



# 人事好厝邊

## ★性別平等小劇場★

### 雙薪夫妻家事分工的有教溝通術

崔西婚後一直是職業婦女，所有的家事都一把抓，因為崔西總覺得別人做得不好。但是近來總覺得很疲累，因此希望老公和孩子

分攤家事，當崔西請老公洗碗時，老公漢克說：「我很累。」孩子也沒有反應，於是崔西說：「你累了，那我呢？我已經累了十幾年了，我也不想做，就都不要做好了，反正你們可以過我也可以過呀！」說完之後就氣呼呼的離開了。



#### 老婆、老公心內話

其實妳/你不懂我的心

我希望能當孩子的表率，同意分攤一點家事，覺得老公不體貼、也不關心自己，他們看到我做家事，為什麼一點都不會想要幫忙呢？家人不就是要互相幫忙的嗎？



下班之後我是很累，我只是說出我當時的情況而已呀！沒想到你會讓你生氣。每次我洗過的碗，你都要重洗一次，孩子擦過的地，妳也會一面抱怨沒擦乾淨一面重擦，所以我就覺得乾脆讓你自己洗，免得惹妳生氣。



# 人事好厝邊

## 幸福家庭來自於經營

每個人對『經營一個家』有不同的想法，崔西對「乾淨」有她自己的標準，而別人所做的事不符合自己的標準，因此將所有家事攬在自己身上，漸漸的老公也覺得這樣很好，他也樂得輕鬆，但是有一天崔西覺得不好，而想要改變時，老公竟然不配合，因而更覺得生氣。

家事是大家的，能夠分工是很重要的，從家事的分工學習分享、合作、關心...等。相信崔西真正想要的是「被關心」，當我覺得很辛苦時有人來關心，老公也相同的想要有人，在我很累時來關心我。兩個人如果在討論家事前能先關心對方的心情，再來討論家事的分工，也許會有不一樣的夫妻關係。

老婆、老公可以這樣做  
家是我們的，共同來經營

一、常說：「謝謝妳」「又工作又做家事很辛苦，謝謝妳，也讓孩子一起來謝謝媽媽。」

二、告訴太太：「如果做完家事之後，被說做得不好，漸漸的就不想做了，可以請妳常看到我和孩子做得好的地方，再告訴我們什麼地方可以再多作一點嗎？」

三、一定要相信只要方法對，自己對太太和孩子是有影響力的。



一、事前和老公商量透過讓孩子做家事，學習關心父母、做事的程序...等，他有什麼想法？可以怎麼做？雙方如何配合。

二、有事商量時用說我的心情，來代替命令或要求的方式，如：「老公，你今天累嗎？我好累喔，可以麻煩你洗碗嗎？」

三、相信每個人都想盡力做好自己的事，因此能常誇獎老公或孩子作得好的地方，因此他們就會越作越好。



# 九月季刊

《紐約時報》

# 特別企劃

+

*7 Days*

# 一週親密關係挑戰

你有多久沒有談戀愛的感覺了呢？《紐約時報》推出「一週親密關係挑戰」特別企劃，由美國知名婚戀專家塔拉·帕克波普（TARA PARKER-POPE）設計，每天夫妻共同做一件小事，重溫戀愛的感覺。《親子天下》駐美特約記者曾多聞跟先生親身體驗，寫成報告，你也可以來挑戰看看。

本資料摘自親子天下網站

用7天的時間，每天跟另一半執行一件「有科學根據能促進親密關係」的簡單任務，能讓兩人的關係發生什麼樣的化學變化呢？《紐約時報》推出「一週親密關係挑戰」懷著好奇的心情，《親子天下》駐美特約記者曾多聞跟先生一起參加了這個一週親密關係挑戰。

7 Days

LOVE  
YOU

### 第1天：善待對方

挑戰：專注對方或大或小、任何讓你覺得「被愛」的言語或舉動。可能是一句讚美，可能是一個吻別，可能是一束花，可能是一頓燭光晚餐。

心得：登記參加挑戰第一天，把孩子哄睡以後，先生跟我坐下來準備詳閱第一天的挑戰說明。他倒了一杯茶給我，我順手打開一包餅乾遞給他。然後，我們同時脫口而出：「這就是啦……你剛剛倒茶（拿餅乾）給我。」我們都笑了。善待對方真的是順手的事，但也因為順手而容易被忽略。

CHARM  
ME

### 第2天：握你的手

挑戰：研究證實，肢體接觸可以讓我們覺得更親密；手牽手，可以降低我們的壓力指數。今天，把握每一個機會跟伴侶牽手。

心得：這一天也許是因為太忙，先生跟我都忘了挑戰這回事，到了晚上才想起來，睡前我們趕快來執行一下，手牽手走上2樓，兩個人都覺得非常新奇。其實我們平常就有手牽手散步的習慣，可是在家裡很少這樣做。老夫老妻牽手，早就沒有小情侶那種心跳感，但很神奇的，我們不約而同的想起剛開始約會的那時候。

TRUE  
LOVE

### 第3天：夫妻共讀

挑戰：我們都知道，親子共讀可以促進孩子的讀寫力。但專家指出，夫妻共讀也可以促進親密關係。找一段自己最喜歡的文字，像對孩子讀睡前故事那樣，讀給對方聽。

心得：我讀了一段安·拉莫特的《一隻鳥接著一隻鳥》、先生讀了一篇雜誌上的教養文（如何把握每一個階段陪孩子長大）。讀完以後他抱怨拉莫特那段文章對他來說太難。我則是不太認同他挑的那篇教養文。不過我們都有個意外的體驗，就是發覺「原來我先生／我太太的聲音是這樣的！以前從來沒有好好聽過他／她的聲音呢！」真是非常有趣的經驗。

BE  
MINE**第4天：接納療法**

**挑戰：**寫下1或2條件侶讓你覺得抓狂的行為，然後彼此討論。但並不是經由溝通要求對方改變；取而代之的，是練習無條件接納「一件」對方讓你抓狂的小事。

心得：這個挑戰的標的，不是家暴等嚴重的偏差行為，而是一個無傷大雅但卻會讓對方抓狂的小習慣。對我而言，是先生每次幫小孩配衣服都配得好醜；對先生而言，是就算在陪小孩的時候，如果手機響了我也會立刻去接。這些都是很小的事情，也無所謂對錯，但卻往往變成我們爭吵的導火線。當我們學會接納，減少爭吵，關係更好！

YOU &  
ME**第5天：完美一天**

**挑戰：**回憶過去兩人曾經共度的完美一天；然後討論現在可以如何來規劃執行完美的一天，創造新的回憶。

心得：先生說，他記憶中的完美一天，是婚前同居期間，有一次我去芝加哥出差，他跟著去遊歷。我忍不住說：「我現在也常常出差，你也常常跟著去玩啊！」他答：「可是有小孩了，感覺不一樣啊！」討論之下，我們都覺得，現在就算把孩子托嬰托育，夫妻兩人出去玩，感覺也不會再像從前了。我們也一致認為，在人生的這個階段，完美的一天一定要有小孩的參與！於是，我們重新回顧了一起走過的路。然後，制定了今年的感恩節度假計畫。雖然才7月，但我真的已經開始期待感恩節了！

LOVE  
YOU**第6天：心手相連**

**挑戰：**這是設計讓伴侶一起做的靜心練習。把右手放在對方的左胸口，感受對方的心跳，看著對方的眼睛，專注對方的呼吸，這樣維持一分鐘。

心得：在做這個挑戰的時候，我跟先生都有點尷尬，甚至笑場。一分鐘過後，我們討論了一下彼此的感受，驚覺我們已經好久好久沒有專心地注視對方了！也許，不論多忙，都該定期找出時間（一分鐘就好），好好看看對方。

CHARM  
ME

## 第7天：感謝有你

**挑戰：**每天向對方表示感謝，是促進親密關係以及幸福感最有效的方法之一。今天，兩個人分別在紙上寫下3件感謝對方的事，然後交換紙條。

心得：我寫「謝謝你一直支持我在妻子與母親的角色以外繼續追求自我實現」。先生寫「謝謝妳在忙碌的工作之餘還盡力分身打點我和小孩的一切」。看到紙條我非常感動。跟所有的職場媽媽一樣，我的罪惡感也時不時地冒出來，我很感謝先生的支持，讓我更有動力繼續為家庭付出。



最近很多媽媽朋友喜歡說，做家事沒有誰幫誰、先生做家事是應該的、為什麼我要謝謝他？這話說得也沒錯，但是每次我先生洗碗或是幫寶寶換尿布，我都會向他說謝謝。並不是我覺得洗碗、換尿布就是我的事，先生做了就是在幫我；**而是讓他知道，我看見了他對家庭的付出，我愛他、也感激他。**

7天過後，先生跟我都覺得，雖然「挑戰」結束了，但卻是我們的關係的一個全新的開始。結婚10年、育有兩子，攜手在異鄉打拼的我們，一直自詡為一個堅強的團隊，但這次挑戰讓我們第一次有機會從不同的面向，重新檢視我們的關係。

