

倾诉人：于磊 年龄：24岁 性别：男 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：婧文

# 女友是个“妈宝女”，我该怎么办？

你有没有过这样的恋爱体验？想约女友临时看场新上映的电影，她先掏出手机给妈妈发消息：“妈，他说一会去看电影，晚点回家可以吗？”晚上纠结吃火锅还是日料，她皱着眉摇头：“我妈说外面的火锅不卫生。”当恋爱里每一个小决定都要经过“第三方审批”，当你精心准备的惊喜要先通过她妈妈的“审核”，当你感觉自己不是在和地谈恋爱，而是在和她妈妈进行一场漫长的“拉锯战”，这样的感情，到底该坚持还是放手？

## “我妈妈说”： 藏在甜蜜里的隐形门槛

第一次带林晓去吃我常去的那家私房菜时，我特意提前订了她爱吃的糖醋排骨，还叮嘱老板少放糖。菜端上桌时，林晓拿起筷子却没动，掏出手机对着菜品拍了张照，低头快速打字。我疑惑地问她怎么了，她抬头笑着说：“跟我妈说一声，她总担心外面的菜油不好。”那天整顿饭，她手机屏幕亮了三次，每次都是她妈妈发来的消息——“别吃太多肉，晚上不好消化”“让他多给你点份蔬菜”“吃完早点回家，别在外头晃太久”。

起初我只觉得林晓乖巧，连吃什么愿意跟妈妈分享，可后来才发现，“我妈妈说”早已成了她生活的“标准答案”。我们一起逛商场，我看中一条浅色系连衣裙，她摸了摸面料说：“这颜色挺好看的，但我妈妈说我穿深色显白，我拍给她看看。”等了十分钟，她妈妈回复“颜色太浅不耐脏”，她立刻放下裙子拉着我走：“算了，咱们再看别的。”就连我送她的生日礼物，一支小众品牌的

## 幕后的“总指挥”： 当买房变成一场“家庭谈判”

我们恋爱一年后，双方家长开始谈买房的事。我和爸妈商量后，决定在市区买一套两居室，离我公司近，也方便以后照顾双方老人。可当我把这个想法告诉林晓时，她立刻说：“我得跟我妈说一声，买房这么大的事，得听她的意见。”

第二天林晓带来了她妈妈的“指示”：“我妈说市区太吵，不适合以后养孩子，最好买新城片区的学区房；还有，房产证上必须写我的名字，不然以后没保障。”这些要求让我瞬间愣住，我跟林晓解释：“新城片区的房子对我来说上班不方便，而且学区房价格太高，我们现在的预算不够。”可她只是摇头：“我妈说这些都是为了我们好。”

为了这事，我第一次跟林晓争执起来。我让她跟她妈妈沟通，看看能不能商量出一个双方都能接受的方案，可她却红着眼眶说：“我从小就听我妈的

口红，她收到后第一反应不是开心，而是小声说：“我妈总说我涂口红太成熟。”

更让我无奈的是生活里的小事。有次她感冒了，我给她买了感冒药，她却拿着药盒反复看说明：“我妈说感冒要喝姜茶，吃药对身体不好。”结果她妈妈让她别吃药，还让她把我买的药退了。看着她认真执行妈妈指令的样子，我突然觉得自己像个多余的人——我精心照顾她的心意，在“我妈妈说”面前，连被考虑都没有。

不过林晓也有让我心动的地方。她会记得我不吃香菜，每次点外卖都特意备注；她说话总是软软的，从来不会跟我吵架，哪怕我偶尔发脾气，她也只是低着头说：“我妈妈说两个人要互相包容，我不跟你吵。”可这些甜蜜就像裹了糖的药，咽下去时甜，回味起来却满是苦涩——我知道，她的温柔和体贴，很大程度上是因为她习惯了听从“指令”，而不是发自内心地理解我。

她做什么都是为了我，我不能跟她吵架。”后来我才知道，她爸爸在这个家里几乎没有话语权，家里所有的决定都是她妈妈做的。有次我去她家吃饭，她爸爸想加一道红烧鱼，她妈妈说“吃鱼麻烦，容易卡刺”，她爸爸就立刻改口说“那听你的，吃排骨吧”。

那段时间，我感觉自己像在跟一个“影子”谈恋爱——我跟林晓谈买房，实际是在跟她妈妈谈判；我跟林晓说未来的规划，她转头就把所有话都告诉她妈妈，再把她妈妈的意见原封不动地传给我。有一次，我跟林晓吐槽了一句“最近工作压力大，领导总挑我毛病”，结果当天晚上，她妈妈就给我打了电话，语气严肃地说：“小伙子，工作上要多忍忍，别把负面情绪带给晓晓，她还小。”我握着手机，突然觉得无比疲惫——我和林晓之间的悄悄话，竟然成了她妈妈“教育”我的素材。



## 失衡的天平： 当“孝顺”变成爱情的枷锁

随着相处时间越来越长，我发现林晓根本无法独立生活。她的衣服要么是她妈妈帮她选的，要么是直接穿她妈妈的旧衣服；她不知道怎么缴水电费，每次都要拍照发给她妈妈，让她妈妈远程指导。有次她爸妈出去旅游，她直接搬到我家来住，理由是“我爸妈不在家，我一个人住害怕，也不会做饭”。

那段时间，我每天下班要先去超市买菜，再回家给她做饭。有天我加班到很晚，回家时发现她坐在沙发上哭，问她怎么了，她说：“我妈今天没给我打电话，我担心她是不是出什么事了。”我一边安慰她，一边给她妈妈打了电话，结果她妈妈只是说：“手机没电了，忘了充。”挂了电话，林晓立刻破涕为笑，可我看着她的样子，心里却凉了半截——在她心里，我或许只是一个“临时照顾者”，而她妈妈才是那个不可替代的“精神支柱”。

让我彻底动摇的是一次朋友聚会。那天我带林晓去参加发小的生日宴，席间发小问我们什么时候结婚，林晓没等我开口就说：“我妈说要等我哥哥结婚后，我才能结婚，不然家里会乱。”我愣住了，因为这件事她从来没跟我提过。我拉着她到一边问：“你哥哥在外地工作，到现在还没找到女朋友，等他结婚得等

到猴年马月啊？”她却一脸理所当然：“我妈说的有道理，家里的事就得听她的，我不能让她生气。”

那天晚上回家的路上，我看着路灯下林晓的侧脸，突然觉得无比陌生。我想起我们刚在一起时，她笑着说“我妈妈说你人挺好的，让我跟你好好处”；想起我们第一次吵架，她哭着说“我妈妈说两个人要互相体谅，我不怪你”；想起她妈妈说“晓晓还小，你要多让着她”。原来从始至终，我都不是在和林晓谈恋爱，而是在配合她妈妈完成一场“恋爱演练”——她是那个听话的“演员”，她妈妈是“导演”，而我只是一个随时可能被替换的“配角”。

现在我站在岔路口，一边是林晓的乖巧可爱，一边是无休无止的“妈妈指令”；一边是曾经的甜蜜回忆，一边是看不到尽头的“拔河游戏”。我知道，林晓的“妈宝”不是她的错，是从小到大的生活环境让她习惯了依赖；可我也清楚，一段健康的感情需要两个人共同成长，而不是一个人永远当“传话筒”，另一个人永远当“妥协者”。或许，我该放手了——不是因为不爱，而是因为我想要的是一个能和我并肩同行的伴侣，而不是一个永远活在妈妈羽翼下的“大孩子”。

(文中人物均系化名)