到婆婆在门口跟邻居聊天，一见到她，两人就同时闭上了嘴，这时她才知道那些异样眼光的由来。原来，婆婆会背着她跟别人说三道四。

她的老公工作很忙，因此她虽然难过，却不敢跟老公说，怕说出来会让婆媳关系更恶化。这个媳妇委曲求全、低声下气，婆婆却依然故我，让她不知道该怎么办。

### 吴老师支招



我建议这个媳妇勇敢地去跟婆婆说：“如果有什么事，请当面告诉我！”要郑重表明态度，不要一味忍气



吞声，让对方知道自己不是好捏的“软柿子”。

如果婆婆不听，做媳妇的反省自己有没有做错事，清者自清，就应该挺起胸膛来，肯定自己，看重自己。也许自己跟婆婆不是同一路人，但那并不代表自己就有什么错。此时就不要跟那些爱道人是非的婆婆们一般见识了，保持距离、过好自己的日子比较重要。

## 八、婆婆的“心病”

### 个案陈述



吴老师：

你好！

我因为别无选择，只能和婆婆住在一起。这十多年来，我们没有发生正面冲突，因为我忍下来了。

那时，假日里我会陪婆婆聊天、吃饭、打麻将，一直恭敬地待她。婆婆生病住院时，我会开车接送，并在

医院陪她。餐桌上，婆婆若是说话尖酸刻薄，我也都是以笑带过，避免争执。直到有一次，她在三个星期内连续进了三次医院，让我对她彻彻底底地失望了。那段日子，她总说自己呼吸困难、胸口痛，但看了家庭医生，医生都说没事。

后来，有一天，当我和先生一起吃午餐时，接到婆婆的来电，她说自己呼吸困难，要我们马上赶回家送她去医院。

结果我们赶回家，送她到医院检查，医生在病房外跟我们说：“你们的母亲没有任何病痛，她是有‘心病’。‘心病’也是一种病，是需要治疗的。”

虽然医生说了那样的话，但我们并没有把这个问题重视起来，还是认为婆婆在闹小情绪。于是，我们继续着每天忙忙碌碌的生活。哪知道，接下来的日子婆婆又在医院里进进出出，还对我先生哭诉说，是我故意不办理她的出院手续，我先生也没问事情的由来，就责问我了。这让我伤心欲绝，离家去找朋友散心。

你知道，婆婆曾对我说过哪些让我永远都忘不了的话吗？

“你工作那么迟回家，和‘做鸡’没什么两样！”



“你以后最好不要生孩子，生出来的一定不是个好东西！”

“整天吃饭，连一颗蛋也生不出！”

“如果我儿子在外面找小老婆，我绝对不会反对！”

我想问的是，为什么婆婆要选择当一个不开心、不开明的老人家，总认为我把她儿子抢走，把我当仇人？

### 接近 30 的现代媳妇

#### 吴老师支招



看到你署名“接近 30 的现代媳妇”，发现你很聪慧，因为你知道让我对你的背景多了解一点。按照你的信中所说，我发现你已经做得够好了。

假日陪婆婆聊天、吃饭、打麻将，恭敬地待她；婆婆生病住院，会开车接送，又在医院陪伴；餐桌上，婆婆若说话尖酸刻薄，你都是以笑带过，避免争执。

不料，你的婆婆却不领情，仍不断“装病”，还对你恶言恶语。怎么办呢？

一方面，我建议你和先生按照“老人身心科”的方向去寻求帮助。有不少的老人家，因为体能衰弱，社交

生活减少，加上脑部细胞退化，变得疑神疑鬼，这是可以向精神科医生请教的。

另一方面，我要建议你学习摆脱婆婆的控制。这不是说让你完全不管婆婆，不去见她。你的婆婆可能受教育程度不高，朋友圈子也不广，她的人生整天就是围着儿子转，而儿子又听话，百依百顺，那么婆婆便会仗势欺人，变得颐指气使。

当然，也不是说要你先生不去孝顺他的妈妈，主要是学习去抓到一个和婆婆相处的平衡点。怎么抓呢？第一，不再是随传随到；第二，不见得是要两人同时出现。

你知道有些小娃娃的伎俩吧！他们通常是用哭声来控制父母的出现。只要一哭，父母立刻来拥抱他。尤其是做妈妈的，更是舍不得宝贝哭泣，这也是为什么人类从小就知道用一些方法来掌控别人。

你的婆婆此刻也像个小娃娃，她正在用哭泣、抱怨、责骂，等等，在控制你们全家人的生活、情绪和感情。

如果不赶快停止这个模式，就会像很多家庭一样，夫妻反目、子女背弃，甚至债台高筑、身心受困。我们当然不希望人生变得不可理喻、不可掌握。所以，你必须摆脱婆婆的掌控。那么在抓住前两项原则的同时，要



和先生沟通：

感谢妈妈生下你来做我的先生。但是目前我很痛苦，无法忍受她的对待，建议有时候你一个人陪伴她。等你回来，我再陪伴你。

照顾老人家是一条漫长的路，我们要各自安排好休息娱乐的时间和空间，把我们自己也照顾好。

总之，做媳妇的你，我要为你打的分数是 85 分。这已经相当不错了。想当年我三十岁做媳妇时，也没有你做得好，又是陪伴，又是忍耐的。

所以，不要再苛责自己，重新去找回自己可以放松的空间，去成长、去学习、去助人，当你在自己的生命里添加了许多绚丽的色彩后，再回头看一眼你的婆婆，那时，你一定会有不同的感觉。加油！

## 九、跟婆婆在一起，我像惊弓之鸟

### 个案陈述

Wennis 问：我老公是独生子，他很听婆婆的话，我们的生活被她搞乱了。婆婆曾经当场骂过我，我老公还帮她说话。我们时常为了婆婆的事而吵架。我希望婆婆可以尊重我一点。

慧敏问：婆婆常演一哭二闹三上吊的戏码，常让孝顺的丈夫伤心落泪。我看惯了这些闹剧，学会了息事宁人。当我生小孩坐月子期间，婆婆不准我喂母乳，她说我的奶水不新鲜，会使小孩拉肚子。和婆婆在一起，我每天都像惊弓之鸟，而内心的无助和彷徨又不敢对丈夫说。是我心胸太狭窄，还是我想太多了？

玲问：我老公不理睬我的反对，安排我们跟婆婆同住。我连开一个抽屉，她都要知道我想拿什么。在我生



下第二胎后，我决定要做自己的主人。我按照我所学到的方式喂母乳，我找保姆照顾我的女儿，我决定不和婆婆多说话，必要时才开口。在我告诉自己不要再理会她之后，我觉得好像找回了自己，晚上能好好睡觉，心情也开朗了很多。可是，我内心还是有挣扎，我认为我不是一个好儿媳，但我又办不到对她假意奉承。

### 吴老师支招



本次有三位遭遇类似的媳妇，请容许我一并回答。当我在细读各位的来信时，揣摩着大家的心思感受，发现了一些共同点：

第一，老公偏向婆婆。这本来也是无可厚非的，母子连心，亲子关系好，这不也是当初各位选择嫁给老公的缘故吗？因为他善良、孝顺啊！

第二，婆婆不尊重媳妇。家庭动力关系里往往呈现有趣的现象，三人之间，若A偏向B，C就遭殃，也就是说老公若失去公平性而偏向B——自己的妈妈，那么B就会仗势欺人。

若A对B、对C都一样公平公开，那么B对C就不

至于太离谱。所以，若C要想在家中有立足之地，像玲采用的方式就不错，她采取了两个方式成长，不仅茁壮了自己C这个角色，也让A、B看到了C的重要性，不至于太过分。

玲采用的方法就是：

第一，忽略法。假装或故意地避开，从而减弱了婆婆言词、眼神、身体的威胁，这样会让自己身心更健康。

第二，自立法。她有一份工作，她有自己另外的生活空间和情绪出口，这也就缓和了婆婆带给她的被伤害的感觉。

有趣的是，也是各位可贵之处，你们都有一个共通点，就是既怕婆婆却又自责。各位因为家庭教育影响深，父母一直教导你们要孝顺公婆，这是正确的；只是多数父母忽略了另一项提醒，万一碰到不尊重你的公婆，要学会保护自己，而不是一味地忍耐。所以，Wennis，你在家中必要时可以对婆婆说：“谢谢您的提议，我另外有一个想法……”当你的声音洪亮有力，想表达自己的想法时，你会看到一个正在练习接受媳妇、尊重媳妇的婆婆。

慧敏，你没有心胸太狭窄！你是个忍无可忍的媳妇，



你丈夫有必要听到你的真心感受，勇敢地告诉他吧！

玲，恭喜你，你快脱离苦海了，因为你早已经开始在“做媳妇”和“做自己”之间寻求平衡点。至于要“做个好媳妇”，这个标准太高了，我承认“连我都没有做到”！

## 十、如此袒护儿子，让我无法忍受

### 个案陈述



吴老师：

您好！

您上次在我们公司的演讲好精彩，让我心里为之一振，您为几位妈妈的解惑更是让我眼前一亮，原来事情可以这样处理。吴老师，您有所不知，我的生活也不是风平浪静，心里有些小憋屈。

老公是独子，他家又是几代单传，因此从小就被“小

皇帝”般宠爱。老公的爷爷奶奶早已过世，爸爸妈妈在地方上都是普通工人，人很朴实，我也很敬重他们。我们的婚姻他们是很支持的，婆婆对我也非常满意，常在外人面前夸我。早些年我们因为没有要小孩，他们偶尔过来小住，我们相处得非常好，每次都是在恋恋不舍中道别。

但是，自从我怀孕后，事情就变了。怀孕期间我的感受还不是很深，毕竟他们心疼我肚子里的小宝宝，对我也是格外照顾。宝宝降临以后，因为对宝宝的教养问题我们有些小隔阂，这时婆婆对老公那种赤裸裸的溺爱就表现得很明显了，我根本就不能表示出一丁点儿对老公的不满，如果被她发现，能给我一天的脸色看。

老公爱抽烟，一天要抽一包，结婚时我还觉得他“爷们儿”，可有了宝宝后就不同了，为了宝宝的健康，我希望他能少抽一些，他不听。我讲给婆婆听，希望她能同我一起改掉他身上的一些不良习惯，这也是为了他本人的身体健康着想。可我的婆婆竟然说：“你堂哥（老公大伯家的孩子）比他抽得还厉害呢。”哦！我无法忍受如此的溺爱。

他们对我老公的这种爱护让我心里有一种说不出的滋味。有时候我也自责，觉得自己是不是太“小心眼儿”



了，谁家爸妈不爱自己的孩子呢？

我跟老公说过婆婆的这些问题，老公很不耐烦，经常说：“我了解我妈，我妈就是一个小市民，她没什么文化，你不跟她一般见识就是了。”再说多了，他就皱起眉头了。

当然，我了解我的老公，他是一个非常单纯的人，他本身缺少的就是协调力，不会处理比较复杂的关系，如果我跟他说得多了，只能让他夹在中间为难而不知所措。所以，每当我情绪遭到婆婆的破坏，我只能自己想办法慢慢调解。可是，我发现自己越来越不开心，越来越爱抱怨了。

我不想变成这样。我为什么会变成这样了呢？吴老师，是我太小气吗？

LALA

吴老师支招



LALA：

你好！

说来不好意思，我自己也有过袒护儿子而惹恼儿媳

的情形。后来我发现，问题出在我们这些做婆婆的身上：总觉得儿子是自己一手带大的，了解他总比你们这些当媳妇的多吧！所以，当有些事发生时，例如，小两口斗斗嘴、生闷气时，总觉得是媳妇小题大做，故意找儿子麻烦。这种误解一产生，后面讲话的口气、态度，多少都会受到影响。

这也是为什么后来，我努力学习做到“他们的事是他们双方要调整的事”，而不是突然介入，或是把儿媳拉到一旁训话的原因了。

我告诉你这些话，有两点意义：

第一，我们这些做婆婆的，有时可能自以为是，也可能成长不足，以致造成婆媳误会连连，这一点要请多谅解并且愿意换个角度来帮助我们成长。

第二，我看得出来，你是一个相当有办法的人，会判断，也懂得因势利导，我猜测这是当初为什么你老公会爱上你的原因，他就是在他妈妈的多年溺爱之下，变得比较软弱而协调力不够。如今，既然你已经看到了这个“盲点”，你先不要期待婆婆马上改变多年来的习惯，立刻对你嘘寒问暖，或对你说道歉的话。你所要做的，是努力过好自己的日子，把情绪切割清楚，不要轻易被



婆婆的情绪影响了。这样一来，你就能在娘家的支持、友人的关怀，或工作的成就感中，逐渐变成一个喜欢自己的人，而且还是识大局的人！

## 十一、婆婆为什么总是抱怨

### 个案陈述



有个太太因为先生收入不多，所以她一定要出去工作，夫妻俩工作都很忙，还有孩子需要照顾，所以请在家乡的婆婆来帮忙照顾小孩儿。

但是，不知道是不是因为真的太累，体力难以支撑，反正就是经常听到婆婆抱怨。媳妇加班到晚上七八点钟回来，已经身心疲惫，却还要听婆婆喊累，看婆婆的脸色。此时，孩子的功课还没有检查，第二天上学的东西还没有准备，澡也还没来得及洗，所以，媳妇依旧要忙个不停。她希望婆婆多体谅自己一点，也认为已经给婆婆托育费

了，为什么婆婆还这么不满意呢？

吴老师支招



媳妇既然请婆婆帮忙，就要督促自己，尽量做到不让婆婆有抱怨的理由。例如：要学习规划好自己的工作时间，工作尽量不要拖延，以免加班。就算真的需要加班，也要及早告知婆婆。

另外，跟婆婆搞好关系是很重要的，平常多送个小礼物，请婆婆吃饭，安排她出去旅游散心……多做一点会让她觉得开心的事，她也会乐意多帮一点忙。

## 十二、这个婆婆管得有点宽

个案陈述



有一个受过高等教育的越南媳妇，经人介绍嫁给了一个有点轻度智障的台湾先生。不知道是不是因为这样



的落差，婆婆总是对她疑神疑鬼，见她出去一下就问东问西，似乎担心有一天她会成为“逃跑媳妇”。

有时她的女性朋友开车送她回家，婆婆看到那位朋友穿着比较时髦、比较“辣”，就会叨念她不应该跟“坏”朋友出去。

婆婆的告诫，让她觉得内心不平，也给她造成了很大的心理压力，她再也不能放心出游。而且不知道婆婆跟先生说了什么，有一天先生下班回来，傻傻地照着婆婆说她的话又骂了她一次，让她觉得非常委屈。

### 吴老师支招



其实很多的误解与猜忌，都是来源于“不了解”。这与婆媳的家庭背景非常不同有关，加上又是异国结亲，很容易产生各种误解与猜测。

既然婆婆很在意，我建议这个媳妇可以请朋友送她回来时，穿着朴素些；也可以多跟婆婆聊天，让婆婆有机会了解自己朋友的背景，知道自己出去都是在聊什么、做什么。最好别一回家就躲起来、闪开来，而要多沟通，让彼此有建立起信赖关系的机会。

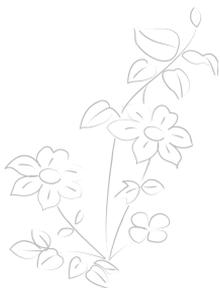
## 第二章

# 媳妇难为很辛苦



当婆婆溺爱孙子女，任由孙子女予取予求时，教养态度不同的媳妇也会觉得很困扰。

如今隔代教养已成为两岸共同的“风景”，要如何聪明化解两代的歧见？





## 一、婆婆没声音，媳妇不开心

### 个案陈述



吴老师：

您好！

我是一个个性坦率、讲话直接的人，结婚五年多了，婆婆来帮忙带女儿。婆婆是一个EQ高出一百分、忍耐力超强，又不爱唠叨的人，我真是被她老人家打败了。当我请她配合我的教养方式，对一岁多的女儿不可有求必应，必要时要大声制止时，婆婆既不回应，也不反驳。可是，最后还是我说我的，她做她的。

有一次，女儿吵闹时出手打婆婆，婆婆也不回应，就是默默地被孙女打。当我教女儿的时候，女儿问我：“为什么奶奶让我做，你却说不可以？”女儿被搞糊涂了。这让我教育她变得难上加难，坏人的角色永远是我做。

我向婆婆讲过这个道理，可是她还是一句话：“不会教！”这让我好生气！“不会教”和“不要教”是两回事，她根本是懒得教，而不是“不会教”。

请问吴老师三个问题：

第一，婆婆是在挑战我的耐心，好让我先开口不要她看女儿，她就可以自由和做好人了吗？

第二，婆婆总是向别人诉苦，说照顾孩子辛苦，做家务辛苦，说什么如果她不煮饭，儿子会饿死，是我害她太辛苦了吗？

第三，我希望一家人开心，尤其是希望丈夫下班回家能够享受到逗孩子的乐趣，可是孩子一天天长大，越来越难教了，我应该怎样才能让婆婆明白教养孩子也是她的责任？

美凯

吴老师支招



美凯：

你好。你真的是踢到大石头了。

大石头又硬又大，你搬也搬不动。更重要的是它根



本不出声音，你想叫它向东，它偏偏向西，真的是难为你了。

俗语讲得好：“山不转，路转；路不转，人转。”

幸好你的婆婆不是那座山，我曾见识到有人家的婆婆就像一座山，完全看不懂全貌，也不知道她在想些什么，很难捉摸的呀！

你的婆婆是那颗大石头，你能看得明白，只是不知如何请她让开一点点路，好让你在工作辛苦之余，还能和孩子、丈夫有比较好的相处。

针对你的问题，我的回答如下：

第一，你的婆婆不是在挑战你的耐心，她可能连挑战这两个字都不懂。我的感觉是，她很害怕你，因为你的声音、你的气势、你的赚钱能力、你的年龄……都比她有太多的优势，所以，自卑的人往往用“不出声音”来隐藏自己的软弱。

第二，婆婆向别人诉苦，是为了“求助”，希望得到“认同”。她希望从别人的夸赞和感谢中得到成就感。不知道你有没有向她说过谢谢，或送她一些礼物。其实她就像一个小女孩，她的人格年龄可能还停留在八九岁的阶段，她需要有人关注到她的努力和付出。

第三，用对方法教养孩子真的很重要，婆媳、翁媳、亲孙之间需要有一个互动调整的过程，从而最终找到教养孩子的一致性。不要小看这个“一致性”，当小朋友看到所有的大人态度一致、管教一致，他们也就不会再想着要找靠山了。

## 二、婆婆这样宠孙子

个案陈述 

吴老师：

您好！

您7月17日在深圳演说时，我在现场，这是我听过的最棒的演讲。您的那些话，都说到我的心坎里去了。现在有一件事情很困扰我，希望透过邮件来请教您。

您也知道，深圳在大陆算是新兴的城市。当初，我爱人从湖南长沙来这里闯天下，他吃苦耐劳，头脑灵活，



没几年，做到公司的项目总监，买了房子，就把我和孩子接到了深圳。

平静地过了两年，我看到小宝四岁多了，一切都很稳定，就想着女人总不能一辈子靠男人养，于是想找份工作。不料，这却成了噩梦的开始。

因为，我爱人没经过我同意，就一通电话把他爸妈从老家喊过来了。两位老人家刚来的时候，不适应城市里独门独户的生活，也不习惯带小宝上托儿所要经过的红绿灯。我也正在适应新工作的压力，可以说一切都还没有就绪，就开始了整天像陀螺打转一般的日子。我的爱人比我还忙，他也顾不上我。

今天，已经快五岁的儿子竟然对着他爷爷奶奶大声嚷着：“你们快给我滚开，你们挡住了电视，我怎么看？”结果两位老人家也不动气，竟然笑嘻嘻地回说：“好、好，我们走开！”他爷爷还去拿了把扇子为小宝扇凉，口中还说：“乖、乖，别生气……”

我简直要气疯了。小宝那副“小皇帝”的模样，让我看了痛心。请问，我是不是要辞职回家，让公婆回家乡，自己管教孩子，还是顺其自然，睁一只眼闭一只眼？

丽华

## 吴老师支招



先别急着辞职，好不容易走出家门了，问题总有办法来解决。你现在像一团打乱的棉线，只要找得到线头，就可以理出头绪了。

你的线头分四段。

第一段线头：把自己照顾好。刚刚上班，除了要适应工作，也要注意不可太劳累地回家，因为那样对孩子、对家人是不公平的。当你累到板着一张脸回家，就失去了女人追求梦想的真谛。我们要实现自我，但也需要和家庭保持平衡发展。

第二段线头：把爱人拉进来。爱人再忙，照顾他的爸妈、教养自己的孩子都是责无旁贷的。所以，明智的现代老婆会适时地和丈夫约会、散步、看电影，保持良好的互动。这样一来，丈夫也会尽量参与家庭的一些事务，你的压力相对会减轻很多。

第三段线头：把公婆关照好。到人生地不熟的大城市，相信你的公婆说有多别扭就有多别扭。首先要感谢他们乐意照顾小宝的生活起居。至于不对的教育方式，当你送礼物给他们时，当你邀他们外出庆生吃饭时，客



客气气地把话说开来，请大家该严则严、该宽则宽，让“小皇帝”无法造次。

第四段线头：把小宝管教好。前面三段线头循序渐进地做对了，第四段线头就好办了。当然不可以任由小宝在家中颐指气使，这样呼风唤雨地欺负老人家，日渐长大后还得了？

幸好你及早看出这个家庭像一团打乱的棉线，只要趁早循序渐进地改善，一切都还来得及。加油！

### 三、真的是“相见好，同住难”吗

个案陈述



吴老师：

您好！

请听我说：我们搬家的目的纯粹是为了孩子，我想让他们有个快乐的童年，让他们学习如何与奶奶、外公、

外婆、叔叔、舅舅、舅母、姑姑，还有堂表兄弟姐妹们相处，学习分享快乐。这是在大城市无法体验到的。

尤其像我们家，孩子每天面对的只有父母，父母又各自有自己的工作，不能常常带他们回乡。当我们发现孩子的脸上渐渐少了笑容，变得焦虑、不安，怕面对别人时，我们才恍然大悟，是我们失职了。自那天起，我们决定放下这里的工作，带着孩子搬回乡间居住。

这里是个小城镇，空气好，没有大城市的喧哗，更重要的是，亲戚们全都住在这里。我心里想：日后孩子们就不再寂寞了。我的娘家人听到我们要搬回去住，都非常高兴，爸爸妈妈腾出一间房子让我们居住，哥哥、嫂子也为我们安排了工作。这是我要感谢他们的，他们让我们有了落脚之处。

但是，我的婆婆却不以为然。她说：“你们没事就不用时常来。”听了这番话，我的心就像被泼了一盆冷水般冰冷。这段话是婆婆在没有旁人时说的，老公并不知道，我也不想让他知道，我怕他说我搬弄是非，破坏他们母子之间的感情。

的确，刚搬回去时，刚好是假期，所以我时常都会带孩子去婆家，路程十分钟左右。理由很简单，只想让



孩子多接触他们，让祖孙之间多亲近亲近，也让他们和堂表兄弟姐妹们一起玩耍，找回童真。

可能是我一厢情愿吧！难道婆媳之间就真的那么难相处吗？难道她不想和孙子们亲近吗？还是我已经打扰了她的生活作息？还没有搬来时，朋友们都说我傻，说我天真，还送我一句话：“相见好，同住难。”但我却不以为意，认为他们对婆媳关系有偏见，还向他们保证这种事情不会发生在我身上。

现在我开始困惑了！我的想法、做法都对吗？我的心里有很多很多问号，难道朋友们的话应验了？我真的很想破解这个难题。

就此停笔，谢谢！

祝您：笑口常开！

您忠实的读者茉莉

吴老师支招



我真的好佩服你啊！你和先生能够下这么大的决心，真是不容易。我认为你们的考虑和做法完全正确。正确的原因如下：

第一，孩子需要更多的童年玩伴，不要小看这个部分。目前全球有少子化现象，多数孩子的成长都很寂寞，结果不是变得孤僻，就是变得不愿意分享。

想想看，在这样的环境下成长的孩子，将来又如何能够融入学校、融入社会？所以你们让孩子和亲族互动来往，孩子不仅学得快，将来得到的资源也多。恭喜你们！

第二，孩子需要学习敬老尊贤。孩子从小和很多长辈相处，所有长者的智慧、人生的历练，不知不觉间将注入孩子的生命河流。今天或许看不出有什么不一样，但是随着孩子逐渐长大，你会看到孩子在待人处事上，将比同龄小孩儿更成熟、更有智慧。

至于婆家为什么会如此反应，我猜测可能的因素有：

第一，可能你的娘家照顾得比较周到，连儿子都住到岳父、岳母家，这点让婆家觉得没面子。

第二，可能你的家境比较好，文化水平也比较高，使得婆家自认寒酸，因而害怕看到你们回来“比阔”。其实人不应该用物质条件来看亲家关系，可是就是有些人因缺乏自信而不开心。

第三，可能你真的打扰到他们的作息了。尽管你们回婆家相聚，这是天伦之乐，是再自然不过的事，然而



有些长辈需要休息，需要安静，这也是需要重新考虑的地方。你不妨事先打个电话请教合适的时间，一方面是礼貌，一方面也是尊重，你的孩子也会由此学到拜访的礼仪。

记住！有点“黏”又不会太“黏”，一向是人际关系中最棒的相处艺术。至于“难道婆媳之间就真的那样难相处吗”，我想说的确，在彼此还没有摸熟对方的性格和习惯之前，当然会觉得格格不入。但是，只需要一点时间，做一点调整，以你这样开朗、乐观的个性，我相信你一定可以找到和婆婆相处的诀窍。

#### 四、婆婆随意带走宝宝，可苦了当妈的

##### 个案陈述



吴老师：

您好！

我和老公是工薪阶层，收入不多，宝宝在我们还没

有准备好的情况下来了，令我们手足无措。经常听到有经验的姐妹抱怨婆媳关系难处，所以一直不敢接婆婆同住，直到小宝宝快要跟我们见面，实在苦于没人帮忙带，不得已叫了婆婆过来。

老公家在乡下，婆婆有些小毛病令我很是郁闷，比如，给孩子吃方便面，随手拿起放在旁边的抹布（搞卫生擦拭桌面用的）就给小宝宝擦嘴。我看到后提醒她：“妈妈，别用这东西给宝宝擦嘴，这样很不卫生。”她好像还不高兴了。

担心她白天在家带宝宝辛苦，下班后，进门换完衣服，我就赶紧把宝宝接过来，尽量创造条件让她休息。为了哄她高兴，虽然我和老公收入不高，但每个周末我们都会带她外出就餐。我们上街购物，也会将她带上，看到她喜欢的东西我一定会买下来送给她。

尽管如此，她仍然不愿意跟我们生活在一起，一直吵着要带宝宝回老家。孩子小，还没有断奶前，她没有办法带走。宝宝满一周岁后，苦于工作压力和生活压力，加上我的奶水严重不足，考虑到八个月后母乳的营养也不太够，于是，我把孩子的奶水断掉了。

没想到的是，这竟然成了噩梦的开始。婆婆执意要



带宝宝回老家，无论我怎么不同意她都执意要走，我老公跟她沟通也没有效果。她说：“她就是不习惯我们这里的生活，要么她一个人回老家，要么带上宝宝走。”要知道，老公的收入不高，他一个人挣的工资也就刚刚够还我们的房贷，我是不能辞去工作在家专职带宝宝的。没办法，只好由她带宝宝回去。可苦了我这个当妈的，常因思念孩子晚上睡不好，工作效率也比以前低了很多。

孩子现在三岁多了，婆婆在后来的两年里时来时走，全凭着她的兴致，丝毫不考虑我和老公的感受，老公拿她也没有办法。

吴老师，您帮我想想办法，遇到这样的婆婆我该怎么办？

LANDY

吴老师支招



LANDY：

你好！

你碰到了普天下大多数媳妇共同的难题，究竟是要听婆婆的，还是要听自己的？听婆婆的，孩子可能被知

识水平不够的婆婆影响，变成卫生不足、饮食不当，以及教养方式不宜的孩子；听自己的，又怕婆婆不高兴，觉得你看不起她，同时又担心自己分身乏术，无法好好照顾孩子。

在这种两难的情况下，你只有抓对中间平衡点，自己评估清楚，作个不后悔的决定。

第一种情况，你们夫妻俩努力工作，小孩由婆婆照顾，夫妻有空多跑几趟老家去探视孩子，也谢谢婆婆愿意带孩子，辛苦她了！这种情况的结果是：几年后，房子是有了，孩子却比较疏远或不听你们的话，甚至有的长大后抱怨当年为什么没有把他带在身边。

第二种情况，你们坚持把孩子带在身边（或者一人辞职专心带孩子，或者挪出部分工资请人来带孩子）。坚持，记住“坚持”这两个字，只要你们拿定主意，自己预先做好规划，那么，婆婆尽管不适应都市生活，看到你们自有办法照顾孩子，她也就会放心回老家了。

所以说，如果选择了第一种情况，今后就不能抱怨婆婆没有把小孩照顾好。如果选择了第二种情况，今后就不能抱怨家里开销大，房贷还得慢。

夫妻互相商量，作个决定。只要内心有一个清楚的



决定，你和爱人就会为自己的决定负责，今后，也就不会再怪罪是婆婆在主导了。

## 五、婆婆的教养理念，我要照单全收吗

### 个案陈述



有个在上班的媳妇，因为看到自己跟婆婆的想法南辕北辙，所以想把孩子交给保姆带，但却招来婆婆到处跟邻居、亲戚诉苦：“怎么自己的孙子还不能自己带？”媳妇迫于无奈，只好点头让婆婆带孩子，没想到由此噩梦开始。

孩子的奶嘴掉到地上，婆婆不是把它拿去冲水以及用热开水消毒，而是用袖子擦一擦就塞进孩子的嘴里；孩子发烧，婆婆不带他去医院治疗，而是到庙里喝“符水”，媳妇下班回来，摸到孩子的额头仍然滚烫，急忙抱起孩子冲进医院！

媳妇跟婆婆反映，婆婆反而理直气壮地说：“我这样也养了好几个孩子，他们不是个个长到那么大！”婆婆屡劝不改的个性，令媳妇十分伤脑筋。

### 吴老师支招



我真的要劝一劝天下的媳妇，遇到关键的事别再“不好意思”。什么是关键的事呢？譬如孩子的教养，这可是千万不能妥协的重要事项。

有些婆婆好心想帮忙带孙子，但是身为晚辈的不一定就要照单全收。媳妇须认真评估婆婆的卫生习惯、价值观、人生态度跟自己会不会落差过大，是否符合现代教养的精神。如果不符合，还不如一开始就坚决说“NO”。就算需要吵架，也乖乖地吵！一时妥协，却换来之后的后悔与怨怼，甚至导致更大的冲突，这绝不是聪明的选择！



## 六、太过节俭的婆婆嫌我浪费

### 个案陈述



有一个婆婆很节省，但又怕家人吃不饱，因而每次做饭都做很多，并且还喜欢买一些酱菜囤积。于是，冰箱里常常堆着剩菜剩饭，吃不完也舍不得倒掉。

媳妇因为怕堆放的剩菜不新鲜而偷偷倒掉，婆婆发现了就会唠叨：“你很会赚钱啊。”这令媳妇感到困扰。万一家人长期吃这些不新鲜的食物，导致身体健康亮红灯，该如何是好？

### 吴老师支招



这个媳妇可以学习“策略性”地管理冰箱。什么是“策略性”地管理呢？就是把不新鲜的剩菜或食材放在冰箱的一边或推到后方，把新鲜的食物放在中间、前方。

如此一来，婆婆要做饭时，方便取用的都是新鲜的食材，而容易忽略后面的剩菜。

老人家记性普遍不好，等婆婆完全忘了有哪些剩菜剩饭时，媳妇再把它拿去倒掉。这样就可以技巧性地解决婆婆卫生习惯不佳的问题，又不会伤了彼此的和气。

## 七、睡觉不让关门怎么行

### 个案陈述

有一个媳妇的老公是独子，婆婆在两人新婚之夜时就言明：“这是我家，所以谁都不准晚上关门睡觉！”婆婆担心儿子踢被子感冒，所以半夜会跑来帮儿子盖被子，有时媳妇睡到半夜突然醒来，还会被婆婆的影子吓得半死！

媳妇好久没怀孕，老公抱怨她不配合“造人”。但是因为婆婆“不准关门”的规定，让她无法放心，怕婆



婆突然进来撞见两人的“好事”，那她就太尴尬了。

58

吴老师支招



在过去常见这种喜欢干涉儿子隐私的婆婆。我还曾听说，有的家庭因为节省，只在儿子的房间里装空调，夏天天气热，婆婆径自到儿子房间想要打地铺吹空调睡觉，但媳妇怎么好意思让婆婆睡地上，于是就出现了儿子跟老妈一起睡床上，媳妇睡在地上的怪异画面。

我对这个媳妇的建议是，既然婆婆跟儿子亲密惯了，一时难以改变习惯，就自己创造跟老公独处的机会。例如，假日可以安排跟老公到外面去旅游过夜，开心一下；或是请老公安排婆婆有时候出去旅游，让小两口在家能有独处的时间与空间。总之，不论采取什么办法，千万别因为婆婆，而忽略了跟先生之间的鱼水之欢啊！

## 八、长子要扛所有的责任吗

### 个案陈述



吴老师：

您好！

我的问题不只是婆媳问题而已，还包括了我夫家的姐姐、弟弟和公公。我丈夫是客家人，又是长子，在他们家来说，他是责任重大的。每当我们回去时，公公常叮咛我丈夫多关心姐姐和弟弟，还说如果他百年归老后，要记得其他姐弟有困难时，一定要出面帮忙。这让我心里非常不舒服。

照顾二老我是没话说，但是连其他姐弟全都要“扛”吗？我丈夫只是一名打工族，收入不高，为什么连弟弟的200元电话费都要帮忙支付？其实小叔的收入比我丈夫还多呢！



丈夫的姐姐对我丈夫也很凶，曾经为了修祖坟的事，当着两位老人家的面质问我丈夫：“你有多少钱？你可以出多少？你一个星期才回家看爸妈几次？”

当时如果我在场，一定会起来反驳的。难道我丈夫是一个没有用的人吗？是一个对家庭、对父母不孝的人吗？不是，全都不是！

我很为我的丈夫感到心痛。在家我也是长女，有两个弟弟，我的父母亲从来不会偏心我们中的哪一个，每个孩子都是公平对待，不像丈夫的家这么……我很恨啊！

张小姐

吴老师支招



可以想象你为丈夫打抱不平而火冒三丈的模样，你的气急败坏其实是有原因的，原因出在谁身上？不是婆婆、公公、小叔，而是你的丈夫。

你知道当初你丈夫为什么会选择你做他的老婆吗？

除了你们彼此有互相欣赏和吸引的地方，还有就是你身为“大家姐”的个性特质——会仗义执言、打抱不平。

这让你的丈夫感到有人为他撑腰。

话说回来，当你丈夫在向你诉说家族之事时，有两种情况需要区别对待：

第一，随口抱怨而已。如果丈夫因为信任你而随口抱怨两句，你也能体谅关心地响应，丈夫得到你的支持和同情，心理上平复许多，那么，那是他的家务事，听听就好，他会自己处理，他并没有真正要你出面解决。

第二，正式求助解决。如果丈夫请你坐下来，面露难色，接着勇敢倾诉，甚至眼眶湿润，然后很正式地拜托你去解决他和弟弟、姐姐、爸爸、妈妈之间的误会，这时，你才需要严肃地和丈夫讨论下一步怎么做会比较好的问题。也就是说，你的丈夫从小在那样的家庭长大，你公公说要他照顾姐弟的话，对你来说可能是初次听到，但对你的丈夫而言，早已不知道听了多少遍。乖巧的孩子，听进去了，也深植于潜意识中，自认照顾兄弟姐妹是理所当然的事；自有主张的孩子，则自有分寸来应对，他们不会照单全收，有时是左耳进、右耳出。

由于你们结婚不久，丈夫又对你很好，我建议你不要为丈夫受到不公平待遇而急于出面处理。你目前可以做的事有三项。



第一，当你想弄清楚丈夫是“随口抱怨”，或是“正式求助”时，你可以多用问句和他对话：“小叔是有收入的人，你觉得是不是电话费可以由他自行负责了？”“我们快要有小 baby 了，我们自己家需要怎么做好理财规划？”“你跟我说这些话，是希望我出面协调吗？”弄清楚丈夫的想法，你再进行下一步，以免像有些家庭，因为媳妇处理不当，丈夫又过河拆桥，那就里外不是人了。

第二，要弄清楚丈夫是“乖巧的孩子”，还是“自有主张的孩子”，才能采取下一个步骤。也就是说，如果丈夫是“乖巧的孩子”，那么那种身负重任、照顾家人的想法，绝不是你三言两语或一朝一夕就可以改变的，甚至他可能是乐在其中，只是偶尔抱怨一下而已。你认清事实之后，就应尽快自我调整心态，做好个人的人生规划和收入规划。若是自有主张的丈夫，那么你就更不用担心了，他懂得轻重缓急，随着小家庭的出现，他知道该照顾你这边了。

第三，在夫家建立起一个“明理又有办法”的媳妇形象。和他们相处绝不闪躲，也不是当着一个的面骂另一个。相反，你是见一个说另一个的好，感谢他们，

请教他们。

你试试看，刚开始可能还是忍不住，心里有气，但不久之后，你会看到他们一个个都把你看在眼里了。

## 九、照顾婆婆难道是我一个人的事吗

个案陈述 

吴老师：

您好！

这件事我不能不一吐为快！婆婆这几天尿道发炎了，开始发烧。平常我早已叮嘱她：“妈，天气热，您要多喝水。”可是任我怎么说，甚至倒一杯水放在她老人家眼前，她还是视而不见，只会应付两句：“我等会儿喝，我等会儿喝。”曾经我试过把一杯水放在她手上，要她喝水，她就着急地说：“我不是小孩子，你不用这样管我。”好！我不管，你看她就尿道发炎了。这时，吃亏的人是谁？当然就是我啦！



大嫂很会做人，又常气势凌人，连婆婆都有点怕她。这回婆婆住院了，我里里外外跑，人都累瘫了，婆婆还是帮大嫂说话：“谁叫她事业做这么大，成天忙成那样，你怎么叫她到医院照顾我？反正你没有工作，比较空闲，你就多做一点吧！”听到这些话，快把我气翻了。我的丈夫也是站在他妈妈那边说话：“妈妈就只有一个，老婆你就多辛苦一点吧！”“那，大嫂呢？她就可以不闻不问吗？”“唉！那个人是越帮越忙，你也不是不知道。”我听了更是生气。

昨天，我终于偷偷打电话给大哥，不敢让我丈夫知道，怕他生气，因为大哥、大嫂曾经出钱供我丈夫念书。是大哥接的电话，他二话不说就把手机转给他老婆。大嫂接到电话后，劈头就说：“你不会看时间打电话，是不是？你没做过事业，是不是？我们忙成这样，你还一直打电话来，妈妈的事你就不会多照顾，是不是？你要多少钱，你就明讲，妈妈的医药费我们一毛也不会少给你……”我只听见了那些咄咄逼人的问句“是不是”，头一晕，手一软，手机切断，我放声大哭。请问，大嫂怎可如此欺人太甚！照顾婆婆又为什么是我一个人的事？

无名氏

## 吴老师支招



噢！大嫂真的是欺人太甚！而且，不只是大嫂欺负你，可以说整个家族都在欺负你，包括你的丈夫、你的婆婆、你的大哥。他们似乎认为反正你没工作，你没赚钱，你只会照顾小孩、婆婆，你是闲人，你应该承担所有的事。这未免太不近人情了。

关心老人家、照顾老人家，这是后辈子女责无旁贷的事，但总不能劳逸不均，以至于造成有人身心俱疲。这种事情如果你向娘家哭诉，你的爸妈也会很为难，说亲家不对也不是，不吭声又心疼你。

我建议你可以采用两个方法来处理。

第一，有凭有据说清楚。既然大嫂都说医药费一毛也不会少给你，你大可请特别看护来照顾，同时把医疗收据、签单都收妥。对付这种有理讲不清的人，你就是要“有凭有据”，大家摊开来算。

第二，你绝对不能先累倒。该吃、该睡、该休息、该运动，一定要先照顾好自己，你活得健康快乐，对大家都重要，尤其对你的孩子更重要。

所以，当你累倒在床上时，不必勉强地跑到医院照



顾婆婆，有时你也要让出机会，让你的丈夫去孝顺自己的妈妈。因此，当婆婆急着从医院打电话给你时，你要勇敢地说：“妈，我现在身体很不舒服，我把大嫂的电话给您。”

当你稍稍放手一下，这时，在责任范围内的人就知道该轮谁上场了。加油！多爱自己一点吧！

## 十、家有迷信婆婆

### 个案陈述



吴老师：

您好！

我是个职业女性，婆婆和我们住了十年之久。她八十七岁了，自己会照顾自己，还可以煮饭和种花。她是个传统女性，没有读过书，也没有外出工作过，人很迷信。

有一次我带孩子去戏院，看戏之后，孩子生病了，

从此我们都不可以再去戏院；公公是在看过牙医之后过世的，从此她不敢看牙医；别人家孩子吃了香蕉之后死了，她就认为吃香蕉会死人。家里保姆换了七个，她常为一些小事骂她们，甚至打她们，还怪我请保姆来折磨她。

有一天，我在家看报纸，她坐在我面前不停地数落保姆、我和孩子的不是，我跟她讲道理讲不通，便大声反驳她，结果她就躲进房间里哭去了。后来，我因内疚向她道歉，也请她女儿来接她回去小住，让她心情好转后再回来。

目前我躲着她，她在楼下，我就上楼，因为我不敢和她说话，不说话就没有事情可以吵；但每当我的父亲来探望我时，她就会向他告我的状。

请问，我该如何和她相处？

SM

吴老师支招



哇！你碰到一位超级无敌的大“活菩萨”。我看到有些人家里碰到难相处的婆婆，顶多爱唠叨，或是爱告状，或是爱迷信，三项有一项而已，然而你碰到的婆婆是集大成者，每一项都有。不知道你是怎么忍耐这十多



年的，她的相处模式，真是任谁也难堪啊！

话说回来，这位正在帮你进行人生“修身养性”的“活菩萨”，因为学识不多，所以她活在自我设限的想法里，有许多恐惧和担心。这位“活菩萨”也因为没学好人际关系，所以会“仗势”——仗她儿子的“势”欺人。她不懂得要尊重家人、疼惜家人。

好！既然“活菩萨”还没有大发慈悲心，既然“山”还没有好好转过来，看来还是我们自己想办法“路转”和“人转”吧！你知道吗，沟通是要和明理的人沟通才有效果。所谓“明理”的人，是指双方在价值观上有共识的人。

想想看，婆婆和你是站在相同的基准点来互动吗？如果 YES，大家好言好语，这是很好相处的；如果 NO，大家保持一定距离，关系平衡的时候就会好多了。

这意思是说，当你看报纸时，听到婆婆开骂了，应迅速说：“妈，我有事到厨房一下。”三十六计，走为上计。记住，我说的是“走”，不是“逃”，不是“躲”，不是“冲撞”。“走”是一种艺术，是一种需要被尊重的行动。

既然无法“沟通”，无法“明讲”，那只有大家各持一个空间，彼此冷静一下。你千万不要在原地一直听，

一直忍气吞声，一直到忍无可忍而爆发脾气，那样的结果只会两败俱伤。

记住，你也是她的“活菩萨”，你在帮助她把人生过得开心一点，你在帮助孩子不要从小受到情绪伤害。所以，目前能做的事是尽量维持双方各自空间的自在感。

## 十一、怎样做才能让大家都满意

### 个案陈述

吴老师：

你好！

也许我的个案会比较特殊一点，因为这不只关系到婆媳问题，也关系到整个大家族的人际关系问题。

我嫁入夫家已经二十多年了，一向和婆婆的关系很好，她视我如亲生女儿，但后来因为家庭人口逐渐增加，人事问题也日渐复杂，加上婆婆一向耳朵软，容易听信



别人的闲言闲语，于是，她对我的态度渐渐改变了，开始在许多人的面前说我的不是。我只能忍气吞声，把满腹的委屈都往肚子里吞。

后来婆婆不幸中风，生活起居都必须有人照料。所谓爱屋及乌，为了替老公尽孝，我主动挑起这个重任，但家中成员对我的诚意有所怀疑，他们认为我在这样的情况下，不可能真心对待他们的妈妈，但又因为别无选择，只好勉为其难地把老妈托付给我。

也许是因为对我不信任，他们处处为难我，列出一大堆的条件要我遵守，还严重干涉我的私生活，更离谱的是，他们不允许我善待保姆。后来，我忍无可忍、情绪失控地和他们大吵了一顿。

婆婆自中风后说不出话，但神志却是很清醒的，为了不让她操心，大家都刻意隐瞒这一切。如今，我不知道她是否还对我这个媳妇心存芥蒂，但我自认已经在尽孝道，对得起我的良知，也对得起这个家。我不知道该怎么做才能让大家都满意。吴老师，你能教教我吗？

寒心

## 吴老师支招



当我看到你信中所说“忍气吞声”“满腹委屈”“处处为难我”“要我遵守”“不许善待保姆”……都快要看不下去了。夫家的这些人怎可如此对待你？他们是把你当成“外人”，还是“家人”？他们是把保姆当成“奴仆”，还是尊重为“人类”？

你有没有发现这个世界真的很奇特，明明你已尽力去做了，却还是有人挑剔？明明你不想和他们把关系闹翻，他们却又咄咄逼人？针对“大吵一架”之事，建议你不要再责备自己。其实适度的表达愤怒、诉说不满，有时也能快速破解关系上的盲点，否则他们以为好人好欺负，你也就只有一直挨打的份了。再说“大吵一架”让你的情绪有了适度的宣泄，这对身心的放松和冷静思考，也是另一层的调整，至少不至于抑郁成疾，造成长期的痛苦。

当然，更好的方法是心里有压抑、被误解的时候，要尽快表达。所有过去的“忍气吞声”“满腹委屈”“处处被为难”……这些习惯一定要修正。有意见要大声表达，有误会要大声说明。这样，“好心没好报”的委屈



也就不会长期闷在心中。

至于你的婆婆目前卧病在床，所有你为她做的事，已经是一个媳妇所能达到的极致了，诚如你所说的“对得起我的良知”，这不就够了吗？

所以，从今天起，收起你的怨气，拉开你的视线，请专注到自己的身心调适和对婆婆的照顾上来。因为当你可以把自己照顾得更好时，你才有体力和能耐把婆婆照顾好。如果你把婆婆照顾到 100% 的完善，而你却是身心俱疲、全无喘息的余地，那也就本末倒置了。

## 十二、婆婆在我家大摆团圆宴

### 个案陈述



有一个职业妇女说，年迈的婆婆轮流到她家与她丈夫的大哥家住，每当轮到来她家住的时候，她都很痛苦。因为她白天要上班，还有两个在读幼儿园的孩子，可以说本来就是工作、家务两头忙了！婆婆来住的时候，还

会要求东要求西，譬如晚餐一定要做合她口味的东西，弄得她神经紧绷。下班接了孩子以后，就得直奔厨房弄晚餐，累得苦不堪言。

没想到这婆婆食髓知味，觉得既然小媳妇做菜好吃，干脆就叫也住在附近的大儿子一家一同来吃，享受一大家子“团圆”的感觉。她认为媳妇上班应该很“舒服”，完全没想到媳妇每天下班飞奔回家，做一大桌子的菜有多辛苦。

### 吴老师支招



这当然是一种不合理、失衡的状况，这个媳妇应该跟老公说明自己的处境，请老公跟婆婆挑明了说：“妈，别‘虐待’我的老婆好吗？”或者，她也可以试着别让自己那么能干，譬如把菜做咸一点，汤做淡一点，不用如此讨婆婆欢心。因为表现得再好，反而让人吃定，事情变成都是你在做。

人生一定要抓一个平衡点，这是我给这个媳妇的忠告，别太“善解人意”，照顾好自己的身体与感受也是很重要的。



### 十三、心中的苦和怨快要压倒我了

#### 个案陈述



有一个家庭主妇跟我抱怨，她的婆婆病痛不断，而且嘴上不停地念叨“唉，我快死了”“反正没人要我”之类的话。虽说她知道婆婆说这些话不是针对她，但整天在耳边叨叨个不停，也是一种痛苦的精神折磨。

更糟的是，大家看她没上班，因此照顾老人家的责任全都落在了她一个人的身上。要全权负责照顾一个有病的老人是很辛苦的，而且因为大家都只顾做自己的事，没想到要来帮忙，她变成毫无喘息机会的免费看护，心中的苦与怨多到快让自己病倒了。

#### 吴老师支招



现在的社会已走向老龄化，有很多生着慢性病需要



仰赖家人照顾的老人。病痛不断的老人若能对照顾自己的家人说一声谢谢，或是在能力范围内尽量自我照顾、不过度依赖家人，便算是好的情况。就怕有一些固执的老人家，只让某个他认为比较能干、比较贴心的媳妇全程照顾，累坏了媳妇而不自知。

案例中的家庭主妇最后终于发难，要求先生找来大哥、大嫂、小叔召开家庭会议。她说自己已经受不了了，需要大家帮助。还好家人此时也愿意有钱出钱、有力出力，大家公平负担婆婆的晚年生活。

后来，她失智的婆婆被送到了赡养院疗养，平常的上班时间由她去照顾婆婆，下班时间及假日则由其他家人轮流去陪伴。她尽了照顾婆婆的义务，也有了自己的放松时间，可以说是最圆满的结局。



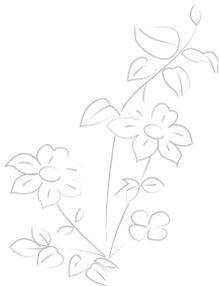
### 第三章

## 听婆婆说几句心里话



有不少婆婆抱怨，媳妇好像没把婆家当成自己家。

但是婆婆们若能设身处地为媳妇想一想，就知道跟一群不大熟的人住在同一个屋檐下，是多么令人神经紧绷的一件事了！





## 一、儿媳，你为何要躲着我

### 个案陈述



吴老师：

您好！

我的大儿子在八个月前娶了媳妇入门。当初他们希望婚后就住外头，我和先生都不反对，只要他们小两口开心就好。过了两三个月，儿子、儿媳可能考虑到经济不景气，能省则省，于是决定暂时住在家里，等存够钱，能自行买房再说。

凡此种种，我和先生也都没意见，年轻人想怎么做都好，因为我先生退休后，每天还忙着外出打球、找朋友聊天，而我呢，去做义工，参加妇女合唱团，生活上也相当充实愉快。

问题就出在儿媳住进来之后，尴尬出现了，误会也出现了。往往当她一个人坐在客厅里看电视时，我会想

利用这个难得的机会，和她多聊聊，多关心她。可是，电视才看一会儿，她就借故回房休息了。有几次，我试着不坐到她身边，单纯打个招呼，便直接进厨房找东西吃或回卧室休息。这时，我就发现她一个人可以一直在电视机前坐着看。

老实讲，我也不是什么心机很重的婆婆，我想和儿媳好好相处，可是她每天就是躲着我、闪着我，让我看了心里很不好受。想当年，我刚嫁入婆家时，我还要一早准备早餐、打扫屋子，向公婆请安。如今，儿媳每天起床就有我准备的早餐吃，吃完早餐，他们夫妻俩就结伴开车上班去。像我这样做婆婆的，有做错什么事吗？为什么儿媳要这样躲来躲去呢？

月娥

吴老师支招



躲来躲去的媳妇？光是脑海中想象你们婆媳俩在客厅的画面，就让我觉得很有意思。

一个人进来，另一个人就走。

一个人闪了，另一个人就回来。

有点像玩捉迷藏，也有点像侦探片。其实这个画面，



也让我有似曾相识的感觉。因为我和你一样，家里也是娶了媳妇，一家人也是住在一起，同时，媳妇也是有过“躲来闪去”的现象。

那种情况就比如，大家坐在客厅看电视，我故意坐到她身边想和她聊几句，她会借故到厨房倒杯水喝，然后回来坐到另一个距离比较远的座位。又比如，我想和她约个周末，两人去喝个下午茶、聊聊天，她先是答应了，可是到时候，往往另外有急事而无法现身。我也跟你一样，一直自我反省，一直责备自己，深恐怠慢了亲家母的女儿，也深恐家中出现婆媳问题。

后来我发现不是媳妇有问题，当然也不是我们做婆婆的有什么问题，主要是因为媳妇正在适应新的环境、新的组合、新的关系，她是很不自在的呀！

我常对我儿子说：“对你而言，一切是现成的，是一样的；然而对你老婆而言，一切是重新来的，一切是要适应的。所以，我们要慢慢来，急不得。”

目前，我们家已经有两个可爱的孙子，媳妇也慢慢地融入这个家庭。有时候，我看她下班回到家，自己弄了一碗汤面，然后一个人坐在客厅，很自在地一边吃一边看电视，我就很开心了。

因为，在这个家，她终于找到了自我放松的时间和空间，而我这个婆婆呢，也终于学会了尊重她的感受和需求，虽不至于闪着她，躲着她，最起码做到了“有时不去打扰她”，让她在辛苦工作了一天之后，可以好好吃顿晚餐。

所以，我建议你稍微缓一缓，等一等。在这个时段里，让媳妇慢慢习惯你们家的环境，还有家具设备的使用，包括什么时间上厕所才不会打扰到公婆的习惯，冰箱里什么菜优先做，什么菜要缓一点再做……

不要小看生活中这些琐碎的事，对媳妇而言，她可是战战兢兢，深恐一个不留神，打破了婆家的常规。这些“物质上的相处”还在其次，还有“精神上的相处”，对这些新手媳妇而言更是无所适从，有时语言不是那么相通，有时话题不是那么熟悉，有时婆家的陈年往事也不见得能插上嘴。也因此，当你们聊得兴高采烈的时候，当你们哈哈大笑的时候，媳妇也许只能面无表情或无言以对，难怪她会想办法尽快逃离现场。

我们互相勉励吧！等候媳妇成长的时候，也就是我们做婆婆的要成长的时候。



## 二、我的老本被儿媳卷走了

### 个案陈述



吴老师：

您好！

有一件事非常困扰我。我的儿媳把事业做得很大，当初创业时，儿媳叫儿子来向我开口借钱。十多年前，我心肠软，也认为年轻人肯努力做一番事业是不错的，而且儿子回来报告时，常眉飞色舞地说这里赚了多少钱，那里赚了多少钱。可是当我陆陆续续拿出了将近二十万元后，他们的资金出现了周转不灵的现象。我想，做妈妈的不帮他们，那还有谁来帮，所以暂停拿利息吧！

就在我正懊恼自己当初为何不听老伴的话“不可以把养老金全部拿出去”之际，最近儿媳打扮得光鲜亮丽，拉着儿子又回来商量事情。儿媳拍着胸脯说：“妈，没有什么金融海啸，我们做的事业已经越做越好。”这时

我才发现，自家的儿子怎么没气儿似的唯唯诺诺，原来他们回来想借房契去抵押贷款。这么多年来，我终于看懂了儿媳的所作所为：她讲究排场，外人都称她是“女强人”，她也出入有轿车，身上都是名牌服饰和LV包包……还有，她爱说大话。

“这件事有困难，我要想一想”。我以退为进，不敢马上答应。看他们很失望地离去，我老伴跟我大吵一顿，他说：“你为什么还对他们这么客气，他们连你的棺材本都准备挖去了，你还……”我的房产和一点积蓄都是当年父母留给我的。我的儿媳领着我儿子来探路，请问我是不是要防着她？

梅兰

吴老师支招



小心！再小心啊！年轻人来“挖宝”，能挖多少算多少，这种情形要看得很清楚啊！你的老伴在一旁干着急，因为财务都在你的名下，他也不能过度干涉，但是将来你若连房产都没了，被银行拍卖，你不好过，老伴受到牵连，他一定也不好过，这就是为什么他急着要骂你的原因了。



话说回来，其实该骂的人是自家的儿子，他看起来仿佛只是你儿媳一个人的，缺钱了就叫他回家要，平日也很少关心你们两位老人家的生活起居，这样的儿子有为爸爸妈妈着想吗？

接着该骂的是儿媳，她怎么可以赚的算是她的，赔的就算是婆婆的，然后一直在觊觎你的房产财物呢？

最后该骂的人是你，这么多年来你疼儿子疼出问题都不自知，哪有人一而再、再而三地把钱拿给儿媳做事业？

最近也出现了一个类似的案例，有户人家的大媳妇好说歹说把婆婆多年的定存积蓄要出来做投资，每个月给婆婆非常高的利息。婆婆心想：钱滚钱，可以滚得这么快，何不让家人一起赚？于是她劝二媳妇也把钱拿出来，还叫自己的妹妹来投资。结果，你知道吗，当大儿子开始闹离婚，大媳妇又避不见面，连亲家也一问三不知时，婆婆才知道事情严重了。

后来事情闹上法庭，法院传票都发了，大媳妇仍然不见人影。大儿子推脱说：“当初我已经警告你们不要见钱眼开，你们都不听我说，你看，结果……”一家人闹得不可开交，二媳妇天天以泪洗面，婆婆的妹妹也气

得咬牙切齿，大家都不好过。

通常家人之间绝不要有金钱往来，避免以后节外生枝，大家变脸。但是人有通财之义，更何况是家人？这也是自身要拿捏清楚之处。每个人在管理自己的钱财时，通常都有个人底线，不痛不痒的钱可以当做救助，做善事；但是若动摇到“棺材本”，那就是再多的眼泪，都不为所动。

所以，梅兰，你要感谢老伴的“大声进谏”，虽然听起来很难受，但是至少让你保留了老本，房契没被儿子、儿媳拿走啊！

### 三、被婆媳关系困扰了一生的婆婆

个案陈述



吴老师：

您好！

我最近看到报纸上连续报道婆媳问题，感慨良多，



深知这是一门永远也无法修好的功课。超过三十年了，当年离乡背井，不顾父母的反对，毅然跟着先生回到他的出生地，一个对我而言全然陌生的国度。

我全心全意地融入这个家庭，但是太难了，太多的伤害和心酸，一点一滴磨掉了我想要好好照顾老人家的。事过境迁，现在孩子长大了，要成家立业了，我的心里有很多的恐惧，我惧怕历史重演，我有太多的不安全感，所以也不想以后跟儿媳同住，真的是伤口会愈合，但伤痕永远存在！

Huang

吴老师支招



看了你的来信，我想象当年一位可爱又倔强的女孩儿，为了爱，为了证明自己的选择是对的，而远渡重洋来到异乡，那种决心，那种勇气，需要多大的生命力量啊！

如今多年媳妇熬成婆，你有太多的感触，你有先见之明，所以你不希望和儿媳同住，这种担心历史重演的决定是无可厚非的。

当初，我的二儿子结婚时，我也是持“反对同住”的看法，我认为让小两口有自己的生活比较好！而且我觉得责任已了，可以不需要再让家庭关系变得复杂。加上，我也听说了很多婆媳不和的案例，心想这种事还是躲得远远的比较好。

结果，事与愿违。后来，不但儿媳住进来，连两个孙子也住进来，因为年轻人要上班，哪有足够人手和体力承担下班后小朋友的照顾。而且我再忙，也不忍心看到儿子的小家庭正在手足无措中。

当然，就像你所说，“孩子长大了，要成家立业，但我有很多的恐惧，我惧怕历史重演……”，我也是在害怕担心中，战战兢兢进入“婆媳共处”的生活。这其中，和儿媳的关系从“客客气气”到“剑拔弩张”到“相安无事”，再到“有说有笑”，一路走来也将近十年了。

曾经问儿媳：“当初大家住在一起这个决定，会不会让你有压力？”“我很害怕。”儿媳如此回应。“害怕”，原来不是只有我们做婆婆的会害怕，连儿媳也会害怕呢！

最近我还向儿媳吐露了一件心事，我说：“我很感谢你帮我爸爸调整回来了。”这里的“爸爸”指的是



我的先生，也就是儿媳的公公，儿子的爸爸。当初我的先生兴致勃勃要儿媳一家回来住，结果误会难免、冲突不断，若是自家儿子说个两句就没事了，亲家的女儿，不好说，不好说呀！幸好，这些年来的磨合过程，果真如我“心想事成”的画面，一步步地朝向和谐、幸福的方向靠近。

话说回来，婆媳同住最大的收获是我，因为为了友好相处，为了维护气氛，为了两个孙子的教养，我的先生改掉了大声说话、口出恶言的坏习惯。我花了二十多年的努力都没有办法完全改变他，自从儿媳住进来之后，我先生终于弄懂了多年来我在跟他“提醒”的事，也几乎改掉了这些习性。家和万事兴啊！

既然都可以舌灿莲花、语多鼓励，你可以想象在爱屋及乌的影响下，我的耳根清净了，夫妻关系也得到了改善。所以，Huang，我分享我的经历主要是鼓励你不妨试试看，说不定在不预先设立场的情况下，一个嫁到你家的女孩儿，可以感受到多一个“妈妈”的温暖与开心呢！

我们互相勉励吧！

## 四、儿媳喜欢告枕头状

个案陈述 

吴老师：

您好！

我家最近来了新成员，她是奉子成婚。最初几个月，她处处讨好我，当我问她早餐吃什么，她会说：“婆婆，您要我吃什么，我都喜欢！”接下来，有一回她开口借车，说是要去看她妈妈，我欣然答应，还特别提醒：“要停在没有太阳的地方。”不料，下午我丈夫回来脸色铁青地说，他看到儿媳载了一车子的人到处逛。

隔天，我原想套问她去了哪里，谁知还没问明白，我儿子先来问我，到底跟他老婆说了什么。这让我欲言又止。儿子还说，以后别管她了，她爱怎样就怎样。

最近我和儿子中间好像隔了一堵墙，叫他起床被他



骂，向他问路又嫌我烦。我真是百思不得其解，没办法了，就问他：“到底我这个做妈妈的又做错了什么，惹得你浑身不舒服？”起初他说是心情不好，追问之下才又回问我：“妈，您究竟跟我老婆说了什么？”

原来儿媳这几天跟儿子吵架，说是要搬出去住，同时要求买一辆车，她说她要自由，她要出去找工作，不要看婆婆的脸色，又说：“我嫁给你又不是嫁给你妈，你也知道你妈是怎样的人，难道你不知道婆媳是天敌吗？”我听了，一气之下，立刻叫儿媳过来跟我对质，突然之间，她变得像一只小猫，什么话都不说了。

真是搬弄是非的女人，每天只会告枕头状，以前我的儿子是个“小皇帝”，什么家务事都不用做，娶了老婆后，做家务都得偷偷来，还把功劳推给老婆。我真是没好气，也累了，就跟儿子说：“够了，以后你想在家就在家，店里有我在就好了，大家少见为妙！”我认为儿媳有事可以摊开来说，不要人前人后两种样子，做人需要真心待人。

真心人

吴老师支招



真心人：

您好！

可见你有多生气，整封信读下来，都是针锋相对，各自有理。

首先，可以肯定地说，婆媳当然不是天敌！

由于你的儿媳目前年轻，又为你们家生下孙子，所以她敢在你的儿子面前大声说话，却不敢和你大声对质。

你认为自从有了这个儿媳之后，她搞得全家天翻地覆，罪不可赦。其实，关键问题出在谁身上？你知道吗，出在我们这些女性身旁的男人们身上。例如，当你的丈夫发现儿媳说谎，他可以私下规劝“我正好看到你开车带朋友玩，我以为你带妈妈出去……”，然后看她怎么回答。你的丈夫还可以“一笑置之”，然后告诉你：“老婆，这件事我们暂时不要打草惊蛇，先从旁多了解儿媳的为人处世，多明白一下她说谎的理由在哪里。”当你的丈夫能够多一点耐心、多一点引导，那么就不会脸色铁青地回来告状；你也不会受影响，一气之下，想去兴师问罪；然后接着儿子又跑来责怪，为什么让他老婆不开心，



找他吵架……

另外，希望你能换个角度来看，把儿媳当成救星。这样，你会觉得儿媳原来是老天爷派来的天使，她正在协助婆家调整每个人的观念和态度。

接下来，要提到的是你身旁另一位重要的男人——儿子。按照你的说法，从小你把他当成“小皇帝”一样宠着，那他不就变成了一个“一人独大”的人了吗？如今，他没有办法去安抚自己的老婆，也没有关心到两位老人家——对你们夫妻的辛劳和感受，只会传话和指责，你说，他的态度对吗？

又，儿媳奉子成婚，你的儿子就没有责任了吗？如今，儿媳来到你们家之后，儿子正在学习做一个负责任的人，会帮助照顾店面，会帮忙做家事，这不是求之不得的事吗？你家的“小皇帝”早该恢复“平民老百姓”的身份了：懂得民间疾苦，懂得感恩，更懂得负起身为儿子、丈夫和爸爸的责任。

讲到这里，也要说点公道话。身为婆婆，儿媳确实有许多令你看不顺眼的地方，要指正她，也要先修正我们自己。我建议你找一个空闲时间，你们夫妻俩请儿子、儿媳到餐馆吃个饭，大家好好聊一下，听听他们想搬出

去的想法，了解他们往后小家庭的规划是什么。就是“聆听”，不要批评，不要预测。唯有这样的过程，你们家的关系才有机会正向成长。

记住，你的儿媳是来拯救你的，她是来协助你看出这个家庭哪里地基不稳，哪里梁柱要扶正。看到儿媳的重要性，目前你家里的事就可大可小了。

## 五、你这样花钱，好吗

### 个案陈述



吴老师：

您好！

我的儿媳，赚钱能力很好，出手阔绰，常是名牌加身，家里也常要添置各种昂贵的家具。儿媳虽然有收入，但家里的开销都是儿子支付，如房贷、孩子们的教育经费等，因此儿子常跟我叫穷。我很心疼儿子的处境，觉得这个儿媳实在太浪费了。



有一次，我趁儿子出差的时候到他家里，名为看孙子，其实是为了劝劝儿媳。结果一坐下来就发现客厅里又多了一个漂亮的柜子，心中觉得有气：儿子怎么这么笨，不知不觉就娶了个败家女进门啊！

儿媳客气地招待我，但我的话匣子忍不住打开了，劝她花钱要节省，因为现在经济不好，通货膨胀，要为家庭存点老本，等等。儿媳越听脸色越难看，也不客气地反过来劝我说：“妈，现在时代不同了，女人也可以赚钱，赚钱就是为了拿来用啊！再说大家都节省不买东西，商人要靠什么过日子？”

我听了心中很不是滋味，又无法反驳儿媳的观点，只好闭嘴为妙，心中暗怪自己儿子没用，管不住老婆，只会在我面前抱怨。

玉珍

吴老师支招



这是两代人用钱观念不同，作为婆婆，我觉得不宜干涉。如果儿媳花的是自己赚的血汗钱，你更不宜干涉。

如果你实在很担心，也只能劝儿子注意一下家中的

理财规矩，不宜自己当面对儿媳说。当面劝儿媳不但对方听不进去，也容易破坏双方的关系。其实，还是要找儿子一起跟儿媳沟通，大家一起商量如何更好地维护家庭和谐。毕竟儿媳在花自己挣的钱，观念与婆婆也不相同，出现问题后，还是应当互相理解，不要产生敌对的情绪，因为与儿子走下去的还是儿媳。

## 六、儿子啊，你讨的老婆别比你强

### 个案陈述



吴老师：

您好！

我一直不明白儿媳整天在忙什么，因为她总是有开不完的会、出不完的差，每次都是扔钱让家里的孩子自己去外面吃汉堡、喝可乐。家中孙子长了满脸的青春痘，孙女则总是躲在房间里不爱跟人互动。我因此责怪这个



媳妇，把家搞得不像一个家！

而我那个儿子被裁员后，精神一蹶不振，完全没想到自己有一天会被公司背叛。因此他整天宅在家里上网，也不出去找工作。

我到儿子家探视，看到家里乱糟糟，衣服乱丢，碗盘堆着没洗，忍不住动手帮忙收拾。儿子在家也不做家务。但是，儿子不但不感激老妈帮忙，反而回呛道：“又没人请你来！”我很苦恼，不知道是不是儿媳太强，导致一家子乱糟糟呢？

秀莲

吴老师支招



其实，我曾经也是一个强悍的儿媳。过去曾有一段时间，我认为自己的工作表现比老公厉害，因此在相处上引起老公的不满。其实，他在自己的领域也是佼佼者，我们只是在不同的领域里工作，并没有谁比谁厉害的问题。所以这是我的观点：如果一方跑在前面，一定要回头等一下，让两人能够齐头并进。否则一人跑得太快，家庭是不能平稳的。



我也时常提醒自己：就算赢得全世界的掌声和财富，但回头看一下，如果家人不快乐，那么你所得到的那些又能算什么呢？

所以当婆婆看到儿子比媳妇弱势时，别气馁，应反省自己是否在儿子成长的过程中，给了儿子太多的溺爱与保护，使得他在社会上的起步有点慢。改变绝对为时不晚，儿子依然有机会出人头地！要通过分析，了解他的个性，譬如儿子比较好高骛远，不满现状，习惯抱怨连连，就鼓励他改变心态，向媳妇学习脚踏实地的功夫。夫妻俩若能学会彼此打气、互相鼓励，一家人就会有很好的成长机会。

因为，一家人就是在彼此等待、互相修正中共同成长，这才是真金不换的幸福。



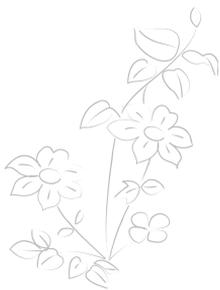
## 第四章

# 婆媳关系，有心结，有新解

现代媳妇有自己的工作、自己的想法，

现代的婆婆也要跟上时代的脚步！

埋怨，让关系恶性循环；改变，让两人海阔天空。





## 一、原来男人也是关键人物

在一次演讲当中，一位老爸爸靠到我身旁，由于挤在一群热情洋溢的妇女听众里，他显得有点突兀。当我回答了许多妈妈的问题后，老爸爸终于更靠近我，同时递出一张纸条。我仔细一瞧，上面写着两位女性的名字，还注明其中一位是婆婆，一位是媳妇，最后是电话号码。“老师，你可以晚上打电话到我家吗？我很希望你劝劝她们。”老爸爸应该是庄稼汉出身，风霜写在脸上，诚意就在那微微颤抖的手指尖上。

我接过纸条，再注意看，老爸爸用认真的笔画，努力写出几个字：“她们为什么彼此不说话？”虽非端正清秀的字迹，至少也尽了他最大的努力。这时，周遭的听众们都静下来了，一位父辈长者，他会有什么问题呢？为什么当他开口要讲自己的遭遇时，竟是如此地不易和不堪！

原来老爸爸的儿媳回到家都不开口讲话，对婆家的人常采用无言的抗议，而老爸爸的妻子也是属于传统农家的妈妈，任劳任怨地做，里里外外地忙，她也不知道如何跟儿媳沟通。

面对老爸爸的要求，我感到为难。若答应了，我一个陌生人的身份突然打电话到人家家里，说一些劝导的话，会不会造成这个家庭更大的困扰？若不答应，看到老爸爸真心诚意又求助无门的脸庞，任谁也会于心不忍。后来，我的心一横，跟他说：“很抱歉，我没办法打电话给她们，但是现在我可以听你多谈谈。”

你知道吗，像老爸爸那一辈的人，七八十岁的长者，尤其是男性，若要他们滔滔不绝地说出心声，这真是不容易的事。后来，就在我耐心地逐一询问，他也逐一解答中，我终于了解到一位为人丈夫、为人爸爸、为人公公的人，是如何地左右为难，又满腹无奈。在我给他提供了一两项可以在家中改善气氛的沟通方法后，他向我说了声谢谢，转身慢慢离去。在其他听众的围绕中，我瞄了那老爸爸的背影一眼，他正默默地一边走向出口处，一边把收回去的纸条小心翼翼地折起来，然后放回裤袋里。



做好沟通桥梁是有妙招的。婆媳问题，一般都习惯称之为是两代女人之间的战争，其实这中间还有两个关键人物，而且都是男性。从媳妇的角度来看，一位是公公，一位是丈夫。有位男士，只要碰到家中两个女人起争执，通常他都充耳不闻，要么就是逃之夭夭。根据他的说法，两个女人对他而言都是重要人物，得罪哪一个都不好，所以干脆不管。

还有一位男士讲到家中的婆媳问题则是火气一直往上窜，他说有一回两个女人为了管教小孩的事吵起来。妈妈说：“对待小孩子不要随便打骂，要好好地讲。”太太则说：“小孩子不吃饭乱跑，难道我不能打吗？何况我只是轻轻地打。”当吵得不可开交时，恶言恶语都出来了，一个说“那我死了算了”，另一个则说“要死大家一起死”。就在吵翻天时，这位男士冲进厨房，他真的拿出两把菜刀，生气地说：“来！一个人一把，看要怎么个死法。”就在这样一个突兀的举动下，两个女人冷静下来了。

这位男士后来心有余悸地告诉我：“当时我是被逼疯了，突然之间有了冲动的做法。事后回想起来，觉得自己这样做不对，没有好好协调她们之间的问题，反而

这样鲁莽，万一真的砍杀起来，那还得了，何况这样做也给了小孩一个不良的示范。”没错！吵吵闹闹不是办法，火上添油更是冒险。

究竟夹在中间的男士们，该如何是好呢？有位男士很聪明，他想到一个让全家关系融洽和乐的妙策，这个妙策叫作“周末聚餐”。原来每逢周末，他便召集全家在外找个安静舒适的餐厅，一起坐下来简单地吃一顿饭，主要是让大家有轻松聊天的机会，同时把最近需要支持或协调的事项拿出来谈。若有不同看法，也可以彼此交换意见。更重要的是，这位男士会特意在聚餐的时候感谢妈妈和媳妇。

我曾请教他：“为何不在自己家中聚餐呢？”他说：“准备一顿饭菜，又要让妈妈和媳妇忙里忙外，总该让她们放个假，享受一下。”这位男士掌握了“体谅”和“感谢”的原则，同时也调和了婆媳问题。可见，男士们在婆媳关系中占有举足轻重的地位。

还有两位男士也做得很好，值得推介给大家参考。

其中一位男士的妈妈很能干，内外事一把抓，却又嫌儿媳懒惰。做儿子的立刻鼓励老婆，当看到妈妈正在做什么，一定要靠过去问：“有什么要我帮忙的吗？”



他还说：“我很了解妈妈的性格，她不会要你插手，但听到这句话，至少她心里会舒服一点。”

另外一位男士，婚前即已看出老婆不擅长甜言蜜语，本身又是主管，工作很忙碌，于是接受老婆的建议，不与父母同住，选择住在隔壁巷子。他说：“我的母亲有洁癖，我的老婆则大而化之。我自己是跑业务的，很少有空做家事，所以白天孩子送给妈妈照顾，晚上吃过晚餐就带回家，这样省得有看不顺眼的事时，彼此容易起争执。”像这样无论空间、时间均采取有点“黏”又不会太“黏”的相处模式，果然让大家有了弹性的余地。

在此建议男士们，若是太太提及想搬出去住，或是和婆婆有些误会时，千万不要等闲视之，更不要以“你再忍耐一下”或“你想太多了”这类话搪塞。这时，一定要静下心来，以“身处中间者的身份”聆听，你一定可以找到两全其美的相处诀窍。

## 二、媳妇角色大转变

有一天，我在市场买水果，突然听到很有趣的对话。约有四五位婆婆妈妈在聊天，其中为首的是肉松店的老板娘，其他可能是她的邻居或是主顾。

看她们聊得起劲，我忍不住拉长了耳朵注意听。原来年约五十多岁的她们，彼此在问候对方：“你们家儿子娶了没？”“媳妇怀孕了没？”“女儿为什么还不结婚？”这时只听见肉松店老板娘颇为感慨地说：“自己的女儿还可以说一说，别人的女儿就不能随便说啊！”显然她这句“意有所指”的话挑起了婆婆妈妈们的兴致。一时间，她们把话题集中到了“别人的女儿”——媳妇这个区块。为了能继续听她们可能抱怨的心声，弯身正在挑苹果、杨桃、葡萄的我，刻意把身子再靠过去，同时慢慢地挑水果。

只见一位略显矮胖的妇人，双臂交叉靠着肉松店的



门，愤愤不平地说：“像我弟弟的儿媳根本不肯生小孩。前几年，他们还带她去烧香拜佛，希望尽快抱孙子。后来还是儿子讲了实话，说媳妇的目标是做企业家，根本不想生小孩。儿子还说他们的夫妻生活少之又少，哪来的孩子？”另一位手推车已装满食物的太太，也附和着说：“现在的年轻人根本不会听你的。像我的儿媳妇，入门前就和我儿子讲好不生，儿子爱她，什么都答应，闹到我先生差点不肯出席他们的婚礼。我嘛，又急又气，哪有不生小孩的媳妇？可是又怕说她两句，害他们闹离婚……”“唉，你不知道啦，你这样还好，我有个朋友的儿媳，有一次……”讲到这里，有位年龄稍长点儿的婆婆半掩着嘴，压低音量，还斜眼瞅着旁边是否有人偷听似的跟另一位婆婆耳语……我看看手中的水果也买得差不多了，于是只好离去。

拎着水果回家的路上，顶着大太阳，我不禁思绪如泉涌，同时惊觉“风水轮流转”，如今媳妇不用等三十年才能熬成婆了，时代在变化，观念在更新，“媳妇”一夕之间，已成了家族的新宠儿。媳妇角色大转变了。

我曾见到有一个家庭是让儿媳做一家之主，因为两个家庭的长辈是世交，儿媳是儿子的青梅竹马，两人感情很好。公婆看着媳妇长大，不但疼爱有加，甚至把家

族茶庄事业交给聪明能干的儿媳主导。茶庄婆婆有一回开心地告诉我：“我这儿媳里里外外都照顾周到，家庭、孩子都安排得妥妥当当，连我们这些老人家她也都很尊重、关心，出门做事业更是有板有眼……”像这样的儿媳算是传统型，完全能顺着公婆的意思扮演好各种角色。

然而如今新世纪的儿媳，不但有个人的家庭蓝图，还有未来的生涯规划，包括：要不要和公婆一起住？要不要生小孩？要不要出国进修？……完全在公婆所能理解的范围之外。莫怪那些传统型的婆婆妈妈在彼此关怀谈笑间，透露出内心深层的恐惧。如果儿媳坚持要晚一点才生孩子，会不会生出有问题的后代子孙？如果儿媳坚持不生，是不是就此断了家族香火？还有，如果儿媳不生，可以让女儿招赘吗？女儿生出的孩子可以姓家族的姓氏，那么家族遗产又该如何公平合理地分配？

我们不要笑话这些婆婆妈妈想太多了。她们夹在八十岁左右的女性长辈和三十岁左右的儿媳之间，她们有太多传统和现代的挣扎。“先进”就一定是对的吗？“开放”就一定好吗？显然婆婆妈妈的疑惑被大时代淹没了。为什么没有更多的人去关心婆婆妈妈，分担她们对家族可能被“绝后”的担忧呢？



### 三、婆婆妈妈的上上策

百年之后，如果清明节还等不到人来祭拜，该有多寂寞啊！一位婆婆级的女士在同学会聚餐之际，竟然说出了令人喷饭但也令人深思的话。原来她是看到大学毕业三十多年后的老同学，个个事业有成、家庭幸福，唯独讲到各自儿女的婚姻状况，竟然百分之八十的孩子暂时都乐得做“不婚族”。这让这些“老人家”真是急不得、催不得，也管不得啊！看样子，在可能儿媳“缺货”、孙儿“缺货”的时代里，还是优先把自己和老伴照顾好比较胜算，毕竟“自求多福”还是上上之策啊！

#### 四、一定要帮儿女带孙子吗

你一定听过有些年轻人，平日工作已经忙得头昏眼花，哪还有空生儿育女，哪还有空去想怀孕的事。通常她们还会说：“没人帮忙带孩子，我为什么要生孩子？”“光是保姆费，一个月要两万多，我哪来的钱啊？”“孩子生了谁来带？”这一直是许多年轻女性进入婚姻生活后，心里挣扎考虑的事。

如果有亲生老妈愿意帮忙带，那可是像中了彩票般的幸运；或者若有婆家的支持，也是不错的福气。但往往有些小家庭只能在家附近找个保姆，让孩子有个去处，至于居家环境或照顾质量，有时候就顾不了那么多了。

反过来说，要不要帮儿女带孙子？这也是婆婆们遇到的一个很重要的人生问题。目前，从社会观察角度来看，有下列四种选择。



爱屋及乌型。娘家的父母多数由妈妈主事，且妈妈照顾婴幼儿的经验比较丰富，由于疼爱女儿，加上年纪还轻、体力也够，更重要的是已经退休，时间充裕，因此主动答应了照顾外孙的工作。

这种合作方式的好处是：1. 都是自己的家人，彼此照顾更周到。2. 开销比较节省，而且保姆费直接交给妈妈，肥水不流外人田。3. 如果女儿对照顾娃娃有不同看法，敢直接和妈妈开口。

这样合作的缺点是：1. 有时妈妈忙里忙外，已经累过头了，可是看到女儿下班回来，一身疲惫，往往不忍心让她接手，因而继续苦撑。2. 由于亲情难以计较，家人关系又难以明讲，导致有时钱财不分、时间不分，造成心中有怨怼。

自由翱翔型。这是潇洒自在的婆婆妈妈。为这个家庭已经辛苦一辈子，哪还有时间、精力照顾到第三代，因此在儿女长大成人、还未嫁娶前，她们早就放出风声，表明了“我是不准备帮忙带孙子，我要过自己的人生，请大家各自想办法”的态度。

这种生活方式的好处是：1. 充分享受退休生活，补足年轻时的梦想，有的去学才艺，有的去上空中大学，

有的去当义工，每天过得充实而有趣，不再被绑在厨房、浴室和客厅之间。2. 维持和儿孙之间有点“黏”又不太“黏”的关系，自己来去自如，仍有梦想可以逐步完成。

这种生活方式的缺点是：1. 和孙儿女没有最亲近的关系，可能错过了孙儿女起初咿呀学语的有趣画面，可能不明白孙儿女们为什么从小害怕关灯等生活细节。2. 在儿女最辛苦的阶段——又要养家，又要工作的状态下没有适时给予支持，错过了同甘共苦的美好经历。

明争暗斗型。有些亲家变冤家，导致对孙儿女有不同的态度，有的是争着、抢着要照顾，有的则是争着、抢着往外推，让孙儿女流落街头。像这样，为人长辈竟然彼此反目成仇，甚至对簿公堂，这都给了晚辈不良的教育示范。在此建议，若有如此情况的家庭，做爷爷奶奶的都应学习做一个“生命格局大”的长辈，少一点计较，多一点福荫给儿孙。

全方位家族型。这样的家庭模式结合了双方家庭的时间、人手和财力，以给小 baby 创造最健康快乐的成长方式为前提，然后彼此进行有默契的付出。甚至必要的时候，可以召开家庭会议，共同研究怎么做可以找到两全其美的照顾方法。



这样的好处是：1. 小 baby 得到最棒的家族团队的照料，而且大人各施所长，互相交换照顾孙儿女的生活点滴，亲家、婆媳、翁婿和亲子之间都能够维持平衡的关系。2. 由于有事就协调，有话就沟通，所以让孙儿女们从小在爱与支持的家族气氛中成长，身心更健康、人格更健全。

这样的缺点是：需要花时间、花心力去协调两个家族的共识，需要教育背景相当、价值观相近、年龄相仿的亲家才容易做到。

## 五、带与不带有空间

所以，讲到要不要帮儿女带孙儿女，这里面真的有很多值得思考的空间。如果能调整到如下的心态，也许便能找到自己的答案。

第一，尊重自己的想法。当一个小 baby 即将出生，这时会有各种声音出现。例如：“妈，我们太忙了，您

就帮忙带吧！”“老妈，我看我媳妇身体太瘦弱，又不会带小孩，干脆您来带吧！”或是“亲家母，听说您有空带小孩，那么就麻烦您，也谢谢您了。”如果一点儿也不想被牵绊，如果自知体力不足、精神不济，那么，从一开始就需要听从自己内心的声音，把话说清楚，把NO的讯息传递得更具体，千万不要在YES或NO之间挣扎，使得儿女错过寻找可替代的优质保姆的时机，也千万不要在模棱两可的话语中，让家人存有幻想，直到最后说NO时，引发争议和抱怨。

第二，值班式轮流照顾 baby。如果真的要接手照顾，家人之间显然还不至于要签契约，但至少需要把话说明在先。例如：“我先带三个月或半年、一年，如果我有困难，在两个月前会先告知，好让你们另外找保姆。”

这样预先沟通，可以避免或减少突然病痛却不得休息的情况发生。而且负责主要照顾的女性长辈也需要儿子、女儿、儿媳、女婿大家以坐下来沟通的“家庭会议”模式，把一天二十四小时内，彼此照顾的时间划分清楚，甚至把轮值表贴在冰箱上，互相关心和提醒。当然若遇到临时的应酬或开会，可以互相换班或代班。

总之，照顾婴幼儿是很吃力的事，不但需要注意饮



食的营养与烹调，还要养成良好的生活习惯，等等，这绝不是交给妈妈或交给婆婆，就完全是她一个人的事，一定要全家一起参与和分担。

第三，有质量地带领孙儿女成长。有些仍在忙碌的长辈，在尚未放下事业，还没有充分的时间来陪伴孙儿女的阶段，不妨找到有质量的时间和空间，在放松、自然的气氛中，协助孙儿女找到潜能，同时在关心、分享的互动中，找到彼此共同成长的嗜好和乐趣。再忙，孙儿女也需要隔代教育的智慧。

所以，爷爷奶奶、外公外婆，不妨在人格成熟、情绪稳定的黄金岁月里，将美好的人生态度和正确的价值观多分享给第三代，彼此都不要错过了最佳的分享和吸收年龄。

第四，别人的儿女也要教。有时，儿媳、女婿不懂人情世故，看到你不会主动打招呼，看到你在照顾他们的孩子也不会说“谢谢”。这时，首先要教导的当然是自己的儿女，请他们习惯对你说感谢和赞美的话。另外，要教导的就是亲家的儿女。虽然别人的儿女也像是自己的孩子，但教导时口气不要太直接、太批判，以免产生误会。





评；自己也要出钱大方，做个气度大的长辈。

7. 不要牢记儿媳的错。儿媳不是圣人，你决定放她一马。

8. 不要背后批评娘家。儿媳希望有什么话当面说清楚，不要在背后说她娘家的是是非非。

9. 不要过度干涉。儿媳教养她的子女一定有道理，你要维持她做妈妈的地位，不要像老母鸡，举起双臂，把孙子、孙女围在背后。

10. 不要口出恶言。儿媳也是亲家的宝贝女儿，用骂的方式绝对伤感情。

## 七、做个好媳妇的秘诀 10 诫

1. 不要期待婆婆像你的亲生妈妈一样。婆婆没有看你从小如何成长，她无法理解你的任性和好强是怎么来的，所以不要期待她能够完全待你如亲生女儿。

2. 不要把婆婆的儿子带走。婆婆好不容易把儿子拉

扯长大，正当她要享受儿子回馈母爱之际，你却出现了，尤其当你把她的儿子越带越远时，莫怪婆婆要“绝地大反攻”了。

3. 不要对婆婆爱理不理。不要以为婆婆笨得听不懂你的话中玄机，也不要以为婆婆软弱得像一棵小草。你对婆婆要尊敬有加，她能生出一个儿子来做你的老公，光凭这一点，你就要终生感激不已！

4. 不要只顾娘家。妈妈很感谢你时时想到娘家，时时把好吃的、好喝的带回来，但是别忘了你老公也是有爸爸、有妈妈的人，一定要适可而止。

5. 不要事业心过重。宝贝女儿在工作上尽心表现，在职场上出人头地，妈妈看在眼中固然是替你高兴，但是你已经嫁作人妇，家庭的事、孩子的事、丈夫的事、亲家母、亲家翁的事……也都需要你帮忙照顾，这就需要在生活和工作之间找到平衡点。

6. 不要搞婚外暧昧。千万不要因为老公对不起你，你也跟着有样学样，搞婚外恋情，或是因为他不能满足你的生理需要，而找到借口向外发展。宝贝女儿，再有什么不满，都要邀请你的老公坐下来，大家聆听彼此的感受，共同商量解决之道。



7. 不要总回娘家抱怨对婚姻的不满。刚开始，妈妈可能会听个一两次，可是如果重重复复谈的都是夫家人的不对，妈妈也会对你感到失望。因为本来就没有十全十美的婚姻，多半的婚姻都是透过一次次的沟通，一次次的协调在改善。女儿，希望你拿出勇气，先自我改进；如果你真的没错，是夫家欺人太甚，那么，妈妈一定助你一臂之力，尽快脱离那个牢笼。

8. 不要口口声声嚷着要离婚。宝贝女儿，婚姻是一桩非常神圣的美事，当初你们会结合在一起一定有它美好的原因；当相处不下去的时候，要非常有耐心地去抽丝剥茧，绝对不能认定完全是对方的错。

9. 不要花钱如流水。不管夫家多么有钱，那些财富也都是千辛万苦挣来的，你可不能再像小时候爱怎么买就怎么买，爱怎么花就怎么花；你要懂得珍惜家庭的财富，协助夫家勤俭用度，守住家产。

10. 不要埋没了自已。宝贝女儿，当你结了婚，嫁入夫家，要事事尊敬长辈，认真持家，但也千万别让自己变成一个完全没有声音的影子。在养育子女、夫妻相处和与公婆互动中，你要运用你的智慧：你的远见，你要拥有个人的成长空间，在婚姻生活中继续做自己。

## 后记

在本书最后定稿的阶段，从马来西亚《星洲日报》发来一封读者来信。这位署名“不想回家的人”是一位男士，他在信函里道尽了一位为人夫婿的苦衷和无奈。

有这么严重吗？

夫妻争吵不是常有的事吗？

婆媳不和不是挺正常的吗？

为什么他心痛到“不想回家”呢？

我仔细地在他的字里行间寻找一个男人的心声，逐渐厘清了一位既为人子，又为人夫，也为人父的男人，在这个时代的婚姻家庭中所承受的压力。

他说：“我的太太对我的父母爱搭不理的，好像二老欠了她什么似的，经常出言不逊；如果我的父母有病，



她也不会去照顾他们。我自认是一个尽责的丈夫，赚钱养家，负担家里的大小开销，照顾孩子，帮忙做些家务，而我的太太和她的家人在一起的时间却多过和我的家人在一起的时间，她又喜欢回家说三道四，我真的无法面对她。如果不是为了孩子，我早就想和她离婚了。现在的我，好像被藤蔓捆绑着……”

整封信里，他把自己形容为像是“被藤蔓捆绑着”的男人，这一点让我印象深刻，并且在内心里对他充满了不忍。在我给他的回复信件里，有安慰，有建议，也有鼓励。这封信让我想到，不知道还有多少家庭同样处在“被藤蔓捆绑着”的境况中，夫妻、亲子、婆媳、兄弟姊妹，统统被一种无形的“藤蔓”互相缠绕着，解不开，理还乱。

近一年的时间里，为了探讨华人家庭里像藤蔓一样的家庭关系，我付出了努力。不敢说大家看了这本书后，就可以完全厘清家庭里复杂的藤蔓关系，然而，至少在婆媳相处这一环，大家可以从各个层面了解到，在华人家庭里，因为一直以来沿袭的传统的家庭结构，使得媳妇嫁入大家庭成了婆媳争战的起始点。虽然大多数的家庭不至于水火不相容，但是见面不说话，或是背后互相

批评的情况，总是在家庭里衍生了许多的误会、不满甚至分裂。

我是一个追求和乐幸福的人。从我自己的家庭，到别人的家庭，我总是好奇有什么快速的秘诀来改善家人关系，有什么简单的方式来促成婆媳大和解。

但这毕竟是几千年来，隐匿在许许多多家庭里的苦闷，不是一朝一夕或转眼之间就可以改变的问题。因此，在完成这本书时，我终于舒了一口气。

我感到很欣慰，因为我趁四处巡回演说之便，听到了新加坡、中国大陆，以及中国台湾各地的婆媳心声。这些华人妇女朋友，她们的眼泪、她们的叹息，还有她们渴望挣脱“藤蔓”的决心，影响了我对婆媳关系的看法。

我也感到开心，当初《星洲日报》副刊曾毓林主编的一句话，竟然帮助我完成了这样一本丰富、有趣而且可以专业学习的书。

“吴老师，您就帮我们的读者开一个婆媳方面的专栏吧！”毓林主编当时这样热情地邀约我。我这个人很爽快，因为当机会来临的时候，我通常是不会轻易把它放走的。

结果，《婆媳相处一家欢》的专栏在《星洲日报》



一经推出，立刻引起很大的反响，许多读者朋友纷纷来信谈起家中不为人知的婆媳纠纷。在此，也要特别感谢各位的信任和提问。

在一封封回复的专栏作品中，我很乐意把所知所学诚诚恳恳地转化为可行性高的建议提供给大家，有的从心态上调整，有的从行动上改变，有的从格局上提升。总之，山不转路转，路不转，人要自己转，这其中一定有“柳暗花明又一村”的惊喜和智慧。

当然，在这本书里免不了也要谈到我自己的婆媳关系。我的儿媳和我的个性是截然不同的，她的身材比我高大许多，据理力争的时候，她又比我更勇敢、更能畅所欲言。这么多年了，我们之间也曾经有过大声争执，有过相见无言。然而，随着岁月的流转，随着个人的不断成长，也随着儿子、媳妇关系的改善，目前，儿媳和我的相处，终于也到了峰回路转的阶段。

基本上，我是带着感恩的心情和学习的态度去跟儿媳相处的，因为她，我们全家的家庭关系有了很大的改善；因为她，我们家出现了两位可爱的宝贝孙子；因为她，我在写这本书的时候，才能够更深切地感受到各位读者在想什么，想要得到什么。

总之，能顺利完成本书，要感谢的人太多了。除了要感谢《星洲日报》和大众书局多年来对我的信任和栽培之外，还要感谢曾毓林主编、吴雅玲主编，以及Jennifer、欣怡和蕙华三位小姐在翻译文稿、问卷统计和整理文字方面的协助。

当然也要感谢各位读者朋友长期以来的支持，您喜欢看我的书，陪着我一起成长，督促我进步，勉励我更上一层楼，我感激不尽！

期待在这本书里，您同样和我有心神交会的契合，有会心一笑的喜悦，更有海阔天空的成长。婆媳一定要在有点“黏”又不会太“黏”的相处原则下，找到各自的生命出口。

祝福您！

吴娟瑜于台北



## 附录

### 附录一 华人婆媳相处问卷调查统计

我是一个好奇心很强的人，尤其对人际互动有更高的关注。请千万不要认为我喜欢探人隐私，实在是因为我多年来在写作、演说和辅导的领域里努力，总觉得若有深入的、数字的、核心的文字数据，对助人的工作一定有更好的帮助。

所以，多年来在诸多专家好友的支持下，我做过《台湾未婚女性问卷调查》《台湾已婚男性问卷调查》《台湾夫妻性生活问卷调查》和本次的华人地区《婆媳相处一家欢问卷调查》。

“华人地区”？没错，随着我巡回演说的脚步，我在行李箱里放置的《婆媳相处一家欢问卷调查表》，一路跟着我到了马来西亚、中国大陆。在中国大陆，填表



者来自杭州、厦门、泉州、上海、北京、南京、中山等地。台湾各地也有很多人填表。我走到哪里，问卷表就被带到哪里。

非常感激帮我填写问卷的人们，不论你的身份是“婆婆”还是“媳妇”，你们看出了我的真心，你们信任我的好意，于是不计报酬，花了时间，静下心来一题一题地填写和回答。

如果这本书能够在华人世界的家庭中改善许许多多的婆媳关系，或找到家人共创幸福的切入点，那么当时各位埋首疾书的参与，都要感激再感激啊！

这份问卷的访查过程，从2010年年初设计问卷题目完成，中间经过几番试做和修正，终于从5月起至10月底完成问卷表回收，前后将近一年。

500份问卷里，回收的大部分是媳妇的回答，结果真正有效问卷媳妇有282份，婆婆才11份。我要承认本次问卷回收量不够，若要整体放弃似乎又有点可惜，于是斟酌再斟酌之后，决定诚实面对各位读者（本份问卷并非以学术报告为前提，若有不够周详之处，还请海内外方家赐教）。

婆婆的问卷回收少，可能因为具有婆婆身份的女士

年纪略长，相对地出现在演说现场的机会就少了一些；还有就是有些婆婆教育程度略低，所以在理解和圈选上有点困难。而这种问卷调查通常问及家庭隐私，也不方便有人代劳填答，这也是当初在设计问卷表时，没能料想到的。

倒是这次接触了各地华人世界的媳妇，让我真正见识到了什么叫作媳妇的压力。由于当年我和婆婆分隔两地居住，只有过年过节才会碰面，所以在客客气气的相处之下，从没有感受到为人媳妇的痛苦。

当我升格为婆婆，儿媳又是住在同一屋檐下朝夕相处，我还一直不了解她的苦楚。如今，从问卷表的响应，从回忆填答现场婆媳给我的回馈，我才真正明白，原来华人世界的媳妇，还真的是不好当啊！尤其是越靠近的双方，彼此之间的摩擦可能越大。

下面列出这次问卷调查的结果，谨供大家参考和思索，从中各位一定可以看到一些婆媳关系的蛛丝马迹，并找到可以共同成长的方向。并再次感谢所有参与者对本次问卷调查的支持和协助。

### 婆媳相处一家欢问卷调查表

首先感谢您协助我完成此份问卷表，这份问卷调查



扩及各个华人地区，希望多了解各地婆媳之间的相处现况，并期许在朝向婆媳和谐快乐相处的目标上能找到一条通路。

基本数据 1：年龄

年 龄	婆婆	媳妇
19岁以下（含19岁）	0%	0%
20~29岁	0%	13%
30~39岁	0%	49%
40~49岁	0%	26%
50~59岁	36%	10%
60~69岁	55%	2%
70~79岁	9%	0%
80岁以上（含80岁）	0%	0%

基本数据 2：居住地

居 住 地	婆婆	媳妇
中国大陆	18%	39%
中国台湾	73%	53%
中国香港	0%	0%
中国澳门	0%	0%
马来西亚	9%	8%
新加坡	0%	0%
其他	0%	0%

基本数据 3：职业

职业	婆婆	媳妇
家管	18%	14%
公教人员	27%	17%
商界	36%	58%
军职	0%	0%
劳工界	0%	4%
务农	0%	0%
自由业	0%	4%
其他	19%	3%

基本数据 4：商界职级

商界职级	婆婆	媳妇
企业负责人	0%	9%
女性主管	25%	25%
一般上班族	75%	66%

### 资料调查结果

1. 请问用以下哪四个字来形容你们的婆媳关系最适当？（只选一项）

内容	婆婆	媳妇
1. 亲密融洽	9%	21%
2. 相敬如宾	55%	39%
3. 客气生疏	27%	32%
4. 相互不理	6%	4%
5. 水火不容	1%	0%
6. 其他	2%	4%



2. 婆媳之间的感情，若以分数来诠释，你会打几分？

(0分代表误会已深、互不往来；100分代表婆媳之间说说笑笑，非常要好)

内 容	婆婆	媳妇
1. 0分	0%	1%
2. 10分	8%	0%
3. 20分	0%	1%
4. 30分	0%	1%
5. 40分	0%	3%
6. 50分	0%	8%
7. 60分	25%	17%
8. 70分	8%	23%
9. 80分	43%	26%
10. 90分	16%	12%
11. 100分	0%	8%

3. 婆媳之间，你最常碰到的困扰是什么？

婆婆组（本题可以复选。注意：以您的组别来填答即可）

内 容	婆婆	媳妇
1. 儿媳不尊敬长辈，对我大呼小叫。	0%	
2. 儿媳常晚归，也不说明行踪。	0%	
3. 儿媳常躲在房里，不肯出来沟通。	29%	
4. 儿媳常回娘家诉苦，让我觉得丢脸。	7%	
5. 儿媳在家常和我儿子吵架，让我为难。	1%	
6. 儿媳花钱如水，不懂得理财。	7%	

(续表)

内 容	婆婆	媳妇
7. 儿媳不懂得教养孩子，不是太凶，就是太溺爱。	14%	
8. 儿媳常常板着脸，让我猜不透她在想什么。	21%	
9. 其他。	21%	

媳妇组（本题可以复选。注意：以您的组别来填答即可）

内 容	婆婆	媳妇
1. 婆婆把我当下人，完全不尊重。		2%
2. 婆婆在外人面前对我轻声细语，在人后则对我恶言相向。		2%
3. 婆婆在教养观念上没有跟上时代潮流。		24%
4. 婆婆卫生习惯不好。		15%
5. 婆婆常护着她儿子讲话。		13%
6. 婆婆看重钱，让我不知如何是好。		8%
7. 婆婆干涉我教养孩子，让我难堪。		11%
8. 婆婆有时直接进我们夫妻卧室，让我尴尬。		4%
9. 其他。		21%

4. 你觉得婆媳的居住方式，哪一种最好？（请只勾选其中一项）

内 容	婆婆	媳妇
1. 住在同一层，可以互相照顾。	0%	9%
2. 住在楼上楼下，可以联系方便。	20%	11%
3. 住在附近，有点黏又不会太黏。	80%	66%



(续表)

内 容	婆婆	媳妇
4. 住远一点，节假日来拜访即可。	0%	13%
5. 最好不要往来。	0%	1%
6. 其他。	0%	0%

5. 家里的男人在你们婆媳关系中扮演了什么样的角色？（注意：针对您的组别来勾选一项即可）

## 公公——针对儿媳妇而言的关系称呼

内 容	婆婆	媳妇
1. 置之不理	9%	20%
2. 左右为难	9%	4%
3. 站在媳妇那一方	0%	10%
4. 站在我这一方，一起责怪媳妇	18%	7%
5. 居中协调，希望家庭和谐	55%	38%
6. 过世。	9%	21%

## 儿子——针对婆婆而言的关系称呼

内 容	婆婆	媳妇
1. 置之不理	0%	10%
2. 左右为难	0%	9%
3. 站在媳妇那一方	27%	10%
4. 站在我这一方，一起责怪他老婆	0%	2%
5. 居中协调，希望家庭和谐	64%	68%
6. 过世。	9%	1%

6. 您觉得彻底解决婆媳问题的最佳方法是什么？

(本题可以复选)

内 容	婆婆	媳妇
1. 彼此面对面沟通协调，透过成长，学习互相体谅容忍。	50%	35%
2. 请公正的第三者来沟通协调。	0%	3%
3. 由家里男人居中沟通协调。	13%	11%
4. 可以让小朋友居中缓和气氛与关系。	13%	21%
5. 礼尚往来，大家客客气气就好了。	18%	25%
6. 没什么好说，我的内心被伤害太深了。	6%	2%
7. 其他。	0%	3%

7. 您觉得婆媳关系紧张的三大原因是？（请任选其中三项）

内 容	婆婆	媳妇
1. 教育程度不一样。	19%	20%
2. 出身背景差很多。	19%	21%
3. 生活习惯互不相让。	23%	23%
4. 娘家干涉太多或者媳妇太照顾娘家。	12%	2%
5. 距离太远，沟通不易。	8%	6%
6. 教养小朋友的看法有出入。	19%	18%
7. 有人从中作梗，造成误会连连。	0%	4%
8. 家中男人火上添油，加入争吵行列。	0%	2%
9. 其他。	0%	4%



### 原来如此的婆媳关系

从婆婆组和媳妇组的基本数据来看，本次问卷调查填答者，有如下情况：

婆婆组主要以 60～69 岁的人居多，占 55%；其次是 50～59 岁，占 36%。同时，以居住在中国台湾的人最多，占 73%；其次，中国大陆占 18%。职业以商界最多，占 36%；其次，公教人员占 27%。

媳妇组主要以 30～39 岁的人为主，占 49%；其次是 40～49 岁，占 26%。居住地以中国台湾最多，占 53%；其次是中国大陆，占 39%。职业也是以商界最多，占 58%；其次是公教人员，占 17%。

1. 问到家庭里的婆媳关系，婆婆组 55%，媳妇组 39%，所选答案都是“相敬如宾”。

2. 问到婆媳之间的感情，若以分数来诠释，有趣的是，婆婆组在 50 分以下（含 50 分）的，只有 10 分的恶劣关系；倒是媳妇组有 14% 是不快乐的。

3. 婆媳之间最常碰到的困扰，婆婆组以选“媳妇常躲在房里，不肯出来沟通”的最多，占 29%；媳妇组则以选“婆婆在教养观念上没有跟上时代潮流”的最多，占 24%。

显然，婆媳住在一起，媳妇通常是能躲则躲，尽量减少冲突，这可是婆婆们要深切反省的地方。除了因为媳妇本身要适应夫家生活外，婆婆们是否不知不觉中带给媳妇许多压力，这也需要好好想一想。

至于婆婆在教养观念上不能和媳妇同步成长，这也是媳妇需要拿捏的地方，若婆婆实在会严重影响孩子的人格发展，那么二话不说，为了孩子身心健康，请尽速改变生活空间，尽量减少后遗症。若还能透过沟通协调，大家一起找到共识点，那么媳妇就辛苦一点，因为你知道孩子需要什么样的正确成长理念，这是不能轻易放弃的。

4. 婆媳居住方式，这个部分婆媳最有共识了，都选“住在附近，有点黏又不会太黏”比例最多，婆婆组80%，媳妇组66%。

第二个答案，婆婆组20%希望“住在楼上楼下，可以联系方便”，媳妇组13%则是希望“住远一点，节假日来拜访即可”。从这里可以看出来，多数的婆婆还是希望家中热闹，同时也希望有媳妇可以多少帮忙照顾老人家的生活起居或健康保养。媳妇则是比较渴望自由自在的空间，大家相安无事就好。



针对这一点，现代婆婆自己要想通，放媳妇自由就是放自己自由。时代不一样了，现代的媳妇既有主见，又有经济能力，你根本管不着啦！

#### 5. 家里男人在婆媳关系中扮演了什么样的角色？

婆婆组中的“丈夫”和“儿子”分别是 55% 和 64% 都做到了“居中协调，希望家庭和谐”，这代表婆婆们对身边的男人在家里的表现算是相当满意了。

媳妇组也是一样，认为公公和丈夫做到了“居中协调，希望家庭和谐”。倒是媳妇组里，针对公公是否“置之不理”，居然冒出了 20% 这么多的数字，这可是耐人寻味了。现代的公公其实不要小看自己对家庭气氛调和的重要性，再多一点关心，再多一点参与，其实对自己、对家人一定是有益无害的。

6. 有彻底解决婆媳问题的最佳方法吗？婆婆组 50% 和媳妇组 35% 的人认为“彼此面对面沟通协调，透过成长，学习互相体谅容忍”。其次，婆婆组 18% 和媳妇组 25% 选择“礼尚往来，大家客客气气就好了”，排第二。

显然婆媳之间，还是以“保持距离，以策安全”为主。

7. 婆媳关系紧张的前三大原因：“生活习惯互不相让”，婆婆组占 23%，媳妇组占 23%；“出身背景差很多”，

婆婆组占 19%，媳妇组占 21%；“教育程度不一样”，婆婆组占 19%，媳妇组占 20%。

以上依次为前三大原因，显然一个媳妇若要嫁进夫家，并且和婆婆同住，若以上三个条件，双方差别实在太太大，这时要尽快理性评估，和丈夫做好沟通，坚持小家庭另外居住，以免日后嫌隙纷生。

说实在的，不和就是不和，双方不要勉强同住，一开始就作对选择，比起往后还要努力协调关系会来得轻松自在许多。另外，“教养小朋友的看法有出入”也是占相当的比例。

这里，我要劝和我一样是婆婆的读者朋友们多担待一些。因为，对媳妇多尊重一点，信任她爱自己孩子的方式不至于太离谱，我们何必管太多呢？若媳妇真的错误教养，那就要发挥我们做长者的智慧和耐心，好好引导一番！希望您看过这份调查后，能找到一个最适合您的婆媳相处方式及未来共同成长的方向。如果能够这样，那么这份报告便发挥它的功效了。



## 附录二 你是完美媳妇吗

自我测验：

分数 5，代表你完全做到。

分数 4，代表你经常做到。

分数 3，代表你偶尔做到。

分数 2，代表你极少做到。

分数 1，代表你完全没有做到。

1. 你以婆婆喜欢的口味和菜式来下厨。( )
2. 请婆婆吃饭，你会由婆婆决定餐厅。( )
3. 你会夸奖婆婆的外貌，包括发型、气色或穿着打扮。( )
4. 婆婆生日时，你会用心买合适的礼物送她。( )
5. 若和婆婆独处，你自在又开心。( )
6. 看到婆婆正在做家务，你会抢着做。( )
7. 婆婆需要逛街或看诊，你乐意陪伴。( )

8. 若要回娘家，你是光明正大地回去。( )
9. 你乐于和婆婆分享成长的信息。( )
10. 你常和婆婆一起逛街、看电影或聊天。( )
11. 当婆婆把你当成出气筒责怪时，你会体谅她的不满，心中不以为意。( )
12. 当婆婆对她的女儿疼爱有加，你祝福她们。( )
13. 婆婆嫌你晚归不做家事，你会主动道歉。( )
14. 婆婆有不当的教养方式，你乐于引导她。( )
15. 婆婆到你和丈夫的卧室进进出出，你已习惯成自然。( )
16. 婆婆当着家人的面说你的不是，你一点都不生气地笑着转移话题。( )
17. 婆婆对你花钱的方式有意见，你懂得引导她尊重你的财务自由。( )
18. 你常在亲友面前夸赞婆婆。( )
19. 你感谢婆婆对旁人提起你的好。( )
20. 当你叫婆婆为“妈”时，口气一向自然而感恩。( )

解析：

50分以下(含50分)，你和婆婆的关系极端不佳，



你常抱怨老公为何不帮你说几句话，害你脱身不得又快乐不起来。你想过要远走高飞，尽快脱离“恶婆婆”的魔掌。可是要怎么离开这个关系？需要离婚吗？你一直在犹豫挣扎中。

51 ~ 70 分，你和婆婆的关系普普通通，你也有心改善婆媳关系，可是婆婆有时候不领情，搞得你灰头土脸。当你干脆“保持距离，以策安全”，结果婆婆又来示好。你决定“静观其变，一切再说”，你也正在学习“婆媳好相处”这门功课。

71 ~ 90 分，基本上你和婆婆的关系算是相当不错。只是偶尔因为你太忙碌或者忽略婆婆的感受，因此难免得罪她。幸好你有自己的生活空间或事业空间，所以，婆媳相处对你而言不难搞定。你需要改进的是抽出一些时间和老人家互动一下。

91 分以上（含 91 分），你和婆婆亲如一家人。对你而言，婆婆就是另外一个妈妈，你和她的关系和谐而亲近。话说回来，相信你是一个乐于成长、见多识广的现代女性。你对婆婆心存感激、真心尊重，也愿意照顾她。恭喜你已做到“化阻力为助力”，正在享受婆媳之间开心相处的幸福时光了。

### 附录三 你是完美婆婆吗

自我测验：

分数 5，代表你完全做到。

分数 4，代表你经常做到。

分数 3，代表你偶尔做到。

分数 2，代表你极少做到。

分数 1，代表你完全没有做到。

1. 你注意和亲家有良好的互动。( )
2. 儿媳喜欢回娘家走动，你的心情不受影响。( )
3. 儿媳的家世、学识、赚钱能力，你没有意见。( )
4. 年轻夫妻在你面前若有亲热模样，你没有吃醋的感觉。( )
5. 你把儿媳视为“自己的女儿”来疼爱。( )
6. 若对儿媳有意见，你直接找她进行善意的沟通。( )
7. 你绝不会在其他家人面前说儿媳的不是。( )



8. 若有教养上不同的看法，你会尊重儿媳的建议，改善自己的方法。（ ）
9. 你不会要求儿子下班后要多陪伴你。（ ）
10. 当你的老公在批评儿子和儿媳时，你会劝告他冷静而客观。（ ）
11. 如果儿媳非常忙碌，你不介意在家事上多做一点。（ ）
12. 当儿媳送你礼物时，你都是欣然接受，绝不嫌弃。（ ）
13. 你不会拆穿儿媳的“善意谎言”，你理解她并无恶意。（ ）
14. 你尊重儿媳有一技之长，也不过问她的薪水。（ ）
15. 你通常和颜悦色地提醒儿媳改善待人处事的方法。（ ）
16. 当儿媳追求个人的梦想时，你乐意支持她。（ ）
17. 你常在外人面前夸奖儿媳。（ ）
18. 当儿子来抱怨老婆对他不够好时，你不会直接找儿媳理论。（ ）
19. 如果儿媳执意要搬出去住，你会尊重年轻夫妻的决定。（ ）
20. 儿媳若对你有误会，你会自我调适并找对的时机重新沟通。（ ）

解析：

50分以下（含50分），你是一位挫折感很重的婆婆，你不认同儿媳的所作所为，却又无力去改善你们之间的嫌隙与误会。只有你愿意透过成长，透过团体去倾诉苦楚，去表达感受，婆媳问题才会有转机，也才能让自己不做一个钻牛角尖的婆婆。

51～70分，你和儿媳的关系维持在“相安无事”的状态，你们保持客客气气的互动，谁也不想为了对方而有所改变。其实当婆婆的你，年纪大些，又是儿媳的长辈，要主动去反思双方的关系。可以透过孙儿辈或儿子的管道，多去关心儿媳的感受和困扰，以化解双方的误会，让彼此之间的关系更和谐。

71～90分，你是一位很主动、很明理的婆婆，只是可能儿媳还年轻不懂事，或者听信了不当的建议，以致和你的关系有点紧张。你绝对有耐心、有信心，为了自家儿子，也为了孙儿辈，乐意改善家人关系。你会到处向人请教，也懂得适时把握和儿媳的相处机会，希望大家共创幸福！

91分以上（含91分），恭喜你 and 儿媳相处得如鱼得水，你常常感觉很幸福，竟然能够娶进门一个好儿媳，这就好像多赚了一个宝贝女儿来疼惜你！