

不做“爹味”“妈味”伴侣，婚姻才能更幸福

前段时间，我在追综艺《再见爱人》第四季。本来想看个八卦解闷儿，结果却看出了真情实感，气得我乳腺都快不通了。

先是看到一个“爹味”十足的丈夫。节目中，他对妻子各种安排、说教，很少考虑妻子的想法和感受。后是看到一个“妈味”满满的妻子。丈夫说妻子会干预自己的方方面面，妻子的第一反应是丈夫叛逆了。

很快，“爹味”“妈味”“伴侣窒息”等词条频上热搜，热议不断。有人表示，综艺节目不要太当真。我想说，就算有演绎的成分，但热搜和热议恰恰说明这类现象是真实存在的，且颇具代表性。事实上，网上分享、日常聊天时，人们更多分享的都是身边的人和事。

茉茉说，前任小陈总是喜欢对自己的生活指手画脚。从穿着打扮到职业选择，他都要发表意见。如果自己不按照他的想法去做，他就会很生气，说她不懂事。“他从来没有真正



▲资料图片

尊重过我的选择和决定，总是把自己的意愿强加给我，还逼着我剪不喜欢的发型。以前总觉得不对劲儿，但不知道问题出在哪儿。现在知道了，原来这叫‘爹味’啊，还好分手了。”

老宋表示，妻子阿梅很像自己的妈。吃穿用度由她说了

算，老宋如果表示不喜欢，她会指责他对自己不满意；衣食住行由她安排，老宋如果想改变，她会抱怨说自己错付了。老宋想主动做些什么，她会阻拦，说他干不了；但如果老宋什么都不干，她又会委屈，说他长不大。

“阿梅特别像我妈，我甚至感觉自己对她俩的情感都有些相似。我很感激她们为我的付出，但有时候会觉得很窒息，特别想逃离。”

“爹味”“妈味”伴侣往往会破坏感情中的平等和尊重。一方总是处于强势地位，对另一方进行控制和约束；另一方则处于弱势地位，被迫服从和迎合。长此以往，双方都无法成长，感情必然走向痛苦。

婚姻是一场美丽的邂逅，也是一场平等的对话。我们要学会向“爹味”“妈味”伴侣说不，保持自我，承担责任。

老宋开始试着做一些改变。比如主动承担家务，让妻子看到自己是有能力承担的。被妻子阻止时，他不再躺平，而是努力争取，先肯定妻子的付出，继而表达自己想为她分担的想法。

再比如妻子买了自己不喜欢衣服时，他不再以买了不穿的方式默默对抗，而是第一时间沟通解决，先感谢妻子的好意，然后再说出自己的喜

好……如此一来，妻子更愿意放手，老宋有了更多承担和成长的空间。夫妻关系渐趋平等，老宋脸上的笑容也多了不少。

同时，我们要避免成为“爹味”“妈味”的伴侣，学会尊重对方，倾听对方。

因为吃过“爹味”前任的苦，和现任相处时，茉茉特别注意自我反思和成长。她会经常主动和男友沟通交流，听听他的想法，看看他的动态，以他喜欢的方式爱他；她从不干预他的工作、交友等，除非他主动分享和求助；当然，遇到一些重大事情，她也会理性地提出自己的建议，但最终决定权始终在对方手上……被女友如此温柔以待，男友自是投桃报李，对茉茉又爱又敬。现在，他们马上就要登记结婚了。

希望每对情侣都能够不断成长、共同进步，不做“爹味”“妈味”伴侣，如此才能够分则各自精彩，合则相得益彰，在幸福的道路上走得更远。

（据《婚姻与家庭》）

说起婆媳关系，很多人就头痛。事实上，并不是所有的婆媳都无法相处，一直水火不容；也不是所有的关系，都不可调和。从好的婆媳关系中，我们总能发现一些相处的规则。

以下三个公式，不管是媳妇还是婆婆，都需要学会。

“1+1 > 2”：你让我让，天宽地阔

有这样一个逻辑：婆媳关系好了，是两个人的事情。但是她们的感情会波及到两个人的丈夫，然后波及到小姑、孙子。

有一次，我去外地出差，在候车厅遇到一位保洁阿姨。阿姨白发苍苍的样子，引起了我的注意，于是攀谈了几句。阿姨表示，她已经退休了，快六十岁了。出来做事，拿了工钱，会给儿媳一些。她对儿媳好，儿媳就会对儿子好，孙子也会过得更好。

把钱给儿子和儿媳，是不一样的。

儿子和婆婆一个鼻孔出气，会被儿媳当成“妈宝男”，产生怨恨情绪。儿媳和婆婆互通有无，把儿子疏远了，儿媳会很开心。另一方面，儿子和母亲有血缘关系，就是闹一点情绪，还是会理解和包容。打断骨头连着筋的关系，明摆着。

如何做到礼让呢？关键在一个“礼”字。

我们去别人家做客，会显得

很有礼貌，就是有不合适的地方，也会包容。因为习惯性客套。如果儿媳可以把“客套”坚持下来，那么儿媳就长期有客人的感觉，不会强行要求自己变成婆婆家的主人。也就是说，自己不会主动去夺取“当家人”的位置。婆婆把儿媳当成客人，任何时候都客客气气的。儿媳是家里的贵人，是来帮助自己家的。这样的态度，会让儿媳很有面子。

家是一个整体。不管婆婆多厉害，留下来的钱财，都是儿子儿媳的。谁都不要争，顺从家庭发展的自然规律就好了。

有一个词语叫“消极对抗”。也就是说，做人像棉花一样柔软，就能够和家人好好相处了。强硬的态度，那是用来对付敌人的。

“100-1=0”：旧事清零，当下安好

任何家庭，都会有矛盾。婆媳之间，可以坚持几个月不闹别扭，但是坚持一年不闹别扭就很难了。

很多人，一生气马上就会翻旧账。我的母亲，生气的时候会这样说：“你当初买房，我不也拿了几千块钱吗？”我反驳一句：“一套房子几十万，你拿几千块钱，算什么？”接下来，矛盾就升级了，导致两个人几天都不说话，脸色也非常难看。

看过一条信息：贵州一对年轻人，在结婚的时候，因为男方送过来的内衣太小了，导致女方很不

满意，拒绝参加婚礼。接下来，双方父母、亲戚朋友把长期的积怨都抖落出来，导致年轻人走到了离婚的地步。

很多人一直沉迷在过去的世界里，无法自拔。曾经遭遇了什么，别人说了什么话，有什么故事情节，如数家珍。更可怕的是，好事一件都不记得，坏事都记得。比方说，过节时，儿媳买了鞋子给婆婆，婆婆不领情；儿媳忘记了买蛋糕，庆祝婆婆的生日，被当成“故意忘记”。

好的婆媳关系，都要从当下开始。不管过去有多不愉快，就说一句“算了”。

“100-1=0”定律告诉我们，不管你以前做得多好，只要有一次没有做好，就意味着满盘皆输了。在家庭里，我们把“100-1=0”定律反过来看，就变成了这样：不管以前多不好，只要现在有一件事是好的，那就全部都好了。

每天都是新的开始，多一分关爱，多一个笑脸，哪有解不开的“仇怨”。

“3+7=10”：三分糊涂，七分明白

明代思想家袁了凡的母亲李氏，很会处理婆媳关系。

有一天，儿媳家煮了鱼汤，让家童送给李氏。家童闻着鱼香，忍不住把鱼汤喝了。

过几天，儿媳问李氏，鱼汤味道如何。李氏随口就说：“还

不错。”

当儿媳发现家童的丑事之后，李氏说：“孩子贪吃，是天性，何苦为难呢？”

很多的矛盾，需要一个缓冲带——糊涂。

我的姑姑一直在帮忙带孙子，儿媳每个月给生活费两千。有一个月，儿媳忘记给钱了，到了年底才发现。姑姑说：“好像给了吧。”儿媳听了这句话，就不再自责了，然后说：“不管给了没给，都算没给。”

很多事情，我们是不需要知道的；如果知道了，是不需要记得的；如果记得清楚，是需要装作不知道的。

老人记性太好，会被当成“斤斤计较”。儿媳记性太好，就变成了“格局太小”。揣着明白装糊涂，表面上是糊弄，实际上是允许对方犯小错误，隐藏了家丑。最终促进家庭圆满。

我们需要牢记这样的规律：今天的儿媳，就是明天的婆婆。本质上，婆婆和儿媳是同一个角色。女人何苦为难女人？就算有天大的仇恨，也不能毁掉了家庭，不能让老人得不到赡养。婆媳闹矛盾的时候，其根本目的，是让“大家庭更好一些”。只是方法欠妥，彼此沟通不到位。能够心平气和地谈一谈，或者给一定的冷静期，就好办了。

世上无难事，只怕有心人。关系好不好，关键在人心。

（布衣粗食）

婆媳相处的三个公式