

# 家庭控制病

以前我太太總和我說，家務勞動會使人變傻，傻到一片飄落的葉子砸在頭上，肉身都會解體。我體會不到這種感覺，直到有一天我開始做家務。我試圖列一個最討厭的家務活清單：吸塵很費時，而且非常累；套被子和換床單也不輕鬆，我總把這件事推遲到睡覺前；擦竈台怎麼樣，似乎也可以排進前三；那麼，刷馬桶呢，清洗水槽呢，清潔抽油煙機呢？

我一邊干，一邊琢磨：為什麼家務勞動如此令人難以忍受？某些特定的家務顯然相當令人不快：很少有人喜歡刷馬桶，或者從廚房水槽里搗出淤積的剩菜。除了這些，家務勞動總體上也是件讓人泄氣的事情，因為它是個沒完沒了的無底洞。

你把乾淨的碗碟從洗碗機中拿出並擺好的唯一原因，是為了第二天可以再次弄髒它們；你從沙發底下拿出小孩的玩具，以便他第二天一醒來就可以把它們再次丟回那里。波伏娃在

《第二性》中寫道：“很少有工作比家務勞動更像是一種西西弗斯式的折磨，它無休無止地重複着。”“乾淨的變成臟的，臟的變成乾淨的，一遍又一遍，日復一日。”

不做家務，你就不會意識到日常習慣的重要，如果不改變不良的日常習慣，它們將持續拖累女性。做了家務，你就會知道所有那些關於“女性角色”的說法，全都是外部施加的。

公平地說，與前些年相比，做家務的男性多了許多，但女性做得仍然比男性多。今天的年輕人對性別角色的態度已經變得更加開放，例如，不同性別的工資差距一直在縮小，而父親花在孩子身上的時間也越來越多，但是在家務勞動領域，變化卻非常小。有關誰應該在家里做什麼的傳統想法根深蒂固。比方說，不論男女，都會認為打理一個乾淨整潔的家是女性價值的標誌，而不會將其當作對女性隱蔽的、內在的歧視。

很多女人患有“家庭控制病”，多年的社會化，使她們把自己的價值附加到做好家務上。一個管理良好的家庭仍然是一種性別化的期望，這就是男性很難感染“家庭控制病”的原

因——他們從來不把做家務與實現個人價值相聯繫。

從童年開始，男孩做的家務就比女孩少。所謂男子氣概，與賺取收入和避免從事那些被認為是女性化的事情緊密相連。研究表明，如果妻子的收入比他們高，丈夫會感到威脅，為了平衡內心的落差，有這種感覺的男人做的家務會更少。

大家普遍認為，一個高度重視家庭清潔的男人是一個乾淨的男人，而一個不這樣做的女人則是一個不負責任的女人。這可能解釋了為什麼在女性承擔更多養家餬口的責任時，男性做的家務更少，而女性做的比例更大。這也有助於解釋為什麼女性通常會額外承擔一件操心事：列出家務清單，而男性只需從清單中挑選任務。性別的力量大得出乎意料——如果男性承擔更多家務，女性有可能會擔心

她們的配偶做得不夠，或者方向不對。

一般來說，男人真的不像女人那樣關心家是否乾淨整潔。對女人來說，最令人惱火的事是，男人常常注意不到她都干了些什麼。在BBC的一部紀錄片中，羅琳曾經談到她是如何在獨自撫養孩子的時候，抽出時間來寫第一本《哈利·波特》。回答是：“我有四年沒有做家務。”換言之，忍受家里像個豬窩，這就是答案。

作者：胡泳



## 曼君

最近曼君從美國回來。我們將近十年沒有見了，她卻還是老樣子。

讀大學的時候，我們同校，又一塊兒辦了一個文學社，所以常在一起。我喜歡朗讀杜甫的“昔別君未婚，兒女忽成行”，覺得蒼涼得很。只是那時候真是幸福，幸福到敢用人世的滄桑來玩耍。十年後，大家都多少在生活中跌過跤、受過挫折，都添了許多傷痕，反倒怕觸痛了，變得禮貌而小心。我們的問答也只止於詢問近日境況。

少年時的狂熱浪漫一過，我們大約都有一種覺悟，知道自己不過是個凡人，英雄的慷慨悲歌實在離我們太遙遠。我們如果有滄桑，我們的滄桑也只是生活中瑣細的一點點辛

酸吧？並不是什麼可歌可泣的悲愴或劇痛。

我和曼君在飯館吃晚飯，她告訴我她的先生、她的工作，她也很仔細地描述起她住的那個城的種種。她告訴我，每天要開四十分鐘車去工作，有時候出門遲了，只好開快車。有一次因超速給警察攔下，開了罰單，跑到法院去，卻看到一群開快車被罰上法庭的老手。他們教曼君，一等法官喊人，就站到被告席上，別等法官開口，自己先舉起右手說：“Guilty(我錯了)!”這樣就不會被罰，只要去駕駛學校補上課就好了。

曼君說到這里，舉起右手，一副無罪的賴皮相，說：“Guilty!”我們都大笑起來，笑完卻半天沒話說。

我們彷彿忽然就懂得了什麼是生活，就像一種無休無止的駕駛，你不可能一直保持一樣的速度，所以你不知為什麼就想越軌一次，譬如說開快車，然後去法院說：“我錯了!”——連這悔罪也帶着一種耍賴。

我們慢慢學會了自嘲或耍賴，用來打發生活的疲倦與單調，跟生命開一點無傷大雅的玩笑，並為此快樂許久。

吃完飯，我陪曼君去士林夜市。她看到地攤上才一百元一雙的皮鞋，驚叫起來，把一手的包包盒盒全塞給我，俯下身，一雙一雙地試穿起來。

我在一旁看着她專注認真的樣子，忽然有一種感動。我想：生命畢竟不是我們年輕時想的那樣奢侈，可以任性地揮霍。曼君飛了大半個地球回來，豈是為了這地攤上廉價的一百元一雙的鞋子？然而她遵守着一個小市民主婦的姿態，毫不馬虎地試着，試着。十年後，有過那么多奇異夢想的曼君，也變得踏實起來，她選的與其說是一雙便宜的鞋子，毋寧說是她在這社會中的角色吧！

作者：蔣勤

一是多讀書，拓展自己的見識。

平日多讀書，一時半會兒也許看不出什麼變化，但恰如古人所言：“胸藏文墨虛若谷，腹有詩書氣自華”。日積月累，你的氣質談吐與胸襟格局，一定會有不同。

一本好書，蘊含着前人諸多的見識智慧和處世哲學。一個人的時間和閱歷有限，但通過讀書，你能與前輩先哲跨越時空對話交流。讀書越多，便能越活越通透，越活越智慧。

腹有詩書的人不會讓自己囿於生活的雞毛蒜皮，也不會困於一時的人生低谷。因為你讀過的書，已經長成了你的骨頭和血肉。書讀多了，眼界打開，內心通透，問題自然就少了；書讀多了，滋養心靈，內心豐盈，精神世界便不再貧乏。

二是行善事，積累自己的福氣。

世間所有的美好都是環環相扣，善良的人總不會被虧待。即便是微不足道的善舉、不動聲色的善意，也能自帶光芒。

該幫的幫，該讓的讓，你在這里吃點虧，可能就在別處暗藏了力量。當我們在他人需要幫忙的時候周全左右，他人也會在我們迷茫的時候提燈指路。

你現在所經歷的，都源於你最初的起心動念；你將來所擁有的，都始於你當下的一言一行。一直善良下去，不斤斤計較，只問真心，好運已在你的身後相隨。

三是勤運動，保持強健的體魄。

“流水不腐，戶樞不蠹，動也。”意思是說，活水常流所以不發臭，門軸常轉所以不被蟲蛀。人也是如此，常運動，生命力才能持久，人才有旺盛的活力和強健的體魄。

即使此時此刻你擁有一個健康的體魄，但也別忘了堅持運動。工作生活再忙碌，也要留點時間來鍛煉。

運動或是不運動，身體狀態大不一樣，你過的也會是兩種截然不同的人生。

# 提升自己的最好方式

運動起來，一次兩次或許看不到效果，但只要堅持，時間會給你答案。

四是心態平和，摒棄多餘的雜念。人生在世，難免面對許多紛紛擾擾。太浮躁的人，內心不靜，遇到難題就會內心惶恐、不知所措。心態煩躁，眼前的小事也就成了大事；心靜下來，許多大事也就化成了小事。

一個人只有靜下心來思考，才可能找到解決煩惱的辦法。面對問題時，保持從容鎮定，心靜則清，心清則明，這是最好的生活態度，也是人生至高的境界。

人生實貴，也許有些事我們無法改變，但如何提陞自己卻可以由我們自己決定。未來還有無數美好，在等着與更好的你相遇。請相信，那些你流過的汗、讀過的書、走過的路、行過的善，最終都會回饋到你自己的身上。作者：櫻桃



這兩年間，我心中最舒坦的一件事，是和年逾古稀的父母做了鄰居。他們和我住在同一小區，同一幢樓，相鄰的單元里。一個來回，包括上下電梯，只需五分鐘。

十多年前的冬末，他們從三百公里外的冀東南小城遷來北京，去年夏末，又從三十公里外的郊區小鎮，遷來我居住的三環邊的小區。父母年齡越來越大，能夠就近照顧他們，是我們兄妹的共同心願。

轉眼一年過半，我並沒有照料他們什麼，倒是受到他們的呵護。驟雨來襲，再不用擔心出門時窗戶大敞，因為他們會及時過來關上；晚上回家，餐桌上經常擺放着母親做好送過來的吃食——包子或炒餅，茄夾或餡餅，溫乎乎的，像童年記憶中，母親撫摸我臉頰的那雙手。

有父母在身邊，我內心的幸福生長得茂盛。

剛搬來時，他們說：“這下好了，你們晚上別起火，就來這邊吃吧。”很快，他們就失望了：兒子媳婦都忙，晚上七八點鐘回家是常有的事。到了周末，我們才能湊在一起吃上一兩頓飯。為了這一兩頓飯，母親會提前很久做準備。

雖然不是每天都去父母家，但每天都能和他們相見，我們用的是當初誰也沒有想到的方式——招手。

他們和我，父母和兒子，每天清晨，一方在院子里，一方在房間里，隔着幾十米的距離，相互招手。這個動作，成了每天的固定節目。

父母有早起散步的習慣。一年多來，除了冬季，其他三個季節，每天早晨，他們都

會定時出門。六點多鐘，我走進廚房，張羅簡單的早餐。從窗邊向下張望，多半就會看到父母已經在樓下的小花園里散步了。花園是被幾幢樓圍起來的一個橢圓形空間，不大，盡在我的視野中。通常，母親走在前面，目光平視，父親跟在後面十幾米處，佝僂着腰，看着地面。但每當面對這幢樓時，他們

都會抬起頭來，向着我這扇窗戶張望。我知道他們在等我，於是我伸出手，朝他們揮動。

我住在二十層，他們要仰起頭來，才能看到房間窗戶。我在下面張望時都感到脖頸警扭，他們抬頭的動作，就要更吃力、遲緩。因為角度關係，我在樓上望得見他們，他們在樓下卻看不到我。

窗子通常是開着的。我要做的，就是把固定窗紗的銷子撥開，讓窗紗自動彈上去，然後將一只胳膊伸出去，朝他們招手。這時，他們馬上就會招手回應，沒有絲毫的遲緩。手臂互相揮動幾下後，我繼續準備早餐，他們也繼續散步，等走夠了半小時，便回自己的屋子。

不記得第一次招手是怎樣發生的，但自從有

了第一次，便每天如此，成了習慣。

這樣大約過了一個月，有一天早晨，我忽然萌生一個孩童般的念頭。他們在半個小時的散步時間里，每次走到面對我窗邊的位置時，都一如既往地抬頭望着，一共五六次。但我沒有像以往那樣，伸出手去跟他們打招呼。最後兩次，他們停下腳步，望着這

兒，議論着什麼。我知道他們在說怎麼沒見到兒子。他們向東邊走，要回自己住的單元里去了，在二三十米長的路上，他們還不時地停下腳步，轉頭朝這邊望。

沒過幾分鐘，電話響了，是母親打來的。她問今天怎麼沒看見我，沒有聽說要出差啊，是不是生病了，哪里不舒服？

我心里掠過一絲疼痛。我覺察到，我的遊戲中有一種孩童般的頑劣。

從那以後，每天早晨，我進廚房，第一件事就是走到窗邊，彈起紗窗，伸出胳膊，向他們招手，然後才開始準備早餐。

這樣，招手對我而言便有了一種儀式感。做完這個動作，我才會感到心中踏實，這一天的開始也就

彷彿被祝福過，變得明亮且溫暖。對父母而言，這個動作的意義更大。當腳步日漸邁向生命的邊緣時，親情也日益成爲他們生活的核心。

我把這當作是冥冥中的一種賜予。招手，父母和兒女之間，血脈和骨肉之間，呼喚和應答，自然而然，但又意味深長。

父親和母親，一位七十八歲，一位七十五歲。

父母的年齡，讓我欣慰，也讓我忐忑。每當看到一些耄耋之年甚至期頹之年的老人，身體康健，精神矍鑠，不論是否相識，我都爲之歡欣。潛意識中，我總是把父母的未來和他們的現狀相疊加。但親友或同事家老人的猝然離世，又時時提醒我，命運無從測度、難以掌控，不情願發生的事情照樣可能發生。

我只能叨念，希望在他們體力衰弱的諸多表現中，在那些動作變得遲緩、腳步變得蹣跚、目光變得渾濁之前，不要加上一個“更”字。那些一點點剝奪他們尊嚴的伎倆，那些讓我們心里的疼痛一寸寸累積的東西，雖然終歸要來臨，但請來得遲一些，再遲一些吧。

我自認爲是一個徹底的唯物論者，但到瞭如今的年齡，有時卻希望，真的有一個無所不能的神靈，那樣我會向他祈禱——

請你，保持這一幕，讓我和父母，永遠能夠像今天這樣，相互招手。請將這一幕，固定成永恆的風景。

這在你看來也許算不了什麼，卻是我無與倫比的幸福。作者：彭程



## 招手