

「觀念問題」。要解決「觀念問題」便是要「溝通」。因此，可謂：「溝通」是婆媳和諧相處的首要方法，認識「婆媳相處之道」是必要的知識。

和睦首重溝通

(一)溝通的先決觀念為：

1.不要試圖將對方是當做自己的女兒或母親，要徹底的意識到，彼此之間沒有血緣關係，對方是一個外人。有了這樣的認識，双方便會有正向的想法：

- 雖然是外人，她却這麼關心我。
- 雖然是外人，她却這麼體貼我。
- 對外人，不可以隨便說話。
- 對外人，凡事都應該客客氣氣的。
- 對外人，不可以要求得太多。
- 對外人，表示善意體貼都是理所當然的。

2.要能認清自己的角色與立場，以這種心理態度來對待對方。双無論是做婆婆的，或是做媳婦的，必能一掃眼前的陰霾，心情豁然愉快起來。

3.對自己的接納，並能對外人的接納。一個人必須要能做到對自己的優缺點，對事物的看法及與別人的關係，能清楚並能接受，這就是對自己的接納；能付出自己本身的一些關心，本着同理心，尊重別人的生活、地位、角色、言談、身分、個性乃至穿着，能接受批評的雅量，不要替對方作決定，凡事要客觀，勿存有「競爭心」尤其是一家人，具有這些認識、態度，便能接納別人。

(二)溝通的具體方法：

1.傾聽：傾聽表示你對他的尊重、接納與關懷。要表達溝通，先要傾聽，而傾聽（要讓對方知道）不只是聽對方講話，而自己不說話的。我們除了口語表達外，還有很多身體語言，如眼睛注視着他，或當他談到好笑的事情時，給他一個會心的微笑。如此他才會感到他受到尊重。

2.表達：善於表達我們內心的感受，讓別人了解，並謹慎運用口語表達的技巧，是非常重要的。

婆媳如何相處

(一)婆婆方面：

- 1.多吸收新知識並參與社會的活動。

- 2.將經濟權交由兒子和媳婦去掌管。
- 3.抽空協助處理家務事。
- 4.不過份干涉兒媳的私生活。
- 5.尊重兒媳管教子女的想法、看法和做法。
- 6.不要對外人及兒子說媳婦的不是。
- 7.處理態度要公平、要講理、切忌嘮叨不休。
- 8.不嫉妒兒媳間的親密行為。
- 9.對媳婦多予關懷，承認她對家庭的貢獻，少訓誡或數落媳婦的缺失，而應該多加讚美。
- 10.多培養自己的興趣，尋求精神寄託。

(二)媳婦方面：

- 1.切忌以自己母親的標準來要求婆婆。
- 2.要平等對待婆家與娘家。

• 林笛

做個受歡迎的人

- 1.讓人家知道你喜歡他們。
- 2.不要獨霸談話。
- 3.想些辦法來使別人覺得你的重要。
- 4.切勿記舊怨舊惡。
- 5.高高興興的認錯，表示誠懇坦白。
- 6.不要說那些老故事，或冗長複雜的笑話，以免效果適得其反。
- 7.不要為了逗樂而叫人下不了台。
- 8.即使別人的意見淺薄可笑，還是有禮貌的聽着。
- 2.時常參加公益工作。
- 10.任何比賽或賭博時，輸得漂亮，贏得大方。
- 11.人家送的禮物必須表示欣賞與感謝。
- 12.不要因為個人偏見，不許某人參加你們的社交團體。