

后浪

結婚できないのはママのせい？

娘と母の幸福論

完美 母女关系 的 秘密

[日] 五百田达成 櫻场江利子 著
宋晓煜 译

做一个离开母亲也能过得很好的人
才是对母亲养育之恩最好的报答

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

后浪

完美 母女关系 的 秘密

結婚できないのはママのせい？
娘と母の幸福論

[日] 五百田达成 櫻场江利子 著
宋晓煜 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

完美母女关系的秘密 / (日) 五百田达成、樱场江利子著; 宋晓煜译. ——北京: 北京联合出版公司, 2016.3

ISBN 978-7-5502-6511-0

I. ①完… II. ①五… ②樱… ③宋… III. ①母亲-亲子关系-研究 IV. B843
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 252346 号

KEKKONDEKINAI NOWA MAMA NO SEI ?

BY TATSUNARI IOTA and ERIKO SAKURABA

Copyright © 2013 TATSUNARI IOTA and ERIKO SAKURABA

Original Japanese edition published by CCC Media House Co., Ltd.

All rights reserved

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2015 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with CCC Media House Co., Ltd. through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

完美母女关系的秘密

著 者: [日] 五百田达成 樱场江利子

译 者: 宋晓煜

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 李雪梅

责任编辑: 侯娅南

封面设计: 7拾3号工作室

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京嘉实印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 100 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 6 印张 插页 4

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6511-0

定价: 29.80 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前 言

不顺利的原因在于母女关系？

明明知道母亲是在关心自己。明明知道母亲只是想靠近自己。

明明把母亲视为重要的人，母亲如果有事，自己必然会非常担心。

可是，为什么在面对母亲时，总会不自觉地暴躁？

明明把母亲当做家人和人生的前辈，明明想和母亲愉快地相处，可是一旦与母亲交谈，却总会生气、伤心、失落。

母亲嘴里冒出的一个句子，母亲脸上流露的一个表情，总能轻易地打击到我们的情绪。有时我们更会因为顶撞母亲而使母女之间摩擦顿生，甚至事后还会留下芥蒂……

母女之间的关系本该是亲密无间的，但有不少女性却正在为母女关系所苦。而且在笔者印象中，近来为母女关系所苦的女性越来越多。

但是，尽管我们因为无法与母亲和睦相处而烦恼，却找不到可以倾诉的对象。因为即使想对朋友诉说烦恼，但

母女关系可是比男女朋友关系更为私人的话题，所以让人难免有所迟疑。

而且就算向朋友诉说了，朋友大多也只会轻描淡写地回答：“不是说越吵架感情越好吗？”“哎，你要对你妈好点”，接着就没有下文了。

笔者每天都会与各种各样的女性讨论人生烦恼。以前，大多数女性都在为恋爱、工作而烦恼。不知从什么时候起，谈着谈着就变成了母女关系问题。

与他人的交流问题、缺乏自信、不断重复同样的失败、选择恋人的难题、婚姻生活的困难等，究其根本，她们所担负的各式各样的人生烦恼都与母女关系有关。

为何母女关系变成了如此敏感而沉重的话题？

用来控制女儿的“母亲诅咒”

“你怎样了？真的没事吧？”

“你那个男朋友似乎有点……”

“你恐怕做不到。”

“你得时刻记在心里。你也知道，这都是妈妈常说的话。”

“你会和妈妈永远在一起吧？”

母亲的唠叨如同秤砣一般悬挂在你的内心，有时掺杂

着叹息，有时令你焦躁，从而引发激烈的争吵。

“妈妈，你什么都不知道！”

即使试图反驳母亲，这些反驳的语句却反而令你的内心更加困惑。

“我真的没问题吗？这样做真的可以吗？真的没错吗？”

母亲的唠叨如同魔法一般施加在女儿身上，并持续产生着影响。而女儿则被那些唠叨束缚，丧失自信，害怕作出选择，甚至难以向前踏出一步。

就这样，母亲的唠叨对于女儿而言，便称得上是一种“诅咒”了。

当然，它并非真正的魔法咒语，而母亲在说这种“咒语”时也根本不是打算害女儿受罪。

为了让自己视若珍宝的女儿能够过得幸福、不被伤害，母亲真是操碎了心，而母亲也是发自肺腑地提出建议的：

“为什么你会……”

“妈妈为什么要……”

就这样，母亲与女儿相互争吵着。结果发现，原来双方价值观的不同才是造成冲突的原因。

以前在日本，存在着强烈的、格式化的价值观，认为“某件事就应该这样”，人们则倾向于努力使自己符合格式化的价值观。

不能说这种价值观一定是坏的，但遗憾的是，所谓的“某件事就应该这样”并非是能够超越时代的具有共通性的观念，而是会随着时代变化而变化的。

如今，三十岁女性所生活的社会，已经与她们母亲年轻时生活的时代在普遍价值观上有了巨大的不同。

母亲那一代的女性认为“女性应该这样”，而现在的三十岁女性则认为“自己应该那样”，两者之间存在许多互相矛盾之处。

当然，女儿是女儿，妈妈是妈妈。如果双方能互相尊重对方的价值观，那就皆大欢喜了。事实上，也的确有一些母女做到了这一点。

但也有一些母女认为：“既然你不理解，那就算了，再见。”她们就这样干脆地划分界限，彼此之间拉开一定的距离。

另外，还有一些母女“在观念上毫不退让，也不打算退让，并且还努力想要让对方理解自己”，这种固执往往导致激烈的争吵。

价值观发生冲突的时代

本来，对孩子而言，母亲的影响力就大得惊人。甚至可以说，孩子价值观的雏形就是在母亲的影响下逐渐形成的。

理所当然地，孩子会成长变化。大约在青春期，孩子会渐渐形成自我，而母亲所灌输的价值观则会干扰到孩子。

在所谓的逆反期，如果孩子与父母发生观念上的冲突，孩子就会顺利确立自己的价值观。这种情形反而会对将来有益，因为当其长大成人后，可以轻松地与成年人交往。

但还有一些孩子在青春期阶段并不叛逆，老老实实地遵从母亲的价值观。长大以后，这些人便常会遇到许多棘手的问题。

“妈妈说的都是对的。”

“按妈妈说的去做肯定没错。”

她们简直是复制了母亲的成长道路，然而当她们成人后，却无意中惊觉，原来自己持有的价值观完全不适合现在这个时代。她们感到不自由，认为不合道理的事情太多。她们推想自己迄今以来到底失去了多少东西，然后愕然发现，原来自己已经失去了那么多！

不幸的是，现今的三十岁女性与她们母亲那一代人的价值观差异尤为巨大。

一方面，母亲那代人在年轻的时候并未像现在的女性一样在社会上工作，她们在经济上处于依赖地位。另一方面，那一代女性的生活方式、生活状态也远不如现今这般多样化。

因此，就算母亲那代人要求女儿“这样生活”，女儿这代人也难以赞同；抑或她们按照母亲的要求做了，却很有可能因为与当今时代存在鸿沟而感到十分痛苦。

这种母女之间的冲突，在某种意义上来说具有普遍性。

在过去，想必也有不少女儿厌烦母亲提出的各种建议。但不同的是，“在一定年龄之前嫁人，离开娘家，生育子女”是过去女人们所共通的人生大前提。母亲与女儿发生摩擦的时间极为有限，随着女儿长大成人、生儿育女，家庭角色的转换会使女儿更加容易理解母亲。但是在现在这个年代，这种情况却难以出现。这正是现今母女问题的特殊所在。

三十岁女性的处境

男女雇佣机会均等法是在大约三十多年前开始实施的。

可能有些母亲在三十多年前就开始与男性共同工作，并积累了大量经验，现在仍然在职场上活跃。

如果是这样的母亲，想必就能够理解女儿的处境，能和女儿从同一角度讨论问题，并提出女儿可以接受的建议。

然而这样的母亲极为稀少。尽管三十多年前，法律已经开始逐渐完备，但是当时的女性大多在结婚、生育时辞

职，转变成家庭主妇。

从那以后的三十多年里，这个讴歌男女平等的国家（日本）在结构上几乎没有发生什么变化。如今的三十岁女性面临着“生活方式”“工作方式”转变等课题，而事实上，社会机制却仍未跟上女性的变化。

接下来，女性持续工作会成为必然趋势。

日本正在走下坡路，为了更好地生活，就必须努力工作、努力存钱。

不想被他人视为只知道工作的怪人，所以必须找个人谈恋爱。

必须找个各方面都合适的男人结婚。

结婚后当然要生孩子。

即使生孩子也不能中断事业，必须考虑产后上班的问题。

不论年龄如何增长，也要令自己时刻保持年轻的状态，光彩照人……

社会总是给女性设置更高的门槛，而女性也在给自己不断施加压力。

社会结构与社会常识难以发生改变，而比它们更加顽固不化的则是“母亲的头脑”。

“为什么工作那么辛苦？要不你辞职吧？”

“没有遇见合适的对象吗？”

“他怎么还没向你求婚？没问题吧？”

“妈妈在你这么大的时候早就生下了你。”

“哎，你一直一个人过，以后打算怎么办？”

母亲的唠叨令你的焦躁感濒临峰值。

“我都已经这么努力了，你还对我有那么多要求！”

你不禁想要爆发。

相对而言，三十年前的男性与三十年后的男性在生活方式上没有什么不同，变复杂的只有女性。

尽管社会上常常叫嚣着“女性时代”，尽管女性面前摆着众多选项，但这并不意味着作完选择就能顺利解决问题。

恋爱、结婚、生育、职业、金钱、社会地位……事实上，女性所必须获得的东西只会不断增多。

做女性已经如此辛苦，可是母亲还不理解自己，不肯为自己鼓劲加油。虽然说“女人的敌人是女人”，但是现在的女性在社会上不仅要和女人争，还要和男人争，回家以后又要和老妈争……

对现在的三十岁女性而言，到底哪里才是她们的避风港呢？

你对母亲有何要求？

你希望家庭是自己的避风港，你希望和母亲保持和睦的关系，你希望母亲能理解自己、支持自己。

如果你真的这么想，那我就要问问你：

“你是否能充分理解你母亲的立场呢？”

母亲作为家庭主妇，职责是守护家庭。她为家庭成员的健康与幸福操碎了心。母亲一边要操持家务，一边要做好后盾，支持子女和丈夫在学校和公司取得优异的成绩。理所当然地，母亲在经营家庭时必然有她自己的风格，必然会朝着她心目中理想的家庭形象努力。

在这种情况下，家里的一个成员突然开始宣扬与母亲不同的价值观……

也许母亲会立刻反对这一价值观，又或许她会对不符合自己理念的家庭成员感到不满。

对孩子来说，母亲原本是包容和理解自己一切的人，是母亲一直在守护自己。而在她小时候，母亲确实是这么做的。

但是，随着孩子成长为一个成年女性，她也吸取了丰富的社会经验。恐怕母亲在她这个年龄时，还远远没有她经历得那么多。

一个出色的成年女性要求一个比自己社会经验少的对

象理解自己，一旦对方不理解自己，就感到不满和愤怒：“你不理解我，实在太过分了”“拜托你多理解下我”……这些想法未免太没有建设性了。

母亲只是一个极为普通的不完美的女人，她并不是能理解你一切的超人。对于在社会上摸爬滚打的女性的烦恼，经验不足的母亲不可能总是提交最佳答案。

不要对母亲有过高的要求和期待，这样一来，你才有可能过得更加轻松。

聊到自己的隐私时，要把握好说话的度

我曾遇到过一些女性，她们“和妈妈关系很好，无所不谈”。

家庭关系和睦是件非常棒的事情。然而当我问及她们到底聊些什么内容时，她们的回答则有时让我大吃一惊。

日常生活、与朋友之间的点点滴滴、和男友去哪里约会……聊到这个程度的话，并没有什么问题。但是，如果和母亲报告并讨论自己与男友的性生活，那就有些过度了。

成年人应该拥有独属于自己的空间。而不得不说的是，不论什么隐私都和母亲一起分享，未免有点幼稚。

我认为，正是因为你希望“自己被某人保护”，所以才

会什么都向对方汇报，而且不觉得自己有问题。

与聊天对象的关系不同，聊天内容的深度也会有所不同。

比如说，夫妻两人中有一人会晚归，如果他只告诉伴侣“今天会晚点回家”，对方会理解吗？抑或他该详细地向对方解释：“今天我要和某某去吃饭，大约几点回家。”

当然，不仅是夫妻之间，父母与子女之间、朋友之间等都是同一个道理。把握好说话的度，才能证明你的交际能力。

为了与他人保持良好的关系，对于自己的隐私，什么能讲、什么不能讲，都要作出较好的判断并把握好度。一不小心什么都告诉对方，抑或与此相反，必须讲的事情却没有讲，都会导致两人之间产生隔阂。

另一方面，由于母亲与女儿是同性，所以有些人深信母女之间在心理上会极为亲密，以为“即使我什么都不说，对方也知道”“就算我什么都不讲，对方也懂我”……她们要求母女之间存在一种无言的默契。

而这正是造成相互误解、发生相互误会的原因。

倘若母女双方不肯放弃所谓的“对方理所当然地应该懂我”“无话不谈很正常”的想法，她们就永远无法从互相撒娇或互相伤害的关系当中解脱出来。

寻找真正属于自己的空间

博报堂生活综合研究所《生活动力2013》的研究显示，无论已婚未婚，日本目前父亲或母亲健在的“孩子”多达8700万人。也就是说，日本总人口当中有很大比例的人还是“孩子”。对于这种现象，我们不能用“少子化”，而应该用“总子化”来形容。

那么，这个现象到底意味着什么呢？

首先，姑且不论父母是否能在经济和心理上帮助自己，越来越多的子女仍然视自己为“属于某个地方的自己”“被某人守护着的自己”，从而难以确立作为“个体”的自己。

不仅是三十岁的女性，其父母那一代人当中也有不少人的父亲或母亲仍然健在，他们身上可能也依旧存在着孩子气的地方。

我爱我的家人，我和他们经常在一起；我会带着他们去购物，要是出了什么事，我们会团结互助；我们每天打电话，经常发邮件……这样的生活，看起来很开心。但如果与母亲距离过近，从而感到窒息或不自由的话，就到了重新衡量母女关系的时候了。

有以下三个解决方法：

①抛弃母亲。

②作为一个成年人与母亲和解。

③组建自己的家庭。

① “抛弃母亲”

指在精神上实现自立，不再反复寻求母亲的包容和理解，而是在思考和行动方面实现自己对自己负责。同时，当母亲向自己寻求包容和理解时，也与母亲划清界限，保持一定的距离。

② “作为一个成年人与母亲和解”

这是指不再傲慢地认为“母女之间理所当然地应该互相理解”，而是要努力弥补对话中的不足，相互承认与对方的不同之处。同时，还要作为一个成年人与对方保持距离，实现母女双方相互尊重。

③ “组建自己的家庭”

指的是从母亲身边独立，建立自己的家庭。换言之，寻找一个比母亲更加重要的人，和他结婚。

而一旦拥有了自己的家庭，就要首先把自己与伴侣的信赖关系排在第一位。除非出现紧急情况，或者抚养孩子时需要母亲帮忙，否则的话，在日常生活中要尽量避

免母亲介入，自己独立经营家庭。这样，才真正做到离开母亲。

在感谢老妈的同时，向老妈递交“解雇通知”

说到底，母亲只是个普通女性，几乎随处可见。

因此，母亲并不意味着绝对，她的想法也并不代表一切。母亲也是人，不可能没有缺点。当她的想法和感知出现偏差或者扭曲时，我们也不能去责备她。

既然你已经顺利长大成人，发现了自己的梦想，找到了自己的工作，那么就差不多该给母亲发“退休证”了。

总以母亲的价值观为判断标准，竭力让母亲认可自己，这并非成年人的行为。至于火冒三丈地叫嚣“都怪妈妈”的行为，更是停止才好。

“那样不对”“我没法接受这一点”“这件事暂且还是不要公开”……像这样自己进行判断并承担起重任，努力向前迈进，才是成熟健全的行为。

毫无疑问，把你养育到现在这个状态，要归功于母亲。

为了重新审视自己，你开始阅读这本书。是你的母亲，把你培养成一个知性且愿意思考的大人，她非常伟大。

正因为如此，你才需要从母亲身边毕业。把母亲“解雇”，