

# 婆媳紛爭，宜解不宜結

文·李依親

企劃·芯福里情緒教育推廣協會

**澄**澄的媽媽在幾次晤談之後，跟孩子的關係大大改善；然而，這次見她，還是滿臉愁容，一問之下，媽媽嘆了口氣說：「雖然現在比較知道該怎麼教孩子了，但是老是有人從旁破壞規則，真的很難做。」原來她口中的「破壞者」，就是婆婆。

## 問題出在「奇樣子」

婆媳之間最容易發生爭端的，多半是女人最重視、最厲害的「育兒與家務」。但事實上，真正的問題往往不是表面的事情和爭端，而是彼此的「奇樣子（情緒）」。

許多媳婦不知道，婆婆需要的並不是個燒飯、洗衣樣樣精通的全能媳婦，而是個不吝表達感恩和讚美的欣賞者。一句「媽，這道菜好好吃耶！」、「哇，媽怎麼能把已經泛黃的衣服洗得那麼乾淨？」……，讓婆婆感

受到媳婦的真心讚嘆，而不是把婆婆的強項當成是對媳婦的期待與壓力，關係就多了一份柔軟。眼光不同，態度就會不同，說出來的話也不一樣，關係自然會越來越和諧。

關於家務，當不管依誰的作法，都可能對、可能成功時，與其爭執孰優孰劣，不如彼此合作、互相補足。至於孩子的照顧和教養問題，除非是像「發燒的時候喝加鹽配方奶」這般違反安全、健康原則的錯誤，否則就算有優劣的差別，如果要請長輩幫忙，還是要體諒長輩在觀念和體力上的限制。

先想清楚「自己期待的教養方式對長輩來說，是可以改變的還是難以改變的？長輩需要多少調適時間才可能改變？」，就能輕鬆面對婆媳之間的不同。如果是體力限制所造成的，那麼需要的不是去改變阿公阿嬤，而是修正分工的模式；例如：年輕爸媽負責帶孩子去公園跑跑跳跳，阿公阿嬤則可以陪孩子看書聊天。但如果是兩代在教養觀念上的差異，就需要較長的時間來溝通了。

## 婆媳問題誰來解

社群網站上有許多談婆媳問題的文章，仔細分析就會發現，在衝突場景中，婆婆、媳婦、小孩都出現了，唯獨先生缺席；或者是雖然看到「兒子」，卻不見「丈夫」。

面對婆媳紛爭，先生的反應通常有三種：安撫太太、假裝沒看到沒聽到，或者是不堪



其擾而和太太或媽媽吵起來。這三種型態可能交替出現或逐漸發展，如：一開始先逃避，接著不斷隱忍，最後終於爆發。先生也可能在這三種型態之間擺盪，有時候安撫，有時候累了煩了就選擇置身事外。問題是，這些方法都無法解決根本問題，最後弄得先生筋疲力盡，只好無奈地放棄。

不過，溝通需要有感情做基礎。血濃於水，如果先生能掌握「婆媳溝通＝夫妻溝通＋親子溝通」這個原則，居間溝通、協調，媳婦盡量採取順服的態度，壞人留給先生來做，就能避免婆媳因為不夠親密、話講不開，而造成「心有千千結」的後果。

## 婆媳溝通有妙招

不過，有些時候先生就是無法扮演這個角色，因此，婆媳之間還是得建立良好有效的溝通。同在一個屋簷下，婆媳之間有衝突是難免的，只要掌握以下幾個原則，就能達到事半功倍的效果。

首先，要做好「分工」。對於婆婆很自豪的事情，只要沒有嚴重後果，做媳婦的不妨就先放手，以信任和感恩對待婆婆。比如說，孩子哭鬧時，婆婆堅持安撫，就放手交給她。如果順利落幕，那麼恭喜大家！結果不順利，那麼恭喜自己！在婆婆招架不住時，順勢接下爛攤子，讓婆婆鬆口氣。只要照顧到婆婆的感受，幾次之後，事實勝於雄辯，究竟哪個做法適合孩子，就會慢慢清晰起來。

接著，要抱持開放的心胸。有時候，換個角度就會有不同的視野，如：婆婆爭著抱孫子，把她當成「關愛」而非「爭寵」，感覺就會截然不同。摒除成見，才能看見自己也有需要「調整」的地方。如果婆婆的作法確



實比較好，那麼媳婦真的該虛心求教。

至於明顯需要婆婆做一些調整時，就要掌握以下溝通原則：

1.善用客觀訊息。平常沒紛爭時，多引述新聞報導、分享書籍知識等。

2.多微笑、多感恩。多指出婆婆有幫忙到的地方，少用批評的字眼去糾正。

3.以時間換取空間。關係的建立和行為的調整都需要時間，溝通也需要多次進行，才能滴水穿石。

婆媳相處是為孩子示範成熟溝通的重要契機，當婆媳兩代都願意為改善關係而努力實，孩子就會學到「我好，你也好」的人生態度。婆媳溝通佳，孩子自然長得好，豈不是一舉兩得！💕

**學歷** 台灣大學心理學研究所碩士  
**經歷** 花蓮善牧中心諮商員  
長庚科技大學早療學程講師  
長庚大學、中原大學研究所督導  
**現職** 林口長庚醫院兒童心智科心理師  
芯福里情緒教育推廣協會講師

芯福里情緒教育推廣協會，以社區、學校為媒介，孩童、父母、老師為對象，結合心理、教育及相關專業人士與志工，共同推動情緒與心理教育；以期提供兒童、青少年、一個幸福的發展環境，並藉此創造高EQ的社會。