



■ 宁静夜话

婆婆白纸黑字 写出“婆媳相处规则”

我是才新婚的人，可最近婆婆拿出一份白纸黑字的“相处规则”给我，要我签字。她说，这是为了以后婆媳相处少一些矛盾。可是那上面的内容让人看了很不爽，“不能随便跑到婆家吃饭，一周顶多吃两次，其他时间自己做”；生孩子不要指望老人给你们带，乐意带就带，不乐意带不能勉强，但老人可以出一半的钱请保姆；“我们虽然只有一个儿子，但不代表我们的一切都是他的，我们自己怎么消费，儿媳不能管”；退休了不代表我是闲人，不要老是打电话叫我去打扫房子”……既然不愿意给我带孩子，那以后他们两老病了，我是不是也可以不照顾？出钱请人就行了？婆婆还是个高级知识分子，大学教授退休的，没想到这么不讲人情。我跟老公说，这协议太过分了，让人看了很不爽，老公却说他们家就是这样的相处方式，互不打扰，各过各的。现在我们结婚了，是组建了自己的小家庭，确实应该和原生家庭分开。可是我觉得，我们俩都上班，晚上去婆家吃顿饭都不行？有这么做父母的吗？这种婆婆我该怎么相处？

小依

为这个婆婆的独立点赞

这个婆婆没问题啊？有问题的是媳妇儿吧。这是我看完小依的抱怨后的第一感觉。来，我们一起把婆婆的约法三章解读一下。

“不能随便跑到婆家吃饭，一周顶多吃两次，其他时间自己做。”每个人都有自己的空间，有自己的生活，婆婆也不例外。你是媳妇儿，是她儿子要娶你，又不是她娶你，凭什么她要牺牲自己的时间和精力为你做饭？本来她和丈夫两人世界的生活长期以来已经形成了规律，可是你们要过去吃饭有时候又不及早通知，菜少了你嫌婆婆小气，菜多了吃不完舍不得扔还要害两老吃剩菜剩饭又不健康，人家日子过得好好的，凭什么为了迁就儿子媳妇改变习惯，还被你嫌弃？

“生孩子不要指望老人给你们带，乐意带就带，不乐意带不能勉强，但老人可以出一半的钱请保姆。”本来就该这样啊。孩子是你和你老公的，又不是婆婆的，婆婆生的孩子她已经付出了半生心血带大了还找了媳妇，凭什么她就不能自己偷个清闲好好享受退休时光？老人家有闲情逸致就帮你们带下，没这个心情就不帮你带了，更何况婆婆还主动提出出一半的钱请保姆，你还有意见不成？

“我们虽然只有一个儿子，但不代表我们的一切都是他的，我们自己怎么消费，儿媳不能管。”这个，我必须手动点赞。中国式的父母子女或者婆婆儿媳关系，最大的问题就是没有界限。这也是彼此之间产生矛盾无法解决的最重要原因。这个婆婆是有界限的，在儿子的成长过程中，她懂得儿子对她来说不是附属品，而是独立的个体，所以她不会按照自己的意愿去要求去约束儿子，儿子的学业爱情婚姻她不会去横加干涉，这个家庭是极具民主意识的，也难怪在你向老公抱怨时，你老公说他们家就是这样的相处方式，互不打扰，各过各的，现在组建了自己的小家庭，确实应该和原生家庭分开。

“退休了不代表我是闲人，不要老是打电话叫我去打扫房子。”每个人在年轻时都曾幻想过退休生活，环球旅行，或者别的什么。你婆婆可能是听到同龄的朋友曾经发生过类似的事情，所以特意跟你做了说明。打扫房子之类的体力活，本来交给老人就多少有点不厚道，这是你们小夫妻俩自己的家，打扫当然是由你们负责，难道婆婆提出来还有错么？

当然，你可以说婆婆的约法三章让你很意外，但你不能指责婆婆太过分。因为她的要求几乎就没有不正当的，她是在维护自己的权益，也许这样做看上去有点不近人情，但是也不失为一个解决婆媳矛盾的好办法。

丑话说在前面，总比某些多年媳妇熬成婆的女人明里不说暗里折腾媳妇的要好多了吧。

湖南音乐电台
前谈话节目主持人
情感专家。

宁静情感门诊邮箱：
38633582@qq.com

宁静



■ “军”师说情

母亲去世后， 继父要再娶……

我现在19岁，大二学生。我爸妈在我五岁时离婚，听说是因为我爸爸在外面找了别的女人，反正我跟我亲爸很少见面。我七岁的时候，妈妈和继父结婚，后来生了我弟弟。本来一家人也还过得可以，我继父虽然脾气大，但是个负责任的男人。可是我高考后，我妈妈告诉我，她被查出癌症晚期已经很久了！原本还算平静的生活，一下子就不平静了。妈妈不愿意治疗，她不想浪费钱。她说最最担心我，对于弟弟，她说，有继父照顾，应该没什么问题。而继父也答应她，一定会好好照顾我们姐弟，不会抛弃我的，这么多年生活在一起，早就当成了亲生女儿。我也承诺，如果以后过得好，一定会帮助弟弟。原本我们只是想宽慰妈妈的心，没想到她却自杀了，留了一张卡，说是给我的大学学费，留了几行字要我们说过的话一定要做到。现在过去一年多了，我大部分时间在学校，放假也会打假期工，所以和继父相处的时间不多，倒是经常给弟弟打电话。可是今年过年回家，继父跟我说，他要结婚了，娶一个离过婚带着女儿的女人。他说他需要一个伴，家里需要一个女人。我真的没有资格反对，但是我心里不好受。尽管继父说，以后那个家还是我的家，我可以随时回去，但我觉得，对那个我生活了十多年的家来说，我现在是个外人了。继父说他结婚会请客吃饭，问我有没有空回去，他再婚的妻子也想见我。我迷茫了……

河边柳叶

你的幸福就是他的幸福

五岁时，父母离异。虽然母亲给你找了一个还算负责的继父，但你的心中除了失落，一定还会有适应新家庭的茫然。后来，母亲又因为病痛的折磨而离开了你，留下你和继父一起生活，你内心的痛苦是可想而知的。而现在，你又要面对另一个女人——一个即将成为你继母的人，你就更加无所适从了。

正因为你无所适从，所以你更应该回去，主动去适应新的家庭环境。如果你不回去，你就会在这个家庭被边缘化。而边缘化的结果不仅仅是你失去家的港湾，失去心灵的归宿，更为严重的是，它会唤醒你过去的负面记忆，让你对未来充满悲观的情绪。而这种负面情绪极有可能成为你爱情道路上的障碍，成为你追求幸福的绊脚石。

在回去之前，你一定要注意宣泄自己的负面情绪。要知道，痛苦的婚姻常常在上一代与下一代之间轮回，其实就是上一代的负面情绪传递到下一代却没有及时宣泄的结果。你的母亲经受过婚姻的打击，又因为疾病的折磨而放弃了生的希望，这其中的负面情绪一定是很多的，并不可避免会传递到你的内心。而实际上，你现在的迷茫，在很大程度上就是负面情绪得不到宣泄的结果。

那么，你该如何宣泄负面情绪呢？尽情地哭一场，你心里会好受许多！眼泪并不是脆弱的代名词，而是心灵的润滑剂，能使我们变得坚强而勇敢。当然，积极、正面的认知也有助于你消除负面情绪。我不知道你有哪些关于父母婚姻的负面认知，但是，诸如“父母的婚姻是失败的”之类观点一定是存在的。找出这些观点，并用积极的正面的观点代替它，将有助你走出父母婚姻的阴影。

回去之前，你还需要做足功课。比如给继父打个电话，关心一下他们婚事的进展情况，看有没有什么需要帮忙的。如果有可能的话，在电话里向准继母问个好，一定会迅速拉近你们之间的距离。这样，你回去的时候，就不会有生疏感了。

最后，你还要坚持这样一个原则：父母的婚姻，做子女的不能干涉，只能祝福。虽然他是你的继父，但是长期的共同生活已经将你们的情感紧紧地连在了一起。他的幸福，就是你的幸福。你母亲这样毅然决然地离开，不就是为了你和继父能在一起幸福地生活吗？

心理、婚恋咨询师，著有《婚恋中的情商训练法则》等

肖军

肖军情感门诊邮箱：
642521974@qq.com

■ 和小编私聊

Q 当婚姻有房有车有钱有祝福，唯独没有爱情时，该怎么办？我和老婆就是这样的，年岁到了就勉强在一起，双方条件都不错，什么都不缺，就是缺爱。

A 缺爱为什么要结婚？为什么就是有人不懂，真爱才是婚姻的基础，物质只是锦上添花。



Q 过年回去，我把老公拉入了我的兄弟姐妹群，他在里面表现很大方，经常发红包。可是最近我才知道，他偷偷加了我表妹，还偷偷给她发红包，虽然发的不多，但我就是感觉好心塞。

A 什么叫偷偷加你表妹？偷偷发红包？是你自己心理有问题，才觉得他是偷偷的。明明你现在都知道了啊。红包只是一些生活趣味而已，又不是大几万十几万的钱，你不用心塞。让你兄弟姐妹感觉这个姐夫很不错，也是为你挣面子啊。

Q 再婚找的男人，我真心觉得更差了。得知原因后我了解了，是因为他前妻太懒太差，所以把他培养成了这么一个不爱干净的男人。他们生活了11年，我还有办法让他改变吗？

A 你确定是他前妻把他培养成这样啦，而不是前妻受不了啦才离婚的？好奇怪，他生活习惯不好，为什么要怪他前妻。

门诊挂号：
QQ: 915029624;
微信: qingganmenzhen