



婆婆 是家人不是外人

Mother-in-Law is my family

著名婚姻心理咨询专家 → 黄越绥 著

你跟婆婆处不来吗？
常常说什么都错，做什么都不对？
不知道该怎么做才能改变这个情况？

婆媳，是世界上最大的人际关系问题，说是家人，却又带点距离，
稍一不慎，便容易引爆冲突！

累积二十五年心理咨询经验、婚姻心理咨询专家——黄越绥老师
用她的专业知识和人生智能，教你如何在婆媳关系中找到平衡
让你从此不再为婆媳问题抓狂！

倾情
奉献



化学工业出版社



婆婆， 是家人不是外人

Mother-in-Law is my family

黄越绥



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

婆婆, 是家人不是外人/黄越绥著. —北京: 化学工业出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-122-11131-9

I. 婆… II. 黄… III. 家庭关系-通俗读物 IV. C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第073283号

原繁体版书名:《婆婆, 是家人不是外人》, 作者: 黄越绥

ISBN 978-9-861-20393-5

本书中文简体字版由城邦文化事业股份有限公司春光出版事业部授权化学工业出版社独家出版发行, 发行销售地区仅限中国大陆地区, 不包含香港/澳门地区。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-2336

责任编辑: 李岩松 王 津
责任校对: 宋 夏

封面设计: 汝果儿设计工作室
装帧设计: 书情文化

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm × 1230mm 1/32 印张6¹/₄ 字数140千字

2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

原编辑的话

我在结婚前就听闻许多朋友述说婆媳问题。每次听都让我心惊胆战，也对婚姻产生了极大的恐惧。待我实际进入家庭，一开始的蜜月期过了之后，问题果真慢慢浮现出来。

在新家庭中生活习惯、脾气秉性上的种种差异，都让我觉得不适应。工作中或者在娘家可以坦然说出口的“我不要”、“我不想”、“不认为”，到了新家庭，却怎么也开不了口。有时不小心把内心真实想法说溜嘴，又后悔得要命。

其实，我公婆是很好的人。只不过囿于时代背景不同，彼此之间一定有些代沟，随着时间累积，我也变成经常跟朋友抱怨的“可怜的小媳妇”。

直到为了本书拜访黄越綏老师。原本也没期待会有工作以外的获得，但跟黄老师聊着聊着，忍不住便把自己的状况当成“案例”，向黄老师讨教。

黄老师询问了我婆婆的个性以及我们的相处状况后，直接提供了解方：你婆婆爱吃披萨，你就买给她吃，送礼物也行。但切记，“不要刻意”送，一定要假装是“刚好、不经意”。

我很惊讶，因为这样一来，婆婆怎会知道我是特地讨好她呢？

黄老师解开了我的疑惑：“老人家最怕‘别有居心’的讨好。一定要假装——当然，也要真心——自己是顺便路过，或刚好有朋友送，而做媳妇的把婆婆放在心上，所以就借花献佛

婆婆，是家人不是外人

了。婆婆一听，认为你即使在外头也惦记着自己，一定会非常感动！这样的讨好既不刻意又很容易做到，不是很好吗？”

我不禁恍然大悟！因为跟公婆同住，总给自己很大的压力，认为要时时小心谨慎，逢年过节要表达心意，却总是忽略老师说的“时时刻刻放心上”。对娘家或先生孩子都能做到的事，但不知怎的，通到公婆那里这根筋就是没通。

黄老师说，年纪大了，面对的就是疾病与死亡，感觉人生毫无希望，难免渴望抓紧一些权力或地位。年轻如你我，倘若能多一分理解，多一点婉转，相信不需要委屈就能让双方相处和乐。

“人到老了其实都很好‘骗’的。‘顺、捧、哄’，就能让他们开心得不得了。”

老师给了我三个字。看似简单，却是她本着婚姻咨询师的理论基础，加上二十多年实际接触的个案，归结出来的结果。

春光出版社很荣幸能与黄越绥老师合作。黄老师在多年后重新以“婆媳”为主题创作，期盼能给现代媳妇多一些立论基础，了解个人、人际之间复杂的心理状态，从而应用于生活之中。

我正在努力落实黄老师的建议，也期盼您能从这本书中得到帮助。

附注：后来我婆婆到底吃了披萨没？吃了。我跟婆婆说，因为先生的公司在那附近，他又“顺道”经过，打了电话问我吃不吃。我说妈妈爱吃，买一些回来吧。婆婆好开心，之后还跟亲友说是我特地买给她吃的呢！

春光出版社总编辑 杨秀真

【自序】

婆媳问题，不难

有人说世界上最没得选择的人际关系是“亲戚”与“邻居”，而亲戚的关系中又以非血缘关系，却又必须共同生活的“婆媳”问题最难处理。因为多数的婚姻因婆媳关系融洽而存在，相对地，也有不少还算美满的婚姻因婆媳问题僵持而崩溃。数千年的人类进化发展中，不论是国家、种族、社会、政经、文化之间的差异，以及历经大自然变化、战争及各种灾变的劫后余生，即使人类的智慧演变到今日高度科技发达、文明更上一层楼的尖端时代，婆媳的问题仍旧存在并屹立不摇。

就算某个层面因时代背景而有所改变，但对婆媳角色本质的认知上还是有一段距离。我在二十多年前曾出版过一本《婆媳牵万情》，针对当时的社会现象及自己多年来辅导家庭个案的实例，来剖析婆媳间的人际关系、互动中的角色扮演与沟通的技巧等，部分内容至今虽仍多可用；但因时代不断往前推进，两性与家庭关系也因时空背景的差异、社会结构的变迁以及价值观的不同，都在快速蜕变中。人性的本质与传统的文化并不能完全切割，因此包括婆媳之间的相处之道在许多领域上的看法、观点及做法，却必须做些适度的调整才能适性与应用。

婆婆，是家人不是外人

每个家庭都是一个独立的国度。婆媳关系的案例因人而异，每个婆媳的故事即使同中存异、异中求同，但终究只能供参考，不能以偏概全或一竿子打翻一船人。

人与人之间由家庭共同生活所延伸出来的亲密关系，往往是建立在依赖与被依赖及友谊与爱情上，一旦结了婚，媳妇就成为大家族中的一员，婆媳关系也无形中变成了存在的事实。

哲学家喀雪特曾经以恋爱和催眠状态来做比较，指出女人要比男人更容易被催眠（关于这点，其他心理学家提出不同看法，其中有人则认为最易被催眠的应是军人和公务人员，因为他们有服从命令的习惯），理由是女人不会让很多事来分散她们的注意力，女性要比男性更容易专心，至少对爱情这部分这倒是事实。

正在恋爱中的女性会感到自己的身心随时挂念着心爱的男人，而男人对于女性这种全心全意的爱情有时甚至会产生一种自卑感。男性虽然也有爱情，英雄也会品尝到家庭的快乐，但的确男性不会像女性那样把主要精力集中于爱情。

曾有位男士几经波折之后，终于得到自己所爱的女人并与她结婚，这位女性具备了美丽与才智，是位非常杰出的女性。他们选择到国外一家坐落在山腰、很高级的饭店度假，他们感到非常幸福。但就在这时，她的丈夫知道了他最在意的商业竞争对手的业绩已经突破了他自己引为自豪的纪录，于是要胜过对方的欲望取代了一切。他一面听着新婚妻子的情话，一面却已经发动马力准备下山与对方火拼了，最后，当妻子了解到丈夫的心意后，悲哀地说：“作为一个妻子，你知道这几天的蜜月对我的意义与重要性吗？就跟你作为一个

男人和一位企业家的冒险是一样重要的。”这样说她丈夫还是不能理解——当然他不理解是必然的。

就以夫妻的关系而言，其共同生活之前各自的生活条件各不相同，差异很大。我曾以“结婚是否幸福”来做测验，结果发现有些女性因为丈夫有钱而感到幸福，有些女性则因为婆婆挑剔而感到不幸，然而爱情是婚姻的核心才是无可否认的。夫妻生活之间虽然存在着各种不如意，而且这些不如意与其说是失去了爱情的“原因”，毋宁说是它的“结果”或者说它的存在是合理的。

也许读者会觉得此书内容放进太多学术理论显得有些严肃，甚至不太像我一贯的浅显易懂风格，而且似乎都是站在要求媳妇学习、修正与改变自己的立场居多，难道婆婆就不必要理会？

现代女性与传统旧社会的女性比较起来，在人生的角色扮演上有了相当的自主性，小家庭已经蔚成婚姻生活结构的常态，婆媳间的相处也从过去的“主从”关系变成“客卿”相待，加上当上婆婆的女人几乎都与媳妇的母亲年龄相仿，那女儿连自己的母亲都改变不了，又何必自讨没趣想来改造婆婆呢？

相对地，为人婆婆者当然也有必要体认“识时务者为俊杰”的道理，时代向前迈进，人活到老要学到老，养育子女成年就是要能放手让他们独立自主地去面对与挑战自己的人生，只要能多体谅媳妇是新手，并由衷地感谢她代替你去照顾你的儿子及孙子们；否则，若一味以婆婆的权威来“倚老卖老”，恐怕最后只落得“老狗变不出新把戏”，只能是自取其辱罢了。

婆婆，是家人不是外人

处理婆媳关系最好的方式，就是面对彼此存在的事实，给予对方时间与空间来学习与交流，并在尊重包容的前提下真诚地爱上对方，彼此不计较，共同活出快乐的天地。

【前言】

爱与恨是人类生活的根本问题

人类生活根本的问题是“爱与恨”，长期以来“爱与恨”一直被心理学所忽视，直到二十世纪产业化的需要，为了增进工作效率，职场上的人际关系开始被关注，并要求必须把劳动者当做“人”来看待。紧随着临床心理学或社会心理学的发展，对于人的关心日渐增加，相对地，人们对于“爱与恨”也开始了更为深入的探讨。

心理学被称为“行为的科学”。例如愤怒或恐惧时心脏的跳动如何，说谎时皮肤对电气的抵抗如何变化等，除了这些感情表现的存在条件与愤怒的关系之外，实验心理学家几乎不能处理现实中的感情问题，如爱与恨、嫉妒、欢喜与悲伤……

也因此，研究爱与恨的少数心理学家，不论是心理学家麦克达加尔（William Mc Dougall）、精神分析学派的创派祖师爷弗洛伊德（Sigmund Freud），还是其他法国学者们都十分重视“异常”心理，也强化了病理法的重要性，但关于“爱与恨”心理学的议题，仍不被正统派的心理学者所重视。另一方面，许多人认为与其要用学术来分析这个问题，倒不如把它当做文学来处理更浪漫。

事实上，近年来不论从自然科学、医学、人文，还是社

婆婆，是家人不是外人

会科学的范畴，对人类“共生”中“爱与恨”的问题必须与哲学、伦理学的传统相连，并延伸到生物学、生理学、精神医学、实验心理学的研究，一直探讨到文化人类学、社会心理学以及其他社会各科学，共同来编造成果。

共同生活对正常人而言，就像空气、食物、睡眠是一样重要且必需的，人类除了需要共同生活，同时也会产生渴望共同生活的情绪。但人类并非所有时间都愿意与别人共同生活，就像营养可口的食物，虽是生命不可缺的，但是一旦过量也会令人失去食欲。同样地，人虽喜欢活动，但活动后则希望休息，而对共同生活的要求亦然。有时候人也会产生希望跟对方分离的欲求，不过这种倾向的产生，并不意味着人没有共同生活的倾向罢了。然而只具备共同生活的欲求仍然不够，就像要燃烧一堆木柴，一根火柴是不够的，就算可行，也要看木柴是否干燥、有没有风等种种因素聚合而成。

偏见并非与生俱来

一般被认为是“坏蛋”的，几乎都是由恨产生，且喜欢把“罪恶”与“痛苦”嫁祸于人，这自古以来就不是什么稀奇的新鲜事，由此可见，偏见并非与生俱来，而是随生活经验增加的，甚至从孩童时期就由父母或周遭的人注入了带有偏见的教育。偏见与坏人既然是后天造成的，那么当然也可以靠后天来加以克服，只要我们能设法消除充满偏见的教育环境，消除制造“坏人”的社会条件，那么所谓的“偏见”与“怨恨”便可消灭了。

现今的社会仍旧存着“代罪羔羊”的现象，尤其面临危

机，譬如战争、震灾、饥荒、革命、金融海啸经济大恐慌时，恶徒便开始横行。为什么被称为“恶徒”？因为恶徒并不需要什么正当的理由就能对他人加以攻击或责难，其中“恶婆婆”角色的污名化，就是在这种偏见与怨恨下而存在。

恨意的产生

在“恶徒化”的动机里，其实只隐藏着恨意，而这种恨意又是如何产生的呢？

一、恐怖与不安。若人常陷在恐怖与不安的状态中，就会失去理性的判断，甚至类似“被害妄想症”的心理便会产生作用——如媳妇长期受婆婆的凌虐，便有可能产生这样的状况。

二、欲望不能满足。这也是产生恨的原因之一，人因欲望得不到满足便产生不安，因不安接着就产生了攻击性，但恶徒的情形却不尽然，其攻击他人的真正原因往往不是针对自己的欲望得不到满足，而是以偶然碰到的对象为目标，且多半没有什么具体的理由。

三、自己有罪恶感，但怪罪于外界的力量。像希特勒可能就是最会指定“恶徒”的人，原因是他内心有着深切的罪恶感。他那不道德的心理表现出来，于是就对犹太人加以种种的压迫和虐待。回到婆媳问题上，可能婆婆就是因为不甘失去了儿子转而去痛恨媳妇。

四、为了保卫自己或希望自己比别人强。这样的念头产生也可能产生恶徒，例如媳妇一旦熬成婆后，也可能会不自主地变成恶婆婆。

婆婆，是家人不是外人

恋爱五阶段

一般“爱情的对象”指的是选择怎样的对象，“爱情的方式”指的则是要如何去爱。法国批判现实主义文学的奠基人司汤达（Frédéric Stendhal）把恋爱成立的过程用“结晶化”来诠释，他认为恋爱是经过以下的阶段成立的：

一、冲击。“她是个完美无瑕的人”、“他实在是个了不起的人”等类似的赞叹，其实就是恋爱的情绪酝酿。

二、接近的愿望。比如心想：“噢！如果跟她接吻不知有多幸福！”“假如能跟那个人在一起共进晚餐不知有多浪漫！”等。

三、希望的出现。一旦希望出现后，就会开始研究对方，个性再慎重的男女，在这个希望期里都会付出心血，尤其是女性，她们的态度都会表现出内心的不平常，感情也非常激烈。

四、发生真正的恋爱。出现了“同在一起”的欲求，渴望爱人、与被爱的人接触，凭自己感受到的感觉而领略到快乐。

五、结晶作用。也就是凭想象和解释把对方理想化。

经过结晶作用的结果，有时在客观冷静的人看来是很荒唐或不可思议的事情，但对当事人而言却自我感觉良好，印证了俗话说的“情人眼里出西施”。可是任何事情都有告一段落的时期，恋爱也不例外，把对方造成理想存在的事实以后，告一段落就会开始“反省”，与其说是反省不如说是“疑惑”，像“她说这句话是什么意思？是不是不能够与我结婚”、

“他的目光是不是已由我转移到其他女人身上”，诸如此类的疑虑便不由自主产生。

有专家就指出，“疑惑”乃是推敲爱情的自然反应、智慧和手段，是对自己的幸福感到动摇所产生的不安，也会加以测验，是一种希望能安然通过钢索到达幸福的对岸，却又怕一不小心掉落悬崖绝地里这种五味杂陈的心理状态，有时必须经过第二次、第三次的结晶作用，不断发现对方的新魅力才能确定自己所爱的证据如磐石般坚固——其实在婆媳关系里也会有类似于“恋爱期”式的考验。

总之，爱情需要“选择”，然而为什么会选择某人作为恋爱的对象，这件事却是无意识的。我们或许可以提出很多条件，包括长得美、帅、聪明、有钱、体贴、幽默等，但恋爱却不是把这些个别的性质加在一起而成立的，例如，美或帅是一个条件，但长得不美或不帅的男女也会被爱，所以发生恋爱不需预设对方的理想形象，而“一见钟情”则是证明无意识选择最传神的例子。

这也是为什么男女在其原本家庭成长的过程中，受父母耳濡目染，对于自己未来结婚的理想对象，或多或少已经都有了先入为主的概念，而结果一旦投入恋爱，所选择的对象却完全南辕北辙，甚至超出想象，这也是造成两代沟通有了无可避免的冲突的开始。

婚姻面面观

今昔时代不同，社会结构、生活形态及思想观念也跟着在改变，虽然这种改变包括了从婚姻传统观念中解放出来，

婆婆，是家人不是外人

但在每个过分重视自我的男女面前，“白头偕老”似乎已成了滑稽和诡异的目标，而诸如“一见钟情才是永恒”、“结婚是恋爱的坟墓”、“既然相爱又何必非结婚不可”、“如果不结婚就可省掉离婚的痛苦”、“结婚不过是一纸证书罢了”等理由才是王道。

这些观念在多元且开放的时下虽未必完全错误，但事实是，男女爱情是双方为迈向共同生活，彼此需要与相互依赖的心理感受升华到最高峰的情感，这是需要不断学习、努力与调适的，而加强亲密的人际关系更是爱情生活中的一段过程，因此，单纯视爱情为美满婚姻的基石，已不足以适应现代婚姻状况，除非先了解婚姻的真谛、婚姻的功能，以及婚姻的适性与关系，否则不论婚前对象的选择、婚后关系的维持都会遇到重重障碍。

无论时代如何变迁，婚姻的功能永远是存在的，维护婚姻的功能当然是已婚男女的当务之急，但针对即将步入婚姻或未婚的男女，不妨将它列入努力的目标。

由于此书的重点是放在婆媳问题上，又强调年轻的媳妇应如何与年长的婆婆和平、愉悦地相处，因此我顺便把人类学家约翰·奥尼尔（John O'Neill）在二十多年前提出的“开放的婚姻”的观念拿出来与大家分享，其动机纯正，而目标也是为了改善人们婚姻生活的目标，重点有三：

- 一、平等观念。
- 二、角色的弹性。
- 三、开放的交往。

第一点“平等观念”指的是婚姻不再是男尊女卑或主从的关系，夫妇间存在的应是平等的关系。

第二点“角色的弹性”指的是除了生理上的差异外，婚姻家庭中的责任包括经济、亲职教育，尤其是家事，不再仅由女性一肩挑，同样地也没有什么事非男人做不可，夫妻间所有的事情应两人同心协力一起做，或分工负责轮流来做。

最后“开放的交往”，指的是既然婚姻是以爱和信任为基础，但投入婚姻生活并不表示应从此断绝所有与同性或异性的交往，彼此必须尊重除了婚姻中的伴侣以外的人际关系发展，突破两性在婚姻之外没有真正纯友谊的迷思。

在封建的年代里，婚前择偶条件最重要的一项是“门当户对”，主要选择的不仅是配偶对象“本人”，而是配偶本人所隶属的“家族”，这是恋爱是两人事，而婚姻是家族事的最佳注解。

对现代人而言，“门当户对”已不再是印象中刻板的阶级划分或传统龙配龙、凤配凤的窄门通婚，反而是给择偶者一种较客观的观念问题，诸如彼此教育程度的问题、职业的问题、家庭形态的问题、兴趣和嗜好的问题、健康问题，还有心理及生理的问题，以及社会关系的问题与经济基础的问题等，这些必须要去面对、考量与讨论的议题，在某方面也可避免把结婚对象的理想标准订得太高，导致找不到真正的对象，或是结了婚才发觉现实与理想的落差太大，对婚后生活产生痛苦、乏味及后悔的情绪。

以教育程度的问题而言，教育程度是一个人思想观念的启蒙与植根的基础，三四十年前，男性在择偶时都会主动地把对方的教育程度比自己降一或二级，如果男士是大学毕业，其择偶对象的学历会以高中或初中程度为准；若男士本身是高中程度，那么他的择偶对象一定会找初中或小学毕业生，

婆婆，是家人不是外人

这种情形普遍发生在女性未能受高等教育的时代背景里。

另一个因素就是男性们的自尊心作祟，不希望妻子的教育程度高过自己，怕今后难以驾驭。而如今不但可采教育程度相同的标准，再加上国际网络世界的无远弗届，更提供了现代男女们另类思想、观念融汇与交流机会的平台。

至于职业的问题，根据统计，台湾女性结婚的对象，其理想职业第一顺位是医生，然后依序是高科技工程师及公务人员等，理由不难理解，除了上述职业的社会地位高，更重要的是医生和工程师的收入比一般人高，且收入丰厚才能过高度物质享受生活，而公务人员则是职业稳定与福利有保障。但在实际案例中常发现，有很多收入高、财产多的夫妇生活并不幸福美满，因此职业好坏似乎不能以收入高低为主判定，贩夫走卒、靠劳力维生的人，其家庭生活也可过得很好，且夫妻间更要相互体贴。

而以前保守的社会里，男人多不希望自己的妻子出外工作，所以“抛头露面”的歧视心态，时至今日，妻子是否要外出工作已经不是应不应该或对不对的是非题，而是妻子愿不愿意的选择题。因此，在走入婚姻前，对择偶对象职业类别的选择，恐怕不能不把对方的职业是否正当、对社会是否有贡献、对本身的职业与兴趣是否能配合等方面列入决定的标准。

家庭形态当然在选择对象时也是需注意的。大都会的小家庭生活态度和农村大家族的生活文化是截然不同的，而且各有其优缺点，同样地，双亲家庭与单亲家庭背景也各有区别。

至于兴趣与嗜好的问题，有一种看法认为兴趣和嗜好都是可以培养的，结婚后再彼此影响对方不迟；另一种看法则