

# 善用小巧思讓老公樂意做家事

精神科醫師鄧惠文

根據主計處調查，十五歲以上已婚女性投入做家事的時間，是另一半的二·六倍，顯示男性在分擔家務上明顯不足。記者常問我，在當媽媽的角色上，該如何影響另一半，以獲得更多外界支持的力量？首先，應該打破「外界支持」這個概念。也就是說，我們該要求的是內在的責任，不是外在的支持。這個問題非常難回答，但是我已經回答很多次，每次的回答稍有不慎，就會被攻擊得體無完膚，但我仍願意勇敢挑戰。

這個調查很有意思，但應該進一步做職能調查，這些女性有沒有上班？收入跟先生相比如何？指出這點會戳傷很多人的心。我必須先強調：絕對不該用收入和事業成就的高低來定義一個人在家庭中的地位，所有人在家庭中都應該是平等的。

儘管如此，若去問那些女性做家事時間是老公很多倍的家庭，他們未必是這樣想的。大部分家庭隱隱約約仍存在著這種現象：老公如果去賺錢，因為把精力花在上上班，家事責任自然落在沒有工作的另一半身上。所以，只要全職媽媽的比率比全職爸爸高，得出這樣的數字並不讓人意外。但是，如果女人也和男人一樣上全職班，你會發現，結果還是女人做家事的時間比較多，這又是另一個值得探究的問題。

如果你選擇在家裡工作，想想自己的產值，跟你先生為這個家庭貢獻的產值是否平衡，如果沒有，你就有理由要求他多投入哪些事情，好讓你心裡好過，這只能靠溝通。但這樣的溝通經常有阻礙，因為很多女性連自己都很難相信：投入家務工作也有看不到的產值與收入，甚至「當全職家庭主婦跟老公是平等的」。

### 讓他從最簡單的家事開始

或許各位會說，長期溝通可能要五年、十年，可是我明天就要過日子。教大家一些小技巧：要老公做家事，就像要教會幼兒一項任務一樣，得先把任務切成十步，讓他從最簡單的一步開始，然後再慢慢推進下一步。例如：找個老公最可能有空的時間，像是週六晚上，最好雙手油油的、站在旁邊說：「我現在沒有辦法摸鍵盤，請你上網買一下東西好不好？」從生活有感的東西開始，買一包衛生紙也好，等他開始選衛生紙的時候，再順便請他買一下米、油等，這對他而言只是上網時順便購物而已。

接下來，送貨到家時請千萬不要先拆箱，等他有一天終於注意到了，「這是什麼？」先裝作不知道，當他打開後會發現這是先前買的商品，這時候你一定要讓手很忙，一邊抱小孩或拿拖把、一邊說：「謝謝你幫忙買這些，再幫忙放到儲藏櫃好嗎？」九九%的先生都會選擇放回箱子，這時候請多用一點撒嬌加堅持，讓他明白家中日常生活用品擺放的位置。

下次，就可以試著在外面打電話給他：「我不是很確定家裡什麼東西還有沒有，可

以幫忙看一看嗎？」接著，繼續進階，「老公，我們家的米差不多一個月吃掉一包，每個月第四個星期六的晚上請你上網買米。」就這樣，一步步讓採買變成他的任務。

當然，每一個老公的能力是不一樣的，有的老公可以做滿漢大餐，有的老公連米都倒不好，你也要評估一下，當初選老公沒有選家事能力，不知道該怪誰，這也是你的選擇。

這時候怪婆婆是沒有用的。怪婆婆沒有教好她兒子，只會讓老公想起「我媽沒要我做家事」，所以做家事根本違背他的天命……一般而言，抱怨老公家教不好，不會刺激他成長，只會讓他更抗拒你而已。

鼓勵他在家事中找到趣味

另一方面，多鼓勵另一半在家事中找到趣味。會做家务的男人，不覺得自己在分攤家裡的事情，而是認為生活可以照自己的方式來做。喜歡做菜的男人，他們認為自己做的菜比老婆做的菜好吃，人生苦短，每天都想吃自己想要的味道。有些男人愛自己打掃，是因為喜歡打掃時，克服灰塵、髒污的征服感。

有時候，必要的投資不能省。有人讓先生買自己喜歡的鍋子，他就會自己去炒菜。不要總是想著需要對方幫忙，因為需要對方幫忙說明家務是一件討厭的事情，試著讓家務變愉快、好玩。

最後附帶一提，育有兒子的媽媽，如果不希望兒子以後成為被抱怨的對象，記得教導他從小幫忙做家务，我們二十年後就有更好的世界。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自：親子天下雜誌