

用溝通架起婆媳間的雀橋

◆ 陸洛

現代人的生活中競爭激烈，壓力難免，心力負荷甚鉅，在早九晚五，甚或不眠不休的打拼之後，理應可以躲回「家」這個綠島，休養生息，補充能量。然而，現代的家庭也在西風東漸中危機頻傳，親情疏離，代溝加深，傳統倫理和規範遭到年輕一代的質疑和摒棄，西方權利與義務並重的價值又為老一輩所不恥，新舊兩代的衝突往往在家庭內的人際關係中激化突顯出來，其中最明顯的例證當推婆媳關係。其實婆媳關係所涉及的遠不止兩個女人，而是整個家庭成員的互動。傳統的中國家庭非常倚賴女性成員充當「協調者」或「潤滑劑」，故而婆媳關係的好與壞可以「齊」家，亦可「毀」家，如古代大文豪陸游與其前妻唐婉，以及陸母之間的紛爭便是一例。

然而，婆媳關係既是一種人際關係，就需要我們去經營，也是可以學習去經營的。經營的成與敗固然後果嚴重，影響深遠，但至少我們不必將它過於神秘化，也不必過於宿命地認為「只怪自己沒有嫁到個好人家」，或「只怪我們家沒有造化娶到一個賢良的媳婦」。其實，許多人在婆媳關係中遭遇的困擾，皆源自對婆媳關係性質的理解錯誤，或缺乏經營人際關係所必需的理念和技巧，其中相當重要的便是溝通的藝術，下文就對此進行一番解析，以分享讀者，共同成長。

溝通是很重要的，我們天天都需要跟周遭的人建立關係，並不斷地和自己或他人溝通。溝通最重要的就是由一方傳遞一些訊息給對方，其目的是希望在兩個人之間建立一座橋樑，藉此橋樑能彼此分享資訊，達成共識，並促進關係。人們常抱怨在傳統的婆婆和現代的媳婦之間有深深的代溝，其實「溝」的存在正隱含了「橋」的需要，而「溝通」就是我們所尋找的那座橋！

下面我們就來談談有效溝通的幾個先決條件：

1. 學習了解對方。中國社會中的婚姻不是單純兩個人的結合和承諾，而是兩個家庭，甚至家族的聯合，個人一個中國式的大家庭中所扮演的角色，所介入的人際關係，都遠比西方核心式的小家庭要複雜艱巨得多。中國文化相當重視情感，尤其是他人的情感，凡事應合理合宜，最好要面面俱到，不要傷了任何人的面子和感情。因此，在這種錯綜複雜的人際網絡中，學習了解對方，體察對方的喜怒哀樂，理解對方的期望和原則，便是成功人際溝通的第一步。不管是為人婆，或為人媳，有勇氣放下身段架子去了解來自另一個家庭的對方的生活態度，生活型態和生活習慣，便是處理好婆媳關係的最大智慧了。

2. 認識語言的差異。不言而喻，語言在有效的溝通中居於重要的地位，它不僅是一種溝通與交流的有效工具，也反映了溝通雙方的個人背景和心理狀態。例如，一個本省籍的婆婆和一個客家人的媳婦，在溝通中若各自使用自己的方言，所帶來的問題可能不只是語言的障礙，更突顯出了兩人生活文

化背景的差異，和對彼此的排拒。因此，有效的溝通必須至少要從一種共同語言開始，以建立心理上的親密感和共識感。

3.溝通是平等的關係。有效的溝通必須站在平等，相互尊重的立場上，要把對方當人而不是當物看待。婆婆以長輩的高姿態壓迫媳婦，不平等對待或精神上操控；媳婦認為婆婆老腦筋，教育低，能力差而看不起對方，這樣的不平等關係都會破壞有效溝通的先決條件。

4.溝通是雙贏的局面。溝通不是為了操縱別人，或強迫別人去做你想要他（她）做的事。溝通是為了尋找一個雙方皆能接受的最佳點，溝通後一定要更好，你沒贏，我也沒輸，雙方都比以前更好。

5.溝通是傾聽的藝術。一般而言，溝通分成「聽」與「說」兩大部分，而我們比較容易忽略「聽」的功能，如有的人滔滔不絕，口若懸河，不給對方說話的間隙；有的人不斷打斷對方，或主觀地說出別人的想法，都不可能達成有效的溝通。中國語文的「聽」字就頗有學問，它包含了「耳」，「眼」，「心」，再加「口」，即是耳到，眼到，心到，口到。耐心，積極，主動地傾聽對方，再誠懇，清楚地澄清疑問，那麼溝通就成功一半了。

6.溝通需要實踐和練習。溝通是一種技能，有了心，則應盡力去學習，去嘗試。當然，學習溝通與學習騎腳踏車不一樣，但只要雙方有誠意，有共識，不斷的實踐與檢討定能使溝通的技能日臻成熟。

7.溝通需要共同的成長。所謂「活到老，學到老」，人生是一種歷練，是一個不斷適應新環境，不斷學習、成長和成熟的過程。婆媳關係的種種，既是困擾，也是挑戰，邀請雙方去面對，去學習，去成長，去生活得更充實。

最後，在對溝通的本質有了基本的了解，並掌握了相當的溝通技能後，溝通之外，在生活的其他方面做些努力，亦可大大改善婆媳關係的品質。例如，不把所有的心力都投注在特殊的場合，逢年過節，生日祭祖固然重要，值得花費時間心力去準備，經營，而平凡的每一天也可以因你的努力和用心而創造出快樂，與家人分享。這些快樂不必驚天動地，也毋須大費周章，「犧牲」一下晚餐的新聞節目，陪婆婆看個台語連續劇，也是一種家庭和諧的溫馨。事不可因小而不為，親情體恤往往在瑣碎小事中流露無遺。

尋找兩人共同喜歡的活動，也是一種增進良性互動的有效方法。不管是晨間運動，烹調，還是參加進香團，只要用心觀察，總能找到一些雙方都感興趣的活動，讓心情在愉快的活動中鬆弛，良好的婆媳關係也就成了這些共同參與的愉快活動的副產品。其實，婆媳相處的唯一秘笈便是學習理解，學習溝通，學習接納，學習愛。

(本文作者為國立台灣大學工商管理學系/商學研究所教授)