

前言

本书作者是一位有着十多年婚龄的女性。她婆媳关系处得十分融洽，她用清新朴实的文笔，将亲身经历和相关案例一一展示在读者面前。她站在心理和伦理、人性和社会学的角度分析与创作本书，细致地解答了生活中常见的婆媳关系问题。

“三日断五匹，大人故嫌迟。非为织作迟，君家妇难为。”

这是《孔雀东南飞》一文里刘兰芝请求丈夫把自己送回娘家时的一段倾诉。

婆媳关系是个难解的历史遗留问题。今天的婆媳怎样才能和平共处，亲如母女呢？有人说，婆媳不是母女，婆媳关系也远不如母女关系那样禁得住折腾和摔打。如果将母女关系比作田野里的庄稼，婆媳关系不过是温室里的花草，稍不留心，多日的努力也会前功尽弃。

婆媳关系相处困难，这乃是千百年来中华民族，乃至世界性的问题。婆婆与媳妇，同在一个屋檐下，

本该相亲相爱，但有时却剑拔弩张。她们同爱一个男人，尽管爱得意义不同，最终目的却都是希望他好。然而，虽然有共同的目标，却无法形成志同道合的和睦关系，双方常常势不两立！

我们有没有办法让婆媳能够和平相处呢？其实，婆媳问题并没有人们想象的那么难处理，婆媳关系出现问题，大多是因为沟通不善所造成的。我们如果明白了婆婆与媳妇各自的心理，也许问题就可以很好地解决了！

那么，请翻开这本书，您的困惑和烦恼，都将迎刃而解！

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 伦理篇——婆媳矛盾在哪里

第一节 天生的婆媳心理问题	(1)
专家解读：媳妇熬成婆，有了补偿心理	(5)
第二节 两代女性的心理代沟	(6)
相关链接：“婆媳关系紧张”是仅次于婚外恋的夫妻 感情“杀手”	(8)
第三节 两个女人爱的争夺战	(9)
相关链接：婆媳关系紧张的心理原因	(11)
第四节 教育孩子引起的冲突	(13)

第二章 冲突篇——婆媳问题琐事惹纠纷

第一节 婆说婆有理，喜欢家长里短的婆婆	(17)
专家答疑：改善“婆媳关系”的对策	(20)
第二节 一件小事惹出来的风波	(21)
相关链接：儿媳将婆婆逐出门老人惨遭车祸， 孝顺儿子欲休妻	(23)

第三节 苦情媳妇倾诉：婆婆与我之间有条

无法跨越的沟 (24)

第四节 我现在嫁给他了，我说了算 (32)

相关链接：你赞成婆媳分开住吗 (36)

第五节 一个苦心婆婆的孤独 (37)

儿媳心声：婆婆，我下辈子还做你媳妇 (40)

第六节 婆婆有没有资格住在儿子家 (42)

(1) 相关链接：百孝经 (44)

第七节 婆婆能不能随便进出儿子媳妇的卧室 (46)

第三章 现象篇——现代家庭的困惑

(1) 第一节 “凤凰男”娶“孔雀女”，城乡婚姻结合的 (50)

(2) 阵痛 (50)

相关链接：当孔雀女遭遇凤凰男，没胆你别嫁 (54)

(3) 第二节 公公葬礼引发网络大论战 (55)

(4) 第三节 “带孙费”这个词怎么听着那么别扭 (59)

(11) 专家释疑：婆婆要“带孙费”是社会进步的表现 (65)

(12) 第四节 儿子病死了，婆婆却把媳妇告上了法庭 (66)

相关链接：儿子死了，婆婆把懒媳妇赶出门 (68)

第五节 洋媳妇与中国婆婆 (70)

相关链接：婆媳之争，中国婆婆如是说 (72)

(05) 第四章 投诉篇——我是夹缝中人

(15) 第一节 男人生存在婆与媳的夹缝中左右为难 (74)

(16) 第二节 一个家庭两位长官 (77)

第三节 男人的夹板气——处境如风箱里的老鼠 (79)

第四节	沉默是金，争辩缺理	(82)
第五节	愿当母亲和妻子的情绪垃圾处理站	(85)
第六节	婆媳过招：两个女人硝烟弥漫的战场	(88)
第七节	清官难断家务事	(90)

第五章 策略篇——自我解救，其乐融融

第一节	婆媳关系本就是男人的事情	(94)
第二节	婆媳距离产生美	(99)
第三节	多替婆婆说对方的好话	(102)
第四节	替妻出招，婆媳胜母女	(105)
第五节	婆媳过招我调和	(107)
相关链接：	“一国两制”与“两国论”	(110)
第六节	用技巧化解婆媳间的仇怨	(111)
资深人士支招：	总结婆媳相处之道	(113)
第七节	以“曲线救国”的策略化解矛盾	(114)
第八节	善意撒的谎是爱	(117)
相关链接：	婆媳之争与男人善意的谎言	(118)
第九节	投桃报李，化解矛盾	(120)
第十节	夫妻感情与婆媳关系同台竞技	(122)
相关链接：	新型婆媳须知	(125)

第六章 分析篇——创建和谐家庭到底有多远

第一节	敬老爱老，百事孝为先	(127)
相关链接：	全国孝亲敬老之星万金荣如是说	(129)
第二节	城里媳妇要懂得入乡随俗	(129)
第三节	良言一句三冬暖	(132)

第四节	不要吝啬你的赞美	(134)
第五节	将心比心的换位思考	(137)
第六节	要有一颗宽容的心	(139)
第七节	你爱她，她会更爱你的孩子	(141)
第八节	终究是一家人，没有过不去的坎	(144)
第九节	家有一老是个宝	(147)

(140) 第七章 和谐篇——相互体谅好婆媳 第一讲

(140) 美主气高国剧卷 第二讲

第一节	婆媳胜母女	(149)
相关链接	71 岁儿媳 14 载服侍 94 岁婆婆	(151)
第二节	德才兼备好媳妇	(152)
相关链接	把婆婆从心里当成亲妈	(155)
第三节	我和婆婆之间的陈年往事	(156)
第四节	儿媳与母亲的婆媳情	(160)
第五节	与人为善唤醒真情永远	(163)
第六节	相互尊重、信任更和谐	(166)
第七节	相互欣赏爱更长	(168)

(151) 百承朝計，李研對班 廿一第

(152) 好婆台同系关服養已辭繼妻夫 廿十第

(152) 以服養妻婆，結結夫婦

百承朝計與李研對班——百得食 章六第

(151) 求代孝事百，孝愛孝婦 廿一第

(152) 好婆成婆金衣至多孝媳系李國全，結結夫婦

(152) 百承朝計入縣圖要成賊里賊 廿二第

(152) 百承三信一言勇 廿三第



第一章

伦理篇——



婆媳矛盾在哪里

自古有话：多年的媳妇熬成婆。一个“熬”字，扯出几多辛酸事！婆媳问题，总结矛盾，全是鸡毛蒜皮的小事儿。不信，你就往下翻看吧。

第一节 天生的婆媳心理问题

为什么婆婆与媳妇老是有那么多的矛盾？我想这是一个难解的结。婆媳关系自古难处，她们来自两个不同的家庭，生活习惯肯定不一样。对于男方家庭来说，媳妇是一个“外来入侵者”，再加上两代女性的代沟，她们来自不同的生活环境，两代人又有不同的思想、观念与生活方式，要在一个屋檐下共同生活，闹个别扭是很正常的。

1. 婆婆：媳妇是“外来物种入侵者”

在心理上，对于婆婆来说，这个媳妇的进驻无疑像个“外来物种入侵者”，儿子的爱被人分享了。原来对母亲很依赖的儿子找到了精神寄托，有了心爱的人，爱被分享了，有时便会忽略母亲。母亲心灵上会感觉儿子对自己的爱被人侵占了，自己养了几十年的儿子，突然之间反倒是跟一个外人更亲密了。尽管在理智上，做母亲的知道儿子是该娶妻生子，但在心理上，在感情上却难以割舍。心灵上的地盘被占有，那种失落感，用一句很通俗的话说，就是家里突然多了一个跟自己抢爱的陌生女人，这往往会导致她们产生一种自然的防御心理。

所以并不是每个男孩第一次带女朋友回家的时候看到的都是热情。特别是单亲母亲，平时把儿子当成自己唯一的精神寄托。突然之间，儿子长大了，娶媳妇了，在心灵上难免会触动她内心那根敏感的神经，唯恐自己含辛茹苦养大的儿子“娶了媳妇忘了娘”！

有一个不到50岁的母亲，在他儿子即将筹办婚礼时，原本一向非常通情达理的母亲，突然变得有些情绪暴躁、蛮横无理，惹得他儿子不得不延迟婚期，以调整母亲的情绪。后来，婚期一经调整，他母亲的情绪立即好了许多。经过心理师与其母的沟通，发现这位母亲的婚姻一直不如意，受到过几次波折，离了两次婚。慢慢地她放弃了自己的情感，全心尽母亲之职，培育她唯一的儿子。虽然在抚育儿子成长的过程中极其辛苦，但依然能克服重重困难，因为儿子是她的希望和精神支柱。只要有儿子，其他的倒也无所谓。可是眼看着儿子一天天长大成，结婚成家，要过自己的小日子了，母亲的心再一次



跌入了谷底，好像又要失去什么似的。尤其在儿子决定婚期的日子后，这种感觉愈加强烈、深刻，于是她情绪无常，不能自控了。

上述案例，向我们传达了一个信息：在儿子恋爱或结婚后，母亲和媳妇上演了一场争儿子的“心理游戏”。母亲恐惧自己在儿子心中的位置被儿媳妇夺去，于是拼命地想夺回。

2. 丑媳妇见公婆，摩擦不断

丑媳妇总是要见公婆的。对于一个媳妇来说，谁不想一开始就做个好媳妇呢？谁愿意嫁给一个男人以后就老是和他的家人吵架闹矛盾呢？

一般情况下，女儿出嫁那天，她母亲一般都会交代一些做人的道理；告诉女儿嫁到别人家做媳妇，不比在家里，要顾及对方的大人。很多姑娘出嫁后感到并不像在自己家一样自由和自主；也不像在娘家一样，与母亲什么话都敢说。沟通上有了困难，婆婆也没有耐心像教女儿一样教媳妇。因为媳妇做什么事，婆婆都看不顺眼，经常会唠叨和批评媳妇。

于是媳妇感觉婆婆老是说自己的不是，开始有了反感。这种反感如果得不到及时消除和解决，那么就很容易慢慢地转化成反抗。有反抗就会有“战争”，有了“战争”自然就让丈夫的家人更加确信了媳妇的缺点。有的婆婆会说：“我说过你这个女人不好，是我儿子瞎了眼才把你娶回来。我早就在第一眼看出你这个女人不行，是个不孝顺、不会持家的女人。”这样说不但不能解决问题，反而激化了矛盾。久而久之，媳妇会误认为她跟老公即使偶尔闹个矛盾，都是婆婆在后面搞的鬼。

如此反复，形成恶性循环，婆媳关系怎么也处理不好。老是婆婆说媳妇的不是，媳妇也挺委屈的：我在娘家对我妈都没有那么好，凭什么我对你这么好，你却还要说我的不是呀？

两个女人同样爱着一个男人，同在一个屋檐下生活，同一个锅里吃饭。但她们每个人所受的教育不同，都有自己不同的生活习惯，很难磨合。有点矛盾在所难免，如果长久下去，得不到沟通与疏导，矛盾越积越多，直至爆发。

3. 媳妇管婆婆叫妈，却可敬不可亲

婆媳关系的线就像是藕，藕断丝连，有着千丝万缕的关系。剪不断，理还乱。

婆媳关系，向来是中国家庭最为头痛的一件事。乡下有一句话说：婆媳相处，十个里头九个糟。有些婆婆说：她虽然也叫我妈，这只是在表面上保持一份礼貌，并没有把我当成她亲妈一样亲近。媳妇在心理上认定娘家母亲才是自己的亲妈，跟婆婆从来没有亲如母女的感受。媳妇也不指望婆婆如亲妈一样待自己；保持适当的距离生活在一起，不断地意会她是别人。

也有的媳妇说：“她哪里是我妈呀？她从来没有把我当成她自己的女儿看待。”

要婆婆把媳妇当女儿，也是有一定难度的。

单位有个同事，能干，也与同事相处得挺好，还被评为先进工作者。她在家里，跟左邻右舍相处得都不错，人人夸她，可就是跟自己的婆婆搞不好关系，摩擦不断，挺伤脑筋。婆媳关系是家庭关系中较重要的关系。要媳妇把婆婆当妈，这混淆了婆媳关系与母女关系的概念。



当我们尝试从社会心理学的视角去分析时，其结果会怎么办呢？



专家解读：媳妇熬成婆，有了补偿心理

心理学家认为，婆媳之间的问题是历史遗留下来的。旧社会媳妇的地位很低，多年的媳妇熬成婆，也学到了婆婆那一套，并潜移默化，认为做媳妇就是这样要被婆婆压制的。

心理上，婆婆认为自己当媳妇时受到不公待遇，现在自己成了婆婆了，有了补偿效应。再说，婆婆与媳妇来自不同的家庭，所受教育和各自经历不同，生活习惯及脾气性格不同，较难沟通。生活在一起后，二者在家庭的开支、小孩的抚养与教育、家庭的管理等方面，都有所不同。这样，就有了分歧和意见，矛盾就显现出来了，再加上争夺儿子（丈夫）感情等方面容易冲突，双方缺乏母女间的血缘关系，很容易心存芥蒂。

对此，著名社会学家费孝通先生称之为“等差之爱”。意思是说，在亲子之间、夫妻之间、手足之间都有来自角色身份规定的情感。这也就是梁漱溟先生所说的“应有之情”。不同的关系有不同的伦理规范，也有不同的情感类型。当原本没有亲缘关系的男女，由于是婚姻的缔结而“走进一家门”，婚姻不仅带来了夫妻关系，也带来了一大串家庭关系，婆婆媳妇一下子掉进了一张关系网当中，需要四面应付。

第二节 两代女性的心理代沟

婆婆与媳妇，一是血缘上没有关系；二是年龄相距太大，就是两代人。说白了，母女尚有代沟，更何况婆媳了。本不是一家人的两代女性，因为同爱一个男人，而成了一家人，这本身就是一个奇迹，也是一种缘分。但双方的家庭背景、生活方式都有所不同，住在一起后，难免发生矛盾，这是很正常的。有代沟是好事，这证明一代更比一代强，是社会进步的表现。关键是我们怎么去处理这个代沟，求同存异，相互理解，相互宽容。

一个接受过现代社会高等教育的媳妇和目不识丁的婆婆，看待问题的角度自然也有所不同。这种矛盾不是对与错、好与坏的问题，而是她们之间确实存在着代沟。

老一辈人教育和照顾孩子有她们自己的经验和方法，不愿接受新知识，而媳妇总想将在新时代学到的新知识用于实践。矛盾归根结底都是出于新旧知识形成的新旧观念的不同，谁对谁错又怎能说得清呢？

曾经在网看到一个帖子。一个农村的婆婆来到城里照顾她坐月子的儿媳。有一天媳妇夜里被小孩折腾了一夜，白天想等孩子睡了补个觉，但正昏昏欲睡时，忽然听到婆婆叫起来：“哎呀！你看，我不知道怎么就把这个都弄湿了。”

媳妇迷迷糊糊地睁开眼，却见婆婆把整整一包婴儿专用湿纸巾，都打开了正一张张在阳台的窗台上晒呢！



原来婆婆不小心打翻了一个装了点冷开水的茶杯，却发现“弄湿了”一包婴儿专用湿纸巾！过了一会儿，媳妇刚想继续睡，婆婆又在大叫。媳妇一看，原来婆婆在卫生间里晾尿布，把尿布挂在了热水器的开关上，喷头就开始哗哗地流水，喷了她一身……



网上很多人为这个媳妇支招，说什么的都有。关键是，这样的事情会经常发生，如果媳妇不懂得包容，不懂得巧妙地教会婆婆使用电器，很容易伤及她的自尊，造成矛盾激化。

由于知识的差异，两代人对于吃、穿等生活习惯都会存在很大差异。这种问题似乎很难说清到底谁对谁错，这是两代女性心理和观念上的代沟。

那怎么才能解决这个问题呢？聪明的媳妇就会想办法问老公，向老公打听婆婆的喜好，设身处地换位思考。

也不要指望婆媳如母女，母女还不是照样吵闹，只不过母女吵完了就没事了；婆媳吵完了因为没有血缘关



系的缘故，又缺乏适时的沟通，就会使矛盾慢慢累积，直到矛盾激化。

聪明的媳妇会学会发展与婆婆一致的兴趣，这样容易相处、沟通和理解。即使自己跟婆婆的关系处理得不是很好，也要鼓励丈夫与婆婆好，这样有利于自己日后跟婆婆沟通。这叫建立良好的“双边关系”，进可攻，退可守，不至于跟婆婆闹僵。

要明确是非，坦诚地让婆婆知道你不喜欢什么，以免婆婆做了一件事，认为是对你好的，你却不领情，搞得人家无所适从。要体贴关心婆婆，满足其合理要求。即使和婆婆发生矛盾或冲突，也要尽量克制，切忌大发雷霆。要先使自己尽量冷静下来，然后再和婆婆继续讨论问题所在；要记住任何情况下都要保持对她的尊敬。无论发生什么情况，她都是你丈夫的母亲，也许她并不是那么难以相处。不要太计较婆婆的一些小毛病和说错的话。谁人无过，谁也不是十全十美之人，有点毛病也是正常的。你要记住，她始终是你丈夫的母亲，是你孩子的奶奶；她并没有恶意，只是想法和看法有所不同；理解了这一点，就会相处得更好。



相关链接：“婆媳关系紧张”是仅次于婚外恋的夫妻感情“杀手”

北京乐在生活心理工作室首席咨询师，心理专家王智认为：

“婆媳关系”这个话题，对已进入婚姻围城的朋友来说，是讳莫如深非常敏感的一个词句。可以说，在影响婚姻幸福及家庭和睦的诸多因素里，“婆媳关系”成为仅



次于婚外恋的破坏夫妻感情的“杀手”，还有人戏称其为影响婚姻质量的“恶性肿瘤”，是导致家庭内战的一大诱因。可见，其影响力和伤害性非同一般，已然成为青年男女步入婚姻殿堂前的一门“必修课”——如何协调与处理“婆媳关系”。

有人说，“婆媳关系”是一对天然的不可调和的“阶级矛盾”，“娶了一个媳妇，就等于少了个儿”。当然，这话有它的偏颇之处，但也有它的道理。

有一对夫妇新婚不久，婆婆每晚都来敲儿子房门，叮嘱要盖好被子，以免着凉；早上按时去儿子新房叠被打扫卫生等等，弄得儿媳妇都快要疯了。

至于婆婆在儿子面前捕风捉影说儿媳妇的是非等，更是家常便饭司空见惯的事了。

这些看似琐碎的小问题，若不注意并及时解决，很容易使夫妻的感情出现裂痕。

第三节 两个女人爱的争夺战

婆婆对儿子的爱，那是血脉相连，那是相依为命，是从骨子里出发的；从内心深处婆婆想永远得到儿子的爱。而媳妇对丈夫的爱，是从情感相依、男女之情出发的。媳妇也想独占丈夫的爱，两个女人谁也不想丧失被爱的幸福。这种感觉像雾像风一样，看不见，摸不着。于是，彼此间产生了那么一丝淡漠、一丝防备、一丝间隙；甚或还有一丝难以言说的嫉妒，一丝无法解释的微妙，使婆媳关系难以跨进亲昵与亲密的门槛……



作为婆婆，含辛茹苦地把儿子养大，本想着到了该“坐享儿福”的时候，却半路“杀”出个与自己毫不相干的年轻女人，并以媳妇的名义与自己分享儿子的爱、时间、金钱等精神和物质上的一切东西，甚至这个女人得到的会比自己更多。那么，作为母亲，难免会产生一种失落感。今日的婆婆已经不敢奢求《红楼梦》中贾母的专制了，但婆婆把儿子作为终身生活和精神的主要依靠的心理依旧没有减弱。特别是有些母亲本身经历过离异，或老伴过世早，情感无靠，生活孤苦，她将唯一的爱寄托在儿子的身上。

记得看过一部电视剧，有一个镜头一直深印在我的脑海。说的是一个单亲母亲，儿子与媳妇新婚之夜，婆婆居然要儿子去她房间陪她聊天，说她睡不着。好不容易儿子把她哄睡了，可以过两人世界了，结果媳妇还在卫生间洗漱，母亲却走进新房像往常一样给儿子铺床，铺完床走了。媳妇望了她一眼，心里不悦，但没有说什么。可没多久，母亲又跑去给儿子盖被子，媳妇睡在床上挺难为情的；可没多久又拿了一瓶热开水进去。这下媳妇坐不住了，说：“妈，你儿子的事你别管了好不好，有我在呢！”可婆婆却说：“我的儿子我比你清楚，他晚上蹬被子，要起床喝水，你知道吗？我不准备给他，半夜三更他去哪找水喝？”

媳妇哭笑不得，但敢怒不敢言，于是取笑老公，说他长不大；虽然也知道她妈是舍不得儿子成了媳妇的宝。媳妇感觉婆婆是怕自己抢了她儿子一样。一天，儿子和媳妇吵架，为了一些鸡毛蒜皮的小事，婆婆也站出来帮儿子说话。于是这媳妇就火了，说：“我们只是闹着玩，



夫妻嘛床头吵架床尾和。妈，你就不要掺和了，别管这闲事吧。”婆婆一听也火了：“好端端的日子你们就是不好好过，像什么话！”婆婆不停地数落媳妇的不是，本是夫妻间的矛盾，发展到家庭矛盾，儿子成了受夹板气的主儿。帮谁呢？看着这两个心爱的女人，他没辙了……

这种怕媳妇抢走爱的婆婆，一般都是孤苦一人把孩子拉扯大的。对此，做媳妇的可以理解，但没法忍受。婆媳关系就此闹僵，媳妇说婆婆有心理问题，说婆婆病态，居然嫉妒媳妇抢了自己的儿子。婆婆呢，则第一次感受到了家里权威女性地位的动摇，而眼睁睁地看着一个外来女人左右自己的儿子，她在这个家庭唯我独尊的地位受到严重的挑战。

有些媳妇，还没进门，就已经跟婆婆势如水火。儿子与媳妇在未婚谈恋爱那阵，带回家来，母亲根本就没看上这个她这个儿媳，劝儿子放弃另找，但儿子就是一根筋，认准了的事不回头。婆婆没招了，媳妇娶进门，婆婆本来就对她有偏见。带着偏见的眼光跟媳妇相处，没有矛盾才怪呢！只要媳妇一跟儿子吵架，婆婆就会说：“我让你不要娶她，你偏要，现在吃亏后悔了吧？”

如果婆婆有看不顺眼媳妇的地方，或者媳妇不如她的意，或做错事，她就会说，“只有我儿子才那么笨。我早就看出她是这样的人。”试想，哪个媳妇受得了这样的婆婆？



相关链接：婆媳关系紧张的心理原因

北京乐在生活心理工作室首席咨询师，心理学专家王智认为：